

André Ourado

PRESS KIT 2025





Sobre

Biólogo em Longevidade
Especialista em Medicina Natural e Integrativa

Idiomas: **Português, Espanhol e Inglês**

O André Dourado é um profissional renomado na área da **Medicina Integrativa**, com especialização em **longevidade**, interações **mente-corpo** e **oncologia integrativa**.

Estudou **Biologia** na Universidade do Porto e posteriormente fez Mestrado em **Medicina Natural** em Santiago de Compostela além de outras formações como a **Naturopatia** e **Osteopatia**.

Com uma carreira dedicada à saúde plena, é **autor**, **comunicador** e **professor universitário** em Portugal e Espanha, **Naturopata/Osteopata** certificado pelo Ministério da Saúde. É também **membro do Mama Help** – Breast Cancer Support Center.



Missão e Propósito

Promover uma abordagem **integrativa da saúde**, aliando **conhecimento científico** e **práticas integrativas** para ajudar as pessoas a viverem com mais qualidade e longevidade.

Atua na divulgação de informação baseada em evidência, através de **cursos**, **livros**, participação em **eventos** e na **comunicação social**.



@drandredourado

Andre Dourado

INSTAGRAM

+35 mil

seguidores

+1 milhão

de visualizações

+4 mil

interações mensais

+5 mil

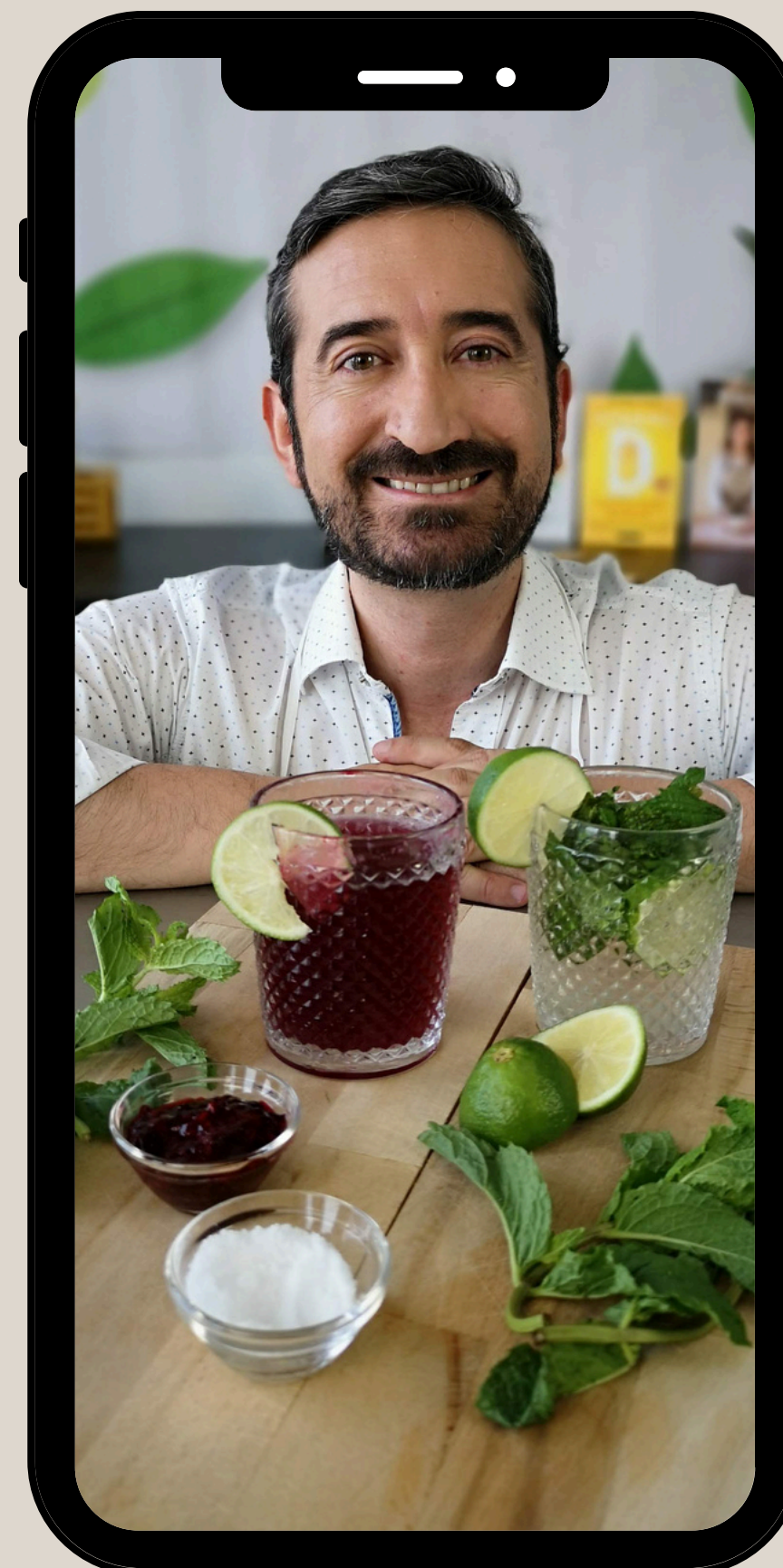
