



Roberto Groba na Variante Por Favor Não Grampeie



### Centro Excursionista Rio de Janeiro

Fundado em 20 de janeiro de 1939

Reconhecido de utilidade pública estadual  
pela Lei 640 de 17/11/64 (D.O. 01/12/64)

Sede própria: Av. Rio Branco, 277 / 805  
Edifício São Borja - 20047-900  
Rio de Janeiro (RJ) - Brasil

Tel.: 0 xx 21 2220-3548

[www.cerj.org.br](http://www.cerj.org.br)  
[cerj@cerj.org.br](mailto:cerj@cerj.org.br)

Reuniões sociais:  
Quintas-feiras a partir das 20 horas

Escaladas

Caminhadas

Confraternizações

Reflorestamento

Junte-se a nós!



# CERJ

Boletim  
Ano 70 - Número 633 - Novembro e Dezembro de 2008

Impresso

O CERJ no Half Dome com Carrô



**Expediente 2008**

**Presidente:**

José Carlos Muniz Moreira

**Vice-Presidente:**

Luiz Antônio Puppim

**Secretário:**

José de Oliveira Barros

**Tesoureiras:**

1- Mônica Esteves

2- Gabriela matos

**Diretor Técnico:**

José de Oliveira Barros

**Supervisão Técnica:**

Rafael Villaça

Daniel Schulz

**Diretora Social:**

Liane Leobons

**Auxiliar Dir. Social:**

Salomyth Fernandes

**Diretor de Ecologia:**

Domingos Sávio Teixeira

**Diretora de Divulgação:**

Elma Porto

**Conselho Deliberativo:**

**Predidente:**

Nino Bott de Aquino

**Conselho Fiscal:**

Carlos Carrozzino

Gustavo Iribarne

Maria Aparecida (Cida) Gama

**Boletim Informativo do CERJ**

**Diagramação:** Carla Vieira

Os artigos assinados não representam, necessariamente, a posição da entidade. É permitida a reprodução dos artigos desde que citada a fonte.

**Escarlar é um esporte de risco.**

**CERRADO, UM BIOMA ESPETACULAR**

Localizado na Região Central do Brasil, o Cerrado cobre 22% do país, uma área de aproximadamente 2 milhões de Km². A flora do Cerrado é considerada a mais rica entre todas as savanas do mundo, com uma estimativa superior a 10 mil espécies de plantas (dados do Guia de plantas do Cerrado de Suelma Ribeiro Silva e outros).

Passar oito dias em contato com esse tipo de vegetação foi uma experiência riquíssima e agradeço à Naida, ao José Carlos, ao Roberval, à Carla, à Solange, às meninas Janaína, Sandra e Ana, e ao nosso grande Guia Estevão pelos momentos maravilhosos vividos nessa região.

Nosso grupo teve a sorte de ser guiado pelo Estevão, guia local com profundo conhecimento da flora e fauna do cerrado e super atencioso, que a todo instante nos mostrava frutos comestíveis e plantas medicinais, sendo uma delas anestésica.

Tivemos algumas informações curiosas, tipo: a alimentação do Lobo-Guará, que na verdade é uma raposa, é cerca de 80% vegetariana e que sua vida depende diretamente de uma planta, cujo nome popular é Lobeira, que tira a toxina de outros vegetais ingeridos pelo lobo e que também é vermífuga.

Alguns nativos vivem do extrativismo tanto de frutas, bem como de flores ornamentais, tamanha são a abundância e beleza das espécies vegetais desse bioma.

Cerrado, uma riqueza do Planalto Central!

Rio de Janeiro, 28 de outubro de 2008.

José Carlos Muniz Moreira

Presidente do CERJ



Encontro de Veteranos no CEB



Palestra do Poyares na sede do CERJ

foto Marco



Liane nos Tetos



Léo (CEM) no Luiz Arnauld



JP em Guaratiba



Miriam, Amelia e Milena na Floresta da Tijuca



Pedro Bugim

preocupado também com a próxima loucura nossa (melhor satisfazer o louco para acalmá-lo), conseguiu convencer o Minchetti a co-guiar uma reedição das Maravilhas. Janeiro de 1967, pleno verão, sol de tostar, ameaça de chuva sempre presente. Deu um buraco de bom tempo, nariz farejando que ia dar (não tinha Climatempo), subimos Rosa e eu um dia antes, na 5ª feira, e passeamos pelo Papudo e região. Minchetti e Buchheister sobem no dia seguinte e nos entocamos no Abrigo 4. Café da manhã com mingau na Baleia, a poucos minutos, Minchetti impaciente para zarpar - e com razão. Deu tudo certo, tempo lindo. O horário de verão ajudou e só escureceu quando encostamos no Cavalinho Branco para começar a contorná-lo para descer. Boa noite de sono na cama saca seca de cobertor. O domingo inteiro contornando o Cavalinho Branco e acompanhando o rio Soberbo, com direito a sopa na hora certa. Estrada quase ao escurecer, volta de carona, nossa especialidade nos últimos anos e benvinda pelos dois companheiros. Visão inesquecível na Baixada de nuvens e mais nuvens relampejantes galopando na frente do maciço da Tijuca. No dia seguinte, no torpor das férias escolares, eu só acordei lá pras 9, 10 horas, tudo escuro. Literalmente. Não tinha eletricidade. Na madrugada, tinha desabado um temporal de arrasar o mundo. De fato, repetiu-se o feito do ano anterior. Desabamentos, mortes, usina hidrelétrica da Light inundada e paralisada, Via Dutra interrompida (por meses). Um dia antes e teríamos ficado por dias aguardando o rio Soberbo baixar para atravessar. Duas sortes imensas no mesmo roteiro, em seis meses. Nunca mais fiz atividade com o Minchetti.

