CENTRO EXCURSIONISTA PETROPOLITANO



Nesta edição

ESCALADA E SAÚDE MENTAL

ABERTURA DE TRILHAS

CAMINHOS DOS ANDES: EXPEDIÇÃO BOLÍVIA II

E MAIS!

Boletim Novembro/ Dezembro 2026

Centro Excursionista Petropolitano
Fundado em 15 de maio de 1958

Sede: Rua Irmãos D'Ângelo, 39, s/l 5
Centro - Petrópolis / RJ - CEP: 25685-330

Funcionamento:
Sexta-feira de 18h a 20h

cep.petropolitano@gmail.br
cep.centroexcursionistapetropolitano
cep_excursionistapetropolitano

Diretoria Biênio 2026-2027

Presidente: Alfredo Eccard
Comunicação: Nina Silva
Patrimônio: Natania Kronemberger
Administrativo/Financeiro: Marcelo de Figueiredo
Técnico: Paulo Lucio Tesch Loureiro

Colaboraram neste boletim:
Renan Hansen, Matheus Carvalho, Mariana Moreno e Nina Silva

Capa: Mirian Alves na via "O Jardineiro", Morro do Enxadão/ Itatim (BA).

Este boletim é um informativo bimestral, destinado não somente aos associados do CEP, mas a todo o excursionista brasileiro, sem fins lucrativos, assim como a entidade a qual representa. Os artigos nele contidos refletem a posição dos autores e não necessariamente da instituição. O CEP não se responsabiliza pela má interpretação dos artigos aqui contidos, nem pelo uso ou mau uso deles. A reprodução do conteúdo deste boletim pode ser feita, desde que mencionado o nome do Centro Excursionista Petropolitano, o mês e o autor.

03 **Comunidade CEP**

Aniversariantes e informes

04 **Caminhos dos Andes: Expedição Bolívia - Parte II**

Por Renan Hansen

09 **Sobre Crianças e Montanhas**

Por Matheus Carvalho

12 **Trilhas Reabertas**

Por Mariana Moreno e Marcelo Garcia

14 **Saúde Mental e Cultura Outdoor: O Potencial Terapêutico da Escalada e os Desafios de Gênero na Montanha**

Por Nina Silva

17 **Rolou no CEP**

18 **Notas**

ANIVERSARIANTES

NOVEMBRO

10.11 Elvino Almir Braga Tosta
10.11 Adriana Costa de Oliveira
11.11 Paloma Severini Pietre
15.11 Fernando Dias Funchal
16.11 Vinícius Duarte Ferreira da Silva
17.11 Mariana Ribeiro Vidal
21.11 Leonardo Silva Holderbaum
24.11 Fernanda Montenegro Tesch
25.11 Paulo Lucio Tesch Loureiro
26.11 Atila Alves Garrido
28.11 Janine Justen Chaves
30.11 Daniel de Macedo Silva



DEZEMBRO

01.12 Giovani Paiva Agostini
03.12 Maria Emília Amaral da Cunha
05.12 Marcelo Luis Garcia
05.12 Gabriel Lopes Marques Meirinho
11.12 Rangel Celso Souza
13.12 Ismael Paes Pontes
16.12 Gerson do Carmo Moreira
16.12 Helio Coelho Junior
21.12 Cristiane de Magalhães Rosa Ribeiro
22.12 Marcelo Faria Porretti
24.12 Abian Mendes Laginestra
27.12 Julio Cesar Costa de Oliveira
28.12 Ernesto Jacob Keim
30.12 Diego de Oliveira Telles de Menezes

NOVO HORÁRIO

A PARTIR DESTE MÊS VOLTAREMOS A ABRIR A SEDE SOMENTE ÀS SEXTAS-FEIRAS, DAS 18H ÀS 20H!

SITE

Informamos que nosso site está temporariamente fora do ar para manutenção e atualizações. Em breve, estaremos de volta!
Agradecemos a compreensão.

TAXAS E MENSALIDADES

Trimestralidade: R$ 60,00
Excursão p/ não sócios: R$ 50,00
(São isentos os convidados pessoais do guia)

Dados para Pagamento
Banco: Itaú (341)
Favorecido: Centro Excursionista Petropolitano
Chave PIX (CNPJ): 30.238.950/0001-10

Lembrete aos associados

Passamos da metade do ano e lembramos a importância de manter as trimestralidades em dia.
Reforçamos que sócios inadimplentes poderão ser desligados do quadro social caso as pendências não sejam regularizadas.
Em caso de dúvidas, procure a diretoria.

CAMINHOS DOS ANDES: EXPEDIÇÃO BOLÍVIA PARTE II

RENAN HANSEN

... Continuando o relato escrito pelo amigo e companheiro de cordada, Nick, no boletim anterior...

Após a ascensão do Pico Tarija e Pequeno Alpamayo, estava finalizada a nossa "aventura" na região do Condoriri.

Passamos o último dia basicamente dormindo, comendo e relembrando os momentos vividos.

No dia seguinte, dia de nossa partida, acordamos cedo, tomamos café, arrumamos nossas mochilas e antes de partir fomos convidados por outros amigos brasileiros para um último café.

Nos despedimos e partimos, pois Franz, nosso amigo nativo nos aguardava.

