

2026



LIFESTYLE & HEALTH PROMOTION PROGRAMA



	Mente & Corpo	Prevenção & promoção de saúde	Nutrição & Culinary Medicine	Vida ativa (Carcavelos)	Embaixadores de saúde
09:00 - 10:30	Sessão de boas-vindas NMS Campus tour	Diversidade, equidade e inclusão em saúde	Ciências da nutrição & alimentação Como a dieta impacta a saúde	Transfer para NMS Carcavelos Campus tour & boas-vindas	Literacia em saúde Workshop - como encontrar informação de saúde fiável na era digital
11:00 - 12:00	Saúde mental & bem-estar Compreender a ansiedade, o stress e a resiliência emocional	Saúde cardiovascular Como funciona o coração: fatores de risco, prevenção e estilos de vida	Culinary medicine Sessão prática de cozinha: dieta mediterrânica	Atividade física Exercício como medicina: porque o movimento é importante	Comunicação em saúde Como falar sobre saúde: mitos, factos e influência
12:00 - 13:00	Mindfulness & relaxamento Sessão prática: técnicas de respiração e meditação	Prevenção de cancro Fatores de estilo de vida, deteção precoce e rastreios		Sessão de fitness ao ar livre Beach workout	Exibição de vídeos & votação Visualização de todos os vídeos das equipas e prémio para a escolha
13:00 - 14:00	Almoço				
14:00 - 15:00	Sono & ritmos circadianos A importância do sono	Saúde ambiental Alterações climáticas, poluição e saúde humana	Produção de vídeo Storytelling, filmagem e edição para conteúdos de saúde	Medicina desportiva - noções básicas Prevenção de lesões, recuperação e performance	Exibição de vídeos & votação (cont.) Visualização de todos os vídeos das equipas e prémio para a escolha
15:00 - 16:00	Comportamentos aditivos Compreender a adição: ecrãs, substâncias e redes sociais	Abordagem One Health Conexões entre saúde humana, animal e ambiental	Desafio de cozinha saudável Competição entre equipas para criação de snacks saudáveis	Cria o teu reel Filmagem de vídeo/reel para promoção de saúde	Cerimónia e entrega de certificados
16:30 - 17:30	Imagem corporal & media Pensamento crítico sobre representações de saúde	Programa social Tempo livre no centro de Lisboa			Regresso Encerramento de atividades e regresso a casa
17:30 am 18:30 pm	Programa social Visita guiada a pé pelo centro de Lisboa		Tempo livre com os monitores	Transfer Regresso a Lisboa	
Noite	Jantar de boas-vindas	Briefing do projeto Introdução ao projeto de vídeo e formação das equipas		Edição de vídeo	