

Certificação Avançada Oxygen Advantage®

Curso presencial
com o Master Instructor Ricardo Pinhão

31 Outubro a 2 Novembro, Lisboa



A Certificação de Respiração Oxygen Advantage® é única. Inclui inúmeros exercícios de adaptação, desenvolvidos com base científica, para uma respiração funcional e otimizada. Promove melhor saúde física, mental e melhora o desempenho desportivo.

> FORMADOR

O meu nome é **Ricardo Pinhão** e sou Master Instructor de Oxygen Advantage®, Instrutor Certificado Nível 2 do Método Wim Hof, Coach e apaixonado por desportos de resistência/endurance, como o Ironman ou subidas a montanhas com a cerca de 6000 metros. Nos últimos anos, desenvolvi grande experiência em eventos de grupo para empresas, equipas, instituições e/ou público em geral.

Após anos a aprender com as melhores escolas de respiração, fisiologia e comportamento humanos, passei a partilhar o meu conhecimento e experiência, em estruturas de formação e retiros.

Já entreguei conteúdos de respiração a milhares de pessoas e, atualmente, **tenho grande prazer de cocriar e contribuir para a formação de instrutores certificados Oxygen Advantage®, em Portugal, em português.**



Porque deves juntar-te à Oxygen Advantage®?

O treino da respiração está a conquistar o mundo em dimensões como a saúde, física e emocional, bem-estar, desporto e optimização humana. Os seus benefícios são, cada vez mais, evidentes.

E, com o crescimento desta consciência, **surge a necessidade de formar instrutores devidamente qualificados, especializados e certificados, como forma de garantir a qualidade e a credibilidade das práticas baseadas na respiração. Nesta área, a Oxygen Advantage® é a escola com maior evidência e maior suporte científico, no mundo.**

O programa da Oxygen Advantage® inclui ferramentas muito específicas e complementares para quem trabalha como profissional de coaching, terapeuta na área da saúde e bem-estar, assim como em todo o setor do desporto.

As abordagens da Oxygen Advantage® são ideais para aprender de raiz ou recuperar uma respiração funcional e consciente. Para além disso, promovem o bem-estar, o movimento funcional, o foco mental e a excelência desportiva.

Compreender como a respiração pode produzir importantes adaptações fisiológicas, que constroem resiliência e promovem maior longevidade, é simples, está ao alcance de todos e, mais importante de tudo, funciona!

A Oxygen Advantage® incorpora uma rede com mais de 3000 instrutores certificados, em todo o mundo, e chega agora a Portugal com esta certificação entregue totalmente em português.

Estamos a começar. Vem connosco!



