



**SUMMER  
MEDICAL SCHOOL**

*Lifestyle*

**NOVA** MEDICAL  
SCHOOL

*22-26 Julho  
2024*

A *Summer Medical School: Lifestyle* é uma experiência autêntica de aprendizagem das competências mais transversais nas áreas da Medicina, das Ciências da Nutrição e da Investigação, numa imersão que permitirá aos participantes embarcar em emocionantes momentos – com um programa científico liderado por uma equipa de renomados *expertises* em diferentes áreas. Na colina de Santana, onde fica a NOVA Medical School, partilharemos conhecimento, transmitiremos a importância de um estilo de vida saudável para um futuro com mais saúde.

A diversidade de palestras e *workshops*, irão aliar a transmissão de competências teóricas com momentos práticos, que irão desafiar a curiosidade e permitir a expansão dos conhecimentos dos participantes nas tendências emergentes da medicina e da nutrição.



# Programa

	Segunda 22 de julho	Terça 23 de julho	Quarta 24 de julho	Quinta 25 de julho	Sexta 26 de julho
09H00 11H00	Avaliação Nutricional. Consulta de nutrição	Endocrinologia e Diabetes	Medicina Personalizada: personalizando o cuidado através da genética	Visita ao Museu da Saúde	Ação de voluntariado intergeracional Kitchen Lab
11H00 13H00	Tour pelo Campus NMS  Importância da Fotoproteção SVR	Workshop de medicina culinária	Visita à Federação Portuguesa de Futebol - Cidade do Futebol	Mini sessão - Suporte Básico de Vida	Desafio clínica simulada - como entrevistar e obter o histórico de um paciente
13H00 14H00	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS	Almoço no Kitchen Lab da NMS
14H00 15H00	Aula de loga	Microbiota e saúde	Visita ao Centro de Simulação da NOVA Medical School	Atividade de Laboratório - Química dos Alimentos	Um mundo do faz de conta e os riscos para a autoimagem
15H00 16H00	Atividade de Laboratório - Microbiologia Alimentar	Atividade de Laboratório - Toxicologia Alimentar	Risco Cardiovascular - Palestra interativa		Workshop Culinary Medicine para depressão, perturbações do humor e ansiedade
16H00 17H00	Nutrição no Desporto - da teoria à prática (Kitchen Lab)	Aula com um Personal Trainer	Mindfulness	Sessão inovação em saúde	Sunset NOVA Medical School + Entrevistas de saída
17H00 17H30	Exercitar o corpo e a mente	Visita livre à Biblioteca da NMS	Jogo de Badminton	Aula de Kickboxing	