

2026

LIFESTYLE SMART HABITS



MISSÃO HEALTH EXPLORERS EXPLORAR OS SUPERPODERES DO 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 Explorers** foi desenhado para crianças dos 6 aos 10 anos, combinando ciência, saúde e diversão, num ambiente académico seguro e inspirador, trabalhando áreas chave como nutrição, atividade física, saúde mental e ciência.

Ao longo de uma semana, **cada criança torna-se um Agente de Saúde** em treino, participando em atividades práticas, jogos e desafios que promovem hábitos de vida saudáveis, o conhecimento do corpo humano e a importância da prevenção da doença, sempre com uma abordagem adequada à idade.

No final do programa, os participantes recebem a **Certificação de Agente de Saúde NMS**, reconhecendo a sua participação numa experiência educativa que incentiva escolhas mais conscientes para o bem-estar presente e futuro.

	13/07/2026	14/07/2026	15/07/2026	16/07/2026	17/07/2026
	Missão Nutrição	Missão: Corpo em Funcionamento	Missão: Foco	Missão: Força e Energia	Missão Final: Liderança
09:00 - 09:30	Cerimónia de boas-vindas	Briefing da missão e desafio surpresa	Briefing da missão e enigma	Briefing da missão e energizer	Briefing final
09:30 - 10:30	De onde vem a comida? Jogo de descoberta dos alimentos	O corpo por dentro Viagem pelo corpo humano	O cérebro no comando Experiências sobre a atenção e concentração - como os ecrãs "roubam" o foco	Ossos e músculos Como ficamos fortes	Agentes em ação Grande jogo final
10:30 - 11:00	Lanche e carimbar passaporte				
11:00 - 12:30	Cozinha secreta Workshop de refeições saudáveis - cada agente prepara a sua refeição	Missão coração Medir a pulsação antes e depois de correr - perceber como o coração acelera	Contrato com o cérebro Criar compromisso pessoa sobre o tempo de ecrã	Circuito de treino Estações de movimento: força, equilíbrio, coordenação e velocidade	Agentes em ação (cont.) Grande jogo final
12:30 - 13:30	Almoço				
13:30 - 15:00	Açúcar escondido Jogo detetive: encontrar açúcar nos alimentos	Missão sono Porque o sono é o superpoder secreto - construção do "kit de boa noite" para levar para casa	Desafio dos 5 sentidos Estações sensoriais: treinar os "radares" do corpo	Primeiros socorros júnior Aprender gestos básicos	Snacks & saúde Confeccionar um lanche saudável para a cerimónia de graduação
15:00 - 15:45	Tempo livre				
15:45 - 16:30	Laboratório dos rótulos Aprender a ler embalagens como um cientista	Relaxamento Música e movimento lento	Relaxamento Mindfulness para crianças	Relaxamento Yoga para crianças	Cerimónia de graduação Entrega de diplomas Agentes da Saúde NMS Junior Academy, medalha e fotos de grupo
16:30 - 17:30	Lanche e reflexão no caderno de missões				