

Inscrições até  
26 de maio

# Campo de férias NMS

**SUMMER  
MEDICAL SCHOOL**

*Lifestyle*

**NOVA** MEDICAL  
SCHOOL

*03 a 28 de julho de 2023*

**No verão, coloca os teus bons hábitos em ação.**

Vem descobrir a ciência por detrás de um estilo de vida saudável, conhecer e reconhecer a importância de comer bem e de ser ativo.

Nutrição, Desporto, Ciência e Saúde Mental são as palavras de ordem do nosso Programa de Verão!

**Faixa Etária: 6 aos 14 anos**

Mais informações: 218 803 053 | [summer@nms.unl.pt](mailto:summer@nms.unl.pt)

# SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

## Programa Semana 1 Campo de férias NMS

	<b>SEG</b> 03 de julho	<b>TER</b> 04 de julho	<b>QUA</b> 05 de julho	<b>QUI</b> 06 de julho	<b>SEX</b> 07 de julho
	<b>Saúde Mental</b>	<b>Nutrição</b>	<b>Investigação</b>	<b>Exercício Físico</b>	<b>All in one</b>
<b>09H00</b> <b>10H00</b>	Breve consulta de Nutrição - avaliação da composição corporal	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias
<b>10H00</b> <b>13H00</b>	Livro e jogo - Monstro das cores	Criação de uma Horta - Horta at NMS (parceiro - INIAV). Ervas aromáticas para dar sabor às refeições.	Investigador por umas horas: explosão de cor*; extração de DNA da fruta; visita ao lago do Jardim, para recolher uma amostra de água e análise ao microscópio no laboratório da NMS.	Visita à Federação Portuguesa de Futebol (mediante confirmação)	Workshop de Pintura de Alimentos
<b>13H00</b> <b>14H00</b>	Almoço Constrói a tua salada	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>14H00</b> <b>15H00</b>	Ação de voluntariado: Associação de proteção do animal	A arte no prato, com o Chef João Ribeiro, participante no Master Chef - Kitchen Lab da NMS	Visita do Jardim Botânico de Lisboa (caminhada - 20 minutos)	A importância do exercício físico, com convidado especial	Coração saudável, com o Cardiologista Helder Dores
<b>15H00</b> <b>16H00</b>		Confeção de logurte e de queijo		Aula de loga	Preparação de lanche ao som de música, no Kitchen Lab da NMS
<b>16H00</b> <b>16H15</b>	Lanche	Lanche	Lanche em Pic-Nic	Lanche	Lanche
<b>16H15</b> <b>17H00</b>	Passeio no Jardim do Torel	Aprender a ler um rótulo	Jogo de <i>Badminton</i> no Jardim do Campo dos Mártires da Pátria	Pintura livre aguarelas	Exercício Físico
<b>17H00</b> <b>17H30</b>	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa

\*Explosão de cor: misturar leite gordo e corante. Mergulhar a ponta de um cotonete

### Parceiros Científicos:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO



Sociedade Portuguesa de CARDIOLOGIA



Associação Portuguesa de Pessoas que vivem com Obesidade



SPNCM



CINTESIS Health.Research.

### Parceiros:



novo nordisk®



FUNDAÇÃO AMÉLIA DE MELLO desde 1964

# SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

## Programa Semana 2 Campo de férias NMS

	SEG 10 de julho	TER 11 de julho	QUA 12 de julho	QUI 13 de julho	SEX 14 de julho
	Saúde Mental	Nutrição	Investigação	Exercício Físico	All in one
09H00 10H00	Breve consulta de Nutrição- avaliação da composição corporal	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias
10H00 11H00	Audio-book e jogos de exploração "O que fazem os psicólogos?"	Aprender a desidratar fruta	Atividades de investigação - Química dos Alimentos	Torneio de Jogos Tradicionais no Jardim do Campo dos Mártires da Pátria	Workshop - Confeção de Snacks Saudáveis para crianças
11H00 12H00		Fazer uma compota caseira	Visita ao Teatro Anatómico		
12H00 13H00		Jogos tradicionais no átrio da NMS	Workshop de Gastronomia Molecular		
13H00 14H00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14H00 16H00	Jogos de relaxamento (Respiração profunda; Body scan; Jornal da Gratidão; Visualização criativa)	Visita à Cerealis	Visita aos Laboratórios de investigação da NMS e conversa com alguns investigadores	Aula com um <i>Personal Trainer</i>	Sentimentos e Hormonas, com Miguel Vasques
16H00 16H15	Lanche	Lanche	Lanche em Pic-Nic	Lanche	Lanche
16H15 17H00	Exercício Físico - jogar voleibol	Cuidar da Horta NMS	Jogo das cadeiras	Feira de Leitura	Passeio no Jardim do Torel
17H00 17H30	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa

### Parceiros Científicos:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO



Sociedade Portuguesa de CARDIOLOGIA



Associação Portuguesa de Pessoas que vivem com Obesidade



SPNCRM



CINTESIS Health. Research.

