

LONGEVITY
— CLINIC —
CASCAIS

LONGEVITY
Senses

CASCAIS BOUTIQUE HOTEL & CLINIC

Art of Wellness, Pleasure of Life



ÍNDICE

3	MISSÃO E CONCEITO
5	SERVIÇOS E TRATAMENTOS
6	🌿 Medical Senses
7	Perfis Bioquímicos Diferenciados
8	Avaliação de Saúde
9	Procedimentos Médicos
15	🌿 Body Senses
16	Saúde Musculoesquelética e Corporal
22	Movimento Físico
24	Hidrofitoterapia
25	Banhos Terapêuticos
26	Envolvimentos Corporais
27	Esfoliações Corporais
28	Massagens Corporais
29	🌿 Dietetic Senses
33	🌿 Serenity Senses
35	🌿 Aesthetic Senses
36	Estética Corporal
39	Estética Facial
39	Tratamentos Injetáveis de Rejuvenescimento Facial
41	Tratamentos Não Injetáveis de Rejuvenescimento Facial
47	Regras e Etiqueta
49	PROGRAMAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR LONGEVITY
50	Touch of Longevity Wellness
52	Touch of Longevity Fitness
54	Touch of Longevity Beauty
56	Essence of Longevity Senses
58	Art of Detox
62	Art of Detox & Optimal Weight
66	Art of Movement and Body Strength
70	Art of Longevity - Life Optimization





MISSÃO E CONCEITO

Na Longevity Clinic, acreditamos que o verdadeiro bem-estar é simultaneamente uma arte e uma ciência - uma jornada contínua de equilíbrio, vitalidade e autodescoberta. Guiados pelos princípios da medicina integrativa, desenvolvemos uma experiência única em torno do **Diamante do Seu Bem-Estar**: cinco **Sentidos** interligados — Medical, Body, Dietetic, Serenity, and Aesthetic —, todos essenciais para alcançar uma saúde duradoura, harmonia interior e o prazer de viver bem.

Através de tratamentos personalizados, terapias integradas e programas imersivos, convidamo-lo(a) a abraçar a arte de viver plenamente e a ciência de viver com longevidade.

Diamante do Seu Bem-Estar

Art of Wellness. Pleasure of Life

No Longevity Senses, o seu bem-estar é uma obra-prima moldada pela ciência, pela alma e pelo prazer intemporal de viver bem.

**BODY
SENSES**

**MEDICAL
SENSES**



**DIETETIC
SENSES**

**SERENITY
SENSES**

**AESTHETIC
SENSES**

SERVIÇOS E TRATAMENTOS



Medical Senses

Toda a jornada começa com uma base sólida

Os tratamentos incluem consultas médicas e procedimentos de saúde, diagnósticos laboratoriais, terapias de perfusão e tecnologias regenerativas — concebidas para restaurar o equilíbrio, aumentar a vitalidade e promover a saúde e o bem-estar a longo prazo.



Perfis Bioquímicos Diferenciados*

Teste de Avaliação Longevity	€265
Perfil de Vitaminas e Minerais Longevity	€350
Perfil Hormonal Longevity (Masculino/Feminino)	€490
Perfil Well-Ageing Longevity (Masculino/Feminino)	€1,300
Avaliação dos Fatores de Risco Cardiovascular	€390
Perfil Diabético Longevity	€185
Perfil de Anemia Longevity	€290
Perfil da Função Tiroideia Longevity	€290
Perfil de Exposição a Metais Pesados Longevity	€360
Avaliação da Função Hepática	€490
Perfil da Composição de Ácidos Gordos	€280
Avaliação do Stress Oxidativo	€346
Perfil de Infecções Sexualmente Transmissíveis	€580
Perfil de Saúde Intestinal e Microbioma Longevity	€580
Estudo de Intolerâncias Alimentares	€320
Marcadores Tumorais Longevity (Masculino/Feminino)	€320
Análise do Comprimento dos Telómeros	€750
Avaliação da Saúde NAD+	€450

Perfis laboratoriais personalizados (sob pedido)

* Requer Receita Médica (com Consulta)



Avaliação de Saúde

Consulta Médica Longevity

Desbloqueie o segredo para uma vida mais saudável e de melhor qualidade com a nossa Consulta de Medicina Preventiva, Funcional e Personalizada. A nossa missão é desacelerar o processo de envelhecimento e elevar a sua qualidade de vida, ajudando-o a prosperar em todos os aspetos do seu bem-estar.

40 min	€180
Consulta de Seguimento 20 min	€90

Avaliação Biofísica

Adquira um conhecimento mais profundo do seu corpo com a nossa Avaliação Biofísica completa. Este processo de diagnóstico avançado avalia a sua composição corporal e biotipo únicos. Analisamos parâmetros chave como gordura visceral, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), taxa metabólica basal, níveis de água e distribuição de gordura e massa magra. Obtenha informações valiosas para otimizar a sua saúde e alcançar os seus objetivos de bem-estar.

15 min	€60
--------	-----



Procedimentos de Saúde

Terapia de Inalação de Hidrogénio

Experimente o poder rejuvenescedor da Terapia Terapêutica de Inalação de Hidrogénio, um tratamento antioxidante e anti-inflamatório. Esta terapia inovadora oferece uma vasta gama de benefícios para melhorar o seu bem-estar geral, incluindo:

- Aumento da função cognitiva para maior foco e clareza
- Redução da inflamação para maior conforto e mobilidade
- Promoção da saúde celular para apoiar a longevidade
- Aumento dos níveis de energia para uma vida mais vibrante
- Melhoria da saúde e do tom da pele para um brilho juvenil

30 min - 1 sessão	€65
Pacote 5 sessões	-20%

Hidroterapia do Cólon PREMIUM (com suplementos personalizados)*

A hidroterapia do cólon é uma técnica terapêutica que ajuda a limpar e eliminar as toxinas acumuladas no intestino. Utilizando equipamento especializado e certificado, é introduzida água filtrada no intestino para restaurar o equilíbrio de líquidos, matéria e gases. A remoção do excesso de resíduos e o estímulo do cólon beneficiam a absorção, assimilação e eliminação, fundamentais para a manutenção da saúde e do bem-estar do corpo e da mente.

A alta concentração de probióticos introduzida fortalece e reforça a população da flora intestinal, assim como restabelece o equilíbrio bacteriano, devolvendo-o a um estado normal e saudável. Os probióticos são especialmente indicados para clientes com SII (síndrome do intestino irritável), gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, obstipação e/ou diarreia.

Podem ser usadas outras substâncias em combinação com probióticos para responder às necessidades específicas do cliente.

55 min - 1 sessão	€185
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

* Requer Receita Médica (com Consulta)



Ozonoterapia *

O ozono é um poderoso antioxidante, analgésico, desintoxicante e um importante ativador do sistema imunitário. Quando introduzido na corrente sanguínea, ajuda a ativar e estimular as células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos presentes no organismo.

Com a ozonoterapia, o sangue é enriquecido com ozono, aumentando assim o seu teor de oxigénio. O sangue, enriquecido desta forma, circula mais facilmente pelo sistema capilar, aliviando significativamente o esforço cardíaco e circulatório e reforçando as defesas naturais do organismo.

30 min - 1 sessão	€155
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Terapia de Perfusão Personalizada *

As terapias de perfusão oferecem um método rápido e eficaz de resposta às necessidades do organismo, contornando o sistema digestivo. Administradas com base numa prescrição médica personalizada, estas terapias visam corrigir rapidamente deficiências de vitaminas, minerais e oligoelementos.

Esta abordagem permite a reidratação do corpo, a desintoxicação dos principais sistemas fisiológicos, o reforço da capacidade antioxidante, a estimulação da função imunitária e a promoção da regeneração celular — contribuindo para a otimização da saúde e bem-estar geral.

Princípios das Terapias de Infusão Longevity:

- Formulação médica e acompanhamento rigoroso
- Utilização de substâncias de grau premium
- Personalização segundo as necessidades individuais
- Garantia de biodisponibilidade para máxima absorção

45 min	€245
--------	------

* Requer Receita Médica (com Consulta)



Myers Cocktail Drip

Infusão de nutrientes concebida para promover o bem-estar geral e fortalecer o sistema imunitário.

45 min €215

Mood Enhancer Drip

Contém precursores da serotonina, o neurotransmissor do bem-estar, promovendo relaxamento, elevando o estado de espírito e oferecendo benefícios protetores para o cérebro, o coração e o sistema nervoso.

