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 COMPLETA

Os exames epigenéticos pioneiros mais específicos para modificar o seu expossoma.

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 Reavaliação**
  Dra. Ana Moreira
  Com os resultados dos exames, entrega do plano escrito: ações, ordem, duração e resultados esperados.

- **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 Seguimento**
  Dra. Aida Mendes Moreira
  Revisão dos resultados e ajuste do plano hormonal e intestinal.

- **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.
- **Avaliação de Composição Corporal**
  Massa muscular, massa gorda e hidratação, por bioimpedância.
- **Microbioma Intestinal Extended**
  Análise alargada da flora intestinal.

TESTES GENÉTICOS* E EPIGENÉTICOS

Teste de Nutrigenética*
Como o seu organismo metaboliza os alimentos, com base no seu perfil genético*.

Teste Genético* de Suplementos e Vitaminas
Que vitaminas e suplementos o seu organismo realmente aproveita.

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

Teste Genético* de Rendimento Desportivo
Desempenho físico, recuperação e risco de lesão, segundo os seus genes.

ACOMPANHAMENTO

- **Gestora de Paciente Dedicada**
  Um contacto único do primeiro ao último dia do programa.
- **Relatório Integrado de Resultados**
  Síntese de todos os exames num único documento.

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

Os exames epigenéticos pioneiros mais específicos para modificar o seu expossoma.

O protocolo Infinito parte da mesma base e vai mais longe. Acrescenta a idade biológica epigenética, a microbiota intestinal, o perfil hormonal completo e a composição corporal, inclui sessões de tratamento durante a estadia e termina com a reavaliação médica e a entrega de um plano personalizado por escrito. 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.

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

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

Microbioma Intestinal Extended
Análise alargada da flora intestinal.

Teste de Nutrigenética*
Revela como o seu organismo metaboliza gorduras, hidratos de carbono e proteínas, como regula o apetite, qual o seu cronótipo e que exercício é mais eficaz para o seu peso. Traduz o perfil genético* em informação sobre o metabolismo dos nutrientes, como base para a educação alimentar.

Teste Genético* de Suplementos e Vitaminas
Indica a compatibilidade do seu organismo com 45 compostos, entre 7 vitaminas e 38 suplementos como ómega 3, coenzima Q10, magnésio ou curcumina. Mostra o que traz benefício real e o que pode dispensar, para uma suplementação criteriosa e sem gastos desnecessários.

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.

Teste Genético* de Rendimento Desportivo
Perfil genético* do desempenho físico: tipo de fibra muscular, potência e resistência, risco de lesão, recuperação e resposta à creatina, à cafeína, à beta alanina e aos nitratos.

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.

Consulta de Reavaliação Dra. Ana Moreira
Consulta de seguimento com os resultados dos exames: o plano fica mais preciso e é entregue por escrito, com as ações, a sua ordem, a duração e os resultados esperados.

Consulta de Seguimento Dra. Aida Mendes Moreira
Consulta de seguimento com os resultados dos exames, para ajustar o plano hormonal, intestinal e de suplementação.

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

Relatório Integrado de Resultados
Síntese de todos os exames num único documento.

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.