

# 2026



Summer  
Medical School  
Lifestyle

## 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 - Campus de Carcavelos**. 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.

**NOVA** MEDICAL  
SCHOOL

nms.unl.pt

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