45 min €215

Beauty & Hair Drip

Fornecer vitaminas e minerais essenciais para apoiar o fortalecimento do cabelo e unhas, estimular a produção de colagénio e promover uma pele saudável e luminosa.

45 min €215

Radiant Recovery Drip

Ajuda na recuperação rápida, reduzindo a inflamação e promovendo a reparação celular.

45 min €215

Metabolic Optimizer Drip

Uma combinação potente de aminoácidos e nutrientes concebida para aumentar a energia, desenvolver massa muscular e promover a queima de gordura.

45 min €215

Ultimate Detox Drip

A mais poderosa infusão antioxidante para desintoxicar o organismo, combatendo metais pesados e álcool, ao mesmo tempo que melhora a circulação nos pulmões, coração e fígado.

45 min €215



Joint Support Drip

Favorece a saúde das articulações e ossos, acelera a produção de colagénio e apoia a reparação muscular e a cicatrização.

45 min €215

Immune Booster Drip

Reforça a função dos glóbulos brancos para ajudar a combater agentes patogénicos, alergias e doenças.

45 min €215

Vitality Drip

Conhecido como o “segredo anti-envelhecimento de Hollywood”, apoia a reparação do ADN e promove o funcionamento ideal de todos os sistemas orgânicos, com foco especial no cérebro e sistema nervoso central.

60 min €350

Neurobalance and Sleep Drip

Formulação desenvolvida para promover padrões de sono saudáveis e estabilizar o sistema nervoso.

45 min €215

Anti-aging Drip

Infusão terapêutica destinada a retardar o envelhecimento e promover a regeneração celular.

45 min €215

Terapia de Quelação

Tratamento desintoxicante concebido para remover metais pesados e outras substâncias tóxicas do organismo, melhorando a saúde geral e a circulação.

60 min €350

Personalized IV Treatment

Infusão personalizada especificamente ajustada às suas necessidades individuais de saúde.

45 min €245





Terapia Papimi® - Reenergização Celular e Gestão da Dor

O Papimi® representa o método mais seguro a nível mundial para indução iónica nas células. Esta terapia atua restaurando o potencial bioelétrico necessário para a recuperação celular e a manutenção da saúde, ajudando a recuperar um estado biologicamente mais jovem.

A terapia Papimi® fortalece células enfraquecidas e é reconhecida como um novo padrão no tratamento da dor. É amplamente utilizada para influenciar o tónus muscular, melhorar a circulação sanguínea e ativar processos regenerativos. Os campos eletromagnéticos gerados pelo Papimi® penetram nas células, tecidos e órgãos, ativando propriedades eletroquímicas e melhorando o funcionamento das células e das suas membranas.

O objetivo principal é elevar o potencial de membrana das células danificadas para um intervalo fisiológico de 70-90 mV, reativando-as. Este processo permite a livre circulação de iões através da membrana celular e a retoma das funções vitais das células — razão pela qual a terapia é designada por “terapia de indução iónica”.

Indolor, não invasiva e sem contacto físico, a terapia Papimi® prepara eficazmente as células para outras terapias, aumentando a sua eficácia quando utilizadas em conjunto.

30 min - 1 sessão	€150
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Body Senses

Força, flexibilidade, vitalidade: as facetas vivas do seu bem-estar

Uma seleção criteriosa de tratamentos terapêuticos concebidos para relaxar, restaurar e reequilibrar o corpo. De massagens personalizadas e osteopatia a rituais de hidroterapia e terapias corporais avançadas, cada experiência promove uma renovação profunda e um bem-estar físico duradouro.



Saúde Musculoesquelética e Corporal

Sessão de Osteopatia Standard

A nossa abordagem sistémica e inovadora em osteopatia foi desenvolvida para restaurar o equilíbrio, a mobilidade e o funcionamento ideal de todo o corpo. Através de técnicas manuais suaves, os nossos osteopatas especializados identificam e tratam as causas profundas da dor e disfunção — sejam elas musculoesqueléticas, viscerais ou cranianas.

Esta terapia holística ajuda no alívio de dores crónicas, desequilíbrios posturais, tensões relacionadas com o stress e uma ampla gama de condições de saúde, incluindo problemas digestivos, respiratórios e circulatórios. Ideal para recuperação, prevenção e bem-estar duradouro, a osteopatia alinha os mecanismos naturais de cura do corpo para uma vitalidade sustentada.

55 min - 1 sessão	€155
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Sessão de Osteopatia Premium (com Tratamento Personalizado)

Esta sessão inclui um tratamento personalizado, com recurso a equipamentos tecnológicos avançados para responder de forma precisa às necessidades do paciente.

75 min - 1 sessão	€185
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Sessão de Fisioterapia (com Tratamento Personalizado)

A fisioterapia envolve a avaliação e o tratamento de disfunções do sistema neuro-musculoesquelético, utilizando equipamentos tecnológicos avançados adaptados às necessidades específicas do paciente.

Tem como objetivo principal a prevenção, recuperação, reeducação e reabilitação de limitações físicas, promovendo a otimização da capacidade funcional e a maior autonomia possível para o indivíduo.

55 min - 1 sessão	€175
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%





Terapia Cranio-Sacral

Terapia manual especializada, concebida para avaliar e melhorar o funcionamento fisiológico do sistema Cranio-Sacral, que envolve e protege o cérebro e a medula espinal. Atua aliviando tensões anómalas, corrigindo desalinhamentos e mitigando os efeitos do stress sobre o sistema nervoso central.

A terapia cranio-sacral é uma abordagem preventiva que reforça as defesas naturais do organismo contra doenças. É particularmente eficaz no alívio de condições como enxaquecas, dores crónicas e disfunções relacionadas com a coordenação do sistema neurovascular.

50 min - 1 sessão	€175
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Terapia Avançada TECAR

O Gymna Care representa uma aplicação avançada e eficaz da terapia TECAR, concebida especificamente para o tratamento de patologias osteoarticulares e distúrbios do sistema nervoso periférico. Ao contrário da TECAR tradicional, o Gymna Care permite uma entrega de alta potência sem um aumento significativo da temperatura.

Semelhante à diatermia tradicional, este equipamento funciona em modo pulsado, permitindo que o corpo dissipe o calor gerado durante as pausas entre os impulsos.

Estão disponíveis três diferentes rácios de impulso-pausa, oferecendo maior flexibilidade para adaptar o tratamento às necessidades individuais do paciente. A TECAR combina diatermia de contacto com electroterapia, utilizando energia eletromagnética para estimular os tecidos biológicos. A sua faixa terapêutica varia entre 300 kHz e 1,2 MHz.

Principais aplicações da Terapia TECAR:

- Reabilitação pós-cirúrgica
- Lesões desportivas
- Patologias musculares e tendinosas
- Disfunções articulares da coluna e periféricas
- Neuropatias
- Tratamento de tecido cicatricial
- Gestão de dor aguda e crónica
- Reabilitação do pavimento pélvico
- Fisioestética

30 min - 1 sessão	€125
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



TESLACHair™ para Reabilitação do Pavimento Pélvico

A TESLACHair™ utiliza tecnologia avançada de Estimulação Magnética Funcional (FMS) para tratar eficazmente a fraqueza muscular do pavimento pélvico e várias outras condições associadas.

A FMS aumenta a força e resistência dos músculos do pavimento pélvico. Para além do fortalecimento muscular, a terapia educa o paciente sobre técnicas de exercício adequadas, proporcionando alívio eficaz e duradouro para problemas como a incontinência urinária e a fraqueza do pavimento pélvico.

30 min - 1 sessão	€100
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

TESLACHair™ para Terapia da Região Lombar

A TESLACHair™ oferece uma abordagem terapêutica eficaz, indolor e não invasiva para a região lombar. Esta tecnologia estimula os músculos e melhora a circulação, sem contacto direto com a pele.

O procedimento é simples e não requer preparação prévia. Durante a sessão, o paciente permanece sentado e o aplicador, embutido no encosto, é ajustado para estimular com precisão a zona lombar.

