



**Mental School®**

**Expedição Verão 2025:  
10 Aventuras  
10 Destinos Incríveis**

Número de Registo IPDJ: 312/DRC/2024





# Índice



Sobre as nossas  
atividades

Porque nos deve  
escolher?

Benefícios das  
nossas atividades

A nossa equipa

O que deves  
trazer?

Como nos  
deslocamos?

Preçário

Programa/Atividades

Horário

Notas  
Adicionais/Info  
importante







# Sobre



Guião para as melhores férias de VERÃO.  
Veja aqui todas as informações e condições  
para a inscrição do seu filho, no melhor e  
mais seguro VERÃO DE SEMPRE!

[WWW.MENTALSCHOOLPORTUGAL.COM](http://WWW.MENTALSCHOOLPORTUGAL.COM)



# Porque nos deve escolher?

## Segurança

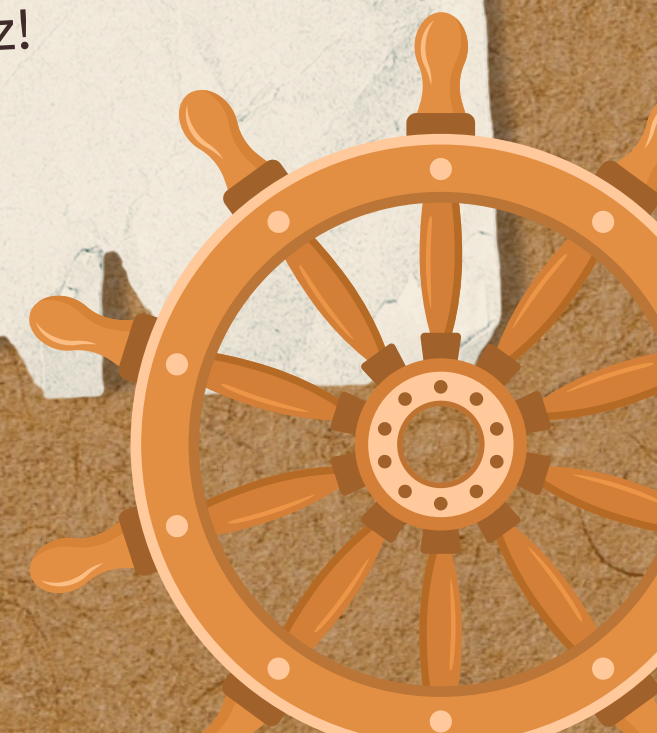
Privilegiamos a segurança das nossas crianças. É da nossa filosofia transmitir e inculcar a importância das regras aos mais novos, que permitam uma diversão segura, quer nos nossos espaços, quer no exterior.

## Flexibilidade

Realçamos o valor da comunicação. O grupo é incentivado a expressar a sua opinião, fomentando o debate e espírito crítico das nossas crianças. É nossa prática diária um briefing inicial, tal como o terminar de cada dia, com uma reflexão.

## Animação

O nosso objetivo principal: que as nossas crianças e jovens usufruam de momentos felizes e inesquecíveis, que se divirtam e que criem ou reforcem laços de amizade. Esta é a receita para um verão feliz!







