

REVISTA

MAASP

Novembro

2024



AQUI TEM DE
TUDO

Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo

maasp.com.br

NOVEMBRO AZUL - O MÊS MUDOU E A COR TAMBÉM, MAS A LUTA CONTRA O CÂNCER CONTINUA



01



02

ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

Quem fica mais experiente e quando encomendar bolo!!!

03



ULTIMO MÊS - COMO FOMOS?

04 CENTRO CIRÚRGICO

05 ENDOSCOPIA

06 CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

07 EXCLUSIVO!

CIRURGIA SEGURA - ENTENDA AS FASES DO TIME OUT

08 ESPORTE DO MÊS

ONDE QUEIMAR CALORIAS PARA NÃO INFARTAR!

09 AGENDA CULTURAL

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

10

Todo dia é dia de lutar contra o racismo!



NOVEMBRO AZUL

Vergonha é
não se
prevenir

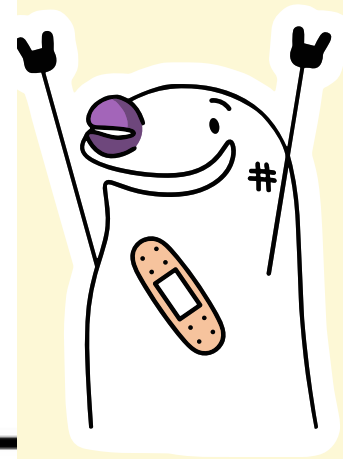
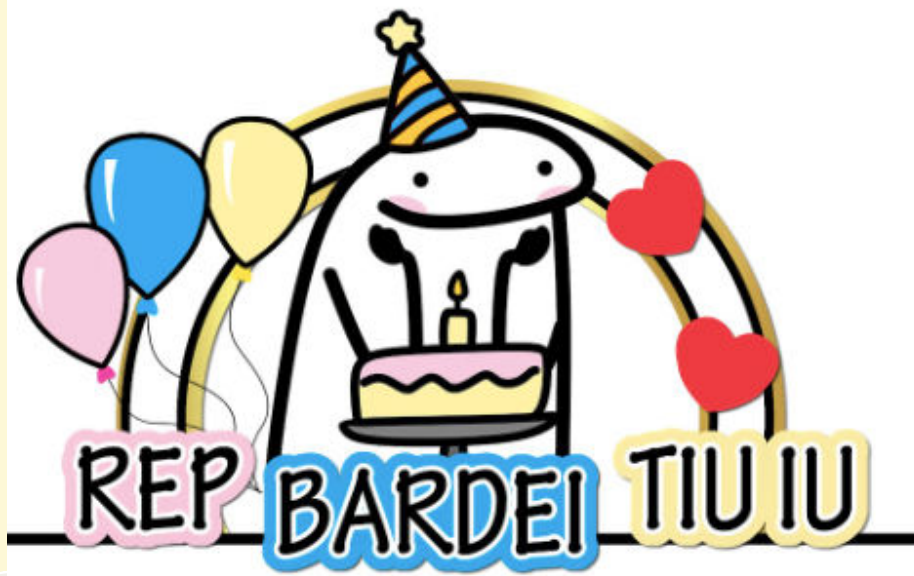
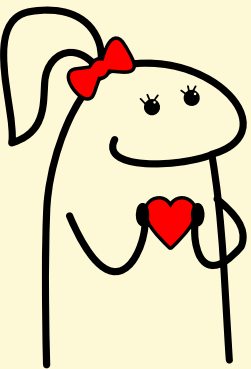
A prevenção contra o câncer de próstata é uma iniciativa de saúde fundamental, especialmente entre homens a partir dos 50 anos – ou antes, no caso daqueles com histórico familiar da doença. Este tipo de câncer é o segundo mais comum entre homens, representando uma importante causa de mortalidade. Por isso, conscientizar a população sobre o diagnóstico precoce e a importância da prevenção é essencial para melhorar o prognóstico e a qualidade de vida dos pacientes.

O câncer de próstata costuma ter uma progressão silenciosa nos estágios iniciais, frequentemente sem apresentar sintomas específicos. Quando os sinais aparecem, como dificuldade para urinar, dor óssea ou sangramento, a doença pode já estar em estágio avançado. Dessa forma, exames regulares como o PSA (antígeno prostático específico) e o toque retal são fundamentais para detectar alterações precocemente. Estes exames permitem o diagnóstico antes do surgimento dos sintomas, momento em que as chances de cura são muito mais elevadas.

Ao superarmos o preconceito e olharmos para o toque retal como parte de uma rotina de autocuidado, damos um passo importante na direção de vidas mais longas e saudáveis. O exame é um ato de coragem e responsabilidade, e pode fazer toda a diferença na luta contra o câncer de próstata.

Além do diagnóstico precoce, adotar um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada, prática regular de atividade física e controle de peso, pode reduzir o risco de desenvolvimento do câncer de próstata. Esses hábitos ajudam a prevenir diversas doenças crônicas e impactam positivamente na saúde geral do homem.

Campanhas como o Novembro Azul têm um papel crucial ao incentivar os homens a procurarem atendimento médico e a realizarem os exames preventivos sem receio ou preconceito. A conscientização é, portanto, a melhor estratégia para evitar que o câncer de próstata se desenvolva ou avance.