30 min - 1 sessão	€100
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Terapia com Energia de Luz Infravermelha

A terapia com luz infravermelha utiliza ondas eletromagnéticas de baixa frequência, transmitidas por lâmpadas de energia infravermelha, para gerar calor com fins terapêuticos, promovendo o bem-estar geral e o cuidado do corpo. Os efeitos terapêuticos resultam principalmente do calor gerado nos tecidos, proporcionando vários benefícios, incluindo:

- Efeitos antiespasmódicos
- Propriedades analgésicas
- Redução da rigidez articular

30 min - 1 sessão	€75
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Tratamento com Electroterapia

A electroterapia é um tratamento fisioterapêutico que utiliza correntes elétricas para estimular áreas específicas do corpo afetadas por dor nervosa, inflamação, atrofia muscular e lesões músculo-esqueléticas. Esta modalidade terapêutica visa promover a regeneração, aliviar a dor e restaurar a funcionalidade dos movimentos.

30 min - 1 sessão	€100
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Neuromodulação Percutânea

A Neuromodulação Percutânea (PNM) é uma técnica que estimula pontos neuro-reativos do corpo através de agulhas de dry needling ou acupuntura, combinadas com equipamentos de electroterapia. Esta abordagem é eficaz na gestão da dor aguda e crónica, bem como em disfunções neuro-músculo-esqueléticas, ajudando a restaurar o funcionamento normal do sistema nervoso.

30 min - 1 sessão	€125
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Terapia com Laser de Alta Intensidade

A Terapia com Laser de Alta Intensidade (HILT) utiliza luz laser para induzir a bioestimulação e acelerar processos celulares, promovendo o alívio da dor e uma recuperação mais rápida após lesões. As ondas fotomecânicas geradas estimulam as terminações nervosas, proporcionando efeito analgésico. A bioestimulação melhora ainda a absorção de oxigénio e a circulação sanguínea. A combinação de 20 W de potência com um comprimento de onda de 1064 nm permite alcançar tecidos profundos com eficácia, oferecendo um tratamento térmico intenso e de curta duração.

30 min - 1 sessão	€125
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Atividade Física



Aulas de Movimento Físico

Aulas de Grupo O Plano de Atividade Longevity (Corpo e Mente) oferece aulas de grupo diárias, adaptadas a participantes de níveis iniciante e intermédio, com foco no bem-estar físico e mental.

Duração: 50 min

Preço: €30 por pessoa, por aula

Aulas individuais Treino personalizado
Oferecemos sessões de treino personalizadas, realizadas em espaços interiores e exteriores, adequadas a vários níveis de condição física e adaptadas às necessidades individuais.



Tipos de Aula:

Flow Motion	Combinação dos fundamentos de Tai Chi, alongamentos, Power Yoga e Pilates. Ideal para melhorar a flexibilidade, aliviar o stress, alongar músculos profundos e corrigir a postura.
Yoga	Prática centrada na flexibilidade, força e atenção plena.
Costas Saudáveis	Exercícios especializados para fortalecer a zona lombar e prevenir desconfortos.
Queima Intensiva de Gordura	Aula de alta intensidade para acelerar a perda de gordura e melhorar a saúde cardiovascular.
Definição Corporal	Foco na tonificação e escultura do corpo.
Equilíbrio e Força	Exercícios para melhorar a estabilidade, força muscular e coordenação.
Alongamento Total	Sessão abrangente de alongamentos para aumentar a flexibilidade e relaxar os músculos.
Caminhada ao Ar Livre	Programa de caminhada realizado ao ar livre para promover a saúde cardiovascular e a resistência física.

	1 Pessoa	2 Pessoas
55 min - 1 sessão	€95	€125
Pacote 3 sessões	-10%	-10%
Pacote 6 sessões	-20%	-20%



Hidrofitoterapia

Terapia de Duche Charcot

A Terapia de Duche Charcot baseia-se na aplicação de um jato de água com diferentes intensidades direcionado ao corpo do paciente. A temperatura da água varia entre 20°C e 40°C. Esta alternância térmica estimula os efeitos desejados: melhora da circulação sanguínea e linfática, fortalecimento dos vasos sanguíneos e aceleração do metabolismo, favorecendo a eliminação de toxinas do organismo.

Benefícios terapêuticos do Duche Charcot:

- Melhoria do tónus da pele e dos músculos
- Estímulo da circulação sanguínea e linfática
- Redução da aparência da celulite
- Aumento da eliminação de líquidos em excesso e resíduos metabólicos
- Reforço dos níveis de energia
- Promoção do bem-estar físico e mental
- Alívio da fadiga crónica
- Reabilitação após distúrbios músculo-esqueléticos
- Alívio de doenças articulares e fibromialgia

15 min - 1 sessão

€75

Ritual de Hidroterapia: “Senses of Water”

Este ritual completo de hidroterapia inclui um banho sensorial com multijatos, um tratamento corporal de flutuação com envolvimento e a terapia de duche Charcot. Cada componente do tratamento foi concebido para promover o relaxamento, melhorar a circulação e potenciar o bem-estar geral através dos efeitos terapêuticos da água.

60 min - 1 sessão

€175

Pacote 3 sessões

-10%

Pacote 6 sessões

-20%



Banhos Terapêuticos

Banho Termal com Magnésio

Combina as propriedades terapêuticas da água quente com os efeitos desintoxicantes e curativos do magnésio. Benefícios incluem **relaxamento** muscular, alívio da dor, redução do stress e desintoxicação.

30 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Banho Desintoxicante

Indicado para purificar o organismo, eliminar toxinas, melhorar a saúde geral e rejuvenescer a pele.

30 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Banho Drenante

Melhora a drenagem linfática, reduz a retenção de líquidos e promove a desintoxicação. Contribui para uma pele com melhor tónus e um corpo mais esculpido e revitalizado.

30 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Envolvimentos Corporais

Envolvimento Corporal com Lama Terapêutica

Utiliza as propriedades curativas da lama natural para desintoxicar, aliviar dores e melhorar a saúde da pele.

40 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Envolvimento com Argila Zeólita (Lama Vulcânica)

Desintoxicação potente de metais pesados, com efeitos anti-inflamatórios e analgésicos. Tonifica, estimula a atividade muscular, reduz gordura subcutânea e melhora a elasticidade da pele.

40 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Envolvimento Desintoxicante e Drenante com Algas

Combate a celulite, a flacidez da pele e rugas precoces com ação remineralizante de sais minerais e colagénio.

40 min - 1 sessão	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Esfoliações Corporais



Esfoliação Revitalizante Detox
Esfoliação de Uva, Azeite e Alecrim
Esfoliação Enzimática Reparadora

30 min - 1 sessão

€95

Pacote 3 sessões

-10%

Pacote 6 sessões

-20%



Massagens Corporais

Massagem Linfática Detox Drenante

Lymphodrainer é um equipamento de drenagem linfática não invasivo, utilizado em cuidados estéticos, que acelera o fluxo de líquidos e estimula o metabolismo. Ao otimizar o funcionamento do sistema linfático, proporciona diversos benefícios terapêuticos, tanto em tratamentos corporais como faciais:

- Ajuda na drenagem e no combate a edemas
- Estimula a microcirculação cutânea
- Contribui para a eliminação de toxinas
- Favorece a oxigenação dos tecidos

60 min - 1 sessão	€150
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

	60 min	90 min
Massagem Longevity Deep Tissue	€125	€175
Massagem Oriental Terapêutica	€125	€175
Massagem Corporal Modeladora e Reafirmante	€125	€175
Massagem de Alívio do Stress Longevity	€125	€175
Massagem Desportiva	€125	€175
Massagem de Cabeça e Ombros	€125	€175
Massagem com Pedras Quentes Vulcânicas	€125	€175
Reflexologia	€125	€175
Pacote 5 sessões	-20%	-20%

Ritual Spa de Mãos

Cuidado Spa completo para a juventude e beleza das mãos. Experiência de manicure Longevity. €115

Ritual Spa de Pés

Cuidado Spa completo para a juventude e beleza dos pés. Experiência de pedicure Longevity. €125



Dietetic Senses

Cada vida vibrante é moldada pelo que escolhe para a nutrir

Nutrição inteligente concebida para o bem-estar a longo prazo.
Através de consultas especializadas, suplementação direcionada e planos alimentares terapêuticos, apoiamos o equilíbrio metabólico, a desintoxicação e o bem-estar global.



Consulta de Nutrição Integrativa com Avaliação de Estilo de Vida e Avaliação Biofísica

Consulta de nutrição com análise da composição corporal e identificação do biotipo. Na avaliação biofísica, são analisados diversos parâmetros, incluindo: massa gorda (incluindo gordura visceral), massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, níveis de hidratação, e a distribuição da massa gorda e massa magra.