# *Benefícios* das nossas atividades

**01** Atividades ao  
ar livre

**02** Respeito Pela  
Natureza

**03** Novas amizades

**04** Criar laços e memórias

**05** Aumento da criatividade

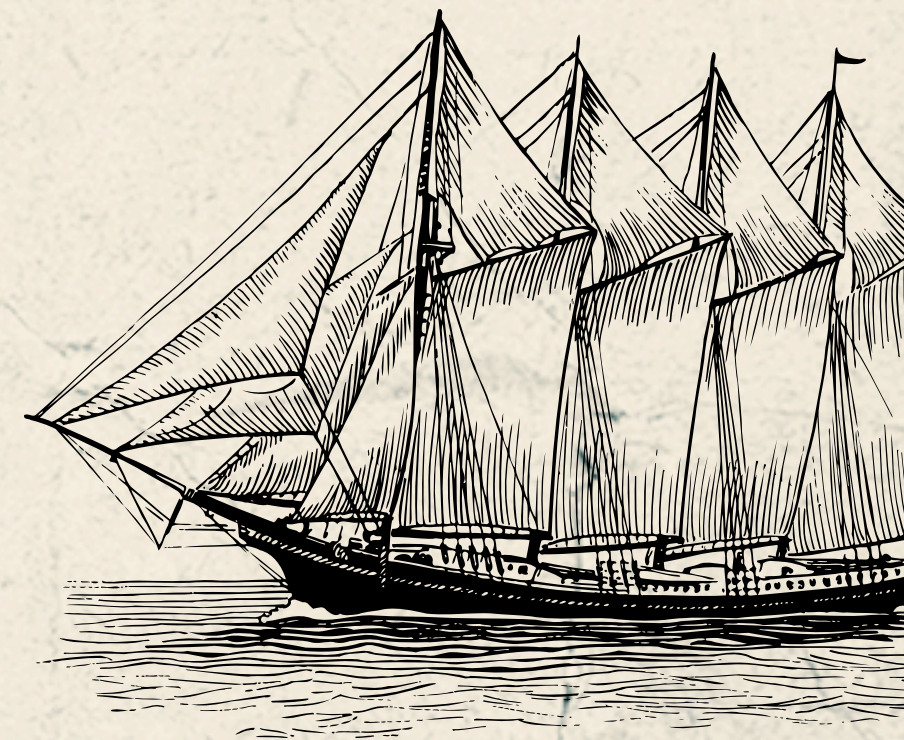




# A nossa equipa

**A Mental School® conta com vários anos de experiência no acompanhamento de períodos de férias de crianças e jovens.**

**Todos os monitores (formados em Ciências Humanas) são cuidadosamente selecionados e possuem um vasto conhecimento na área para prestar o melhor serviço/experiência a todos aqueles que se inscrevam nas nossas atividades.**



**Marta**

**Diogo**

**Joana**

**Márcia**





# O que deves trazer?

Este é o material de uso obrigatório em TODAS as atividades de praia e outdoor



**Material de praia**



**chapéu ou boné**



**Água**



**T-shirt Mental School**





## **Caminhadas**

Método preferencial, dados os seus benefícios para a saúde.



## **Autocarro / comboio**

Meio de transporte utilizado para viagens mais longas.

## **Carrinha**

Utilizada a título excecional



# Como nos deslocamos?





# Preçário



## Dias Isolados

- 1 dia isolado 25 euros, com almoço ou 20 euros sem almoço
- Meio dia (4 horas - 15 euros, sem almoço)



## Semanas Junho + Setembro

- 75 euros c/almoço
- 60 euros s/almoço

\* preço por semana



## Semanas Julho + Agosto

- 80 euros c/almoço
- 65 euros s/almoço de 2ª a 5ª Feira

(o almoço de 6ª feira é trazido pelos participantes, tipo “piquenique”)

\* preço por semana





# Informações adicionais sobre o preço:

## Kit Inscrição

16 euros



**Seguro para todo o verão**

**ou**

10 euros

**Só seguro, caso já tenha t-shirt de anos anteriores**

As atividades que impliquem pagamento de bilhete, não estão incluídas e são pagas em numerário no local da atividade. Nomeadamente:

Aquaparque de Pombal, Minigolfe, Piscina, Parque Aventura e Cinema Nos (ou outras que possam vir a ser acrescentadas)

Estes valores serão informados aquando da reserva das semanas.

O almoço de Sexta Feira é trazido pelos participantes, em regime de piquenique.



- Irmãos: 5% desconto , sobre o preço semanal.
- Contratação conjunta de 2 semanas seguidas e pagas de uma só vez - 5% desconto
- Contratação conjunta de 4 semanas seguidas e pagas de uma só vez - 10% desconto
- As reservas só são confirmadas mediante pagamento 20% no ato da inscrição.
- Formas de pagamento: Dinheiro, Multibanco ou transferência bancária  
O restante deverá ser pago até ao 1º dia de atividades de cada semana.





