



Summer Medical School *Lifestyle*

Região Autónoma da Madeira

Na NOVA Medical School, acreditamos no poder da educação para transformar o futuro!

Estamos a formar a próxima geração de líderes que transformarão o futuro da saúde.

De 7 a 11 de julho de 2025, decorrerá na Região Autónoma da Madeira a Summer Medical School: lifestyle. Uma escola de verão dirigida a crianças dos 6 aos 10 anos para que explorem os segredos de um estilo de vida saudável, num ambiente divertido e estimulante.

Nutrição, atividade física, cuidados com a saúde mental e aventuras científicas aguardam novos pequenos exploradores. Nesta jornada única, cada descoberta será uma oportunidade para crescer mais saudável, numa experiência que transforma conhecimento em ação. Vamos criar memórias e cultivar uma geração consciente da importância de cuidar do corpo e da mente?



Promotores



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



Secretaria Regional
de Educação, Ciência
e Tecnologia

2.^a feira
07 JULHO

3.^a feira
08 JULHO

4.^a feira
09 JULHO

5.^a feira
10 JULHO

6.^a feira
11 JULHO

09H - 10H

Sessão de Boas-vindas. Pequeno-almoço com a Coordenação do Projeto

Consultas de Nutrição Aprendizagens e escrita no caderno das memórias

Aula de loga

A Fisiopatologia - conhecer o mundo dos pulmões

Micronutrientes

10H - 11H

Importância da fotoproteção

Atividade física

11H - 12H

Workshop Hands-on no Kitchen Lab
Oficina de lanches saudáveis + Confeção da Sopa para o almoço

Workshop Hands-on no Kitchen Lab. Confeção de Pizzas e de pão caseiro

Workshop Hands-on no Kitchen Lab. A arte no prato, com um Chef

Alimentação Saudável e Prato em T. A dieta mediterrânica - os segredos que deves saber

Workshop - o que faz um médico em situação de emergência? Suporte Básico de Vida.

12H - 13H

13H - 14H

Almoço
Constrói a tua salada

Almoço

Almoço

Almoço

Almoço

14H - 15H

Segurança Alimentar

Investigador por umas horas. A Microbiologia e os alimentos

Atividade de Laboratório - a Química dos detráis dos alimentos

Workshop - Como alimentar o teu microbiota

“Coração saudável” com participação de um cardiologista

15H - 16H

Aula de Desporto

16H - 16H15

Lanche

Lanche

Lanche

Lanche

Lanche

16H15 - 17H

Exercitar corpo e mente: atividade de saúde mental

Aprender a ler um rótulo

Oficina de emoções: reconhecendo e expressando sentimentos

Workshop de Gastronomia Molecular e confeção de Plasticina comestível

Convívio final. Realização de jogos tradicionais

17H - 17H30



Summer Medical School Lifestyle

Apoios Científicos e Institucionais



Parceiros