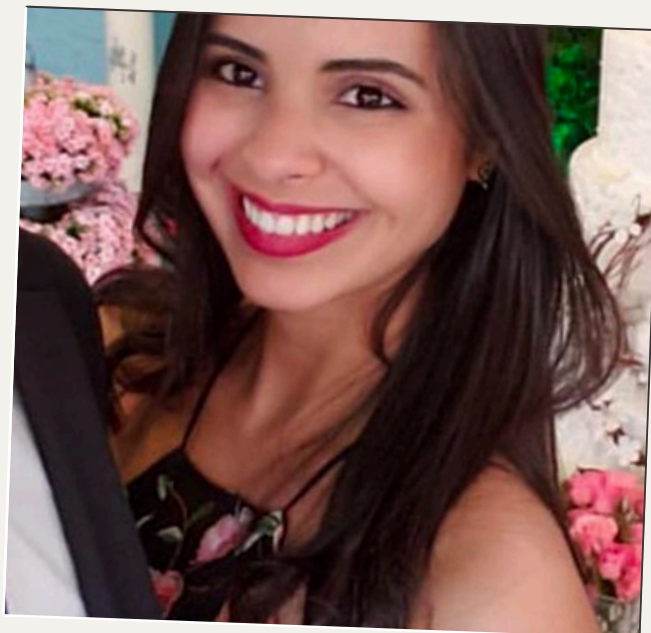
Caico

09/11



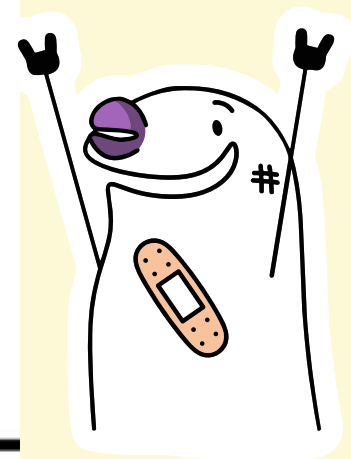
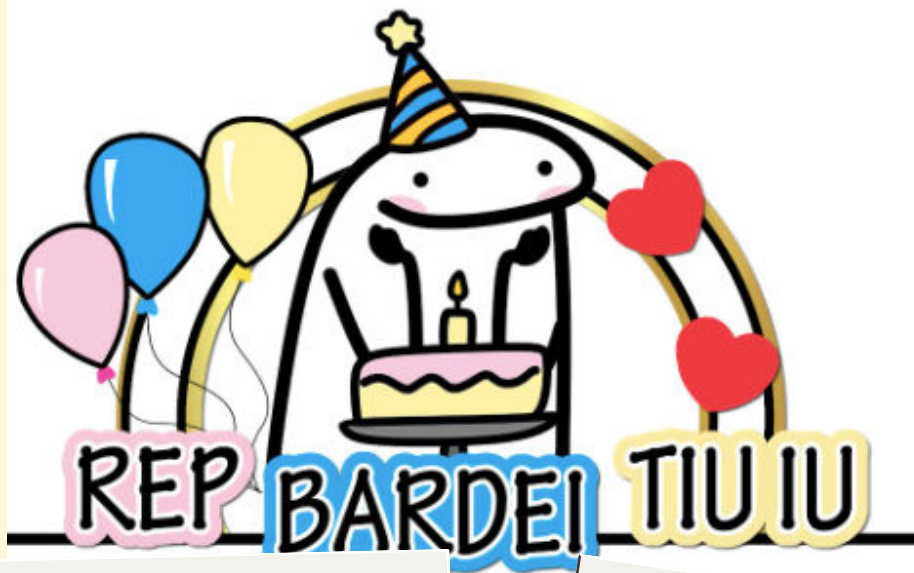
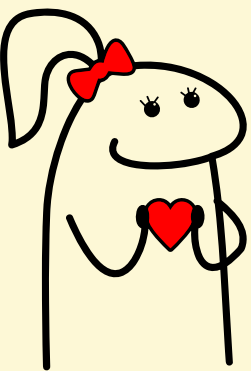
Cláudia

10/11



Lilian T.

11/11



Bruna

12/11



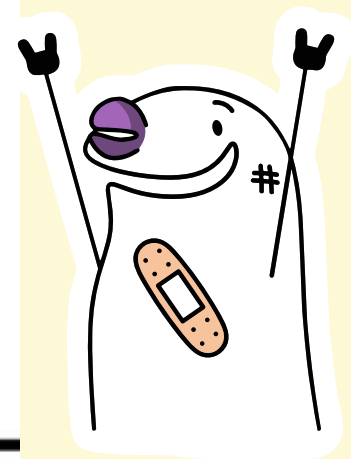
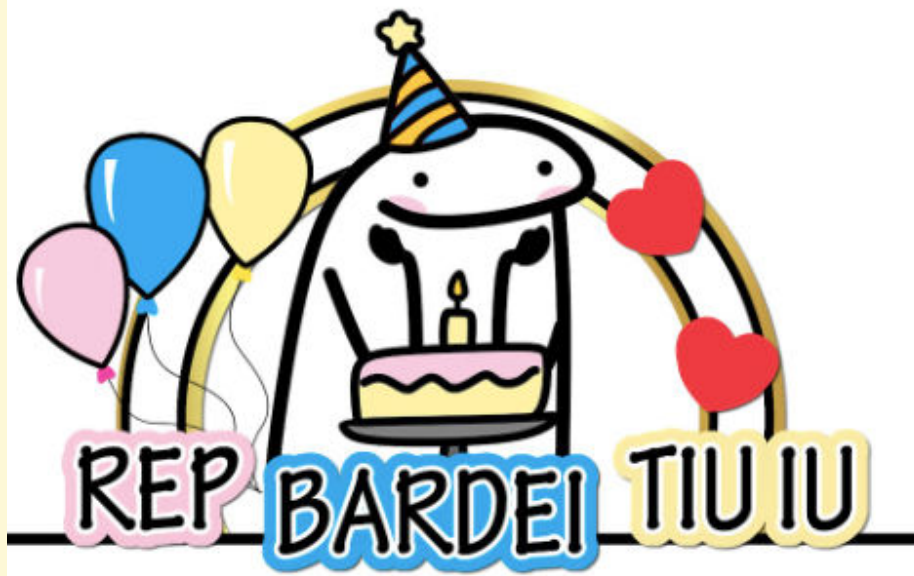
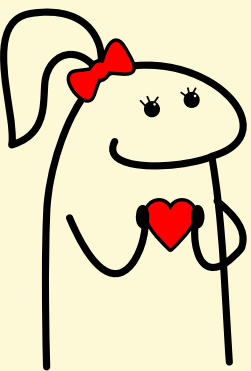
Paulo Roesse

15/11



Renato Ferrer

17/11



Renato Sundfeld

27/11



Maria Carolina

22/11



Anderson

25/11



20/11 Dia da Consciência Negra

Reconhecer a história não só de um povo, mas a
construção de um país



Novembro é o Mês da Consciência Negra, um período de reflexão, reconhecimento e reafirmação da importância da luta contra o racismo. Esta data, celebrada oficialmente no dia 20 de novembro em homenagem a Zumbi dos Palmares, um dos maiores símbolos de resistência negra, é uma oportunidade para dar visibilidade às conquistas e desafios ainda enfrentados pela população negra no Brasil.

O racismo é uma estrutura social, política e econômica que coloca a população negra em condições de desigualdade em diversas áreas, como educação, emprego, saúde e justiça. No Brasil, onde mais da metade da população é composta por pessoas negras, o racismo não apenas fere a dignidade de milhões, mas também compromete o desenvolvimento de toda a sociedade. Combater o racismo é uma questão de justiça social e um dever de todos, pois envolve garantir direitos iguais, respeito à diversidade e oportunidades para todos.

Apesar das dificuldades, a resistência e a luta da população negra geraram avanços importantes. Nos últimos anos, conquistas como as políticas de cotas em universidades e no mercado de trabalho, o reconhecimento de territórios quilombolas e a criação de leis que criminalizam o racismo são alguns dos marcos que mostram avanços na inclusão social e no combate às desigualdades raciais. A visibilidade de artistas, escritores, atletas, acadêmicos e empreendedores negros também contribuiu para a construção de uma identidade negra positiva, inspirando as novas gerações.

