

# 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.

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