



FEDERAÇÃO DE ESPORTES DE MONTANHA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Foto: Mariana Abunahman

RECOMENDAÇÕES PARA PRÁTICA RESPONSÁVEL DO MONTANHISMO

JANEIRO DE 2026

FILIADA À:



UIAA

1. INTRODUÇÃO

O montanhismo é um esporte que abrange caminhada em trilhas, escalada em suas diferentes modalidades e atividades correlatas.

No Brasil, o montanhismo conta com milhares de praticantes que, comumente, viajam para praticá-lo dentro do território nacional e em outros países.

O montanhismo tem raízes no início do século XIX e, ao longo de sua história, consolidou princípios e valores que norteiam sua prática.

A UIAA é a entidade internacional máxima na organização do montanhismo, estando presente nos seis continentes.



Foto: Fred Campos

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, o esporte é representado pela CBME, formada por federações ou associações estaduais, além da ABGM. No estado do Rio de Janeiro, o montanhismo é representado pela FEEMERJ.

Na prática do montanhismo, assim como em outros esportes praticados na natureza, é importante ter consciência dos riscos inerentes tanto à atividade quanto aos ambientes naturais, sendo necessário se preparar para mitigar e gerenciar tais riscos.

As recomendações aqui apresentadas têm o objetivo de colaborar na redução do risco durante o processo inicial de tomada de decisão (planejamento) para pessoas que pretendem praticar o esporte, bem como percorrer trilhas ou fazer uma via de escalada. Busca atingir tanto o montanhismo praticado de forma sistemática quanto eventual.

1. INTRODUÇÃO

Os montanhistas são pessoas que praticam o esporte (caminhada ou escalada) frequentemente (algumas ou muitas vezes ao ano), durante anos ou mesmo ao longo de toda sua vida. Os montanhistas também compartilham os princípios e valores do montanhismo, como descritos em documentos como Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro (CBME) e Declaração de Tirol (UIAA).

Outras pessoas também podem praticar o montanhismo de forma ocasional, tendo pouca ou nenhuma experiência, seja nos arredores do seu local de residência ou durante suas viagens (turismo). Recomenda-se que a prática ocasional do montanhismo seja realizada com a contratação de guias profissionais ou, caso seja realizada de forma autônoma, busquem-se locais que possuam trilhas com baixa exigência técnica (curto percurso, sem obstáculos, de fácil orientação e sinalizadas).

2. OS AMBIENTES DE MONTANHA

Os ambientes de montanha variam desde áreas urbanas a paisagens remotas; de elevações modestas a alguns milhares de metros; e de acessos rápidos a aproximações longas e complexas. Mais do que altitude, o que define a experiência — e o risco — é a combinação entre acesso, morfologia do terreno, comunicação, tempo de evacuação e disponibilidade (real, não imaginada) de resgate.

A prática do montanhismo está sujeita aos perigos e riscos típicos de ambientes naturais. É de sua inteira responsabilidade assumir os riscos da sua prática. Alguns desses perigos incluem: animais peçonhentos, queda de pedras, terrenos acidentados e escorregadios, queda de árvores e galhos, raios, variações climáticas bruscas, entre outras. Incidentes em ambientes naturais podem gerar: perda e desorientação; lesões (escoriações, entorses, fraturas e hemorragias), hipotermia, insolação, desidratação, afogamentos, reações alérgicas, entre outras. O tipo e a gravidade desses incidentes podem levar a traumas permanentes ou morte.

2. AMBIENTES DE MONTANHA

Em áreas urbanas ou próximas, a existência de hospitais e serviços tende a reduzir o tempo de atendimento e a aumentar a sensação de segurança. Ainda assim, resgates podem ser complexos: o estado da vítima, o ponto exato do incidente, o tipo de terreno, a disponibilidade de equipe habilitada e de recursos (por exemplo, aeronaves) podem tornar a operação difícil mesmo “perto de tudo”.



