

2026



Summer
Medical School
Lifestyle

LIFESTYLE SMART HABITS JUNIOR



MISSÃO HEALTH INVESTIGATORS DECIFRAR O CORPO HUMANO

Abra a porta a uma **experiência única no Summer Medical School da NOVA Medical School**, na baía do conhecimento e da inovação, em Lisboa. O **Health Investigators** foi desenhado para jovens dos 11 aos 14 anos, combinando ciência, investigação e pensamento crítico, num ambiente académico seguro e inspirador, trabalhando áreas chave como nutrição, atividade física, saúde mental e ciência.

Ao longo de uma semana, **as crianças tornam-se Investigadores de Saúde da NMS Junior Academy**, desafiados a resolver casos reais, conduzir experiências em laboratório e a desvendar os segredos do corpo humano. Cada dia corresponde a um novo caso, promovendo a curiosidade científica, o raciocínio lógico e a tomada de decisões informadas, sempre com uma abordagem adequada à idade.

No final do programa, os participantes recebem a **Certificação de Investigador de Saúde NMS**, reconhecendo a sua participação numa experiência educativa que estimula o interesse pela ciência, pela saúde e pelo conhecimento do corpo humano, com impacto no seu futuro académico e pessoal.

	29/06/2026	30/06/2026	01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
	O mistério da energia roubada	Decifrar a máquina humana	Desbloquear o potencial	O sequestro da atenção	Resgatar a saúde
09:00 - 09:30	Cerimónia de boas-vindas Entrega de Kit de Investigação e briefing do caso	Briefing do caso e desafio surpresa	Briefing do caso e energizer	Briefing do caso e enigma	Briefing final
09:30 - 11:00	Investigação: o que está oculto? Análise de rótulos de produtos reais, cálculo de componentes, comparação de recomendações - criação de relatório	Anatomia interativa Exploração detalhada do corpo humano: sistemas, órgãos, funções - com modelos e tecnologia 3D	Fisiologia do movimento O que acontece nos músculos, ossos e articulações quando nos movemos	Neurociência da atenção Como funciona o cérebro: dopamina, recompensa, e como a tecnologia "hackeia" o sistema	Investigadores em ação Resgatar a saúde - Grande jogo final
11:00 - 11:30	Lanche e carimbar passaporte				
11:30 - 13:00	Debate: marketing vs. verdade Análise de publicidade alimentar	Lab: sinais vitais Medição da tensão arterial, pulsação, saturação O2, frequência respiratória - antes e depois de exercício	Circuito de treino Estações de movimento: força, equilíbrio, coordenação e velocidade	Experiência: atenção dividida Testes cognitivos reais	Investigadores em ação (cont.) Resgatar a saúde - Grande jogo final
13:00 - 14:00	Almoço				
14:00 - 15:00	Cozinha experimental Preparação de refeição equilibrada com cálculo de macros	CSI corpo humano Estações sensoriais avançadas: ilusões óticas, testes de paladar, limiares de audição	Primeiros socorros júnior Aprender gestos básicos	Médico noturno invisível - o sono	Lifestyle ao microscópio Diferença de micróbios - bons e maus, PH dos alimentos e impacto na saúde, toxicologia alimentar, stress, entre outros
15:00 - 16:00	Clínica de nutrição flash Ouvir/analisar os problemas de pacientes e como a nutrição pode ajudar	Reset: coerência cardíaca Técnica de respiração com biofeedback	Healthy masterchef Confeção de um lanche saudável	Reset: recovery science Técnica de recuperação de atletas: foam rolling, alongamentos ativos, visualização guiada	Cerimónia de graduação Entrega de diplomas Agentes da Saúde NMS Junior Academy, medalha e fotos de grupo
16:00 - 16:30	Lanche, reflexão e registo no dossier				
16:30 - 17:30	Tempo livre				