OneLife CLINIC By Ana Moreira | SHERATON EST. 1937

EM PARCERIA COM

Sheraton Porto Hotel & Spa

Programas de Longevidade

Conhecer o seu corpo hoje, para decidir melhor amanhã.



CHECK UP MEDICINA AVANÇADA

LONGEVIDADE EPIGENÉTICA

O essencial para conhecer os seus fatores de risco e aumentar o seu health span.

Avaliação médica, hormonal, intestinal, dentária e nutricional, integrada com a análise genética* e a avaliação da exposição a metais pesados.

CONSULTAS

Consulta de Longevidade
Dra. Ana Moreira
Consulta sem limite de tempo: história clínica, sono, alimentação e estilo de vida, com definição dos exames e da estratégia de longevidade.

- **Consulta de Saúde Intestinal e Hormonal**
  Dra. Aida Mendes Moreira
  Abordagem funcional do equilíbrio hormonal e intestinal, com foco na suplementação e no envelhecimento saudável.
- **Consulta de Medicina Dentária**
  Dra. Aurélie Mariani
  Avaliação oral abrangente de dentes, gengivas, mordida, articulação da mandíbula, microbioma oral e materiais, porque a saúde da boca influencia a inflamação e a saúde de todo o corpo.

CONSULTORIA

- **Consultoria em Educação Alimentar, Nutricional e Saúde Intestinal**
  Maria Alejandra Nuñez Araújo
  Educação alimentar com estratégias anti-inflamatórias e de biorregulação intestinal, à medida de cada pessoa.

TESTES E ANÁLISES

- **Exame de Metais Pesados**
  Avaliação da carga de metais pesados no organismo.
- **Microbioma Intestinal Extended**
  Análise alargada da flora intestinal.
- **Avaliação de Composição Corporal**
  Massa muscular, massa gorda e hidratação, por bioimpedância.

TESTES GENÉTICOS* E EPIGENÉTICOS

Teste Genético* de Longevidade Saudável
Predisposição genética* em oito processos do envelhecimento.

ACOMPANHAMENTO

- **Gestora de Paciente Dedicada**
  Um contacto único do primeiro ao último dia do programa.

Plano Personalizado de Longevidade
Plano escrito para casa e para a clínica, entregue no final.

Saiba mais
onelifeclinic.pt

MARCAÇÕES
+351 932 348 037

Como decorre o programa

O essencial para conhecer os seus fatores de risco e aumentar o seu health span.

O protocolo Linha da Vida reúne num único percurso as avaliações que mostram o ponto de partida do seu organismo: a visão médica de longevidade, o equilíbrio hormonal e intestinal, a saúde oral, a alimentação, a carga de metais pesados e a predisposição genética* para o envelhecimento. Cada etapa é conduzida por um profissional da OneLife Clinic, com uma gestora de paciente atribuída desde o primeiro contacto.

1 Antes da chegada

Depois da marcação, recebe um questionário de saúde e pode enviar as análises e os exames mais recentes. A gestora de paciente organiza o calendário das consultas, das colheitas e dos tratamentos de acordo com a sua estadia.

2 Consultas e consultoria

Consulta de Longevidade Dra. Ana Moreira
Consulta deliberadamente longa, sem limite de minutos, com a fundadora e diretora clínica da OneLife. Percorre a história clínica, o sono, o trabalho, a alimentação, o que mudou quando surgiram os sintomas e os tratamentos já feitos. No fim, indica os exames adequados ao caso e define a estratégia de longevidade.

Consulta de Saúde Intestinal e Hormonal Dra. Aida Mendes Moreira
Abordagem clínica funcional e personalizada, com especial interesse na modulação hormonal, na suplementação e no envelhecimento saudável. Avalia o eixo intestinal e o equilíbrio hormonal em conjunto, para otimizar a saúde e não apenas tratar sintomas.

Consulta de Medicina Dentária Dra. Aurélie Mariani
A boca é a porta de entrada para a saúde de todo o corpo. A consulta faz uma avaliação oral abrangente dos dentes, das gengivas, da mordida, da articulação temporomandibular, do microbioma oral e dos tratamentos anteriores; analisa a biocompatibilidade dos materiais e os focos de inflamação crónica que podem influenciar a imunidade e o bem-estar geral; e termina com um planeamento personalizado. Dirigida pela Dra. Aurélie Mariani, que liga a saúde oral à saúde sistémica através da alimentação, da respiração, do microbioma e da saúde gengival.

Consultoria em Educação Alimentar, Nutricional e Saúde Intestinal Maria Alejandra Nuñez Araújo
Acompanhamento individualizado, presencial ou online, centrado na biorregulação intestinal e em estratégias alimentares anti-inflamatórias, respeitando a singularidade biológica, emocional e social de cada pessoa. Coach de saúde e nutrição formada pelo Institute for Integrative Nutrition de Nova Iorque e coautora do livro Microbiota, Reset em 5 Passos.

3 Avaliação e testes

Os testes genéticos* e epigenéticos usam uma amostra de saliva, sem dor e sem preparação, e só precisam de ser feitos uma vez na vida.

Teste Genético* de Longevidade Saudável
Avalia a predisposição genética* em oito processos do envelhecimento: síndrome metabólica, gordura visceral, destoxificação hepática, stresse oxidativo, neurotransmissores, inflamação crónica, encurtamento dos telómeros e risco neoplásico. É a base de uma estratégia de longevidade personalizada em nutrição, suplementação e hábitos.

Exame de Metais Pesados
Avaliação da carga de metais pesados no organismo.

Microbioma Intestinal Extended
Análise alargada da flora intestinal.

Avaliação de Composição Corporal
Massa muscular, massa gorda e hidratação, por bioimpedância.

4 Resultados e seguimento

Os resultados dos testes genéticos* ficam disponíveis em cerca de 20 dias úteis, já depois da estadia; a leitura médica de todos os resultados integra o seu plano.

Gestora de Paciente Dedicada
Um contacto único do primeiro ao último dia do programa.

Plano Personalizado de Longevidade
Plano escrito para casa e para a clínica, entregue no final.

* Todos os exames e tratamentos estão sujeitos a avaliação médica prévia. Programa pessoal e intransmissível; o calendário é ajustado à disponibilidade de cada participante.

OneLife Clinic · Avenida da Boavista, 1679, 1.º andar, Porto
+351 932 348 037 · info@onelifeclinic.pt · onelifeclinic.pt

Conheça a clínica
www.onelifeclinic.pt
Marcações: **+351 932 348 037**

* Os programas incluem avaliação médica personalizada; os exames complementares são realizados com laboratórios parceiros. Licença de Funcionamento ERS n.º 22827/2023.