Foto: Claudney Neves

2. AMBIENTES DE MONTANHA

Em ambientes remotos e de grande complexidade morfológica, equipes de resgate de prontidão são raras e, quando existem, têm custos elevados. Muitas vezes, a resposta depende de logística improvisada e do apoio de montanhistas voluntários. Nesses contextos, o que muda não é apenas a probabilidade de resgate, mas principalmente a consequência de um erro e o tempo até qualquer forma de assistência.

Escolher onde praticar montanhismo é uma decisão individual, sendo decisivo o conhecimento sobre rota, horários, experiência, preparo e composição do grupo.



Foto: Mariana Pardal

2. AMBIENTES DE MONTANHA

Evite depender demasiadamente de terceiros, como companheiros e equipes voluntárias. No caso de ter pouca experiência, conhecimento e vivência em áreas naturais, considere selecionar locais menos remotos e com maior possibilidade de resgate.

Em montanha, existe a liberdade na tomada de decisão. E toda tomada de decisão tem consequências. Quanto mais remoto é o cenário, maior o impacto da sua decisão sobre suas condições de segurança e a sua capacidade de superar os obstáculos e eventuais incidentes típicos de ambientes naturais. Quanto mais remoto o local, mais aumenta o tempo de respostas a acidentes, bem como vai se reduzindo a possibilidade de resgate.



Foto: Gabriela Magnani

3. CAPACITAÇÃO DO MONTANHISTA

Uma boa análise e gestão de risco só é possível com conhecimento técnico e experiência. É fundamental que os praticantes entendam o grau de risco envolvido.

Montanhistas são pessoas com diferentes capacidades físicas, técnicas, psicológicas e níveis de experiência. Porém, o aperfeiçoamento continuado deve ser feito por todos os praticantes.

Para isso é indispensável que os montanhistas procurem treinamento específico com entidades/profissionais qualificados, bem como se mantenham constantemente atualizados. Se possui interesse na prática sistemática do montanhismo, considere qualificar-se nas organizações de montanhismo filiadas ou parceiras da CBME (Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada). Associar-se a clubes, associações e federações de montanhismo é uma das melhores maneiras de se qualificar continuamente, por meio da troca de conhecimento e experiências, participar de excursões, cursos, oficinas e outros.

3. CAPACITAÇÃO DO MONTANHISTA

O isolamento e a dificuldade de percurso na ascensão de montanhas fazem parte do atrativo dessa prática esportiva e somente o praticante pode decidir o quanto de risco quer assumir.

Lembre-se: sua segurança é sua responsabilidade!

Reduza ao máximo a dependência de terceiros pela sua segurança!

Antes de partir para uma excursão em área de montanha, informe-se com profundidade sobre os desafios naturais e logísticos a serem enfrentados, avalie se sua experiência, habilidade, conhecimento e condição física e psicológica são adequados para enfrentá-los.

Coloque em primeiro plano os valores fundamentais do montanhismo: o compromisso com as dificuldades do ambiente natural; procurar superar os desafios e eventuais incidentes de forma autônoma; ser responsável por sua própria segurança e por preservar a integridade dos ambientes de montanha,

4.ESCOLHA DO DESTINO

Informação é fundamental: busque informações de qualidade, com detalhes sobre os conhecimentos/habilidades técnicos e equipamentos necessários não apenas para atividade fim, como também para o acesso.

Sempre procure informações sobre os serviços de emergência (p.ex., hospitais que oferecem soro antiofídico), vacinas obrigatórias ou recomendadas, medicamentos permitidos (viagens internacionais), etc.

Avalie se suas capacidades técnicas e físicas estão de acordo com a montanha que deseja visitar e se os riscos estão dentro do que lhe parece aceitável.

Pesquise sobre o clima, melhor época, horário, duração da atividade e até mesmo abrigo/hospedagem próximos, quando necessário.

4.ESCOLHA DO DESTINO

Converse com pessoas capacitadas que já fizeram o percurso que você deseja fazer - cuidado com relatos de desconhecidos e de redes sociais: a realidade pode ser muito diferente.

