

Descobre o Teu Protocolo
Personalizado de Biohacking

SHAKER

QUIZ DE LONGEVIDADE



INTRODUÇÃO AO QUIZ

OLÁ FUTURO CENTENÁRIO SAUDÁVEL!

SE PUDESSES DESCOBRIR:

- Que biomarcadores precisam mais de atenção
- Que suplementos são ideais para o TEU corpo
- Que hábitos vão maximizar tua saúde a longo prazo

...investirias 5 minutos?



Imagina que podes espreitar para dentro do teu próprio corpo e perceber exatamente:

- Que "combustível" as tuas células realmente precisam
- Quais os hábitos que estão a acelerar ou a abrandar o teu relógio biológico
- Que pequenas mudanças podem adicionar anos de vitalidade à tua vida

PARTE 1

DADOS DEMOGRÁFICOS

1. Qual a tua idade?

- <30 anos
- 30-39 anos
- 40-49 anos
- 50-59 anos
- 60+ anos

2. Qual o teu género:

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer

3. Nível de atividade:

- Sedentário (pouco ou nenhum exercício)
- Moderadamente ativo
- (1-3x/semana)
- Muito ativo (4-6x/semana)
- Atleta/alta performance



PARTE 2

ENERGIA E VITALIDADE

4. Como classificas a tua energia geral (1-10)?

1-3: Constantemente cansado(a)

4-6: Energia irregular, altos e baixos

7-8: Energia boa, mas podia ser melhor

9-10: Energia constante e abundante

5. Como é tua recuperação após exercício?

- Recupero muito lentamente (dores por dias)
- Recupero em 1-2 dias
- Recupero rapidamente (pronto no dia seguinte)
- Recuperação quase imediata

6. Tens "neblina cerebral" ou dificuldade de concentração?

- Frequentemente
- Às vezes, especialmente à tarde
- Raramente
- Quase nunca

PARTE 3

SONO E RECUPERAÇÃO

7. Quantas horas dormes em média?

- <6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8+ horas

8. Qualidade do sono:

- Acordo várias vezes
- Sono leve, pouco reparador
- Sono razoável
- Sono profundo e reparador

9. Acordas com energia?

- Nunca, arrasto-me da cama
- Às vezes
- Na maioria dos dias
- Sempre com energia

P A R T E 4

NUTRIÇÃO E METABOLISMO

10. Como é o teu apetite?

- Sempre com fome, desejos constantes
- Fome normal
- Apetite controlado
- Pouca fome, como por horário

11. Como te sentes após refeições?

- Pesado(a), sonolento(a)
- Normal
- Energético(a)
- Variável conforme a refeição

12. Tens problemas digestivos?

- Frequentemente (inchaço, gases, etc.)
- Ocasionalmente
- Raramente
- Quase nunca

PARTE 5

DESEMPENHO FÍSICO

13. Tens dores articulares ou rigidez?

- Frequentemente, limita atividades
- Ocasionalmente, especialmente ao acordar
- Raramente
- Quase nunca

14. Como é tua força e resistência?

- Baixa, canso-me facilmente
- Média
- Boa
- Excelente, sempre a melhorar

15. Fazes exercício regularmente?

- Não
- 1-2x por semana
- 3-4x por semana
- 5+ vezes por semana

P A R T E 6

SAÚDE MENTAL E STRESS

16. Como geres o stress?

- Mal, afecta-me muito
- Às vezes lido bem, outras não
- Consigo gerir razoavelmente
- Tenho ferramentas eficazes

17. Tens ansiedade ou preocupação excessiva?

- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Quase nunca

18. Como é tua memória e clareza mental?

- Em declínio, preocupante
- Algumas falhas ocasionais
- Boa
- Excelente, como sempre

PARTE 7

OBJETIVOS PESSOAIS

19. Qual é tua prioridade número 1?

- Mais energia e vitalidade
- Melhor composição corporal
- Saúde articular e mobilidade
- Saúde cerebral e memória
- Longevidade e prevenção