Outro marco importante foi a criação da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (SEPPIR) em 2003, que fortaleceu as políticas de ação afirmativa e promoveu a articulação de programas que enfrentam o racismo estrutural. Essa iniciativa tem se refletido em diversas áreas, promovendo um ambiente de debate e ação na sociedade.





Ainda que haja conquistas, o Brasil continua a enfrentar muitos desafios. Dados mostram que pessoas negras ainda são as principais vítimas da violência e da desigualdade no país. Segundo o Atlas da Violência, pessoas negras são as que mais sofrem com homicídios, além de estarem em maior proporção nos índices de pobreza e subemprego. Na esfera política, apesar de avanços, a representatividade negra ainda é limitada, o que afeta a formulação e implementação de políticas públicas realmente eficazes para essa população.

Racismo e discriminação ainda são realidades cotidianas para milhões de brasileiros, seja no ambiente de trabalho, nas escolas ou em espaços públicos. Além disso, a saúde mental da população negra, constantemente submetida ao preconceito e à exclusão, tem sido cada vez mais discutida, uma vez que o impacto psicológico do racismo é profundo e pode levar a sérios danos emocionais.

O Mês da Consciência Negra nos lembra que a luta contra o racismo não é responsabilidade exclusiva das pessoas negras, mas de toda a sociedade. A conscientização e o combate ao racismo exigem comprometimento e ação, como o apoio a políticas públicas que promovam igualdade, o respeito à diversidade racial e a educação antirracista desde cedo.

Para que o Brasil realmente se torne um país de igualdade racial, é necessário investir em educação e garantir que cada pessoa tenha oportunidades iguais de crescimento e desenvolvimento. Somente por meio da união de esforços, do fortalecimento das políticas inclusivas e da constante luta contra o racismo estrutural será possível construir uma sociedade mais justa, onde a cor da pele não seja um fator de exclusão.





Depoimento

Responder quais desafios enfrentei como pessoa negra no Brasil já é por si só um desafio pois não se trata de uma história e sim do meu cotidiano. Todos dias sem exceção alguém me olha e me trata como se eu não devesse ocupar o espaço que ocupo, um lugar diferente da servidão, e para aumentar o nível do desafio toda vez que narro esses fatos a qualquer grupo majoritariamente não negro sou olhado com uma expressão de incredulidade e drama. Talvez vocês leitores estejam assim agora.

Saibam que ao chamar um uber para ir trabalhar numa manhã chuvosa, ao entrar num hospital em direção às catracas, na fila do vestiário, na farmácia e finalmente ao adentrar a sala cirúrgica muitos já foram os olhares, palavras e atitudes questionando se deveria estar ali. Segue assim num shopping, academia, restaurante ou simplesmente caminhar na rua. Tudo é desafiador e gera um estresse crônico, uma hipervigilância e mesmo uma inexplicável vergonha pelo que pode me acontecer mesmo que frequente esses espaços e rotas há anos.

Essa opressão vem de uma sociedade estruturalmente organizada para me aceitar após apresentação devida mas nunca me normalizar nesses espaços, assim apresento a muitos de vocês o Racismo Estrutural, algo que essa mesma sociedade dita progressista e anti-racista teima em não reconhecer e nem abrir mão.

Nasci e cresci na Bahia, em Salvador, a Roma Negra, a cidade mais negra do mundo fora da Africa, mas não foi lá que desenvolvi minha consciência racial, pois somente nas duas últimas décadas o povo preto ganhou força e expressão, talvez por um papel importante da globalização e das redes sociais. Foi saindo do país que me pus em contato com negros de auto-estima elevada e um estilo de vida negro, sem embranquecimento. Nesse momento fui apresentado a Martin Luther King, Toni Morrison, Harriet Tubman, Rosa Parks, Ruby Bridges, Malcom X, Marsha P. Johnson entre outros e me perguntei onde estavam os meus nos meus livros de história. Debrucei-me e conheci Luiz Gama, Luiza Mahin, Xica Manicongo, Zumbi dos Palmares, Ganga Zumba, a Revolta da Chibata, a Dos Malês, a Irmandade da Boa Morte e sempre me pergunto quem de vocês leitores já ouviu falar de algum desses ?





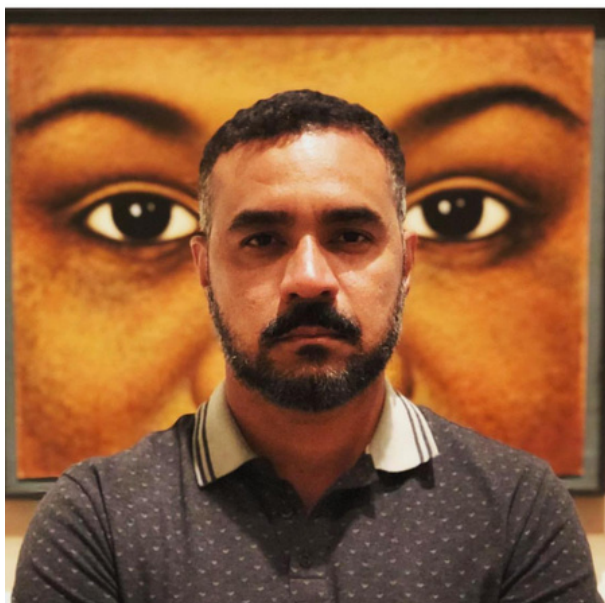
Não nego o progresso e conquistas sociais que obtivemos na pauta racial, não nego a importância da mídia social e políticas públicas nisso, mas como me sentir vitorioso quando o Órgão de representação nacional da nossa classe se opõe a uma ação afirmativa racial alegando “discriminação reversa”? É isso , em 2024 discutindo a existência de racismo reverso, que retrocesso.

Não quero deixar uma mensagem derrotista ou cética em relação ao mês da Consciência Negra; eu realmente acredito em possibilidades de crescimento, vejo a Educação em vários níveis como forma de inclusão, reparação e convivência igualitária. A inclusão da história do meu povo como história do povo brasileiro, o cumprimento das leis anti-racistas sem atenuantes e ainda, no ambiente de trabalho a implantação do Programa de Governança Ambiental, Social e Corporativa (ESG) com uma real atenção à pauta racial proporcionando incentivo, qualificação, mobilidade de carreira, atenuando assim o real abismo que separa socialmente negros e não negros, o abismo das oportunidades.

Não me digo confiante nesse futuro, mas sou sempre esperançoso e sigo lutando para inserir os meus no meu ambiente de trabalho, é um trabalho de formiguinha e eu sei, mas não se começa uma jornada sem os difíceis primeiros passos.

