

# 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.

**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 O<sub>2</sub>, 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**