



Summer Medical School Lifestyle

De **30 de junho** a **11 de julho**, a NOVA Medical School organiza a **3ª edição da 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?**

O programa está sujeito a breves alterações



2.ª feira
30 JUNHO

3.ª feira
01 JULHO

4.ª feira
02 JULHO

5.ª feira
03 JULHO

6.ª feira
04 JULHO

09H - 10H

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

Consultas de Nutrição *
Aprendizagens e escrita no
caderno das memórias

Consultas de Nutrição *
Aprendizagens e escrita no
caderno das memórias

*Aprendizagens e escrita no
caderno das memórias

*Aprendizagens e escrita no
caderno das memórias

10H - 11H

Importância da fotoproteção.

11H - 12H

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

Investigador por umas horas.

Workshop Hands-on no
Kitchen Lab.
A arte no prato, com o Chef
João Ribeiro, participante no
Master Chef

A Fisiopatologia - conhecer o
mundo dos pulmões

Aula de ginástica e dança.

12H - 13H

Atividade de Saúde Mental

13H - 14H

Almoço
Constroí a tua salada

Almoço
Cantina

Almoço
Cantina

Almoço
Cantina

Almoço
Cantina

14H - 15H

Aula de Desporto

Criação de uma Horta - Horta
at NMS (parceiro - INIAV).
Ervas aromáticas para dar
sabor às refeições

Visita à Federação
Portuguesa de Futebol

A Dieta Mediterrânica. Os
segredos que deves saber

Coração saudável,
com um Cardiologista
e Nutricionista

15H - 16H

Aula de loga

16H - 16H15

Lanche

Lanche

Lanche em Pic-Nic
(no jardim)

Lanche

Lanche

16H15 - 17H

Exercitar corpo e mente:
passeio no Jardim do Torel

Aprender a ler um rótulo

Oficina de emoções:
reconhecendo e expressando
sentimentos

Workshop de Gastronomia
Molecular e confeção de
Plasticina comestível.

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

17H - 17H30

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

Consultas de Nutrição.
Aprendizagens e escrita
no caderno das memórias

Consultas de Nutrição.
Aprendizagens e escrita
no caderno das memórias

Consultas de Nutrição.
Aprendizagens e escrita
no caderno das memórias

10H - 11H

"O que fazem os
psicólogos?"

Micronutrientes: as super
vitaminas

Sessão sobre fotoproteção.

Aula de exercício
(Personal Trainer)

11H - 12H

Visita a Clube desportivo

Aprender a fazer pão, na
Cerealis

*Workshop Hands-on no
Kitchen Lab.*
*Workshop Intergeracional -
Confeção de Pizzas saudáveis
para o almoço e Snacks
Saudáveis*

Atividade em laboratórios:
extração de microplásticos.
Química das cores

Sono e sonhos - dormir bem
para viver bem!

12H - 13H

A Segurança alimentar.
Atividade no Kitchen Lab

13H - 14H

Almoço
Cantina

Almoço
Cantina

Almoço
KITCHEN LAB

Almoço
Cantina

Almoço
Cantina

14H - 15H

*Workshop sobre desperdício
alimentar*

Alimentação Saudável e Prato
em T

Feira de Ciência na NMS
Research

*Workshop Hands-on no
Kitchen Lab. Fast & Healthy
Snacks para toda a família*

15H - 16H

*Workshop Hands-on no
Kitchen Lab.*
Oficina de lanches saudáveis
+ Confeção da Sopa

Lanche

Lanche

Lanche

Lanche

16H15 - 17H

Atividade de Laboratório - a
Química dos detrás dos
alimentos

Aula de loga

Exercitar corpo e mente:
passeio no Jardim do Torel

Tarde de arraial - Jogos
tradicionais

17H - 17H30



Summer Medical School Lifestyle

Apoios Científicos e Institucionais



Parceiros