Muitíssimos anos depois, uns nove ou dez anos atrás, em Macaé de Cima, fiquei na Pousada Arco Íris, já mais perto do final da estrada. Lá, encontrei vestígios dele e Genoveva. Tinha ido meses antes explorar o caminho para o Corcovado de Friburgo, bivacando noites no mato. Deixou na pousada um relatório da aventura, redigido de forma e redação meio infantis, mas transparecendo o mesmo entusiasmo e a mesma chama das quais nos alimentávamos em nossas aventuras - como as acima lembradas.

É minha homenagem a ele e a nós todos, você incluído, se não tiver adormecido ou bocejado no meio.

*Nota: Ronaldo Werner é antigo sócio-proprietário do CERJ que fez Escola de Guias com Carrô e ajudou na conquista da Pellegrini.*

## Evento

### 5º Encontro de Montanhistas Veteranos



Realizou-se no dia 21 de outubro de 2008, na sede do C.E.B., localizada no Largo da Carioca, no Rio de Janeiro (RJ), o "V ENCONTRO DE MONTANHISTAS VETERANOS".

Este ano o comparecimento foi ótimo. Quase todos os clubes de excursão do Rio ali estiveram presentes, tanto os veteranos como os iniciantes no nosso esporte: o excursionismo.

O organizador da festa, o sócio do C.E.B., Cláudio Aranha e sua auxiliar, Márcia da Fonseca Costa, aproveitaram as obras de reforma do clube (Sinteko novo, ar condicionado, cantina renovada, sala do Departamento Técnico completamente renovada e pintura nova) para um "bate-papo" informal, e, assim, admiraram a "Exposição Fotográfica" do nosso "Sobral Pinto", cujo tema foi "Como eram as escaladas nas décadas de 50 e 60", mostrando em seus painéis, entre muitos, o famoso "chinapáu" e a "bota cardada", muito usados naquela época.

Também ocorreu uma "projeção" de fotos antigas, organizada por "Waldecy Mathias Lucena" que foi muito aplaudida pelos itens mostrados e explicados.

Reservem para o próximo ano essa data que concorre muito para estreitar os laços entre os clubes excursionistas e seus sócios. O "encontro" é válido. Experimentem! Renato José Sobral Pinto

## Programação

Data	Atividade	Local	Tipo	Responsável
06/12	Castelos da Taquara - Morro da Cocanha	PNT	Caminhada leve superior	Muniz
12/12	Face Leste na Lua Cheia	Pão de Açúcar	Escalada 3º grau	Rafael
13/12	Verruga do Frade - Prancheta Inversa	PNSO	Escalada 4º Grau	JP
14/12	Mutirão de reflorestamento	Pão de Açúcar	Atividade ecológica	Sávio

## ANIVERSARIANTES

### NOVEMBRO

- 03 – Luciano Franco
- 04 – Eduardo Esteves Abreu
- 05 – Lucia Maria Maciel  
Maotsé Feliz Brasil
- 09 – Reinaldo Hingel Junior
- 10 – Fernando Fajardo (Velho)
- 14 – Luiz Felipe Palmeira  
Severino Barreto (Taino)
- 16 – Alexandre Souza (Faia)  
Éder de Abreu
- 17 – Ana Maria Sarmento Lameira
- 18 – Carina Dias Stamile Soares
- 19 – Cissa de Almeida Biasoli
- 20 – Leonardo Faustino Lima
- 21 – Márcia D'Ávila R. Oliveira
- 22 – Nino Bott de Aquino
- 24 – Nelson Bravin Ferreira
- 26 – Vinícius Martins Guimarães  
Waldecy Mathias Lucena (Wal)  
Wilson dos Santos

### DEZEMBRO

- 01 – Débora Coelho Lucas
- 06 – Constantino Barreto
- 11 – Luana Karoline  
Elías Arruda (Bodão)
- 12 – Helio Magalhães
- 14 – Kátia Noronha
- 15 – Felipe dos Santos Martins
- 16 – Silvia Noronha
- 18 – Nelson Almeida dos Santos  
Paulo Mauricio Ballado
- 20 – Sandra Palhano  
Fábio José Schor
- 22 – Christianne Ramos
- 28 – Giovanni Bruno (Coelho)
- 30 – André Luiz Levy
- 31 – Diego Medeiros Guedes



## DELÍRIOS CERJENSES...

Excursão à Guaratiba

Segundo a Patrícia Rochinha, tudo “começou no ano passado, durante o CBM 2007. Fazia parte da homenagem aos guias que participaram do curso”, disse ela.

Não sei o que houve para que “isso” viesse à tona agora, mas o importante é que teremos a oportunidade de ler a versão atualizada desse verdadeiro “Delírio Cerjense”, que graças à rede, teve até participação de sócios de longe!!!

A foto que ilustra o texto é de uma Excursão da Miriam Bamo para Guaratiba.

Destacar a autoria do texto/delírio foi tarefa difícil... Caso falte alguém, escreveremos no próximo mês...

Autoria: Alunos do CBM 2007 e... Xaxá, Pedro Bugim, Rogério Thees, Michelle Baldini e JP.