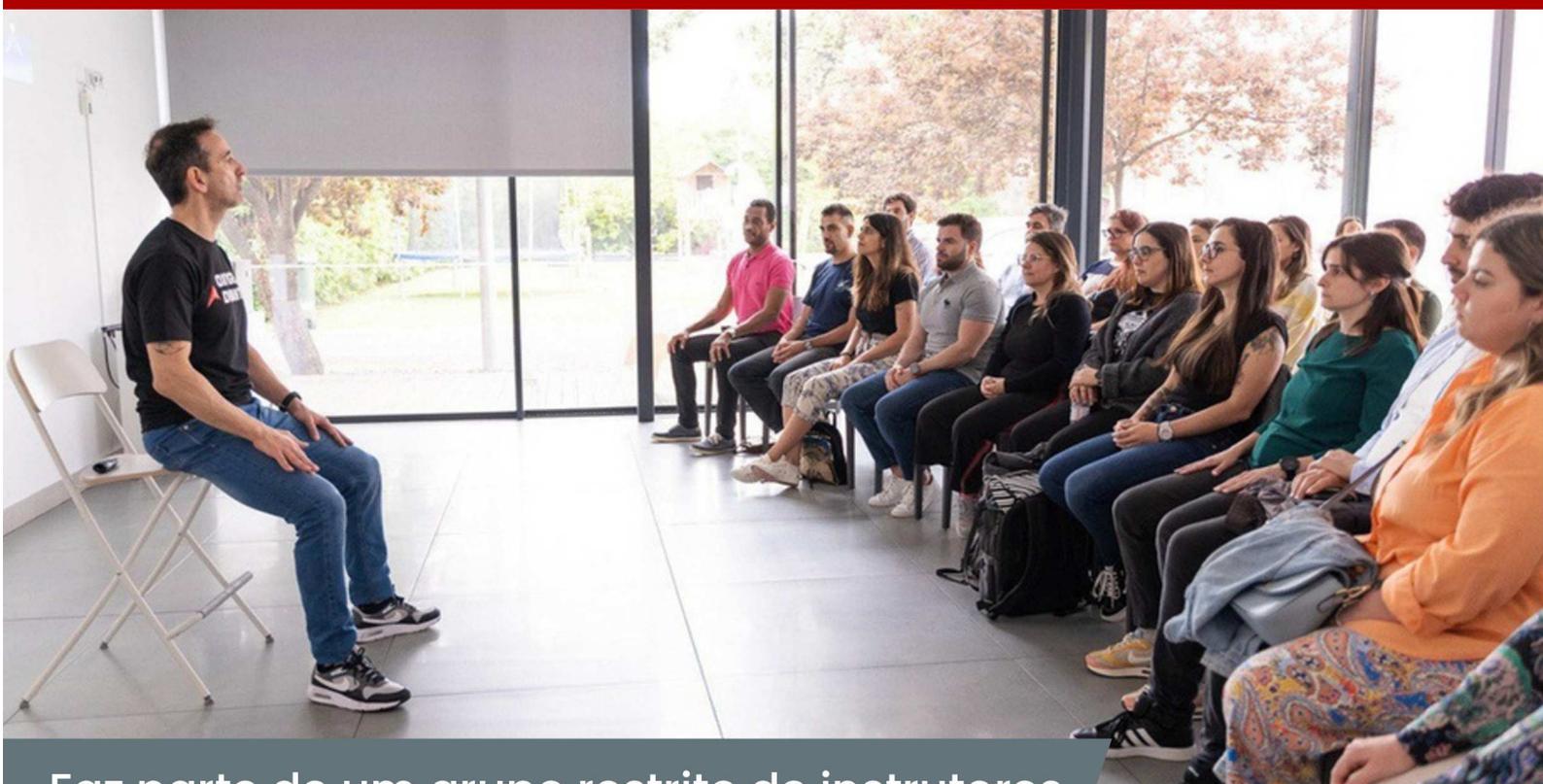
Torna-te um dos primeiros instrutores certificados em Portugal



Adquire o conhecimento e desenvolve as competências certas para ensinares sobre respiração funcional e simulação de alta altitude.

Com este conhecimento, poderás melhorar a qualidade da tua respiração e ensinar muitas outras pessoas a respirar melhor.

Se desenvolves atividades com clientes, alunos e/ou atletas, esta certificação irá capacitar-te com conhecimento e ferramentas que te permitirão contribuir para melhorar a vida e a performance das pessoas com quem trabalhas.



Faz parte de um grupo restrito de instrutores

Terás acesso a estratégias, estruturas e planos aprovados pela Oxygen Advantage®. Tudo testado em clientes e atletas de todo o mundo, de várias áreas da vida.

O universo da Oxygen Advantage® inclui praticantes medalhados olímpicos, jogadores profissionais de futebol, lutadores, tenistas, atletas de triatlo, desportistas de forma geral, assim como pessoas com diversos desafios de saúde.



Procuras um curso que te certifique e prepare **para ensinar técnicas de respiração com suporte científico?**



Pretendes aprender sobre **um método estruturado e reconhecido internacionalmente?**



Queres pertencer à **maior escola de instrutores de respiração do mundo?**



Desejas ter **acesso a conteúdos, estruturas e planos usados por atletas profissionais e olímpicos?**



Pretendes **reunir material de apoio como apresentações, workshops e conteúdos para usares com clientes e/ou empresas e clubes?**



Certificação Avançada Oxygen Advantage®

O objetivo desta formação é formar instrutores especializados na orientação das pessoas para otimizar a sua respiração e eliminar os obstáculos ao desempenho físico e mental.

