

WAKATOBI

Indonésia

div@duc By Kadu Pinheiro

M A G A Z I N E

Ano 02 . Edição 11 . Setembro 2021

Turismo

Meio ambiente

Equipamentos

Dicas e novidades

Fotosub

**Uma das marcas
de mergulho técnico
mais tradicionais do
mundo acaba de
chegar ao Brasil.
Faça seu pedido.**

Asa Halcyon Evolve 40lb



HALCYON
Dive Systems

Confira mais no nosso site
www.divesupply.com.br 
vendas@divesupply.com.br 
(11) 2759-4282 
(11) 96616-6137 

divesupply



Editorial

Algumas palavras e considerações do nosso editor chefe Kadu Pinheiro.

04



Foto do Mês

Ary Amarante ganha o destaque de foto do mês nessa edição, com essa foto de leão marinho na Baja California.

07



WAKATOBI

Matéria de turismo da edição vai para esse fantástico arquipélago na Indonésia.

08



Coral Sol

Bonitinho e perigoso, o grande vilão do nosso literoal.

32



Medicina e Mergulho

Diabetes e o mergulho, entenda mais um pouco sobre essa doença.

40



Tubarões

A malvada mangona um dos tubarões mais dóceis para se mergulhar.

42



Bonaire

No overhead dessa edição falamos um pouco sobre a ilha que esconde cavernas maravilhosas.

49





Editorial

Kadu Pinheiro
Editor Chefe

Quase um ano de Diveduc, e chegamos em sua décima primeira edição com matéria incrível do nosso colaborador Juan Murillo, que foi para Wakatobi na Indonésia e nos

conta como foi a experiência de visitar e conhecer esse paraíso do mergulho na terra.

Matéria sobre o grave problema do coral sol que se alastra como uma verdadeira praga pelas águas do nosso litoral.

Conheça um pouco mais sobre o tubarão mangona e sua cara de mau, e descubra que é uma das espécies de tubarão mais dóceis que se pode mergulhar e interagir.

Aproveite a leitura e bons mergulhos!

Mensagem

Esse mês deixo esse espaço dedicado a uma homenagem a todos amigos e leitores que estão lutando para se recuperar de perdas e de quadros graves dessa terrível doença que ainda nos assombra.

A vacinação contra a COVID 19 já está bem adiantada e finalmente mostra uma luz no fim do túnel para a recuperação da nossa economia e reabertura do turismo mundial, apesar do cenário ainda não ser muito claro e o clima de insegurança na hora de decidir viajar ou não serem a retórica do momento, vemos que todos estão se preparando para retomar suas atividades de forma consistente.

Aqui da redação só podemos desejar que isso se concretize da melhor forma possível.

EXPEDIENTE



FOTO DA CAPA: Juan Murillo
Wakatobi, Indonésia

DIVEDUC MAGAZINE é uma publicação especial que aborda temas sobre mergulho, equipamentos, fotografia e life style da atividade.

Ano 2 - Nº 11 - Setembro 2021

Coordenação editorial:
Rodrigo Parotti Gavilan.

Editor Chefe:
Kadu Pinheiro.

Projeto Gráfico e Arte:
Duca Comunicação.

Revisão:
Roberta Striuli.

Colaboradores:
Nessa edição colaboraram:
Juan Murillo, Kadu Pinheiro, Erika Beux,
Gabriel Ganme, Ary Amarante.



NARWHAL[®]

M E R G U L H O

Há mais de **35 anos**
ensinando **mergulho**
com **excelência!**

Sua viagem de
mergulho está aqui

> Ilha Grande

NOVEMBRO

Saída: 12/11/2021

Retorno: 15/11/2021

Valor: R\$ 2.690,00

Este pacote inclui:

- Ônibus luxo
- 3 diárias na Pousada Nautilus com pensão completa em duplo ou triplo
- 3 dias de mergulhos (2 cilindros por dia)
- Staff Narwhal
- Aluguel de equipamentos R\$ 120,00 por peça para o período

CURSOS EQUIPAMENTOS VIAGENS

ILHABELA

(12) 98886-7268

MOEMA

(11) 95257-7269

PERDIZES

(11) 96051-1221

TATUAPÉ

(11) 97498-1951

WWW.NARWHAL.COM.BR

NOSSO TIME DE ESPECIALISTAS

UMA EQUIPE ALTAMENTE ESPECIALIZADA PARA PRODUZIR O MELHOR CONTÉUDO

ROBERTA STRIULI
[@roberta.striuli](#)
COORDENAÇÃO GERAL

Fotógrafa submarina e dive Master, trabalha há mais de 20 anos no mercado corporativo.



ALEXANDRE VASCONCELOS
[@vasconcelos.instructor](#)

>> EDITOR TÉCNICO

Formado em submarinos é instrutor de mergulho há 14 anos, mergulhador técnico e autor dos livros operação mergulho e manual do fotógrafo militar.



REINALDO ALBERTI
[@reinaldoalberti](#)

>> EDITOR TÉCNICO

Mergulhador há 32 anos, formador de instrutores de mergulho recreativo e técnico. Especialista em viagens de mergulho com MBA em turismo.



DR. GABRIEL GANME
[@gabrielganme](#)
>> EDITOR TÉCNICO

Além de médico é um renomado instrutor de mergulho e nosso especialista em medicina do mergulho, e shark dive.



RODRIGO GAVILAN
[@rodrigo.p.gavilan](#)
DIRETOR DE PRODUTO

Além de fotógrafo submarino é dive master com experiência de 25 anos no mercado publicitário.



