

Inscrições até
26 de maio



**SUMMER
MEDICAL SCHOOL**

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

*Campo de
férias NMS*

10 a 14 de julho de 2023

Em julho, damos-te a oportunidade de te juntares a uma comunidade diversificada e única, onde um grupo de docentes, investigadores e universitários distintos estarão dispostos a receber-te ao longo de uma semana. Vem satisfazer a tua curiosidade intelectual, fazer novos amigos e conhecer o que a NOVA Medical School tem para oferecer. Quem sabe se o teu futuro não começa aqui?

Esta será uma experiência focada em estratégias de *lifestyle*, numa escola médica que forma anualmente médicos e nutricionistas.

Explora novos assuntos, melhora habilidades e vem desfrutar de uma experiência inesquecível no coração de Lisboa, na colina de Santana.

Já te falámos do nosso Kitchen Lab e dos nossos espaços? Não, esquece lá. Esta é uma experiência que tem que ser vivida por inteiro.

Inscreve-te agora!

Faixa Etária: 15 e aos 18 anos | 200 euros/semana

Mais informações: 218 803 053 | summer@nms.unl.pt

Programa

	SEG 10 de julho	TER 11 de julho	QUA 12 de julho	QUI 13 de julho	SEX 14 de julho
09H00 11H00	Avaliação Nutricional. Consulta de nutrição	Endocrinologia e Diabetes. Miguel Vasques e Marta Silvestre	Atividades de relaxamento: Respiração profunda; Body scan; Jornal da Gratidão; Visualização criativa	Visita ao Teatro Anatómico da NMS	Ação de voluntariado intergeracional
11H00 13H00	Tour pelo Campus NMS	Workshop de medicina culinária. Chef João Ribeiro	Federação Portuguesa de Futebol ou Rugby no IST	Mini sessão – Suporte Básico de Vida. Pedro Póvoa	Desafio clínica simulada – como entrevistar e obter o histórico de um paciente. Hélder Pinheiro
13H00 14H00	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço piquenique no Jardim do Torel	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS
14H00 15H00	Snacks Saudáveis, workshop	Microbiota e saúde. Conceição Calhau	Visita aos Biotérios	Laboratório de Química dos Alimentos. Ana Faria	Workshop Nutrição e Exercício Físico
15H00 16H00	Aula de loga	Atividade de Laboratório – Toxicologia Alimentar. Diogo Pestana	Risco Cardiovascular – Palestra interativa. Cardiologista Hélder Soares		O cérebro, a mente e o sistema nervoso. Gabriela Ribeiro
16H00 17H00	Atividade de Laboratório – Microbiologia Alimentar. João Araújo	Aula de Kickboxing	Centro de simulação - NMS	Conversa na manta: sonhos e aspirações	Jogo Trivial do Sono
17H00 17H30	Exercitar o corpo e a mente	Visita livre à Biblioteca da NMS	Mindfulness	Jogo de Badminton	Entrevistas de saída

Parceiros Científicos:



Saiba mais



Parceiros:

