



ótima para o surf, por isso saia pelo canto esquerdo (olhando para o mar), mais tranquilo. Após Lopes Mendes, existe uma minipraia chamada Santo Antônio (com ondas fortes) e, logo a seguir, o Caxadaço, uma linda prainha protegida por uma ponta de pedra, que praticamente não se vê do mar, ideal para camping selvagem. Esse dia tem cerca de 35 km ou seis horas de remo.

2º dia - Após uns 50 minutos de remada, a passagem pela lindíssima praia de Dois Rios é obrigatória, para visitar as ruínas do presídio e curtir o visual. Tome um ôlego para o próximo trecho, bem puxado, até a praia de Parnaioca. São 11 km de costão (duas horas), portanto tenha à mão algo pra comer e beber. As próximas praias, de Leste e de Sul, fazem parte da reserva e têm ondas fortes, quase impossibilitando o desembarque com os caiaques. Prefira continuar por mais sete quilômetros (1h15) até Aventureiros, praia muito bonita também, que possui um camping. Alimente-se bem e, se o clima estiver favorável, siga para as pontas mais respeitadas da ilha: a do Drago e a dos Meros – dois costões íngremes que se estendem por mais de 11 km até o próximo ponto de parada, na praia de Provetá, uma colônia de crentes fervorosos que possui um camping na praia. Total do dia: 33 km. Tava pensando que era mole?

3º dia - Com a parte mais difícil e exposta da viagem para trás, a próxima atração é a gruta do Acaiá, na qual é possível entrar pela boca submersa e sair pelo seco – mas só para os mergulhadores experientes. Passando pela praia Vermelha (já com duas horas de remada) e Araçatiba (a segunda maior comunidade da ilha), chega-se à lagoa Verde (na ilha Longa), onde existem grandes quantidades de peixes, alimentados pelos turistas para observação. Matariz possui ruínas da antiga fábrica de pescado e, mais adiante, na parte de dentro da ilha dos Macacos, está a Lagoa Azul, onde também existe uma grande concentração de peixes “turísticos”. A passagem do minicanal formado pela ilhota dá uma emoção extra à remada! Outra baía imperdível é a Saco do Céu, com águas verdes e paradas, rodeadas por um mangue. Este dia é também longo (cerca de 38 km ou sete horas de remada), mas os pontos de parada até se chegar de volta ao Abraão são inúmeros. Faça o seu planejamento e mande baia!

Dicas: Cheque sempre a previsão do tempo e certifique-se que você e seus companheiros estão com caiaques adequados e possuem conhecimento suficiente de autossocorro, para curtirem o passeio sem se meterem numa fria! Apesar das muitas praias e paradas, essa é uma travessia longa e desafiadora, que exige um bom preparo físico e técnico. Lembre-se de se proteger bem do sol e se hidratar muito. Faça paradas rápidas de hora em hora, para se esticar fora do caiaque. O benefício é enorme!

O que levar: Colete salva-vidas, equipamento para camping, comida e água, dinheiro para se reabastecer nos pontos em que há comércio (Abraão, Araçatiba e Provetá). Leve protetor solar resistente à água, luvas para proteger as mãos, boné, vaselina ou Hipoglós para prevenir assaduras e um pequeno kit de primeiros socorros. Não se esqueça da máscara e nadadeiras de mergulho!

Em São Paulo, a Aroeira Outdoor oferece expedições e cursos em caiaques oceânicos, os únicos no Brasil com certificação da ACA (American Canoe Association). www.aroeira-outdoor.com.br. No Rio, a remadora Simone Duarte (primeira mulher a fazer a travessia solitária do RJ a Santos) ministra cursos e saídas de caiaque oceânico. simkayak@gmail.com.