Termino esse texto com as primeiras palavras que me acenderam a chama da Consciência Negra:

**I Have a Dream
Martin Luther King**

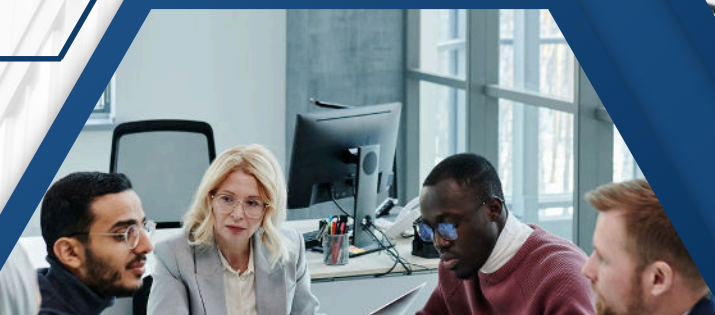


Dr. Renato Ferrer



MAASP

INDICADORES OUTUBRO

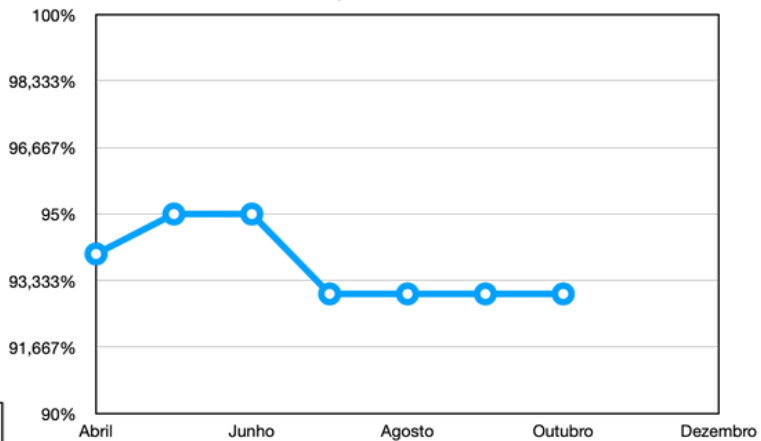


CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

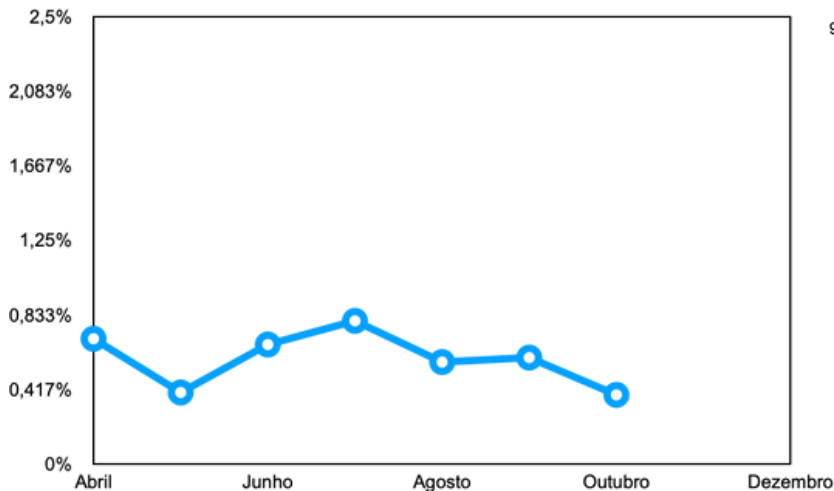
Num Anestesias/mes



Taxa de conformidade de profilaxia antimicrobiana cirúrgica durante o procedimento



Taxa complicações anestésicas



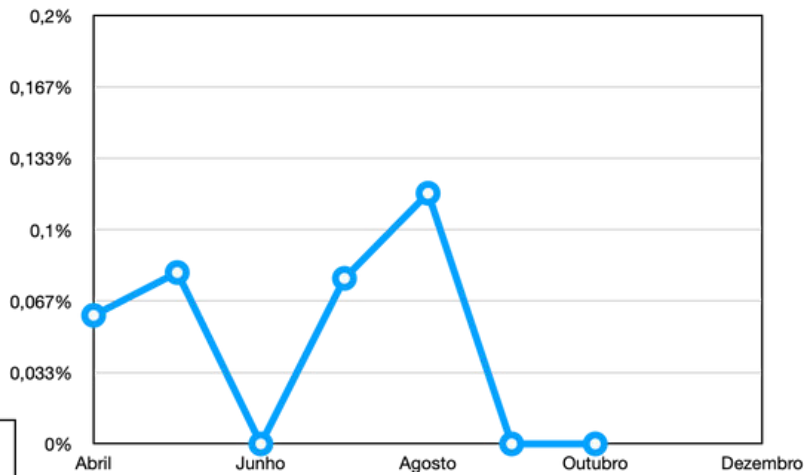
2 anafilaxias, sendo 1 delas grave

CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

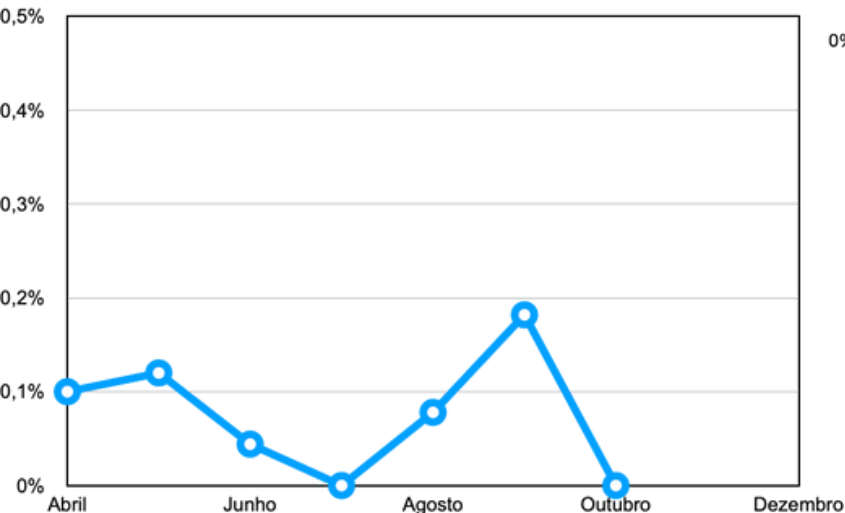
○ Incidência de pacientes encaminhados para UTI sem planejamento prévio com indicação decorrente de eventos anestésicos