50 min

€165

Kit Detox

Por Noite €30

Garrafa de Água de Hidrogénio Longevity

€165



Coleção de Suplementos e Fórmulas Longevity

Os preços abaixo correspondem a uma cura para 1 mês

A Longevity acredita que mudanças no estilo de vida, orientadas para o bem-estar, são a estratégia mais sustentável para otimizar a saúde e prevenir doenças. No entanto, a vida moderna está associada a várias agressões diárias, que causam stress ao nosso bem-estar e ao sistema imunitário. Mesmo com uma boa prática de exercício regular e alimentação equilibrada, estes efeitos negativos podem não ser totalmente neutralizados.

A Longevity desenvolveu uma série de fórmulas nutracêuticas exclusivas, baseadas no seu know-how sobre as principais áreas de necessidade dos seus clientes e sobre quais substâncias e em que dosagens são mais adequadas para complementar eficazmente as boas práticas de bem-estar.

As fórmulas Longevity distinguem-se por:

- Produção farmacêutica de alta qualidade
- Controlo de qualidade rigoroso com tecnologia de ponta
- Supervisão de farmacêuticos altamente qualificados
- Sem conservantes, aromas ou corantes artificiais
- Vegan Friendly
- Combinação certa de substâncias e concentrações para máxima eficácia

Sistema Digestivo

Longevity Digestive Active Enzymes	€56
Longevity Probiotical Formula	€56
Longevity Fiber Formula	€42

Saúde Feminina e Masculina

Longevity Female Hormonal Balance	€58
Longevity Sex Drive	€55

Saúde Cardiovascular

Longevity Cardiovascular Health	€55
---------------------------------	-----



Beleza

Longevity Beauty Formula €65

Desintoxicação

Longevity Liver Detox Cure €65

Equilíbrio Mental

Longevity Emotional Balance and Rest €55

Sistema Imunitário

Longevity Immune Booster €55

Saúde Musculoesquelética

Longevity Osteo Flexibility Formula €65

Metabolismo

Longevity Metabolic Formula €65



Serenity Senses

A quietude é a joia secreta de uma vida longa e vibrante

Através de terapias suaves, práticas conscientes como yoga, técnicas de respiração, meditação e terapias de equilíbrio energético, os hóspedes são convidados a relaxar, reconectar-se e abraçar a quietude num espaço acolhedor de tranquilidade. Concebidas para reduzir o stress, aumentar a concentração e restaurar a harmonia emocional, cada sessão ajuda a reencontrar o corpo, a mente e a alma num ambiente sereno e de apoio.



Mindfulness e Terapia de Meditação Guiada

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do eu interior, combinadas com técnicas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer e revitalizar corpo, mente e alma. Estas técnicas podem ser usadas na sua vida diária, em qualquer lugar e a qualquer momento.

50 min - 1 sessão €125

Terapia de Pranayama Curativa

Aprendizagem de técnicas profissionais de respiração para a realização do nosso eu interior, que nos ajudam a reduzir o stress, rejuvenescendo a mente, o corpo e a alma. Estas lições tornam-se parte do nosso dia a dia, ferramentas que podem ser usadas sempre que nos sentirmos stressados ou fatigados.

50 min - 1 sessão €125

Reiki

Trabalhando a nível emocional, mental e espiritual, o Reiki utiliza toques leves ou massagens sem contacto para realinhar o fluxo de energia vital, reequilibrar o corpo e proporcionar uma sensação de bem-estar melhorada.

50 min - 1 sessão €125

Mind Wellness Yoga

Sessão de yoga focada no equilíbrio mental e bem-estar.

55 min - 1 sessão - 1 Pessoa	€95
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Aesthetic Senses

Refinar o brilho exterior que reflete a sua vitalidade interior

Tratamentos avançados e inteligentes que combinam a mais recente tecnologia com cuidados especializados para rejuvenescer e valorizar a sua beleza natural.

Desde tratamentos faciais personalizados e terapias para a pele, até contorno corporal e soluções antienvhecimento, cada experiência é feita sob medida para revelar uma pele radiante, saudável e jovem.



Estética Corporal

Aparatologia Corporal

Icoone Laser Med Body

O novo dispositivo icoone® LASER MED combina três das tecnologias mais modernas: ROBODERM, lifting LED e lipólise a laser para alcançar excelentes resultados no tratamento de defeitos cutâneos. Graças à inovadora tecnologia patenteada Roboderm®, há um efeito poderoso nas microvacuolas (estimulação multi-microalveolar).

A utilização da radiação laser e LED permite que o icoone® LASER MED obtenha resultados rápidos e focados, e um conjunto de programas médicos e procedimentos específicos garante uma mobilização eficaz dos tecidos nas camadas subcutâneas e estimulação até das menores áreas da pele.

50 min - 1 sessão	€175
Pacote 6 sessões	-20%

Accent Prime X Body

O tratamento Prime X combina duas tecnologias avançadas — ultrassom e radiofrequência — numa única plataforma, oferecendo uma solução altamente eficaz para contorno corporal e rejuvenescimento da pele. Este tratamento utiliza ambas as modalidades sequencialmente para proporcionar benefícios abrangentes para várias áreas do corpo. O Alma Prime X é utilizado para tratar: tecido adiposo localizado, celulite, flacidez da pele e redução da circunferência corporal.

30 min - 1 zona	€185
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Treinador Eletromagnético de Alta Intensidade

O Treinador Eletromagnético de Alta Intensidade é um dispositivo avançado concebido para aumentar a massa muscular através da energia eletromagnética. Também conhecido como Estimulação Magnética Funcional (FMS), envia pulsos eletromagnéticos de alta frequência, induzindo contrações musculares intensas – até 50.000 contrações em apenas 30 min..

30 min - 1 zona	€115
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Crioterapia Corpo Inteiro

A terapia fria estimula o sistema nervoso simpático, ativando a resposta “luta ou fuga” do corpo, que causa a libertação de noradrenalina, um neurotransmissor e hormona que reduz sinais de dor, conforme demonstrado em estudos. Vários estudos mostram que a crioterapia reduz o stress oxidativo e a inflamação, diminuindo a produção e libertação de substâncias pró-inflamatórias e aumentando as substâncias anti-inflamatórias. A exposição ao frio provoca constrição dos vasos sanguíneos e reduz o fluxo sanguíneo periférico, o que pode ajudar a diminuir a inflamação e o inchaço após lesão ou exercício. Também pode diminuir a atividade enzimática e acelerar o metabolismo.

15 min	€115
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Terapia Healing Dome

Esta sessão oferece não só um efeito “curativo” mas também uma poderosa ação preventiva através da utilização de raios infravermelhos longos. Os benefícios incluem desintoxicação, emagrecimento, anti-envelhecimento, recuperação do jet lag, relaxamento, preparação física e recuperação muscular. Uma sessão de 30 min. equivale a correr 20 quilómetros e pode queimar aproximadamente 600 calorias.

30 min - 1 sessão	€165
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Pressoterapia Médica Lymphastim

A Pressoterapia Médica Lymphastim é um tratamento médico-estético confortável e focado no corpo que utiliza drenagem linfática mecânica. Trata eficazmente problemas como distúrbios veno-linfáticos, celulite, acumulação de gordura e retenção de líquidos.

30 min - 1 sessão	€55
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Ultraformer MPT Corpo

O Ultraformer MPT Corpo utiliza ultrassom macrofocalizado para atingir as camadas profundas de gordura, destruindo adipócitos e reduzindo gordura localizada e flacidez. É ideal para tratar áreas como papada, abdómen, braços, joelhos, nádegas e coxas internas. O tratamento promove também uma pele mais firme, ajudando-a a recuperar o seu tónus.

1 sessão - 1 zona	Sujeito a consulta
-------------------	--------------------



Estética Facial

Consulta Estética com Avaliação Facial

Esta consulta destina-se a avaliar o processo de envelhecimento do paciente e as suas necessidades individuais. Será criado um plano de tratamento estético personalizado, “à la carte”, que alinhe com as expectativas do paciente. Durante a consulta, o paciente receberá orientações para prevenir o envelhecimento prematuro da pele, assim como recomendações sobre cosméticos e técnicas adequadas ao seu tipo de pele e idade.