Verifique sempre os locais onde é possível desistir — nem todas as montanhas permitem retorno de qualquer ponto. Estude muito bem sua rota.

Conheça e respeite as regras ou diretrizes de visitação da área escolhida.

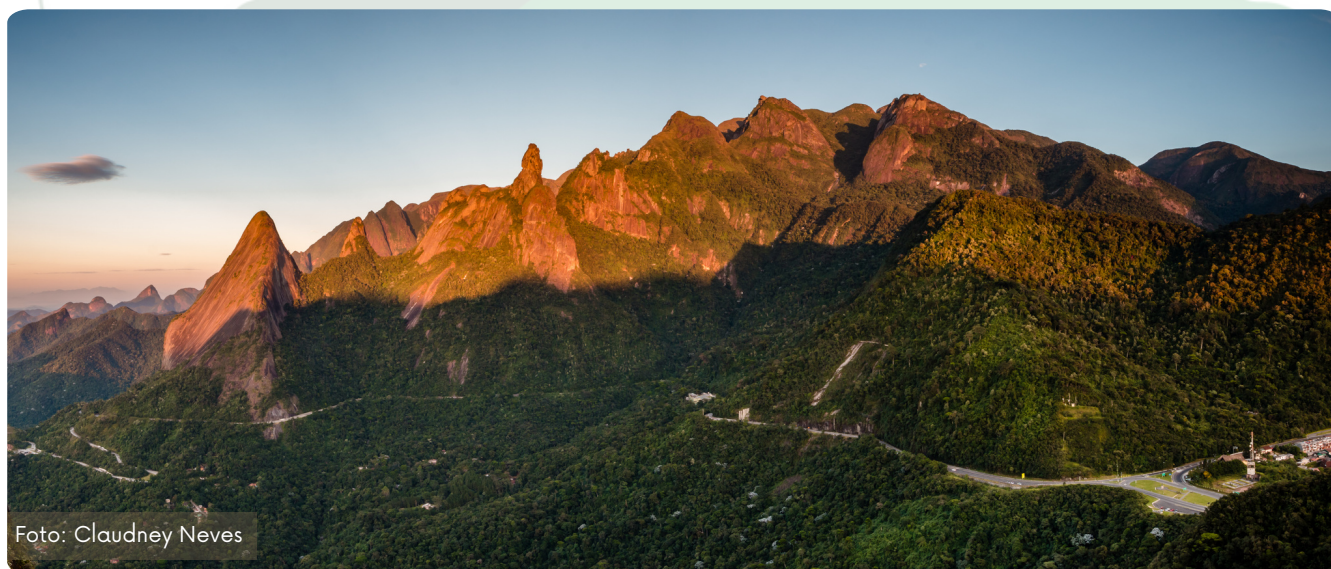


Foto: Claudney Neves

5. PARCERIA NA MONTANHA

Caso pratique o montanhismo em companhia de outras pessoas, tenha ciência dos conhecimentos/habilidades técnicas, bem como das limitações delas.

Se optar por contratar um guia ou fazer parte de um grupo guiado, verifique sempre a qualificação dele. Recomendamos a verificação no site da ABGM.

