



CURSO BÁSICO DE MONTANHISMO

Perfil dos Instrutores das Aulas Teóricas

Sumário

[Ecologia e Mínimo Impacto](#)

[Bruno Waldman](#)

[Gerenciamento de Risco](#)

[Rosângela Gelly](#)

[Equipamentos para Escalada em Rocha](#)

[Claudia Diniz](#)

[Cordas e Nós Básicos de Escalada](#)

[Marcelo Matos](#)

[Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes](#)

[Kátia Perensim](#)

[Técnicas e Dinâmica da Escalada](#)

[Júlio Mello](#)

[Técnicas de Orientação e Navegação](#)

[André Costa](#)

[Perigos Naturais: Animais, Plantas e outros perigos](#)

[Teresa Aragão](#)

[Ética de Montanha Aplicada à Escalada](#)

[André Ilha](#)

[Técnicas de Caminhada](#)

[Daniel Rodriguez](#)

[Prevenção de Lesões](#)

[Gaby Saliba](#)

[História do Montanhismo](#)

[Waldecy Lucena](#)

[Alimentação de Montanha](#)

[Adhemar Sette](#)

[Racismo, Machismo e Capacitismo em Esportes de Montanha](#)

[Carla de Oliveira Romão](#)

[Básico de Trekking e Acampamento](#)

[Marcelo Benhami](#)

Ecologia e Mínimo Impacto

Bruno Waldman



Sobre o instrutor: Diretor de ecologia e meio-ambiente do CERJ, gestão 2026-2028; formado pelo CBM do CERJ 2023 e montanhista há mais de 20 anos; Chefe de Serviço (coordenação) de Educação Ambiental do Instituto Estadual do Ambiente (Inea/RJ); gestor ambiental com pós-graduação na Escola Politécnica da UFRJ e IFHT da UERJ; atuação em projetos socioambientais e de educação ambiental há mais de 10 anos.

Referência FEEMERJ: [II - A - \(e\)](#)

Gerenciamento de Risco

Rosângela Gelly

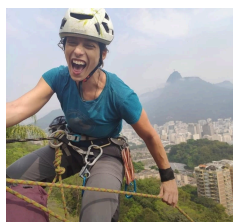


Sobre a instrutora: Montanhista com décadas de experiência. Formou inúmeras gerações de caminhantes e escaladores nos Cursos Básicos de Montanha do Centro Excursionista Guanabara (CEG) e participou da criação da Federação de Esportes de Montanha do Rio de Janeiro (FEEMERJ). É autora dos livros *Isso não é coisa de menina: mulheres, montanhas e a história*; e *Dedo de Deus: a montanha impossível*. Sempre primou pela formação técnica e ética de seus alunos, com ênfase no gerenciamento dos riscos envolvidos nas práticas de montanha.

Referência FEEMERJ: [II - H - \(e.2-e.3\)](#); [II - H - \(f-j\)](#)

Equipamentos para Escalada em Rocha

Claudia Diniz



Sobre a instrutora: Concluiu CBM no CERJ em 2018 e CGC no CEL em 2021. Apaixonada por esportes, por natureza, por equipamentos de escalada e pela forma como eles funcionam.

Referência FEEMERJ: [II - B - \(k-w\)](#); [II - C - \(a\)](#)

Cordas e Nós Básicos de Escalada

Marcelo Matos



Sobre o instrutor: Excursionista desde sempre, montanhista desde 2014, Formado pela Escola Técnica de Guias Excursionistas do CERJ - ETGE 2023; Presidente do CERJ na gestão 2024-2026; Professor universitário na UFRJ nas áreas de Economia Regional e Economia Solidária. Paizão do Miguel.

Referência FEEMERJ: [II - C - \(b\)](#)

Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes

Kátia Perensim



Sobre a instrutora: Enfermeira, formada pela UFJF, pós-graduada em Acupuntura, professora de primeiros socorros desde 2006; Guia de caminhada formada pela Escola Técnica de Guias Excursionistas (ETGE) do CERJ em 2023; Amante da natureza; escaladora desde 2017.

