



REVISTA

# MAASP

Dezembro

2024



**AQUI TEM DE  
TUDO**

Qualidade e Excelência

**QuE - MAASP**

Médicos Anestesiistas de São Paulo

[maasp.com.br](http://maasp.com.br)



## NATAL COMO É CELEBRADO EM DIVERSAS CRENÇAS



## ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

Quem fica mais experiente e quando encomendar bolo!!!

## ULTIMO MÊS - COMO FOMOS?

### 03 CENTRO CIRÚRGICO

### 04 ENDOSCOPIA

### 05 CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

## DEVANEIOS DA QUALIDADE

### 06 Sim, nosso grupo de notificações está aqui também

## QUEM ENTENDE DO BABADO

### 07 Por quê é importante NOTIFICAR? - nosso papo mensal multidisciplinar

## ESPORTE DO MÊS

### 08 ONDE QUEIMAR CALORIAS PARA NÃO INFARTAR!

## AGENDA CULTURAL

### 09 AQUI TAMBÉM TEM CULTURA.. O QUE VOCÊ PODE FAZER EM SP EM NOVEMBRO

## VIAGENS

### 10 ONDE IR E O QUE FAZER NESSE MUNDÃO!



# 25 / 12

**Entender como religiões abordam o Natal é um passo ativo na construção de uma sociedade onde as diferenças não sejam vistas como ameaças, mas como oportunidades de aprendizado e conexão. Essa conscientização não apenas combate o preconceito, mas também abre portas para diálogos que fortalecem o entendimento e a paz entre os povos.**



## CATÓLICOS

A MAIOR REPRESENTAÇÃO DA DATA É O NASCIMENTO DE JESUS CRISTO, FILHO DE JOSÉ E MARIA. A MAIORIA DOS CATÓLICOS COSTUMAM COMEMORAR A DATA EM FAMÍLIA, REUNIDOS EM CEIAS NO DIA 24. AINDA COSTUMAM IR À IGREJA PARA AS COMEMORAÇÕES RELIGIOSAS. ENTRE AS COMEMORAÇÕES, A PRINCIPAL É A MISSA DO GALO, REALIZADA PELO PAPA NO VATICANO.

## ISLAMISMO

NA RELIGIÃO ISLÂMICA, CRISTO NÃO É O FILHO DE DEUS, MAS SIM UM PROFETA. ELES NÃO POSSUEM DATA ESPECIAL PARA COMEMORAR O NASCIMENTO DE UM PROFETA MAIOR. PARA ELES, AS DUAS PRINCIPAIS COMEMORAÇÕES SAGRADAS SÃO A EID AL-FITR, QUE É A CELEBRAÇÃO DO DESJEJUM APÓS O RAMADÃ, E O EID AL-ADHA, QUE MARCA O ENCERRAMENTO DA PEREGRINAÇÃO A MECA.



## UMBANDA

PARA OS UMBANDISTAS, O NATAL É UM MOMENTO DE REFLEXÃO E CELEBRAÇÃO DA VIDA, ONDE SE BUSCA A HARMONIA E A UNIÃO ENTRE AS PESSOAS. EMBORA A UMBANDA TENHA SUAS PRÓPRIAS PRÁTICAS E CRENÇAS, MUITOS UMBANDISTAS RECONHECEM A FIGURA DE JESUS CRISTO COMO UM MESTRE ESPIRITUAL E UM SÍMBOLO DE AMOR E COMPAIXÃO. NESSE CONTEXTO, O NATAL REPRESENTA A OPORTUNIDADE DE RELEMBRAR OS ENSINAMENTOS DE JESUS SOBRE A CARIDADE, A FRATERNIDADE E A PAZ. A FESTIVIDADE É UM CONVITE PARA FORTALECER LAÇOS FAMILIARES E COMUNITÁRIOS, PROMOVENDO AÇÕES DE SOLIDARIEDADE E AMOR AO PRÓXIMO. ASSIM, O NATAL SE TORNA UMA OCASIÃO PARA CELEBRAR NÃO APENAS O NASCIMENTO DE CRISTO, MAS TAMBÉM A LUZ QUE ELE REPRESENTA NA VIDA DE TODOS, INDEPENDENTEMENTE DE SUAS CRENÇAS.





## HINDUÍSMO

OS HINDUS RECONHECEM JESUS CRISTO COMO UM AVATAR. PARA ELES, O MESSIAS É A ENCARNAÇÃO DE VISHNU, UMA DAS ENTIDADES MAIS IMPORTANTES. NO DIA 25, ELES COMEMORAM A FESTA DAS LUZES, SENDO O DIA DO NASCIMENTO DA LUZ QUE VENCEU A ESCURIDÃO.

## JUDAÍSMO

OS JUDEUS NÃO COMEMORAM O NATAL E O ANO NOVO NA MESMA ÉPOCA DOS DEMAIS POVOS, MAS O MÊS INTEIRO DE DEZEMBRO É DE FESTAS. NO DIA 24 DE DEZEMBRO, OS JUDEUS COMEMORAM O HANUKAH, QUE NA TRADUÇÃO DO HEBRAICO SIGNIFICA "FESTA DAS LUZES". PARA ELES, A DATA MARCA A VITÓRIA DO POVO JUDEU SOBRE OS GREGOS EM UMA BATALHA PELA LIBERDADE RELIGIOSA HÁ MAIS DE DOIS MIL ANOS.





MENSAGEM DA

# *Diretoria*

Prezada FAMÍLIA MAASP

Neste momento de reflexão, olhamos para o ano que está se encerrando com um misto de sentimentos. Foi um período desafiador, marcado por incertezas e obstáculos que exigiram de cada um de nós resiliência, comprometimento e coragem. Apesar das adversidades, juntos, enfrentamos cada situação com determinação, superando limites e fortalecendo nossa união como equipe.

Sabemos que as dificuldades trouxeram dúvidas e inquietações, mas é importante ressaltar o quanto somos gratos pelo apoio, confiança e dedicação de cada um de vocês. Foi essa força coletiva que nos permitiu seguir adiante, mesmo nos momentos mais difíceis.

Estamos cientes dos desafios, mas também estamos certos de que, com trabalho árduo e a contribuição de todos, o próximo ano será um período de recuperação e crescimento. Temos planos e estratégias que nos guiarão em direção a um futuro mais sólido e promissor para nossa empresa e para cada um de vocês.

