



REVISTA

MAASP

Março

2025



**AQUI TEM DE
TUDO**

Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo

maasp.com.br

ULTIMO MÊS - COMO FOMOS?

RELATÓRIO MENSAL DA
QUALIDADE

IÔS TIME... OUT

Nosso caderno de indicador de
realização de TIME OUT

DEVANEIOS DA QUALIDADE

Sim, nosso grupo de
notificações está aqui também

QUEM ENTENDE DO BABADO

Quem pode assinar o TCLE? E os
riscos profissionais quando
feito errado?

ESPORTE DO MÊS

Onde queimar calorias para não
infartar!

AGENDA CULTURAL

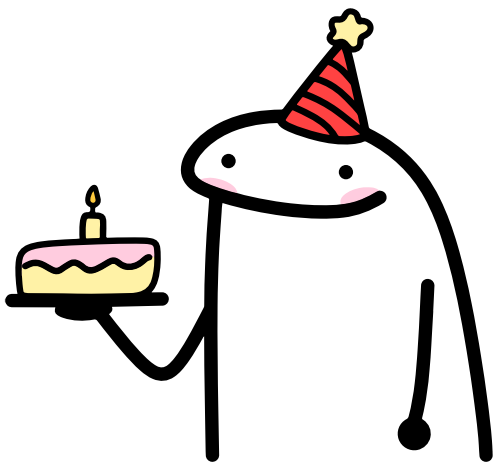
Aqui também tem cultura - o
que você pode fazer em SP em
Março

VIAGENS

Onde ir e o que fazer nesse
mundão!!

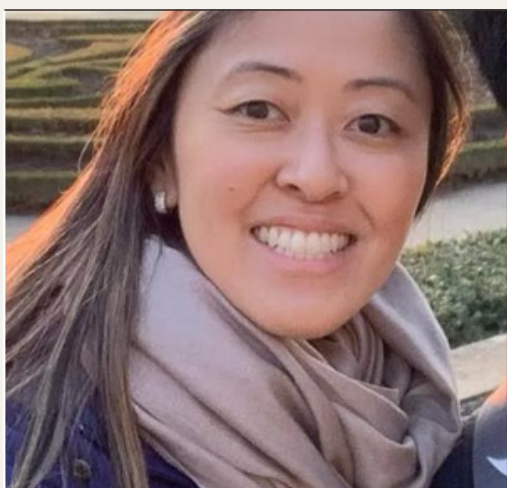
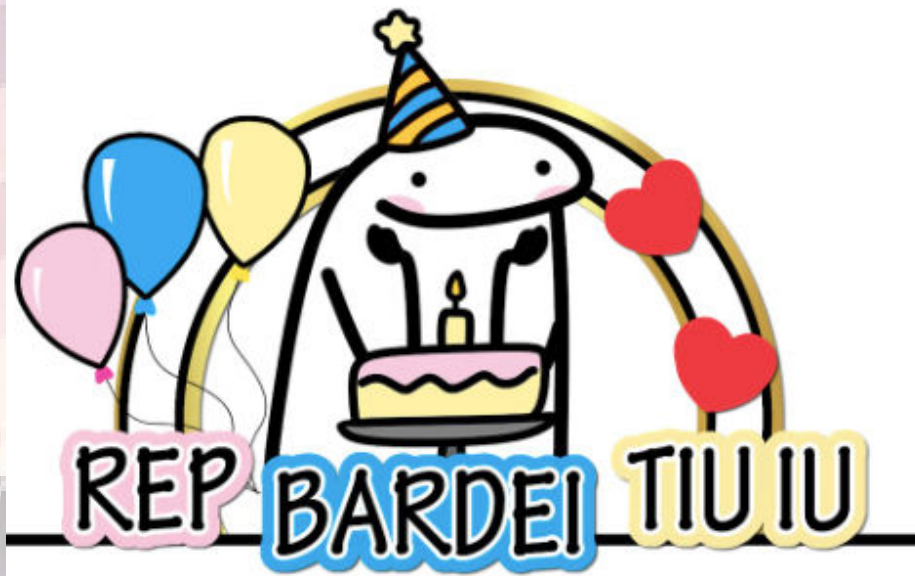
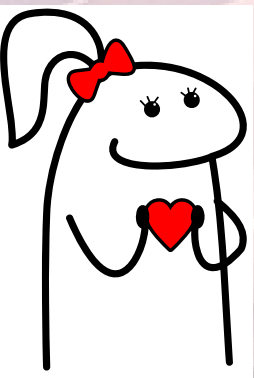


**MÊS DAS MULHERES - UMA
HISTÓRIA DE DESAFIOS E
CONQUISTAS**



**ANIVERSARIANTES DE
MARÇO**

Quem fica mais experiente e
quando encomendar bolo!!!



Mônica

01/03



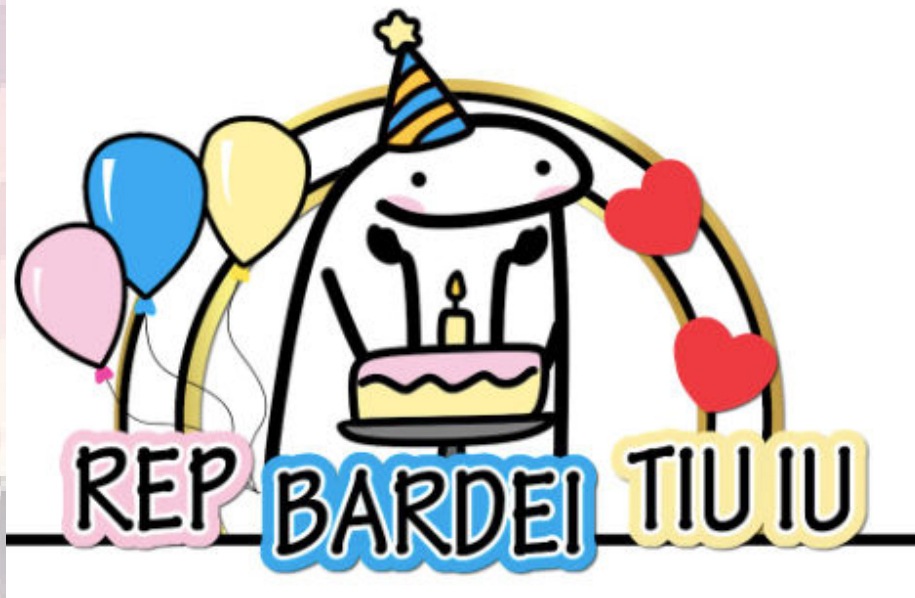
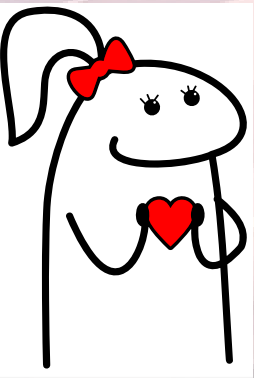
Milena