○ Incidência de PCR no período da indução até alta anestésica

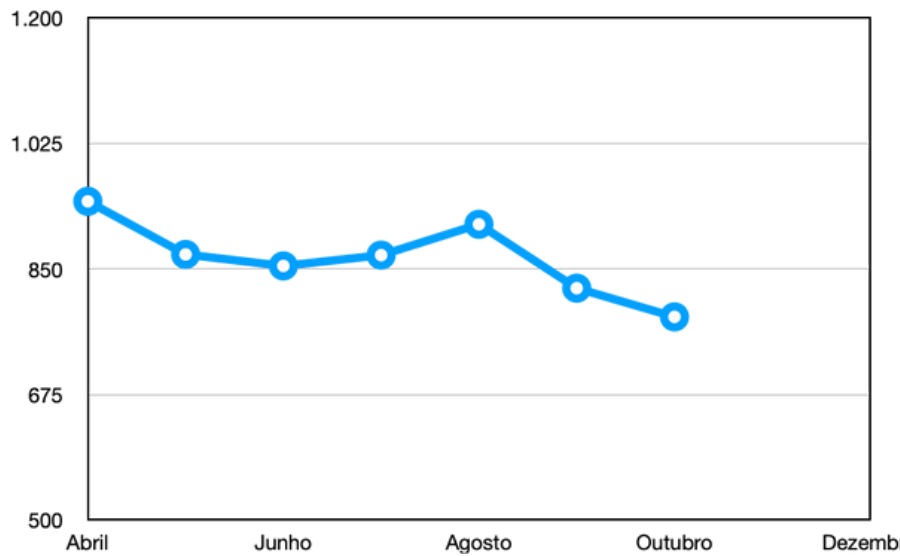


○ Incidência de VAD identificada no intraoperatório

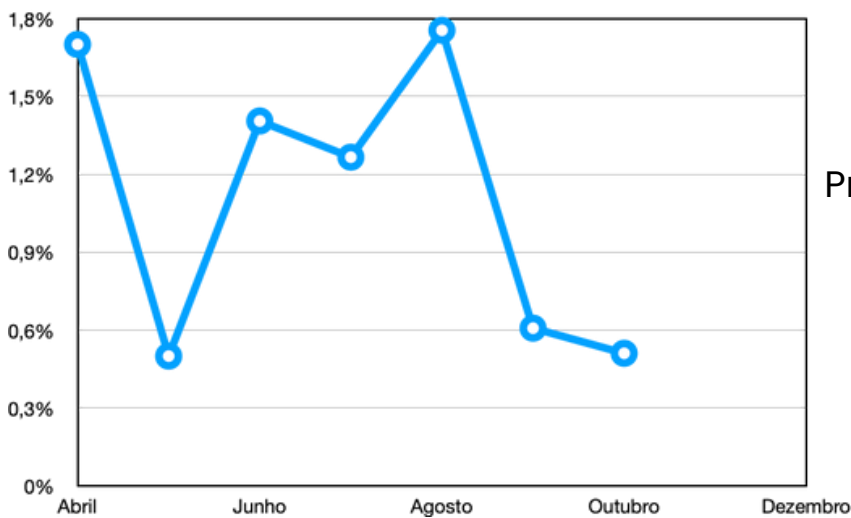


ENDOSCOPIA

ENDOSCOPIA Num Anestésias/mes



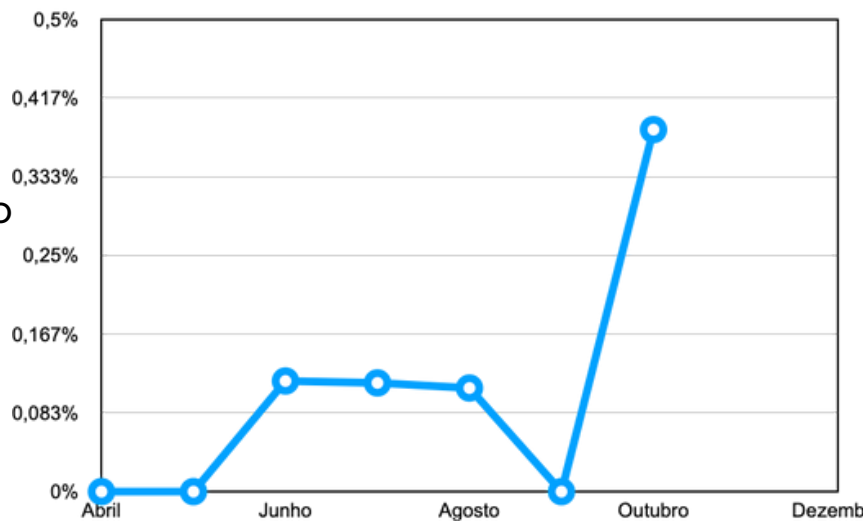
Taxa complicações anestésicas



Principal complicação é Hipoxemia

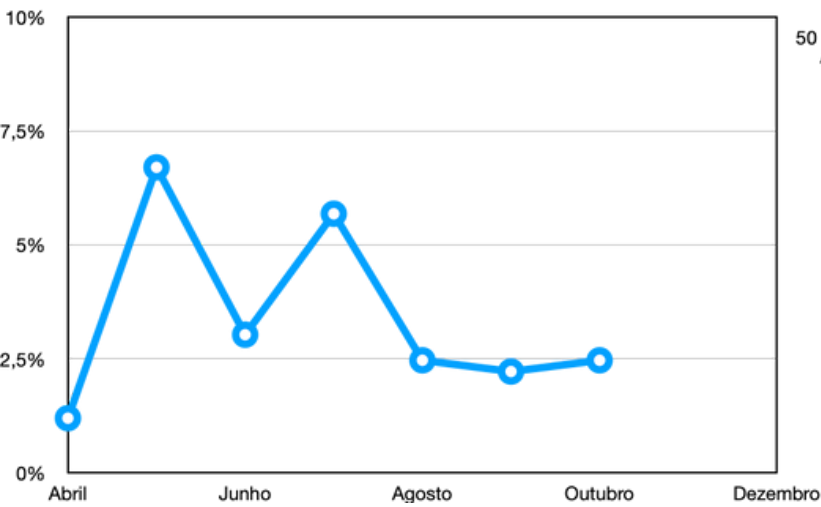
3 pacientes encaminhados para o PS -1 arritmia
1 crise convulsiva
1 HDA do Código H