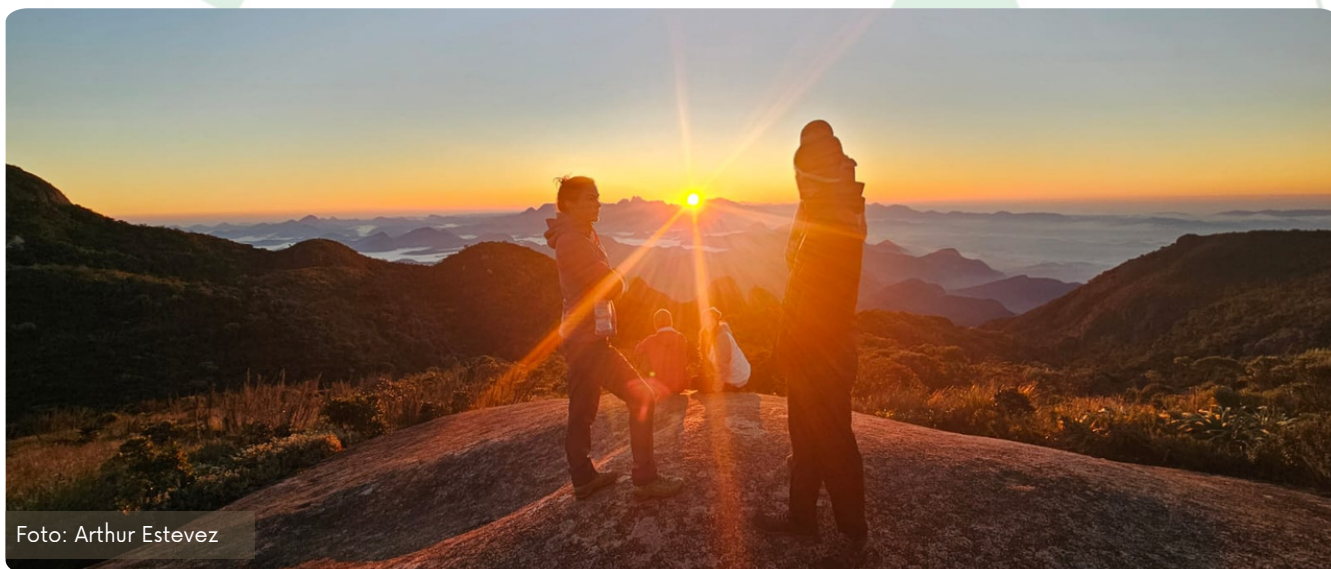


Foto: Arthur Estevez

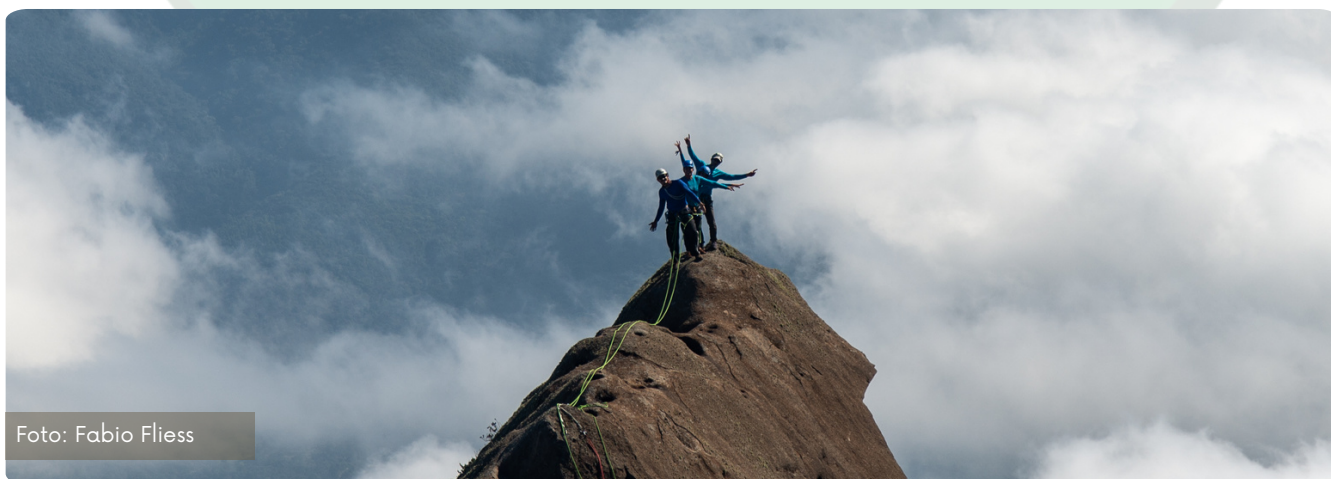


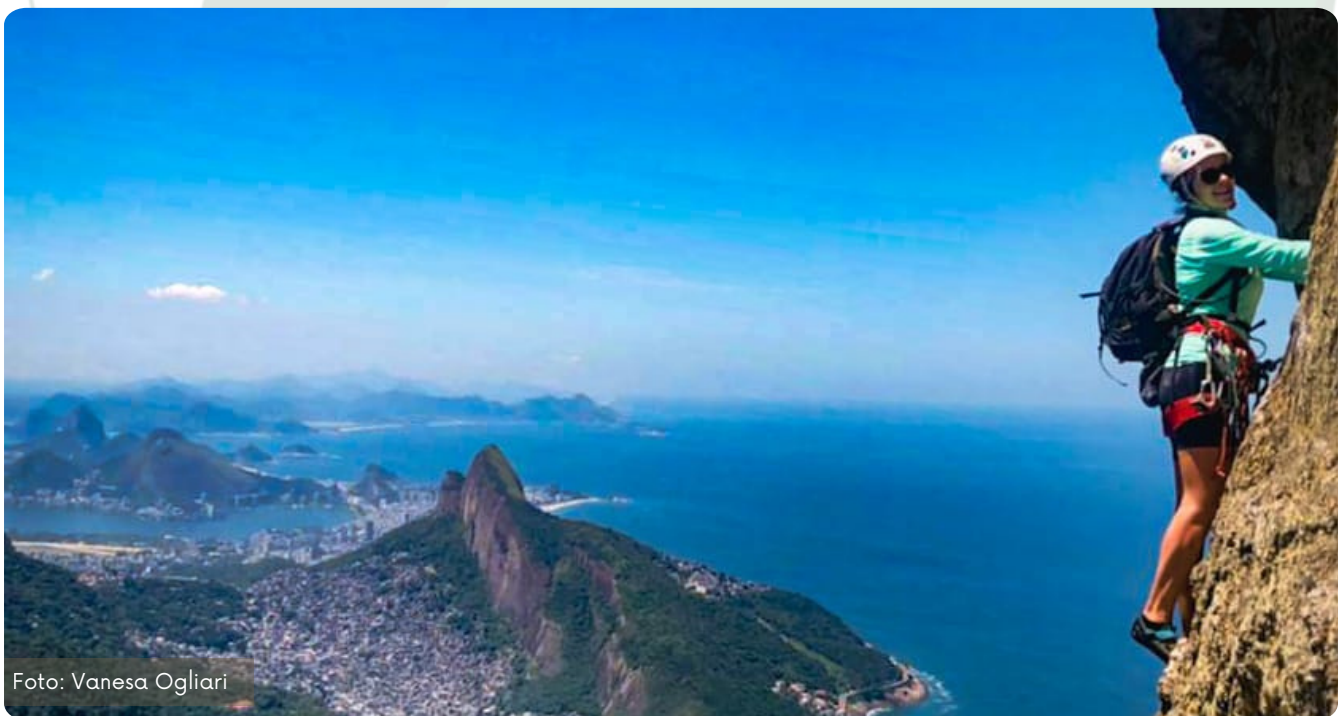
Foto: Fabio Fliess

6.COMPARTILHAMENTO DE INFORMAÇÕES E RISCOS

Sempre deixe familiares ou amigos informados de seu destino e garanta que estejam cientes dos riscos associados à atividade que vai praticar.

A falta de informação pode atrasar ou dificultar o contato com o resgate, bem como gerar complicações desnecessárias.

Informe o guia ou seu parceiro de atividade sobre qualquer mal-estar, ou dificuldade que sinta durante a atividade.



7. GUIAS PROFISSIONAIS DE MONTANHISMO

Os guias profissionais de montanha possuem treinamento específico relativo às técnicas de montanhismo, além de resgate e primeiros socorros em áreas remotas. Infelizmente, o público que procura esse tipo de profissional, muitas vezes, não sabe como verificar a capacitação do profissional.

Para esses casos, recomendamos que os interessados entrem em contato com as federações locais a fim de descobrir qual a entidade responsável naquele país. O site da UIAA (União Internacional das Associações de Alpinismo – ver item 10) disponibiliza a lista de entidades filiadas em cada país; não deixe de consultá-lo.

No caso do Brasil, existem guias profissionais homologados pela CBME (Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada), que são avaliados e qualificados pela ABGM (Associação Brasileira de Guias de Montanha) — entidade filiada à CBME e, consequentemente, à UIAA.

Procure mais informações nos sites da ABGM e da CBME, e nos das entidades estaduais de montanhismo filiadas à Confederação.

8.CONTRATAÇÃO DE GUIA

Procure guias certificados e, se possível, converse com quem já fez alguma atividade com este profissional. Caso precise, consulte a entidade de montanhismo local (ver item 10).

O guia deve sempre informar claramente todos os riscos das atividades, desde os mais simples aos mais complexos e improváveis. Não tenha vergonha de perguntar e tirar suas dúvidas. O cliente deve optar ou não pelo serviço consciente de potenciais complicações.

Todos os participantes devem estar cientes de que a atividade será realizada coletivamente e das implicações no caso de desistência de uma parte do grupo.

Evite grupos grandes — considere diretrizes de mínimo impacto em ambientes naturais. Grupos menores oferecem sempre melhores experiências na natureza.

8.CONTRATAÇÃO DE GUIA

Os grupos devem ser organizados respeitando a proporção guias/clientes de acordo com cada atividade.

A agência ou guia deve fazer inspeções regulares em seus equipamentos, ter um sistema de gestão de segurança, plano de emergência e seguro para acidentes.



Foto: Claudney Neves

9. SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

Caso seja o primeiro a chegar ao local de uma emergência, não tente fazer nada que não esteja habilitado a fazer — não se torne outra vítima.

Tranquilize a vítima e avise imediatamente o Corpo de Bombeiros (ou serviço local com a mesma função), além do proprietário ou gestor da área.

Caso não seja viável solicitar resgate do local do acidente, busque ajuda assim que possível .

Pesquise e salve os contatos de emergência/resgate com antecedência.

Lembre-se: as informações devem ser o mais precisas possível, tanto sobre o local do acidente quanto sobre a natureza do mesmo e estado da vítima.

Caso haja possibilidade, salve as coordenadas e envie aos responsáveis pelo socorro.

9. SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

Ao optar por atividades de montanha, tenha sempre em mente que a prevenção de acidentes é o melhor caminho.

Resgates em áreas de montanha são atividades complexas, arriscadas e nem sempre são possíveis.

Conheça e respeite seus limites!

Ao se deparar com uma situação de resgate na montanha, procure a pessoa que está liderando a operação e ofereça suporte, respeitando suas habilidades, experiência, conhecimento e condição física e psicológica.



Foto: Bianca Villela

10. ORGANIZAÇÕES QUE REPRESENTAM O MONTANHISMO

As entidades de montanhismo estão organizadas ao nível local, estadual, nacional e internacional.

A entidade máxima do montanhismo é a UIAA — União Internacional das Associações de Alpinismo —, presente em 73 países com mais de 3 milhões de associados.

No site da entidade (<https://www.theuiaa.org/>) é possível encontrar todas as entidades que fazem parte dela, em cada um dos países.

No Brasil, a CBME — Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada — é a entidade mais alta na hierarquia, filiada diretamente à UIAA, com delegados em 4 comissões, entre elas a de segurança.

Filiadas a ela, temos as federações estaduais, associações locais e a Associação de Guias Profissionais (ABGM). A lista completa está disponível no site: <https://cbme.org.br/novo/>

Caso tenha qualquer dúvida, não deixe de entrar em contato com uma das entidades.

10. ORGANIZAÇÕES QUE REPRESENTAM O MONTANHISMO

Sugerimos ainda a leitura dos Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro.

Para falar com a FEEMERJ envie um e-mail para: comunicacao@feemerj.org

Nos vemos nas montanhas!

Este documento deverá ser revisado periodicamente para garantir sua eficácia e relevância.

Para mais informações acesse:

 feemerj.org

 [@feemerj](https://www.instagram.com/feemerj)