LONGEVITY
CLINIC
QUINTA DA MARINHA

Preçário de Tratamentos
Treatments Price List

LONGEVITY
Senses
CASCAIS BOUTIQUE HOTEL & CLINIC

Na Longevity Clinic, dedicamo-nos à sua Saúde, Bem-estar e Beleza

At Longevity Clinic, we dedicate ourselves to your Health, Wellbeing and Beauty

Aqui, a ciência e a tecnologia avançada, aliadas a cuidados personalizados, ajudá-lo-ão a melhorar o seu Healthspan, equilíbrio e felicidade rumo a uma vida mais plena. Uma jornada transformadora de autodescoberta, vitalidade e longevidade.

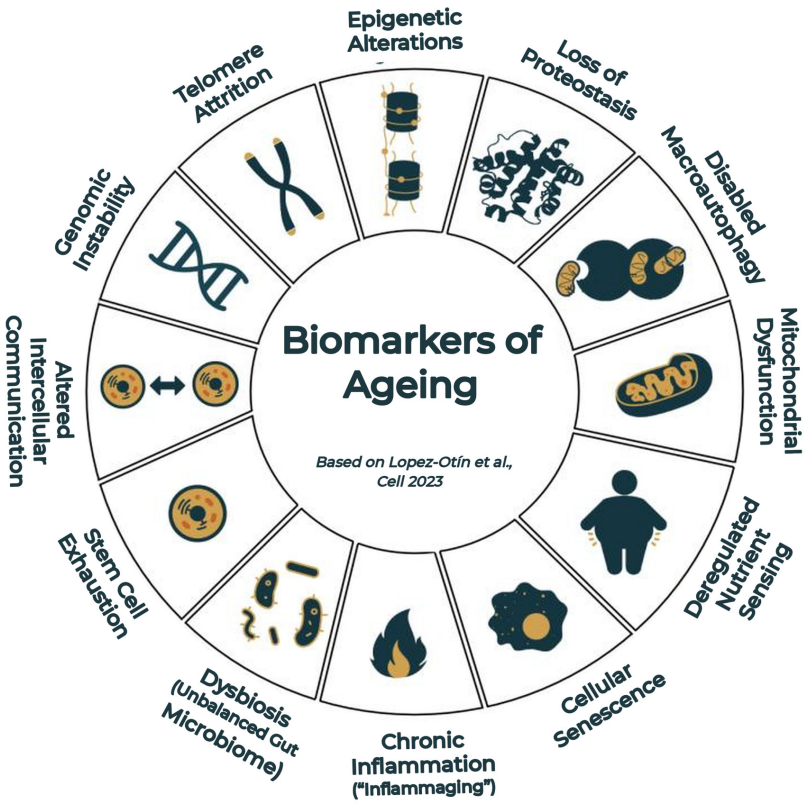
Here, science and advanced technology with personalized care, will help you improve your Healthspan, balance and happiness towards a more fulfilling life. A transformative journey of self-discovery, vitality, and longevity.

Healthspan e Lifespan

Healthspan and Lifespan

A descoberta dos Hallmarks do Envelhecimento revolucionou a ciência da longevidade, permitindo compreender e intervir nos mecanismos que causam o envelhecimento, prevenindo doenças e promovendo o rejuvenescimento. Transformou para sempre a forma como compreendemos e aplicamos a medicina integrativa. Na Longevity, adoptamos este referencial científico como a base de tudo o que fazemos para ajudar quem nos procura com o objectivo de optimizar o Healthspan e o Lifespan, através de diagnósticos e terapias baseados na ciência da longevidade.

The discovery of the Hallmarks of Aging has revolutionized longevity science, allowing us to understand and intervene in the mechanisms that cause aging, preventing disease and promoting rejuvenation. It has forever transformed the way we understand and apply integrative medicine. At Longevity, we embrace this scientific framework as the foundation of everything we do to help those who seek us with the goal of optimizing both Healthspan and Lifespan, through diagnostics and therapies grounded in longevity science.



Índice / Index

I · Consultas de Longevidade
I · Longevity Consultations
II · Diagnósticos e Avaliações Avançadas & de Precisão em Longevidade
II · Longevity Advanced & Precision Diagnostics and Evaluations
III · Terapias e Tratamentos de Longevidade
III · Longevity Therapies and Treatments
IV · Protocolos de Wellness e Longevidade
IV · Longevity Protocols
V · Suplementos de Longevidade
V · Longevity Supplements
VI · Saúde Oral & Longevidade by Instituto Karina Leite
VI · Oral Health & Longevity by Instituto Karina Leite
VII · Beleza & Longevidade da Pele
VII · Beauty & Skin Longevity

I · Consultas de Longevidade

I · Longevity Consultations

Todas as consultas são realizadas na Quinta da Marinha. Primeira consulta 60 min · Consultas de seguimento 40 min.
All consultations are delivered at Quinta da Marinha. First consultation 60 min · Follow-up consultations 40 min.

Saúde Metabólica & Gestão de Peso Metabolic Health & Weight Management	300€ / 200€
Saúde Hormonal Hormonal Health	300€ / 200€
Saúde Cardiovascular Cardiovascular Health	300€ / 200€
Saúde do Sono Sleep Health	300€ / 200€
Saúde da Mulher Women's Health	300€ / 200€
Medicina Desportiva & Performance Sports Health & Performance	300€ / 200€
Saúde Oncológica Oncology Health	300€ / 200€
Medicina Funcional e Integrativa Integrative & Functional Health	300€ / 200€
Longevidade Integrativa & Optimal Healthspan Integrative Longevity & Optimal Healthspan	300€ / 200€
Cirurgia Maxilo-facial **(30 min)** Maxillo-facial Surgery (30 min)	100€
Saúde Capilar **(30 min)** Hair Health (30 min)	100€
Cirurgia Plástica **(30 min)** Plastic Surgery (30 min)	100€
Saúde Oral by Instituto Karina Leite **(30 min)** Oral Health by Instituto Karina Leite (30 min)	100€
Saúde Emocional Emotional Health	150€ / 100€

Nutrição Funcional (consulta de seguimento 20 min) Functional Nutrition (follow-up consultations 20 min)	150€ / 70€
Saúde Intestinal Gut Health	150€ / 100€

II · Diagnósticos e Avaliações Avançadas & de Precisão em Longevidade

II · Longevity Advanced & Precision Diagnostics and Evaluations

Todos os diagnósticos laboratoriais e genómicos são realizados através da nossa rede de parceiros. Os resultados são interpretados pelo seu médico.
All laboratory and genomic diagnostics are delivered through our partner network. Results are interpreted by your physician.