Num Hospitalizações imprevistas

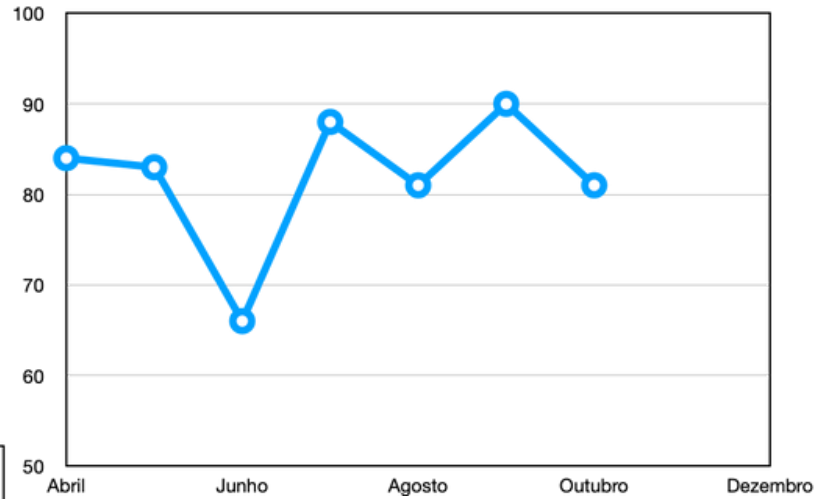


CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

○ Taxa complicações anestésicas

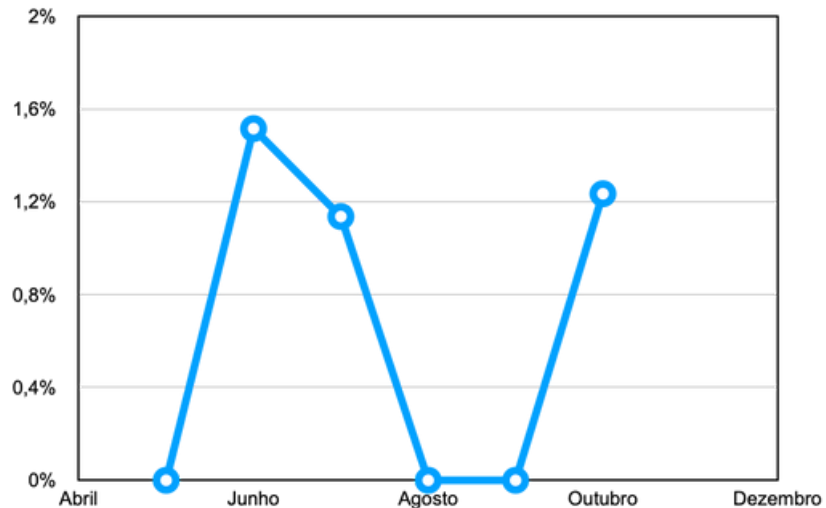


○ CDI Num Anestésias/mes



Principal intercorrência foi uma anafilaxia

○ Num Hospitalizações imprevistas





TIMEOUT

Momento essencial de segurança na cirurgia

**É UMA OPORTUNIDADE
PARA REVISAR
INFORMAÇÕES
ESSENCIAIS,
REDUZINDO A
POSSIBILIDADE DE
ERROS GRAVES, COMO
INTERVENÇÕES EM
LOCAL OU PACIENTE
INCORRETOS.**



O "Time Out" é uma pausa momentânea e programada, onde toda a equipe cirúrgica, incluindo cirurgiões, anesthesiologistas, enfermeiros e técnicos, deve se reunir para confirmar informações críticas do paciente e do procedimento a ser realizado.

Essa pausa, geralmente guiada por uma checklist, envolve a identificação do paciente, confirmação do procedimento, localização e lateralidade da cirurgia, bem como qualquer necessidade especial, como materiais específicos ou alergias do paciente.

O "Time Out" é um momento valioso para ajustar preparações caso o paciente tenha particularidades, como necessidade de medicações especiais, alergias conhecidas ou ajustes de posição na mesa cirúrgica.

A pausa permite que todos os profissionais confirmem estarem alinhados com o que será realizado. Esse momento de integração facilita a comunicação, incentivando uma cultura de segurança e transparência, e promovendo a confiança entre os membros da equipe.

QUANDO: antes da indução anestésica

QUEM: a checagem deverá ser realizada pelo enfermeiro e o anestesista

O QUE CHECAR:

- **Confirmação com o paciente**
 - ▶ Identificação
 - ▶ Sítio cirúrgico
 - ▶ Procedimento
 - ▶ Consentimento
- **Sítio cirúrgico marcado?**
- **Carro anestésico completo e liberado para uso?**
- **Oxímetro posicionado e em funcionamento?**
- **Alguma alergia conhecida?**
- **Risco de aspiração?**
- **Risco de hemorragia?**
- **Hemotransfusão prevista está disponível?**

Fase 2

TIME OUT

QUANDO: antes da incisão cirúrgica

QUEM: deverá ser verbal e conduzida pelo técnico

O QUE CHECAR:

- Equipe cirúrgica presente? Apresentação breve de cada membro da equipe.
- Identificação do paciente correta?
- Procedimento cirúrgico correto?
- Sítio cirúrgico correto?
- Bisturi e placas testados?
- Instrumental, imagens, aparelhos e implantes disponíveis?
- Antibiótico profilático infundido?

ANTECIPAÇÃO DE EVENTOS CRÍTICOS:

- **Cirurgião**
 - ▶ Duração da cirurgia
 - ▶ Perda de sangue
 - ▶ Outros eventos esperados
- **Anestesista**
 - ▶ Preocupações específicas com o paciente e/ou equipamentos
- **Enfermagem**
 - ▶ Preocupações específicas com o paciente e/ou equipamentos

Fase 3

SIGN OUT

QUANDO: após o término da cirurgia

QUEM: o enfermeiro confirma verbalmente com a equipe

O QUE CHECAR:

- Nome do procedimento realizado
- Contagem do instrumental, gazes e compressas utilizadas
- Amostras coletadas estão devidamente identificadas?

CONFIRMAÇÃO COM EQUIPE CIRÚRGICA DOS PRINCIPAIS CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS

O CADERNO DE ESPORTES DA MAASP

ADRENALINA



ESPORTE DO MÊS:

TÊNIS

TÊNIS

ONDE JOGAR EM SÃO PAULO PELO GYMPASS?



Presencial

Melhor Forma Estética - Bela Vi...

1.8 km • 7h00 - 20h00

Eletrofitness • Dance • Funcional + 7



Presencial

Celso Tennis

1.9 km • 6h00 - 22h00

Tênis



Presencial

Art Fit Academia de Tenis By D...

2.6 km • 6h00 - 22h00

Tênis • Personal Trainer



Presencial

Play Tennis - Aclimação 🌿

1.2 km • 6h30 - 22h00

Tênis





CORRIDA INSCRIÇÕES ABERTAS



👤 0 vão ⭐ 0 interessados

Corrida e Caminhada ICESP Run 2024

Minhas Inscrições

📍 São Paulo - SP

📅 01/12/2024 (Domingo)



Veja mais informações

circuito das
estações
🌻 🌻 🌻 🌻 · 2024



👤 0 vão ⭐ 0 interessados

Circuito das Estações 2024 - Verão - São Paulo

Running Land

📍 São Paulo - SP

📅 15/12/2024 (Domingo)

📏 5 km e 10 km

💰 De R\$ 84,99 a R\$ 344,99

Veja mais informações



Inscrições abertas

99ª CORRIDA INTERNACIO...