visitas ao perfil mensais



17,4 mil subscritores



25 mil seguidores



Destques e conquistas



Autor de **Guia Prático de Medicina Natural**, Editora Contraponto 2025

Nesta obra, André Dourado recupera os saberes ancestrais e cuja eficácia está comprovada pela ciência, desde as folhas de couve para aliviar dores de costas a mastigar batata crua para aliviar a azia ou infusões para as infeções urinárias.



Participação em **eventos e congressos internacionais**

- Healthy and Long-lived Society (Rome, Italy, 2024)
- ABC7 - Advanced Breast Cancer 7 International Consensus Conference (Lisboa, Portugal, 2023)
- International Conference - Promoting Health and sustainability (Brussels, Belgium)



Participação ativa no apoio a mulheres com **cancro da mama**

- Missão Outubro Rosa Moçambique - Maputo, Beira e Tete (2019 e 2024)
- Prevenção, interações e redução dos efeitos adversos da terapia oncológica (Fundação Champalimaud, Mama Help Porto, Brasil, Índia, Bélgica, França)

Destakes e conquistas



Criador de cursos de sucesso

- Naturopatia 2008-2013, Portugal e Brasil
- Nutrição Integrativa, Ortomolecular e Psiconeuroimunologia, Portugal



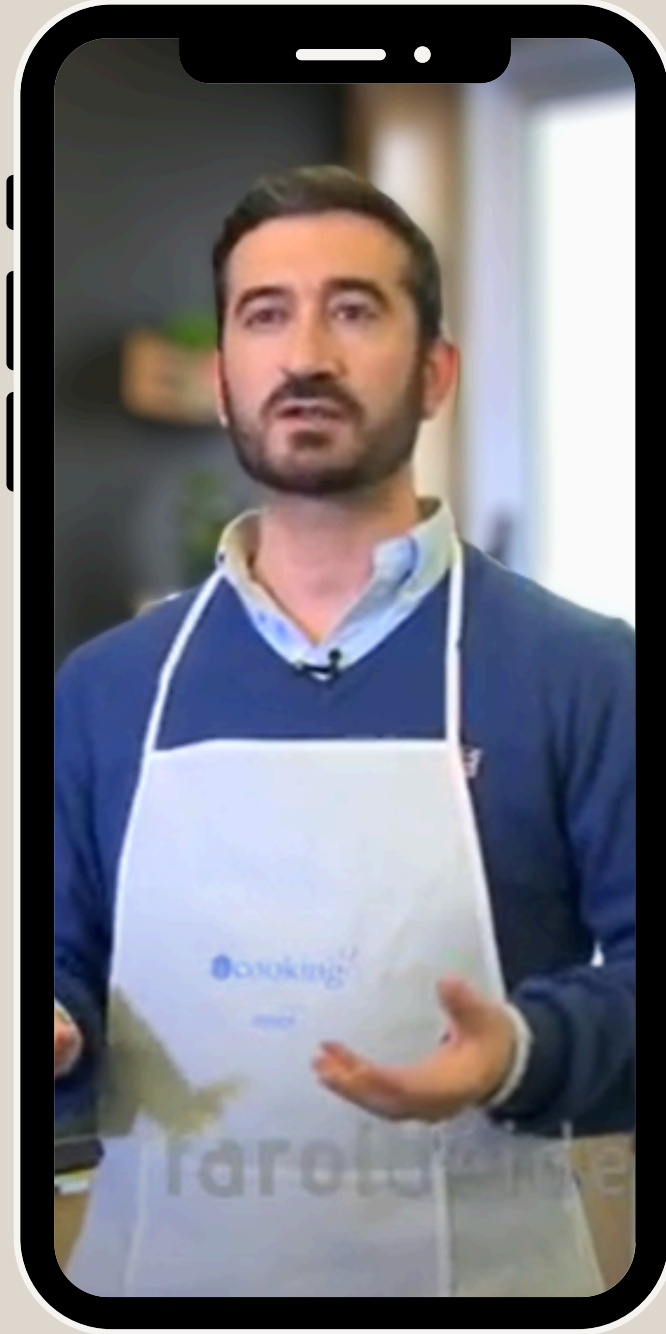
Professor convidado em universidades de Portugal e Espanha

- Mestrado em Medicina Natural, Faculdade de Medicina de Santiago de Compostela
- Pós-graduações Terapias Naturais Complementares, Fitoterapia e Nutrição Ortomolecular, CESPU
- Curso Avances en Nutracéutica e Inmunonutrición na Universidade da Coruña

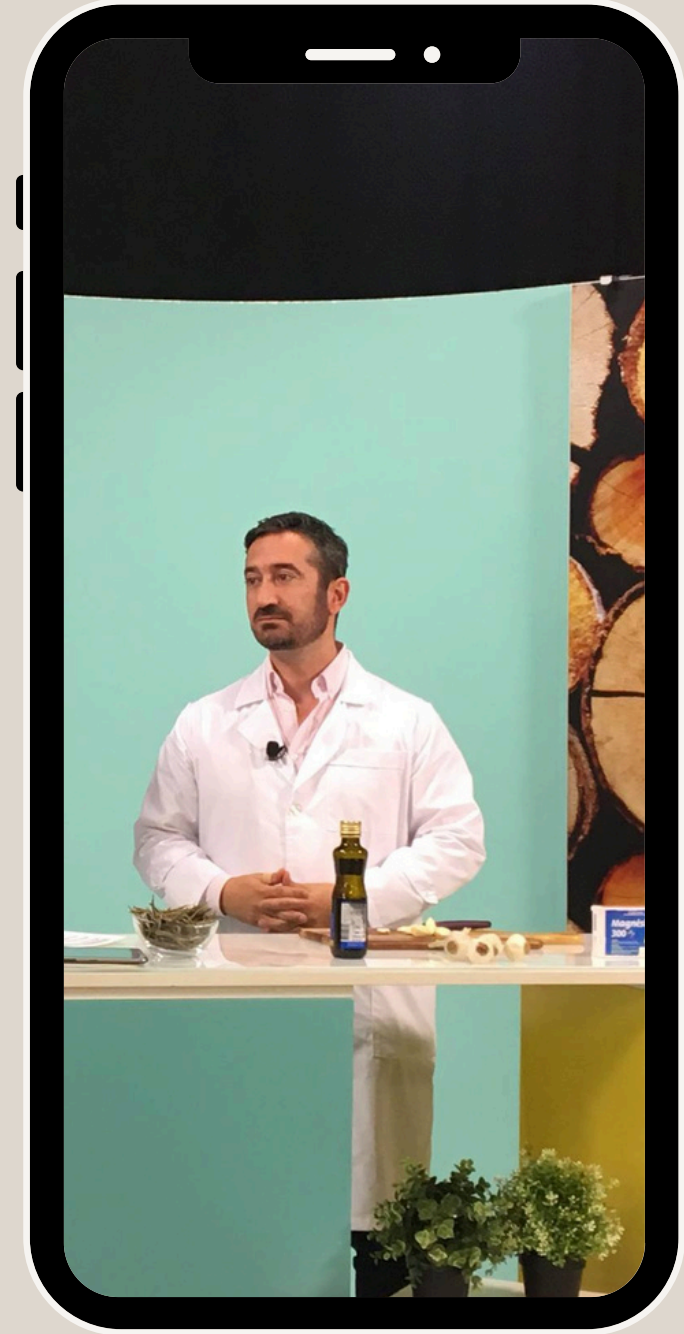
Entrevistado por...



Programas da manhã e tarde
da SIC, TVI, RTP e CMTV



Participou em vários documentários
da Biosfera da RTP2



Rubrica de Medicina Natural no
Grandes Manhãs do Porto
Canal durante 2 anos

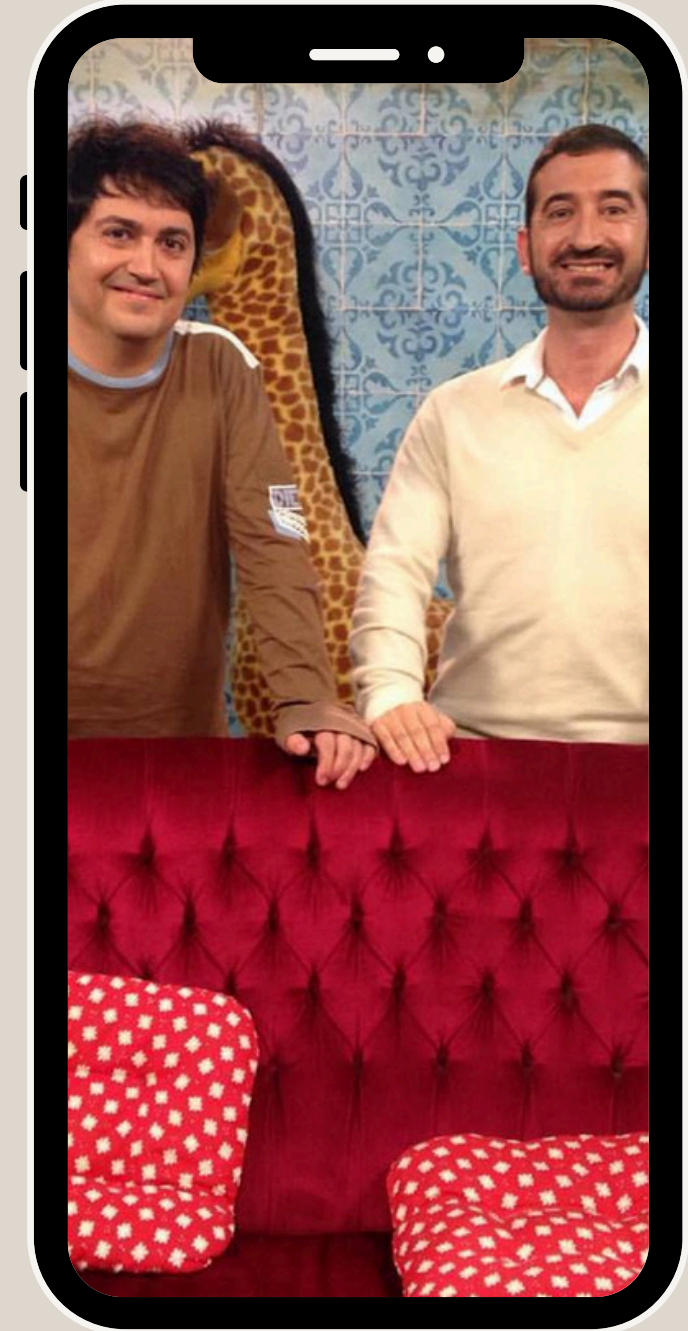
Entrevistado por...



Grande Reportagem SIC 2012
sobre Medicinas complementares
em Oncologia

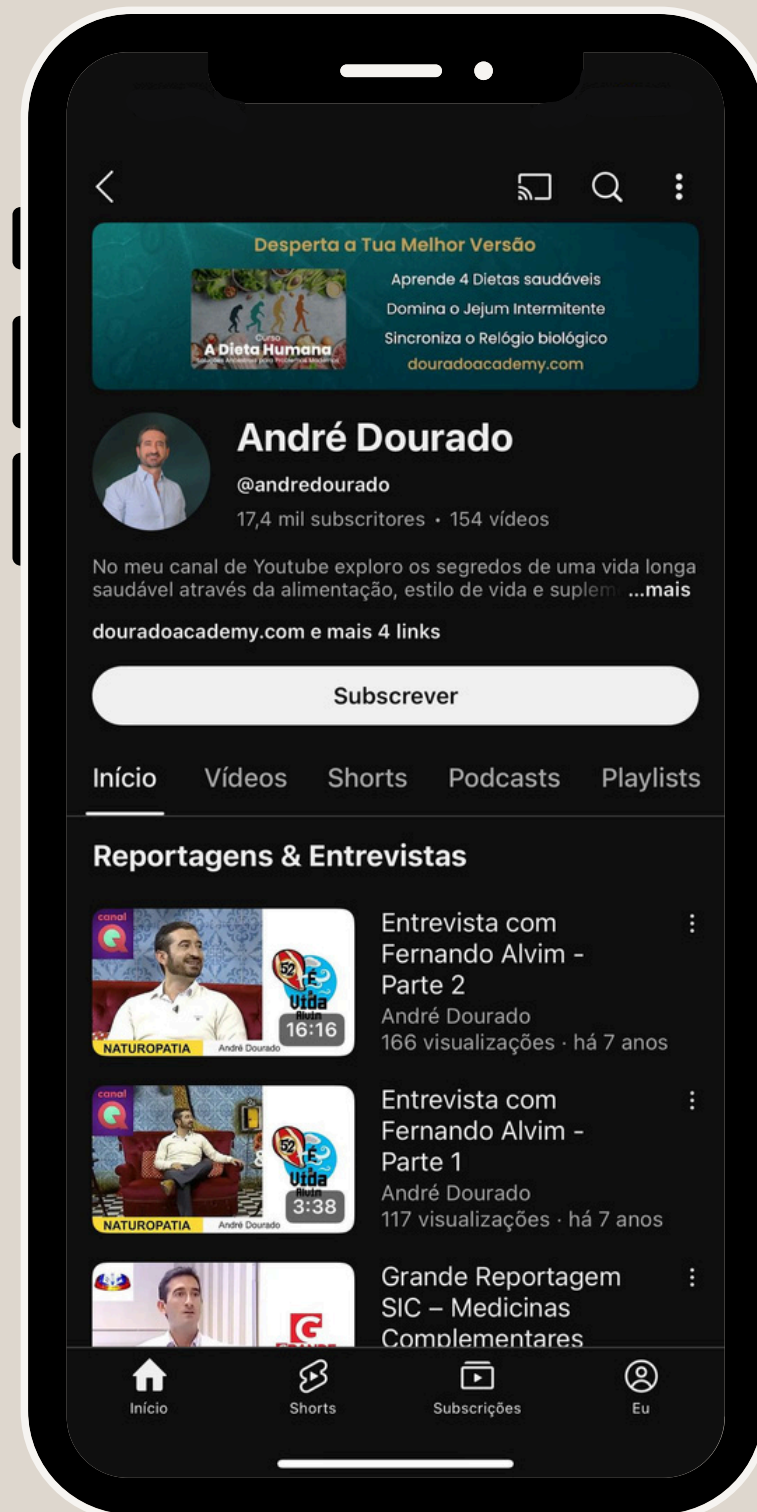


TSF sobre Omega 3



Canal Q, É a vida Alvim

Entrevistado por...



No canal de YouTube
@andredourado, encontra
diversas participações em
programas de televisão.

ANDRÉ DOURADO

GUIA PRÁTICO DE MEDICINA NATURAL



Remédios caseiros e soluções para
os problemas de saúde do dia a dia

CONTRAPONTO.

E se pudesse cuidar de si e da sua família de uma forma mais natural, sem recorrer a fármacos? A Contraponto publica Guia Prático de Medicina Natural, da autoria de André Dourado, um dos mais prestigiados naturopatas do país. Neste livro, o autor partilha soluções caseiras e naturais e mezinhas antigas que sempre funcionaram para resolver os problemas de saúde mais comuns do dia a dia.

Sabia que pode aliviar dores nas costas com folhas de couve ou combater a azia mastigando batata crua? Estes são apenas dois dos vários tratamentos naturais apresentados em Guia Prático de Medicina Natural. Além disto, nesta obra, André Dourado ensina ainda a criar uma «farmácia natural» em casa e a preparar soluções com ingredientes de origem vegetal.

Guia Prático de Medicina Natural é indispensável para quem procura um estilo de vida mais equilibrado, baseado na medicina natural e na redução do uso de substâncias químicas sintéticas. Com uma abordagem acessível e prática, e recuperando os saberes ancestrais dos nossos avós, cuja eficácia está comprovada pela ciência.

TEMAS DE ATUAÇÃO PARA A IMPRENSA

Disponível para entrevistas e outras participações:

- **Longevidade** e envelhecimento saudável
 - **Alimentação** para a longevidade
 - **Zonas azuis** e a Longevidade
 - **Relógio genético** vs idade no passaporte
 - **Jejum Intermitente** e restrição calórica
 - **Probióticos, Mitocôndrias** e envelhecimento
 - **Exercício físico** na Longevidade
 - **Filhos** vs longevidade
 - **Influência da Mente** na longevidade
 - **Menopausa e Andropausa** - reduzir efeitos
 - **Declínio cognitivo** - prevenção
 - **Rejuvenescimento** e abrandar o envelhecimento





TEMAS DE ATUAÇÃO PARA A IMPRENSA

Disponível para entrevistas e outras participações:

- **Suplementação**
 - **Ômega 3** e outras gorduras na longevidade
 - **Creatina, Melatonina, Vitamina D, Magnésio, Colagénio, CoQ10, Probióticos, whey protein...**
 - Suplementação na **longevidade, menopausa, andropausa**, emagrecimento
 - Suplementação para o **rendimento mental**
 - **Curcuma**, chá verde e outros à base de plantas
 - Plantas para controlar o **colesterol**



TEMAS DE ATUAÇÃO PARA A IMPRENSA

Disponível para entrevistas e outras participações:

- **Medicina Natural e Integrativa**
 - **Preparar remédios naturais** do livro Guia Prático de Medicina Natural (ver no Youtube sugestões)
 - Estratégias para **reduzir os efeitos adversos** da glicose
 - Estratégias para melhorar o **sono natural**
 - Estratégias para controlar o **colesterol e triglicéridos**
 - Interação **mente-corpo** (papel da mente nas doenças)
 - Anti-nutrientes e **transtornos intestinais**

TEMAS DE ATUAÇÃO PARA A IMPRENSA

Disponível para entrevistas e outras participações:

- **Cronobiologia** e envelhecimento saudável
 - Melhor hora para **comer para não engordar**
 - Melhor hora para fazer **desporto e bater recordes**
 - Melhor hora para fazer **jejum intermitente**
 - **Os Cronotipos** (relógios genéticos pessoais)
- **Oncologia Integrativa**
 - **Prevenção** do cancro
 - **Interações** tratamentos VS suplementos e alimentos
 - Redução dos **efeitos adversos** dos tratamentos



MATERIAIS DISPONÍVEIS

- Fotos de **alta resolução** (disponíveis mediante solicitação)
- **Press Releases** e **artigos** prontos para publicação
- **Dados de impacto** sobre cursos e projetos



CONTATO PARA IMPRENSA

Contactos



geral@drandredourado.com



drandredourado.com



[915235550](tel:915235550)

Redes Sociais

YouTube: [@andredourado](#)

Instagram: [@drandredourado](#)

Facebook: [drandredourado](#)

TikTok: [@dr.andredourado](#)

Para mais informações ou agendamento de participações, entre em contato!