Referência FEEMERJ: [II - H - \(b-g\)](#)

Técnicas e Dinâmica da Escalada

Júlio Mello



Sobre o instrutor: Formado pela Escola Técnica de Guias Excursionistas (ETGE) do CERJ em 2005; Ex-Diretor Técnico do CERJ, Ex-Diretor Técnico e Ex-Vice-Presidente da FEEMERJ. Escalador ininterrupto há 25 anos, tendo escalado em várias regiões do Brasil além de ter escalado na Espanha, Itália e EUA. Administrador, pós-graduado em Análise de Sistemas e Engenharia Elétrica.

Referência FEEMERJ: [II - A - \(c\); II - C \(p.3\) - \(a-i\)](#)

Técnicas de Orientação e Navegação

André Costa



Sobre o instrutor: Doutorando em biodiversidade em unidades de conservação pelo Instituto Jardim Botânico do Rio de Janeiro; mestre em ensino de ciências ambiente e sociedade pela UERJ; bacharel e licenciado em geografia pela UFF; técnico do INEA e subchefe do Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET); sócio do CNM e CEL; instrutor de Orientação de Cartografia dos Cursos Básicos de Montanhismo do Clube Niteroiense de Montanhismo (CNM), Centro Excursionista Rio de Janeiro (CERJ) e Clube Excursionista Light (CEL), e Defesa Civil de Niterói (voluntariado).

Referência FEEMERJ: [II - E - \(a-e\)](#)

Perigos Naturais: Animais, Plantas e outros perigos

Teresa Aragão



Sobre a instrutora: Teresa Maria da Franca Moniz de Aragão (Tetê) é aposentada pelo Colégio Pedro II, onde trabalhou como professora de Artes Visuais. Kursou Pedagogia e Licenciatura em Artes Plásticas, sendo Mestre em Educação pela Fundação Getúlio Vargas e doutora em Ciências da Educação pela Université Nice Sophia-Antipoulis, Nice, França, país onde também fez a formação avançada em espeleologia pelo Club Martel de Nice. Montanhista há 51 anos, formou-se guia montanhista pela ETGM (Escola Técnica de Guias de Montanha) da antiga Federação de Montanhismo do Rio de Janeiro, em 1979, pelo

Clube Excursionista Carioca (CEC), passando a fazer parte, na época, do grupo de busca e resgate da FEMERJ. Hoje está associada ao CERJ, ao CEB e ao Club Alpin Français (CAF). Participou da conquista de algumas vias de escalada, entre outras, o *Paredão Sereias Desvairadas*, na Ilha Cagarra; da *Face Norte da Pedra Grande de Jacarepaguá*; e o *Paredão Bem-me-quer*, na Prainha. Canoísta de águas brancas (corredeiras), foi pentacampeã brasileira de Canoagem descida, Campeã de canoagem Sul-americana (1989), vice-campeã Panamericana e medalha de ouro na prova de equipe (1990) e é instrutora certificada pela American Canoe Federation para águas brancas, nível 3 (corredeiras). Espeleóloga desde a década de 1970, é instrutora da Escola Brasileira de Espeleologia (eBRe), da SBE (Sociedade Brasileira de Espeleologia), tendo coordenado cursos de formação espeleológica e é resgatista da Seção de Espeleorresgate da SBE, tendo concluído a formação especializada em Assistência a vítimas, Gestão de Resgate e Comunicação, ministrados no Brasil pelo Espeleo Socorro Francês. Também participou como aluna de dois cursos de Primeiros Socorros em áreas remotas pela WAFA e do curso de Primeiros Socorros em Caverna promovido pelo Espeleo Grupo de Brasília.

Referência FEEMERJ: [II - H - \(d.1\)](#)

Ética de Montanha Aplicada à Escalada

André Ilha



Sobre o instrutor: Escala há mais de 50 anos; é guia amador de escaladas desde 1980; já “conquistou” (fez a primeira ascensão) de mais de 1.000 vias de escalada em muitos pontos do país e até no exterior; autor dos livros “Por um triz” e “Rumo ao desconhecido” e de quatro guias de escalada no Rio de Janeiro; autor de inúmeros artigos e textos técnicos sobre escalada no Brasil e no exterior; sócio do Centro Excursionista Petropolitano (CEP), do Centro Excursionista Brasileiro (CEB) e do Clube Excursionista Carioca (CEC); ex-presidente do Instituto Estadual de Florestas (IEF/RJ) e ex-diretor de Biodiversidade e Áreas Protegidas do Inea.