### Parceiros:



novo nordisk®



FUNDAÇÃO AMÉLIA DE MELLO desde 1964

# SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

## Programa Semana 3 Campo de férias NMS

	<b>SEG</b> 17 de julho	<b>TER</b> 18 de julho	<b>QUA</b> 19 de julho	<b>QUI</b> 20 de julho	<b>SEX</b> 21 de julho
	<b>Saúde Mental</b>	<b>Nutrição</b>	<b>Investigação</b>	<b>Exercício Físico</b>	<b>All in one</b>
<b>09H00</b> <b>10H00</b>	Breve consulta de Nutrição- avaliação da composição corporal	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias
<b>10H00</b> <b>13H00</b>	Conversas na manta: amizade e outros relacionamentos; bullying; emoções; família	Fazer pão e aprender a fazer isco caseiro	A Microbiologia e os alimentos: analisar placas de leite e iogurte; conhecer os alimentos que são feitos com microorganismos; ver microorganismos que crescem nos alimentos.	Rugby no Técnico	Palestra. O que faz um médico em situação de emergência? Professor Pedro Póvoa
<b>13H00</b> <b>14H00</b>	Almoço	Almoço - Comer um arco-íris (desafio de fazer um almoço com alimentos de diferentes cores)	Almoço	Almoço	Almoço
<b>14H00</b> <b>16H00</b>	Ação de voluntariado: ação intergeracional num ERPI - hora das memórias, hora do conto	Criação de uma ementa semanal para a família - completa, variada e com foco na alimentação saudável <i>Kitchen Lab</i> e Segurança Alimentar	Construção de Papagaios de Papel e lançamento no Jardim	O segredo do corpo humano (manual pri-sci-net, p385)	Workshop - Como alimentar o teu microbiota
<b>16H00</b> <b>16H15</b>	Lanche	Lanche	Lanche em Pic-Nic	Lanche	Lanche
<b>16H15</b> <b>17H00</b>	Sono e sonhos	Cuidar da Horta NMS	Feira de leitura	Jogo do lenço	Exercício físico - jogo de badminton
<b>17H00</b> <b>17H30</b>	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa

### Parceiros Científicos:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO



Sociedade Portuguesa de CARDIOLOGIA



Associação Portuguesa de Pessoas que vivem com Obesidade



SPNCRM



CINTESIS Health. Research.

### Parceiros:



novo nordisk®



FUNDAÇÃO AMÉLIA DE MELLO desde 1964

# SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

## Programa Semana 4 Campo de férias NMS

	SEG 24 de julho	TER 25 de julho	QUA 26 de julho	QUI 27 de julho	SEX 28 de julho
	Saúde Mental	Nutrição	Investigação	Exercício Físico	All in one
09H00 10H00	Breve consulta de Nutrição- avaliação da composição corporal	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias	Receção na NMS. Inclusão de frase no Caderno das Memórias
10H00 13H00	Conversas na manta: amizade e outros relacionamentos; bullying; emoções; família	Workshop no Kitchen Lab - alimentação saudável e prato em T	Aula de Kickboxing	Aula de Ginástica	Microbiota - 'Nós não estamos sozinhos: saiba se bem ou mal acompanhado' Atividade de culinária para incentivo ao consumo de hortícolas (Manual DGS, p. 16)
13H00 14H00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço (o que confeccionaram)
14H00 16H00	História sobre o tema sono; Jogo Trivia com perguntas sobre sono.	Visita a uma Horta Urbana - dinâmica do Prado ao Prato	Atividade em laboratórios: extração de microplásticos Química das cores: Obter corantes por meio da extração de substâncias presentes no dia a dia e compreender a formação das cores, pela via da decomposição.	Aula de dança	Tarde de Arraial
16H00 16H15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	
16H15 17H00	Descobrir o espelho	Cuidar da Horta NMS	Exercício - Aula de ioga	Feira de leitura	
17H00 17H30	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa	Sunset Lanche, tempo para brincarem livremente e regresso a casa

### Parceiros Científicos:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO



Sociedade Portuguesa de CARDIOLOGIA



Associação Portuguesa de Pessoas que vivem com Obesidade



SPNCM

CINTESIS  
Health. Research.

### Parceiros:



novo nordisk®



FUNDAÇÃO AMÉLIA DE MELLO  
desde 1964