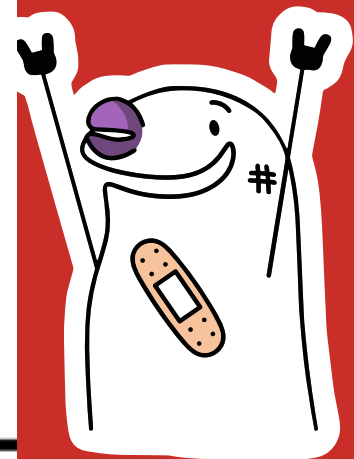
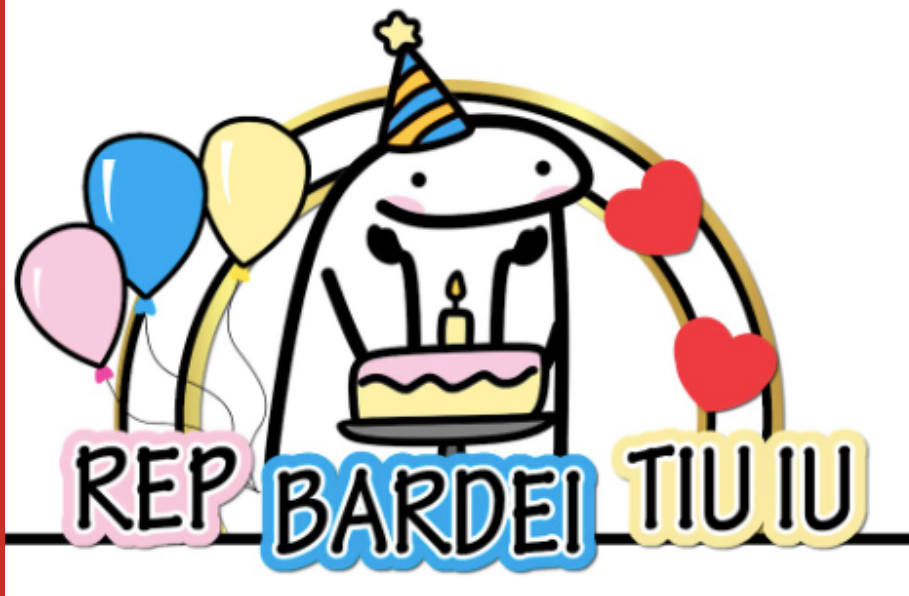
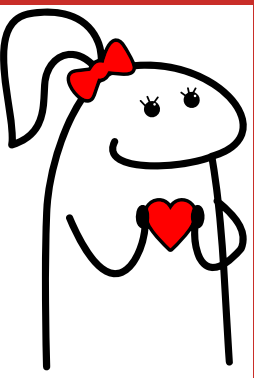
Nosso compromisso é trabalhar incessantemente para transformar desafios em oportunidades e trazer melhorias para o nosso ambiente de trabalho e para os nossos resultados.

Desejamos a todos um período de festas de paz e renovação, para que possamos começar o novo ano com energia renovada e esperança no coração.

Obrigado por estarem conosco nesta caminhada.

Com gratidão e otimismo,





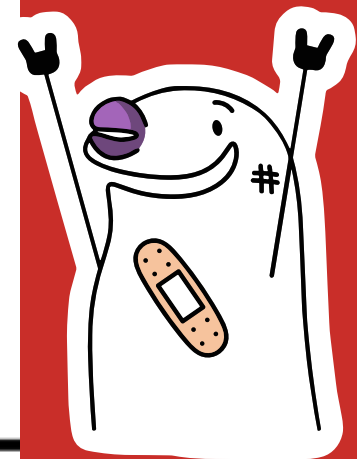
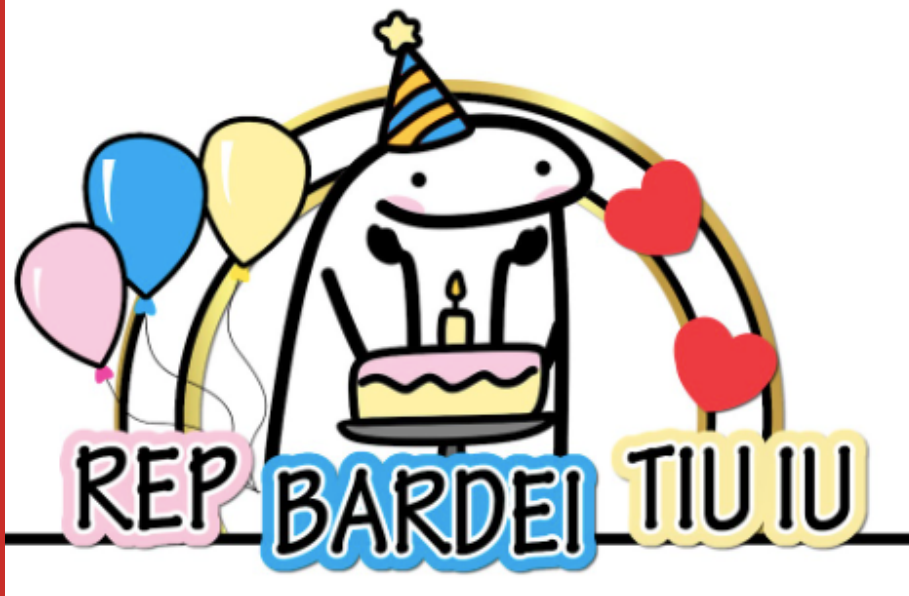
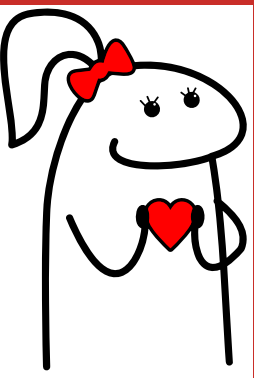
**Tales**