Referência FEEMERJ: [II - A - \(b\), \(d\) e \(e\)](#)

Técnicas de Caminhada

Daniel Rodriguez



Sobre o instrutor: Engenheiro por formação, montanhista há mais de 10 anos e aluno da Escola Técnica de Guias Excursionistas - ETGE 2025. Realizou a ascensão de 8 dos 10 picos mais altos do Brasil, dos picos mais altos das regiões Nordeste, Sudeste e Sul do país, e tem experiências internacionais em vulcões acima de 6.000 metros de altitude.

Referência FEEMERJ: [II - D - \(a-i\)](#)

Prevenção de Lesões

Gaby Saliba



Sobre a instrutora: Gaby Saliba é montanhista desde 1996, fisioterapeuta e doutora em Ciências da Reabilitação. Desde 2017 organiza palestras e workshops com enfoque na saúde do escalador, e é a criadora do ciclo de *Simpósios Internacionais da Saúde do Escalador* e do *Rio Climbing Medicine 2022*, quando trouxe ao Rio de Janeiro o Dr. Volker Schoeffel, médico da seleção alemã de escalada, para qualificar nossos profissionais de saúde nos cuidados específicos do esporte. Estagiou na Faculdade Aix-Marseille, França, em 2022. Sua proposta de trabalho é melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes, torná-los

independentes dentro de suas realidades e esclarecer seus prognósticos (expectativa de melhora e alta fisioterapêutica), sempre em busca de solidificar a relação terapeuta-paciente, sempre se atualizando por meio de cursos e parcerias internacionais. Para Gabriela, fisioterapia é uma equação composta de: disciplina, comprometimento, amor, criatividade e confiança.

História do Montanhismo

Waldecy Lucena



Sobre o instrutor: Waldecy Lucena, montanhista há mais de quarenta anos, autor do primeiro livro que trata sobre a história do montanhismo no Brasil - *História do Montanhismo no Rio de Janeiro* (Editora Publit, 2006). Foi presidente do CERJ por quatro mandatos e atualmente é vice-presidente da FEEMERJ.

Referência FEEMERJ: [II - A - \(a\)](#)

Alimentação de Montanha

Adhemar Sette



Sobre o instrutor: Montanhista há mais de 10 anos, amante dos esportes ao ar livre e aluno do Curso de Formação de Guias do Centro Excursionista Brasileiro. Atua como guia no Clube Excursionista Light e é administrador do grupo virtual Clube Outdoor, incentivando a troca de experiências na comunidade de montanha. Embora seja comerciante e com formação na área de exatas, desde jovem se dedica à gastronomia e, com o tempo, passou a adaptar sabores e técnicas para o ambiente outdoor. Em 2025, conquistou o 1º lugar no concurso Fogareiro de Ouro na ATM, destacando sua proposta de uma cozinha de montanha prática, saborosa e feita para ser compartilhada.

Racismo, Machismo e Capacitismo em Esportes de Montanha

Carla de Oliveira Romão

Sobre a instrutora: Feminista, formada em Ciências Sociais e Doutora em Educação. Formada pela Escola Técnica de Guias Excursionistas do CERJ - ETGE 2023. Pratico atividades na natureza desde sempre, mas me aproximei do montanhismo organizado a partir de 2012. Sou caminhante, escaladora e admiradora das montanhas do nosso país.

Básico de Trekking e Acampamento

Marcelo Benhami



Sobre o instrutor: Aluno da Escola Técnica de Guias Excursionistas ETGE 2025, possui mais de 30 anos de experiência em montanhas, tendo realizado inúmeras travessias, circuitos, escaladas, bivaques, trekkings e viagens de mochilão mundo afora, inclusive com algumas experiências de alta montanha (acima dos 6000m). Nestas aventuras, enfrentou climas inóspitos, conheceu diferentes culturas, biomas e relevos, conquistando boas experiências. Natural de Minas Gerais (residente no Rio há seis anos), possui mestrado em engenharia de processos e é profissional da indústria farmacêutica.

Referência FEEMERJ: [II - B - \(a-j\)](#); [II - F](#)