Caminhada feliz, é com a **Cida, André Paz e Muniz**.

Caminhada pitéu, é com a **Penélope e o Rafael**.

Caminhada com fé, é com o **Sávio e Zé**.

Caminhada com carinho, é com a **Norminha, Pellegrini e Claudinho**.

Caminhada com amor, é com a **Miriam Bamo e Carro**.

Caminhada amarradão, é com o **Mariozinho, Show e Bodão**.

Excursão para suar como uma bica?! Vá com o **Mollica!**

Caminhada legal, é com o **Velho e o Wal**.

Escalada bacana, é com a **Sílvia, Júlio e Jana**.

Escalada com glamour, é com o **Puppin e Arthur**.

Escalada relax, é com **Dany Boy, Sebá e Dex**.

Escalada em poste, só com o **Iriposte**.

Caminhada que cai no buraco e se arranha, é com a **Márcia Aranha**.

Caminhada para o “barzin”? Se não for com o **Pedro Bugim**, pode chamar o **Puppin**.

Caminhada até o Laguna, é com o **Buna**.

Caminhada com alegria, só com o **Bodi Elias**.

Escalada com emoção? Vá com meu amigo **Tião**.

Quer andar igual a uma mula? É só combinar com o **Bula!** (putz...)

Para ultrapassar o limite...vá com o **Schmidt!** Caminhe como brinca um neném, na companhia da **Miriam Jourdain!**

Quer um caminho nunca antes percorrido? Ligue pro **Garrido**.

Caminhada com o CEB e **Pedro Bugim**, corpo cheio de micuim.

Momentos para “nunca esquecer”, nas expedições do **JP**.

Excursão pra suar e ficar com cecê, podes crer que é com **Jota pê...**

Escalada para cair e na perna colocar um pino, pode acreditar, essa é com o **Nino**.

Caminhada maneira no feriado antecipado pra “sacanear” o Gabeira, é com o **Paes (Ronaldo)**

## História das Montanhas e de Minchetti

Contada através de correspondência de Ronaldo Werner para Carrozzino.

POR RONI”

“KrrÔ,

Brigado. Alguém tinha comentado por alto (talvez uma menção no boletim?), mas não sabia nenhum detalhe. Concordo em todos os aspectos com os dizeres da placa. É o espelho de um modo de vida e de encarar as coisas, próprio daquela época, mais pra Ajax, Costa Leite e, claro!!, Salô.

Mineiro, radicado no Rio desde jovem (não sei com que idade), empregado de banco (não soube qual) até se aposentar ainda relativamente jovem, muito, muito antes de completar os 76 anos com que faleceu. Não posso deixar de comentar como a vida ultrapassa a ficção. Casal mais improvável que estes dois (Genoveva e Minchetti), eu não poderia conceber. A então moradora de Santa Teresa, amiga de D. Marianne (mãe do Etzel), com um toque de discricção e também refinamento cultural e comportamental europeus, encontrar guarida junto a um montanhista mais simples e de ambições mais austeras só pode ser explicado pela artimanha da montanha.

Meu contato com ele foi de fato muito escasso. Na minha época mais tarada de montanha, a primeira metade dos anos 60, os sonhos de consumo eram comprar os produtos do Au Vieux Campeur, ter na estante o “Neige et Roc”, do Gaston Rébuffat (ter e folhear as fotos, que ler francês ninguém sabia) e entrar na galera (gang, na época) do Minchetti. Comi pelas beiradas, usufruindo da companhia e amizade dos três da terceira linha acima. A vida não fez rolar algo entre mim e ele. Não obstante, lembro de uma vez ter ido à casa dele apanhar alguma coisa já esquecida - a coisa, não o endereço: rua Luiz de Camões, 57 - 5º andar (botão 6 do elevador). Coisas que adolescente guarda e nunca mais

esquece, mesmo se o Alzheimer bater.

Mas, um passeio, creio que único com ele, daqueles inesquecíveis, fiz. Janeiro de 1967, Caminho das Maravilhas. Vamos lá: naquela época, éramos (graças à Rosa...) muito amigos do Buchheister, que contava louvores da tal maravilhosa travessia que havia feito com o Minchetti e outros muitos anos antes e que desce do planalto do Abrigo 4 na Serra dos Órgãos, despenca costeando o São Pedro e o sopé da Chaminé da Amizade e depois obriga a rapéis sucessivos intercalados por marquises de mata até atingir a crista que interliga com o Cavalão Branco. O Buchheister tentou em várias expedições, das quais participamos no final de 1963, reabrir a trilha (picada, na época) subindo pelo Vale do Cavalão Branco. Em 1965, num feriado, o acompanhamos numa tentativa por cima, justamente pela grota que despenca costeando o São Pedro. Nada. Em agosto de 1966, Rosa e eu, numa aventura maluca, retornamos e decidimos prosseguir pela grota, já então um córrego, rapelando alguns lances de pequenas cascatas, cada vez mais íngremes e longas, até que a corda prendeu no alto da última que antecedia o que acredito fosse a GRANDE cascata final. (Se tivéssemos prosseguido, acho que estaríamos rapelando até hoje.) Tivemos que pernoitar na grota molhada mesmo e soltar a corda no dia seguinte. Subimos, claro, trepa-trepando os rapéis do dia anterior, mochila pesadíssima pelos litros d’água empapados na cama saco de cobertor. Outra noite no pé do São Pedro, comendo farinha de mingau crua. Na 2ª feira, subir centenas de metros íngremes até o Abrigo 4 e fazer só o restinho de caminhada descendo daí até a portaria do Parque para pegar o ônibus de 16:00 para o Rio.