Avaliações Avançadas

Advanced Evaluations

VO_2 máx **(30 min)** VO_2 max	125€
HRV **(30 min)** HRV	75€
Movimento Funcional & Equilíbrio (no Longevity Senses Cascais) **(55 min)** Functional Movement & Balance (at Longevity Senses Cascais)	95€
MoCa (Avaliação Cognitiva) e Cronotipo **(60 min)** MoCa (Cognitive Evaluation and Chronotype)	200€
Pele (no Longevity Senses Cascais) **(30 min)** Skin (at Longevity Senses Cascais)	125€

Diagnósticos de Precisão & Biomarcadores (no Longevity Senses Cascais)

Precision Diagnostics & Biomarkers (at Longevity Senses Cascais)

Teste de Avaliação Longevity Longevity Evaluation Test	265€
Perfil de Vitaminas e Minerais Longevity Longevity Vitamins and Minerals Profile	350€
Perfil Hormonal Longevity (M/F) Longevity Hormonal Profile (M/F)	490€
Perfil Well-Ageing Longevity (M/F) Longevity Well-Ageing Profile (M/F)	1.300€
Avaliação de Factores de Risco Cardiovascular Cardiovascular Risk Factors Assessment	390€
Perfil Diabético Longevity Longevity Diabetic Profile	185€
Perfil de Anemia Longevity Longevity Anemia Profile	290€
Perfil de Função Tiroideia Longevity Longevity Thyroid Function Profile	290€
Perfil de Exposição a Metais Pesados Longevity Longevity Heavy Metals Exposure Profile	360€
Avaliação da Função Hepática Liver Function Assessment	490€
Perfil da Composição de Ácidos Gordos Fatty Acid Composition Profile	280€

Avaliação do Stress Oxidativo Oxidative Stress Evaluation	346€
Perfil de Infecções Sexualmente Transmissíveis Sexually Transmitted Infections Profile	580€
Perfil de Saúde Intestinal e Microbioma Longevity Longevity Intestinal Health and Microbiome Profile	580€
Estudo de Intolerâncias Alimentares Food Intolerance Study	320€
Marcadores Tumorais Longevity (M/F) Longevity Tumor Markers (M/F)	320€
Análise do Comprimento dos Telómeros Telomere Length Analysis	750€
Avaliação da Saúde NAD+ NAD+ Health Evaluation	450€

Outras análises personalizadas disponíveis à la carte (a prescrever na consulta médica).
Other targeted analyses available à la carte (to be prescribed at medical consultation).

Outros exames de saúde avançados & imagiologia disponíveis em hospitais privados próximos.
Other advanced health exams & imaging available at nearby private hospitals.

Longevity Healthspan Check Ups (no Longevity Senses Cascais)

Longevity Healthspan Check Ups (at Longevity Senses Cascais)

Longevity Essential Healthspan Check-Up	1.781€

A avaliação de base em medicina de longevidade
The foundational assessment in longevity medicine

A porta de entrada para a Longevidade 2.0, para quem decide começar a monitorizar o envelhecimento biológico com rigor, sem comprometer profundidade clínica e acompanhamento personalizado que é o que nos distingue.

The gateway to Longevity 2.0, for those who decide to start monitoring their biological ageing with rigour, without compromising the clinical depth and personalised care that sets us apart.

Com os biomarcadores essenciais do envelhecimento, este checkup já revela o que a medicina convencional nunca avalia: os sinais silenciosos de declínio biológico antes de se tornarem sintomas e muitos anos de se tornarem doença.

With the essential biomarkers of ageing, this check-up already reveals what conventional medicine never evaluates: the silent signs of biological decline before they become symptoms — and many years before they become disease.

Inclui o Advanced Epigenetic Test (TrueAge), que mede a idade biológica real através de padrões de metilação do ADN — o biomarcador de envelhecimento com maior poder preditivo disponível — e uma consulta clínica especializada para interpretação dos resultados e definição de plano terapêutico.

It includes the Advanced Epigenetic Test (TrueAge), which measures real biological age through DNA methylation patterns — the most predictive ageing biomarker currently available — and a specialised clinical consultation for interpretation of results and definition of a therapeutic plan.

A medicina convencional não avalia o envelhecimento biológico. Este check-up começa exactamente aí.

Conventional medicine does not evaluate biological ageing. This check-up starts precisely there.

O essencial, com a mesma precisão cirúrgica.

The essentials, with the same surgical precision.

Longevity Performance Healthspan Check-Up — 3.714€

Diagnóstico de longevidade atlética e metabólica de precisão
Precision athletic and metabolic longevity diagnostics

O protocolo de diagnóstico de precisão desenhado para atletas.

The precision diagnostic protocol designed for athletes.

Desenhado para quem quer compreender o que suporta ou limita a sua performance a longo prazo. Não é uma avaliação desportiva convencional — é a aplicação clínica da Longevidade 2.0 ao corpo em alta performance, construída sobre os biomarcadores que determinam não só o rendimento actual, mas a longevidade da sua capacidade atlética.

Designed for those who want to understand what supports or limits their long-term performance. Not a conventional sports assessment — it is the clinical application of Longevity 2.0 to the high-performance body, built on the biomarkers that determine not only current output, but the longevity of athletic capacity.

Indicado para atletas amadores e profissionais, executivos em alta exigência e qualquer pessoa que queira assegurar que o seu organismo acompanha os seus objectivos ao longo do tempo.

Indicated for amateur and professional athletes, high-demand executives, and anyone who wants to ensure their body keeps pace with their goals over time.

Enquanto o desporto convencional mede o que o corpo faz, este protocolo lê o que o corpo é a nível genético, epigenético, metabólico, mitocondrial e funcional, em simultâneo.

While conventional sport measures what the body does, this protocol reads what the body is — at the genetic, epigenetic, metabolic, mitochondrial and functional levels, simultaneously.

O protocolo integra genómica de performance (FitGen®, 82 variantes em 70 genes), avaliação da função mitocondrial e capacidade de destoxificação (Metabolic Test), eficiência metabólica e limiar de lactato, monitorização contínua de glicemia 14 dias (CGM), índice de Omega-3, VO_2 máx, HRV, avaliação funcional e perfil circadiano.

The protocol integrates performance genomics (FitGen®, 82 variants across 70 genes), mitochondrial function and detoxification capacity assessment (Metabolic Test), metabolic efficiency and lactate threshold, 14-day continuous glucose monitoring (CGM), Omega-3 index, VO_2 max, HRV, functional assessment, and circadian profile.

Múltiplas avaliações de precisão integradas numa visão clínica unificada: do potencial genético e idade biológica real, à eficiência mitocondrial e metabólica; do microbioma e metaboloma, à saúde hormonal e recuperação; da capacidade cardiorrespiratória e funcional, à performance cognitiva e circadiana — complementados por consultas de medicina desportiva, cardiologia, avaliação e treino personalizado e nutrição funcional integrativa.

Multiple precision assessments integrated into a unified clinical view: from genetic potential and real biological age, to mitochondrial and metabolic efficiency; from microbiome and metabolome, to hormonal health and recovery; from cardiorespiratory and functional capacity, to cognitive and circadian performance — complemented by consultations in sports medicine, cardiology, personalised training assessment, and integrative functional nutrition.

O resultado é um mapa clínico da sua capacidade fisiológica actual, com identificação dos factores que mais impactam a performance e a recuperação — e o ponto de partida para um plano de optimização baseado no seu perfil biológico específico.

The result is a clinical map of your current physiological capacity, identifying the factors with the greatest impact on performance and recovery — and the starting point for an optimisation plan based on your specific biological profile.

O estado da arte em performance desportiva.

The state of the art in sports performance.

Longevity Optimal Healthspan Check-Up 4.054€

O protocolo de diagnóstico mais completo em medicina de longevidade
The most comprehensive diagnostic protocol in longevity medicine

A medicina convencional avalia doença. Este protocolo avalia envelhecimento — que começa décadas antes de qualquer sintoma.

Conventional medicine evaluates disease. This protocol evaluates ageing — which begins decades before any symptom.

Não é um checkup de saúde convencional — é a aplicação clínica da Longevidade 2.0, construída sobre os biomarcadores do envelhecimento que a ciência dos maiores institutos de longevidade do mundo validou como os verdadeiros preditores do healthspan.

Not a conventional health check-up — it is the clinical application of Longevity 2.0, built on the ageing biomarkers that the science of the world's leading longevity institutes has validated as the true predictors of healthspan.

O Optimal Healthspan Check-Up integra, numa única visita clínica, seis dimensões de avaliação de precisão: epigenética (idade biológica real e velocidade de envelhecimento por órgão, validada pelos algoritmos DunedinPACE e SYMPHONYAge, desenvolvidos em Harvard e Yale), genómica nutricional, microbioma intestinal por metagenómica, metabolómica mitocondrial, perfil hormonal avançado e avaliação funcional.

The Optimal Healthspan Check-Up integrates, in a single clinical visit, six dimensions of precision assessment: epigenetics (real biological age and organ-level ageing velocity, validated by the DunedinPACE and SYMPHONYAge algorithms developed at Harvard and Yale), nutritional genomics, gut microbiome by metagenomics, mitochondrial metabolomics, advanced hormonal profile, and functional assessment.

O resultado não é um relatório de análises. É uma visão integrada do estado biológico do seu organismo, com o mapeamento dos mecanismos de envelhecimento activos, e a base clínica para um protocolo de intervenção personalizado e monitorizado ao longo do tempo.

The result is not a report of analyses. It is an integrated view of your organism's biological state, mapping the active mechanisms of ageing, and the clinical foundation for a personalised intervention protocol monitored over time.

O verdadeiro estado da arte em Longevidade.

The true state of the art in Longevity.

III · Terapias e Tratamentos de Longevidade

III · Longevity Therapies and Treatments

Todos os preços são por sessão. 10% de desconto na compra mínima de 6 sessões.
All prices are per session. 10% discount on a minimum of 6 sessions purchased.

Terapias Core — no Longevity Senses Cascais

Core Therapies — at Longevity Senses Cascais

HBOT — Oxigenoterapia Hiperbárica **(60 min)** 175€
HBOT — Hyperbaric and Oxygen Therapy

PBM (Fotobiomodulação) / Red Light Therapy **(20 min)** 100€
PBM (Photobiomodulation) / Red Light Therapy

Far Infrared Sauna / Healing Dome **(30 min)** 165€
Far Infrared Sauna / Healing Dome

Terapias de Optimização & Sinérgicas — na Longevity Clinic Marinha

Optimisation & Synergic Therapies — at Longevity Clinic Marinha

PEMF MAT — Tapete de Terapia por Campos Electromagnéticos Pulsados de Corpo Inteiro **(30 min)** 99€
PEMF MAT — Pulsed Electromagnetic Field Full-Body Therapy Mat

BrainTap® — Brain Fitness & Deep Relaxation **(30 min)** 79€
Uma experiência audiovisual imersiva concebida para promover relaxamento, gestão do stress, foco, recuperação mental e preparação para o sono.
BrainTap — Think Better · Sleep Better · Perform Better

EWOT — Exercício com Oxigenoterapia **(30 min)** 89€
EWOT — Exercise With Oxygen Therapy

Terapias Avançadas — no Longevity Senses Cascais

Advanced Therapies — at Longevity Senses Cascais

A ozonoterapia é um ato médico e requer consulta médica prévia.
Ozone therapy is a medical act and requires a prior medical consultation.

Ozonoterapia **(30 min)** 155€
Ozone Therapy

Soroterapia EV

IV Drip Therapy

As soroterapias e a terapia de quelação são atos médicos e requerem consulta médica prévia.
IV drips and chelation therapy are medical acts and require a prior medical consultation.

Terapia de Perfusão Personalizada **(45 min)** 245€
Personalized Perfusion Therapy

Myers Cocktail Drip **(45 min)** 235€
Myers Cocktail Drip

Drip Melhoria de Humor **(45 min)** 235€
Mood Enhancer Drip

Drip Optimizador Metabólico **(45 min)** 235€
Metabolic Optimizer Drip

Drip Detox Total **(45 min)** 235€
Ultimate Detox Drip

Drip de Suporte Articular **(45 min)** 235€
Joint Support Drip

Drip de Reforço Imunológico **(45 min)** 235€
Immune Booster Drip

Drip Vitalidade **(60 min)** 350€
Vitality Drip

Drip Neuroequilíbrio e Sono **(45 min)** 235€
Neurobalance and Sleep Drip

Drip Anti-envelhecimento **(45 min)** 235€
Anti-aging Drip

Terapia de Quelação **(60 min)** 350€
Chelation Therapy

Terapias de Wellness

Wellness Therapies

Hidroterapia do Cólon Premium **(55 min)** Hydrocolon Therapy	185€
Crioterapia Corpo Inteiro **(15 min)** Cryotherapy	115€
Pressoterapia Médica Lymphastim **(30 min)** Medical Pressotherapy Lymphastim	55€
Hidrofitoterapia (banhos, envolvimentos, esfoliações) **(30–40 min)** Hydrotherapy (baths, wraps, scrubs)	95€

Terapias de Saúde Musculoesquelética & Gestão da Dor

Musculoskeletal Health & Pain Management Therapies

Sessão Premium de Osteopatia (com tratamento personalizado) **(75 min)** Premium Osteopathy Session (with personalised treatment)	185€
Sessão de Fisioterapia (com tratamento personalizado) **(55 min)** Physiotherapy Session (with personalised treatment)	175€
Terapia Crânio-Sacral **(50 min)** Cranio-Sacral Therapy	175€
Terapia Avançada TECAR **(30 min)** Advanced TECAR Therapy	125€
TESLAChair™ para Reabilitação do Pavimento Pélvico **(30 min)** Tesla Chair — for Pelvic Floor therapy	100€
TESLAChair™ para Terapia da Região Lombar **(30 min)** Tesla Chair — for Lower Back therapy	100€
Terapia de Energia por Luz Infravermelha **(30 min)** Infrared Light Energy Therapy	75€
Tratamento com Electroterapia **(30 min)** Electrotherapy Treatment	100€
Neuromodulação Percutânea **(30 min)** Percutaneous Neuromodulation	125€
Terapia com Laser de Alta Intensidade **(30 min)** High Intensity Laser Therapy	125€
Terapia Papimi® – Reenergização Celular e Gestão da Dor **(30 min)** Papimi® Cellular Re-Energising & Pain Management Therapy	150€
Treino Pessoal Avançado **(55 min)** Com acesso às Áreas Húmidas: +50€ por sessão. Advanced Personal Training With access to Wet Areas: +50€ per session.	95€

IV · Protocolos de Wellness e Longevidade

IV · Longevity Protocols

Protocolos de 4 a 12 Semanas (na Longevity Clinic Marinha e Longevity Senses Cascais)

4 to 12 Weeks Protocols (at Longevity Clinic Marinha and Longevity Senses Cascais)

Protocolo 1 — Optimização Neurocognitiva & do Humor

Protocol 1 — Neurocognitive & Mood Optimisation

Performance cerebral · Clareza cognitiva · Equilíbrio emocional · Recuperação de burnout
Brain performance · Cognitive clarity · Emotional balance · Burnout recovery

Indicações Clínicas

Clinical Indications

- Brain fog e fadiga cognitiva
  Brain fog and cognitive fatigue
- Dificuldade de concentração e memória
  Difficulty with concentration and memory
- Regulação do humor e instabilidade emocional
  Mood regulation and emotional instability
- Recuperação de burnout e stress crónico
  Burnout and chronic stress recovery
- Optimização de performance cerebral
  Brain performance optimisation

Perfil típico: executivos de topo · atletas de alta competição · burnout
Typical profile: senior executives · high-performance athletes · burnout

Duração recomendada: 4 semanas
Recommended duration: 4 weeks

Sessão Session	Terapias Therapies	Objectivo Goal
1× / semana 1× / week	PEMF (30 min) → BrainTap (30 min) PEMF (30 min) → BrainTap (30 min)	Regulação bioeléctrica → reset cognitivo Bioelectrical regulation → cognitive reset
1× / semana 1× / week	Infrared Light / PBM (20 min) Infrared Light / PBM (20 min)	Activação mitocondrial neuronal, redução de neuroinflamação Neuronal mitochondrial activation, neuro-inflammation reduction
1× / semana 1× / week	HBOT (60 min, 1,5–2,0 ATA) HBOT (60 min, 1.5–2.0 ATA)	Regeneração neurológica e mobilização de células estaminais Neurological regeneration, stem cell mobilisation
1× / semana 1× / week	Soroterapia EV IV Drip Therapy	Suporte energético e antioxidante neuronal Neural energy and antioxidant support
1× / mês 1× / month	Mindfulness & Meditação Guiada (45–60 min) Mindfulness & Guided Meditation (45–60 min)	Modulação autonómica, redução de cortisol Autonomic modulation, cortisol reduction
Início e fim Start & end	Consulta Médica Longevity + revisão de biomarcadores Longevity Medical Consultation + biomarker review	Ajuste de protocolo com base na resposta Protocol adjustment based on response

TOTAL: 3.039€

Protocolo 2 — Longevidade & Optimização Cardiometabólica

Protocol 2 — Longevity & Cardiometabolic Optimisation

Envelhecimento biológico · Vitalidade metabólica · Resiliência cardiovascular · Composição corporal
Biological ageing · Metabolic vitality · Cardiovascular resilience · Body composition

Indicações Clínicas

Clinical Indications

- Optimização do envelhecimento biológico
  Biological ageing optimisation
- Síndrome metabólico, resistência à insulina, diabetes tipo 2 controlada
  Metabolic syndrome, insulin resistance, controlled type 2 diabetes
- VO_2 máx baixo e capacidade cardiorrespiratória reduzida
  Low VO_2 max and reduced cardiorespiratory capacity
- Risco cardiovascular moderado
  Moderate cardiovascular risk
- Fadiga crónica e declínio de energia
  Chronic fatigue and energy decline
- Composição corporal adversa (massa muscular reduzida, gordura visceral elevada)
  Adverse body composition (low muscle mass, high visceral fat)
- Envelhecimento prematuro por estilo de vida
  Premature ageing due to lifestyle

Perfil típico: foco em longevidade, 45+, excesso de peso e risco metabólico, atletas
Typical profile: longevity focus, 45+, overweight / metabolic risk, athletes

Duração: 8 semanas
Duration: 8 weeks

Sessão Session	Terapias Therapies	Objectivo Goal
1× / semana 1× / week	Healing Dome Far Infrared Sauna (30–40 min) Healing Dome Far Infrared Sauna (30–40 min)	Condicionamento cardiovascular, redução inflamatória Cardiovascular conditioning, inflammatory reduction
1× / semana 1× / week	Infrared Light / PBM (20 min) Infrared Light / PBM (20 min)	Activação mitocondrial, metabolismo celular Mitochondrial activation, cellular metabolism
1× / semana 1× / week	HBOT (60–90 min, fase inicial intensiva) HBOT (60–90 min, intensive initial phase)	Telómeros, células estaminais, função endotelial Telomeres, stem cells, endothelial function
2× / semana 2× / week	Aulas & Treino Pessoal (45 min força + HIIT) Classes & Personal Training (45 min strength + HIIT)	VO_2 máx, massa muscular, sensibilidade insulínica VO_2 max, muscle mass, insulin sensitivity
1× / semana 1× / week	EWOT (20 min exercício com alta concentração O_2) EWOT (20 min high-concentration O_2 exercise)	Biogénese mitocondrial, metabolismo aeróbio Mitochondrial biogenesis, aerobic metabolism
1× / semana (prim. 4) 1× / week (first 4)	Soroterapia EV IV Drip Therapy	Reposição nutricional e suporte mitocondrial Nutritional replenishment and mitochondrial support
1× / semana 1× / week	PEMF (30 min) PEMF (30 min)	Equilíbrio vascular e celular Vascular and cellular balance
Início e fim Start & end	Consulta Médica Longevidade + revisão de biomarcadores Longevity Medical Consultation + biomarker review	Ajuste de protocolo Protocol adjustment

TOTAL: 7.186€

Protocolo 3 — Reset: Detox, Stress & Sono

Protocol 3 — Stress, Sleep & Detox Reset

Recuperação de burnout · Normalização do sono · Reset autonómico · Desintoxicação
Burnout recovery · Sleep normalisation · Autonomic reset · Detoxification

Indicações Clínicas

Clinical Indications

- Burnout e sobrecarga emocional crónica
  Burnout and chronic emotional overload
- Insónia, sono não reparador, dificuldade de adormecimento
  Insomnia, non-restorative sleep, difficulty falling asleep
- Disfunção autonómica (HRV baixa, dominância simpática)
  Autonomic dysfunction (low HRV, sympathetic dominance)
- Ansiedade e irritabilidade persistentes
  Persistent anxiety and irritability
- Fadiga adrenal e cortisol desregulado
  Adrenal fatigue and dysregulated cortisol
- Detox pós-fase intensa (profissional, atleta)
  Post-intensive phase detox (professional, athlete)
- Lipedema, toxinas
  Lipedema, toxins

Perfil típico: foco em longevidade, insónia, burnout, disfunção do Sistema Nervoso Autónomo, gestão de stress
Typical profile: longevity focus, insomnia, burnout, autonomic nervous system dysfunction, stress management

Duração recomendada: 4 semanas
Recommended duration: 4 weeks

Sessão Session	Terapias Therapies	Objectivo Goal
1× / semana 1× / week	Healing Dome Far Infrared Sauna (30 min) → PBM (20 min) Healing Dome Far Infrared Sauna (30 min) → PBM (20 min)	Reset autonómico profundo + anti-inflamatório Deep autonomic reset + anti-inflammatory
1× / semana 1× / week	PEMF (30 min) → BrainTap (30 min) PEMF (30 min) → BrainTap (30 min)	Regulação bioeléctrica → reset cognitivo e de sono Bioelectrical regulation → cognitive and sleep reset
1× / mês 1× / month	Mindfulness & Meditação Guiada + Pranayama (60 min) Mindfulness & Guided Meditation + Pranayama (60 min)	Modulação vagal activa, redução de cortisol Active vagal modulation, cortisol reduction
1× / semana 1× / week	Massagem de Drenagem Linfática Detox (60 min) Lymphatic Detox Drainage Massage (60 min)	Drenagem e suporte de detox corporal Drainage and body detox support
2× / mês 2× / month	Soroterapia EV IV Drip Therapy	Suporte antioxidante e detox Antioxidant support and detoxification
Início e fim Start & end	Consulta Médica Longevity + revisão de biomarcadores Longevity Medical Consultation + biomarker review	Ajuste de protocolo Protocol adjustment

TOTAL: 3.120€

Protocolo 4 — HYPEROX 60 · Renovação Celular com Oxigénio Hiperbárico

Protocol 4 — HYPEROX 60 · Hyperbaric Oxygen Cellular Renewal Protocol

Renovação de Telómeros · Eliminação de Células Senescentes · Regeneração Celular Profunda · Optimização de Healthspan · Activação de Células Estaminais
Telomere Renewal · Clearance of Senescent Cells · Deep Cellular Regeneration · Healthspan Optimisation · Stem Cell Activation

60 Sessões · 12 Semanas · 2,0 ATA · 100% O_2 · 175€ / sessão

60 Sessions · 12 Weeks · 2.0 ATA · 100% O_2 · 175€ / session

Racional Clínico — Porquê 60 Sessões

Clinical Rationale — Why 60 Sessions

O Protocolo Longevity HYPEROX 60 é um programa de vanguarda, baseado na ciência, desenvolvido para promover a regeneração celular e retardar o processo de envelhecimento; baseia-se no estudo pioneiro do Dr. Shai Efrati e conta com ampla divulgação por parte de Bryan Johnson.

HYPEROX 60 is a hyperbaric oxygen therapy Longevity protocol, based on science, developed to promote cellular regeneration and slow down the aging process; it's based on a pioneering study by Dr. Shai Efrati and has been widely promoted by Bryan Johnson.

Não é uma terapia de bem-estar: é um protocolo clínico com efeitos documentados em biomarcadores de longevidade.

This is not a wellness therapy: it is a clinical protocol with documented effects on longevity biomarkers.

Hachmo et al. (2020, Aging Journal) demonstrou, num ensaio clínico prospectivo, que 60 sessões de HBOT a 2,0 ATA produziram aumento de 20–38% no comprimento dos telómeros leucocitários e redução de 37% nas células senescentes circulantes — dois dos biomarcadores mais relevantes do envelhecimento biológico.

Hachmo et al. (2020, Aging Journal) demonstrated, in a prospective clinical trial, that 60 HBOT sessions at 2.0 ATA produced a 20–38% increase in leucocyte telomere length and a 37% reduction in circulating senescent cells — two of the most relevant biomarkers of biological ageing.

Hadanny et al. (2020, Aging Journal) demonstrou melhoria significativa de memória episódica, velocidade de processamento e função executiva em adultos saudáveis após protocolo de 60 sessões.

Hadanny et al. (2020, Aging Journal) demonstrated significant improvement in episodic memory, processing speed, and executive function in healthy adults after a 60-session protocol.

A janela de 60 sessões (12 semanas, 5×/semana) corresponde ao tempo mínimo documentado para produzir remodelação epigenética e regeneração tecidular sustentada. Um estudo de seguimento publicado nos Nature Scientific Reports em 2024 acompanhou os mesmos participantes mais de um ano após o fim do tratamento: os benefícios persistiram — o comprimento dos telómeros manteve-se elevado e a redução de células senescentes foi mantida.

The 60-session window (12 weeks, 5×/week) corresponds to the minimum documented time required to produce sustained epigenetic remodelling and tissue regeneration. A follow-up study published in Nature Scientific Reports in 2024 tracked the same participants more than one year after treatment: the benefits persisted — telomere length remained elevated and senescent cell reduction was maintained.

Indicações Clínicas

Clinical Indications

- Optimização de envelhecimento biológico — pacientes comprometidos com um programa de longevidade de longo prazo
  Biological ageing optimisation — patients committed to a long-term longevity programme
- Declínio cognitivo e brain fog — melhoria de perfusão cerebral e neuroplasticidade documentada
  Cognitive decline and brain fog — documented improvement of cerebral perfusion and neuroplasticity
- Recuperação de burnout severo com componente cognitivo
  Severe burnout recovery with cognitive component
- Fadiga crónica com componente mitocondrial documentado por biomarcadores
  Chronic fatigue with mitochondrial component documented by biomarkers

- Atletas em recuperação acelerada de lesão e optimização de performance
  Athletes in accelerated injury recovery and performance optimisation
- Disfunção endotelial e risco cardiovascular moderado
  Endothelial dysfunction and moderate cardiovascular risk

Perfil típico: pacientes 45+, longevidade premium, executivos de alta exigência, atletas de alta competição
Typical profile: patients 45+, premium longevity, high-demand executives, elite athletes

Duração: 12 semanas · 60 sessões (5× / semana, dias consecutivos)
Duration: 12 weeks · 60 sessions (5× / week, consecutive days)

Sessão Session	Terapia Therapy	Objectivo Goal
5× / semana (Seg–Sex) 5× / week (Mon–Fri)	HBOT 90 min · 2,0 ATA · O_2 100% · Protocolo HHPr: 20 min O_2 → 5 min ar × 4 ciclos HBOT 90 min · 2.0 ATA · 100% O_2 · HHPr Protocol: 20 min O_2 → 5 min air × 4 cycles	Renovação de telómeros · Eliminação de células senescentes · Mobilização de células estaminais · Neuroplasticidade Telomere renewal · Clearance of senescent cells · Stem cell mobilisation · Neuroplasticity
Semanas 1, 4, 8 e 12 (add-on opcional) Weeks 1, 4, 8 & 12 (optional add-on)	Soroterapia EV IV Drip Therapy	Suporte antioxidante e mitocondrial sinérgico com a hiperóxia Antioxidant and mitochondrial support synergistic with hyperoxia
Semanas 1 e 6 (add-on opcional) Weeks 1 & 6 (optional add-on)	Ozonoterapia Ozone Therapy	Anti-inflamatório sistémico complementar, melhoria de perfusão tecidular Complementary systemic anti-inflammatory, improved tissue perfusion
Início, Semana 6 e Final Start, Week 6 & End	Consulta Médica de Longevidade + biomarcadores (TrueAge, Telómeros, PCR-hs, IL-6, MoCA, HRV) Longevity Medical Consultation + biomarkers (TrueAge, Telomeres, hs-CRP, IL-6, MoCA, HRV)	Avaliação de contraindicações, ajuste de protocolo, interpretação de resultados Contraindication screening, protocol adjustment, results interpretation

TOTAL: 8.050€

V · Suplementos de Longevidade

V · Longevity Supplements

Longevidade Saúde Cardiovascular Longevity Cardiovascular Health	55€
Longevidade Cura Detox Hepático Longevity Liver Detox Cure	65€
Longevidade Equilíbrio Emocional e Descanso Longevity Emotional Balance and Rest	55€
Longevidade Fórmula Metabólica Longevity Metabolic Formula	65€

Outros suplementos personalizados disponíveis numa base a la carte.
Other targeted supplements available on a personalised basis.

VI · Saúde Oral & Longevidade by Instituto Karina Leite

VI · Oral Health & Longevity by Instituto Karina Leite

Na Longevity Clinic Marinha

At Longevity Clinic Marinha

Consulta
Consultations

Consulta de Medicina Dentária **(60 min)** Dental Medicine Consultation	100€
Consulta de Urgência **(60 min)** Emergency Consultation	150€
Consulta de Odontopediatria **(60 min)** Paediatric Dentistry Consultation	100€
Consulta de ATM/DTM **(60 min)** TMJ/TMD Consultation	150€
Consulta de Urgência Ortodôntica **(60 min)** Orthodontic Emergency Consultation	150€
Consulta de Higiene Oral **(60 min)** Oral Hygiene Consultation	100€
Consulta Test Smile – planeamento digital do sorriso com mockup (duas arcadas) **(90 min)** Test Smile Consultation – Digital Smile Design with mockup (both arches)	750€
Consulta Test Smile – planeamento digital do sorriso com mockup (uma arcada) **(60 min)** Test Smile Consultation – Digital Smile Design with mockup (one arch)	450€

Generalista
General Dentistry

TAP (Terapia GBT AirFlow) – 1 sessão **(60 min)** TAP (GBT AirFlow Therapy) – 1 session	150€
TAP (Terapia GBT AirFlow) – 3 sessões **(60 min)** TAP (GBT AirFlow Therapy) – 3 sessions	400€
Branqueamento de Ambulatório (Flash) **(60 min)** In-office Whitening (Flash)	625€
Branqueamento – tratamento externo com moldeira e 1 seringa incluída **(30 min)** Take-home Whitening – tray with 1 syringe included	250€
Branqueamento – tratamento externo com moldeiras e 2 seringas incluídas **(30 min)** Take-home Whitening – trays with 2 syringes included	450€
Seringa de Branqueamento Whitening Syringe	80€
Restauração com proteção pulpar **(60 min)** Restoration with Pulp Protection	150€
Restauração em Resina **(60 min)** Composite Resin Restoration	150€
Restauração Estética **(60 min)** Aesthetic Restoration	200€

Manutenção de Facetas (por arcada) **(60 min)** Veneer Maintenance (per arch)	200€
Manutenção de prótese sobre implante (Protocolo) por arcada **(60 min)** Implant Prosthesis Maintenance (Protocol) per arch	200€
Ferulização com resina composta e meios de reforço **(60 min)** Splinting with Composite Resin and Reinforcement	200€
Aparelho intra-oral miorelaxante **(30 min)** Intra-oral Myorelaxant Splint	625€
Irrigador Oral Oral Irrigator	200€
Polimento de Restauração **(30 min)** Restoration Polishing	150€
Ajuste Oclusal por sessão **(30 min)** Occlusal Adjustment (per session)	150€
Recimentação **(30 min)** Re-cementation	150€
Scanner digital **(60 min)** Digital Scanner	300€
Sessão de laserterapia (light touch) **(60 min)** Laser Therapy Session (light touch)	200€

Endodontia
Endodontics

(Endo) Dente de um canal **(60 min)** (Endo) Single-canal Tooth	400€
(Endo) Dente de dois canais **(60 min)** (Endo) Two-canal Tooth	450€
(Endo) Dente de três ou mais canais **(60 min)** (Endo) Three or more canals	500€
(ReEndo) Dente de um canal **(60 min)** (ReEndo) Single-canal Tooth	450€
(ReEndo) Dente de dois canais **(60 min)** (ReEndo) Two-canal Tooth	500€
(ReEndo) Dente de três ou mais canais **(60 min)** (ReEndo) Three or more canals	550€
Espigão em fibra de vidro **(60 min)** Fibre-glass Post	250€
Remoção de instrumento fraturado por canal **(60 min)** Fractured Instrument Removal (per canal)	150€

Imagiologia
Imaging

Radiografia Intraoral por dente (Periapical) Intraoral Periapical Radiograph (per tooth)	100€

Cirurgia Oral
Oral Surgery

Exodontia de dente monorradicular (com esponja de fibrina) **(60 min)** Single-rooted Tooth Extraction (with fibrin sponge)	200€
Exodontia de dente multirradicular (com esponja de fibrina) **(60 min)** Multi-rooted Tooth Extraction (with fibrin sponge)	200€

Drenagem de abcesso **(60 min)** Abscess Drainage	100€
Explantação de Implante **(60 min)** Implant Removal (Explantation)	375€
Frenectomia lingual laser **(60 min)** Lingual Frenectomy (laser)	375€
Frenectomia labial laser **(60 min)** Labial Frenectomy (laser)	375€
Gengivoplastia – por dente a laser **(30 min)** Gingivoplasty – per tooth (laser)	375€

Prostodontia
Prosthodontics

Lente de Contacto Cerâmica/Porcelana/Zircónia **(60 min)** Ceramic/Porcelain/Zirconia Contact Lens	1.250€
Lente de Contacto em Resina Directa **(30 min)** Direct Resin Contact Lens	500€
Faceta Cerâmica/Porcelana/Zircónia **(60 min)** Ceramic/Porcelain/Zirconia Veneer	1.250€
Faceta em Resina Directa **(60 min)** Direct Resin Veneer	500€
Faceta provisória (método directo) **(15 min)** Provisional Veneer (direct method)	300€
Coroa Cerâmica/Porcelana/Zircónia **(60 min)** Ceramic/Porcelain/Zirconia Crown	1.250€
Coroa em Resina **(60 min)** Resin Crown	625€
Coroa provisória (método directo) **(15 min)** Provisional Crown (direct method)	300€
Incrustação Cerâmica/Porcelana/Zircónia (Onlay-Inlay) **(60 min)** Ceramic/Porcelain/Zirconia Inlay/Onlay	1.125€
Coroa Total sobre Implante **(30 min)** Full Crown on Implant	1.250€
Coroa provisória sobre Implante **(30 min)** Provisional Crown on Implant	500€
Coroa Total sobre Implante (Pilar + Parafuso) EXTERNO **(30 min)** Full Crown on Implant (Abutment + Screw) EXTERNAL	1.625€
Troca de parafuso (por unidade) **(15 min)** Screw Replacement (per unit)	125€

Ortodontia
Orthodontics

Alinhadores invisíveis **(30 min)** Clear Aligners (Invisalign-type)	7.000€
Contenção superior e inferior para alinhadores (duas arcadas, inclui remoção) **(30 min)** Upper and Lower Retainers for Aligners (both arches, includes removal)	750€
Contenção removível superior + remoção de aparelho **(30 min)** Removable Upper Retainer + appliance removal	375€
Contenção fixa inferior + remoção de aparelho **(60 min)** Fixed Lower Retainer + appliance removal	375€

Odontopediatria
Paediatric Dentistry

Profilaxia + Aplicação de Flúor (odontopediatria) **(30 min)** Prophylaxis + Fluoride Application (paediatric)	100€
Consulta de Odontopediatria (urgência) **(30 min)** Paediatric Emergency Consultation	150€

No Instituto Karina Leite (Oeiras)

At Instituto Karina Leite (Oeiras)

Generalista
General Dentistry

Sedação gás medicinal (1h) Medical Gas Sedation (1 hr)	300€

Imagiologia
Imaging

Radiografia Panorâmica Panoramic Radiograph	150€
CBCT (TAC bimaxilar) CBCT (Bi-maxillary CT Scan)	200€

Cirurgia Oral
Oral Surgery

Exodontia de siso (com esponja de fibrina) Wisdom Tooth Extraction (with fibrin sponge)	300€
Exodontia de dente incluso (com esponja de fibrina) Impacted Tooth Extraction (with fibrin sponge)	400€
Implante Dentário Nobel Biocare Nobel Biocare Dental Implant	1.000€
Enxerto de Preenchimento Ridge Augmentation Graft	300€
Enxerto de Seio Maxilar com Grande Cavidade Lateral Sinus Lift (large cavity)	1.500€
Elevação de seio maxilar Sinus Elevation	750€
Enxerto Ósseo (Regeneração Óssea) por dente Bone Graft (Guided Bone Regeneration) per tooth	750€
Enxerto de tuber Tuberosity Graft	600€
Aumento de Coroa Clínica (por dente) Crown Lengthening (per tooth)	200€
Enxerto gengival Gingival Graft	300€
Gengivectomia (por dente) Gingivectomy (per tooth)	300€

Prostodontia
Prosthodontics

Protocolo Superior Carga Imediata Implantes Nobel + prótese provisória Immediate Loading Protocol – Upper Arch (Nobel Implants + provisional prosthesis)	8.000€
Protocolo Inferior Carga Imediata Implantes Nobel + prótese provisória Immediate Loading Protocol – Lower Arch (Nobel Implants + provisional prosthesis)	8.000€
Prótese provisória Estética Superior Aesthetic Provisional Prosthesis – Upper	1.500€
Prótese provisória Estética Inferior Aesthetic Provisional Prosthesis – Lower	1.500€
Prótese Estética em Zircónia Superior Aesthetic Zirconia Prosthesis – Upper	7.000€
Prótese Estética em Zircónia Inferior Aesthetic Zirconia Prosthesis – Lower	7.000€
Prótese Estética em Resina Superior Aesthetic Resin Prosthesis – Upper	5.000€
Prótese Estética em Resina Inferior Aesthetic Resin Prosthesis – Lower	5.000€

Ortodontia
Orthodontics

Documentação Ortodôntica (fotos intra e extra oral / scanner / raio-X / planeamento / estudo) Orthodontic Records (intra/extra-oral photos / digital scan / X-ray / planning / study)	500€
Colocação de aparelho convencional superior Conventional Braces Placement – Upper	600€
Colocação de aparelho convencional inferior Conventional Braces Placement – Lower	600€
Colocação de aparelho autoligável superior Self-ligating Braces Placement – Upper	1.000€
Colocação de aparelho autoligável inferior Self-ligating Braces Placement – Lower	1.000€
Manutenção Convencional (por visita) Conventional Braces Maintenance (per visit)	100€
Manutenção Autoligável (por visita) Self-ligating Braces Maintenance (per visit)	150€
Mini-implante (Ortodontia) Orthodontic Mini-implant (TAD)	150€

Odontopediatria
Paediatric Dentistry

Restauração Infantil (dente decíduo) Paediatric Restoration (primary tooth)	100€
Faceta directa (dente decíduo) Direct Veneer (primary tooth)	100€
Pulpotomia Pulpotomy	100€
Exodontia de dente decíduo monorradicular Single-rooted Primary Tooth Extraction	100€
Exodontia de dente decíduo multirradicular Multi-rooted Primary Tooth Extraction	100€

(Endo) Dente decíduo / por sessão (Endo) Primary Tooth (per session)	100€
Aplicação tópica de flúor com moldeiras Topical Fluoride Application with Trays	200€
Selante (por dente) Fissure Sealant (per tooth)	100€
Aparelho Ortopédico Funcional – Odontopediatria Functional Orthopaedic Appliance – Paediatric	1.100€
Aparelho expansor fixo/removível (por arcada) Fixed/Removable Expander (per arch)	700€
Mantenedor de espaço – Odontopediatria Space Maintainer – Paediatric	300€
Manutenção aparelhos ortopédicos/expansores/mantenedores (por visita) Orthopaedic / Expander / Maintainer Follow-up (per visit)	80€

VII · Beleza & Longevidade da Pele

VII · Beauty & Skin Longevity

Na Longevity Clinic Marinha

At Longevity Clinic Marinha

Consulta de Cirurgia Maxilo-facial Estética **(40 min)** Aesthetic Maxillo-facial Surgery Consultation	100€
Consulta de Cirurgia Plástica Estética **(40 min)** Aesthetic Plastic Surgery Consultation	100€

Na Longevity Senses Cascais

At Longevity Senses Cascais

Aparatologia Corporal

Body Aparatology

Icoone Laser Med Corpo **(50 min)** Icoone Laser Med Body	175€
Accent Prime X Corpo (1 zona) **(30 min)** Accent Prime X Body (1 zone)	185€
Treinador Eletromagnético de Alta Intensidade **(30 min)** High Intensity Electromagnetic Trainer	115€
Ultraformer MPT Corpo Ultraformer MPT Body	Sujeito a consulta Subject to consultation
Consulta de Remodelação Corporal **(30 min)** Body Remodelling Consultation	125€

Aparatologia Facial

Facial Aparatology

Accent Prime X Facial **(30 min)** Accent Prime X Face	185€
Icoone Laser Med Facial **(30 min)** Icoone Laser Med Face	175€

Terapia Fotodinâmica com LED — DERMALUX **(30 min)** LED Therapy — DERMALUX	100€
Ultraformer MPT Facial Ultraformer MPT Face	Sujeito a consulta Subject to consultation
Limpeza e Tratamento Facial **(50 min)** Facial Cleansing Skin Care	210€
Geneo X Facial **(50 min)** Geneo X Facial	265€
Consulta de Avaliação Facial **(30 min)** Facial Evaluation Consultation	125€

Estética Facial

Facial Aesthetics

Tratamentos Injetáveis de Rejuvenescimento Facial

Facial Rejuvenation Injectable Treatments

Neuromodulação Neuromodulation Treatment	a partir de 400€ from 400€
Mesoterapia com Polinucleótidos Mesotherapy treatment with polynucleotides	a partir de 360€ from 360€
Mesoterapia com Péptidos Biomiméticos Mesotherapy with biomimetic peptides	a partir de 255€ from 255€
Coleção de Biorevitalizadores personalizados Collection of Personalized Biorevitalizers	a partir de 350€ from 350€
MesoEye – Tratamento Estético Periorbitral MesoEye -periorbital aesthetic treatment	a partir de 350€ from 350€

Tratamentos Não Injetáveis de Rejuvenescimento Facial

Facial Rejuvenation Non-Injectable Treatments

Peeling Biorevitalizante Iluminador Biorevitalization Brightening Peel	195€
Peeling Personalizado de Renovação Personalized Resurfacing Peel	195€
Microneedling Médico com Sérum Personalizado Medical Microneedling Treatment with a Personalized Serum	225€
Terapia de Regeneração da Pele com Exossomas Exosome Skin Regeneration Therapy	550€

Longevity Clinic — Quinta da Marinha · Cascais · Portugal · Todos os preços incluem IVA. Sujeito a alterações sem aviso prévio.
Longevity Clinic — Quinta da Marinha · Cascais · Portugal · All prices include VAT. Subject to change without prior notice.

Horário de Funcionamento / Opening Hours

Clínica / Clinic: 10h00 – 19h00
Segunda a Sexta / Monday-Friday

Para conhecer melhor cada tratamento, contacte a receção da clínica. A nossa equipa terá todo o gosto em ajudá-lo(a) a selecionar o protocolo mais adequado aos seus objetivos individuais de saúde e bem-estar.

For full treatment descriptions, please contact the clinic reception. Our team will be delighted to assist you in selecting the most appropriate protocol to meet your individual health and well-being goals.

Longevity Clinic Quinta da Marinha

Aldeamento Turístico Bloom Marinha, Rua das Palmeiras,
lote 3 Zona Comercial, Loja 12, Piso 1

Website: longevitywellnessclinics.com/longevity-quinta-da-marinha
+351 931 369 078
Guest.relations.marinha@longevity.pt