Diferente da ida, nossa volta até a região de Tuni foi a pé, devido a falta de combustível causada pelas complicações da situação política. Uma caminhada linda, cênica, com quase 9km e pouco mais de 2h.

Chegando em Tuni, descobrimos que nosso motorista não conseguiu chegar a localidade pela situação citada acima, além da neve que havia tornado a estrada mais perigosa.

Sendo assim, a solução foi ficarmos num abrigo, onde fomos recebidos pela gentil, Marisol. O refúgio, muito bom e com um belo visual para o Huayna Potosi. Ficamos lá por 2 dias, sem Internet e notícias sobre uma possibilidade de retorno a capital. Durante este período, foi interessante poder acompanhar de perto o estilo de vida "campesino" e o papel vital da mulher boliviana no cotidiano de sua comunidade.

Tudo muito precário e manual. Marisol se desdobrava em várias funções passando o dia todo ocupada... E apesar de adimirar e respeitar toda essa força, essa garra, sabemos que estas condições estão muito longes do ideal para uma vida mais tranquila e menos sofrida...

Chegamos na sexta, e só no domingo conseguimos ir embora. O marido de Marisol conseguiu combustível para nos levar até um "paso" entre as montanhas, a 5000m de altitude, onde do outro lado, Richard nos buscaria e retornaríamos até La paz.

Foi uma viagem de volta bem peculiar e cansativa numa estrada perigosa, com ribanceiras, gelo na estrada e pra piorar eu estava passando muito mal de uma provável contaminação. Após algumas horas nessa "via crucis" finalmente chegamos em La paz no início da noite.

Os dias seguintes foram basicamente de recuperação e incertezas, dadas as minhas condições de saúde e a situação das tensões políticas.

Tivemos que descartar nossa ida a região do Sajama pela distância e dificuldades que fugiam de nosso controle.

Felizmente, pouco a pouco fui me recuperando e surgiu a possibilidade de irmos para região do Huayna Potosi.

Antes de irmos para as montanhas, conhecemos o "mirador kili kili", um bonito mirante da cidade com vista linda para o Illimani.

EXPEDIÇAO BOLÍVIA - PARTE II

Chegado o dia, mais uma vez, partimos às 4h da manhã, por causa dos bloqueios e protestos nas estradas. Desta vez, nosso motorista foi o Ed, irmão do Richard.

Chegamos cedo no parque e região do Huayna, aonde fomos recebidos pela chola "Bira", uma senhora muito humilde e hospitaleira.

Tomamos café, descansamos, almoçamos e enfim, sem carregadores, pegamos nossas cargueiras e partimos subindo rumo ao refúgio alto. Uma caminhada íngreme e dura, e apesar de não ser tão longa, se tornou bem mais cansativa por estarmos carregando as mochilas.

No fim da tarde, chegamos ao refúgio, ceiamos e fomos descansar, pois no início da madrugada começamos o ataque ao Huayna Potosi. Acordamos após meia noite, nos arrumamos e partimos, desta vez só eu e Nick, pois infelizmente Jeferson e Cláudio não estavam se sentindo bem para o ataque.



Refúgio Base do Huayna, da Sra. Bila

Crampons nos pés e encordados, iniciamos nossa jornada até o cume do Huayna. Mesmo sendo considerado um 6 mil mais "fácil", na altitude "nada é de graça", mas pouco a pouco fomos vencendo os trechos em meio a escuridão e silêncio da noite. Um pouco abaixo do trecho final para chegar ao cume, o sol nasceu, lindo, nos trazendo um pouco mais de conforto psicológico e a energia que precisávamos para o último "gás" até o cume.

Chegamos ao cume um pouco depois do horário recomendado, mas nada que interferisse na empreitada. Comemoramos, desfrutamos e iniciamos a descida, que foi tão dura e sofrida quanto a subida.

De volta ao refúgio alto, ficamos mais meia hora na base do glaciar, comemorando, cantando e dançando, muito emocionados pelo feito. O corpo estava exausto, mas a alma leve e feliz.

Não tínhamos condições físicas de fazer o restante da caminhada de descida até o refúgio base, então optamos por descansar um pouco. Jeferson e Cláudio já haviam retornado e deixaram um bilhete.

Descansamos sozinhos no abrigo até que chegou o guia Celestino. Ficamos conversando e tomando chá, até finalmente descer o caminho restante.

Chegamos no refúgio base, às 18h. Bira e nossos amigos já estavam preocupados, mas estávamos bem. Comemos, tomamos chá e fomos dormir.

Dormimos bastante, nem usei despertador.

No dia seguinte acordamos com calma, tomamos nosso "desayuno" e como estávamos nos sentindo bem, resolvemos ir até o Charkini, nossa última montanha da expedição. Novamente, eu e Nick. Saímos do refúgio já passavam das 10h da manhã. Andamos por uma estrada, depois uma trilha íngreme, um glaciar curto e gostoso de andar, mais uma trilha rochosa e finalmente: Cumbre!

Estávamos cansados, desidratados, mas felizes! Apesar de um "ruço andino" conseguimos ver muitas montanhas ao redor: Mururata, Huayna, Illimani e até o lago Titicaca. Mais uma vez descansamos, aproveitamos e partimos de volta ao refúgio base com o pensamento de que nossa expedição estava se encerrando, exaustos, mas felizes e gratos pelos momentos felizes! No fim da caminhada ainda fomos recebidos por lindos "chaupis" (cachorros).