30 min

€125

Tratamentos Injetáveis de Rejuvenescimento Facial

Tratamento de Neuromodulação

Os neuromoduladores cosméticos são proteínas purificadas administradas medicamente que reduzem a atividade muscular que causa rugas de expressão, para um aspeto mais suave e jovem.

€400 per Ampola

Tratamento de Mesoterapia com Polinucleótidos

Os polinucleótidos são uma tendência emergente em injeções anti-envelhecimento que estimulam a reparação dos tecidos e promovem a restauração e regeneração da pele desde o seu interior. Podem ser usados numa ampla variedade de aplicações, como tratamento rejuvenescedor para peles maduras e preventivo para peles jovens. Os polinucleótidos (nome completo polideoxinucleotídeos) são longas cadeias de nucleótidos que compõem as moléculas de DNA e RNA. Derivados de fragmentos de DNA de peixe (semelhantes ao DNA humano), têm a capacidade de atuar como biostimuladores, iniciando a regeneração da pele. Para além das propriedades anti-inflamatórias, devido às suas propriedades antioxidantes, aumentam a produção de colagénio, resultando numa epiderme mais espessa e saudável.

Preço desde €360



Mesoterapia com Péptidos Biomiméticos

Combinação exclusiva de péptidos que atuam sinergicamente para reduzir as rugas de expressão, hidratar e melhorar a aparência da pele.

Preço desde €255

Coleção de Biorevitalizadores Personalizados

Os biorevitalizadores são tratamentos injetáveis concebidos para hidratar profundamente e rejuvenescer a pele. Estas formulações entregam hidratação e nutrientes essenciais diretamente na derme, promovendo maior elasticidade, melhor textura e aceleração da renovação celular. O tratamento estimula a produção de novo colagénio, facilitando o rejuvenescimento eficaz da pele a nível celular, para uma pele visivelmente mais saudável e jovem.

Preço desde €350

MesoEye - Tratamento Estético Periorbital

Este poderoso cocktail de mesoterapia é cientificamente desenvolvido para elevar e revitalizar a delicada pele ao redor dos olhos. O cocktail contém todas as substâncias intermédias do ciclo de Krebs. DMAE e carnosina, conhecidos pelas suas propriedades firmadoras e fortalecedoras, são a parte central da produção de energia na oxidação aeróbica. O MesoEye estimula e ativa as funções enzimáticas relativas nas mitocôndrias, que funcionam como a central energética da célula. Remove as barreiras que ocorrem na fase inicial da produção de ácido láctico nas células.

Preço desde €350



Tratamentos Não-Injetáveis de Rejuvenescimento Facial

Peeling Biorevitalizante Iluminador

Peeling que estimula a regeneração da pele sem envolver a esfoliação da epiderme. Ajuda a fortalecer o brilho e a luminosidade da pele, corrigir imperfeições cutâneas e reduzir estrias.

1 sessão	€195
Pacote 3 sessões	-10%

Peeling Personalizado de Renovação

Tratamento personalizado que responde às preocupações específicas da sua pele, utilizando formulações adaptadas para esfoliar, renovar e revitalizar a pele, alcançando resultados ótimos.

1 sessão	€195
Pacote 3 sessões	-10%

Microneedling Médico com Sérum Personalizado

O microneedling médico, também conhecido como terapia de indução de colagénio, é um tratamento natural e eficaz que estimula os mecanismos de auto-reparação da pele. Ao criar microlesões controladas na derme, este procedimento promove a produção de colagénio e elastina, oferecendo benefícios anti-envelhecimento e restauradores. O uso de um sérum personalizado aumenta a eficácia do tratamento, fornecendo nutrientes direcionados à pele.

50 min - 1 sessão	€225
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Terapia de Regeneração da Pele com Exossomas

A terapia com exossomas oferece benefícios avançados para o rejuvenescimento da pele, aproveitando as propriedades regenerativas das vesículas extracelulares. Os exossomas promovem o crescimento e reparação celular, estimulam a síntese de colagénio e melhoram a hidratação e elasticidade da pele. Além disso, ajudam a reduzir a inflamação e o stress oxidativo — fatores-chave do envelhecimento cutâneo — proporcionando efeitos anti-envelhecimento e restauradores abrangentes.

30 min

€550

Accent Prime X Face

O Accent Prime é um tratamento não invasivo que utiliza radiofrequência fracionada e/ou tecnologia de ultrassom para firmar e rejuvenescer a pele. É uma solução eficaz para tratar linhas finas, rugas, flacidez, danos solares, estrias e cicatrizes. O procedimento envolve o uso de um dispositivo portátil que emite energia de forma fracionada, permitindo um alvo preciso nas áreas específicas, minimizando o impacto nos tecidos circundantes. Esta abordagem avançada promove a remodelação do colagénio e a regeneração da pele para um aspeto mais suave, firme e jovem.

30min - 1 sessão

€185

Pacote 3 sessões

-10%

Pacote 6 sessões

-20%



Icoone® Laser Med Face

O Icoone® Face Lift é um tratamento avançado, não invasivo, projetado para melhorar os contornos faciais, levantar a pele e reduzir depósitos de gordura em áreas como o queixo. Reduz eficazmente rugas, melhora o contorno dos lábios e estimula a produção de elastina e colagénio para uma pele mais firme e tonificada. Esta terapia inovadora também atua sobre cicatrizes e promove o rejuvenescimento da pele através de massagem com aplicadores Icoone®, que aumentam a microcirculação e oxigenam os tecidos. Simultaneamente, as fibras do tecido conjuntivo são esticadas e as células do tecido fibroso ativadas, resultando em melhorias visíveis na qualidade da pele. Com apenas algumas sessões, a pele torna-se visivelmente mais tonificada e elástica. Como um dos tratamentos anti-envelhecimento mais eficazes, o Icoone® Face Lift atua a um nível profundo, abordando as causas das rugas — tudo isto sem invasividade nem efeitos secundários.

30min - 1 sessão	€175
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Terapia Fotodinâmica com LED

A fototerapia LED é um tratamento não invasivo que utiliza energia luminosa clinicamente comprovada para estimular os processos naturais de rejuvenescimento e reparação da pele, sem dor nem tempo de recuperação. No Longevity Senses, utilizamos o Dermalux Tri-Wave MD, o dispositivo de fototerapia mais avançado e potente disponível.

Este tratamento é eficaz para várias condições cutâneas, incluindo acne, rosácea, psoríase, problemas de pigmentação, dermatites e sinais gerais de envelhecimento. A terapia fotodinâmica é uma abordagem inovadora de rejuvenescimento celular que atua “limpando” os tecidos com metabolismo celular alterado — um fator chave no envelhecimento — ao mesmo tempo que estimula a síntese de colagénio para melhorar a vitalidade e aparência da pele.

30min - 1 sessão	€100
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Ultraformer MPT Face

O Ultraformer MPT é um tratamento antienvhecimento não cirúrgico que utiliza a mais recente tecnologia HIFU de 2024 para resultados mais eficazes, rápidos e confortáveis. Induz um efeito lifting e firmeza na pele através da tecnologia de micropulsos, que estimula a produção de colagénio e elastina nas camadas mais profundas da pele, restaurando a juventude.

1 sessão - 1 zona

Sujeito a consulta

Limpeza e Tratamento Facial

Este tratamento facial multi-passo, não invasivo e não ablativo, oferece uma combinação poderosa de benefícios. Inclui peeling suave, limpeza facial profunda, extração de impurezas e hidratação intensa com nutrientes direcionados. O tratamento purifica a pele, ao mesmo tempo que estimula o seu firmeza e rejuvenescimento, promovendo uma tez mais saudável e radiante.

50min - 1 sessão

€210

Geneo X Facial

O sistema Geneo X combina a potência de quatro tecnologias avançadas — OxyGeneo, TriPollar RF, ESA (Ativação Elétrica da Pele) e Ultrassons. Cada tecnologia pode ser aplicada independentemente para tratar preocupações específicas ou combinadas para um efeito sinérgico que proporciona um rejuvenescimento completo da pele. Este tratamento personalizado é adequado para todas as idades, tipos de pele e estações do ano, oferecendo resultados imediatos e duradouros. Quer pretenda hidratação intensificada, textura melhorada ou pele mais firme e radiante, o Geneo X ajuda-o a redescobrir e apaixonar-se pela sua pele.