Buchheister de água na boca, provavelmente

respectivamente (20). Neste estudo, acredita-se que essa hipótese possa explicar o ocorrido, pois na tentativa de 90s, alguns indivíduos ficaram apreensivos, se conseguiriam realizá-la.

Por fim, acredita-se que embora não tenham sido encontradas diferenças nos escaladores, quanto a reduzir a RSM em cargas elevadas, que fosse investigado, o quanto o *feedback*

pode favorecer os indivíduos em reprimir esse comportamento, reduzindo, assim, o potencial de lesões e aumentando a resistência na performance da preensão.

Nota: Os números no texto entre parêntesis, constituem algumas das referências bibliográficas do texto original.

## Artigo

### BANDANA

POR CARRÔ

Na década de 60, quando comecei a dar os meus primeiros passos nas montanhas, deixamos de criar várias melhorias para facilitar o nosso convívio com o Montanhismo e com isso acarretou um cem números de dificuldades para executá-lo.

Um exemplo é a não descoberta ou a não utilização do nó UIAA, que facilitaria em muito a forma na preparação e execução de “segurar” nosso parceiro quando de uma queda. Um outro exemplo foi quando o Pellegrini fabricou o “oito” de forma artesanal e nós só o utilizávamos para os rapéis. Ficamos com a “bendita” segurança de OMBRO, por muito tempo.

Agora é bem diferente. Quando temos algo que nos incomoda tentamos inventar um meio de neutralizar tal incômodo. Deste ponto surgiram várias formas e materiais que ao longo do tempo vieram e vem facilitando o nosso dia a dia.

No início deste ano, observei a parafernália que a Márcia “Penélope” D’Avila estava usando numa escalada e me deparei com uma fita bem larga cobrindo boa parte de sua testa. Uma BANDANA.

Para que serve? Indaguei e ela me respondeu que sua muito no rosto e que o suor misturado com o bloqueador de sol, quando escorre pelo rosto, entra nos olhos e arde muito.

Fiquei pensando com os meus botões das vezes em que eu tive que parar de escalar para controlar o ardido nos olhos devido a estes malditos pinguinhos.

Ali estava eu, um macaco velho da



Marcia e a inseparável bandana

montanha humildemente aprendendo praticamente com uma novata e me veio aquele velho ditado: “Quando não se pensa, o corpo padece”.

Ato contínuo, pedi a Rafael's Musa se eu podia experimentar, no qual ela prontamente me ofereceu uma bandana da sua imensa coleção (devido a grande quantidade de suor que ela fabrica, possui na mochila umas quatro bandanas que as troca ao longo da escalada).

Realmente a “coisa” funcionou e doravante este pequeno e leve material não sai mais da minha mochila de ataque e já consegui outros adeptos.

O que nos resta é agradecer a nossa “Penélope” pelas suas pesquisas e convidar a todos que façam um teste, principalmente neste verão, onde sentirão a importância desta modesta pecinha.

Nunca ache que já viu todo neste mundo. Valeu Márcia

## Artigo



### NOSSO CERJ

POR PAULO MAURÍCIO BALLADO

No final dos anos 80 e início dos 90, os clubes de montanha estavam muito afastados e, em particular o CERJ, estava totalmente desalinhado com tudo o que acontecia no panorama montanhístico da cidade.

Tivemos muitos problemas internos, muitas confusões, muitos desacertos, com embates entre grupos, que geraram até pendengas judiciais.

Espero que esses fatos não se repitam e que o CERJ continue trilhando seus propósitos básicos, que é a prática do montanhismo amador, solidário e ecológico (desculpe frisar o que todos já sabem, mas sempre é bom repetir para que nunca seja esquecido).

Nessa época o Claudinho, com intuito de acalmar os ânimos, assumiu a presidência, me convidando para secretário. Essa gestão foi fundamental para a continuação do CERJ como instituição.

Em 1992 as coisas já estavam bem mais calmas e, nesse ano, tive a imensa honra de ser presidente do CERJ e a diretoria observou que era hora de nos aproximarmos do meio montanhista, de abriremos diálogo com os outros clubes.

Lembro bem da atuação de muitos colegas, que deram muita força e suor para que isso acontecesse: Marcelo Chagas (acho que foi a primeira pessoa que sinalizou da necessidade de integração), Mollica, Francisco Barreto, Cida, Brochado, Muniz, Everaldo, Rothier (desculpe se esqueci alguém).

Isto posto, saímos procurando contatar os outros clubes. Para não caracterizar como sendo uma reunião do CERJ, solicitamos que a primeira reunião se realizasse no CEB (o mais antigo).

Todos saíram procurando contato com seus amigos pessoais que freqüentavam outros clubes, pois, se falássemos em nome do CERJ, provavelmente não teríamos a aceitação de ninguém.

Finalmente saiu a reunião (não lembro a data), com a presença de representantes de todos os Clubes de montanhismo do Município. Lembro ainda das minhas palavras no início da reunião, como presidente da mesa:

“Não sei nem por que convocamos essa reunião, nem que assunto vamos tratar, só sei que precisamos conversar e nos aproximar.”