01/12



**Rafael**

01/12



**Cristina**

**02/12**



**Lani**

**02/12**

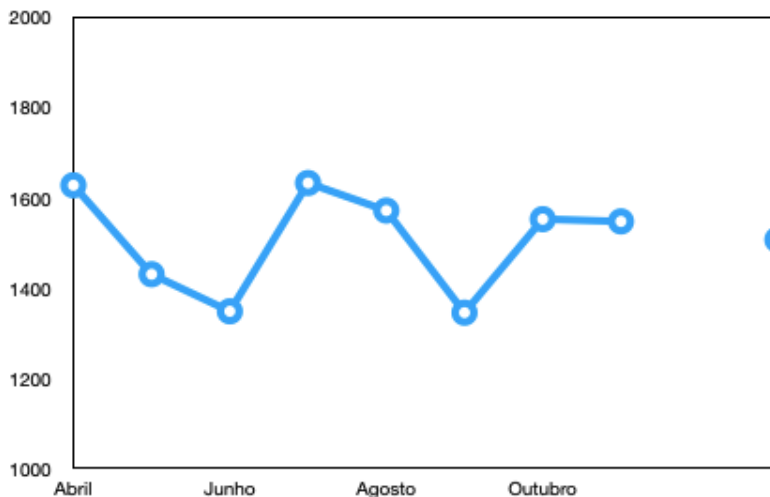
MAASP

# INDICADORES NOVEMBRO

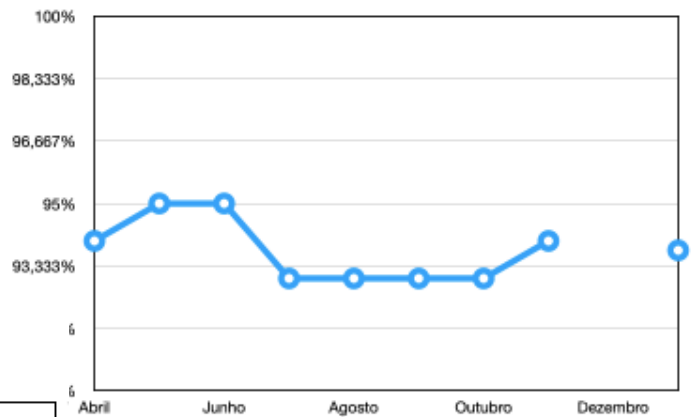


# CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

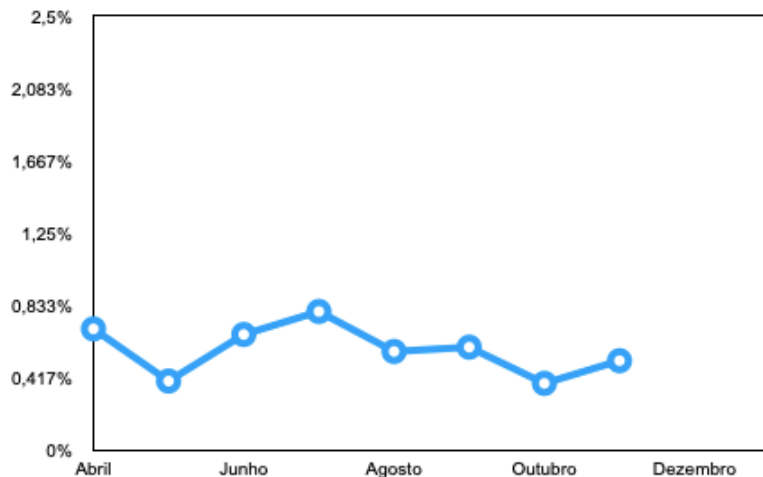
Num Anestésias/mes



Taxa de conformidade de profilaxia antimicrobiana cirúrgica durante o procedimento



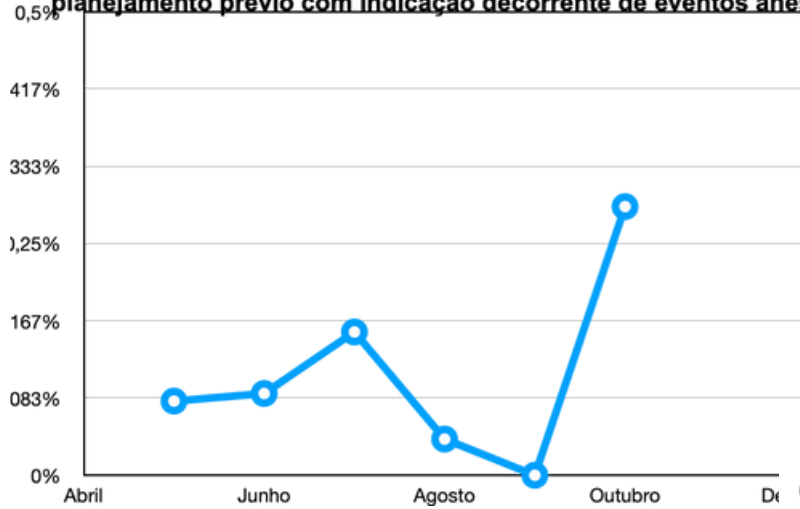
Taxa complicações anestésicas



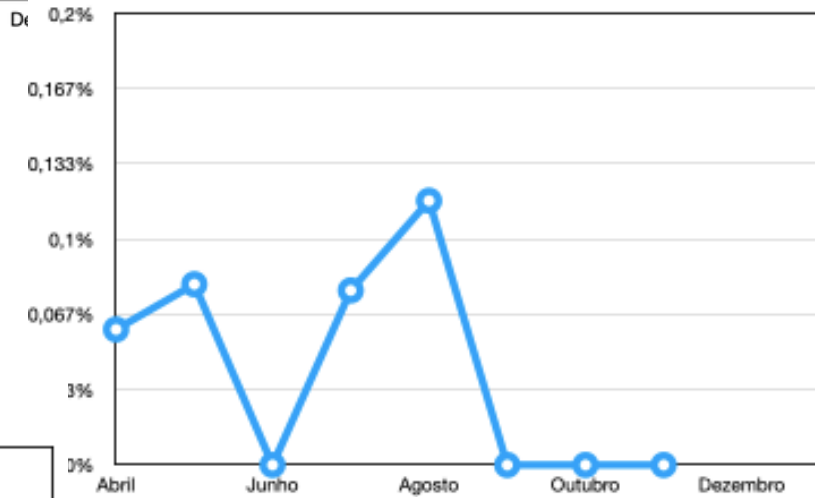
2 reações alérgicas  
1 VAD não identificada

# CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

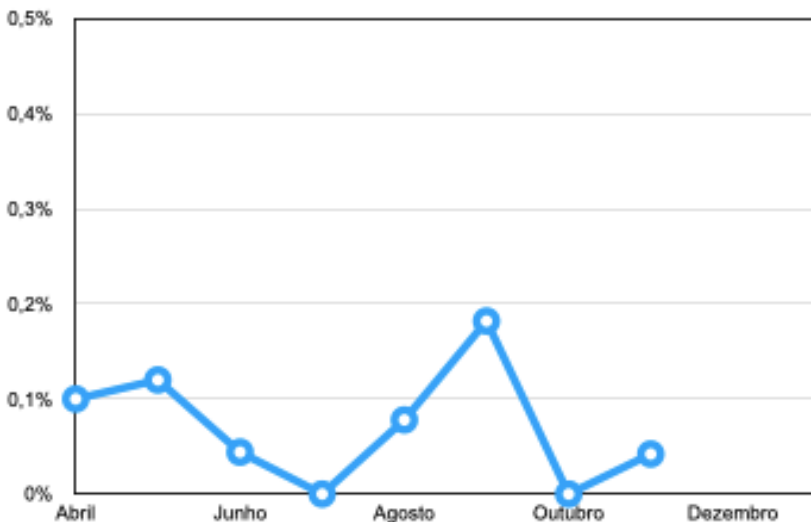
○ Incidência de pacientes encaminhados para UTI sem planejamento prévio com indicação decorrente de eventos anestésicos