De volta ao abrigo, como sempre, comemos, tomamos chá e conversamos saudosos sobre as aventuras vividas.

Por fim e de volta a La Paz, aproveitamos os últimos dia descansando, comendo pizza, e brindando os momentos vividos, momentos estes que ficarão para sempre na memória e no coração.

Aproveito ainda para agradecer ao Mestre Jeferson, ao meu irmão e parceiro Nick e ao amigo Claudio pela compainha.

Também a todos os amigos bolivianos e em especial: Richard, Ed, Marisol, Bira, Franz.

Sempre em frente!



Cume do Huayna (6.088m)



Nick descendo o glaciar Charkini, no fundo Huayna Potosi.

SOBRE MONTANHAS E CRIANÇAS

MATHEUS CARVALHO

Certa vez fui escalar nos Três Picos com os amigos. A via escolhida era a CERJ, no capacete. Éramos 3 cordadas: Eu (Matheus) e Miriam; Luiz Cláudio, Karen e Rafael; Rabelais e Ana.

Depois de termos pulado da caçamba da imponente L200 do Rabelais lá pelas bandas do Abrigo do Mascarin, rumamos a base do capacete.

No caminho, o Luiz Cláudio discutia com o Rabelais como o Mosquetão Camp nano que pesava 22g era melhor em relação ao peso x benefício contra o Edelrid que pesava 19g.

Observando o grupo, de fato, soava estranho como as mochilas pequenas deles destoavam da minha quase cargueira.

Eu não podia discutir sobre o peso do equipamento, ou sobre qualquer coisa, já que não me restava muito fôlego pra me arrastar montanha acima com meu equipamento que certamente não havia sido calculado grama a grama.

Chegamos na Base, finalmente!

Bebi um pouco dos muitos litros de água que eu tinha, retirei todo meu pesado e antiquado equipamento da mochila, e após o Luiz Cláudio sair guiando a primeira cordada, saí guiando em seguida.

Pra quem não conhece, a CERJ é uma das vias mais clássicas do local, são 400m de escalada tradicionalíssima!

O ritmo da escalada foi razoável considerando a quantidade de pessoas, mas, lá pelas últimas enfiadas ficou claro que não escaparíamos da noite.

Depois que saímos do platô do sorvete, vencendo um lance que custou o que me restava dos braços, eu segui o Rabelais do que seria a P5 e meio até o cume P7 no modo "escale para onde o nariz aponta" pois não achávamos os grampos da CERJ.

A noite já vinha caindo, e embora com lanternas, dificilmente o alcance delas supera a distância das proteções de salinas. Com um pouco de sacrifício e uma contração forte da extremidade retal por escalar sem proteção, chegamos ao cume já devidamente escurecido.

A discussão agora era em torno de como os rapeis iriam demorar. Já que cada dupla rapelaria com a sua corda. Então eu disse com tom de naturalidade: "Miriam, pega a outra corda por favor". E todos retrucaram: "VOCÊ TROUXE OUTRA CORDA!!!?" E ali virei um misto de chacota por escalar com o peso de outra corda e salvador da pátria por conseguir antecipar alguns rapeis. Já que com duas cordas, daria pra fazer duas duplas de cordas...

No fim, eles descobriram o segredo da minha casca de tartaruga ninja, ou quero dizer, mochila. Tinha comida e água pra dormir no cume, um extenso kit de primeiros socorros, com os famigerados aquecedores químicos, que o Rabelais até hoje fala nisso, entre muitos outros itens supérfluos para uma escalada rápida.

Concluí que existem dois tipos de escaladores. Os "E se" e os "Que se".

Os escaladores do tipo "E se" são os medrosos/precavidos que tentam prever os imprevistos e levar soluções para todos eles, logo, antes de arrumar a mochila ficam: "E se acontecer isso?" "E se acontecer aquilo?" e vão enchendo suas mochilas de soluções.

Já os escaladores do tipo "Que se", planejam concluir a escalada sem intercorrência, confiando mais em sua capacidade técnica, e quanto aos problemas possíveis, Que se F...

E é aqui que começo a falar sobre levar uma criança para a montanha. E se?

Pra qual time você torce?

Se você torce pro time A ou pro time B, é muito provável que isso seja uma influência direta do seu pai, seu avô, seu tio do pavê... E se você não torce pra time nenhum, liga pouco pra futebol e curte mais montanha, é bem provável que isso também seja pelo mesmo motivo.

Ao nos tornarmos pais (leia-se pai ou mãe), viramos um espelho para nossos pequenos. Aquilo que fazemos ou falamos influencia diretamente na formação dos pequenos, como citou Jim Rohn em uma de suas palestras: "Você é a média das 5 pessoas que mais convive"

Tendo dito isso, além do fato de querermos influenciar de maneira consciente ou não nossos filhos a gostarem de montanhas, queremos continuar praticando o montanhismo. E como fazer isso com toda demanda que os bebês têm?

Levando-os pra montanha com a gente!

E é aí que entra uma enorme questão: Qual é o limite entre o risco e a responsabilidade?