Nessa reunião ficou decidido que nosso primeiro trabalho em conjunto seria a colocação de um cabo de aço no Dedo de Deus. Quem representou o CERJ nesses trabalhos foi o Brochado e o Pellegrini conseguiu arrumar os cabos.

A segunda reunião aconteceu no CERJ, com várias outras propostas, trabalhos e, principalmente, com o entrosamento entre os clubes.

A partir daí, outras reuniões aconteceram, dando origem ao Interclubes e do Interclubes surgiu a FEMERJ.

Nota: Paulo Maurício Ballado é Montanhista há quase trinta anos, foi Secretário do CERJ na gestão do Claudinho e Presidente no biênio 92/93.

## COMPROMETIMENTO

POR BERNARDO COLLARES

Existe uma coisa em escalada conhecida como “comprometimento” da via. O que seria isso?

É o quanto a pessoa esta disposta a se comprometer em escalar determinada via, quanto risco (em sentido amplo) quer correr. Uma escalada na Urca é pouco comprometida no caso de uma eventual fuga. Por outro lado existem vias que não têm como rapelar, ou só é possível rapelar abandonando equipo móvel e usando de muita criatividade.... Isso é um exemplo de via com comprometimento.

Assim, alguns preferem bem pouco comprometimento, escalando vias em centros urbanos e com grau de exposição baixo. Enquanto isso outras pessoas preferem vias com um comprometimento maior, com vias mais expostas e em locais isolados.

Cada um tem o direito de escolher, mas não é possível fingir o comprometimento. Se a pessoa está escalando na Urca, não dá para fingir que está escalando na Patagônia. Da mesma forma quando alguém quer fazer o Everest sem oxigênio. Temos duas situações. Uma é a pessoa **não** levar o oxigênio e outra seria o escalador levar na mochila e só usar “se o bicho pegar”. Os dois têm esse direito, mas não é possível fingir que não tem oxigênio na mochila. Cada um deles escolheu o grau de comprometimento na escalada.

O mesmo ocorre com relação a sugestão eventualmente dada de “basta pular o grampo”. Na prática a coisa não é assim. Uma coisa é você estar a dez metros do último grampo e **ter** que escalar mais cinco metros para chegar à próxima proteção. Outra é simplesmente fingir que não tem grampo ali. Nesse último caso, o comprometimento é fictício, pois em caso de aperto o grampo está lá para “salvá-lo”.

Existem muitas pessoas que gostam do comprometimento real, e elas têm o direito de ter isso. Será que temos o direito de privá-

los disso? Será que realmente seria interessante para o montanhismo se **todas** as vias tivessem um grau de exposição baixo? Felizmente temos vias e paredes para todos os gostos. Da mesma forma que não podemos querer que **todas** as vias tenham grau de exposição alto. Qual a solução? É a pluralidade de estilos.

Vale lembrar que aqui no Brasil a imensa maioria das vias (chutaria 90%) tem grau de exposição ate E2. Assim encerro com parte de um texto publicado pela FEMERJ.

“Os montanhistas não são iguais. Não só em relação à aparência física, força muscular ou habilidade técnica – cada um tem uma forma peculiar de enxergar o mundo. E isso depende não apenas dos órgãos de sentidos, mas também de todas as experiências, crenças, valores, atitudes e cultura que se adquirem na vida.

Não é à toa que existem tantas formas distintas de esportes de montanha. Algumas valorizam o aspecto de cinestesia, habilidade, técnica e força, procurando minimizar artificialmente os perigos objetivos. Outras dão mais importância ao lado da aventura e enfatizam a capacidade de planejamento e organização, a velocidade de progressão e fuga, a resistência ao estresse, a tolerância ao risco e à exposição, valendo-se mais de habilidades pessoais dos praticantes para redução do risco do que de artifícios tecnológicos.

A opção por uma ou outra, ou mesmo por um sem número de formas intermediárias, cabe exclusivamente ao indivíduo. Cada um escala por uma razão específica, aproveitando a montanha de uma forma bem pessoal. Cabe ao montanhista escolher o desafio apropriado, não só às suas habilidades, mas também à sua visão de mundo, à sua capacidade de suportar o risco e ao seu desejo de aventura.”

Grande Abraço.

dessas medidas, houve uma redução de 8N (73,8N e 65,8N), não considerada diferente entre os grupos.

## Análise de Dados

A margem de segurança relativa é calculada pela fórmula:  $RSM = [(Gf - Gmin) / Gmin]$ . Uma RSM de 100%, significa que a força de preensão é o dobro da força mínima necessária para segurar o objeto e uma RSM de 0%, que é igual a Gmin. Foi ainda, determinado o coeficiente de fricção ( $\mu$ ) entre o objeto (sensor) e as mãos dos indivíduos, dividindo-se o peso do objeto pelo Gmin. Esta análise revelou que o atrito da pele foi equivalente entre escaladores e não-escaladores, respectivamente ( $\mu = 1,06 \pm 0,21$  e  $\mu = 0,99 \pm 0,21$ ).

## Resultados

A máxima contração voluntária (MVC) foi maior nos escaladores (23%). As Forças de preensão relativas (RGf) foram maiores para o maior peso, independente do grupo (44,2 x 4,5%). A ausência de outras interações de grupo e grupo x peso, sugerem que não há diferença importante entre os grupos, em termos do envolvimento muscular relativo. A RSM foi similar entre os grupos, no peso com maior massa (148 e 155%) mas com os pesos mais leves a RSM foi menor nos escaladores (232 e 386%). Quanto ao tempo, foi observado que na tentativa mais longa, os indivíduos aplicavam uma maior RSM que na tentativa curta (246 x 215%), indistintamente entre os grupos.