○ Incidência de PCR no período da indução até alta anestésica

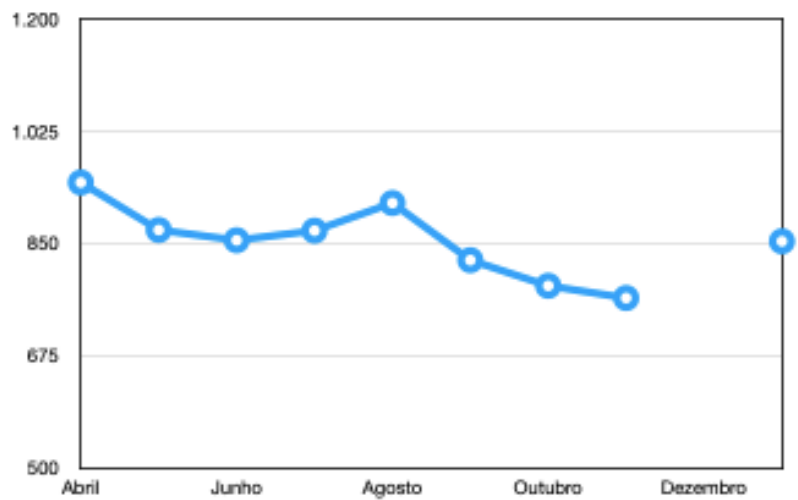


○ Incidência de VAD identificada no intraoperatório

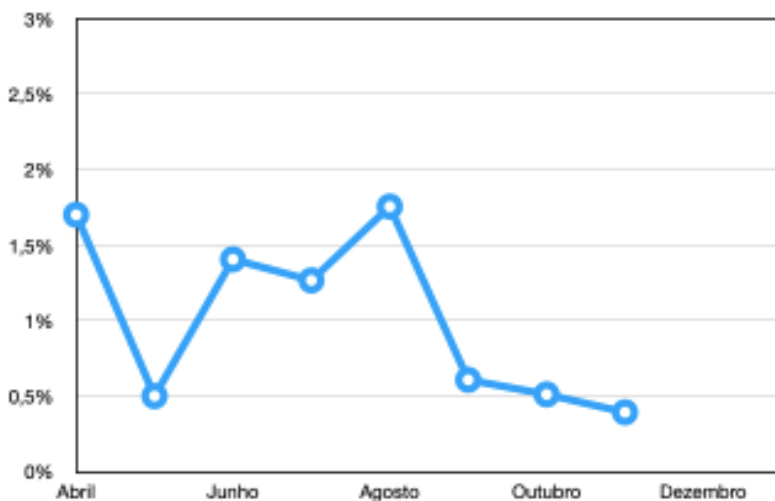


# ENDOSCOPIA

ENDOSCOPIA Num Anestésias/mes



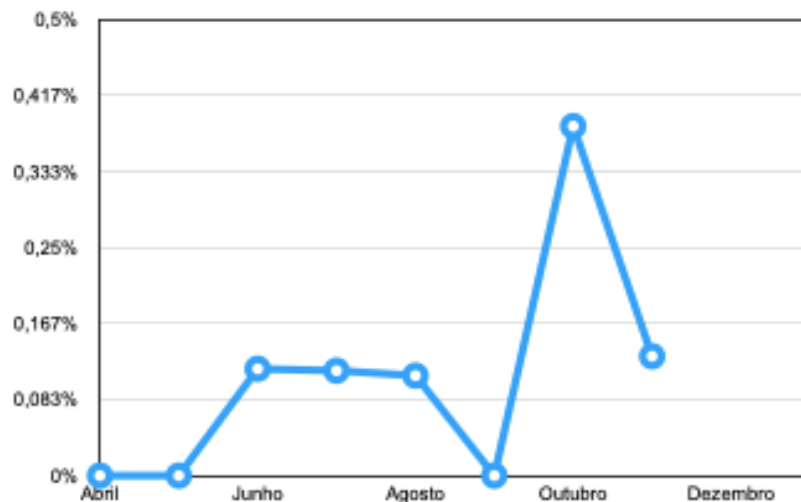
Taxa complicações anestésicas



Principal complicação foi arritmia

1 paciente encaminhado para UTI sem planejamento prévio por arritmia

Num Hospitalizações imprevistas

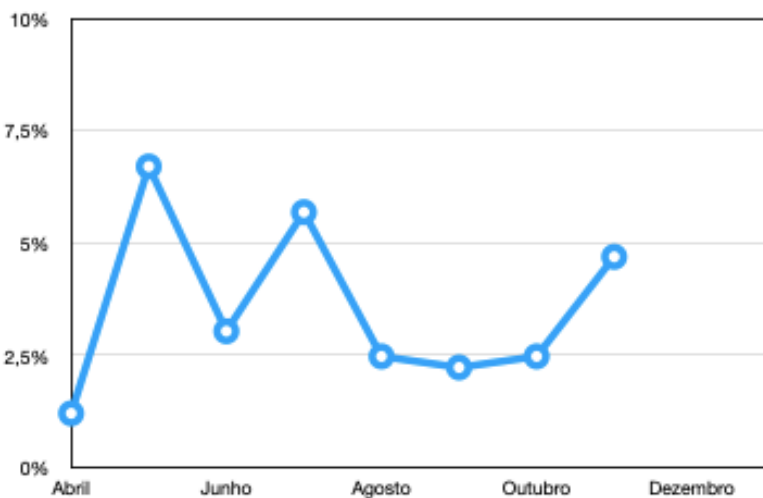


# CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

○ CDI Num Anestésias/mes

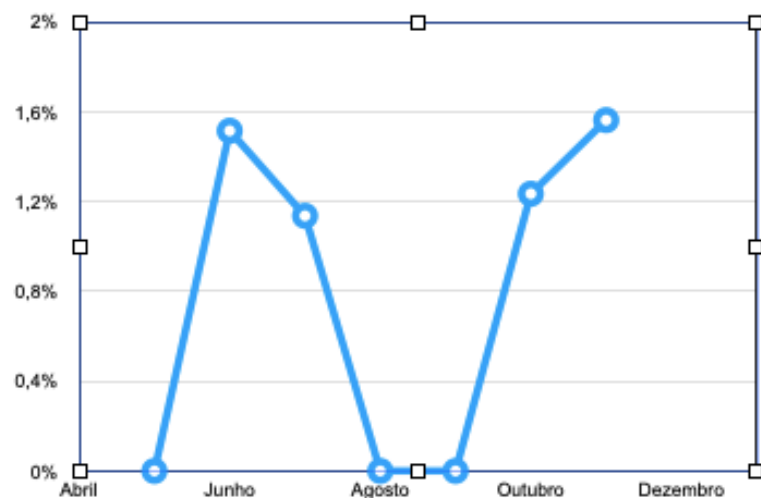


○ Taxa complicações anestésicas



Principal intercorrência foi um pneumotórax pós biópsia pulmonar

○ Num Hospitalizações imprevistas





**DEV  
AN  
EIO  
S**

*da Qualidade*  
*Notificações*

ENTENDER SUA IMPORTÂNCIA PARA VER  
OS RESULTADOS



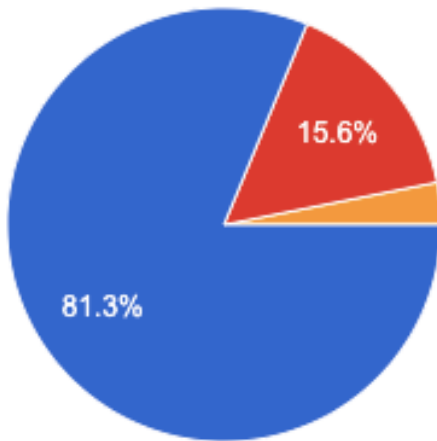
Nosso Programa de Notificações - DEVANEIOS DA QUALIDADE - acabou de nascer.

Começamos o sistema em que você reclama e a gente corre atrás.

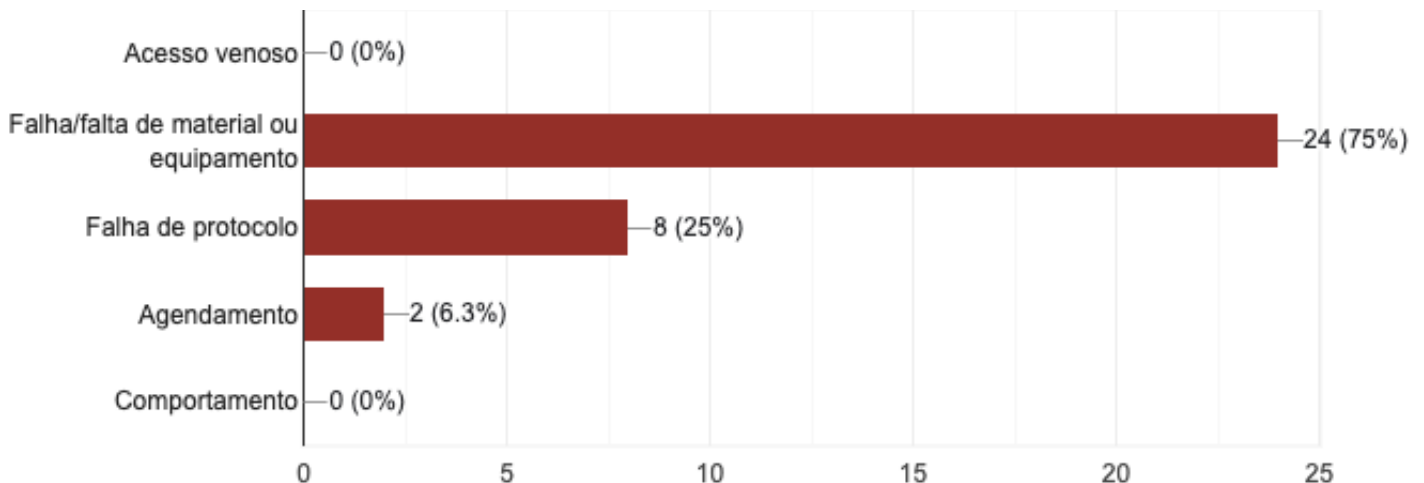
Mensalmente colocaremos um resumo do que foi feito e do que já conseguimos



# 32 NOTIFICAÇÕES



- Near miss
- Evento sem dano
- Evento com dano leve
- Evento com dano moderado
- Evento com dano grave



# O QUE JÁ CONSEGUIMOS:



Reajuste do programa que migra dos dados do monitor para ficha



Realinhamento de etiquetas de frascos



Orientação para equipe assistencial sobre quem pode assinar o TCLE em caso de pacientes com cuidadores



Mesa cirúrgica que deu problema já consertada pela engenharia

# QUEM ENTENDE DO BABADO



**JOZEANE R. S.  
AMARAL**

Nossa entrevista do mês foi com a Joze, que é Enfermeira da Qualidade

Conversamos sobre como funciona o processo de notificação, as análises, as melhorias que surgem a partir das notificações e sobre cultura de segurança

"A cultura de segurança foi conceituada pela Health and Safety Commission (1993) como o produto de valores, atitudes, competências e padrões de comportamento individuais e de grupo, os quais determinam o compromisso, o estilo e proficiência da administração de uma organização saudável e segura.