# SEMANA I- Amazônia Perdida



Dia	16 Junho	17 Junho	18 Junho	Feriado (corpo de Deus)	20 Junho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Caça ao tesouro da selva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Piscina GCF</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Passeio às Abadias com exploração de sons e pistas naturais e jogos</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Praia</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de animais em papel (dobragens)</li><li>• História coletiva ilustrada: 'A nossa floresta'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de colares tribais com sementes e missangas</li><li>• Pintura de máscaras de animais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaxamento com sons da floresta + pintura livre</li><li>• Jogo cooperativo: 'A travessia do rio'</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelagem de argila - pegadas e garras</li><li>• Concurso de gritos tribais + desfile temático</li></ul>



# SEMANA 2- Ilha dos Piratas

Dia	23 de Junho	Feriado (S. João)	25 de Junho	26 de Junho	27 de Junho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing Boas Vindas</li><li>Jogos na praia: bandeira pirata e corrida de barcos de areia</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing Boas Vindas</li><li>Piscina</li><li>Estafeta pirata com desafios aquáticos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing Boas Vindas</li><li>Praia-mergulhos em busca de moedas pirata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing Boas Vindas</li><li>Piscina</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>Cinema temático: 'A Ilha do Tesouro'</li><li>Caça ao tesouro com pistas</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>História coletiva: 'A nossa viagem no mar'</li><li>Construção de chapéus de pirata e espadas de cartão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Criação da bandeira da tripulação</li><li>Jogo 'Roubem o tesouro!' em equipas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Oficina de Criação de Moedas de Ouro</li><li>Desfile Pirata</li></ul>





# SEMANA 3- Reino Gelado

Dia	30 Junho	1 de Julho	2 de Julho	3 de Julho	4 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Piscina com desafios de inverno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Construção de iglus com areia molhada na praia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing Boas Vindas</li><li>• Piscina com caça a objetos gelados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Jogo da Rainha Gelada na praia + recolha de conchas geladas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Mini- Golfe Gelado</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de esculturas com massinhas brancas</li><li>• Dança congelada (dança + parar ao sinal)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pintura de mural 'O Reino Congelado'</li><li>• Oficina de flocos de neve com papel brilhante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogos de água no campo</li><li>• Corrida de trenós com Karts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de coroas de princesa/príncipe e do gelo</li><li>• Pintura mágica com gelo colorido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinema: Frozen 2</li><li>• Torneio de desafios do castelo</li></ul>





# SEMANA 4- Cidade das invenções

Dia	7 Julho	8 de Julho	9 de Julho	10 de Julho	11 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: construção de pontes com areia e conchas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: Construção do Laboratório Subterrâneo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina com desafios científicos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: invenções na areia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Diversão aquática no Aquaparque de Pombal 🌊</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de som: criar instrumentos malucos</li><li>• Relaxamento com sons inventados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experiência: lava lamp com óleo e corante</li><li>• Desafio dos balões propulsores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de óculos e chapéus de cientista maluco</li><li>• Desfile de invenções malucas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo 'Quem inventou isto?' (mímica + adivinha)</li><li>• Entrega de diplomas de pequeno inventor</li></ul>	







# SEMANA 5- Império dos Super-Heróis



Dia	14 Julho	15 de Julho	16 de Julho	17 de Julho	18 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina com desafios temáticos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: estafeta dos poderes com desafios simbólicos (força, agilidade, velocidade)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Corrida dos Superpoderes na praia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Desenho do Símbolo Secreto na Areia da Praia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: corrida aquática dos super-heróis</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinema: 'Os Incríveis'</li><li>• Jogo 'Congela o vilão!'</li><li>• Jogo cooperativo 'Superpoderes combinados'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de insígnias e escudos com cartolina</li><li>• Criação de capas e máscaras personalizadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de HQs (histórias aos quadradinhos de heróis)</li><li>• Jogo do vilão escondido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo da identidade secreta (mímica)</li><li>• Oficina de inventar personagens com massinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mini peça de teatro: 'A batalha final entre o bem e o mal'</li><li>• Desfile dos super-heróis com poderes e nomes inventados</li></ul>

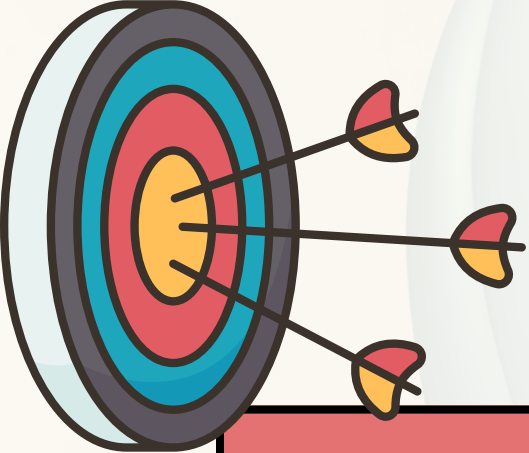




# SEMANA 6- Atlântida Submersa

Dia	21 de Julho	22 de Julho	23 de Julho	24 de Julho	25 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: recolha de conchas e construção de castelos submersos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Mergulhos dos tritões na piscina aquecida praia de Buarcos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: jogos de velocidade e apanhada submersa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: tesouros submersos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Diversão aquática no Aquaparque de Pombal</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de animais marinhos com massinhas colorida</li><li>• Cinema: 'A Pequena Sereia'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo 'Sereia e Tubarão' com equipas</li><li>• História encenada: 'A pérola mágica'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estafeta dos oceanos com obstáculos naturais</li><li>• Jogos cooperativos temáticos: Corrente Marinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de tridentes e coroas de reis do mar</li><li>• Desfile de moda aquática com acessórios criados</li></ul>	





# SEMANA 7- Vale dos desafios



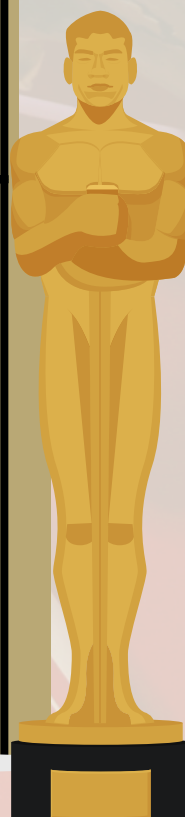
Dia	28 de Julho	29 de Julho	30 de Julho	31 de Julho	1 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina do Parque de campismo: corrida aquática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Praia: circuito de obstáculos na areia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina: desafios de natação criativa e boias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Praia: corrida com baldes de água (cooperação)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Mini- Golfe desafiante</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>Criação de bandeiras das equipas</li><li>Jogo 'Desafio das Emoções' com cartas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Corrida de revezamento e estratégia em equipa</li><li>Criação de gritos de guerra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gincana no campo com pontos secretos</li><li>Jogo da mosca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Oficina de construção de medalhas recicladas</li><li>Desfile das equipas com pontuação simbólica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Desafio de pontaria com argolas e cones</li><li>Quiz de desafios: perguntas + mímicas + enigmas</li></ul>





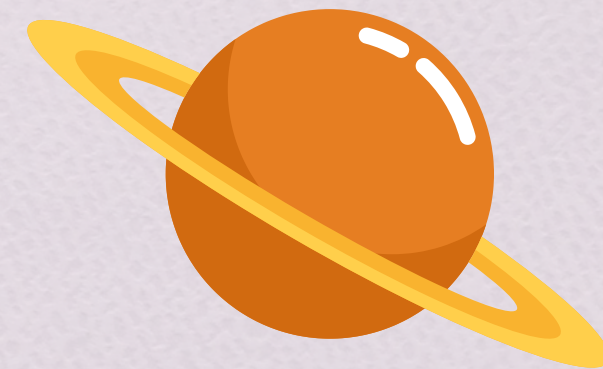
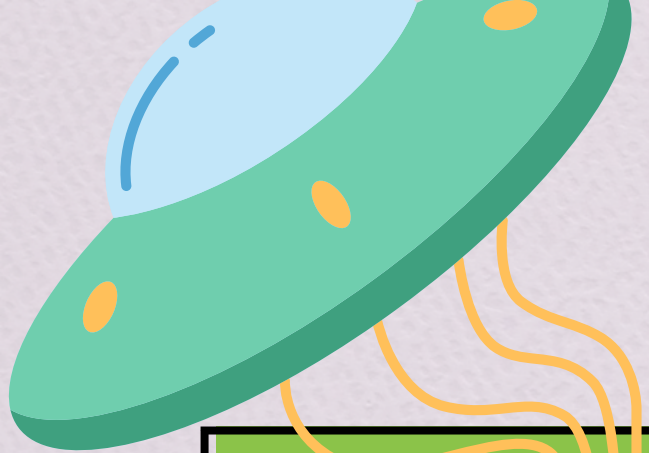
# SEMANA 8- Cidade Hollywood