## Discussão

Assim como em outros estudos, os escaladores apresentaram maior força, particularmente quando avaliada a relação força/peso destes. A magnitude desta diferença, no presente estudo, é compatível com a literatura. O procedimento de usar pesos de maior massa como grupo de escaladores normalizou essa condição neste estudo, caracterizando um mesmo nível de dificuldade para os indivíduos de ambos os grupos. Os principais achados do estudo foram: ambos os grupos aplicam a mesma RSM (exceto quando o objeto era leve); ambos obtiveram menor RSM quando

o objeto era pesado; ambos aplicaram maior RSM quando eram solicitados a segurar o objeto por mais tempo. Estudos prévios demonstraram que escaladores são mais fortes e resistentes que não escaladores. Contudo a testagem da força/resistência de preensão nestes estudos é feita pela manutenção de um percentual da força máxima por um período de tempo determinado. Isso pouco informa da eficiência da “pegada”, ie. aplicar apenas a força necessária, evitando aumentar a fadiga. No presente estudo, o indivíduo é livre para aplicar e alterar a força conforme seu arbítrio. Contudo, não foi demonstrada maior eficiência por parte dos escaladores, a não ser com o peso mais leve. Como não faz sentido que este eficiência se relacione com lesões, acredita-se que ambos os grupos apresentam o mesmo potencial para a incidência de lesões na mão. Contudo, há que se considerar que a testagem realizada apresenta muitas distinções da força de preensão realizada na escalada, onde as forças superam em muito, os 2Kg e que outras articulações encontram-se igualmente acionadas. Contudo, a testagem da RSM em um contexto mais próximo da real, ainda não foi realizada.

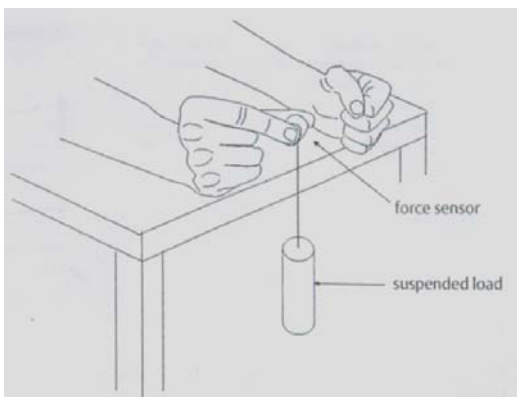
Todos os indivíduos reduzem suas RSM quando passam de um objeto leve para um pesado, o que é consistente com a literatura prévia (6). Contudo, não é claro o porque dessa estratégia. Talvez, por em cargas mais pesadas, a maior eficiência se tornar mais importante. Contudo, acredita-se que esse comportamento possa ajudar a prevenir lesões.

Foi surpreendente que escaladores e não escaladores aumentem a força de preensão quando solicitados a segurar um objeto por mais tempo. Esse fenômeno foi observado mesmo com a carga mais leve. Em ambos os grupos a RSM aumentou. Esse comportamento é considerado inadequado, pois acelera a fadiga, diminuindo o tempo máximo de possível preensão. É hipotetizado, como motivo por trás deste comportamento, a solicitação de tal tarefa, constitua um *stress* cognitivo. Anteriormente, foi documentado que sob *stress*, as forças aplicadas às teclas do *mouse* e ao teclado de computadores, aumenta em 40 e 51%,

e massa, nos dois grupos foi respectivamente:  $21,8 \pm 3,4$  anos;  $1,75 \pm 0,06$ m;  $66,2 \pm 6,2$ kg; e  $21,8 \pm 1,1$  anos;  $1,78 \pm 0,006$ m;  $72,2 \pm 6,2$ kg. Todos os indivíduos foram considerados destros, baseados na preferência manual nas habilidades de escrever e usar os talheres.

#### Aparato

Foram utilizados 2 sensores unidirecionais para medir a força de prensão. Um, media a manutenção da pegada e outro a força durante a máxima contração voluntária. Os sensores mediam apenas a força perpendicular, a própria superfície do sensor. A “pegada” constituía o movimento de “pinça” entre os dedos “polegar” e o “indicador”, sendo que as superfícies de contato dos sensores encontravam-se 2cm afastadas (abertura da pegada). Um dos sensores, tinha um fio inextensível amarrado, onde eram colocados



Aparato e posição de testagem

os pesos. Em algumas tentativas, foi colocado um acelerômetro junto aos pesos suspensos, para medir a aceleração vertical durante a liberação voluntária do peso (para medir a Gmin). As saídas dos sensores estavam ligadas a um condicionador de multicanais de sinais e este a um conversor analógico-digital. A acurácia dos sensores é de 0,02N e 0,1N.