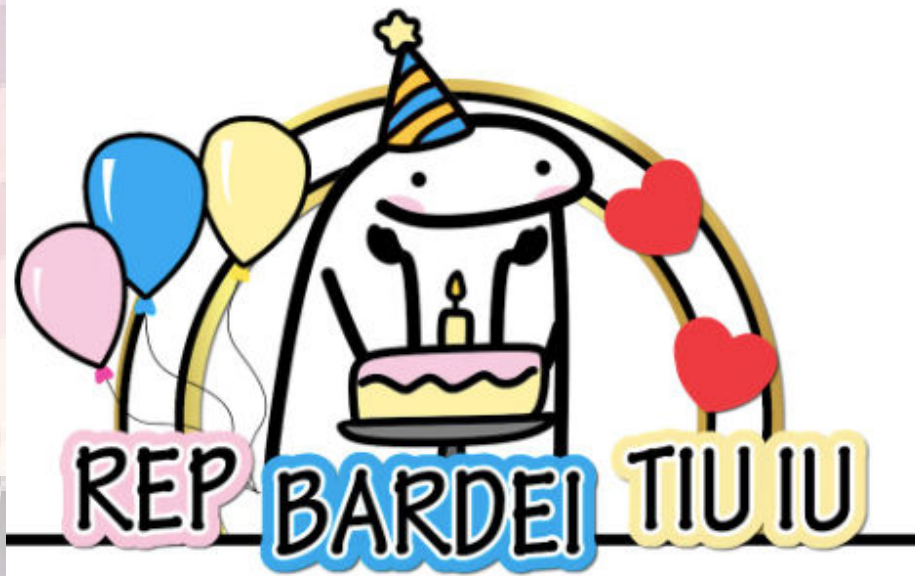
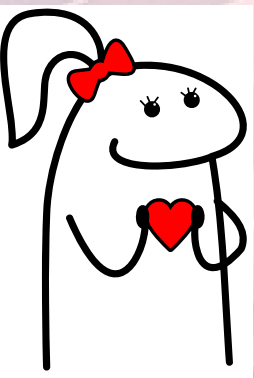
04/03



Guillherme

04/03





Luis Gustavo

17/03



Antonio Carlos

20/03



Luna

23/03

*Mês das
Mulheres*





*Porque lugar de mulher é
onde ela quiser!!*

O mês de março é um período de reflexão e celebração das conquistas femininas ao longo da história. O Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, vai muito além de homenagens e flores; é um marco da luta por direitos, igualdade e reconhecimento do papel das mulheres na sociedade.

Desde os primeiros protestos por melhores condições de trabalho até a crescente presença feminina em espaços de poder, a trajetória das mulheres é repleta de desafios e superações.



A Evolução dos Direitos das Mulheres

No final do século XIX e início do século XX, as mulheres começaram a se organizar em movimentos reivindicando direitos básicos, como o acesso à educação, melhores condições de trabalho e o direito ao voto. Em 1911, um incêndio na fábrica Triangle Shirtwaist, em Nova York, matou 146 trabalhadoras e evidenciou as condições precárias a que eram submetidas. O episódio impulsionou manifestações ao redor do mundo, fortalecendo o movimento operário feminino.

O direito ao voto feminino foi uma das maiores conquistas do século XX. No Brasil, por exemplo, as mulheres conquistaram esse direito em 1932, após intensa mobilização. A partir daí, outros avanços vieram, como a entrada no mercado de trabalho formal, a ampliação dos direitos reprodutivos e a criação de leis de proteção contra a violência de gênero, como a Lei Maria da Penha (2006) e a tipificação do feminicídio (2015).





A Presença Feminina no Mercado de Trabalho

Se antes as mulheres eram limitadas a funções domésticas e subalternas, hoje elas ocupam posições de destaque em diversas áreas. No entanto, a igualdade plena ainda não foi alcançada. Dados apontam que mulheres ganham, em média, 20% a menos do que homens na mesma função, além de enfrentarem dificuldades para ascender a cargos de liderança. O conceito do "teto de vidro" ilustra essa barreira invisível que impede o crescimento profissional feminino.

Além disso, muitas enfrentam jornadas duplas ou triplas, acumulando trabalho formal, afazeres domésticos e cuidados com os filhos. A falta de políticas públicas de suporte, como creches acessíveis e licenças parentais mais equilibradas entre os gêneros, reforça as dificuldades enfrentadas pelas mulheres no mercado de trabalho.

Os Desafios de um Mundo Machista

Mesmo com os avanços, a sociedade ainda impõe inúmeros desafios para as mulheres. O machismo estrutural está presente em diversas esferas, desde a desvalorização de conquistas femininas até a cultura da culpabilização da vítima em casos de assédio e violência. Mulheres que se destacam profissionalmente muitas vezes são questionadas sobre sua competência, enquanto homens recebem reconhecimento imediato.

A luta feminista busca não apenas a equidade de direitos, mas também a mudança cultural necessária para que as mulheres possam viver e trabalhar sem medo ou limitações impostas pelo gênero. O combate ao assédio, a busca por políticas públicas efetivas e a conscientização desde a infância são passos essenciais para construir uma sociedade mais justa e igualitária.