Dia	4 de Agosto	5 de Agosto	6 de Agosto	7 de Agosto	8 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: ensaio de cenas aquáticas (saltos, poses, desfile)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: jogo 'Câmera, Ação!' com desafios expressivos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: gravação de trailer de ação com cenas na água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: desafio de personagens (improviso na areia)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Viagem e diversão no Aquaparque de Pombal</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de guiões para curtas-metragens</li><li>• Gravação de cenas e entrevistas (telemóveis com supervisão)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de adereços e figurinos</li><li>• Cinema: filme à escolha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo 'Quem sou eu?' com personagens de filmes</li><li>• Criação de troféus de 'melhor ator', 'melhor vilão'...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de dobragem de voz (dublagem divertida)</li><li>• Gala final com entrega dos troféus</li></ul>	

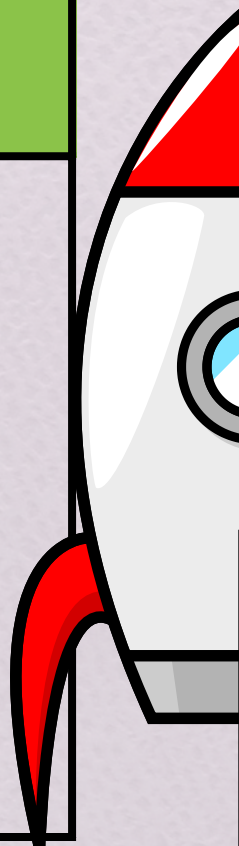
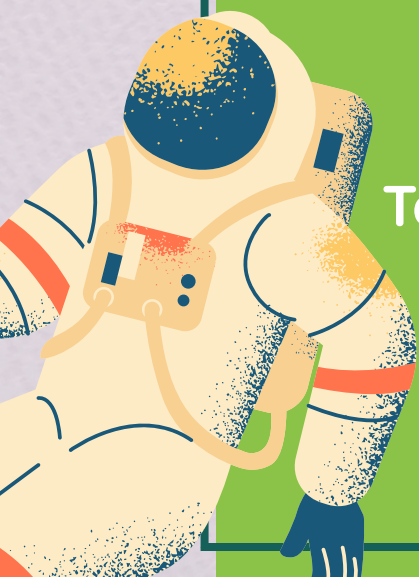