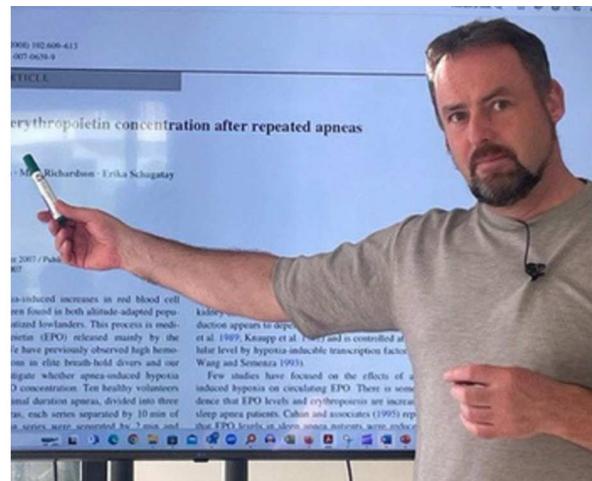
É um programa de formação profissional, ideal para quem trabalha em qualquer área que implica libertar o potencial humano.

Ficarás certificado como Instrutor de Respiração OA com especialização numa área que é, atualmente, uma tendência global.

Poderás fazer sessões, programas e acompanhamento personalizado e trabalhar com equipas ou empresas que solicitem os teus serviços.

> PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO

Após a participação presencial no curso, ser-te-á solicitado que desenvolvas e apresentes **3 casos de estudo** e que completes um **exame online com perguntas de escolha múltipla**, no portal oficial Oxygenadvantage.com.



Uma vez realizados os casos práticos e obtida uma nota positiva no exame, **receberás um certificado de Instrutor Avançado Oxygen Advantage® e uma licença para o uso da marca registada**, acesso ao portal de instrutores onde encontrarás materiais de apoio, logótipos e suportes de marketing, assim como desconto na aquisição de produtos Oxygen Advantage®.

Assim, poderás iniciar o teu percurso de instrutor certificado, **acrescentando esta competência à tua atividade atual ou desenvolvendo Workshops Oxygen Advantage® (presenciais ou online), sessões individuais ou em grupo, retiros intensivos organizados por ti ou em parceria com terceiros.**

Terás, igualmente, acesso vitalício, sem custo adicional, ao portal do instrutor, onde há **mais de 100 horas de vídeo em material didático**, para continuares a aprendizagem num **sistema de formação contínua e em atualização constante**, sobre os mais variados temas e áreas relacionadas com respiração. Tudo isto vai permitir-te expandires-te, ainda mais!

Ficarás ainda com acesso a Materclasses exclusivas sobre diversos temas como:

- Respiração feminina
- Respiração para Yoga
- Respiração para equipas desportivas
- Respiração para foco mental
- e muito, muito mais.

A tua biografia e contatos estarão **divulgados no site oficial e global da Oxygen Advantage®**. Receberás um Manual de Instrutor, em português, para te conduzir, passo a passo, nos exercícios das tuas sessões e/ou apresentações.

› BÓNUS



Entrarás num **grupo de WhatsApp** com acesso aos instrutores Oxygen Advantage® em Portugal.

Terás ainda acesso a **aulas de atualização, mensalmente, com o Patrick McKeown**, em inglês.

Aprende protocolos cientificamente comprovados e exercícios de respiração que ajudarão os teus clientes a ficar em melhor forma, a dormir melhor, a sentirem-se melhor e a recuperar mais rapidamente do stress do trabalho ou de uma competição.



O conteúdo do curso inclui:

- 3 dias completos de formação presencial com o Master instrutor OA®, Ricardo Pinhão.
- Cópias impressas e eletrónicas do manual de formação do instrutor.
- Acesso a 14 horas de aulas online ao vivo com o fundador do Oxygen Advantage® e pioneiro da respiração, Patrick McKeown, cobrindo tópicos como sono, stress ou ansiedade.
- Acesso ilimitado ao portal de formação de instrutores. Aí, encontrarás apresentações, livros, suporte científico, podcasts e conversas especialistas da área da respiração e muito material de apoio.
- Sessões mensais de atualização ao vivo (via Zoom) com o Patrick McKeown.
- Imagens de marketing e logótipos e designs oficiais OA® para usares nas tuas apresentações, site e outros materiais de marketing.
- Apresentações PowerPoint personalizáveis para usar nos teus workshops.
- Comunidade de instrutores através do grupo da OA® no Facebook e do grupo de WhatsApp do instrutor Ricardo Pinhão.