KADU PINHEIRO
[@kadupinheiro](#)
EDITOR CHEFE

Instrutor e fotógrafo sub há 22 anos com 15 anos de experiência no mercado editorial, criador da primeira revista digital de mergulho do Brasil.

NESSA EDIÇÃO TAMBÉM COLABORARAM

NOSSO TIME DE CAMPO QUE BUSCA TRAZER AS MELHORES FOTOS E MATÉRIAS



Juan Murillo

Fotógrafo submarino, viajante e colaborador da Diveduc



Erika Beux

Bióloga e fotógrafa submarina, colaboradora da Diveduc



Ary Amarante

Fotógrafo submarino, viajante e colaborador da Diveduc



CURSOS

FOTOGRAFIA
SUBMARINA

METODOLOGIA
KADU PINHEIRO
DE ENSINO

INFORMAÇÕES

 +55 11 9 8905 4151

CURSOS.KADU@DIVEDUC.COM

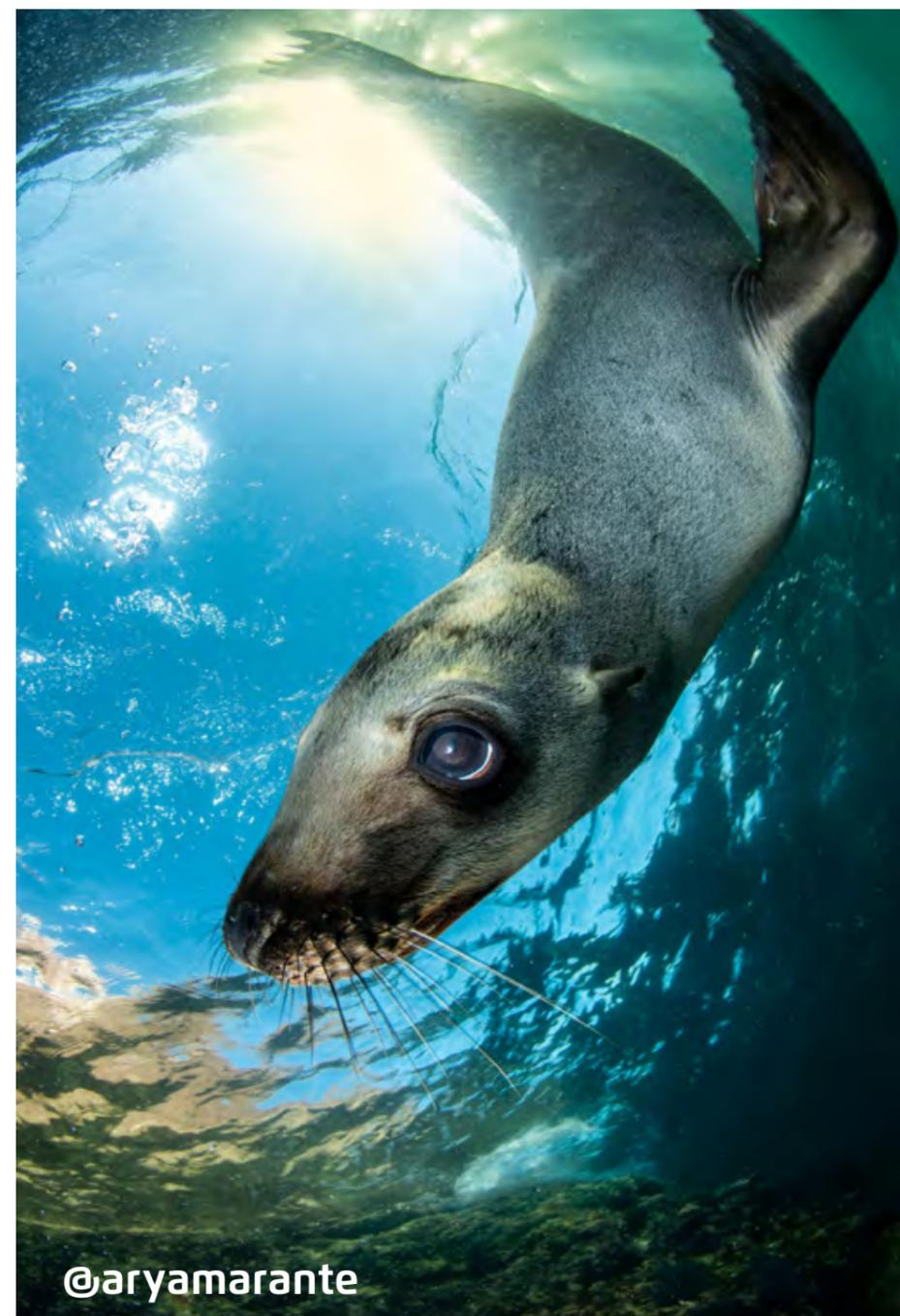
Kadu Pinheiro.
Photography and Design



FOTO DO MÊS



MANDE SUAS MELHORES FOTOS NOS MARCANDO NO
SEU INSTAGRAM COM O @DIVEDUC.OFICIAL



@aryamarante

Os lobos marinhos jovens, pra mim, são os animais marinhos que oferecem a melhor interação com mergulhadores; se mostram amigáveis, brincalhões como filhotes de cães, não necessitam de oferta de alimento para interagirem. foto realizada pelo mestre Ary Amarante em Los Islotes, Baja California México, é um excelente desafio fotografar estas rápidas criaturas.





