

2026



JUNIOR DOCTOR PROGRAMA



	Tecnologia & inovação	Competências clínicas	Nutrição & exercício	Dia de simulação (Carcavelos)	Futuros médicos
09:00 - 10:30	Sessão de boas-vindas Apresentação do programa - NMS Campus tour	Desafio de clínica simulada Como entrevistar e obter o histórico clínico de um doente	Alimentação e nutrição Como a dieta impacta a saúde	Transfer para NMS Carcavelos Campus tour & boas-vindas	Painel de carreiras médicas Conhecer médicos de diferentes especialidades
11:00 - 12:00	IA na saúde Workshop interativo: como os médicos utilizam a IA	Risco cardiovascular Aula interativa sobre saúde do coração	Culinary Medicine Sessão prática em Kitchen Lab	Suporte básico de vida (SBV) Formação em RCP e utilização do DAE	Sessão "estudar medicina" Perguntas e respostas com estudantes de Medicina e Nutrição da NMS
12:00 - 13:00	Laboratório de imagiologia médica Leitura de raio-x, TAC e noções básicas de ecografia	Exame físico Workshop prático: sinais vitais e auscultação		Simulação de emergência Cenário de trauma e triagem	NMS Teatro Anatómico
13:00 - 14:00	Almoço				
14:00 - 15:00	Laboratório de citometria de fluxo Da célula ao sinal: medicina laboratorial	Sessão de saúde mental Compreender a mente e o bem-estar	Atividade laboratorial Microbiologia alimentar	Workshop de suturas Aprendizagem de técnicas cirúrgicas básicas	Desafio de equipas
15:00 - 16:00	Desafio de equipas	Sessão de saúde mental Exercícios práticos	Atividade física e medicina desportiva	Desafio de equipas Competição "diagnostica o doente"	Cerimónia e entrega de certificados
16:30 - 17:30	Programa social Museu do Terramoto	Programa social Visita guiada a pé ao centro de Lisboa	Atividade física e desporto Caminhada e corrida		Partida Encerramento de atividades e regresso a casa
17:30 - 18:30	Programa social Torre de Belém e pastéis de Belém	Programa social Tempo livre no centro de Lisboa	Tempo livre com os monitores	Transfer Regresso a Lisboa	
Noite	Jantar de boas-vindas	Team Building		Programa social Tempo livre no centro de Lisboa	