PROGRAMA:

- Introdução aos princípios Oxygen Advantage®
- Exame de distúrbios do padrão respiratório
- A relação entre os padrões respiratórios e movimento funcional
- Ciência da fisiologia respiratória
- Aplicações práticas da técnica do Oxygen Advantage®
- Aumento de oxigénio em repouso e durante o exercício físico
- Respiração nasal
- Respiração nasal durante o exercício físico
- Asma induzida pelo exercício
- Qualidade do sono e impacto na concentração e desempenho
- BOLT (Tempo de Contenção de respiração confortável)
- Teste de retenção máxima da respiração (MBT)
- Treino hipóxico hipercápnico intermitente
- Treino hipóxico hipercápnico intermitente em desportos de equipa
- Aplicações práticas de técnicas Oxygen Advantage®
- Retardar início de fadiga e formação de ácido láctico
- Efeitos a longo prazo de sustentar a respiração
- Aumento da capacidade aeróbia
- Preparação pré-competição
- Oxygen Advantage® e o Método Wim Hof
- Adaptação de exercícios a atletas individuais
- Formato de treino desde a primeira semana até à quarta semana
- Variabilidade da frequência cardíaca
- Pressão intra-abdominal
- Força dos músculos respiratórios
- Como ensinar as técnicas Oxygen Advantage® Flow State e performance

Foi demonstrado que a RESPIRAÇÃO FUNCIONAL contribui para:

- Melhorar a saúde em geral
- Melhorar o desempenho e resistência ao exercício
- Otimizar a respiração durante o yoga
- Resolver dores lombares e melhorar a postura e força muscular central.
- Lidar com perturbação de stress pós-traumático, ansiedade, depressão e síndrome do pânico
- Lidar com elevado stress e agitação mental.
- Aumentar a energia, o foco e a concentração.
- Diminuir a insónia e o ressonar
- Diminuir a fadiga e melhorar humor
- Gestão de casos de rinite (congestão nasal)
- Lidar com asma e broncoconstrição induzida pelo exercício
- Influenciar diabetes e epilepsia

A Respiração Consciente está a crescer por todo o mundo.

Há alguns anos, a revista Vogue chamou ao Breathwork "o novo Yoga".

As pesquisas no Google da palavra Breathwork aumentaram 900%, em cinco anos. A pandemia trouxe consciência respiratória para milhões de pessoas em todo o mundo e a Oxygen Advantage® é a maior escola de respiração mundial, com maior suporte científico e com a maior representação, ao nível mundial, de instrutores e profissionais.

É um programa de formação profissional ideal para todos os que trabalham em áreas que implicam a libertação do potencial humano.

Como podes utilizar a formação?

Depois de passares no exame, poderás utilizar estes conhecimentos e estruturas em ti e nos teus desafios pessoais. Assim, poderás ser um exemplo e transportar a tua experiência prática para o contexto teórico e vice-versa. Poderás também aplicar os conhecimentos nas tuas áreas de interesse profissional.

Este curso pode ser o elo que transporta o teu negócio de fitness, de coaching ou de treinador para o próximo nível.

O treino respiratório pode tornar-se o ponto central do teu trabalho com clientes individuais, organizações, empresas, clubes, atletas ou clientes da área da saúde e bem-estar.

Certificação Avançada Oxygen Advantage®

Local e Horário:

Hotel Palácio do Governador
R. Bartolomeu Dias 117, 1400-030
Lisboa

31 Outubro a 2 Novembro 2025
Lisboa

Horários:

09:00 / 13:00 – Com Coffee Break leve
14:30 / 17:00 – Pequeno break

VALOR: 1 229€999€ (+ IVA)

Contém:

- Formação com Instrutor Master Certificado.
- Certificado de Instrutor Oxygen Advantage® (após completar todas as etapas).
- Acesso a conteúdos exclusivos para instrutores (apresentações, livros, informação científica, entrevistas e conteúdos exclusivos do Patrick Mckeown).
- Acesso a grupo exclusivos de instrutores de todo o mundo.
- Acesso a grupo exclusivo, no WhatsApp, de instrutores em Portugal.

Lugares limitados