Ela se apresenta em diferentes níveis de maturidade dentro das instituições, sendo o nível mais elevado a participativa, onde todos os funcionários estão imbuídos do conceito de segurança e sabem do papel de cada um para que ela ocorra, sendo esse o nível desejado por todas as instituições de saúde. Ainda trazendo um pouco do conceito da cultura não punitiva, ela nos traz 3 diretivas para a sua aplicabilidade e serão descritas abaixo:

Erro humano	Uma ação inadvertida de um prestador de cuidado (um deslize ou um engano)	Consolar o profissional
Comportamento de risco	Tomar atalhos: desvio consciente de comportamentos seguros	Treinar o profissional
Comportamento imprudente	O prestador de cuidado decide conscientemente adotar um comportamento que sabe representar risco significativo	Disciplinar o profissional

Pensado na área da saúde, não aprendemos ao longo da nossa formação que podemos errar e não estamos preparados como sistema de saúde para tal.

Vejo uma evolução importante neste contexto, mas ainda temos muito a avançar para alcançar uma cultura não punitiva ao erro e medidas de mitigação estruturadas para quando o incidente ocorrer, a complexidade do sistema de saúde o modelo de remuneração e a alta demanda pode ser grandes ofensores para a segurança do paciente, e isso traz um reforço ainda maior para a importância de uma cultura não punitiva, e processos bem desenhados para trabalharmos fortemente na prevenção.

O sistema de notificação é um passo importante, em especial quando é anônimo, mas para que possamos ter bons resultados através das notificações de não conformidades e eventos adversos, é necessária uma tratativa processual e metodológica para as análises.

***A equipe de saúde ainda não se sente confortável para notificar as próprias falhas***, além de claro, a sensação de impotência e o medo de perder a confiabilidade do time.

Quando as notificações são tratadas em conjunto com a equipe, com o uso das ferramentas da qualidade e sob a ótica da melhoria contínua é possível identificar as principais fragilidades e traçar importantes e assertivas ações de melhoria.

Por exemplo: Um hospital está tendo muitos eventos de broncoaspiração e que, através das notificações é possível entender a necessidade de um mapeamento para identificar as fragilidades dentro do processo assistencial e implantar as melhorias.

Para o mapeamento geralmente utilizamos a O FMEA que é uma análise sistemática utilizada para identificar e mitigar riscos.

Através dela podemos identificar as oportunidades de melhoria dentro de um processo intervindo de maneira prospectiva e proporcionando um cuidado seguro.

Voltando ao evento de broncoaspiração e pensando no ato anestésico, há um conceito que o jejum é o início e uma importante etapa do processo de prevenção de broncoaspiração, com um tempo pré determinado para sólidos e líquidos, porém estudos mostram que o jejum pré-operatório padronizado se encaixa apenas em pacientes hígidos sem doenças do refluxo gastroesofágico e outras comorbidades, que podem afetar o tempo de esvaziamento gástrico (DRGE), para estes pacientes recomenda-se uso perfilização do tempo de jejum, o uso tecnologias e planejamento terapêutico, tornam o processo mais seguro.

Partindo deste pressuposto as seguintes ações foram implementadas após mapeamento:

1. Avaliação do resíduo gástrico, com ultrassonografia, como uma barreira de segurança em pacientes que apresentam retardo do esvaziamento gástrico, seja por patologias ou por medicações;
2. Avaliação do risco de broncoaspiração pelo anestesista no momento da visita pré-anestésica;
3. Mudança na técnica anestésica e inclusão de um fluxo de manejo de via aérea difícil nos carros de anestesia, trazendo um reforço visual para prática clínica do dia a dia

O ato anestésico é um momento de enorme criticidade e ele deve estar revolto em processos seguros, embasados nas melhores práticas, para que eventos adversos não ocorram, a segurança psicológica proporcionada por uma cultura não punitiva ao erro é fundamental neste processo.

As notificações são realizadas através de um sistema anônimo e são classificadas e direcionadas pela equipe da qualidade para área responsável diariamente. A classificação dessas notificações é realizada sob a ótica do conceito da organização mundial de saúde, podendo ter as seguintes classificações:

- Circunstância de Risco: É uma situação em que houve potencial significativo de dano, mas não ocorreu um incidente
- Near Miss: Aconteceu a falha ou erro, mas não chegou a atingir o paciente. Foi detectado e interrompido antes de atingir o paciente.
- Incidente sem dano: O evento ocorreu a um paciente, mas não resultou em dano.
- Incidente com Dano – Evento Adverso: Incidente que resulta em dano para um paciente (danos não intencionais decorrentes da assistência e não relacionadas à evolução natural da doença de base.
- Leve: Sintomas leves, perda de função ou danos mínimos ou moderados, mas com duração rápida, e apenas intervenções mínimas sendo necessárias (ex.: observação extra, investigação, revisão de tratamento, tratamento leve).

- Moderado: Paciente sintomático, com necessidade de intervenção (ex.: procedimento terapêutico adicional, tratamento adicional), com aumento do tempo de internação, com dano ou perda de função permanente ou de longo prazo.

• Grave: Paciente sintomático, necessidade de intervenção para suporte de vida, ou intervenção clínica/cirúrgica de grande porte, causando diminuição da expectativa de vida, com grande dano ou perda de função permanente ou de longo prazo.

• Sentinela: Dentro das probabilidades, em curto prazo o evento causou ou acelerou a morte.

Os eventos com dano grave e sentinela têm um fluxo específico, onde é realizado um levantamento rápido para identificar se há riscos para outros pacientes e necessidade de intervenção, a análise é conduzida pela equipe da qualidade e realizada por um time multidisciplinar, para que seja encontrada a causa raiz e traçadas ações fortes de melhoria, prevenindo recorrência do evento.

A notificação de incidentes é um presente e importante norte para a instituição, ela só será bem trabalhada através de um sistema não punitivo e a alta gestão é peça chave neste processo, incentivando e concedendo um espaço, para que a equipe traga as dores do dia a dia, o produto de maior valor que podemos entregar é um cuidado seguro e humanizado. ***Essa entrega somente é possível com uma equipe imbuída da importância de cada etapa do processo, do impacto na vida e segurança do nosso paciente e do entendimento que o cuidado é feito por todos. "***

O CADERNO DE ESPORTES DA MAASP

# ADRENALINA

ESPORTE DO MÊS:

NATAÇÃO

# NATAÇÃO

## ONDE NADAR EM SÃO PAULO PELO GYMPASS?



### Healthy Life Swimming

📍 1.5 km · 6h00 - 22h00

Natação · Hidroginástica



### Top Swim 🌿

📍 1.1 km · 6h00 - 22h00

Musculação · Natação · Hidroginástica



### Area Esportes 🌿

📍 1.7 km · 6h00 - 22h00

Musculação · Pilates · Natação + 1



### Rubel Academia Saúde

📍 4.6 km · 6h00 - 22h00

Musculação · Hidroginástica · Nataç...



