



MONTANHISTAS CONTRA O COVID-19

"A montanha não vai sair do lugar"
Salomyth Fernandes, montanhista

Devido à crise mundial do COVID-19, a principal recomendação é **fique em casa!** A comunidade de montanhistas e escaladores brasileiros tem se unido para estimular e promover a contenção da propagação, cancelando eventos, festivais, reuniões de clubes, palestras, etc.

Individualmente é também necessário tomar decisões que considere não apenas nossas necessidades, vontades e projetos. Devemos considerar a perspectiva das pessoas mais vulneráveis, e acima de tudo, devemos pensar coletivamente como sociedade.

Como escaladores e montanhistas, estamos acostumados e nos beneficiamos de uma vida ao ar livre e em contato com a natureza. Entendemos o impacto que a quarentena e o isolamento têm nas nossas vidas. Mesmo assim, devemos cumprir rigorosamente as medidas de prevenção estabelecidas pelas autoridades e órgãos de saúde para conter a propagação do vírus. O respeito por essas medidas também garante que os serviços médicos e de resgate sejam direcionados às pessoas mais necessitadas.

Devo viajar para escalar ou fazer trilhas?

- **Não é o momento de viajar recreativamente**, nem mesmo nos diversos feriados que virão em breve. Se já tiver viagens programadas, considere adiá-las para depois da crise.
- Se pensou em viajar para fugir das aglomerações da cidade, pense de novo! Muitos de nós podemos já estar transmitindo o vírus sem nenhum sinal ou sintoma e **muitos locais de escalada e montanhismo são comunidades pequenas e rurais** com acesso limitado a serviços médicos, como Três Picos (RJ), Pedra do Baú (SP), Serra do Cipó (MG) e outras.

Devo continuar praticando o montanhismo: trilhas e escaladas em áreas externas?

- As recomendações dos órgãos de saúde são para que todos fiquem em casa e em alguns locais do Brasil, as autoridades decretaram quarentena e total isolamento social. **Respeitem essas regras.**

- Onde a quarentena ainda não foi decretada, a prática de exercícios ao ar livre pode ser uma alternativa dependendo da evolução do número de casos na sua região e das recomendações dos órgãos de saúde, para cada cidade e estado¹. Mesmo assim, considere minimizá-la.
- Muitos locais de montanhismo estão fechados no momento. **Verifique a situação da área antes de ir.**
- **A escalada não é recomendável**, pois tem características que facilitam a transmissão do vírus pelo toque na rocha, compartilhamento do equipamento, proximidade ao dar segurança, rapelar e o caráter eminentemente social do boulder.
- Se optar por caminhar em trilhas, faça-o perto de casa, **na sua própria cidade, evite o uso de transportes públicos** e evite lugares com muitas pessoas.
- Como sempre, **esteja consciente dos riscos**, o que neste momento inclui questões mais amplas do que os nossos objetivos e projetos pessoais.
- **Aumente a prudência!** Eventualmente o montanhismo pode demandar resgates ou atendimentos médicos, sobrecarregando ainda mais o sistema de saúde.
- **Avalie o local onde está.** Mantenha-se distante de outras pessoas no mínimo por 2 metros. Se tiver muita gente, volte outra hora ou outro dia.
- Se optar por praticar montanhismo, lembre-se:
 - Vá a pé, de bicicleta ou use transporte privado;
 - Opte por horários fora do pico e locais menos populares;
 - Dê preferência por parceiros com quem o convívio diário já ocorre de qualquer forma, como familiares e colegas de trabalho;
 - Não compartilhe comida ou água;
 - Evite contatos físicos com outras pessoas;
 - Leve álcool gel e faça constantemente a higienização das mãos;
 - Ao voltar para casa, siga as recomendações de higiene: deixe os sapatos do lado de fora, tome rapidamente um banho ou ao menos lave bem as mãos, rosto e antebraços; cuidado com as roupas e a limpeza de equipos, evite sempre tocar o rosto e outras.

Essas são recomendações e reflexões de acordo com o que se sabe sobre o vírus no dia de hoje (informações disponíveis nos websites do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde) e podem mudar na medida em que novos avanços sejam feitos.

¹ Vejam [nota da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte](#) de 17/03/2020, com base nas recomendações do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde, e a [nota de 23/03/2020](#).