50min - 1 sessão

€265

Pacote 3 sessões

-10%

Pacote 6 sessões

-20%





Massagem de Drenagem Linfática Facial

A massagem de drenagem linfática facial é um procedimento tanto estético como funcional, destinado a tratar várias preocupações da pele e do rosto. Ao estimular o sistema linfático, este tratamento reduz o inchaço e o edema natural da face. A melhoria da circulação linfática promove a eliminação de toxinas e excesso de líquidos, resultando numa tez mais saudável, luminosa e radiante.

45min - 1 sessão	€145
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Massagem Facial Modeladora Mioplástica

Esta massagem terapêutica oferece um efeito lifting natural enquanto relaxa profundamente os músculos faciais. Melhora a mobilidade das estruturas miofasciais, aumenta a circulação sanguínea e promove uma drenagem linfática eficiente. O resultado é uma pele rejuvenescida e com aspeto mais saudável, com melhor tonicidade e elasticidade.

70min - 1 sessão	€165
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%

Massagem Facial Longevity Senses

Experiencie o poder rejuvenescedor de uma técnica de massagem facial profunda que foca no lifting, modelação e reequilíbrio da estrutura facial. Este método atua nos ossos faciais e nas camadas musculares profundas para melhorar a circulação, estimular a drenagem linfática e reduzir o inchaço e flacidez. O resultado é uma aparência visivelmente mais firme, esculpida e radiante após poucas sessões.

45min - 1 sessão	€125
Pacote 3 sessões	-10%
Pacote 6 sessões	-20%



Regras e Etiqueta

Horário de Funcionamento

A Longevity Clinic, Wellness & Spa está aberta diariamente nos seguintes horários:

Longevity Spa & Longevity Wellness - 10am - 7pm

Longevity Clinic - 8am - 7pm

Gym - 8am - 10pm

Alguns serviços poderão estar disponíveis fora destes horários, mediante marcação prévia – por favor, informe-se na recepção.

Reservas

Para garantir a disponibilidade e o horário da sua preferência, recomendamos que efetue a marcação dos tratamentos **com antecedência**. Pode reservar:

- Na Recepção do Spa
- Na Recepção da Clínica
- Junto ao Concierge do Hotel
- Por email:
 - spa@longevitycascais.com
 - clinic@longevitycascais.com

Chegada

Por favor, chegue com pelo menos **15 minutos** de antecedência em relação ao horário marcado, para permitir o check-in. Atrasos poderão resultar na redução da duração do tratamento, de forma a respeitar os horários dos restantes hóspedes/ clientes.

Política de Cancelamento

Caso necessite cancelar ou reagendar a sua marcação, agradecemos que nos informe **até ao dia anterior**. Cancelamentos efetuados **com menos de 24 horas de antecedência** ou **faltas de comparência** serão cobrados **na totalidade** (100%) do valor do tratamento.

Vestuário e Objetos de Valor

- Para o seu conforto, recomendamos que utilize o **roupão e chinelos disponíveis no seu quarto**. Na recepção do Spa, estão disponíveis chinelos apropriados para as áreas húmidas (mediante pedido).
- É **obrigatório o uso de fato de banho** nas áreas de **sauna, banho turco** ou **hidroterapia** comum.
- Recomendamos que **deixe os objetos de valor no seu quarto**, uma vez que o número de cacifos é limitado e não podemos garantir o armazenamento seguro para todos os hóspedes.

Recomendações para o seu Bem-Estar

- Mantenha-se hidratado antes e após os tratamentos.
- Informe o seu terapeuta sobre quaisquer preferências pessoais ou sensibilidades.

Regras e Etiqueta (cont.)

Informação Médica

Se estiver sob tratamento médico ou apresentar alguma condição de saúde, incluindo gravidez, deverá consultar o seu médico antes de agendar qualquer tratamento. Pedimos que informe a nossa equipa sobre quaisquer **problemas de saúde ou alergias**, para garantir a sua segurança e conforto.

A Nossa Equipa

A nossa equipa atua sob a orientação de um Diretor Médico e de Wellness. Todos os tratamentos são realizados por profissionais qualificados e formados em cuidados terapêuticos e estéticos avançados.

Comprometemo-nos com a formação contínua e com a excelência, assegurando os mais elevados padrões de serviço.

Produtos e Aplicação

Trabalhamos com produtos de elevada qualidade, cuidadosamente selecionados pela sua eficácia e segurança.

O seu terapeuta poderá recomendar produtos personalizados, adequados às necessidades da sua pele ou aos seus objetivos de bem-estar.

Wellness Concierge

Um Wellness Concierge está disponível para o ajudar com:

- Marcação de tratamentos
- Reagendamentos e personalização da sua experiência
- Recomendações de tratamentos ou produtos

Por favor, contacte a receção do Spa ou da Clínica para assistência.

Política de Crianças

O acesso às instalações da Spa, Wellness e Clínica está reservado a hóspedes com **15 anos ou mais**.

Regras Gerais

- A utilização dos equipamentos da Clínica, Wellness e Spa deve ser feita com responsabilidade e segurança.
- É proibido fumar ou consumir bebidas alcoólicas em todas as áreas da Clínica, Wellness e Spa.
- Os telemóveis devem estar em modo silencioso, para preservar o ambiente de tranquilidade.
- O comportamento respeitoso com todos os hóspedes e membros da equipa é essencial.
- Não será tolerado qualquer tipo de conduta inadequada.

PROGRAMAS DE SAÚDE E
BEM-ESTAR LONGEVITY



Touch of Longevity Wellness

Duração: 2, 3 ou 4 noites

Descubra o poder transformador do bem-estar com o nosso programa exclusivo Touch of Longevity Wellness no Longevity Senses. Concebido para restaurar a harmonia entre corpo, mente e alma, este programa integra tratamentos corporais terapêuticos, terapias holísticas de cura e práticas para promover relaxamento profundo, vitalidade e longevidade.



Objetivos

- 💎 Relaxamento profundo e alívio do stress
- 💎 Revitalização do corpo e da mente
- 💎 Desintoxicação e estimulação linfática
- 💎 Melhoria da hidratação da pele e do corpo

Touch of Longevity Wellness

Inclui	2 noites	3 noites	4 noites
Alojamento	✓	✓	✓
Pequeno-almoço saudável e saboroso	✓	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓	✓
Massagem Terapêutica Longevity (60 min)	1	2	2
Terapia Healing Dome	1	1	1
Pressoterapia Médica Lymphastim	1	1	2
Banho Terapêutico, Envolvimento ou Esfoliação	1	2	3

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento



Touch of Longevity Fitness

Duração: 2, 3 ou 4 noites

O programa Touch of Longevity Fitness é destinado a quem procura melhorar o desempenho físico, aumentar a força e melhorar a vitalidade geral através da combinação de treino físico avançado, tratamentos terapêuticos e práticas holísticas de bem-estar.



Objetivos

- 💎 Melhoria da força física e resistência
- 💎 Estimulação do metabolismo e queima de gordura
- 💎 Promoção da recuperação e prevenção de lesões
- 💎 Melhoria da mobilidade e da saúde das articulações
- 💎 Restauração da energia e vitalidade

Touch of Longevity Fitness

Inclui	2 noites	3 noites	4 noites
Alojamento	✓	✓	✓
Pequeno-almoço saudável e saboroso	✓	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓	✓
Sessão de Treino Personalizado	1	2	3
Crioterapia Corpo Inteiro	1	1	2
Pressoterapia Médica Lymphastim	1	1	2
Treinador Eletromagnético de Alta Intensidade	1	1	2
Banho Terapêutico, Envolvimento ou Esfoliação	1	2	3

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento



Touch of Longevity Beauty

Duração: 4 noites

Experimente a fusão perfeita entre ciência e beleza com o nosso programa Touch of Longevity Beauty, concebido para realçar o seu brilho natural, restaurar a vitalidade da pele e promover um aspeto jovem e radiante. Este programa exclusivo de beleza e bem-estar no Longevity Senses combina tecnologias estéticas avançadas, terapias holísticas para a pele e tratamentos rejuvenescedores para rosto e corpo, deixando-o(a) renovado(a), revitalizado(a) e radiante de dentro para fora.