#### Protocolo

O posicionamento dos indivíduos foi

padronizado, na posição sentada, conforme a ilustração. Todos lavaram as mãos imediatamente antes da testagem (para padronizar a força de atrito entre a pele e o sensor). Os indivíduos foram recomendados a evitar a hiperextensão das falanges. Quando o indivíduo se encontrava posicionado e pronto, o experimentador liberava progressivamente o peso e em segundos a aquisição do sinal era realizada. A tarefa do indivíduo era segurar o peso, não sendo sugeridas estratégias de como fazê-lo. Dependendo da tentativa, várias variáveis foram manipuladas: **Peso** (leve e pesado). Como um estudo prévio (7) demonstrou que a força de “pinça” de escaladores é 31% maior que a de não-escaladores, utilizou-se pesos leves e pesados com massas diferentes, entre os grupos<sup>1</sup>. Assim, os pesos tinham 0,15 e 1,5kg para o grupo controle e 0,2 e 2,0Kg para os escaladores. **Tempo de duração** curto (6s) e longo (90s). Antes das tentativas os indivíduos eram informados sobre o peso e o tempo da tarefa. **Dominância.** Os indivíduos realizaram todas as tentativas, com ambas as mãos, de forma alternada, para minimizar o efeito da fadiga. De maneira geral, foram 8 as condições experimentais (2 mãos x 2 pesos x 2 durações), tendo cada indivíduo realizado 3 blocos de tentativas, logo, 24 tentativas. Dentro de cada bloco, as tentativas foram distribuídas aleatoriamente. Mas para minimizar o efeito da fadiga, após cada tentativa, trocava-se a mão a executar a próxima tarefa; e se na distribuição aleatória, a última tentativa de um bloco fosse a tarefa mais desafiante (maior peso, por mais tempo), o bloco seguinte, não começaria com a mesma mão. Foi medido também em outras tentativas, a Gmin, onde os indivíduos foram orientados a liberar gradativamente o objeto até que o mesmo escapasse. Cada indivíduo realizou 3 tentativas com o peso leve e 3 com o pesado, com ambas as mãos. Por fim, foi medida a força de contração voluntária máxima (MCV), em 3 tentativas, com ambas as mãos. Esta medida foi realizada antes da cada bloco, e usada para também determinar o efeito da testagem na fadiga. Entre a primeira e última

<sup>1</sup> Comparação realizada pelo tradutor, baseado no Livro “Mountaineering: The Freedom of the Hills, 7ed.

<sup>2</sup> Uma estratégia dos pesquisadores, para que aproximadamente, representassem um mesmo valor da força máxima, ie. da dificuldade, nos dois grupos, NT.

## Excursão

### ILHA GRANDE



POR MICHELLE BALDINI

O combinado foi às 18h30 na Urca para a excursão conjunta do CERJ com o Guanabara, com 29 pessoas, para Ilha Grande, cujo guia seria o Waldecy.

Cheguei às 18 horas. Liguei pro Wal e este já estava a caminho. Sentei-me e fiquei apreciando a bela vista quando o Zé chegou e me chamou para acompanhá-lo, pois o pessoal já havia chegado eu nem percebi... Entramos na van e seguimos a caminho de Ilha Grande.

*Reaguezinho* na viagem para acalmar os ânimos. Nossa “quase” chegada a Mangaratiba (onde pegaríamos a barca para a Ilha) foi um pouco tensa pois estávamos quase perdendo a última barca que saía às 22 horas, e faltava apenas 20 minutos para a partida e ainda estávamos a caminho. Chegamos com a barca quase “desaportando”... Ufa!!! A viagem demorou cerca de 1h30.

Quando chegamos, a maioria das pessoas foram acompanhar o Guia da excursão Waldecy na pousadinha que reservaram. Eu e outros privados de recursos financeiros (Diego, Liane, Pedro Bugim, Bodão, Lê e Sebá) fomos acampar. Montamos a barraca rapidamente (somos carentes, porém eficientes) e encontramos com a galera que já estava se deliciando com pizzas maravilhosas num restaurante da Ilha (Centro de Abrão). Cervejinha, refrigerante e cama. Para mim, saco de dormir e isolante!

No sábado, a maior parte da galera foi à caminhada no Pico do Papagaio, que era a excursão principal desta viagem. Eu estava com muitas cólicas e, como o tempo não estava nada bom, resolvi não me sacrificar e preferi fazer algo mais *light*. Paulinha, Dex, Ana Paula, Telma, Irini, Monica (Guanabara), Alessandra, Telma e as crianças me acompanharam. Dex foi o guia e fomos fazer uma caminhadinha rastafari até a

praia do Abraãozinho.

Cervejinha, caipirinha, camarãozinho empanado, banhinho de mar... "Ai, ai... que vidinha mais ou menos!"

No fim do dia encontramos com a galera do Pico do Papagaio (Zé., Sylvia, Velho, Wal, Solange, Ivan, Diego, Branca, Nicole, Elias, Carlinha, Alexandre, Sebá, Eduardo Carrozzino) e com a galera cujo objetivo era escalar (Play, Dione, Liane, Pedrinho) mas não conseguiram, pois estava tudo babado pela chuva do dia anterior e acabaram por acompanhar a galera até o cume do Papagaio. Eles nos contaram histórias legais e adoraram a caminhada, mas não tiveram muito visual pois pegaram um russo sinistro!

Na noite de sábado, pra variar, social com o pessoal e cerva gelada no centro da cidade, onde ficamos conversando com um rapaz local que nos explicou vários costumes da Ilha Grande e ainda nos disse que quem é nativo de qualquer Ilha é chamado de Badio. Cultura Inútil! hahahahaha.

Domingão - O dia começou fechado. Saí da barraca, desmontei tudo e fui tomar café na pousada com os riquinhos. Me chamavam de garota classe média pois eu dormia com os pobres e tomava café com o ricos.... hahaha... quanta palhaçada!