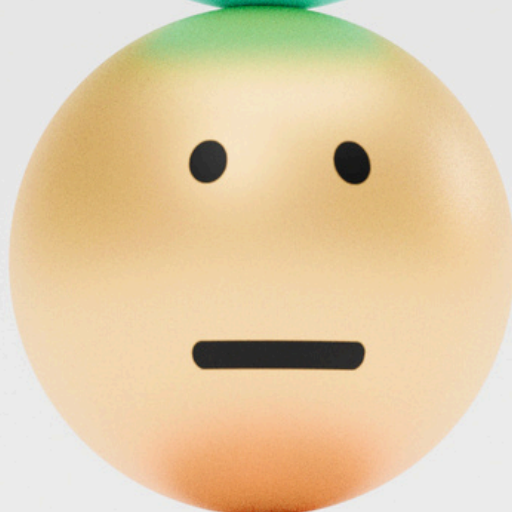
Qualidade e Ensino

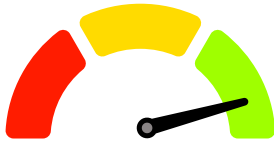

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo

Relatório mensal

Qualidade e Segurança



Indicador	Meta	Resultado Fevereiro	Janeiro	Análise
Taxa de mudança de técnica anestésica	< 2%	0,18%	0,17%	
Incidência de VAD identificada no intraoperatório	< 3%	0,04%	0,04%	
PCR no período da indução até alta anestésica	< 1%	0	0	
Incidência de pacientes encaminhados para UTI sem planejamento prévio com indicação decorrente de eventos anestésicos	< 1%	0,04%	0,55%	
Taxa de conformidade de profilaxia antimicrobiana cirúrgica durante o procedimento	100%	92,10%	92,40%	
Taxa de mortalidade associada ao procedimento anestésico em até 48hs	< 0,1%	0	0	
Taxa de saída sem eventos relacionados ao ato anestésico	100%	99,12%	99,41%	

FEVEREIRO

2268

Anestésias

1275

CC/HEMO

927

EDA

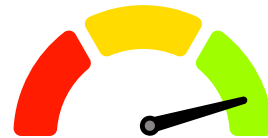
66

CDI

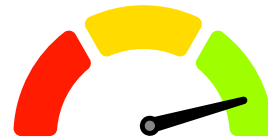
RPA



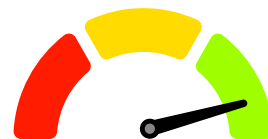
0,68%



0%



4,41%



Taxa de Profilaxia ATB Correta



92,1%

1275 Anestésias aplicáveis

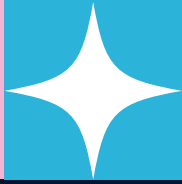
Efetividade do Protocolo de Controle Glicêmico



100%

dos 2268 pacientes elegíveis

Análise dos Indicadores



Os indicadores de desempenho foram comparados entre o mês de fevereiro e janeiro

- **Taxa de mudança de técnica anestésica:** A taxa de mudança de técnica anestésica continua muito abaixo do limite estabelecido, o que indica boa previsibilidade e planejamento adequado da anestesia. Pequenas variações nesse indicador são esperadas e aceitáveis.
- **Incidência de VAD no intraoperatório:** A detecção precoce de VAD no intraoperatório indica que a equipe está bem treinada na identificação e manejo dessas situações. A incidência está muito abaixo da meta, demonstrando que os protocolos de avaliação pré-anestésica estão sendo seguidos corretamente.
- **PCR no período da indução até alta anestésica:** Ausência de PCR durante o período anestésico reflete um alto nível de segurança na indução e manutenção da anestesia. Esse é um dos principais indicadores de qualidade anestésica.
- **Encaminhamento não planejado para UTI por eventos anestésicos:** Uma queda expressiva nesse indicador reflete melhor controle dos eventos anestésicos críticos, reduzindo transferências inesperadas para UTI.
- **Taxa de adesão ao checklist de segurança:** vide análise abaixo
- **Profilaxia antimicrobiana cirúrgica:** Pequena oscilação, mas ainda aquém da meta. Falhas na administração do antibiótico no tempo correto podem impactar na infecção de sítio cirúrgico.
- **Taxa de mortalidade anestésica:** Ausência de mortalidade direta associada à anestesia reflete um alto nível de segurança.
- **Taxa de saída sem eventos relacionados ao ato anestésico:** Excelente, com 99,12%.
- **Incidência de náuseas e vômitos até a alta anestésica:** A redução na incidência de PONV (náusea e vômito pós-operatório) demonstra maior eficácia das estratégias preventivas como o uso adequado de antieméticos e a escolha criteriosa da técnica anestésica.
- **Incidência de hipotermia não intencional até a alta anestésica:** A hipotermia intraoperatória pode aumentar complicações pós-operatórias. A redução a zero indica excelente controle da temperatura durante os procedimentos.
- **Incidência de dor aguda até a alta anestésica:** Embora tenha havido uma leve redução, a dor aguda ainda permanece elevada. Isso pode indicar falhas na analgesia intraoperatória ou na prescrição de analgesia pós-operatória imediata.

Conclusões



✓ Pontos positivos:

- Redução expressiva na incidência de náuseas e vômitos.
- Eliminação de casos de hipotermia não intencional.
- Redução significativa na necessidade de UTI sem planejamento
- Manutenção de taxas excelentes em mortalidade e PCR (0%).

Desafios identificados:

• Queda expressiva na adesão ao checklist:

- CDI – Pior Desempenho
 - Queda significativa de -11,5% na adesão ao checklist.
 - Possíveis causas:
 - Falta de treinamento ou desatenção da equipe em procedimentos de menor complexidade.
 - Ritmo acelerado dos procedimentos pode reduzir a adesão ao protocolo de segurança.
 - Impacto:
 - Aumento do risco de eventos adversos evitáveis.
 - Pode indicar falhas na comunicação entre a equipe anestésica e os profissionais que realizam os exames de imagem com anestesia.

Conclusões



■ EDA – Melhor Desempenho





- Aumento de +2,71% na adesão ao checklist.
- Possíveis razões para a melhora:
 - Melhor comunicação entre anestesistas, endoscopistas e técnicos.
 - Implementação de medidas de controle para garantir o checklist antes da sedação.
- Impacto:
 - Redução de riscos, especialmente em pacientes com comorbidades.

■ CC – Pequena Queda

- Queda de -2,64% na adesão ao checklist.
- Possíveis causas:
 - Falha na checagem formal do checklist em alguns casos.
 - Aumento do volume de cirurgias
 - Relaxamento na adesão devido à alta taxa histórica de conformidade.
- Impacto:
 - Pequena, mas se mantida, pode indicar tendência de piora.
 - Necessário reforço na cultura de segurança para evitar quedas progressivas.

Conclusões



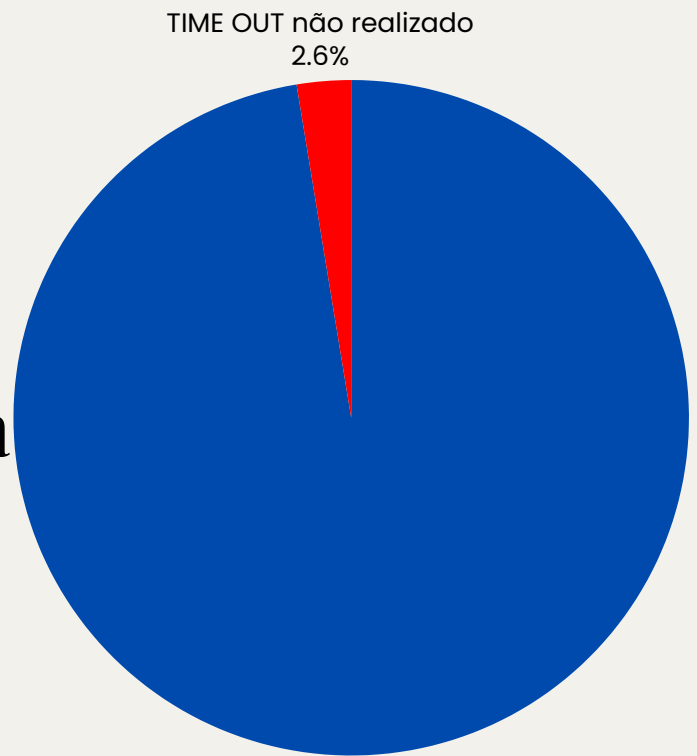
-  Metas para o próximo Mês:
 - Quanto ao checklist de segurança:
 -  CDI: Recuperar pelo menos 80% de adesão ao checklist
 - Reforço do treinamento e monitoramento da adesão.
 - Implementação de auditorias para verificar a correta execução.
 - Identificar barreiras operacionais
 -  EDA: Manter adesão acima de 95% e compartilhar boas práticas
 - Manutenção das boas práticas adotadas.
 - Compartilhar o modelo de sucesso da EDA com outros setores.
 -  CC: Retornar ao nível superior a 97% com reforço na fiscalização
 - Reforço do monitoramento.
 - Revisão de casos onde não foi cumprido para identificar falhas.
 - Aumentar a conformidade da profilaxia antimicrobiana com reforço de protocolos.
 - Reduzir ainda mais a incidência de dor aguda pós-operatória com otimização dos protocolos analgésicos.
 - Manter os indicadores de mortalidade e eventos críticos em zero.



*It's
time.... out!*

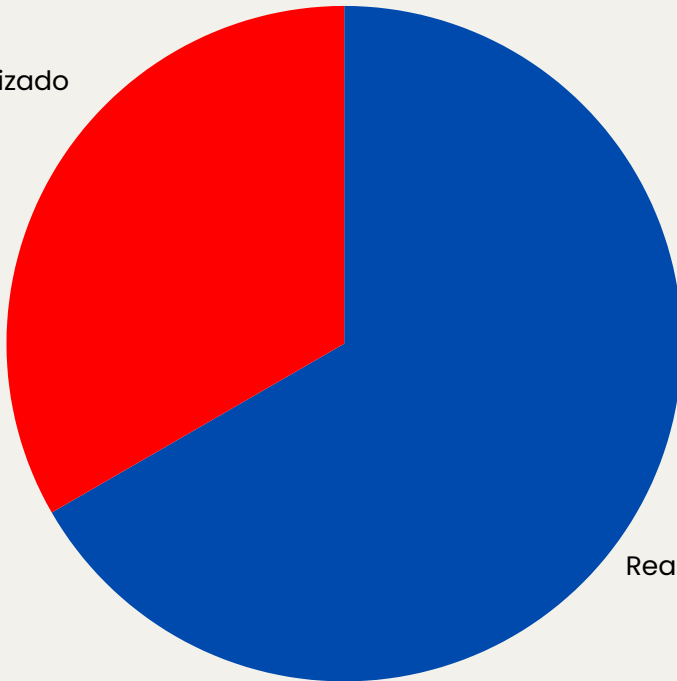
*Como anda
a adesão ao
Time-out em
cada setor*

Endoscopia



Realizou o TIME OUT
97.4%

TIME OUT não realizado
33.3%

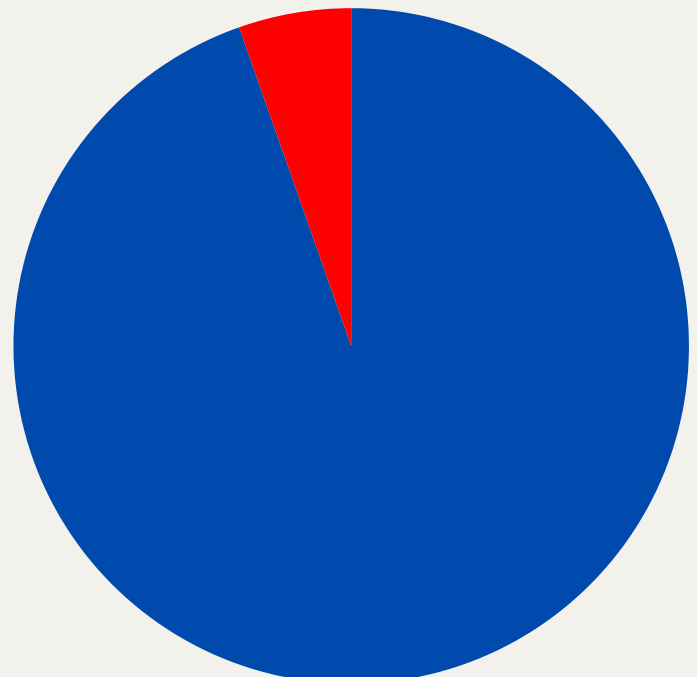


CDI

Realizou o TIME OUT
66.7%

TIME OUT não realizado
5.4%

Centro Cirúrgico/ Hemodinâmica



Realizou o TIME OUT
94.6%



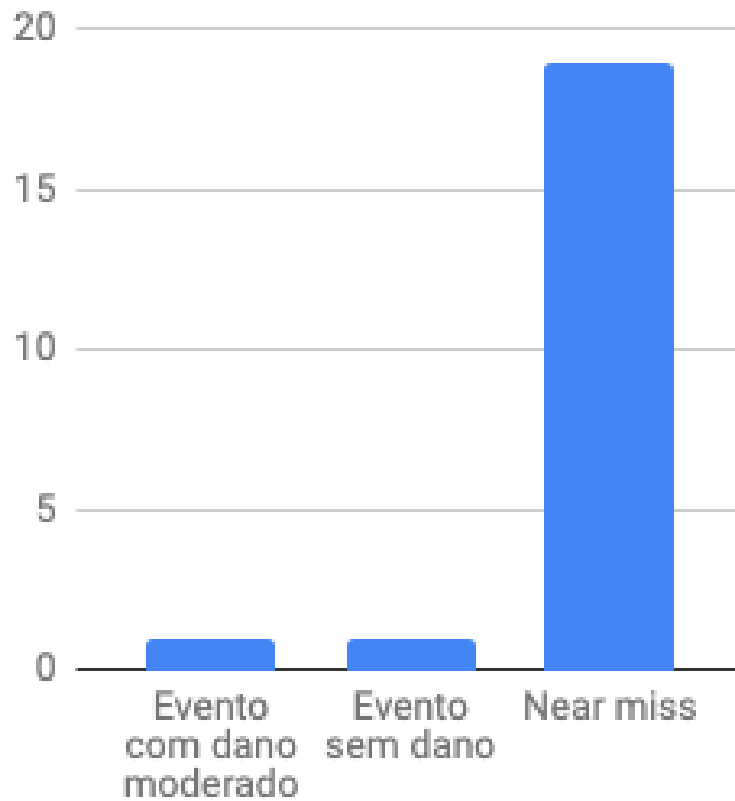
**DEV
AN
EIO
S**

da Qualidade
Notificações

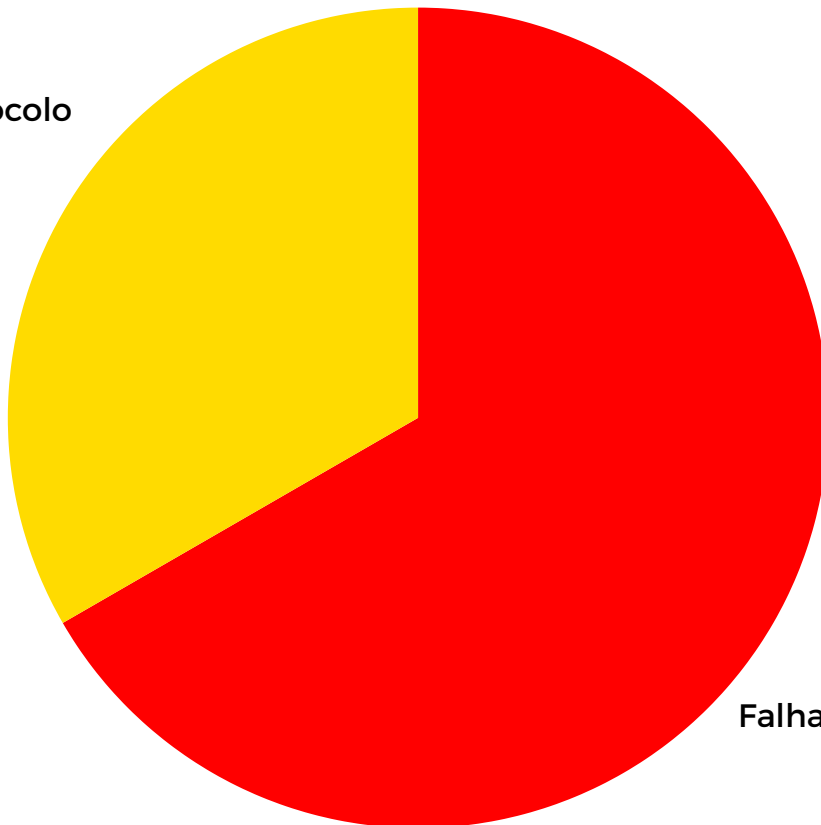
ENTENDER SUA IMPORTÂNCIA PARA VER
OS RESULTADOS



21 NOTIFICAÇÕES



Falha de protocolo
33.3%



Falha equipamento/material
66.7%

O QUE JÁ CONSEGUIMOS:



Revisado com Engenharia o Sistema de Transmissão de dados integrados para ipad



Alinhamento dos pedidos de exames para pacientes em Código Hemorrágico



Reformulação da Cartilha de Orientação de pacientes da EDa



**QUEM ENTENDE
DO BABADO**

TCLE

**Segredos para uma boa
conduta**



Nossa entrevista do mês foi com

Claudio Andrade

- Advogado com mais de 15 anos de experiência na advocacia corporativa, sendo nove deles dedicados à área da saúde
- Voltado à gestão jurídica de instituições de grande porte, garantindo segurança jurídica, conformidade regulatória e suporte estratégico para a administração hospitalar.
- Coordenador Jurídico da Rede Santa Catarina, onde lidero a área jurídica com foco na gestão de contratos, regulação, governança e outras demandas estratégicas do setor.
- Docente na Faculdade de Educação em Ciências da Saúde do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, ministrando conteúdos jurídicos voltados aos profissionais da saúde.

1. Quais são os princípios legais que regem a necessidade do termo de consentimento em procedimentos anestésicos?

A exigência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) fundamenta-se nos seguintes princípios:

- **Autonomia do paciente:** Direito de decidir sobre sua saúde (*art. 15 do Código Civil*).
- **Dever de informação:** Obrigação do médico de esclarecer riscos e benefícios (*Código de Ética Médica, Resolução CFM nº 2.217/2018*).
- **Direito do consumidor:** Necessidade de transparência nas relações médico-paciente (*Código de Defesa do Consumidor, art. 6º, III*).
- **Proteção à integridade física e dignidade da pessoa humana:** Garantido pela Constituição Federal (*art. 1º, III e art. 5º*).





2. Quem pode assinar o termo de consentimento para cirurgias e procedimentos invasivos?

O próprio paciente deve assinar o termo de consentimento, desde que tenha **plena capacidade civil** para manifestar sua vontade.

Se o paciente for incapaz nos termos do Código Civil, o consentimento deverá ser dado por um representante legal:

- **Menores de 16 anos** (*incapacidade absoluta – art. 3º do Código Civil*): O consentimento deve ser dado pelos **pais ou responsáveis legais**.
- **Maiores de 16 anos e menores de 18 anos** (*incapacidade relativa – art. 4º do Código Civil*): O consentimento deve ser dado pelo **próprio paciente, com assistência dos pais ou responsáveis**.
- **Pessoas interditadas judicialmente** (*art. 4º, inciso III*): O consentimento deve ser dado pelo **curador** nomeado judicialmente.
- **Pacientes com transtornos mentais ou deficiências que comprometam sua capacidade de discernimento** (*art. 4º, inciso II*): Caso a interdição não tenha sido formalizada, o médico deve avaliar a capacidade do paciente e, havendo dúvida, buscar a assinatura do responsável.

3. Quando um paciente é considerado legalmente incapaz de assinar o termo de consentimento?

Um paciente é **incapaz** de consentir quando:

- For menor de 18 anos (*art. 3º do Código Civil*).
- Estiver interditado judicialmente (*art. 4º do Código Civil*).
- Apresentar distúrbios cognitivos graves, sem discernimento para a decisão.
- Estiver inconsciente ou em estado crítico.

Nesses casos, o consentimento deve ser dado por seu representante legal.

4. Em pacientes idosos, especialmente em cuidados paliativos, quem deve assinar o termo?

- Se o idoso for lúcido e orientado, ele próprio assina.
- Se houver incapacidade cognitiva, o curador ou procurador designado assume essa função.
- Na ausência de curatela formal, recomenda-se a assinatura pelo familiar mais próximo, conforme o Estatuto do Idoso (*Lei nº 10.741/2003*).

5. Se o paciente estiver inconsciente e não houver familiar presente, como os profissionais devem proceder?

- O médico pode prosseguir com o procedimento sem consentimento, se houver **risco iminente à vida**, conforme o *artigo 23 do Código Penal* (estado de necessidade).
- A *Resolução CFM nº 1.805/2006* autoriza a equipe médica a tomar decisões em casos de **urgência**.
- A justificativa deve ser detalhadamente registrada no prontuário.

6. O cuidador do paciente pode assinar o termo de consentimento?

Não, exceto se houver procuração específica. O cuidador não tem legitimidade para autorizar procedimentos médicos, salvo se for tutor legal ou procurador com poderes expressos para decisões médicas.

7. Quais os riscos legais para médicos caso o termo seja assinado por alguém sem legitimidade?

- Nulidade do TCLE, expondo o médico a processos judiciais.
- Responsabilidade civil por danos ao paciente.
- Processo ético-disciplinar no CRM, podendo levar a penalidades.

8. Caso ocorra um erro anestésico e o termo tenha sido assinado de forma irregular, quais são as implicações?

- Para o médico: Risco de ações por erro médico, agravado pela irregularidade do consentimento.
- Para o hospital: Responsabilidade solidária por falha administrativa.
- Para a equipe: Possível responsabilização civil, administrativa e penal, dependendo do caso.

9. Como os profissionais podem se resguardar legalmente?

- Seguir as diretrizes do CFM e do hospital.
- Verificar a capacidade do paciente antes da assinatura.
- Registrar no prontuário a explicação dada ao paciente ou responsável.
- Obter assinatura do responsável legal quando necessário.
- Em emergências, justificar a decisão no prontuário e, se possível, obter a anuência de outros médicos.

O CADERNO DE ESPORTES DA MAASP

ADRENALINA

ESPORTE DO MÊS: PILATES

ONDE FAZER EM SÃO PAULO PELO GYMPASS?

PILATES



Presencial

Pilates Studio

2.1 km · 11h00 - 11h50



Presencial

Pilates

2.5 km · 11h00 - 11h50



Presencial

PILATES 10HS ÀS 20HS

2.6 km · 11h00 - 11h55



Presencial

Pilates

2.7 km · 11h00 - 11h50



Presencial

Pilates

2.7 km · 11h00 - 11h50





CORRIDA INSCRIÇÕES ABERTAS



👤 1 vai ⭐ 0 interessados

Run Day - Pq Ecológico Do Tietê

Ticket Sports - JF Sports

- 📍 São Paulo - SP
- 📅 27/04/2025 (Domingo)
- 📏
- 💰 De R\$ 54,80 a R\$ 109,80



👤 1 vai ⭐ 0 interessados

29 Maratona Intl De Sao Paulo

Minhas Inscrições

- 📍 São Paulo - SP
- 📅 06/04/2025 (Domingo)
- 📏 42 km



👤 1 vai ⭐ 2 interessados

25ª Meia Maratona Internacional da Cidade de...

Running Land

- 📍 São Paulo - SP
- 📅 13/04/2025 (Domingo)
- 📏 5 km, 16 km e 21 km
- 💰 De R\$ 114,50 a R\$ 429,98

MAXART



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

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

CINEMA



Branca de Neve

fantasia

10



Vitória

Drama

12



Deu Preguiça!

animação

L



Ainda Estou Aqui

drama

14



Capitão América:
Admirável Mundo Novo

Ação

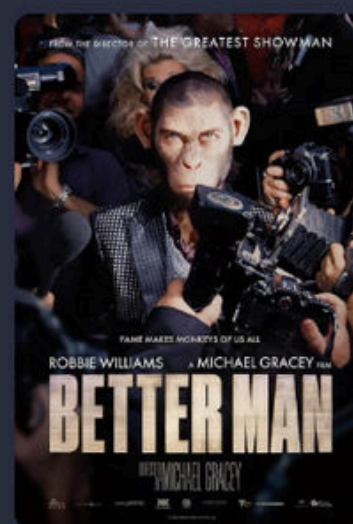
14



O Macaco

terror

18



Better Man - A História
de Robbie Williams

biografia

16



Pequenas Coisas Como Estas

Drama

12



Código Preto

suspense

14



The Alto Knights: Máfia e
Poder

Policial, Drama,
Suspense

14



Anora

comédia

16



Um Completo
Desconhecido

biografia

14

EVENTOS



São Paulo/SP

TER

**Nany People em:
Sob Medida - ...**

25

MAR

Teatro Bradesco



São Paulo/SP

SEX DOM

Mamma Mia!

21 06

MAR | ABR

Teatro Bradesco



Uma Babá Quase Perfeita, O Musical.

Teatro Liberdade - São Paulo, SP

20 de Mar a 11 de Mai



Dois De Nós

TUCA / PUC-SP - São Paulo, SP

13 de Mar a 27 de Abr

INDICAÇÃO DE RESTAURANTE

feita por Yuri Heluany Martins



A CASA DO PORCO

Rua Araujo 124, São Paulo, 01220-020, Brasil

\$\$ - Brasileira, Cozinha especializada em carne de porco

Se quiser saborear carne de porco como em nenhum outro lugar... este é o lugar perfeito! Aqui, o chef Jefferson Rueda, responsável pela criação dos porcos e da maioria dos vegetais utilizados no restaurante, recupera os sabores de sempre através de pratos tecnicamente sofisticados. Em um espaço informal, descontraído e um tanto animado, com a cozinha aberta, encontrará a opção de pedir à la carte ou o menu degustação IN.TE.RI.OR, que estabelece uma conexão com sua infância e lembranças do campo, combinando pratos tradicionais com petiscos mais gastronômicos. Merecem destaque o clássico da casa, o Porco Sanzé (assado por 6 horas) e uma elaboração mais atual, o Porco Cru (Lombo de porco maturado + anchova + alcaparra + mostarda fermentada). Mediante reserva, o chef prepara a cabeça do porco inteira para 4 pessoas!

EXPLORE

SUA VIAGEM PELO MUNDÃO



OS MELHORES DESTINOS PARA IR EM ABRIL

ILHA DO MEL (PR)

Desbravar destinos de praia do sul no finzinho do calor é uma atitude inteligente pra gastar menos e curtir faixas de areia só pra você – mas tente priorizar o início do mês, ainda no comecinho do outono, pra realizar a viagem em temperaturas ainda agradáveis. Na roots Ilha do Mel, localizada no final da Serra da Graciosa, no Paraná, não se anda de carro, o sinal de celular é fraco e só há a luz da lua pelas trilhas que conectam os atrativos da ilha. São dois núcleos: Nova Brasília e Encantadas, onde se chega numa travessia de balsa de 30 minutos desde Pontal do Sul, no continente. Os surfistas adoram as praias da Fortaleza, de Fora, Grande e do Miguel. De noite, tem forró e reggae pra dançar totalmente descalço.

Dica: Visitar o Farol das Conchas, onde se chega através de trilhas de areia que saem das praias do Farol e de Fora – o visual lá de cima compensa.



FOZ DO IGUAÇU (PR)

Para onde viajar e abril: no início do outono, pós-chuvas de verão, a vazão de água das 275 quedas d'água das cataratas ainda está em alta, deixando-as superatraentes. O calor pede uma investida no [Macuco Safari](#), que segue numa lancha pelo Rio Iguaçu e molha todos os passageiros. Vale também ir até o lado argentino, que passa por cima das quedas e onde as passarelas são mais numerosas. Ainda há tempo pra curtir compras em Puerto Iguazú, no Duty Free argentino e na Ciudad del Este, visitar a [Hidrelétrica de Itaipu](#) (onde dá pra fazer um passeio de catamarã pelo Lago Itaipu) e o [Parque das Aves](#).

Dica: Dá pra comprar no Paraguai e na Argentina usando reais; evite os sábados na Ciudad del Este, quando o movimento de entrada no Brasil é inteeeeenso.



CHAPADA DIAMANTINA (BA)

Para onde viajar em abril: dá pra apelidá-la como o playground do ecoturismo brasileiro: você fica um mês ali e não repete um cenário sequer. Lençóis funciona como a porta de entrada, além de atrações como o Morro do Pai Inácio e as grutas Torrinhã e Pratinha, mas a bola da vez é Itaetê, cidade ainda pouco explorada, mas próxima da segunda maior cachoeira da região, a Encantada, e seu lindo Poço Encantado. Do Vale do Capão, onde você vai querer conhecer a queda das quedas, a Fumaça, também parte o trekking do Vale do Paty, um dos passeios mais procurados da Chapada, que vai de 3 a 5 dias de caminhada.

Dica: A maioria das atrações requer guias: você vai achar a maior e melhor oferta deles em Lençóis, a cidade mais estruturada.



DESERTO DO ATACAMA, CHILE

O Deserto do Atacama vive um de seus melhores meses, com temperaturas amenas, paisagens coloridas e movimento ok. Da janela do avião, cenários que parecem ter saído de Marte dão uma prévia do que é o local. Crateras, ondulações pontiagudas e outros formatos arenosos em tons de argila fazem os olhos duvidarem de que a paisagem é mesmo real. E no meio desse terreno inóspito, com cenas saturadas de lagoas, vulcões, salares e rica vida animal e vegetal, há muito o que conhecer.

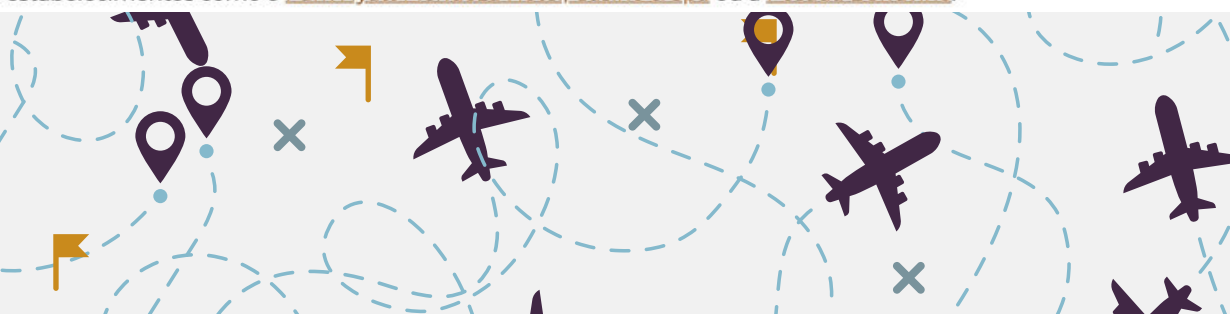
Dica: Unir a viagem com uma visita ao Salar de Uyuni, na Bolívia, que também vive uma boa época com a água da chuva acumulada no campo do sal refletindo na paisagem, formando os famosos espelhos da água.



MENDOZA, ARGENTINA

A vindima acabou em março, mas com ela baixaram os preços e o movimento, além dos primeiros resquícios do frio começarem a aparecer na quinta maior produção vinícola do mundo. Visite as Bodegas Terrazas de los Andes, Família Zuccardi e Catena Zapata. Percorra o lago de Potrerillos, o povoado de Uspallata, a Puente del Inca e o Parque Provincial Aconcagua. Mais adiante, o Cristo Redentor de los Andes está bem na divisa da Argentina com o Chile, numa cênica região de montanhas.

Dica: em Mendoza, pipocam hotéis charmosos e confortáveis. Pra curtir a estadia da melhor forma, fique em estabelecimentos como o [Park Hyatt Mendoza Hotel, Casino & Spa](#) ou a [Posada Borravino](#).



JAMAICA

Abril é o último mês do período seco na Jamaica, sem chuvas e riscos de furacões (apesar da Jamaica não estar na rota das tempestades). Você verá faixas de areia dos sonhos e um mar ultracristalino, rios turquesas correndo entre as montanhas e uma forte identidade ditada pelo reggae. Um giro completo vai das praias de Montego Bay à natureza selvagem de Ocho Rios, as falésias e rochedos de Negril, o movimento de Kingston e as lagoas de Port Antonio.

Dica: Se quiser um roteiro clássico, opte por ficar 4 dias em Montego Bay (com passeio a Negril e à South Coast) e 3 dias em Ocho Rios (com passeios a Port Antonio e Nine Mile).

SEATTLE, EUA

A desculpa pra fazer uma parada na cidade é o festival de tulipas dos arredores da cidade, o [Skagit Valley Tulip Festival](#). No programa pela imensidão de campos coloridos, é possível conhecer produtos frescos locais e participar de diversos tours em função das flores. Uns dias em Seattle, famosa por seus cafés, camisas de flanela e di [Tour do reggae por Kingston](#) n como cartão-postal a excêntrica Space Needle, as balsas que atravessam a Elliott Bay e os picos nevados do Mount Rainier ainda tem ventinho gelado, mas clima já bem mais agradável que no inverno.

Dica: programe o dia mais ensolarado das férias pra ver as tulipas, uma vez que abril é um mês chuvoso na região. Mas se não rolar, sem problemas, só não esquecer do guarda-chuva.





ILHA DE PÁScoa, CHILE

Março e abril são meses ideais pra visitar essa remota ilha: a alta temporada se foi (o que significa sítios arqueológicos mais vazios e hotéis mais baratos) e o clima está ok tanto para nadar na praia quanto para fazer caminhadas. Última fronteira da América do Sul, a ilha é um banho de cultura polinésia, representada pelos misteriosos moais, estátuas de pedra vulcânicas de 1 a 10 metros de altura e pesando até 80 toneladas. Na única cidade da ilha, Hanga Roa, agências organizam atividades como mergulho, snorkeling, excursões às ilhotas vizinhas e passeios de caiaque. Não perca os passeios pelos vulcões Rano Kau e Rano Raraku e praias como Anakena.



CUBA

Para onde viajar em março: o período seco também chega à maior ilha do Caribe, que em março tem mar morno e propício pro mergulho. A capital, Havana, parece que parou nos anos 60, mas é alegre e receptiva e curte música e festa. Habana Vieja, o centro histórico, é o melhor lugar pra passear e ficar, onde predominam palácios e monumentos do século 18 e você pode comprar pôsteres, boinas e camisetas do Che. E ver aqueles carros históricos fotogênicos que nos remetem a um filme antigo.

Dica: as melhores praias ficam fora de Havana, mas não muito longe dela. Santa Maria está a 40 minutos de táxi e tem infra de aluguel de cadeiras, bebidas e petiscos.



REVISTA MAASP



**AQUI TEM DE
TUDO**

Qualidade e Excelência

QuE - MAASP

Médicos Anestesiistas de São Paulo

maasp.com.br