WAKATOBI

SULAWESI, Indonésia

Texto e fotos: Juan Murillo

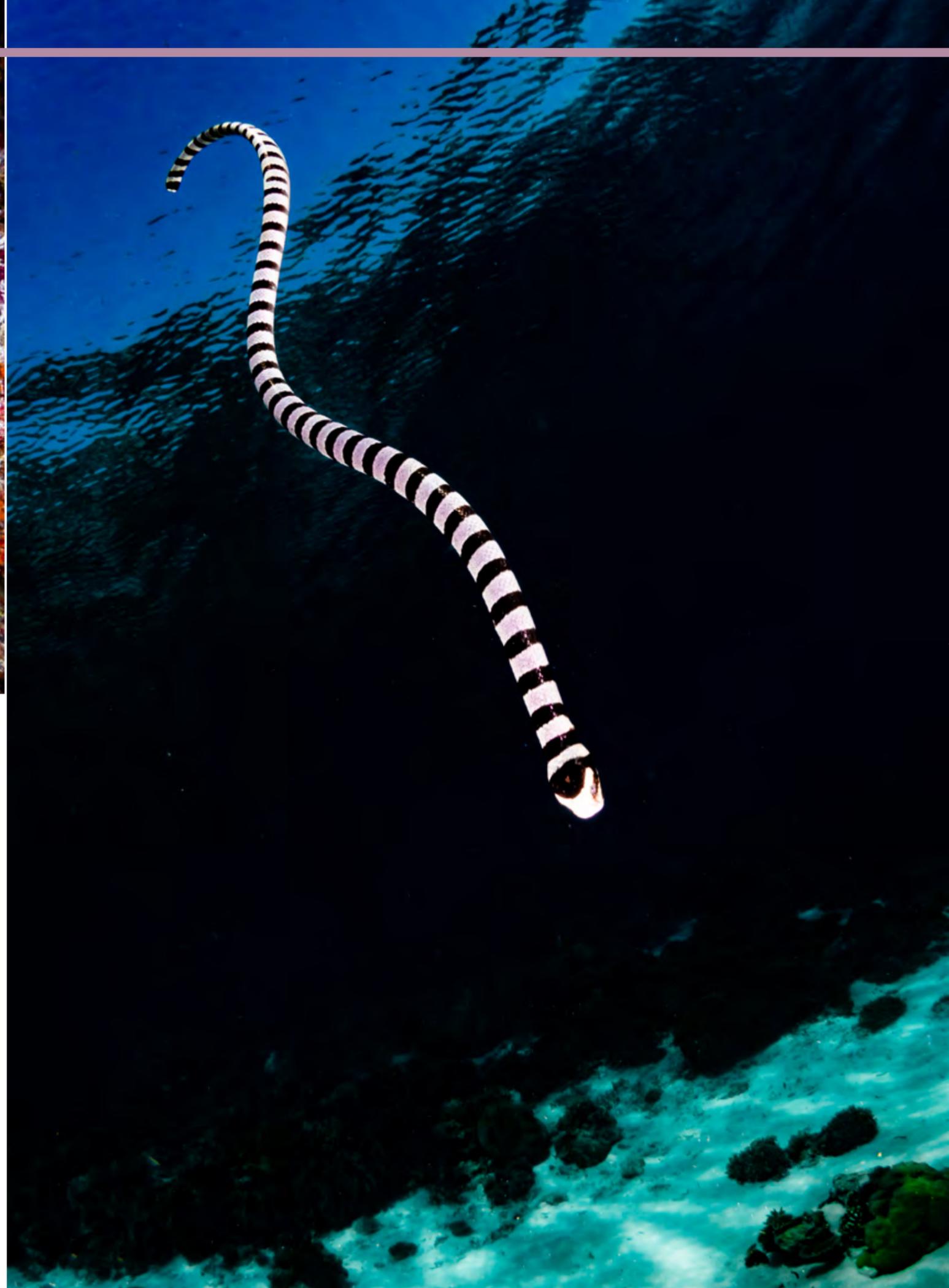
Pegando o gancho de uma matéria publicada na terceira edição da Diveduc, sobre as Togean Islands, vamos falar agora nesta edição sobre Wakatobi, que assim como as Togean Islands, também se localiza no Sulawesi - Indonésia.





Wakatobi é uma região administrativa composta por 150 ilhas localizada no sudoeste do Sulawesi. O nome é derivado das letras iniciais de suas 4 maiores ilhas: Wangi Wangi, Kaledupa, Tomia e Binongko. O mesmo nome serve para batizar o Wakatobi Marine National Park, que é o terceiro maior parque marinho da Indonésia, onde há uma incrível biodiversidade.





Wakatobi é mais um dos famosos destinos de mergulho na Indonésia, esta região ficou conhecida pelos mergulhadores provavelmente por causa do Wakatobi Dive Resort, um famoso resort de alto luxo que fica na Ilha de Binongko e tem uma história muito interessante.



“Como forma de proteger a região da ação do homem, principalmente da pesca excessiva, o resort funciona como um provedor da população local, com o acordo de subsidiar o sustento dos moradores em troca da não realização da pesca em determinadas áreas..”



Não tenho conhecimento detalhado sobre as regras deste acordo, mas o fato é que vem funcionando bem. O curioso é que, com o passar do tempo, a comunidade local começou a investir em turismo e há até alguns centros de mergulho que foram construídos pela população.



A primeira coisa que tenho a falar, é que o planejamento para essa viagem não foi nada fácil. Achei pouca informação na internet, sendo muita coisa desatualizada e não obtendo resposta de alguns lugares, mas aos poucos fui obtendo alguns contatos e traçando o roteiro.