Terminando o café, o dia começou a abrir de forma anormal e maravilhosa. Também pudera,

muito pensamento positivo de gente muito boa só podia ser assim! Alugamos uma escuna para passear pelas praias da região. Saímos às 10 da manhã. Colocamos pra gelar no barco refri, para os abstêmios, e cerva, pros etilistas, e a primeira parada foi na praia da Feiteira onde o barco nos deixou curtindo o sol e partiu pra ficar nos aguardando a mais ou menos 700 metros da costa. Depois de uns 20 minutos, lembramos "Meu Deus, a cerveja ficou no barco. E agora?" Prontamente nossos heróis Play e Ivan partiram para a odisséia. Nadaram até o barco e quando estavam retornando, apenas alguns momentos depois, uma fila de naufragos se formou na praia. Quando o Ivan se aproximava, a galera literalmente arrancou as cervejas de sua mão e tomaram com muita vontade pois estávamos há muito tempo com sede e sentíamos que estávamos em pleno deserto!

O barco parou em outras praias lindas da região. O banho de mar em todas elas foi revigorante e o visual fantástico! Pra mim que, mesmo tendo morado em Angra, mas nunca tinha ido a Ilha Grande, foi uma experiência muito especial!!! Às 16 horas partimos com destino à Mangaratiba. Chegamos às 17h30 e as vans já estavam nos esperando. Nada como um bom planejamento. Mandou bem Wal! De volta à Urca às 20 horas!

Show de bola galera, até a próxima!!!!

## Técnica

### MARGEM DE SEGURANÇA - A PREENSÃO MANUAL EM ESCALADORES DE ROCHA

F. Danion (Université Méditerranée, MArseille, France)

Fonte: International Journal of Sports Medicine 2008 (29)168-172

(Revista da Sociedade Germânica de Medicina do Esporte)

Tradução e Síntese: Nelson Brügger

#### Resumo

Quando se segura um objeto, a força de preensão (Gf) é maior do que a força mínima necessária para prevenir a queda (Gmin). A força adicional, desnecessária é denominada margem de segurança (SM=Gf-Gmin). Como algumas lesões de mão, em escaladores são encorajadas por uma força de preensão excessiva, examinou-se a margem de segurança em um grupo de escaladores e em um grupo de não-escaladores. Os indivíduos foram solicitados a segurar um objeto leve e outro pesado durante um tempo breve e outro longo. O foco foi na margem de segurança relativa (RSM=100xSM/Gmin), (ie. o percentual da Gmin, representado pela Gf) adotado no início de cada tentativa. Com o objeto pesado, ambos os grupos tiveram resultados similares (Esc. 155% x n-Esc alcançadas, embora menores nos escaladores que nos não-escaladores (232%x386%). Surpreendentemente, todos os indivíduos apresentaram maiores RSM no início da tentativa mais longa (Esc. 246%x n-Esc 215%). Foi concluído que o *expertise* na escalada em rocha não é acompanhado de alterações chaves das RSMs que acompanham a probabilidade de lesões da mão. Por outro lado, o fato da Gf ser tão otimizada com elevadas cargas, especialmente quando se planeja sustentar a "pegada", promove o risco de lesões de mão em escaladores.

#### Introdução

O interesse de pesquisa na escalada tem aumentado muito nos últimos anos sendo as mãos, a parte do corpo com maior envolvimento

na escalada. Usualmente há a necessidade de gerar e sustentar repetitivamente, grandes forças nas pontas dos dedos. Pesquisas prévias relataram que 3/4 dos escaladores de elite e recreativos (4) sofrem de lesões na mão e que metade das lesões ocorrem nas mãos e nos punhos (4,8). Tipicamente, as lesões por *overuse* ligamentos e tendões dos músculos flexores dos dedos, ou mesmo rupturas parciais e totais dessas estruturas. Aqui não são consideradas, as lesões mais sérias causadas por quedas!

Quando da necessidade de se segurar um objeto, aplica-se uma força superior a necessária para evitar que o objeto escape. Foi formulada a hipótese de que ao se aplicar repetitivamente grandes forças de preensão desnecessárias, na escalada em rocha, conduziria ao aumento do risco de lesões. Como a "escapada" da "pegada" também pode ter conseqüências adversas nesta atividade, este estudo foi conduzido para explorar essa possibilidade. Foi investigada que a margem de segurança da força de preensão manual é regulada em escaladores experientes.

#### Métodos

##### Participantes

Dois grupos de 5 homens saudáveis foram divididos em um grupo de escaladores experientes [níveis de escalada variando entre 7A (regional) e 8ª (nacional), na escala Francesa, que correspondem ao 7sup a mais do que o VIIIsup, na escala Brasileira]¹. Os escaladores, tinham pelo menos 4 anos de prática e um esquema típico de 2 a 3 sessões de escalada por semana. O grupo controle, de não-escaladores, praticavam atividades sem envolvimento das mãos, como corredores, ciclistas e futebolistas. As médias de idade, estatura

## NOTAS

### Falecimento

No dia 22 de novembro faleceu o nosso querido Cacau. Neste difícil momento, o CERJ presta solidariedade a todos familiares e amigos.

Muita força nesta hora.

### Agradecimento

O Marcelo Haddad (K2) doou ao Cerj três cartas do IBGE, escala 1:50.000, das regiões de Petrópolis, Itaipava e Teresópolis.



Cacau