Objetivos

- 💎 Revitalização e Hidratação da pele
- 💎 Melhoria da elasticidade e firmeza da pele
- 💎 Desintoxicação e oxigenação da pele
- 💎 Redução do inchaço e dos sinais de fadiga
- 💎 Potenciação da saúde e do brilho geral

Touch of Longevity Beauty

Inclui	4 noites
Alojamento	✓
Pequeno-almoço saudável e saboroso	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓
Acesso ao ginásio	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓
Avaliação Facial	1
Limpeza Facial	1
Tratamento Geneo X Facial	1
Massagem de Drenagem Linfática Facial	1
Icoone Laser Med (Rosto ou Corpo)	1
Banho Terapêutico, Envolvimento ou Esfoliação	2

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento



Essence of Longevity Senses

Duração: 3, 5, ou 7 Noites

Concebido para quem deseja experienciar e abraçar a essência do Longevity Senses, este programa oferece uma jornada holística rumo ao rejuvenescimento, relaxamento e bem-estar geral.



Objetivos

- 💎 Potenciar a vitalidade física
- 💎 Aumentar o metabolismo e os níveis de energia
- 💎 Promover a desintoxicação e renovação celular
- 💎 Apoiar a regeneração celular com terapias avançadas como oxigenação, infusões intravenosas e hidroterapia
- 💎 Suportar o bem-estar geral
- 💎 Rejuvenescer e embelezar a pele e o corpo
- 💎 Otimizar o estilo de vida para a longevidade
- 💎 Incentivar o relaxamento profundo e a redução do stress
- 💎 Revitalização física e desintoxicação

Essence of Longevity Senses

Inclui	3 noites	5 noites	7 noites
Alojamento	✓	✓	✓
Meia pensão saudável e saborosa (pequeno-almoço e jantar)	✓	✓	✓
Água de Hidrogénio (garrafa incluída)	✓	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓	✓
Avaliação biofísica e avaliação da pele do rosto	1	1	1
Consulta Médica Longevity	–	1	1
Sessão Papimi	1	1	2
Sessão de Osteopatia com tratamento personalizado	1	1	1
Terapia TESLACHair para o pavimento pélvico e zona lombar	1	2	3
Sessão de Treino Personalizado	1	2	3
Sessão de Mind Wellness Yoga	–	1	1
Ritual de Hidroterapia – Senses of Water	1	1	2
Massagem Longevity de 60 min. (à escolha)	1	2	3
Massagem Linfática Detox Drenante	–	1	1
Pressoterapia Médica Lymphastim	1	2	2
Sessão Icoone Laser Med (Rosto ou Corpo)	1	1	2
Sessão de Crioterapia de Corpo Inteiro	1	1	2
Terapia Healing Dome	1	1	2

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento



Art of Detox

Duração: 5 ou 7 noites

Embarque numa profunda jornada de purificação com o Art of Detox no Longevity Senses – um programa transformador concebido para eliminar toxinas, restaurar o equilíbrio e revitalizar o seu corpo a partir do interior. Esta experiência cuidadosamente concebida integra terapias médicas avançadas de desintoxicação, tratamentos holísticos e nutrição personalizada para promover a regeneração celular, digestão ótima e purificação profunda.

Através de uma abordagem científica e natural, este programa apoia as vias naturais de desintoxicação do corpo, aumentando os níveis de energia, melhorando a digestão e restaurando o brilho da pele. Quer procure uma redefinição metabólica, maior vitalidade ou uma limpeza profunda, os nossos tratamentos especializados em desintoxicação irão conduzi-lo(a) para a saúde e bem-estar ótimos.



Objetivos

- 💎 Eliminar toxinas e apoiar a função hepática
- 💎 Melhorar a digestão e a saúde intestinal
- 💎 Reduzir a inflamação e retenção de líquidos
- 💎 Potenciar o metabolismo e o equilíbrio de peso
- 💎 Fortalecer o sistema imunitário
- 💎 Promover clareza mental e equilíbrio emocional
- 💎 Rejuvenescer a pele e a saúde celular

Art of Detox

Inclui	5 noites	7 noites
Alojamento	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓

Dietetic Senses

Plano de refeições Longevity Healthy & Tasty Full Board Wellness ^{b)}	✓	✓
Água de Hidrogénio (garrafa incluída)	✓	✓
Chá de ervas Longevity personalizado	✓	✓
Kit Detox (enema OU sais de Epsom e suplementos detox)	✓	✓
Suplemento para cura Longevity Liver Detox (cura de 1 mês)	✓	✓
Consulta de Nutrição Integrativa ^{c)}	✓	✓

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duchas sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento

^{b)} inclui sumos matinais e vespertinos, chás, snacks e refeições equilibradas – líquidas, semi-líquidas ou sólidas

^{c)} inclui avaliação do estilo de vida e avaliação biofísica + acompanhamento



Art of Detox

Medical Senses	5 noites	7 noites
Perfis Bioquímicos: Teste de Avaliação Longevity	1	1
Avaliação Biofísica	1	1
Consulta Médica Longevity	1	2 ^{d)}
Hidroterapia do Cólon Premium	1	1
Ozonoterapia	1	1
Terapia IV por Perfusão	1	1
Terapia de Inalação de Hidrogénio	1	2
Terapia de Reenergização Celular Papimi	1	2

Body Senses

Sessão de Osteopatia com Tratamento Personalizado	1	1
Sessão de Treino Personalizado	1	1
Ritual de Hidroterapia - Senses of Water	1	1
Envolvimento Detox com Algas	1	2
Massagem Linfática Detox Drenante	1	2
Massagem Longevity de 60 min. (à escolha)	1	2

^{d)} inclui 1 sessão de acompanhamento



Art of Detox

Aesthetic Senses	5 noites	7 noites
Crioterapia Corpo Inteiro	1	1
Terapia Healing Dome	1	1
Pressoterapia Médica Lymphastim	1	2
Avaliação Facial	1	1
Limpeza e Tratamento Facial	1	1

Serenity Senses

Aula de Mind Wellness Yoga	1	1
----------------------------	---	---



Art of Detox & Optimal Weight

Duração: 7 ou 14 Noites

Restaure o equilíbrio natural do seu corpo, elimine toxinas e alcance o peso ideal com o nosso programa Art of Detox & Optimal Weight. Desenvolvido por especialistas em longevidade, esta experiência imersiva de bem-estar combina desintoxicação médica, terapias holísticas e tratamentos avançados de modelagem corporal para limpar, renovar e energizar o seu corpo a partir do interior. Este programa personalizado é ideal para quem procura redefinir o metabolismo, aumentar a vitalidade e promover uma gestão de peso sustentável através de uma abordagem integrativa que nutre corpo e mente.



Objetivos

- ◆ Apoiar a perda de peso saudável e sustentável
- ◆ Acelerar o metabolismo e a queima de gordura
- ◆ Melhorar a digestão e desintoxicação
- ◆ Reduzir a inflamação e retenção de líquidos
- ◆ Melhorar a aptidão física e o tônus muscular
- ◆ Promover hábitos nutricionais e de estilo de vida equilibrados
- ◆ Melhorar os níveis de energia e bem-estar

Art of Detox & Optimal Weight

Inclusions	7 noites	14 noites
Alojamento	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓

Dietetic Senses

Plano de refeições Longevity Healthy & Tasty Full Board Wellness ^{b)}	✓	✓
Água de Hidrogénio (garrafa incluída)	✓	✓
Chá de ervas Longevity personalizado	✓	✓
Kit Detox (enema OU sais de Epsom e suplementos detox)	✓	✓
Suplemento para cura Longevity Liver Detox + Metabolic Formula ^{c)}	✓	✓
Consulta de Nutrição Integrativa ^{d)}	✓	✓

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento

^{b)} inclui sumos matinais e vespertinos, chás, snacks e refeições equilibradas – líquidas, semi-líquidas ou sólidas

^{c)} (cura de 1 mês)

^{d)} inclui avaliação do estilo de vida e avaliação biofísica + acompanhamento



Art of Detox & Optimal Weight

Medical Senses	7 noites	14 noites
Perfis Bioquímicos: Teste de Avaliação Longevity ^{e)}	1	1
Consulta Médica Longevity	1	2 ^{f)}
Avaliação Biofísica	1	1
Hidroterapia do Cólon Premium	1	2
Ozonoterapia	2	3
Terapia de Inalação de Hidrogénio	2	4
Terapia IV por Perfusão	1	2
Terapia de Reenergização Celular Papimi	2	3