PLANEJAMENTO



Como Wakatobi é um conjunto de ilhas, foi até difícil inicialmente saber onde eu deveria ficar, mas aos poucos percebi que Kadelupa e Tomia eram os principais destinos para uma viagem de mergulho.





Kadelupa - Primeira parada
A ilhas de Kadelupa e Hoga são quase “coladas” uma na outra. Em termos de mergulho, não faz diferença em qual delas você fica; e quanto à estadia, Kadelupa é uma cidade com um mínimo de estrutura e em Hoga não há quase nada, mas é

mais indicada para quem quer um contato mais constante com a natureza. Eu optei por ficar em Kadelupa por causa da maior disponibilidade de energia elétrica (a energia nessas ilhas é obtida por geradores), já que eu sempre preciso carregar baterias. Acabei achando

um lugar no Booking.com, e por sorte a pessoa (Odi Agam) que gerenciava esse lugar era fluente em inglês, algo pouco comum na região. Agam organizou a minha estadia e os mergulhos, sendo muito atencioso em todas as etapas da viagem.





MERGULHO EM KADELUPA

Para mergulhar em Kadelupa / Hoga existe na verdade apenas uma opção, que é um barco que fica ancorado entre as duas ilhas, tendo um barco menor para levar os mergulhadores até os pontos de mergulho.

O barco é equipado com compressor, tanques e alguns equipamentos.

Bom, tenho que falar que tudo era muito amador mesmo, o guia de mergulho talvez não fosse nem certificado e a comunicação era sempre traduzida pelo Agam, que me acompanhou o tempo todo. Quanto ao

mergulho na região, tenho que registrar que para os padrões da Indonésia podemos classificar como fraco. Talvez ao ver as fotos possa parecer estranho relatar tal local como insatisfatório, mas o fato é que o mergulho em Kadelupa e/ Hoga ficou bem abaixo da média dos outros lugares que conheci na Indonésia.



Ainda assim, nos mergulhos na Indonésia sempre há criaturas interessantes. A visibilidade em geral não era das melhores e foquei mais nas pequenas criaturas: Peixe-crocodilo, nudibrânquios, peixes

de anêmona, serpentes marinhas, blenies, camarões entre outros animais. Pontos de excelente visibilidade foram mais difíceis, mas com alguma procura pude encontrar alguns lugares. É claro que uma operação de

mergulho amadora acaba tendo um impacto negativo na qualidade do mergulho, mas pela minha experiência, mesmo que a operação fosse melhor, acho que a percepção final não seria muito diferente.





Algo que chamou atenção foi o fato de avistar o liveaboard do Wakatobi Dive Resort em operação na mesma área em que eu mergulhava. Então cheguei à conclusão que ao menos para os pontos de mergulho corretos eu estava sendo levado.



Bom, agora para não dizer que a minha estadia em Kadelupa teria sido tempo perdido, tive uma oportunidade incrível. O Agam organizou para que eu pudesse mergulhar com um cigano do mar. Na Indonésia existem algumas comunidades supostamente nômades – os Bajaus - que tem imensa habilidade e tradição em mergulho livre para a pesca submarina.



A verdade é que a cultura desse povo Bajau não me pareceu estar mais bem preservada. Ao menos o que eu percebi é que nessa região eles não vivem mais de maneira nômade e essas tradições de

mergulho livre provavelmente estão desaparecendo. Esse mergulhador que tive a oportunidade de conhecer fumava muito e já não estava em grande forma, mas ainda foi o suficiente para uma boa exibição e

eu conseguir fazer algumas fotos. De qualquer forma foi uma experiência incrível, algo marcante e que dificilmente teria oportunidade fazendo a viagem de outra maneira.





TOMIA

Finalizada a estadia em Kadelupa, segui viagem para a ilha de Tomia, onde fiquei hospedado no Marind Dive Eco Resort (<https://www.marindivecoresort.com>) Esse lugar foi um

achado, tinha sido inaugurado pouco antes da minha chegada e na verdade nem estava no planejamento inicial da viagem. O resort é bem pequeno mesmo, na época tinha

apenas 2 bangalôs. O dono – Marcel – é um holandês que viu a oportunidade de construir algo intermediário entre os empreendimentos locais e o Wakatobi Dive Resort.





Eu gostei muito do resort: acomodação, comida e mergulho. O proprietário foi muito gentil e estava sempre atento para que nada faltasse. Tomia, sem dúvida, é o melhor que há em Wakatobi em termos de mergulho! Foram 7 noites por lá, totalizando 18 mergulhos.





O ponto mais forte do mergulho em Wakatobi são os corais, que são muito saudáveis e estão rodeados de muita vida. É importante frisar que na minha percepção as partes mais bonitas são as mais rasas, bem perto mesmo da superfície.



As cores e a quantidade de peixes são incríveis. O guia me ajudou a fotografar os imensos corais.

Quanto a fauna, além dos corais, temos muitos cardumes de pequenos peixes, mas também tartarugas, barracudas, serpentes marinhas, peixe-crocodilo, peixe-leão, cat-fishes e muitas outras espécies.





Em Tomia só usei a lente grande angular, de forma que não fiquei prestando muita atenção e procurando pequenos seres, mas já vi algumas reportagens mostrando muitos nudibrânquios e outras pequenas criaturas encontradas na região. Em alguns momentos observei alguns mergulhadores, que estavam com outras operadoras, navegando perto do fundo do paredão. Eles com certeza não viam a melhor parte do banco de corais.



COMO CHEGAR

Chegar à Wakatobi não é fácil: é preciso primeiro chegar no Sulawesi pelo aeroporto de Makassar. A partir de Makassar, temos mais 2 voos para Wangi Wangi, a principal ilha de Wakatobi, e de lá há barcos diários para Kadelupa e Tomia.





Quando se chega a Wangi Wangi, é necessário um pernoite antes de seguir viagem para Kadelupa ou Tomia. Eu achei no Booking.com um lugar chamado Wisma Maharani. Tive sérios problemas de comunicação no local, e nas redondezas as opções de alimentação eram bem ruins. Precisei de mais uma pernoite em Wangi Wangi antes do meu voo de volta e então fiquei no Patuno Diving Resort, que é um hotel muito bom, com restaurante e funcionários que falam inglês. Apesar do nome do hotel, não me pareceu que o lugar oferecesse mergulhos regularmente.



CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ir a Wakatobi nesse padrão de viagem mais aventureiro requer um pouco mais de tempo e disposição. Mas o lugar que vale mesmo muito conhecer, principalmente Tomia, que deve ter os bancos de corais que figuram entre os mais belos do planeta.

A minha experiência em Kadelupa não foi das melhores e não recomendaria a qualquer pessoa, mas ir a Tomia e ficar do Marind Dive Eco Resort foi sensacional.





Provavelmente a melhor opção para quem quer mergulhar em Wakatobi é o Wakatobi Dive Resort, pois é um local que deve ter guias experientes, proporcionando o máximo dos mergulhos. O Resort oferece até a comodidade de voo charter

para os seus hóspedes, saindo de Bali para Bingloko. Todavia este resort é extremamente caro. Bingloko me pareceu ser uma ilha quase exclusiva do Wakatobi Dive Resort, mas ela fica bem ao lado de Tomia, de forma que a

acessibilidade aos pontos de mergulho é similar. Durante os mergulhos avistei o barco do Wakatobi Resort algumas vezes. Existe um acordo entre o resort e as operadoras locais para não pararem no mesmo ponto ao mesmo tempo.



Vale frisar que a minha percepção foi que a quantidade de turistas nessa região é bem limitada, provavelmente devido à dificuldade de chegar.

Além do mergulho, não vi outras grandes atrações em nenhuma das ilhas. É claro que além das praias, sempre tem alguma coisa extra e isso depende do interesse de cada pessoa, mas o principal mesmo é o parque marinho.

Outra ilha da região que parece ter um bom mergulho é Bau Bau, mas a logística para se chegar lá não é tão fácil e não tive tempo de ir. Clima: No Sulawesi a melhor época de mergulho costuma ser na estação seca, de maio a outubro. A temperatura da água costuma ser sempre agradável, entre 26 e 28 C.

Moeda: As Rúpias Indonésias na carteira são essenciais para as despesas no Sulawesi, e deve-se trocar o dinheiro em Jacarta ou Bali, onde a taxa de câmbio é melhor.

Leia também a minha matéria sobre as Togean Islands na terceira edição da Diveduc para poder entender melhor como foi essa viagem e pegar mais algumas dicas.

Outras fotos minhas de outros pontos de mergulho famosos pelo mundo podem ser vistas no Instagram [@juanmurillo74](https://www.instagram.com/juanmurillo74).





A gente cuida de tudo aqui em cima...



... e aqui embaixo também

ACQUANAUTA 
DIVING PERFORMANCE ACADEMY



(041) 99761-6923



@acquanautamergulho



acquanautamergulho

AQUATICA™

Digital

AQUATICA™

AMPHIBICO 

Technical Lighting Control



Distributed in Brazil by SEA WORKER
www.seaworker.com.br

www.aquatica.ca





CORAL SOL

Bonitinho, mas ordinário!

Por: Erika Beux

Em uma das últimas edições (Ed 9), o mestre Ary Amarante descreveu com perfeição os mergulhos de Rio do Fogo e da Risca do Zumbi, bem como a característica do lugar e as histórias dos naufrágios. Se você não leu, baixe agora a revista para entender algumas coisas que abordarei nesta matéria. Você já deve ter visto ou ouviu falar no famoso coral-sol, uma espécie

de coral invasor no Oceano Atlântico, que vem ameaçando a biodiversidade marinha dos recifes naturais e artificiais de diversos países americanos. Pois é! Ele chegou no RN, no naufrágio Comandante Pessoa e é sobre isso que vamos falar, bem como os impactos que vem causando aqui no Brasil e como isso influencia no seu mergulho!





O coral-sol chegou no Brasil na década de 80 incrustado nas plataformas de petróleo que se instalaram no litoral do Rio de Janeiro. Extremamente competitivo, resistente à predadores, reprodução rápida e de fácil propagação, o coral se alastrou rapidamente, cobrindo principalmente os costões rochosos da região.

As larvas e pólipos do coral-sol podem ser levadas de um lugar para outro nos cascos das embarcações, podendo colonizar nossos naufrágios e recifes rapidamente. Para ter uma ideia, cada colônia adulta pode liberar mais de 36 mil larvas em um ano e elas levam apenas 5 dias para assentar em algum lugar e formar grandes aglomerações.



Hoje está presente em 8 estados brasileiros e se alastrando nos naufrágios naturais e artificiais, usando essas estruturas como trampolins para matar tudo que aparecer pela frente, ou seja, nossos frágeis corais e esponjas marinhas.

O Brasil tem apenas 42 espécies de corais e metade delas são exclusivamente brasileiras. Com isso, outros animais marinhos que vivem nos recifes de coral, dependem dessas espécies para se alimentar, reproduzir e se proteger. Para se fixar e disputar espaço nos naufrágios, recifes e costões rochosos, o coral-sol libera uma substância tóxica que necrosa o tecido dos corais e esponjas, bem como, afasta os outros animais locais, restando apenas ele num deserto subaquático.





Em Fevereiro deste ano, numa expedição da Great Xplorers com a operadora CCR Brazil em parceria com o Idema, o órgão ambiental do estado do RN, foi identificada a ocorrência de coral-sol no Naufrágio Comandante Pessoa, o qual está localizado na Área de Proteção Ambiental dos Recifes de Coral (APARC).

A partir disso, foram organizadas expedições de retirada do coral invasor, pois ele ameaça a riqueza da biodiversidade da região, impactando a pesca e o turismo aquático que é bastante forte nos municípios de Rio do Fogo, Maracajaú e Touros.





A equipe de pesquisadores liderada pelo biólogo Guilherme Longo, retirou mais de 3000 colônias e 2500 fragmentos de coral, graças à parceria entre o Laboratório de Ecologia Marinha da UFRN, da CCR Brazil e Idema. Assim que a temporada de mergulho retomar

no segundo semestre, os pesquisadores irão avaliar o resultado da retirada das colônias e planejar como será feito o monitoramento e outras ações para conter a invasão, a fim de evitar que a Risca do Zumbi também seja afetada pelo coral ordinário.





A ideia de fomentar o turismo náutico no Brasil com o afundamento de novos naufrágios, coloca em risco a biodiversidade marinha brasileira, a qual trará outros prejuízos ambientais, sociais e econômicos para as comunidades que dependem da pesca e do turismo.

O lucro com turismo de mergulho é ilusório e de curto prazo, mas o prejuízo será de toda a sociedade, pois em breve, todas as estruturas artificiais estarão lotadas de coral-sol e desertas de peixes. Você gostaria de mergulhar num lugar que só tem um tipo de bicho para ver?

Fontes: De Olho nos Corais, Corais do Brasil, Idema.

Está procurando os melhores cruzeiros de mergulho nas
Maldivas e no Mar Vermelho?



Acabou de encontrar!



Maldivas



Egito



Sudão

WWW.BLUEFORCEFLEET.COM



A ABCMAR tem por objetivo primordial a representação das Empresas (Centros e Operadoras) e dos Empresários do Mergulho Autônomo Recreativo no Brasil e no MERCOSUL

Associados

Cia do Mergulho (Guarapari - ES)
Mar a Mar (Belo Horizonte - MG)
X-Divers (Rio de Janeiro - RJ)
Aquamaster (Angra dos Reis - RJ)
Sandmar (Arraial do Cabo - RJ)
Aquamarina (Ilha Grande - RJ)
Azul Profundo (Búzios - RJ)
Ocean (Angra dos Reis - RJ)
Coral de Fogo (Capital - RJ)
Adrenalina (Paraty - RJ)
Oriente Sub (Macaé - RJ)
Arraial Sub (Arraial do Cabo - RJ)
Dolphin Dive (Nova Iguaçu - RJ)

Captain Dive (Campinas - SP)
Narwhal (São Paulo - SP)
Ocean Dive Tur (São Paulo - SP)
Bahia Scuba (Salvador - BA)
Shark Dive (Salvador - BA)
Abrolhos Embarcações (Caravelas - BA)
Apecatu Expedições (Caravelas - BA)
Filho dos Mares (João Pessoa - PB)
Aquáticos (Recife - PE)
Marcelo Gesteira Mergulho (Recife - PE)
Syrien Dive (Recife - PE)
Atlantis (Fernando de Noronha - PE)
Submerso (Porto de Galinhas - PE)

CCR Brasil (Natal - RN)
Scubasul (Curitiba - PR)
Pro Diver (Porto Rico - PR)
Acquanauta (Curitiba - PR)
Submarine (Bombinhas - SC)
Hy Brasil (Bombinhas - SC)
Acquanauta Floripa (Florianópolis - SC)
Megalops (Bombinhas - SC)
Planeta Mergulho (Porto Alegre - RS)
Calangos D'água (Brasília - DF)
Fluid (Brasília - DF)
Aquarium Scuba (Manaus - AM)
Acqua Sub (Vitória - ES)

Alto Mar Mergulho (Belo Horizonte - MG)
Marítimo Adventure (Rio das Ostras - RJ)
Sealife Diving (Arraial do Cabo - RJ)
Búzios Divers (Búzios - RJ)
Love 4 Dive (Búzios - RJ)
Dive Paraty (Paraty - RJ)
Espaço Mergulho (São Paulo - SP)
Prados Dive (Ilhabela - SP)
Let's Dive (Maceio - AL)
Milagres Mergulho (S. Miguel dos Milagres - AL)
Rebello Mergulho (Salvador - BA)
Atlântida (Fortaleza - CE)
Abissal Mergulho (Recife - PE)
Acqua Divers (Natal - RN)

Acesse www.abcmar.com.br e veja o que podemos fazer pelos nossos associados e **por você!**





O Diabético e o Mergulho

Antes de começar, é bom pontuar que existem vários estágios do Diabetes, e o exercício pode ser benéfico em todos, desde que bem orientado.

Associado ao tratamento medicamentoso, na maioria dos casos (porque em estágios iniciais e no pré diabetes, exercícios e hábitos saudáveis podem reverter a condição, sem medicação), o exercício regular pode ajudar a colocá-lo de volta no controle de sua vida. Quando você se exercita, suas células se tornam mais sensíveis à insulina, e a mesma funciona com mais eficiência. Desde fazer caminhadas regulares ao redor do quarteirão, correr ou se inscrever em uma maratona, ou uma bela musculação – começar é a parte mais importante. Como você vai chegar lá, é outra história. Comece com segurança.



DIABETES



Não importa em que estágio está, fisicamente. Converse com seu médico. Existem diretrizes que o diabético deve seguir no exercício, por exemplo, começar com o nível de glicemia acima de 150. Então a alimentação pré-exercícios é muito importante. A dosagem de exercícios também. E lembre-se de dar importância, tanto aos exercícios aeróbicos, como de fortalecimento, com orientação de um educador

físico. O diabetes é apenas um percalço, controlável, e que não irá impedir uma vida ativa!! Mergulhadores diabéticos precisam focar atentos ao risco de hipoglicemia na água. Além da importância de medir a glicose logo antes do mergulho (deve estar acima de 150), devem sempre levar um “açúcar de resgate” durante o mergulho. Gels de carboidrato e pacotinhos de mel são bons exemplos. Mas e se o açúcar estiver

baixo? Alimentar-se e esperar!! Enfim, dá para mergulhar sim. Agora, o diabético precisa ter consciência da condição. E saber que podem surgir complicações tardias da doença. A visita frequente ao médico é fundamental!! Todos pacientes diabéticos que tenho, que se exercitam, vão muito melhor e tem vida mais saudável!! Exercício é saúde!! Agende uma avaliação e um bate papo.

GABRIEL GANME MEDICINA
ESPORTIVA E MERGULHO

Agende um bate-papo
Av. Moema, 170
- conj. 133 13º andar
Moema - São Paulo
Tel: (11)50511913 | 50515435
WhatsApp: (11)962212109

Visite nosso site:
<http://gabrielganme.com.br/>





MANGONA

Sand Tiger Sharks



42

Em meados dos anos 1990, fiz uma viagem para a Costa da Carolina do Norte, USA, para um treinamento de medicina do mergulho patrocinado pela Divers Alert Network (DAN). Resolvi aproveitar a viagem para mergulhar nos naufrágios da região, pois sabia que neles era possível encontrar as incríveis mangonas. Eu sabia, mas outros mergulhadores desprevenidos não. E foi assim que, mergulhando num famoso

U-Boat, presenciei uma cena bastante pitoresca. No meu grupo, havia dois mergulhadores uma técnica de mergulho meio estranha, andando pelo fundo sem as nadadeiras. De repente, um tremendo cação-mangona, de cerca de três metros de comprimento, passou indiferente, desfilando entre os mergulhadores, e vi que um dos colegas sem nadadeiras começou a se agitar. Em seguida, o outro, com calma, começou a vestir as

nadadeiras. Curioso, fui me aproximando para ver o que se passava e vi o colega mais agitado escrever na prancheta subaquática: “Você não vai conseguir fugir do tubarão!”, ao que foi prontamente respondido com um: “É de você que quero fugir!”. Fico me perguntando o que o colega agitado pensou que pudesse acontecer? Uma cena igual ao filme Tubarões?



MERGULHANDO COM MAGONAS



Nosso amigo raggy é uma das espécies de tubarões com quem podemos mergulhar sem engodo, pois ele procura águas abrigadas em recifes locais. Muito tímido é inofensivo aos mergulhadores, tanto que, na minha primeira experiência com fêmeas grávidas,

na África do Sul, eu saía desesperado atrás delas para boas imagens, gerando uma reação em cascata porque o primeiro animal assustado acabava assustando todos ao redor, e aí tínhamos que esperar um novo ciclo de passadas do grupo. Cheguei a levar

bronca do Lawrence Whaba, documentarista de natureza, que já estava louco com meus “disparos de mangona”, e até mesmo o guia do grupo. Mas não deixei de me vingar do Lawrence! Num mergulho nesse mesmo ponto, vi passando uma raia-

elétrica, que dá choque sempre que acuada, mesmo se ninguém a toca. Fiquei instigando meu parceiro a filmá-la e me afastei, só na espreita, enquanto ele seguia a raia. Até que ele tomou uma fritada enquanto eu filmava. Fui perdoado, mas quase me afoguei de tanto rir!





ONDE MERGULHAR

44

Os melhores mergulhos com mangonas ocorrem na costa leste da África do Sul e nas Carolinas, USA. Em Unkomaas, os melhores meses são entre agosto a outubro, particularmente no ponto chamado de Cathedral e na Raggy Cave, para quem topa encarar as águas frias. Depois eles migram para águas mais quentes e podem ser vistos de

dezembro a fevereiro em Sodwana Bay, ainda na África do Sul, no ponto chamado Quarter Mile Reef. O cenário é espetacular e o mergulhador paciente consegue tirar fotos inclusive dos dentes de mangonas, que chegam a passar por cima da moçada. Os recifes de Sodwana são muito bonitos e cheios de vida. Na Carolina do Norte, há diversos

navrágios com mangonas. O ponto forte são os da Segunda Guerra Mundial, mas basta pesquisar navrágios com tubarões na região para achar outras opções. Havia muitas mangonas no navrágio Papoose, que por si só não era muito interessante. Além dos navrágios, as mangonas são vistas próximas às praias nas Carolinas.



QUEM É

O *Charcharias taurus*, também conhecido como sand tiger, ragged tooth (carinhosamente chamado de raggy na África do Sul), ou mangona – pertence à ordem dos Lamniformes, que tem como características a presença de duas nadadeiras dorsais, nadadeira anal, ausência de membrana nictitante e boca que se estende além dos olhos. Outra característica marcante das mangonas vem da família Odontaspidae, cuja segunda nadadeira dorsal tem praticamente o tamanho da primeira.

