

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](mailto:summer@nms.unl.pt)

# Programa

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

## Parceiros Científicos:



Saiba mais



## Parceiros:

