

REVISTA

MAASP

Outubro

2024

AQUI TEM DE
TUDO

Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo

maasp.com.br



ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO

Quem fica mais experiente e quando
encomendar bolo!!!



ULTIMO MÊS - COMO FOMOS?

04 CENTRO CIRÚRGICO

05 ENDOSCOPIA

06 CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

07 EXCLUSIVO!

**TCLE - O QUE DIZ O
JURÍDICO**

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 OUTUBRO

10 PROGRAMA FLORESCER

PROGRAMA DE ACOLHIMENTO
A MULHERES

O importante é prevenir!

ANTIBIOTICOPROFILAXIA

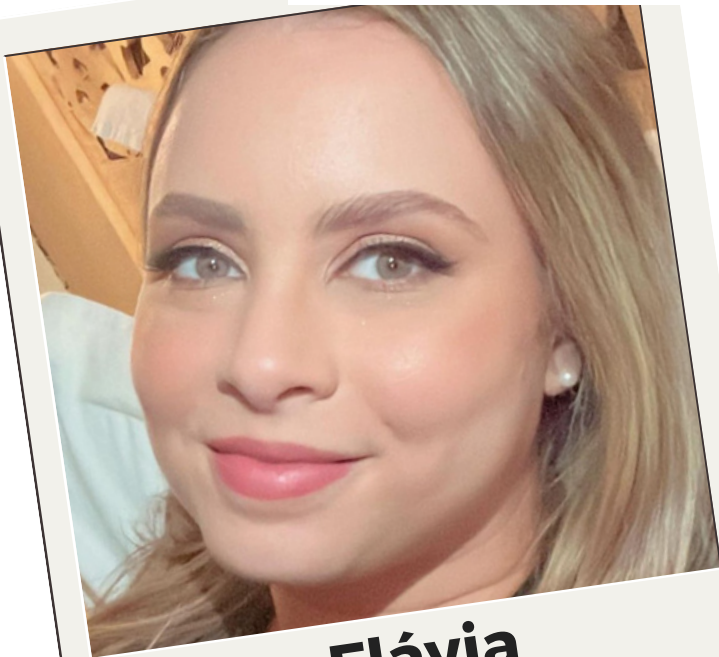
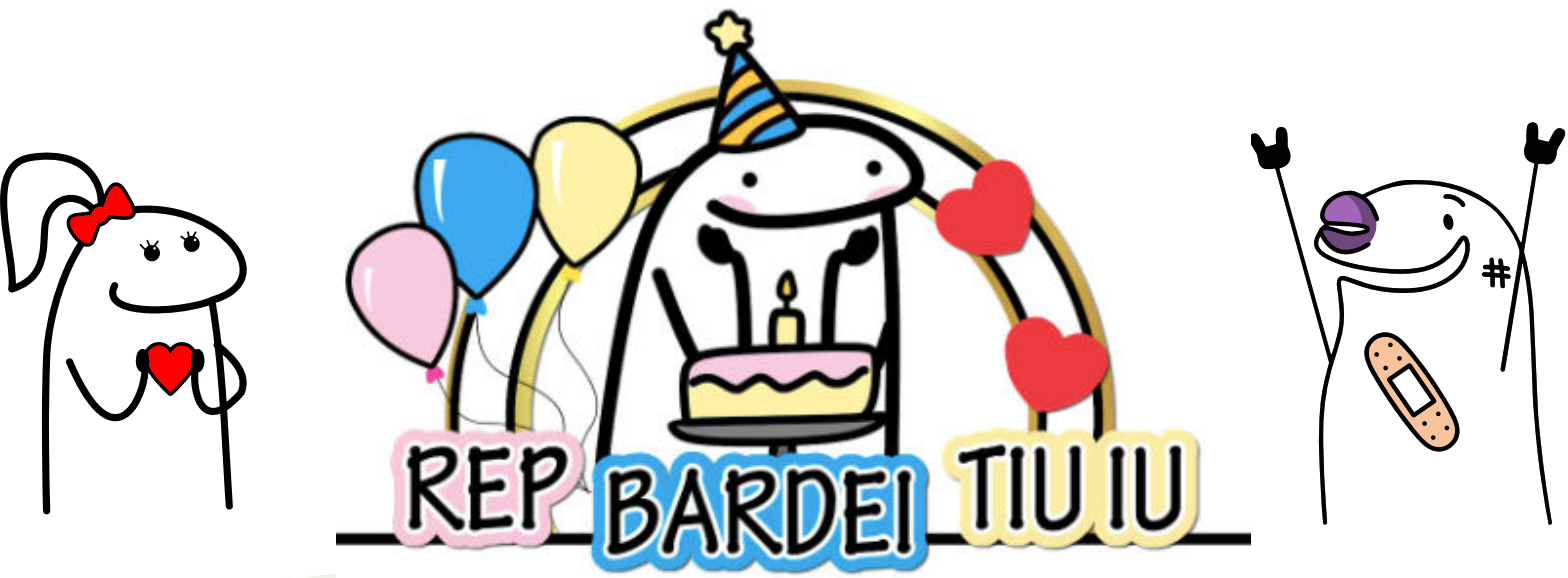
E A IMPORTÂNCIA DO REPIQUE CORRETO – UM PAPO COM A EQUIPE DA SCIH

"Nossa taxa média de repique é de 35%"

A antibioticoprofilaxia cirúrgica é uma prática essencial para a prevenção de infecções no local cirúrgico, uma das complicações mais comuns após intervenções cirúrgicas. No entanto, o sucesso dessa medida preventiva depende de uma série de fatores, sendo o repique correto dos antibióticos um dos elementos mais críticos.

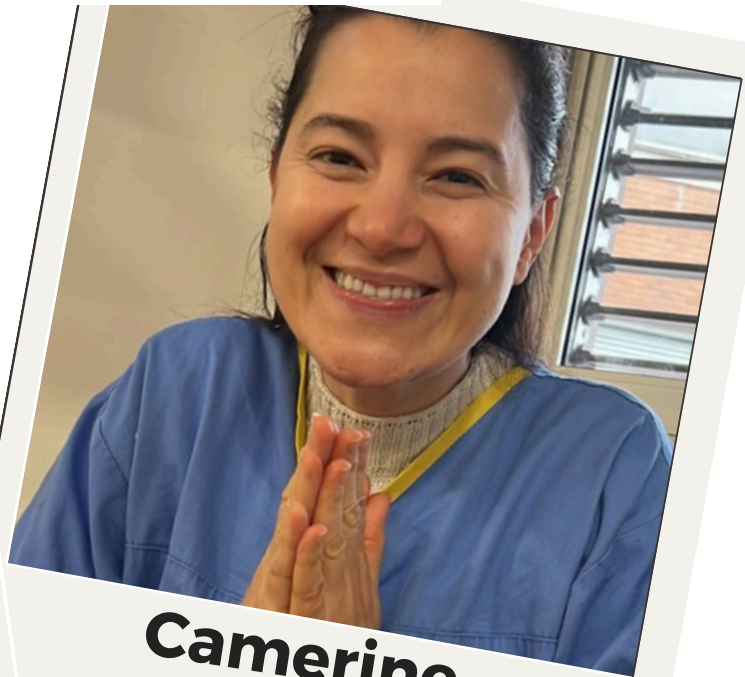
A falta de um repique adequado pode levar a níveis insuficientes de antibiótico no sangue, abrindo caminho para a proliferação bacteriana e aumentando o risco de infecções. Essas infecções podem resultar em complicações graves, como sepse, necessidade de novas intervenções cirúrgicas, aumento do tempo de internação e custos hospitalares, além de contribuir para a resistência bacteriana ao antibiótico. E essa preocupação fica mais evidente já que nossa taxa média de repique é de somente 35%! Bem aquém do desejável.

ATIVO	RECONSTITUIÇÃO	DILUIÇÃO	CONCENTRAÇÃO MÁXIMA PARA INFUSÃO	SUGESTÃO PARA PROFILAXIA CIRÚRGICA ***	DOSE NA INDUÇÃO ADULTO	DOSE NA INDUÇÃO PEDIATRIA	INTERVALO RECOMENDADO
Amoxicilina-clavulanato	20ml AD ¹	100ML SF	—	Diluir em SF 100ml em 30 minutos	1g/200mg	25mg/5mg/Kg	>= 3 meses de idade: 8/8h e < 3 meses: 12/12h
Ampicilina	5ml AD ¹	50ml SF, SG5% ¹	30mg/ml ¹	Até 2g diluir em SF 100ml 15 minutos	2g	50mg/Kg	3h
Cefazolina	10ml AD ¹	50 a 100ml SF, SG5%, RL ou Ringer ¹	20mg/ml ¹	Diluir em SF 50ml em 15 minutos	2g (3g se ≥120Kg)	30mg/Kg	4/4h
Cefoxitina	10ml AD ¹	50 a 100ml SF, SG5% ¹	40mg/ml ²	Diluir em SF 50ml em 15 minutos	2g	40mg/Kg	2/2h
Ceftriaxona	10ml AD ¹	20ml SF, SG5% ¹	50mg/ml ¹	Diluir em SF 50ml em 15 minutos	2g	50-75mg/Kg	NA
Cefuroxima	8ml AD ¹	50 a 100ml SF, SG5% ¹	30mg/ml (Bula Zinacef)	Diluir em SF 50ml em 15 minutos	1,5g	50mg/Kg	4/4h
Ciprofloxacino	NA	NA	NA	Infusão superior a 60 minutos	400mg		12/12h
Clindamicina	NA	50ml SF, SG5%, RL ¹	18mg/ml ¹	Diluir em SF 50ml em 20 minutos	10mg/Kg, máx 900mg	10mg/Kg	6/6h
Gentamicina	NA	50 a 200ml SF ou SG5% ¹	Não encontrado	Diluir em SF 50ml em 30 minutos*	5mg/Kg	5mg/Kg	NA
Metronidazol	NA	NA	NA	Infusão em 20 minutos	500mg	15mg/Kg	8/8h
Vancomicina	10ml AD ¹	100ML SF ou SG5%	5mg/ml ¹ 10mg/ml (pacientes com restrição hídrica maior risco de reações infusionais) ^{2 e 3}	Diluir 1 FA 500mg em SF 100ml em tempo superior a 60 minutos**	15mg/Kg	15mg/Kg	NA



Flávia

06/10



Camerine

08/10



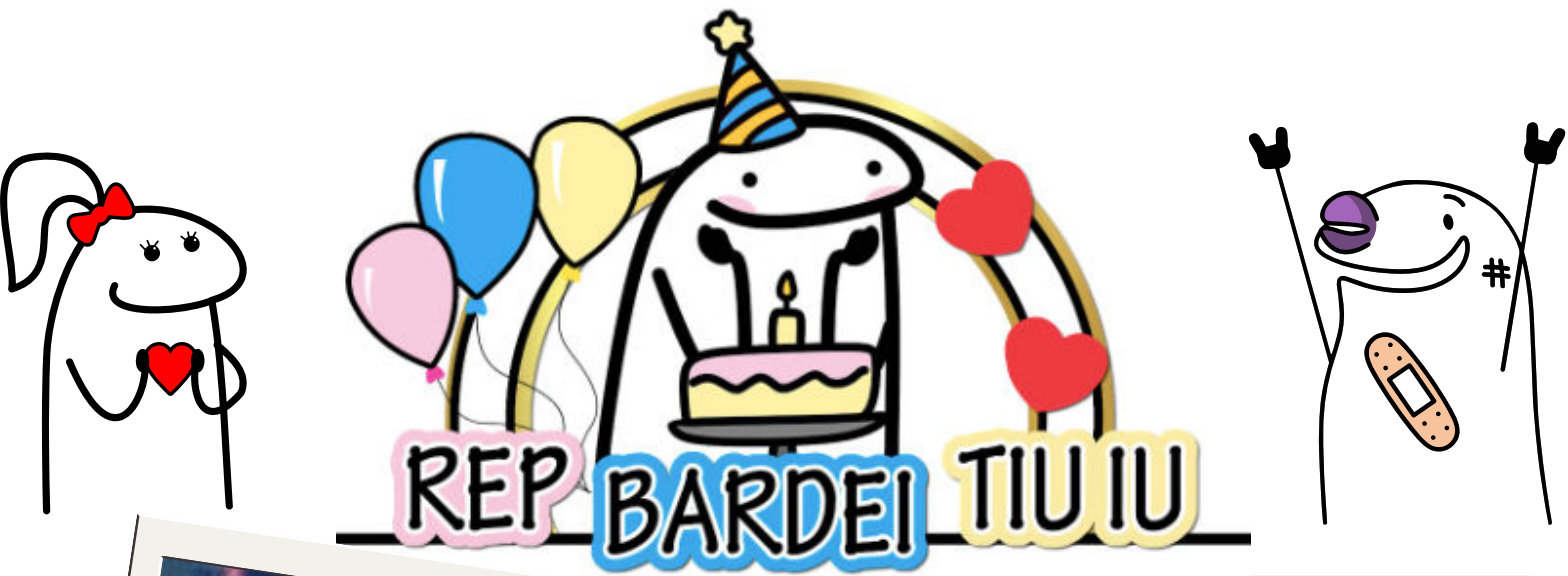
Demiam

11/10



Marlon

12/10



Fernanda Abrantes

16/10



Thatiane

17/10



Alexandre

30/10



Paulo Fiani

31/10

QUILIBRO ROSA



A vitória
começa na
prevenção

O câncer de mama é um dos tipos de câncer mais comuns entre as mulheres em todo o mundo, e a conscientização sobre a prevenção dessa doença é essencial para salvar vidas. Embora o diagnóstico precoce tenha contribuído para a redução da mortalidade, ainda há muito o que ser feito para garantir que todas as mulheres estejam cientes da importância da prevenção.

O autoexame é uma das primeiras e mais simples medidas que as mulheres podem adotar para monitorar sua saúde. Ao conhecer bem o próprio corpo, é mais fácil identificar alterações incomuns nos seios, como nódulos, inchaços ou alterações na pele. Embora o autoexame não substitua exames médicos regulares, ele é uma ferramenta importante para detectar sinais precoces.

A mamografia, um exame de imagem que permite visualizar alterações nas mamas, é fundamental na detecção precoce do câncer de mama. Especialistas recomendam que mulheres acima de 40 anos realizem o exame anualmente ou conforme orientação médica, dependendo de fatores de risco individuais. A detecção precoce, possibilitada pela mamografia, aumenta significativamente as chances de tratamento bem-sucedido e cura.

Diversos fatores de risco podem aumentar a probabilidade de desenvolvimento do câncer de mama, como histórico familiar, idade avançada e mutações genéticas (BRCA1 e BRCA2). No entanto, alguns fatores podem ser controlados por meio de escolhas de estilo de vida. Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente, evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar são medidas que contribuem para a redução do risco de desenvolver a doença.

"EU ACHO QUE A MAMOGRAFIA SALVA VIDAS. SALVOU A MINHA"

"Começou tudo com um BIRADS 4 numa mamografia de rotina. Como a lesão era muito superficial, foi feita uma biópsia excisional.

Procurei um mastologista que sugeriu uma quadrantectomia.

Fiz a cirurgia aqui no Santa mesmo, todos foram muito carinhosos. Correu tudo bem e com uns 5 dias já tava trabalhando.

O resultado do anatomo estava demorando muito pra sair, então eu já tava meio desconfiada. Aí ele disse "deu um cancerzinho"...

Receber uma notícia dessas nunca é suave, mas acho que fiquei meio anestesiada... eu só perguntei qual era a chance de eu morrer. Ele disse que nenhuma, então eu falei "bora fazer o que precisar pra resolver então".

A sequência foi fazer o linfonodo sentinela, segundo o masto só pra tirar da frente e começar a radioterapia. Mas veio uma micrometástase... aí eu desabei, saí chorando do consultório e fiquei bem mal.

O próximo passo foi o oncotype, um exame que vai para os EUA e dá um score que define se você vai ou não se beneficiar da quimioterapia. O problema é que o resultado demora quase um mês... aí comecei a pensar se ia ficar careca ou usar peruca, como seriam os efeitos da quimio, tinha um medo danado de neuropatia periférica.



Dra. Cláudia Florio
Diagnóstico em 2021

Minha mãe teve câncer de ovário e 2 anos depois de cólon, fez 2 quimios e não sente os dedos (mas está viva e bem) - como eu ia trabalhar?

O oncotype chegou e eu escapei!!!! Faltava então a radioterapia. Foram 15 sessões, de segunda a sexta.

A radio teve alguns efeitos: meu cabelo ficou ralinho e quebradiço, e eu me sentia bem cansada. Tive também uma queimadura feia e dolorida na axila, mas fechou sem sequelas.

Além do pessoal do hospital, dos médicos e da minha família que foi maravilhosa, tive o apoio da 2 grandes amigas que tiveram câncer de mama e compartilharam suas experiências comigo; de duas colegas da faculdade, uma radio e uma psiquiatra, que estender a mão de uma maneira que eu não esperava; e de algumas amigas de vida que não me largaram... fora a minha gatinha, que não saiu de perto de mim o tempo todo que eu ficava em casa."

"Acho que continuar levando uma vida normal e compartilhar meu problema com as pessoas próximas foi muito importante: o problema parece menor quando a gente divide por mais ombros pra carregar. Foi a 1ª vez que optei por dividir um problema pessoal grave com amigos e tenho certeza que daqui pra frente vou fazer isso sempre. A rede de apoio é tudo, não tem nada melhor que um abraço, um olhar ou uma palavra de coragem!

O passo seguinte do tratamento é evitar recidiva. Tomo anastrozol há 3,5 anos, a previsão é de 7. Tenho consultas semestrais e faço seguimento laboratorial a cada 6 meses.

O anastrozol aumenta o colesterol e pode dar osteoporose, artralgia e dor muscular, entre outros efeitos. Pra mim, a única coisa que melhora é o exercício. Eu treinava 2x por semana, aumentei pra 4 e estou bem. Tento ter uma rotina saudável, comer direito e controlar o peso, pq isso tb diminui o risco de recidiva.

A gente nunca mais vê a vida do mesmo jeito depois que passa por isso. Por estranho que pareça, acho que hoje tenho menos medo de morrer. Mas também quero aproveitar mais as coisas pequenas da vida... e me dar o direito de fazer o que eu quero e falar 'não' mais vezes.

Alguns meses depois do fim do tratamento encontrei por acaso uma psicóloga muito bacana, e faço terapia até hoje. Acho que isso também vem fazendo eu me olhar de uma maneira mais bondosa e me cobrar menos.

Pra quem está enfrentando o câncer agora: o que importa é hoje, amanhã a gente pensa. Acho que tentar não antecipar as coisas é uma forma de sofrer menos. E SIM, divida seu problema, sua dor, suas lágrimas, seus medos. Não enfrente isso sozinha!

Precisamos sim de conscientização, mas principalmente de acesso... a grande maioria das mulheres não pode se dar ao "luxo" de fazer mamografia todo ano, e muitas esperam demais pelo diagnóstico e tratamento. A gente salvaria milhares de vidas e daria mais qualidade pro tratamento se o governo realmente se preocupasse com isso e investisse.

Pra quem recebeu o diagnóstico agora: CALMA. Converse com seus médicos, pergunte tudo o que quiser, peça ajuda, abraço, carinho aos seus amigos e familiares. E acima de tudo, vá por etapas, resolva um problema por vez. No fim tudo dá certo, como meu filho me falou quando eu contei pra ele. E se não der, porque ninguém fica pra sempre, você vai ter vivido sua vida plenamente e com amor.



Dra. Nancy Brisola
Diagnóstico em 2014

Passei por cirurgia e radioterapia
A cirurgia foi uma quadrantectomia e 30 sessões de radioterapia. No início da radioterapia eu estava muito reticente, pois não queria me identificar como médica. Mas todos os pacientes que estavam fazendo a radioterapia eram tão alegres, a enfermagem tão cortês e humana, que logo me inseri no contexto.

Muito interessante é que quando fecham a porta daquela sala toda blindada e você fica observando o aparelho girar em cima de você, a vida toda passa na nossa frente. É um momento de reflexão, de confronto com nossa finitude.

Duas amigas que tiveram câncer de mama também me deram muita força

O apoio emocional durante o tratamento é fundamental. Família, amigos são de imensa importância

"O diagnóstico foi um grande susto!!! Nunca na minha família alguém teve câncer . Foi um choque. O chão sumiu por uns minutos

Iniciei atividades físicas, valorizei ainda mais a vida, cuido dos meus pacientes com mais amor ainda.

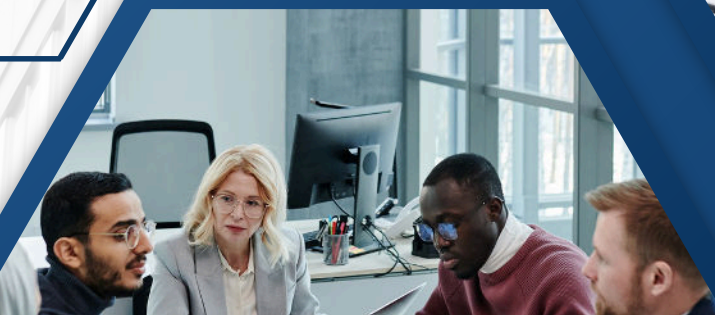
Façam prevenção. Cuidem-se. E se acontecer uma lesão, enfrente seu tratamento com fé na sua cura. Escolha um mastologista que, além de ser um bom médico, seja um profissional carinhoso. Faz muita diferença . Peça ajuda, não enfrente isto sozinha. Uma rede de apoio amorosa vai trazer muita confiança

Eu acho que a orientação deva começar nas escolas, universidades, que a mídia veiculasse cada vez mais que fazer a mamografia pode ser sua chance de diagnóstico precoce

Tenha calma, procure ajuda. Escolha seu médico, se conforte com a família, amigos, religião Existem momentos difíceis sim, mas enfrentar com a cabeça erguida, vai te fazer uma pessoa mais forte. A cura existe. Cuide das mulheres da família, das amigas, das conhecidas. Somente através da conscientização sairemos vitoriosas."

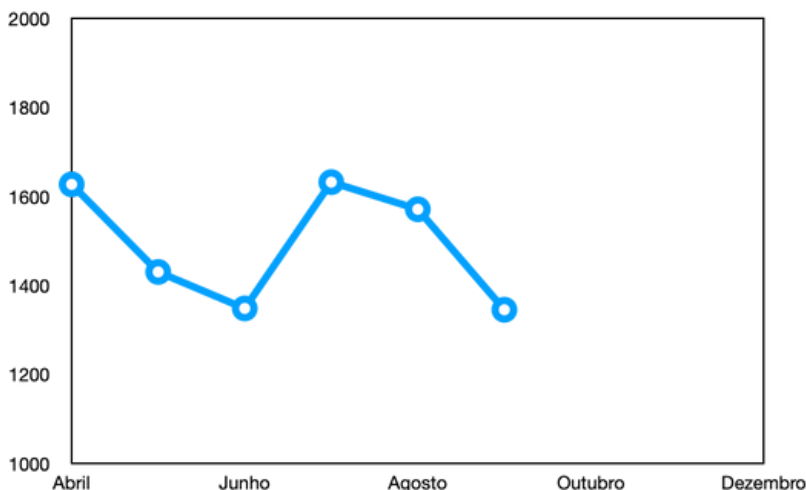
MAASP

INDICADORES SETEMBRO

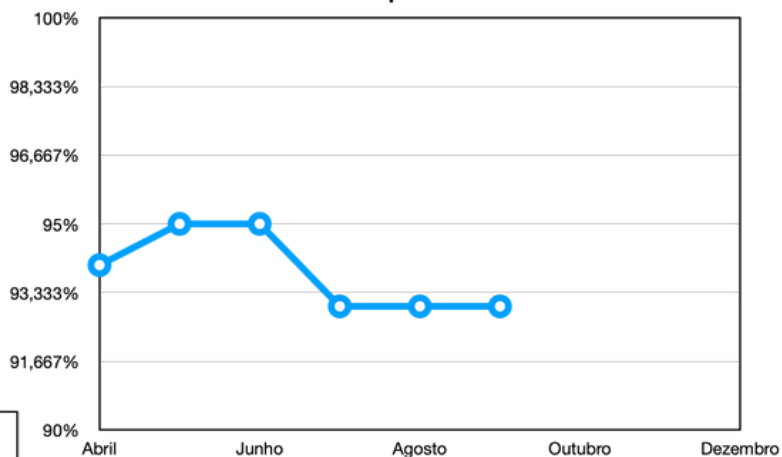


CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

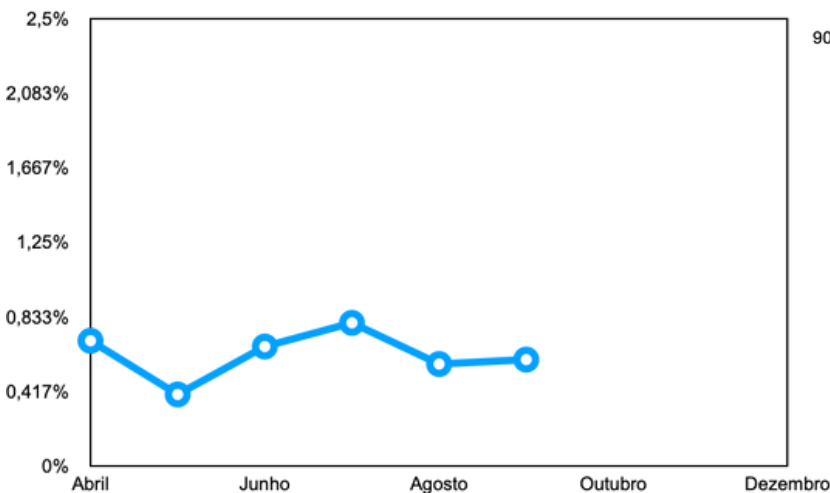
○ Num Anestesias/mes



○ Taxa de conformidade de profilaxia antimicrobiana cirúrgica durante procedimento



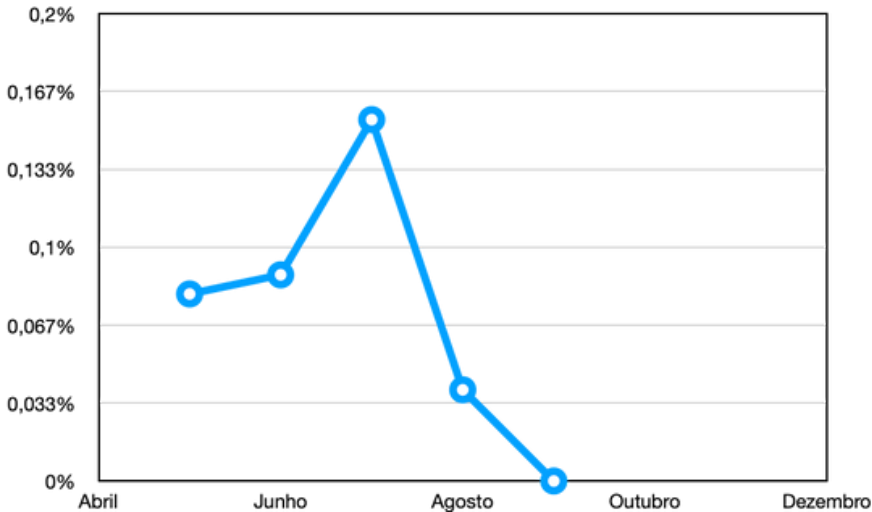
○ Taxa complicações anestésicas



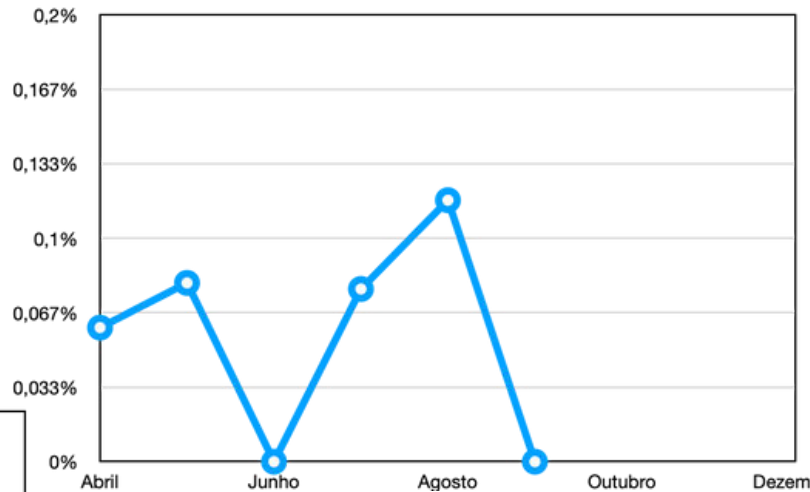
Principal complicação é VAD não reconhecida previamente

CENTRO CIRÚRGICO/HEMODINÂMICA

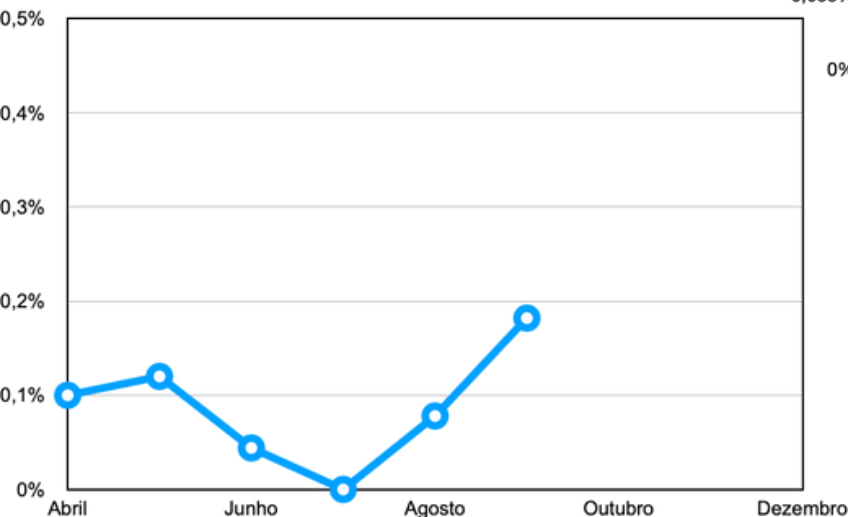
○ Incidência de pacientes encaminhados para UTI sem planejamento prévio com indicação decorrente de eventos anestésicos



○ Incidência de PCR no período da indução até alta anestésica

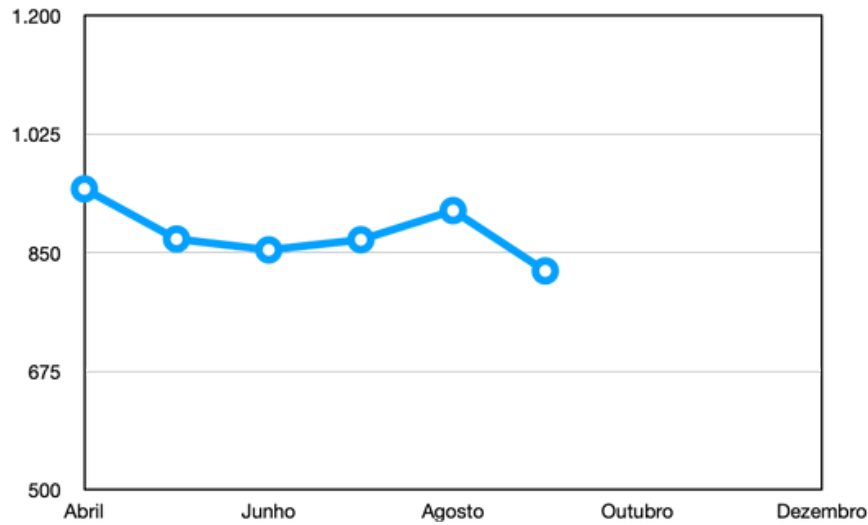


○ Incidência de VAD identificada no intraoperatório

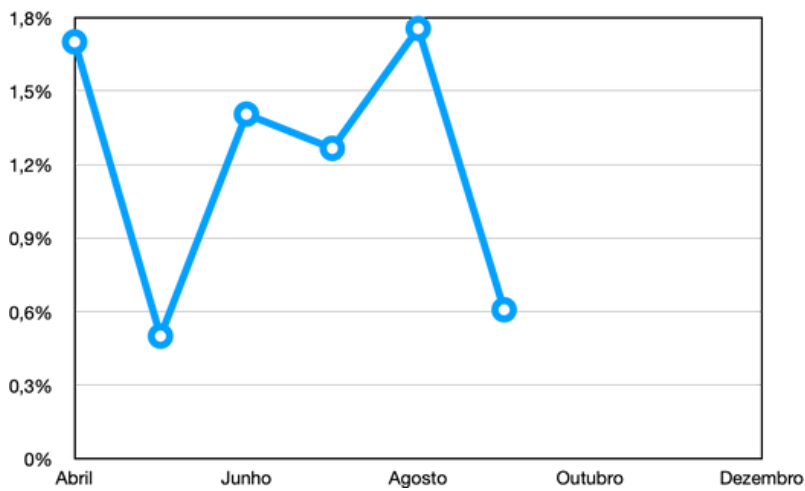


ENDOSCOPIA

ENDOSCOPIA Num Anestésias/mes

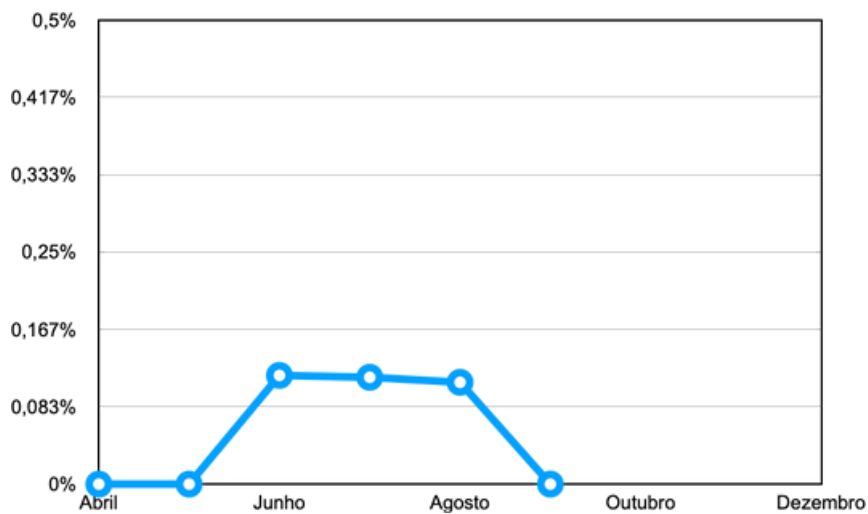


Taxa complicações anestésicas



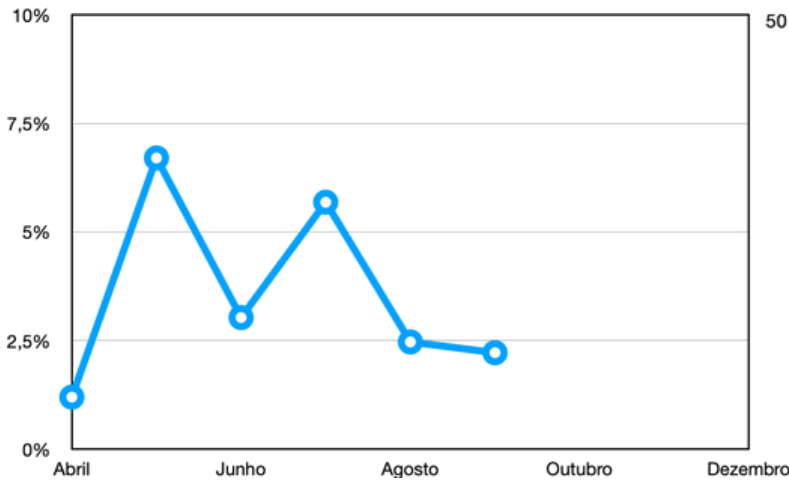
Principal complicação é Hipoxemia

Num Hospitalizações imprevistas



CENTRO DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

◇ Taxa complicações anestésicas

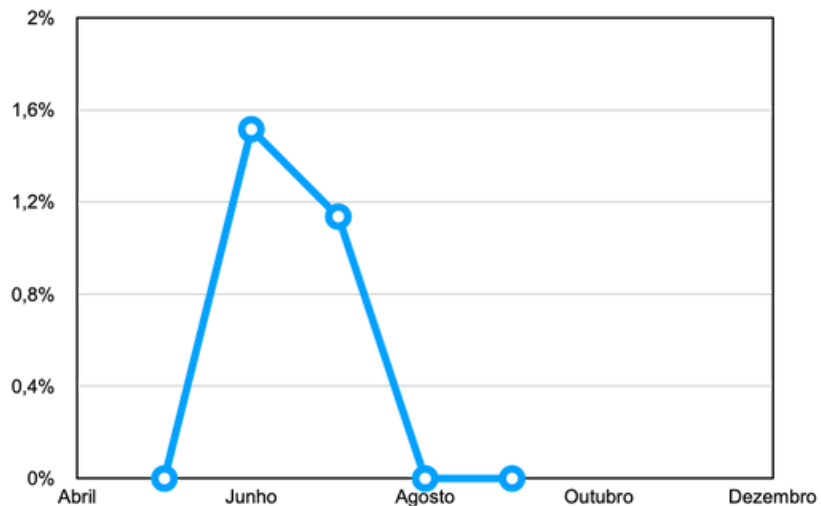


◇ CDI Num Anestesias/mes



Principal intercorrência se deve por falta ou falha de materiais

◇ Num Hospitalizações imprevistas



TCLE - A IMPORTÂNCIA PRA QUEM ASSINA E PARA QUEM APLICA

O termo de consentimento na anestesia é extremamente importante, pois garante que o paciente seja devidamente informado sobre os riscos, benefícios e alternativas do procedimento anestésico antes de sua realização.



...ELE COMPROVA QUE O PACIENTE FOI INFORMADO DE MANEIRA ADEQUADA, O QUE REDUZ O RISCO DE PROCESSOS JUDICIAIS...

A anestesia, como qualquer procedimento médico, envolve riscos potenciais. O termo de consentimento detalha possíveis complicações, como reações adversas, para que o paciente esteja ciente dos perigos e exerça seu direito de tomar decisões sobre o próprio corpo.

O termo também informa sobre possíveis alternativas à anestesia proposta, permitindo que o paciente opte por outras formas de manejo da dor, se disponíveis.

Do ponto de vista legal, o termo protege tanto o profissional de saúde quanto o paciente. Ele comprova que o paciente foi informado de maneira adequada e consentiu livremente o procedimento, o que reduz o risco de processos judiciais por alegação de negligência ou falta de comunicação.



...interruptos, mesmo não sendo em uma UTI ou até mesmo fora de um exame. Nessas situações, o anestesiologista fica responsável por observar o paciente e transportá-lo de forma independente quando indicado.

Sedação: A sedação funciona como um "calmante". Ela é usada para permitir que sejam feitos pequenos procedimentos que causem dor ou desconforto. A sedação pode ser leve ou moderada. Ela pode ser associada a anestesia local para aumentar seu conforto.

Anestesia Geral: A anestesia geral permite todo tipo de cirurgia ou exame. Atualmente os anestésicos são de eliminação rápida, permitindo que você acorde poucos minutos depois da cirurgia. A anestesia geral não afeta apenas a dor, mas também a memória e a capacidade de respirar. Durante a anestesia, você precisará de auxílio para respirar, seja por meio de máscara facial, laringea ou intubação. Qualquer que seja o dispositivo, assim que não for mais necessário ele será retirado.

Bloqueios Espinhais: Algumas cirurgias torácicas, abdominais, nos quadris e nas pernas podem ser permitidas através de uma anestesia diretamente (raquianestesia) ou indiretamente (epidural) na espinha dorsal. Os nervos são anestesiados por um período, fazendo com que você não sinta, nem mexa as pernas. Como é uma sensação incômoda, geralmente essa anestesia é acompanhada de uma sedação. Os bloqueios espinhais também podem servir para a analgesia do pós-operatório, seja com anestésicos de ação prolongada ou com analgesia controlada por você mesmo através de um cateter. As técnicas também podem ser combinadas (raquianestesia + Peridural, Peridural + Geral).

Bloqueios Periféricos: O anestesiologista pode aplicar anestésicos próximos a nervos específicos. Os bloqueios periféricos são excelentes para a analgesia no pós-operatório, com a possibilidade de você ficar sem dor por um maior período.

"O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deve ser assinado pela própria pessoa idosa.

Nos casos em que a pessoa idosa não estiver no pleno domínio de suas faculdades mentais, a ordem de preferência a ser adotada pelo estabelecimento de saúde para as decisões quanto ao seu tratamento é a seguinte: (I) curador; (II) familiares; e (III) médico assistente, com comunicação ao Ministério Público quando não houver curador ou familiar conhecido.

Ressalta-se, ainda, que no caso de haver definição anterior do paciente em relação a sua saúde, por meio de diretivas antecipadas de vontade, tema disciplinado pela Resolução nº 1.995/2012, do CFM, a sua vontade deve ser observada. Na ausência dessa manifestação do paciente, deve ser observada a ordem acima mencionada.

Sugerimos que o HSC oriente aos seus pacientes idosos quanto à possibilidade de outorga de procuração aos seus cuidadores, na impossibilidade da presença de seus representantes legais, para que possam tomar decisões em caso de incapacidade da pessoa idosa"

DRA LARISSA TRINDADE DE FIGUEIREDO ADVOGADA CORPORATIVA

Quais as benefícios? Viabilizar a realização dos procedimentos, aumentando a segurança do paciente no período intraoperatório e no período pós-operatório.

Quais os Riscos e Complicações? Por ser um procedimento complexo a anestesia apresenta riscos e pode levar a uma série de complicações e efeitos colaterais com diferentes graus de gravidade.

- Anestesia Geral ou Sedação - Náuseas e vômitos, dor de garganta, lesão da mucosa bucal, parada cardiorrespiratória, acidente vascular cerebral, arritmias cardíacas, hipotensão arterial, hipoxemia, aspiração de conteúdos gástricos, infecção, perda visual, hipotermia, queda de pressão arterial.
- Bloqueios espinhais ou periféricos - Cefaleia, infecção, lesão nervosa, hematoma, síndrome do desconforto respiratório agudo, intoxicação por anestésico local, parada cardiorrespiratória, óbito.

De maneira geral a taxa de eventos menores em anestesia (como p ex: náuseas, vômitos, dor de garganta, cefaleia) varia entre 18 a 33%, eventos graves (reações alérgicas graves, parada cardiorrespiratória) varia entre 0,45 e 1,4%. A taxa de mortalidade em anestesia depende de muitos fatores e

ADRENALINA



O CADERNO DE ESPORTES DA MAASP

ESPORTE DO MÊS: BEACH TENNIS

BEACH TENNIS

ONDE JOGAR EM SÃO PAULO PELO GYMPASS?



🏠 Presencial

Competition - Paulista 🌿

📍 462 m • 5h30 - 22h30

Basquete • Core Training • Hatha Yo.



🏠 Presencial

Posto 011 Vila Mariana 🌿

📍 2.0 km • 6h00 - 22h00

Beach Tennis • Futevôlei • Vôlei



🏠 Presencial

Arena Ibirapuera Beach Tennis

📍 2.2 km • 9h00 - 17h00

Tênis de Praia • Beach Tennis



🏠 Presencial

Yellow Beach Club

📍 3.0 km • 7h00 - 22h00

Funcional • Beach Tennis



CORRIDA INSCRIÇÕES ABERTAS



👤 0 vão ⭐ 2 interessados

Meia de Sampa - 2024
Running Land

- 📍 São Paulo - SP
- 📅 10/11/2024 (Domingo)
- 🏃 5 km, 14 km e 21 km
- 💰 De R\$ 89,50 a R\$ 308,20



👤 0 vão ⭐ 0 interessados

Smurfs Run
Minhas Inscrições

- 📍 São Paulo - SP
- 📅 10/11/2024 (Domingo)



👤 0 vão ⭐ 1 interessado

**4 Corrida Mulher Maravilha
Summer Sao Paulo**

- Minhas Inscrições
- 📍 São Paulo - SP
 - 📅 24/11/2024 (Domingo)



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 LIBERA!*

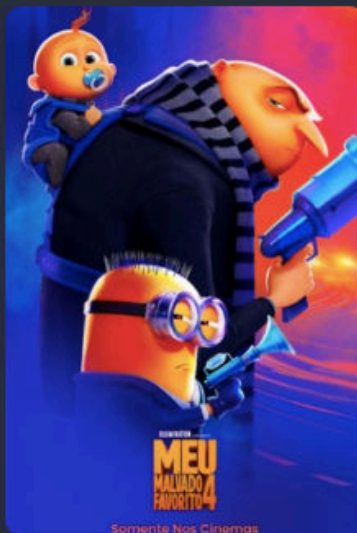
CINEMA



Transformers - O Início

Animação

10



Meu Malvado Favorito 4

Animação

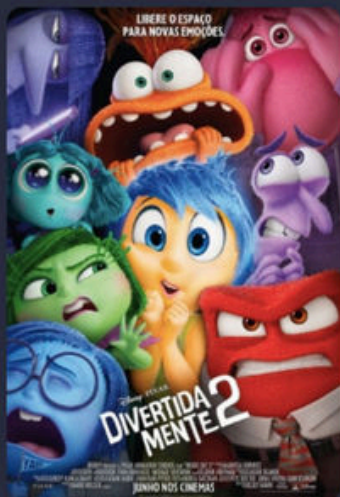
L



A Garota da Vez

suspense

16



Divertida Mente 2

Animação

L



Robô Selvagem

Animação

L



Tudo Por Um Popstar 2

romance

L



Coringa: Delírio a Dois

Drama, Suspense

16



Os Fantemas Ainda se Divertem - Beetlejuice...

comédia

14



Perfekta - Uma Aventura da Escola de Gênios

Ficção

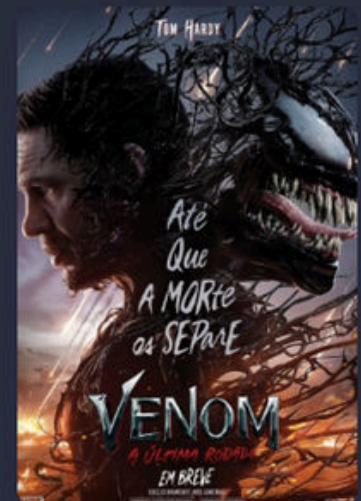
10



Sorria 2

terror

18



Venom: A Última Rodada

ação

16

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)



Legalmente Loira

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

Data da Estreia: 17 de julho de 2024

Temporada: Em cartaz até 06 de outubro de 2024

Sessões: **Quarta** (19h30), **Quinta** (19h30), **Sexta** (19h30), **Sábado** (15h e 19h30) e **Domingo** (15h e 19h30).

Ingressos: De **R\$19,80** (meia) a **R\$370** (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)

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)



A Cor Púrpura, O Musical

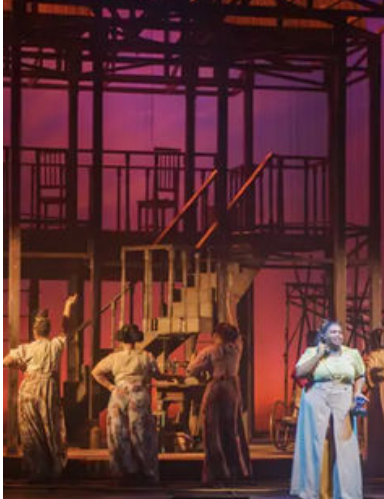
Local: Teatro Liberdade (Rua São Joaquim, 129 – Liberdade, São Paulo)

Data da Estreia: 26 de setembro de 2024

Temporada: Em cartaz até 20 de outubro de 2024

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

Ingressos: De R\$ 38,9 (meia) a R\$ 240 (inteira)



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)



Cássia Eller – O Musical

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

Data da Estreia: 24 de outubro de 2024

Temporada: Em cartaz até 3 de novembro de 2024

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

Ingressos: De R\$ 37,5 (meia) a R\$ 150 (inteira)

INDICAÇÃO DE RESTAURANTE

por Alessandro Silvestre



CHARCO

Neste restaurante, inspirado na cozinha típica do Rio Grande do Sul. O chef Tuca Mezzomo comanda a equipe ao lado de Nathalia Gonçalves e apostam na arte de preparar alimentos com o sabor da brasa e do fogo, sempre valorizando ingredientes frescos e de qualidade. Entre os pratos imperdíveis estão os Cogumelos tostados com abóbora defumada e parmesão, e o succulento Short rib de Wagyu grelhada, acompanhado por salada de tomates selvagens e molho bordelaise. Além disso, o restaurante também produz deliciosos embutidos, linguiças, manteigas e queijos de cabra frescos. Tudo isso reunido em um ambiente acolhedor e rústico, com tijolos aparentes, mesas de madeira e iluminação tênue que proporciona um ambiente fascinante!

Rua Peixoto Gomide 1492, São Paulo, 01409-002, Brasil

\$\$ - Brasileira, Grelhados

EXPLORE

SUA VIAGEM PELO MUNDÃO



OS MELHORES DESTINOS PARA IR EM NOVEMBRO

ILHA GRANDE (RJ)

Pra quem mora no Sudeste, não tem desculpa pra não ir: a ilha mais bacana de Angra recebe visitantes com um território de 193 km² livre de carros e farto em Mata Atlântica e praias de água esverdeada boas pra mergulho. A chamada Vila do Abraão tem hostels, pousadas e vida noturna (frequentada por uma pequena população de gringos). Campings deixam dormir em praias desertas, e uma porção de casas pra alugar acolhe bem grupos de amigos. O final da primavera, em novembro, é uma estação de clima úmido e temperaturas mais altas. A grande vantagem em relação ao verão é o número de turistas, bem mais baixo, e a menor incidência de chuvas.

Dica: Chega-se ali a partir de Angra ou Mangaratiba + 1h30 de barco – dá pra ir de ônibus desde São Paulo.

PRAIA DO FORTE (BA)

Destino 80 km ao norte de Salvador, é uma boa pra pegar uma praia na Bahia no feriado. O lugar tem uma bela faixa de areia (limpa) acompanhada por coqueirais, estrutura com resorts, pousadas e restaurantes e uma sede do [Projeto Tamar](#), todos enfileirados na alameda do sol (antiga Avenida ACM). Apesar de desenvolvido, seu centrinho continua simpático, com aparência de vila de pescadores. E em novembro tem muito sol por aqui.

Dica: Vale a pena ir de carro alugado desde Maceió pra ter liberdade de explorar as outras praias da região como a do Patacho, entre as mais bonitas do país.



SANTIAGO, CHILE

Contraste entre cordilheira e metrópole, hotelaria crescente, cena gastronômica em ascensão, cidade moderna, limpa e arborizada... Santiago vai sempre bem. Não falta romance em uma caminhada por Lastarria e um pôr do sol no Cerro San Cristóbal. Já o roteiro clássico pede almoço no Mercado Central, visita à antiga casa do poeta Pablo Neruda e noite em um bar de Bellavista. A capital do Chile tá sempre aí como uma opção econômica, fácil, próxima e proveitosa, e novos centros culturais, bares e restaurantes tem deixado Santiago cada dia mais interessante. Em novembro, os dias são quentes, com temperatura de manhã que começa na casa dos 15 graus e pode atingir até 30 durante a tarde, e os jardins, floridos. Dá também pra aproveitar as liquidações de inverno na maioria das lojas.

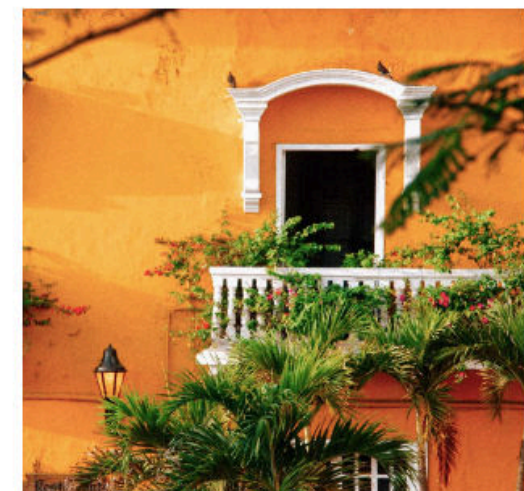
Dica: Vale um bate-volta a Valparaíso ou às vinícolas do Vale do Maipo.



CARTAGENA, COLÔMBIA

Pra onde viajar em novembro: recém-saída das chuvas, Cartagena é um destino praiano/histórico/cultural/gastronômico sensacional que não pede muito mais que três dias de viagem. Dos 4 maiores feriados de 2016, a hora é boa pra dar um pulo por lá. Se der, fique hospedado no Centro Histórico e aí passeie por suas construções antigas, museus, lojinhas, terminando o dia sempre com o pôr do sol de cima das muralhas. E, pra sanar a vontade de Caribe, faça um passeio para a Playa Blanca ou as Islas del Rosario – a gente tem o roteiro completo [aqui](#). Ler um García Márquez antes de ir ajuda a entrar no clima.

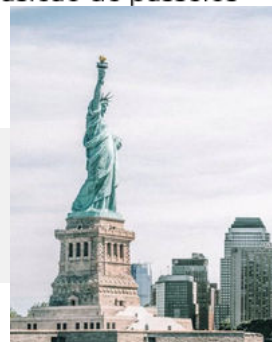
Dica: Se der, conjugue o roteiro com um ou dois dias em Bogotá.



NOVA YORK, EUA

Para onde viajar em novembro: clima friozinho, ruas e vitrines já lindamente decoradas pro Natal e as superliquidações da Black Friday invadem a Big Apple neste mês, especial pro turismo. Se a ideia for comprar, programe-se pra ficar literalmente sem dormir: as filas quilométricas estendem-se madrugada afora. No mais, um combo básico de passeios por Chelsea e Meatpacking e o Brooklyn e Williamsburg sempre vai bem.

Dica: Tem bastante gente na cidade nessa época, reserve seu hotel com bastante antecedência.



ROMA, ITÁLIA

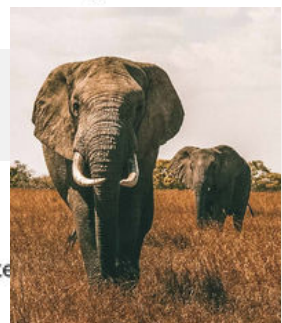


Sim, já está friozinho em novembro, mas na baixa temporada dá para curtir a capital italiana mais vazia. Nessa época é mais tranquilo explorar os campeões de audiência da cidade, como o Coliseu (para visitar o subterrâneo e o terceiro andar do Coliseu, compre o ingresso pelo site) e o Museu do Vaticano (compre a entrada para o fim de tarde para conseguir admirar a Capela Sistina sem esbarrar em ninguém). Além de se esbaldar de gelato, pasta e pizza, aproveite os prazeres romanos que não tem preço, principalmente os de cima de seus morros: o pôr do sol poético do Terraço do Pincio, o jardim do Giardino degli Aranci, a vista da Fontana dell'Acqua Paola.

Dica: Se estiver em sua primeira visita a Roma, compre o [Roma Pass](#) chegando no aeroporto, que inclui ingresso nas atrações turísticas principais, algumas sem fila, e acesso ao transporte público.

SAFÁRI NA ÁFRICA DO SUL

Para onde viajar em novembro: o país mais popular dos safáris tem em novembro vida animal em êxtase já que os bichos se agrupam ao redor de lagos e rios fugindo da chegada do calor. Considere ver elefantes, búfalos, rinoceronte, leões, hienas e centenas de aves no [Addo Elephant National Park](#), o terceiro maior parque nacional do país, não tão turístico como o [Kruger Park](#) e com preços um pouco mais atraentes. E, em novembro, a vegetação fica verdinha com a chegada das chuvas do fim do dia.

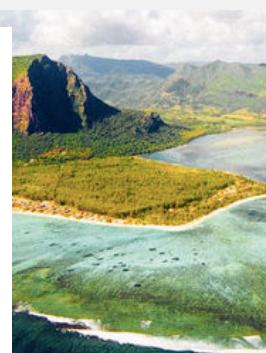


Dica: O parque, como dá pra imaginar, tem a maior concentração de elefantes do país.

ILHAS MAURÍCIO

A multicultural Maurício surpreende por seu exotismo e preços em conta: a viagem sai menos da metade do preço de Seychelles, a 2h30 dali. Além disso, a natureza caprichou por ali, que fora as lindas praias é repleta de montanhas e florestas, um monólito gigante que se vê de toda a ilha e uma cachoeira submersa no oceano. Já a capital, Port Louis, é um enorme caldeirão cultural, étnico e gastronômico, com forte influência de três continentes. Desde setembro o destino vive sua melhor época, com calor e chuvas esparsas e rápidas no fim do dia, que refrescam.

Dica: Dá pra aproveitar a conexão aérea na África do Sul (são quatro horas de voo desde Johannesburg) pra unir a viagem com dias de safári em reservas como o Kruger Park – alguns pacotes já vêm, inclusive, com a opção.



ANDALUZIA, ESPANHA

Para onde viajar em novembro: não há região que melhor represente o imaginário mundial quando vem à cabeça à Espanha. As bailaoras de flamenco em Granada, os mares quentes de Málaga e Marbella, a fortaleza granadina de Alhambra, a mesquita de Córdoba e os Reales Alcázares e touradas em Sevilha, que aliás é a melhor cidade-base pra conhecer a região. Já em cidades menores, como Ronda e Jerez de la Frontera, se encontra uma Espanha intensa e apaixonante, perfeita pra ser percorrida de carro. E em novembro ainda dá pra encarar uma road trip pela área sem o frio do inverno.

Dica: Três ótimos tablaos pra ver flamenco em Sevilha são o [El Palacio Andaluz](#), a La Carbonería e o Tablao Los Gallos.



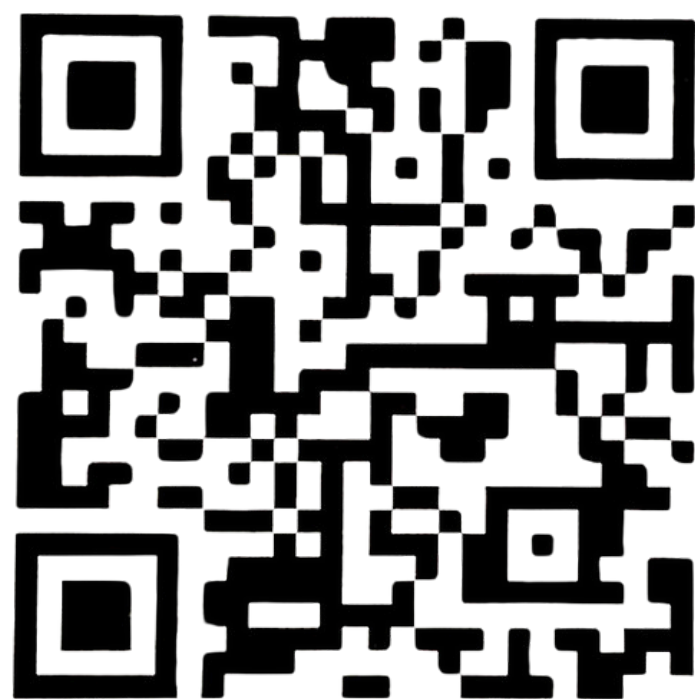


florescer

PROGRAMA DE
ACOLHIMENTO
A MULHERES



REDE
SANTA CATARINA



Acesse já o ebook com um scan!

Para mais informações, acesse o site
www.bemquerermulher.org.br ou através do nosso
canal de apoio pelo WhatsApp 0800 113 0808.




florescer

PROGRAMA DE
ACOLHIMENTO
A MULHERES

REVISTA

MAASP



Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiologistas de São Paulo