André Ilha, que dispensa apresentações, certa vez escreveu sobre o Direito ao Risco, e concluiu: "Em resumo, os praticantes dos esportes de aventura pleiteiam o direito de atender a uma motivação atávica de praticar certas atividades que sabem que implicam em risco à sua integridade física, e em contrapartida o dever de assumir integralmente todas as consequências desta decisão, sem que ninguém, indivíduo ou instituição, venha a ser responsabilizado na hipótese de que algo dê errado. Não é pretensão exagerada, nem descabida."

Mas este direito ao risco se estende a submeter os nossos pequenos aos riscos da montanha também?

Isso é um pouco de egoísmo da nossa parte enquanto pais, submeter as crianças aos riscos da montanha pra satisfazer a ânsia da experiência vivida com eles, ou vale o risco para a criação de memórias e a própria vivência da experiência?

O meu filho João têm 1 ano e 11 meses. Outro dia fomos ao Castelinho, e foi o primeiro cume de montanha dele. Foi uma experiência incrível, mas ao mesmo tempo, tensa.

Estávamos sozinhos.

E se eu passo mal? E se eu infarto? E se eu sou picado por uma cobra? E se somos atacados por marimbondos?

A propósito, no carnaval, fui com ele a uma cachoeira que eu sempre frequentei em MG. O acesso a cachoeira é por uma Trilha de uns 40m, que separa a beira da estrada do curso d'água. Ele estava na mochila. Nos primeiros 10m de trilha, que era a descida de um barranco, percebi alguns insetos voando a nossa volta, e curiosamente agarraram no que me resta de cabelo, pensei que fossem abelhas "cachorras". Quando levei a mão para tirar do cabelo escutei um "Ai!!". Era a mãe dele que já havia sido ferroada. Conclusão: Estávamos sob um ataque de marimbondos. Imediatamente voltamos pra estrada e dali demos no pé. Por muita sorte o João não foi ferroado. Minha mãe, minha esposa e uma prima que estavam no grupo foram atingidas pelos benditos.

Isso acendeu um alerta geral.

Certa feita, decidi que iria com o João na Pedra de Itaipava, após o episódio do marimbondo, e também após a ida ao Castelinho. Estava seguindo nosso roteiro de montanhas...

Talvez eu devesse ter vergonha de escrever isso, mas em 16 anos de montanha, nunca fui a Pedra de Itaipava.

Pelo que pude pesquisar, não me pareceu nada de outro mundo, principalmente pela enxurrada instagramável que ela apresenta atualmente, então, partimos.

Parei o carro no estacionamento delimitado, passei pelo “Passa um” (cerca de madeira) onde fica localizada a placa do início da trilha, e logo me deparei com uma trilha manejada que subia por uma erosão. Com um olhar de montanhista, era o que chamaríamos de uma trilha óbvia.

Passado uns 10minutos, a trilha começou a ficar suja, com muito mato, embora ainda com algum vestígio de que o caminho realmente era por ali. A crista que domina a trilha estava na frente do nariz. Era só seguir em direção a crista, se não fosse por um pequeno detalhe. Uma criança de 1 ano e 11 meses nas minhas costas.

Como havia passado por uma bifurcação. metros antes, toquei para o outro lado da bifurcação. Inicialmente fui para a direita, e agora rumava para a esquerda.

Sem muito sucesso, o caminho estava ainda pior, embora como disse, houvesse vagos traços de que ali era realmente uma trilha.

Como uma última esperança, saquei o telefone e parti pro WikiLoc onde achei um tracklog do Fabio Fliess. De fato eu estava um pouco fora da trilha do Log. Então, andei até ficar perfeitamente sobre o risco do mapa, que me deixou mais no meio do mato ainda. Segui outro track, por desencargo total, e eu estava exatamente onde os tracks apontavam. E, eu estava no meio do mato.

Ali eu decidi que não continuaria.

Primeiro, eu não dominava aquela trilha. Sozinho, eu varaaria com prazer aquele mato nos peitos, achando engraçado e xingando o Fábio pelo maldito Log. Com o João, só me vinha a cabeça como nada poderia sair do controle ali. Não poderíamos topar com marimbondos, cobra, nada! Tem que sem o máximo dentro do controle possível.

Então, naquele dia, a montanha me venceu.

Voltei dali pro carro, com a certeza de quem tomou a melhor decisão.

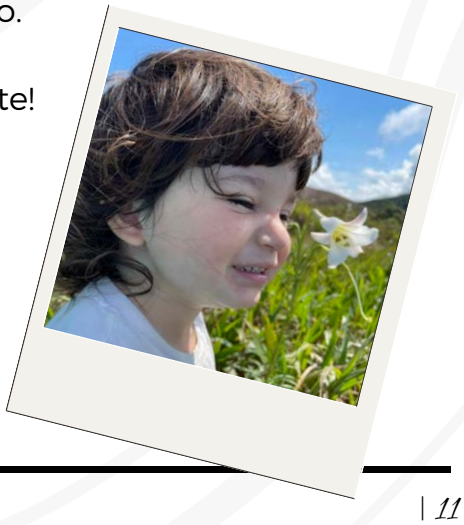
Já no carro, mandei mensagem para o Fábio, que conhece aquilo mais do que a própria casa, e ele comentou que realmente a trilha que consta no Log, é a trilha original e que ela está impraticável, e que a erosão que eu segui, com um falso manejo, era um atalho que foi oficializado “a força” e que em dezembro ele havia ido na Pedra de Itaipava e que realmente já não estava tão amigável assim.