🏠 Fundação Cásper Líbero

📅 31/12/2024

📍 São Paulo, SP

MAXART



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

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

CINEMA



Ainda Estou Aqui

drama

14



Não Solte!

horror

16



Venom - A última rodada

ação

14



Arca de Noé

animação

L



A Forja - O Poder da Transformação

L



Todo Tempo Que Temos

drama

14



Terrifier 3

Terror

18



Robô Selvagem

Animação

L



Operação Natal

ação

12



Som da Esperança - A História de Possum...

12



Megalópolis

épico

14



O Quarto ao Lado

drama

14

MUSICAIS



INFORMAÇÕES DA TEMPORADA EM CARTAZ Rita Lee – Uma Autobiografia Musical

Local: Teatro Porto (Al. Barão de Piracicaba, 740 – Campos Elíseos – São Paulo)

Data de Estreia: 26 de abril de 2024

Temporada: Em cartaz até 8 de dezembro de 2024

Sessões: **Sexta** (20h), **Sábado** (20h) e **Domingo** (17h)

Ingressos: De **R\$ 40** (meia) a **R\$ 120** (inteira)



ELVIS – A Musical Revolution

Local: Teatro Santander (Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 2041 – Itaim Bibi, São Paulo)

Data da Estreia: 1 de Agosto de 2024

Temporada: Em cartaz até 1 de Dezembro de 2024

Sessões: **Quinta** (20h), **Sexta** (20h), **Sábado** (16h e 20h) e **Domingo** (16h e 20h)

Ingressos: De **R\$ 19,5** (meia) a **R\$ 380** (inteira)



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)

MUSICAIS



Martinho, Coração de Rei – O Musical

Local: Teatro Sérgio Cardoso (Rua Rui Barbosa, 153 – Bela Vista, São Paulo)

Data da Estreia: 20 de setembro de 2024

Temporada: Em cartaz até 24 de novembro de 2024

Sessões: **Sexta** (20h), **Sábado** (15h e 20h) e **Domingo** (16h)

Ingressos: De **R\$ 15** (meia) a **R\$ 200** (inteira)



Ray – Você Não Me Conhece

Local: Teatro B32 (Rua Lício Nogueira, 92 – Itaim Bibi, São Paulo)

Data da Estreia: 1 de novembro de 2024

Temporada: Em cartaz até 14 de dezembro de 2024

Sessões: **Sexta** (16h e 20h), **Sábado** (16h e 20h) e **Domingo** (17h)

Ingressos: De **R\$ 21** (meia) a **R\$ 250** (inteira). **Cliente BB Seguros** tem **30% de desconto** na compra de até 2 (dois) ingressos.



Peter Pan – O Musical da Broadway

Local: Teatro Liberdade (Rua São Joaquim, 129 – Liberdade, São Paulo)

Data da Estreia: 6 de novembro de 2024

Temporada: Em cartaz 30 de novembro de 2024

Sessões: **Quarta** (20h), **Quinta** (20h), **Sexta** (20h), **Sábado** (16h e 20h30) e **Domingo** (16h).

Ingressos : De **R\$ 25** (meia) a **R\$ 300** (inteira)



Elis, A Musical

Local: Teatro Claro Mais SP (Shopping Vila Olímpia/Rua Olimpíadas, 360 – Vila Olímpia, São Paulo)

Data da Estreia: 8 de novembro de 2024

Temporada: Em cartaz até 1 de dezembro de 2024

Sessões: **Sexta** (20h), **Sábado** (16h e 20h) e **Domingo** (19h)

Ingressos : De **R\$ 21** (meia) a **R\$ 350** (inteira)

INDICAÇÃO DE RESTAURANTE

por Ęrika Alves de Oliveira



TARAZ

Parte das estruturas hist3ricas da Maternidade Condessa Filomena Matarazzo, hoje transformado no luxuoso hotel Rosewood S3o Paulo, cujo card3pio est3 assinado pelo famoso chef Felipe Bronze. Nesse charmoso espaço, a oferta 3 baseada na gastronomia de toda a Am3rica do Sul, onde o fogo assume protagonismo em pratos diversificados e harmoniosos elaborados com ingredientes de alta qualidade. Que tal começar com um aut3ntico prato sul-americano, o Ceviche de atum com amendoim caramelizado, shiss3, gergelim, leite de amendoim e biju? A combinaç3o 3 excelente! Em seguida, experimente um cl3ssico brasileiro, o Pato no tucupi, servido com coalhada de ovelha e abacaxi tostado. Para aqueles que preferem comer ao ar livre, h3 um terraço simplesmente encantador!

Rua Itapeva, 435, S3o Paulo, 01332-000, Brasil
\$\$\$ · Cozinha da Am3rica do Sul

EXPLORE

SUA VIAGEM PELO MUNDÃO



OS MELHORES DESTINOS PARA IR EM DEZEMBRO

BARRA GRANDE (BA)

Fica na Península de Maraú, no sul da Bahia, esta pequena vila é difícil de chegar e fácil de gostar. O lugar vem fazendo sucesso nos últimos verões, onde impera o clima pacato com praias intocadas como a Taipu de Fora, com mar azul-claro e areia dourada pontuada por coqueirais. Na maré baixa formam-se piscina naturais e é possível observar peixinhos coloridos que transitam entre os recifes de corais. Caminhadas e passeios de barco levam para conhecer outros cantinhos da Península, como a Cachoeira do Tremembé.

Dica: para chegar, voe até Ilhéus e de lá contrate um transfer até Barra Grande.



ILHA DE BOIPEBA (BA)



As faixas de areias com sombras de coqueiros banhadas por águas clarinhas são um convite à leseira, entre povoados pacatos, piscinas naturais, noites estreladas e quiosques de frutos do mar fresquinhos. Antes do Natal, a ilha está bela e ensolarada, os preços das hospedagens ainda não estão no auge da temporada e a turistada do verão também ainda não chegou. O acesso é trabalhoso, é verdade: uma das opções é ir de Salvador a Bom Despacho, em Itaparica, pegar um ônibus ou táxi até Valença e aí uma lancha até Boipeba. Mas a calma desse paraíso compensa, ainda mais no conforto de pousadas como a [Eco-Pousada Casa Bobô](#).

Dica: três noites é o mínimo para fazer o deslocamento valer a pena e começar a deixar a vibe zen da ilha te contagiar.