Podendo atingir mais de três metros de comprimento e pesar trezentos quilos, a mangona habita águas costeiras, nadando sempre próxima à areia e a recifes, sejam naturais ou artificiais, como naufrágios.

Os machos atingem a maturidade sexual por volta dos 6-7 anos de idade, enquanto as fêmeas iniciam a idade reprodutiva por volta dos 10-12 anos, quando já possuem 2 metros de comprimento e geram de um a dois filhotes por gestação. Ovovivíparos, a fêmea da mangona



tem dois ovidutos, que funcionam como úteros e em cada um deles, o embrião maior e mais desenvolvido come os demais embriões, o que chamamos de canibalismo intrauterino ou adelfofagia.

A gestação pode levar em torno de 9-12 meses e para os filhotes se desenvolverem, a fêmea não para de produzir embriões para eles se alimentarem. Os tubarões nascem com um metro de comprimento e bem desenvolvidos.



CONSERVAÇÃO



As mangonas estão listadas como vulneráveis à extinção na lista vermelha da IUCN e enfrenta alto risco de extinção no sul e sudeste do Brasil. Por ser um tubarão dócil que permite aproximação, é facilmente capturado para o

comércio de aquários, bem como, se torna presa fácil para a pesca comercial. Sua carne é apreciada fresca, congelada ou salgada e as nadadeiras são vendidas para mercado asiático, para a tradicional “sopa de barbatana”. As

mandíbulas e dentes são feitos troféus e ornamentos. A espécie é protegida por lei em diversos países, mas a pesca ilegal e a não intencional são os principais fatores do declínio populacional absurdo no mundo todo.





ERIKA BEUX

Erika Beux é bióloga, fotógrafa subaquática e guia de expedições da Great Xplorers. Mergulha desde 2011 e usa suas imagens como ferramentas de conservação e educação ambiental. Já as viagens têm o objetivo de conectar as pessoas com o ambiente marinho, levando mergulhadores para lugares que poucos terão oportunidade de conhecer.



GABRIEL GANME

Gabriel Ganme é médico especialista em medicina esportiva, responsável pelo ambulatório de medicina dos esportes de aventura da Escola Paulista de Medicina. Instrutor de mergulho há mais de 30 anos. Viagrou o mundo mergulhando com dezenas de espécies de tubarões em todos os oceanos. Autor do Livro: Sobre Homens e Tubarões da editora Labrador.



@GABRIELGANME

PERFORMANCE
NUTRIÇÃO
MERGULHO
MEDICINA
ESPORTIVA

Gabriel Ganme

Medicina Esportiva, Aventura e Mergulho

CLÍNICA MÉDICA GABRIEL GANME

TEL: (11) 5051-1913
WHATSAPP:
(11) 96221-2109



DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA
DAS 8:00HRS ÀS 18:00HRS

AVENIDA MOEMA, 170
CONJ. 133 13º ANDAR
SÃO PAULO, BRAZIL





BONAIRE

Bonaire possui algumas cavernas maravilhosas, onde se pode mergulhar com snorkel acompanhado de guias locais, para mim que sou mergulhador de caverna tenho certeza que existe muito mais a ser explorado na ilha em termos de mergulho técnico e cave, muitas conversas e muita expectativa para uma futura expedição de exploração.





diveduc.com/elearning

plataforma
e-learning
voltada ao
mundo
submarino

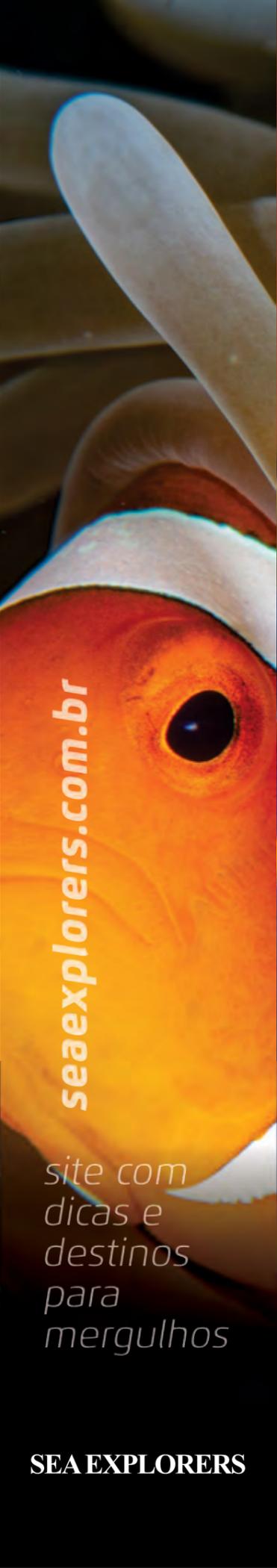
div@educ
E-LEARNING



kadupinheiro.com

fotógrafo
submarino
profissional
desde
2004

Kadu Pinheiro.
Photography and Design



seaexplorers.com.br

site com
dicas e
destinos
para
mergulhos

SEA EXPLORERS



duca.com.br

publicidade
voltada a
inteligência
no mercado
de mergulho

DUCN



diveduc.com/magazine

revista
voltada para
o mundo
do mergulho
e afins

div@educ
MAGAZINE



scubaneews.com.br

informações
atualizadas
sobre o
mundo do
mergulho

SCUBA NEWS



shootout.com.br

viagens de
mergulho
voltada
à foto
submarina

ShootOut



diveduc.com/fineart

a imagem
perfeita
impressa
como obra
de arte

FINEART