



André ourado

PRESS KIT 2026



Sobre

Longevidade • Medicina Integrativa • Oncologia

Idiomas: **Português, Espanhol e Inglês**

André Dourado é **Diretor de Longevidade Integrativa** da **Longevity Wellness Clinics**, onde coordena programas avançados de avaliação e intervenção que visam retardar e reverter o envelhecimento biológico.

É **Professor de Medicina Integrativa e Longevidade**, colaborando com instituições de Portugal e Espanha.

Desenvolve **atividade clínica** no Mama Help – Breast Cancer Support Center e Fastclinic no Porto.

Autor de dois livros, tem formação em **Biologia, Naturopatia e Osteopatia**, dedicando-se a uma **medicina preventiva, personalizada e centrada na longevidade**.



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

+45,5 mil

seguidores

+1 milhão

de visualizações

+5 mil

interações mensais

+5 mil

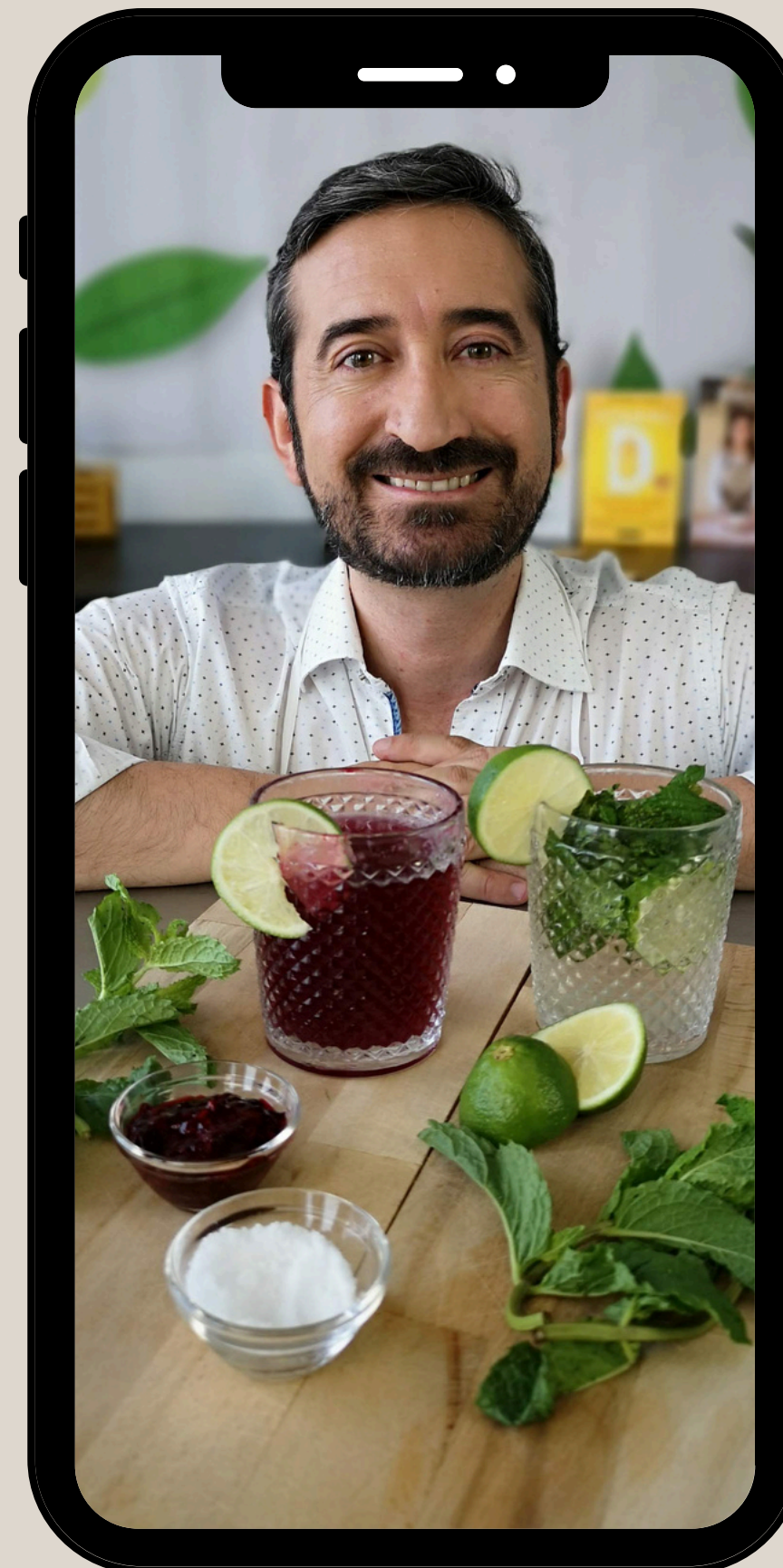
visitas ao perfil mensais

 **17,5 mil**

subscritores

 **45 mil**

seguidores



Destaque e conquistas



Autor de **Prevenir, Curar, Viver**,
Ed. Contraponto 2026

- Guia essencial de Longevidade Saudável
- Mais de 400 estudos citados atuais
- Lições da ciência para o dia a dia, desde a alimentação, à mente passando pelo sono, exercício físico e muito mais.



Autor de **Guia Prático de Medicina Natural**, Ed. 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 infecções 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)

Destaque e conquistas



Ativo no apoio a mulheres com **cancro da mama**

- Missão Outubro Rosa Moçambique – Maputo, Beira e Tete (2019, 2024, 2025)
- Prevenção, interações e redução dos efeitos adversos da terapia oncológica (Fundação Champalimaud, Mama Help Porto, Brasil, Índia, Bélgica, França)



Professor convidado em Portugal e Espanha

- Mestrado em Medicina Natural, Faculdade de Medicina de Santiago de Compostela
- Pós-graduações Terapias Naturais Complementares, Fitoterapia e Nutrição Ortomolecular, CESPU
- Cátedra de Ciências Biomédicas da Universidade da Coruña



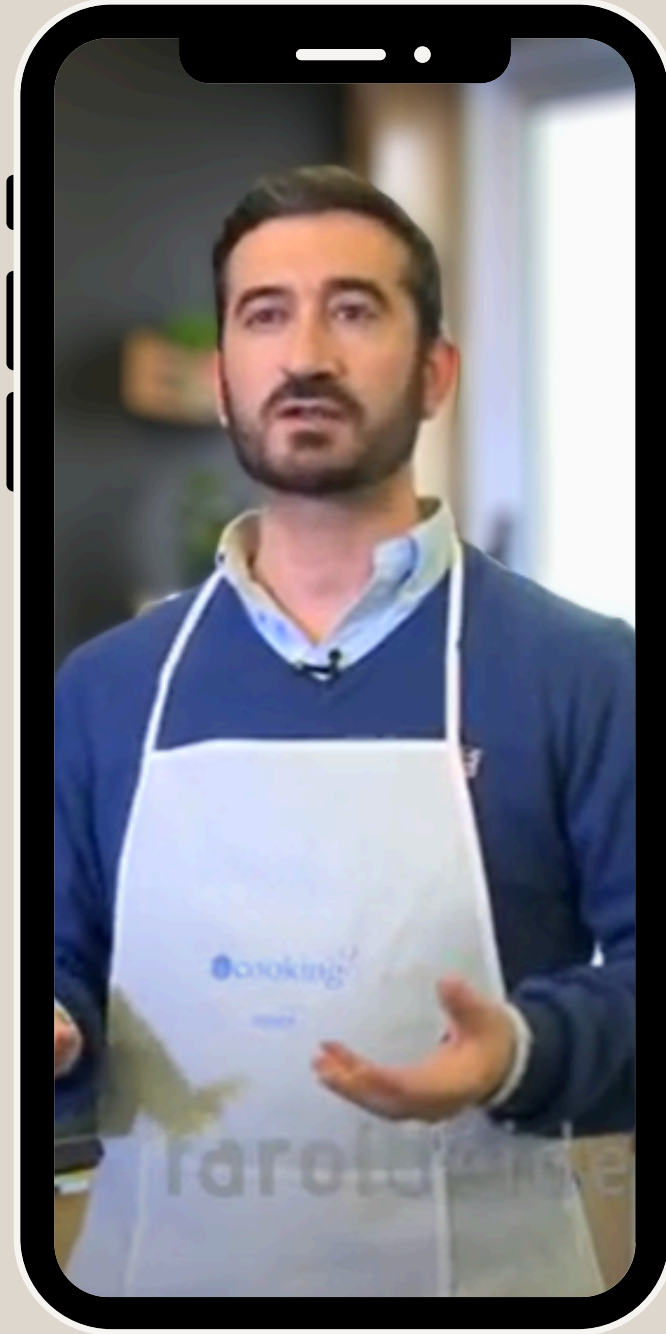
Criador de **cursos** de sucesso

- Naturopatia 2008-2013, Portugal e Brasil
- Nutrição Integrativa
- Nutrição Ortomolecular e PNI
- Mente Metabólica
- Pediatria Integrativa

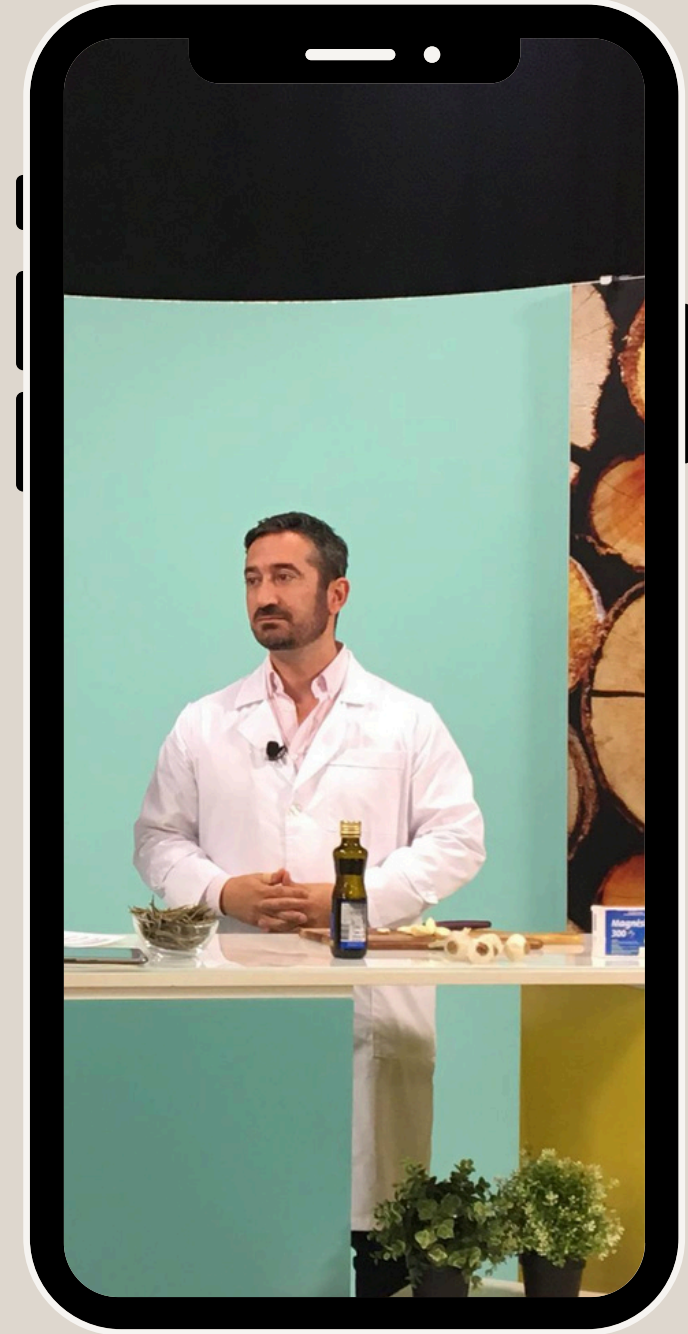
Entrevistado por...



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

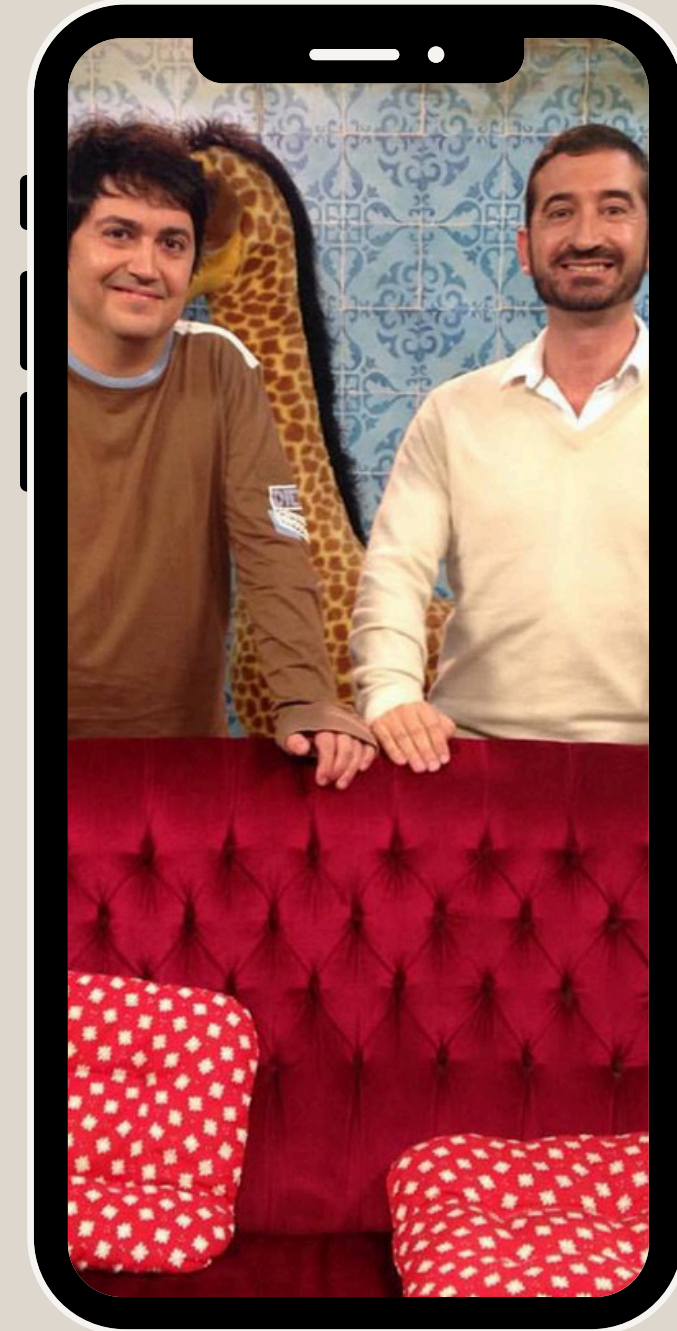
Entrevistado por...



Grande Reportagem SIC 2012
sobre Medicinas complementares
em Oncologia

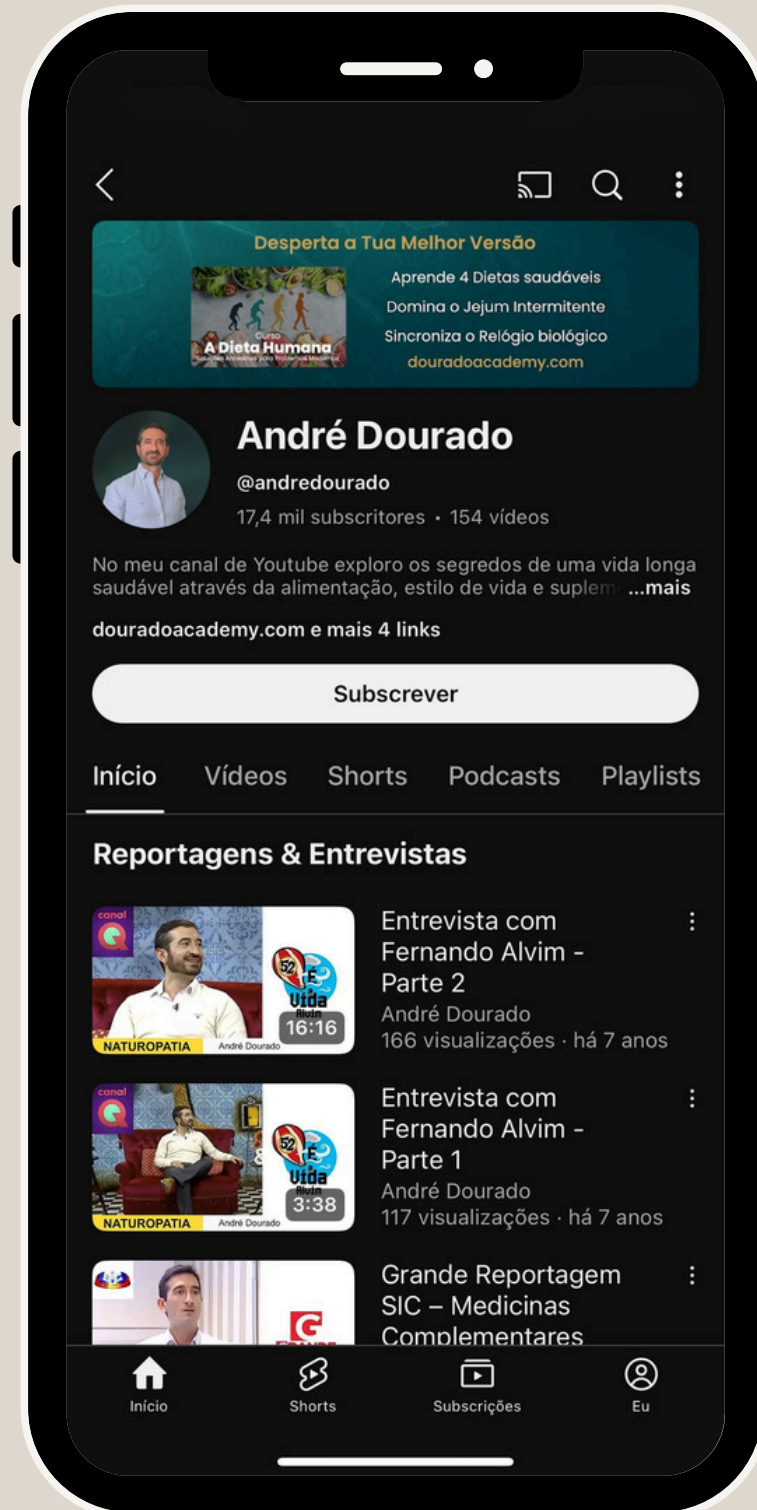


TSF sobre Omega 3



Canal Q, É a vida Alvim

Entrevistado por...



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

ANDRÉ DOURADO

ESPECIALISTA EM LONGEVIDADE E MEDICINA INTEGRATIVA

PREVENIR, CURAR, VIVER

O plano que protege a sua
saúde ao longo da vida

O GUIA
ESSENCIAL
PARA UMA
LONGEVIDADE
SAUDÁVEL



CONTRAPONTO.

Preferia viver mais anos ou com mais saúde?

E se lhe dissermos que não precisa de escolher? Segundo André Dourado, especialista em longevidade e medicina integrativa, uma vida longa e saudável está ao alcance de todos nós, mesmo daqueles que não foram bafejados pela sorte em termos genéticos.

No meu novo livro *Prevenir, Curar, Viver – O plano que protege a sua saúde ao longo da vida*, mostro como podemos otimizar o corpo e influenciar o relógio biológico com pequenas, mas consistentes, mudanças no nosso dia a dia.

André Dourado revela as ferramentas para reprogramarmos o nosso organismo e torná-lo resistente à passagem do tempo, ajudando-nos a fazer melhores escolhas, desde a alimentação à atividade física, sem esquecermos o papel determinante da nossa integração na comunidade.

Assim, ao transformarmos a nossa epigenética, daremos mais vida aos nossos anos, e não apenas mais anos à nossa vida. Uma abordagem prática e fundamentada para quem deseja assumir o controlo do seu futuro e bem-estar.

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**
 - **Ómega 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 melhorar bem-estar e saúde
 - Interação **mente-corpo** (papel da mente nas doenças)
- **Oncologia Integrativa (área da Medicina Integrativa)**
 - **Prevenção** do cancro e recidivas
 - **Interações** tratamentos com 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



andre@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!