Body Senses

Sessão de Osteopatia com Tratamento Personalizado	1	1
Sessão de Treino Personalizado	3	5
Caminhadas ao ar livre	2	4
Ritual de Hidroterapia	1	2
Banhos, envolvimentos ou esfoliações detoxificantes e drenantes ^{g)}	2	4
Massagem Linfática Detox Drenante	2	4
Massagem Longevity de 60 min. (à escolha)	2	4

^{e)} Para estadias de 14 dias, inclui análises adicionais de antioxidantes, minerais, vitaminas, perfil hormonal e microbioma intestinal

^{f)} Inclui 1 sessão de acompanhamento

^{g)} com efeito anticelulítico



Art of Detox & Optimal Weight

Aesthetic Senses	7 noites	14 noites
Tratamento Corporal Icoone Laser Med	1	2
Tratamento Corporal Accent Prime	1	1
Crioterapia Corpo Inteiro	2	4
Terapia Healing Dome	2	3
Pressoterapia Médica Lymphastim	2	4
Avaliação Facial	1	1
Terapia Fotodinâmica com LED	-	2
Limpeza e Tratamento Facial	1	1
Tratamento Geneo X Facial	-	1
Massagem Facial Modeladora Mioplástica	-	1



Art of Movement and Body Strength

Duração: 7 ou 14 Noites

Restaure a força, mobilidade e equilíbrio com o nosso programa Art of Movement and Body Strength. Desenvolvido para quem busca saúde musculoesquelética, realinhamento postural e alívio da dor, esta experiência abrangente de bem-estar integra terapias avançadas, técnicas manuais e tratamentos baseados no movimento para otimizar a função e longevidade do seu corpo. Através de uma fusão de osteopatia, fisioterapia, hidroterapia e exercícios específicos, este programa é ideal para pessoas que sofrem de dores crônicas, problemas de mobilidade, rigidez articular ou desequilíbrios musculares. Seja na recuperação de uma lesão ou na melhoria da saúde estrutural geral, a nossa abordagem holística ajudará a restaurar a fluidez, prevenir futuras condições e melhorar a mecânica corporal como um todo.



Objetivos

- 💎 Melhorar a postura e alinhamento – Corrigir desequilíbrios e aprimorar a mecânica corporal
- 💎 Aumentar a mobilidade e flexibilidade – Restaurar a função articular e a elasticidade muscular
- 💎 Aliviar a dor e tensão – Reduzir dores crônicas, rigidez e desconforto muscular
- 💎 Fortalecer músculos e articulações – Apoiar a prevenção de lesões e a saúde musculoesquelética a longo prazo
- 💎 Estimular a circulação e recuperação – Promover a cicatrização rápida e regeneração dos tecidos
- 💎 Suportar a conexão corpo-mente – Reduzir o stress e melhorar o bem-estar geral

Art of Movement and Body Strength

Inclui	7 noites	14 noites
Alojamento	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓

Dietetic Senses

Plano Half-Board saudável e saboroso (Pequeno-almoço e Jantar)	✓	✓
Água de Hidrogénio (garrafa incluída)	✓	✓
Suplemento Longevity Osteo Flexibility Complex (fornecimento para 1 mês)	✓	✓
Consulta de Nutrição Integrativa ^{b)}	✓	✓

Medical Senses

Avaliação Biofísica	1	1
Terapia de Reenergização Celular Papimi	2	4

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duches sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento

^{b)} Inclui avaliação do estilo de vida e avaliação biofísica



Art of Movement and Body Strength

Body Senses	7 noites	14 noites
Osteopatia com Tratamento Personalizado	2	4
Fisioterapia com Tratamento Personalizado	2	4
Terapia de Luz Infravermelha	2	4
Sessão de Treino Personalizado	2	4
Ritual de Hidroterapia - Senses of Water	1	2
Banho Terapêutico	1	2
Envolvimento Desintoxicante e Drenante com Algas	1	2
Massagem Longevity de 60 min. (à escolha)	3	6

Aesthetic Senses

Crioterapia Corpo Inteiro	2	4
Pressoterapia Médica Lymphastim	2	4
Massagem Facial Modeladora Mioplástica	1	2





Art of Longevity - Life Optimization

Duração: 7 ou 14 Noites

O Art of Longevity é uma experiência completa e imersiva de bem-estar, projetada para aumentar a vitalidade, rejuvenescer o corpo e otimizar o bem-estar geral. Enraizado em práticas científicas de longevidade, terapias médicas avançadas e cura holística, este programa oferece uma abordagem abrangente para o antienvhecimento, vitalidade e otimização da saúde. No Longevity Senses, acreditamos que o verdadeiro bem-estar é o resultado da harmonia entre mente, corpo e espírito. Este programa exclusivo foi cuidadosamente concebido para integrar as últimas inovações em medicina preventiva, terapias regenerativas e rituais terapêuticos, rumo a uma vida mais saudável e vibrante.



Objetivos

- 💎 Apoiar a regeneração celular e longevidade
- 💎 Potencializar a resiliência física e mental
- 💎 Otimizar a função metabólica e imunológica
- 💎 Reduzir o stress e restaurar o equilíbrio interno
- 💎 Melhorar a detoxificação e controle da inflamação
- 💎 Fortalecer a saúde musculoesquelética e das articulações
- 💎 Otimizar de forma individualizada o estilo de vida
- 💎 Aumentar os níveis de energia e bem-estar

Art of Longevity - Life Optimization

Inclui	7 noites	14 noites
Alojamento	✓	✓
Acesso às áreas húmidas do SPA ^{a)}	✓	✓
Acesso à piscina exterior e jacuzzi	✓	✓
Acesso ao ginásio	✓	✓
Aulas de grupo Corpo e Mente	✓	✓

Dietetic Senses

Plano de Refeições Full Board saudável e saboroso ^{b)}	✓	✓
Água de Hidrogénio (garrafa incluída)	✓	✓
Chá de ervas Longevity personalizado	✓	✓
Kit Detox (enema OU sais de Epsom e suplementos detox)	✓	✓
Suplemento Longevity personalizado (cura de 1 mês)	✓	✓
Consulta de Nutrição Integrativa ^{c)}	✓	✓

^{a)} sauna, hammam, fonte de gelo, duchas sensoriais, piscina interior aquecida, zona de relaxamento

^{b)} Inclui sumos matinais e vespertinos, chás, snacks e refeições equilibradas - líquidas, semi-líquidas ou sólidas

^{c)} Inclui avaliação do estilo de vida e avaliação biofísica



Art of Longevity - Life Optimization

Medical Senses	7 noites	14 noites
Consulta Médica Longevity	1	2 ^{d)}
Avaliação Perfil de Envelhecimento Saudável	1	1
Hidroterapia do Cólon Premium	1	2
Ozonoterapia	2	4
Perfusão IV	1	2
Terapia de Inalação de Hidrogênio	2	4
Terapia de Reenergização Celular Papimi	2	3

Body Senses

Sessão de Osteopatia com Tratamento Personalizado	1	2
Sessão de Treino Personalizado	2	3
Ritual de Hidroterapia - Senses of Water	2	3
Banho terapêutico, Envolvimento ou Esfoliação	1	3
Massagem Linfática Detox Drenante	2	4
Massagem Longevity de 60 min. (à escolha)	2	4
Terapia TESLAChair para Pavimento Pélvico e Região Lombar	1	2

^{d)} Includes one follow-up session



Art of Longevity - Life Optimization

Aesthetic Senses	7 noites	14 noites
Tratamento Icoone Laser Med (Corpo ou Rosto)	2	4
Tratamento Accent Prime (Corpo ou Rosto)	1	2
Crioterapia Corpo Inteiro	2	4
Terapia Healing Dome	2	3
Pressoterapia Médica Lymphastim	2	4
Consulta Estética com Avaliação Facial	1	1
Terapia Fotodinâmica LED	1	3
Limpeza e Tratamento Facial	1	1
Tratamento Geneo X Facial	1	2
Massagem Facial Modeladora Mioplástica	1	1
Massagem de Drenagem Linfática Facial	1	2

Serenity Senses

Terapia Healing Pranayama	1	2
Aula de Yoga Mind Wellness	1	2







LONGEVITY
— CLINIC —
CASCAIS

Avenida Nossa Senhora do Cabo 1316
2750-374 Cascais Portugal

+351 214 869 239
clinic@longevitycascais.com
longevitycliniccascais.com