### Sumaré Esportes 🌿

📍 4.8 km · 6h00 - 22h00

Hidroginástica · Natação - Adulto ...



### Escola Mundo Azul

📍 4.4 km · 6h00 - 21h30

Funcional · Yoga · Musculação + 4



### Academia Pool Sports

📍 1.4 km · 6h00 - 22h00

Musculação · Aulas em grupo · Nata...



### Koatch Academia

📍 1.4 km · 6h00 - 21h00

Natação · Musculação · Circuit traini...





# CORRIDA INSCRIÇÕES ABERTAS



👍 0 vão

★ 0 interessados

## 18ª Meia Maratona Intl De São Paulo

Ticket Sports - Yescom Entretenimento Esp...

📍 São Paulo - SP

📅 26/01/2025 (Domingo)

📏 5 km, 10 km e 21 km

💰 De R\$ 66,00 a R\$ 120,00

Venha participar da Corrida do Aniversário de São Paulo



25/01/25

Obelisco Ibirapuera - 7h

Corrida 10km | Corrida e caminhada 6,1km

[Faça sua inscrição!](#)

AMIGO OFFER

[www.trofeucidadedesao paulo.com.br](http://www.trofeucidadedesao paulo.com.br)

4711

Inscrições abertas

## TROFÉU CIDADE DE SÃO P...

📅 JJS Eventos

📅 25/01/2025

📍 São Paulo, SP



👍 0 vão

★ 1 interessado

## Troféu Cidade De São Paulo Drogasil

Ticket Sports - JJS Eventos

📍 São Paulo - SP

📅 25/01/2025 (Sábado)

📏 6.1 km e 10 km

💰 De R\$ 107,00 a R\$ 149,00

# MAXART



**MUSICAIS  
EVENTOS  
FILMES  
RESTAURANTES....**

*EM TEMPOS DE CRISE,  
SÓ A ARTE LIBERTA!*

# CINEMA



Mufasa: O Rei Leão

fantasia

10



Moana 2

Animação

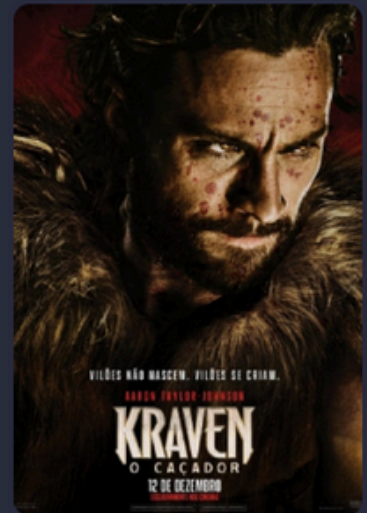
L



Ainda Estou Aqui

drama

14



Kraven - O Caçador

Ação, Aventura

16



Marcello Mio

comédia

14



Queer

drama

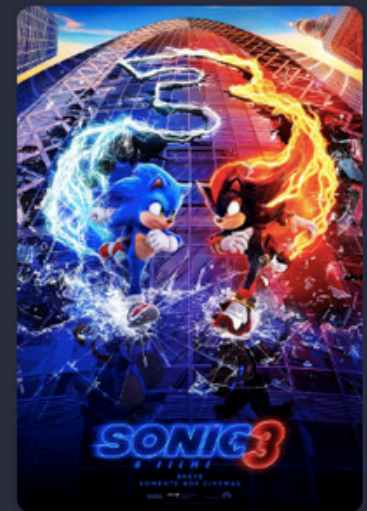
14



Gladiador II

épico

16



Sonic 3 - O Filme

Animação, Aventura

10



O Auto da Compadecida 2

comédia

12



Chico Bento e a Goiabeira Maraviósa

Drama

L



Right People Wrong Place

Documentário

10

# MUSICAIS



## Musical Hairspray

**Local:** Teatro Renault (Av. Brigadeiro Luís Antônio, 411 – Bela Vista, São Paulo)

**Data de Estreia:** 5 de setembro de 2024

**Temporada:** Ainda não foi anunciado até quando fica em cartaz

**Sessões:** **Quinta** (20h), **Sexta** (20h), **Sábado** (15h e 20h) e **Domingo** (15h e 20h)

**Ingressos:** De R\$ 39,6 (meia) a R\$ 350 (inteira)



## SWEENEY TODD 2025

🕒 **Quinta, Sexta, Sábado e Domingo às 20h00, Sábado e Domingo às 16h00**  
Horários referentes ao local do evento.  
9 a 26 de Janeiro

📍 **Teatro Santander - Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 2041, São Paulo - São Paulo**



## RITA LEE, UMA AUTOBIOGRAFIA MUSICAL - 2025

Teatro Porto - São Paulo, SP



## Uma Babá Quase Perfeita, O Musical.

Teatro Liberdade - São Paulo, SP



## ROCKY - O MUSICAL

033ROOFTOP - São Paulo, SP

14 de Mar a 06 de Abr

# INDICAÇÃO DE RESTAURANTE

feita por André Saijo



## CORRUTELA

Localizado ao lado da famosa Escadaria do Patápio, o chef César Costa demonstra ser um forte defensor da sustentabilidade e adota iniciativas ambientalmente conscientes. Implementa o seu próprio sistema de compostagem, usa energia solar, é responsável pela moagem do milho utilizado na polenta e evita o uso de embalagens plásticas. O espaço, que combina um estilo minimalista com um toque industrial, abriga uma cozinha aberta onde o chef cria pratos saborosos e descomplicados — enquanto os clientes podem se sentar no balcão à sua frente. No menu sazonal, que varia conforme a temporada, destacam-se pratos como o Ceviche de ostras com castanha do Pará, refrescante e agradável ao paladar. E também, a Torta de chocolate Corrutelas, preparada com chocolate de elaboração própria!