Portanto, o somatório de estar fora da temporada de montanhismo e de estar na temporada de chuvas fez com que a vegetação crescesse, fazendo com que a trilha não estivesse amistosa para ir com uma criança.

Analisar os fatores climáticos de maneira prévia, analisar a formação meteorológica no dia, analisar as condições da trilha e as próprias condições físicas, se preparar para emergências do tipo “E se?”, são procedimentos normais e que devem ser respeitados por qualquer um que vá para a montanha. Quando isso envolve alguém que não responde por sí, e que não pediu para ir, o máximo de fatores deve ser ponderado, e o menor desvio deve suficiente para abortar a missão.

Nenhuma experiência, nenhuma foto, nenhum prazer deve ser posto a frente da responsabilidade pelo zelo da vida e bem-estar deles, principalmente para que eles mantenham o gosto pelo esporte, assim como nenhuma criança deveria ser incentivada a torcer para o Vasco.

Sempre em frente!





João na garupa do papai Matheus na trilha do Seio de Vênus

TRILHAS REABERTAS

MARIANA MORENO MARDONES E MARCELO GARCÍA

Este ano nos dedicamos a fazer algumas trilhas diferentes, paralelamente às atividades do CEP.

Faz parte do projeto pessoal de subir todos os cumes de Petrópolis, junto ao meu parceiro de montanhas Marcelo García.

É a parceria perfeita: ele é o GPS e eu a motivadora. Além disso, ele é calmo e eu muito hiperativa. Quem diria que depois de tantos anos nos transformaríamos em irmãos de montanha... e a nossa sinergia funciona perfeitamente, entre piadas, sustos e anedotas, sempre com muito respeito e cumplicidade.

Este ano também decidimos nos preparar como equipe para um projeto que seria em dezembro no Chile, Cerro Leonera e Plomo. E para isso nos comprometemos a subir muitas montanhas juntos praticamente todos os sábados e feriados que fossem possíveis. E assim foi e está sendo, mesmo com tempo ruim e pouca visibilidade, já que, no fim das contas, seriam treinos pro fim do ano. Mas acabou que o projeto de dezembro desandou principalmente por causa do El Niño.

Mesmo assim continuamos subindo nossas montanhas aos sábados e nisso nos deparamos com algumas que estavam muito fechadas. Então tivemos que abri-las no facão. Assim, o García aproveitou para atualizar os Wikilocs de todas elas e eu fiz as respectivas postagens no Instagram.

Aqui colocamos à disposição para que mais pessoas possam subi-las. Só lembrando que foi bem trabalhoso abri-las, e caso elas não sejam frequentadas, vão acabar fechando novamente. O que seria um desperdício, já que todas elas têm uma vista muito deslumbrante e curiosamente algumas estão fora do Parnaso. Portanto, vale muito a pena conhecer.

Seguem abaixo as montanhas em que fizemos a reabertura da trilha em 2026:

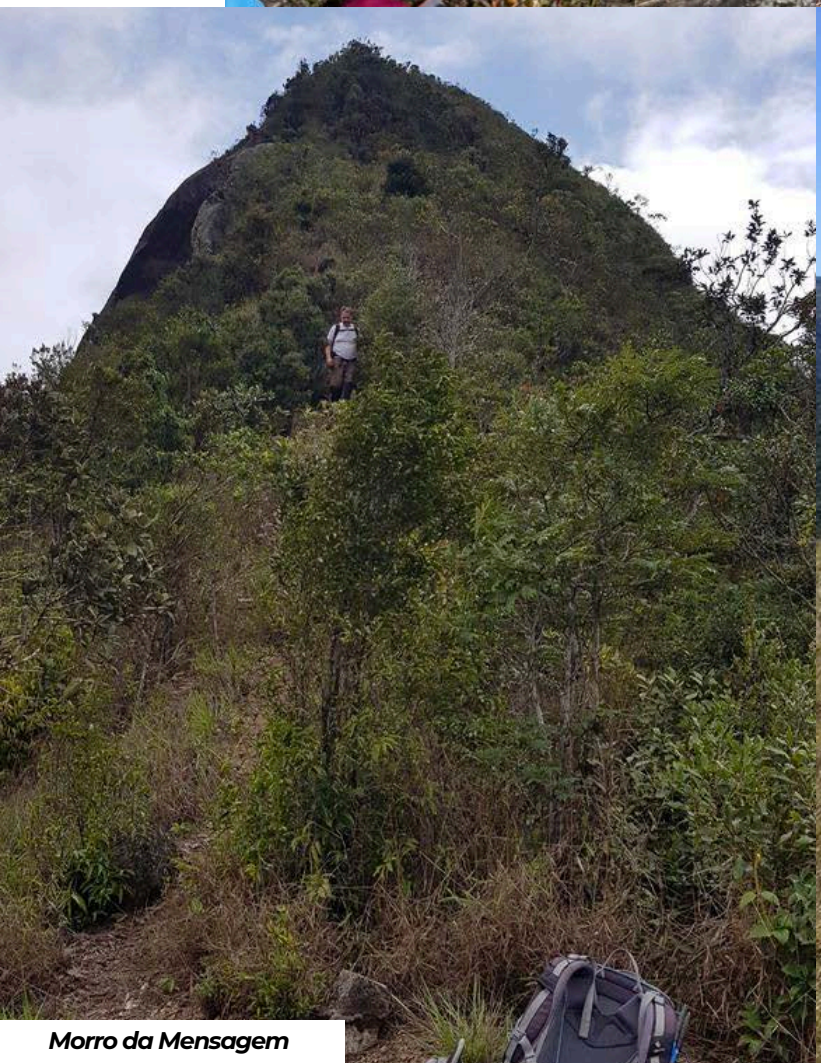
- **Brejalzinho** (data: 14 de março) - https://loc.wiki/t/55143215?wa=sc
- **Travessia Pedra de Itaipava** – Pôr do Sol 1 e 2, (data: 16 de março)
- **Circuito Pedra do Inferno x Torres do Ventania** (data: 6 de junho) - https://loc.wiki/t/5268993?wa=sc
- **Pedra do Juriti** (data: 27 de junho) - https://loc.wiki/t/102310177?wa=sc
- **Pedra do Taquaril** - reabertura da trilha e novo livro de cume (data: 01 de agosto)
- **Pedra do Balão (pelo charco)** - reabertura da trilha e novo livro de cume (data: 29 de agosto) - https://loc.wiki/t/286330867/p/165556962?wa=iw
- **Mirante do Taquaril** - trilha aberta pelo García e Renato Walter em 2022. (data: 26 de setembro) - https://loc.wiki/t/293300153/p/169541949?wa=iw
- **Morro da Mensagem pelo Atalho do García** - sim, quem abriu esse atalho menos exposto foi o próprio Marcelo García há uns anos. (data: 10 de outubro) - https://loc.wiki/t/87397682?wa=sc