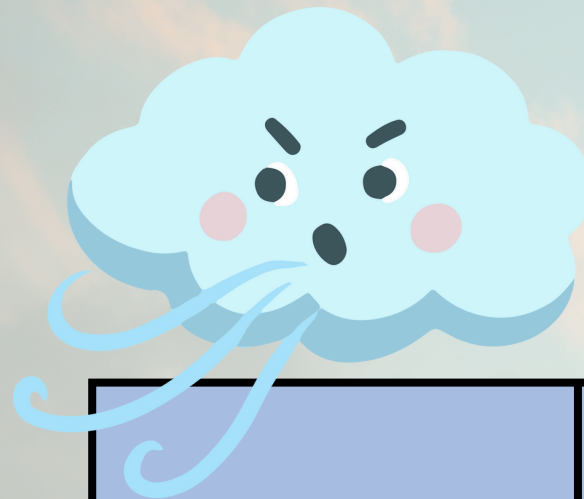
# SEMANA 9- Galáxia Fantástica



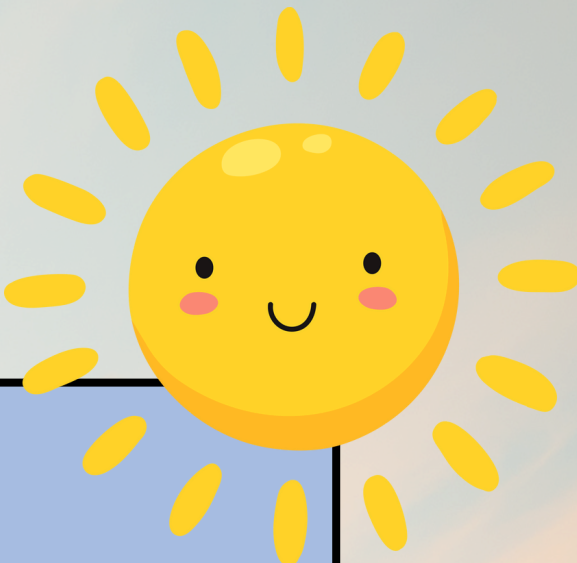
Dia	18 de Agosto	19 de Agosto	20 de Agosto	21 de Agosto	22 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina Parque Campismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina insuflável</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Mini-golfe intergalático</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina aquecida Dins</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Briefing de boas vindas</li><li>Piscina Parque Campismo</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>Jogo da nave desgobernada (cooperação)</li><li>Jogo de perguntas de outra galáxia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cinema: Wall- E</li><li>Criação de bandeiras para planetas inventados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Oficina de slime cósmico</li><li>Dança interplanetária com música temática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Criação de constelações com pedras e conchas</li><li>Jogo 'Encontra o alienígena escondido'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Circuito galático com cordas e saltos</li><li>Combate galático com balões de água</li></ul>




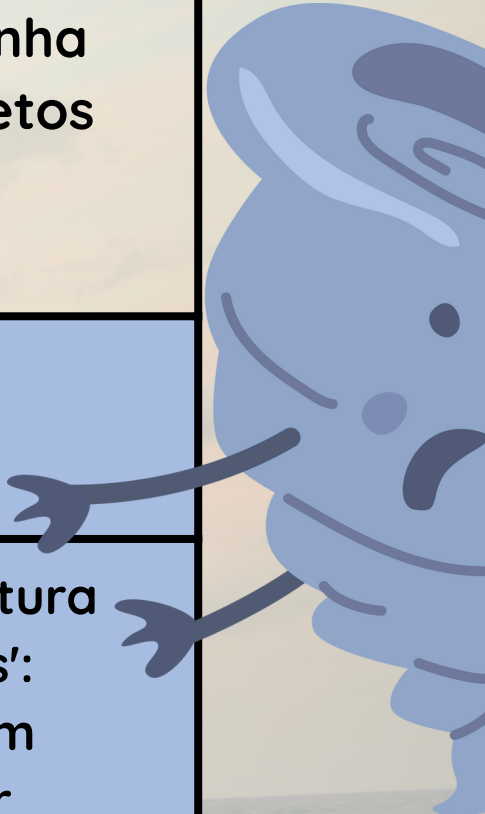




# SEMANA 10- Ilha dos Elementos



Dia	25 de Agosto	26 de Agosto	27 de Agosto	28 de Agosto	29 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: corrida de baldes (Elemento Água)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: desafio das faíscas (salto à água criativo) (Elemento Fogo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Praia: jogo da corrente de ar com flutuação e sopros (Elemento Ar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Aquaparque Panorâmico de Pombal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Briefing de boas vindas</li><li>• Piscina: apanha nuvens (objetos coloridos no fundo)</li></ul>
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de mandalas elementares com areia colorida</li><li>• Caça ao talismã perdido dos 4 elementos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de poções dos 4 elementos (com corantes e glitter)</li><li>• Mini teatro simbólico: 'A união dos poderes'</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Circuito tempestuoso com cordas e saltos</li><li>• Desafios de raios com baldes de água</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Desafio 'A mistura dos elementos': obstáculos com água, terra, ar</li><li>• Entrega dos certificados de explorador elemental</li></ul>







# SEMANAS HÍBRIDAS

(de 2 de Setembro até ao início das aulas)

Briefing de segurança e de boas vindas  
Manhãs de praia ou piscina MS MIND TIME  
Brincadeiras livres Tarde de regresso às aulas  
(preparação p/ novo ano letivo)



# HORÁRIO FUNCIONAMENTO

Receção a partir das 8h30 e recolha até às 17h30, situações excepcionais poderão ser analisadas. As atividades iniciam-se às 9h00 e terminam às 17h00.





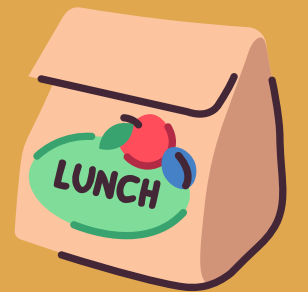
# NOTAS IMPORTANTES:

- O plano de atividades está sujeito a alterações, face à instabilidade climática e idades das crianças inscritas, pelo que deve ser consultado regularmente. Quando existem alterações de última hora, existe a substituição por atividades de igual ou maior interesse, de acordo com a opinião do grupo. Poderão haver atividades extra para além das anunciadas no cartaz.
- O não cumprimento reiterado das normas e indicações dos monitores, poderá levar à exclusão das atividades, sem devolução dos valores já pagos. As crianças serão aceites em função da sua autonomia, conduta pessoal e dos seus familiares diretos. Aceitamos inscrições de crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos de idade.



# NOTAS IMPORTANTES - parte 2

- Relativamente ao almoço, será disponibilizada a ementa, aquando da reserva e a mesma será constituída por prato principal e uma peça de fruta. Caso não opte pela refeição, deverá trazer pela manhã refeição própria, que ficará devidamente acondicionada.



- As crianças deverão trazer lanche da manhã e lanche da tarde em sacos, devidamente separados e indentificados.



- Caso existam intolerâncias alimentares, deverá selecionar a opção “sem almoço”





# NOTAS IMPORTANTES - parte 3

- As praias que frequentaremos serão a praia do Forte ou, em alternativa, a praia de Buarcos (em frente ao Restaurante Pé na Areia) uma vez que são praias vigiadas. As semanas só abrem com mínimo de 10 inscrições existentes até à Quarta-feira da semana anterior. Temos um limite máximo de 30 crianças. Viagens/atividades fora da cidade, só se realizam com o mínimo de 25 participantes.

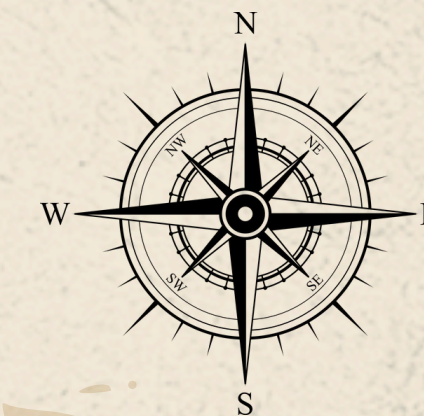


- Relembramos que aquando da reserva das semanas, deverá ser feito um pagamento de 20% do valor da respetiva/s semana/s, a título de sinal. Em caso de desistência na mesma semana contratada o valor não será devolvido, poderá, contudo, ser trocada a semana de reserva mediante disponibilidade de vaga.





# DIAS DE AQUAPARQUE



No dia de parque aquático, o almoço não está incluído e terá que ser levado pelos participantes (piquenique)

Previsivelmente, a viagem será realizada ou de autocarro contratado, ou transportes públicos (comboio) , com horários ainda a definir.

Os participantes na semana poderão optar por não fazer a viagem ao Aquaparque.

- A opção deve ser feita aquando da reserva.

- No caso de não haverem 10 participantes com a opção “não fazer a viagem”, não será assegurado o dia pela Mental School.







# Contactos



## Email

mentalschool.portugal@gmail.com



## telemóvel

+351 932 450 791



## Morada

Rua Rogério Reynaud, 30  
Figueira da Foz