Rua Medeiros de Albuquerque 256, São Paulo, 05436-060, Brasil

\$\$ · Cozinha de temporada, do mercado

# EXPLORE

SUA VIAGEM PELO MUNDÃO



**OS MELHORES DESTINOS PARA IR EM JANEIRO**



### MORRO DE SÃO PAULO (BA)

A ilha tem fácil acesso a partir de Salvador: com 2h30 de catamarã você chega lá (leve remédio para enjoo caso o mar esteja brabo). Morro é destino certo para quem quer curtir praia com badalação: tem festa ali o ano inteiro, chegando no auge no verão, quando se ouve mais espanhol que português entre os turistas devido a quantidade de visitantes argentinos. Do centrinho da ilha, onde estão restaurantes, bares e lojas, dá para ir caminhando para quase todas as praias, que são nomeadas de maneira prática. A Segunda Praia é a mais agitada, com luaus e barracas vendendo caipirinhas, a Terceira é ótima para esticar a canga e tomar banho de mar, a Quarta, extensa, convida para caminhadas.

**Dica:** Se quiser mais sossego ainda, fique uns dias na vizinha Boipeba.



### CARNEIROS (PE)

Pra onde viajar em janeiro: antes só um passeio bate-volta de Porto de Galinhas ou Recife, Carneiro foi aos poucos se tornando um destino em si, com pousadas, restaurantes, barzinhos pé na areia e até seu próprio pacote de festas no [Réveillon](#). O cenário ali é tudo o que você queria de uma praia no Nordeste: coqueirais fazendo sombra sobre a areia clara, mar verde-transparente, piscinas naturais com peixes coloridos. A foto clássica é da igrejainha verde e branca no século 18. Fique em lugares como os [Bangalôs do Gameleiro](#), a [Pousada Praia dos Carneiros](#) ou o [Sítio da Prainha](#) e curta alguns dias entre o sol e o mar.



### SÃO MIGUEL DO GOSTOSO (RN)

Além de ter o melhor nome do Brasil, a cada vez mais hype Gostoso une uma vilinha fofo (mais tranquila do que Jericoacoara, a título de comparação, mas com alguma vida noturna e restaurantes), gente do mundo todo que vai pra velejar e praticar kite e windsurfe, praias com vegetação preservada e localização estratégica pra conhecer outros destinos do litoral do Rio Grande do Norte (como as piscinas naturais de Perobas).

**Dica:** Não precisa ir de carro (tem ônibus saindo de Natal, leva 2h15), e há pousadas com ótimo custo/benefício como a [Lagoa Mar](#) e a [Kauli Seadi](#).

## VALPARAÍSO, CHILE

A 1h30 de Santiago, a cidade costeira tem construções espalhadas por “cerros”, ou montanhas, que garantem lindas vistas para o mar, e fica especialmente agradável no verão. O potencial fotogênico é enorme nos dezenas de murais de grafite pelos quais “Valpo” é conhecida, principalmente nos cerros Alegre e Concepción, que concentram o burburinho turístico – quem quiser ir a fundo na arte urbana pode fazer um dos tours de grafite oferecidos por ali. Coma no terraço do clássico Café Turri ou no descoladinho El Peral, veja lojinhas como as da Galería Gálvez e visite a mais interessante casa-museu de Pablo Neruda, a [La Sebastiana](#), onde o áudio-guia leva pela excêntrica coleção de móveis e decoração e a brilhante cabeça do poeta.



## ST MAARTEN E ANGUILLA

St. Maarten é relativamente fácil de chegar com os voos com conexão na Cidade do Panamá. A ilha dividida em duas (uma parte holandesa, outra francesa) tem as lojas duty free mais baratas do Caribe, com bebidas, cosméticos e eletrônicos, e mais de 40 lindas praias com areia branquinha e mar turquesa. De lá, com 20 minutos de ferry você chega à vizinha Anguilla, um pedacinho de Caribe relax e sofisticado onde celebridades vão passar férias despercebidas curtindo hotéis de charme e ótimos restaurantes que recebem pra jantares à luz de velas.

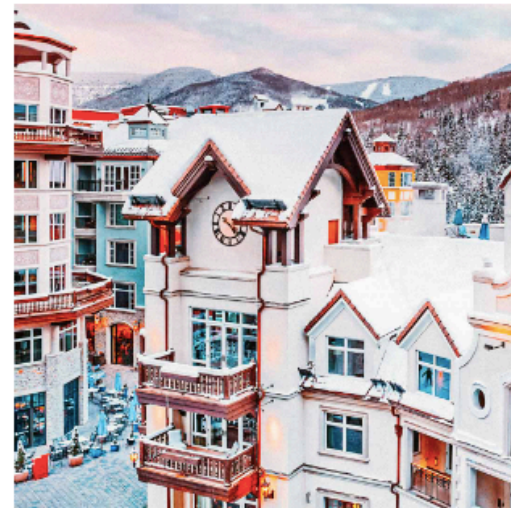
**Dica:** Divida sua estadia entre as duas ilhas.



## VAIL, EUA

A estação tem neve constantemente cobrindo seus 234 km de pistas. Com longos trechos planos para esquiadores iniciantes, Vail também faz a alegria dos experts com seus famosos sete bowls (extensões côncavas e isoladas da montanha onde a neve se acumula), para praticantes de fora de pista. O après-esqui é beneficiado pela estrutura perfeita da cidade, à la Disneylandia, com ruas impecáveis, lojas variadas e vida gastronômica intensa. O atribulado Solaris Plaza atrai famílias com patinação de gelo, cinema e boliche. Na neve, o parque Adventure Ridge reúne tubing (descida de boia), ski biking, tirolesa e caminhada na neve.

**Dica:** O aeroporto de Eagle, com ônibus e transfers, fica a 56 km de Vail.



## SAN ANDRÉS, COLÔMBIA

Para onde viajar em janeiro: este é um Caribe mais rústico, sem hotelaria de charme. Tem praias lindas, mas o melhor nem sempre está na areia, mas no meio do mar (prova disso são seus mais de 40 pontos de mergulho, os favoritos espalhados entre Johnny Cay, Acuario e West View e Rocky Cay). Assim é San Andrés, destino que já ganhou status de queridinho dos brasileiros; talvez pelo fácil acesso, talvez pelo câmbio favorável, talvez pelo combo popular Cartagena + San Andrés.

**Dica:** Você vai precisar alugar um carrinho de golfe pra se locomover melhor e com mais liberdade pela ilha.





REVISTA

# MAASP

Dezembro

2024



**AQUI TEM DE  
TUDO**

Qualidade e Excelência

**QuE - MAASP**

Médicos Anestesiistas de São Paulo

[maasp.com.br](http://maasp.com.br)