Pedra do Balão



Mirante do Taquaril



Morro da Mensagem



Pedra do Inferno

SAÚDE MENTAL E CULTURA OUTDOOR

O POTENCIAL TERAPÊUTICO DA ESCALADA E OS DESAFIOS DE GÊNERO NA MONTANHA*

NINA SILVA

Recentemente divulgado nas mídias sociais e publicado numa revista científica internacional especializada em saúde pública, um estudo pioneiro conduzido por pesquisadores da UFF e da UFRJ avaliou a "Psicoterapia baseada em Boulder" (Bouldering Psychotherapy — BPT) como uma intervenção para a saúde mental no Brasil. Nesse modelo de intervenção, a prática da escalada em boulder é combinada a técnicas psicoterápicas, funcionando como a ferramenta principal para trabalhar questões emocionais na parede e em grupo. A pesquisa comparou um grupo de 11 pessoas que praticaram boulder com um grupo controle equivalente de 11 pessoas que não participaram das atividades. Ao longo de 8 semanas o primeiro grupo participou de encontros semanais em ginásio de escalada e rocha, com atividades que integraram técnicas respiratórias e de mindfulness, autopercepção corporal, estratégias para lidar com limites, expectativas, medo, ansiedade, confiança e autoeficácia. A equipe multidisciplinar responsável pela condução incluiu psicólogo do esporte, estudante de psicologia com experiência em escalada e instrutor certificado.

Ao final das 8 semanas, a intervenção demonstrou uma redução estatisticamente significativa nos sintomas de depressão e uma diminuição próxima da significância estatística para os sintomas de ansiedade. A análise qualitativa revelou relatos de melhoria no bem-estar, na regulação emocional, no foco no presente e na autoeficácia.

Contudo, entre as observações qualitativas registradas pelos pesquisadores brasileiros, um episódio chamou a atenção: logo na primeira sessão, uma participante reportou um desconforto decorrente da comparação social, sentindo-se incomodada ao comparar seu próprio desempenho na escalada com o dos demais colegas de grupo. Embora esse sentimento tenha sido acolhido e trabalhado ao longo da intervenção, o relato acende um alerta fundamental. Ele reflete uma dinâmica sociocultural muito mais ampla e profunda que afeta, de maneira desproporcional, a presença e a experiência das mulheres nos esportes de aventura.

Historicamente, o ambiente de montanha foi construído como um território simbólico hipermasculino, focado na cultura do risco extremo e na exaltação da capacidade física e técnica como padrão dominante. A literatura científica global aponta que 91% dos estudos confirmam a existência de barreiras de gênero severas que restringem e condicionam a participação feminina no montanhismo e na escalada. Essas barreiras operam, em grande parte, por meio do descrédito técnico e da misoginia simbólica. É frequente que montanhistas e escaladoras mulheres enfrentem o ceticismo e o questionamento constante de suas capacidades de orientação, leitura de mapas e manobras de resgate, precisando provar constantemente sua competência para serem aceitas como iguais pelos pares masculinos. Além disso, feitos históricos e conquistas femininas muitas vezes

sofrem rebaixamento de nota (downgrading), sendo desvalorizados pela diminuição da percepção de dificuldade das vias ou por narrativas que rotulam escaladoras autônomas como impulsivas ou despreparadas. Em duplas mistas, a literatura científica aponta que também é comum observar a subordinação na cordada, atribuindo-se com frequência à mulher o papel de dar segurança na base, o que lhe confere menor autonomia para guiar vias de maior dificuldade técnica. Esse cenário cria a internalização da dúvida, o medo da autossuficiência e a hesitação diante de desafios. A autocobrança e a comparação social sentidas e relatada no ginásio de escalada no artigo científico brasileiro não nascem de uma limitação física feminina, mas de um ambiente histórico que desencoraja o protagonismo das mulheres na rocha.

Além da dinâmica direta no ambiente indoor, as restrições aparecem em camadas estruturais e interpessoais fora dela. A divisão desigual do trabalho de cuidado e das tarefas domésticas impõe uma sobrecarga que reduz drasticamente o tempo livre e a mobilidade das mulheres para se dedicarem a expedições longas, existindo até contextos culturais em que se espera que as mulheres cuidem da logística e alimentação do grupo antes de poderem participar da prática. No âmbito da segurança, a prática individual de trekking e caminhadas por mulheres desacompanhadas as expõe a riscos frequentes de assédio sexual e violência baseada em gênero, além de atitudes condescendentes, como o tom de paternalismo e o questionamento constante de sua autonomia e capacidade técnica por parte de homens no ambiente ao ar livre. No campo institucional e de representatividade, as mulheres enfrentam forte sub-representação profissional, sendo apenas 6% dos Guias de Montanha no Reino Unido, por exemplo, além de sofrerem com a falta de modelos femininos de destaque na mídia esportiva tradicional e com o desenvolvimento de equipamentos e treinamentos baseados exclusivamente na fisiologia masculina.

Frente a esse cenário, a articulação entre o estudo de psicoterapia com boulder no Brasil e as pesquisas internacionais demonstra que escalar vai além de vencer uma parede, configurando-se como um ato de negociação de espaço e emancipação. Para combater a cultura de hipermasculinidade e o ambiente de comparação, praticantes e comunidades vêm desenvolvendo estratégias autônomas de resistência. Uma delas é a criação de expedições exclusivamente femininas e clubes de montanhismo independentes, que buscam romper com a dependência de equipes e lideranças masculinas, promovendo a navegação autônoma e validando o ritmo próprio de progressão das praticantes. Outra frente importante é a ressignificação do modelo de liderança na montanha, substituindo a ênfase na conquista e no risco extremo por modelos baseados na ética do cuidado e no aprendizado coletivo.

Em conclusão, quando a intervenção brasileira de "Psicoterapia baseada em Boulder" direciona seu foco para a autopercepção, a aceitação dos próprios limites e o suporte do grupo em detrimento da competição, ela oferece um modelo preventivo e terapêutico valioso. No entanto, para que os esportes de montanha sejam verdadeiramente inclusivos, não basta abrir os ginásios ou as montanhas à presença feminina. É preciso desconstruir ativamente o sexismo que desqualifica as capacidades das mulheres e transformar a cultura outdoor em um espaço onde cada praticante possa guiar sua própria trajetória com autonomia, segurança e respeito.

* Texto elaborado com informações e dados obtidos, principalmente, das seguintes fontes:

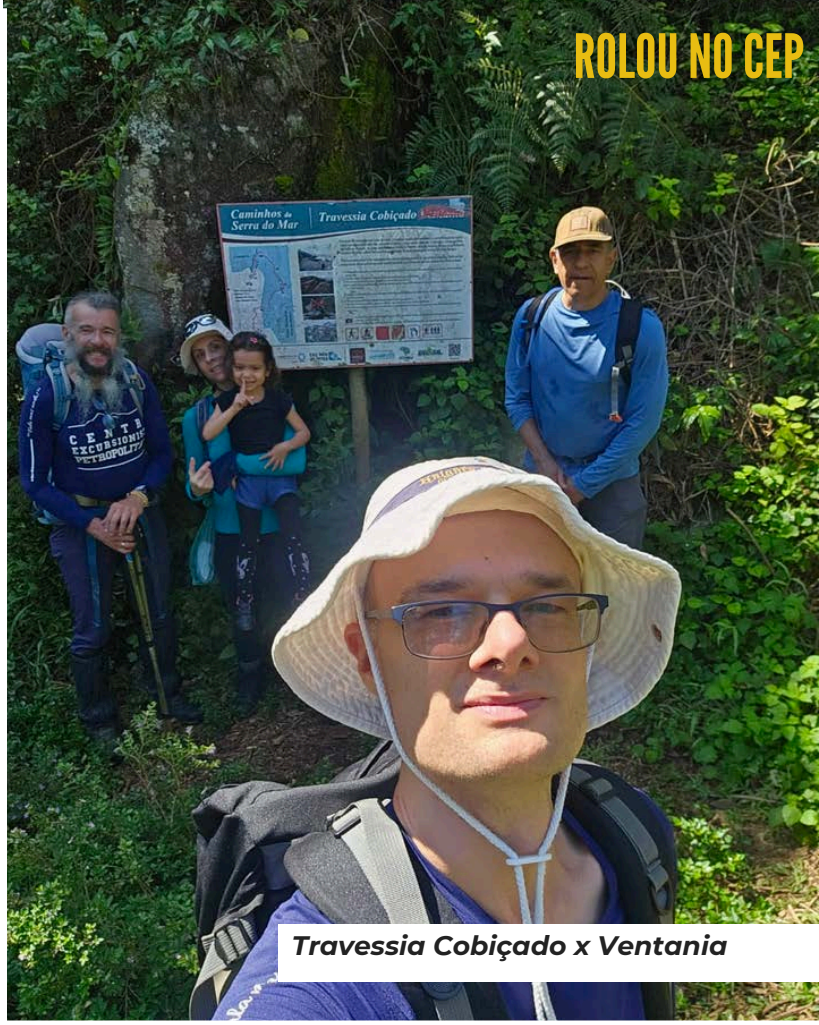
- Apollo, M. et al (2023). Gender differences in competitive adventure sports tourism. Journal of Outdoor Recreation and Tourism. https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100604
- Baig, S. (2026). GENDERED CONSTRAINTS FOR WOMEN MOUNTAINEERS OF GILGIT BALTISTAN. Contemporary J of Social Science Review, 4(1). https://doi.org/10.63878/cjssr.v4i1.2189
- Doran, A., et al (2018). Women's mountaineering tourism: an empirical investigation of its theoretical constraint dimensions. Leisure Studies, 37, 396-410. https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1452283
- Doran, A., et al (2020). Women's mountaineering: accessing participation benefits through constraint negotiation strategies. Leisure Studies, 39, 721-735. https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1763439
- Evans, K. E., et al (2020). "Try Not to Make Waves": Managing Gender Discrimination in Outdoor Recreation. Leisure Sciences, 45, 542-558. https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1842824
- Hall, J., & Brown, K. (2022). Creating feelings of inclusion in adventure tourism: Lessons from the gendered sensory and affective politics of professional mountaineering. Annals of Tourism Research. https://doi.org/10.1016/j.annals.2022.103505
- Heuwinkel, K., & Pillmayer, M. (2025). #MeToo in hiking activities - Which risks exist for (solo) female hikers? Methodological reflections to approach sexual harassment and gender-based violence. Journal of Outdoor Recreation and Tourism. https://doi.org/10.1016/j.jort.2025.100978
- Souza, P. C. F., et al. (2026). Bouldering Psychotherapy for Mental Health in Brazil: Preliminary Evidence from a Mixed-Methods Controlled Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 23(9), 1124. https://doi.org/10.3390/ijerph23091124



Invasão feminina na Pedra do Pastor - Interclubes CEP + CERJ



Palestra "Assédio e importunação sexual no montanhismo"



Travessia Cobiçado x Ventania



Travessia Cobiçado x Ventania Interclubes CEP-CET

PROGRAMAÇAO CEP

As atividades dos finais de semana de novembro e dezembro serão marcadas às sextas-feiras durante as reuniões na sede do CEP, e divulgadas no grupo de Whatsapp

BENEFÍCIO PARA SÓCIOS

Os sócios do Clube têm 10% de desconto na mensalidade nas aulas de Pilates do Estúdio Kineses.

Para mais informações sobre o benefício, valores e horários, entre em contato diretamente com o Estúdio pelo WhatsApp 24 99267-7706

NOVAS VIAS DE ESCALADA

Duas novas vias na Serra da Ponte Furada, (Vale das Videiras-Petrópolis) conquistadas por CEPENSES!

Os sócios "Nick" Anderson Fragoso e Jeferson Costa, com auxílio de Max Cabral, conquistaram a via "**Vamu lá**", com classificaçao 5° VI sup E1/E2 - D1 e 220 m de extensão.

Já a Via "**Delação Premiada**", 5° Vsup E2 D1 - 270 m extensão, foi conquistada por Jeferson Monteiro, "Nick" Anderson Fragoso, Pedro Bugim e Tonico Magalhães. O projeto foi iniciado em out/2025.

RIO MOUNTAIN FESTIVAL - VENCEDORES DA 21ª EDIÇÃO

Prêmio Cidade do Rio (Melhor Filme — Júri Oficial):

- Nanga Parbat: Ecos de Sísifo (Nanga Parbat: Echoes of Sisyphus) — Alemanha (Tema: Alta montanha e parapente. 50 min, Direção: Tom Dauer).

Trailer: https://youtu.be/nTwvr3qer88

Melhor Filme de Montanhismo e Escalada:

- Alpenbock — EUA (Tema: Escalada. 28 min, Direção: Simon Fraser).

Trailer: https://youtu.be/Frnm5gpQrxQ

Melhor Curta-Metragem:

- Graduação: pura balela (Grade A Bullsh*t) — EUA (Tema: Escalada esportiva. 13 min, Direção: Gareth Leah).

Trailer: https://youtu.be/GODrK3EnGt0

Prêmio Terra Brasilis (Melhor Filme Brasileiro):

- Tinha uma pedra no caminho — Brasil (Tema: Highline. 27 min, Direção: Larissa Corino e Pedro Rettore).

Trailer: https://youtu.be/L7J7qRVKvhI

Prêmio do Público (Voto Popular):

- Tinha uma pedra no caminho — Brasil (Tema: Highline. 27 min, Direção: Larissa Corino e Pedro Rettore).

Trailer: https://youtu.be/L7J7qRVKvhI