20. Quanto estás disposto(a) a investir mensalmente?

- Até €50
- €50-€100
- €100-€200
- €200+ (compromisso total com a saúde)

P A R T E 8

HÁBITOS ATUAIS

21. Tomas algum suplemento atualmente?

- Nenhum
- Multivitamínico básico
- 2-4 suplementos
- Protocolo completo (5+ suplementos)

22. Práticas jejum intermitente?

- Não
- Às vezes, não consistentemente
- Sim, 12-14 horas regularmente
- Sim, 16+ horas regularmente

23. Fumas ou bebes regularmente?

- Fumo
- Bebo regularmente (vários copos/semana)
- Socialmente apenas
- Não fumo e bebo raramente/nunca

ESCALA DE RESPOSTAS

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

Cada resposta tem um valor numérico associado:

Exemplo para a Pergunta 4 (Energia):

- 1-3: Constantemente cansado(a) → 1 ponto
- 4-6: Energia irregular → 3 pontos
- 7-8: Energia boa → 6 pontos
- 9-10: Energia constante → 8 pontos

Ponderação por Seção:

Cada seção tem um peso diferente na pontuação final:

Seção	Peso	Porquê
Energia e Vitalidade	25%	Indicador direto de saúde mitocondrial
Sono e Recuperação	20%	Fundamental para regeneração
Nutrição e Metabolismo	18%	Base da saúde celular
Desempenho Físico	15%	Indicador de reserva funcional
Saúde Mental e Stress	12%	Impacto hormonal e inflamatório
Hábitos Atuais	10%	Fatores modificáveis

DEFINIÇÃO DOS PERFIS

PERFIL 1 E PERFIL 2

Perfil 1: "Otimizador Metabólico"

Pontuação total: 0-25%

Características dominantes:

- Energia baixa (respostas 1-3 na pergunta 4)
- Problemas digestivos frequentes
- Fome constante/desejos
- Possível resistência à insulina

Protocolo sugerido: Foco em sensibilidade à insulina + saúde intestinal

Perfil 2: "Recuperador"

Pontuação total: 26-50%

Características:

- Sono pobre (6h ou menos)
- Recuperação lenta após exercício
- Stress elevado
- Energia irregular

Protocolo: Foco em sono + gestão de cortisol + recuperação

DEFINIÇÃO DOS PERFIS

PERFIL 3 E PERFIL 4

Perfil 3: "Performance"

Pontuação total: 51-75%

Características:

- Boa energia (7-8/10)
- Exercício regular
- Sono razoável
- Algumas áreas para otimizar

Protocolo: Otimização de performance + prevenção

Perfil 4: "Longevidade Avançada"

Pontuação total: 76-100%

Características:

- Energia constante (9-10/10)
- Sono excelente
- Hábitos saudáveis consolidados
- Foco em prevenção

Protocolo: Biohacking avançado + otimização extrema

CÁLCULO DA IDADE BIOLÓGICA

Idade Biológica Estimada =
Idade Cronológica + (Fator de Correção Baseado nas
Respostas)

FATORES DE CORREÇÃO

1. Energia (Pergunta 4):

- 1-3: +8 anos
- 4-6: +4 anos
- 7-8: -2 anos
- 9-10: -5 anos

2. Sono (Pergunta 7):

- <6h: +5 anos
- 6-7h: +2 anos
- 7-8h: -1 ano
- 8+h: -3 anos

3. Exercício (Pergunta 15):

- Não: +4 anos
- 1-2x/semana: +1 ano
- 3-4x/semana: -2 anos
- 5+ vezes: -4 anos

4. Stress (Pergunta 16):

- Mal: +6 anos
- Às vezes: +2 anos
- Razoavelmente: 0 anos
- Eficazmente: -3 anos

EXEMPLO PRÁTICO

Pessoa de 45 anos com:

- Energia: 4-6 → +4 anos
- Sono: <6h → +5 anos
- Exercício: 1-2x → +1 ano
- Stress: mal → +6 anos

Cálculo:

$$45 + (4 + 5 + 1 + 6) = 61 \text{ anos biológicos estimados}$$

Diferença: +16 anos