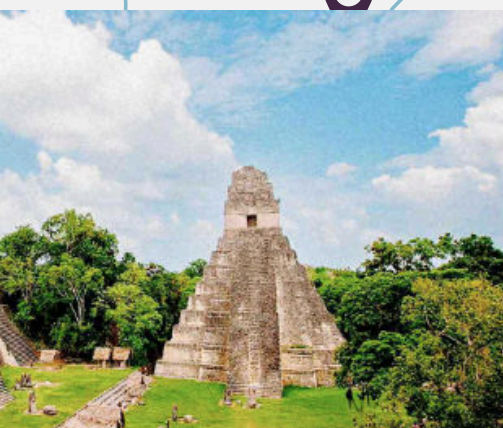
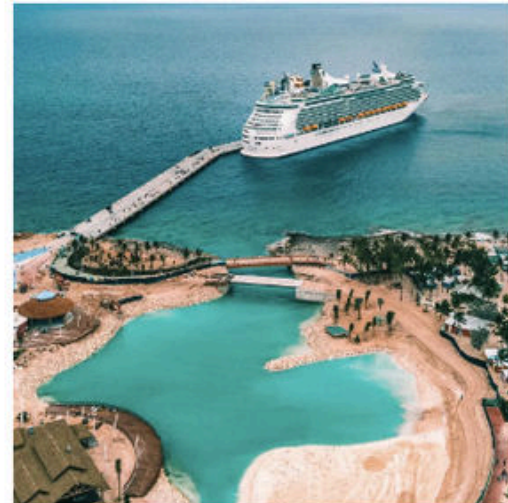
Ano novo no Brasil

Os destinos mais bombados nos últimos anos no Nordeste têm sido São Miguel dos Milagres (AL), com o [Réveillon dos Milagres](#), Barra Grande (BA), com o [Café de La Musique](#), São Miguel do Gostoso (RN), com o [Réveillon do Gostoso](#), e Cumuruxatiba (BA), com a festa [Mareh](#). [Alter do Chão](#) (PA) também tem atraído a galera de São Paulo com as festas do [Vai Tapajós](#). Para ir a lugares assim, espere gastar entre R\$ 4 000 e R\$ 5 000 a semana de viagem, já que as passagens aéreas já estão caríssimas. Outros destinos podem sair um pouco mais barato, como Morro do São Paulo (BA) ou Caraíva (BA), mas continua não tendo como fugir das passagens caras, e tudo fica lotado. Pelo Sudeste, vale alugar uma casa no Litoral Norte de São Paulo ou ir a Búzios e Ilha Grande, no Rio, para ter uma dose de praia e badalação. No Sul, é famosa a [Virada Mágica](#), na Praia do Rosa (SC). Para um rolê mais econômico, o réveillon na Chapada dos Veadeiros, por exemplo, tem sido bastante procurado – as passagens aéreas para Brasília costumam estar baratas. Também vale a Ilha do Mel (PR), cantinho de praia roots que tem passagens baratas (pra Curitiba).

CRUZEIROS NO CARIBE

A conectividade de voos no Caribe é ruim e os cruzeiros são uma opção para conhecer vários destinos de uma vez só – dezembro é início da alta temporada e o número de roteiros aumenta consideravelmente. As paradas costumam durar entre cinco e nove horas, com os navios atracando de manhã e partindo no fim da tarde. Lembre-se de que navios gigantes (tipo os da [Royal Caribbean](#), [Carnival](#) e da [MSC](#)) são mais “farofeiros”, se você quer mais exclusividade e praias vazias, melhor escolher barcos menores (e mais caros), com a [Oceania](#) e a [Seven Seas](#).

Dica: para de fato explorar os destinos, você vai ter que comprar excursões (a bordo ou não), [alugar seu próprio veículo](#) ou tomar táxi ou transporte público. Pesquise de antemão o que tem para fazer nos lugares para chegar preparado.



BELIZE

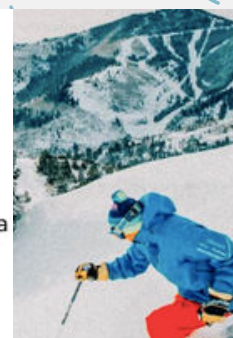
Para onde viajar em dezembro: Belize fica embaixo do México e do lado da Guatemala e guarda mais de 300 km de costa caribenha e a maior concentração de ruínas maias do mundo – o maior sítio arqueológico do país é Caracol, com pirâmides altíssimas (na foto abaixo). Mais de 60% do país é coberto por florestas, que escondem locais pra fazer trilhas e rapel. Entre dezembro e maio o país está em sua época seca, sem risco de tempestades tropicais e com menos mosquitos.

Dica: pra um Caribe roots, vá a destinos como Placencia e Hopkins.

PARK CITY, EUA

Para onde viajar em dezembro: no estado de Utah, a cidade abriga 2 resorts, que, combinados, formam a maior área esquiável dos Estados Unidos – um app superelaborado, o Epic Mix, permite ver o movimento das gôndolas em tempo real para evitar filas. O *après-ski* é na Main Street, com casinhas históricas com leve vibe de Velho Oeste onde estão instalados cervejarias artesanais e restaurantes de comida americana. Vale também visitar o Utah Olympic Park, que sediou as Olimpíadas de Inverno de 2002 e hoje tem atrações como o bobsled, no qual você é lançado a 130 km/h numa cápsula por um corredor de gelo.

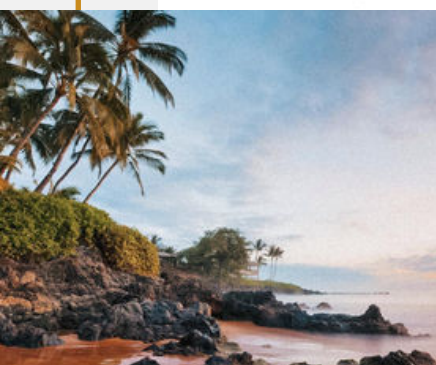
Dica: outlets no caminho de Salt Lake City, onde está o aeroporto, vendem roupas de esqui baratas e outros artigos.



HAVAI, EUA

O arquipélago vive sua alta temporada nos meses de inverno, ainda que possa haver alguma chuva – prefira as duas primeiras semanas de dezembro para preços melhores nos hotéis. Para uma experiência completa, o ideal é visitar de duas a três ilhas: comece em Oahu, onde está a urbanizada Honolulu, os resorts de Waikiki, ondas perfeitas para o surfe de North Shore e atrações históricas como Pearl Harbor. De lá, explore a natureza de Kauai, casa do cênico Waimea Canyon, de praias gostosas de South Shore e de tours de mergulho de Port Allen, e depois voe para Big Island para ver vulcões no Hawai'i Volcanoes National Park.

Dica: o Havai fica a mais de 4 mil quilômetros da costa dos EUA: conjugue a viagem com alguns dias em Los Angeles, onde você terá que fazer conexão, para deixar o rolê menos cansativo.



REVISTA

MAASP



Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo