



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

**Boletim Informativo de Vigilância da Qualidade do Ar nº 96/2010**

**COVAM / SVS / SES**

**01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 30/11/2010 a 01/12/2010.**

| Municípios            | Data       | Monóxido de Carbono (CO) (ppm) | Material Particulado (PM <sub>2,5</sub> ) (µg/m <sup>3</sup> ) | Qualidade do ar |
|-----------------------|------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| Água Boa              | 30/11/2010 | 0,039 – 0,050                  | 8 – 11                                                         | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,180 – 0,210                  | 26 – 31                                                        | BOA             |
| Alta Floresta         | 30/11/2010 | 0,100 – 0,120                  | 19 – 21                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,010 – 0,092                  | 1 – 20                                                         | BOA             |
| Barra do Garças       | 30/11/2010 | 0,025 – 0,036                  | 6 – 8                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,040 – 0,082                  | 10 – 15                                                        | BOA             |
| Cáceres               | 30/11/2010 | 0,029 – 0,031                  | 5 – 6                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,033 – 0,035                  | 6 – 8                                                          | BOA             |
| Campo Novo do Parecis | 30/11/2010 | 0,032 – 0,055                  | 6 – 10                                                         | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,040 – 0,050                  | 8 – 9                                                          | BOA             |
| Colíder               | 30/11/2010 | 0,100 – 0,120                  | 18 – 20                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,005 – 0,095                  | 1 – 19                                                         | BOA             |
| Cuiabá                | 30/11/2010 | 0,020 – 0,035                  | 4 – 7                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,055 – 0,060                  | 10 – 13                                                        | BOA             |
| Diamantino            | 30/11/2010 | 0,035 – 0,070                  | 7 – 12                                                         | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,055 – 0,090                  | 13 – 16                                                        | BOA             |
| Juara                 | 30/11/2010 | 0,070 – 0,100                  | 14 – 17                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,060 – 0,110                  | 13 – 18                                                        | BOA             |
| Juína                 | 30/11/2010 | 0,040 – 0,066                  | 8 – 11                                                         | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,039 – 0,075                  | 8 – 13                                                         | BOA             |
| Peixoto de Azevedo    | 30/11/2010 | 0,098 – 0,130                  | 18 – 22                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,019 – 0,180                  | 3 – 32                                                         | BOA             |
| Pontes e Lacerda      | 30/11/2010 | 0,019 – 0,065                  | 3 – 12                                                         | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,015 – 0,017                  | 3 – 4                                                          | BOA             |
| Porto Alegre do Norte | 30/11/2010 | 0,078 – 0,141                  | 15 – 25                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,070 – 0,087                  | 12 – 16                                                        | BOA             |
| Rondonópolis          | 30/11/2010 | 0,029 – 0,035                  | 5 – 7                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,068 – 0,160                  | 6 – 7                                                          | BOA             |
| São Felix do Araguaia | 30/11/2010 | 0,068 – 0,160                  | 15 – 27                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,060 – 0,130                  | 10 – 20                                                        | BOA             |
| Sinop                 | 30/11/2010 | 0,090 – 0,110                  | 17 – 18                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,038 – 0,150                  | 5 – 26                                                         | BOA             |
| Sorriso               | 30/11/2010 | 0,080 – 0,100                  | 16 – 17                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,070 – 0,390                  | 10 – 65                                                        | REGULAR         |
| Tangará da Serra      | 30/11/2010 | 0,028 – 0,041                  | 5 – 8                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,045 – 0,052                  | 8 – 10                                                         | BOA             |
| Várzea Grande         | 30/11/2010 | 0,020 – 0,035                  | 4 – 7                                                          | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,057 – 0,060                  | 10 – 13                                                        | BOA             |
| Vila Rica             | 30/11/2010 | 0,090 – 0,160                  | 14 – 26                                                        | BOA             |
|                       | 01/12/2010 | 0,050 – 0,160                  | 9 – 26                                                         | BOA             |

Fonte: CATT – BRAMS. CPTEC/INPE.



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

- **Boa (00 a 50)** Praticamente não há riscos à saúde.
- **Regular ( 51 a 100)** Pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas) podem apresentar sintomas como tosse seca e cansaço. A população, em geral, não é afetada.
- **Inadequada (101 a 199)** Toda a população pode apresentar sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta. Pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas) podem apresentar efeitos mais sérios na saúde.
- **Má (200 a 299)** Toda a população pode apresentar agravamento dos sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta e ainda apresentar falta de ar e respiração ofegante. Efeitos ainda mais graves à saúde de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas).
- **Péssima (> 299)** Toda a população pode apresentar sérios riscos de manifestações de doenças respiratórias e cardiovasculares. Aumento de mortes prematuras em pessoas de grupos sensíveis.

**Dados coletados do modelo CATT-BRAMS, horário da imagem: 12:00 horas.**Obs.: Para efeito de divulgação utiliza-se o índice mais elevado, isto é, a qualidade do ar é determinada pelo pior caso.

**OBS.:** A classificação dos padrões de Qualidade do Ar apresentados acima segue índices adaptados pela CETESB/SP, com base nas faixas de concentração estabelecidas pela Resolução **CONAMA nº 03/90**.

## 02 - Padrões Internacionais – OMS.

| Padrões de qualidade do ar e OI para material particulado: média diária em $\mu\text{g}/\text{m}^3$ . |                                                  |                                                   |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nível da média diária                                                                                 | MP <sub>10</sub><br>( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) | MP <sub>2,5</sub><br>( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) | Fundamentação                                                                                                                                   |
| Objetivo Intermediário – 1<br>(OI – 1) da OMS                                                         | 150                                              | 75                                                | Baseado em coeficientes de risco publicados em estudos multicêntricos e metanálise (incremento de cerca de 5% de mortalidade de curto prazo).   |
| Objetivo Intermediário – 2<br>(OI – 2) da OMS                                                         | 100                                              | 50                                                | Baseado em coeficientes de risco publicados em estudos multicêntricos e metanálise (incremento de cerca de 2,5% de mortalidade de curto prazo). |
| Objetivo Intermediário – 3<br>(OI – 3) da OMS                                                         | 75                                               | 37,5                                              | Incremento de cerca de 1,2% de mortalidade de curto prazo.                                                                                      |
| Guia de qualidade do ar da OMS (GQA)                                                                  | 50                                               | 25                                                | Baseado na relação entre os padrões diários e anual de material particulado.                                                                    |

Fonte: Guia de Qualidade do Ar – Atualização Mundial 2005.



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

### 03 - Padrões Nacionais Resolução CONAMA n° 03/90.

Padrões nacionais de qualidade do ar estabelecidos pelo CONAMA - Conselho Nacional de Meio Ambiente, por meio da Resolução **CONAMA 03/90**.

| Poluentes                                       | Qualidade do ar |                |                 |                   |                     |
|-------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|---------------------|
|                                                 | Boa             | Regular        | Inadequada      | Má                | Péssima             |
| Material particulado (fumaça, poeira e minério) | 50µg/m³         | 50 - 150µg/m³  | 150 - 250µg/m³  | 250 - 420 µg/m³   | Acima de 420µg/m³   |
| Ozônio (O <sub>3</sub> )                        | 80µg/m³         | 80 - 160 µg/m³ | 160 - 200µg/m³  | 200 - 800 µg/m³   | Acima de 800 µg/m³  |
| Dióxido Enxofre (SO <sub>2</sub> )              | 80µg/m³         | 80 - 365µg/m³  | 365 - 800µg/m³  | 800 - 1600 µg/m³  | Acima de 1600 µg/m³ |
| Monóxido de Carbono (CO)                        | 4,5 ppm         | 4,9 - 9 ppm    | 9 - 15 ppm      | 12 - 30 ppm       | Acima de 30 ppm     |
| Dióxido de Nitrogênio (NO <sub>2</sub> )        | 100µg/m³        | 100 - 320µg/m³ | 320 - 1130µg/m³ | 1130 - 2260 µg/m³ | Acima de 2260 µg/m³ |

Obs.: (µg/m³ – micro gramas por m³ e ppm – parte por milhão).

### 04 - Alertas em relação à qualidade do ar.

- De maneira geral os municípios monitorados encontram-se com o ar em **BOA QUALIDADE**. Praticamente não há riscos à saúde. O município de Sorriso apresentou, em ao menos um dos dias monitorados, o ar em **QUALIDADE REGULAR**, pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas), podem apresentar sintomas como tosse seca e cansaço. A população, em geral, não é afetada.

#### Medidas de proteção ambiental

- Não fazer fogueiras nas proximidades de matas, florestas ou em áreas urbanas;
- Atenção redobrada ao trafegarem por regiões sujeita aos incêndios;
- Evitar jogar pontas de cigarros para fora dos veículos.

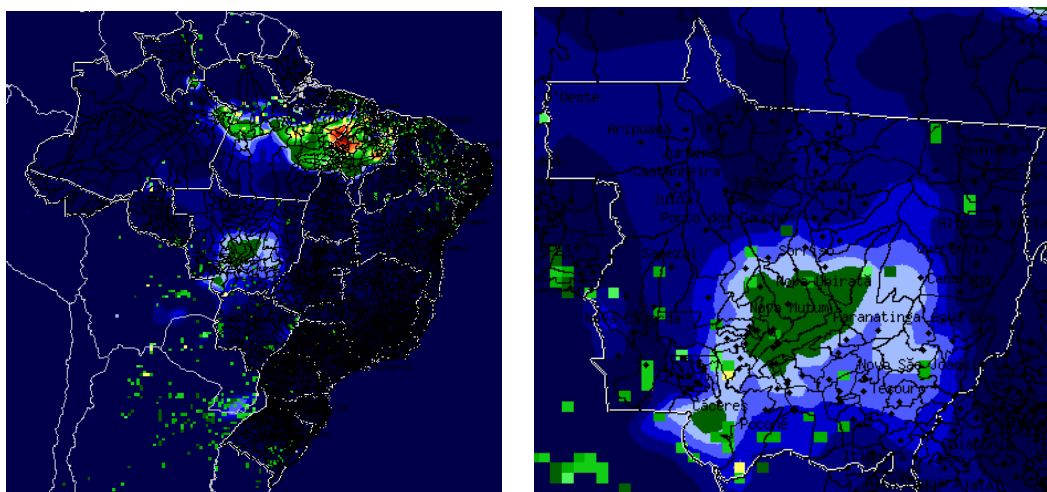
#### Medidas de proteção pessoal

- Evitar exercícios físicos e exposição ao ar livre entre 10 e 16 horas;
- Umidificar o ambiente através de vaporizadores, toalhas molhadas, recipientes com água, umidificação de jardins, etc.;
- Permanecer em locais protegidos do sol ou em áreas arborizadas;
- Evitar aglomerações em ambientes fechados.

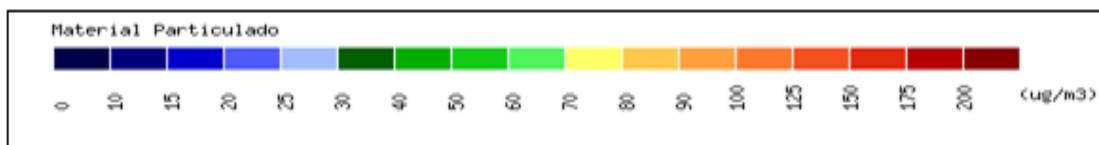


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

**05 - Mapa do Brasil demonstrando as condições de Qualidade do Ar no Estado de Mato Grosso.**



Fonte: CATT- BRAMS - CPTEC/INPE  
Data: 02/12/2010. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



**06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso.  
Período de 03/12/2010 a 08/12/2010**

| Municípios      | Data  | Previsão          | Temperatura (°C) |     | UV |
|-----------------|-------|-------------------|------------------|-----|----|
|                 |       |                   | MIN              | MAX |    |
| Água Boa        | 03/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 37  | 13 |
|                 | 04/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 37  | 13 |
|                 | 05/12 | Pancadas de Chuva | 26               | 37  | 13 |
|                 | 06/12 | Pancadas de Chuva | 24               | 35  | 13 |
|                 | 07/12 | Pancadas de Chuva | 22               | 34  | 13 |
|                 | 08/12 | Pancadas de Chuva | 22               | 33  | 13 |
| Alta Floresta   | 03/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 31  | 12 |
|                 | 04/12 | Pancadas de Chuva | 22               | 33  | 12 |
|                 | 05/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 31  | 12 |
|                 | 06/12 | Pancadas de Chuva | 22               | 32  | 12 |
|                 | 07/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 31  | 12 |
|                 | 08/12 | Pancadas de Chuva | 22               | 31  | 12 |
| Barra do Garças | 03/12 | Pancadas de Chuva | 26               | 35  | 13 |
|                 | 04/12 | Pancadas de Chuva | 26               | 35  | 13 |
|                 | 05/12 | Pancadas de Chuva | 24               | 34  | 13 |
|                 | 06/12 | Pancadas de Chuva | 25               | 33  | 13 |
|                 | 07/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 33  | 13 |
|                 | 08/12 | Pancadas de Chuva | 23               | 34  | 13 |



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

|                              |       |                             |    |    |    |
|------------------------------|-------|-----------------------------|----|----|----|
| <b>Cáceres</b>               | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 24 | 35 | 13 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 37 | 13 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 28 | 37 | 13 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 27 | 36 | 13 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 37 | 13 |
|                              | 08/12 | Parcialmente Nublado        | 25 | 38 | 13 |
| <b>Campo Novo do Parecis</b> | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 31 | 13 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 32 | 13 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 34 | 12 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 34 | 13 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 34 | 13 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 33 | 13 |
| <b>Colíder</b>               | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 12 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 34 | 12 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 27 | 32 | 12 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 12 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 12 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 12 |
| <b>Cuiabá</b>                | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 24 | 34 | 13 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 35 | 13 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 38 | 13 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 28 | 35 | 13 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 25 | 35 | 13 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 36 | 13 |
| <b>Diamantino</b>            | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 34 | 13 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 35 | 13 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 34 | 13 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 33 | 13 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 32 | 13 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
| <b>Juara</b>                 | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 36 | 12 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 37 | 12 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 27 | 35 | 12 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 36 | 12 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 12 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 35 | 12 |
| <b>Juína</b>                 | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 24 | 33 | 12 |
|                              | 04/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 34 | 12 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 35 | 12 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 13 |
|                              | 07/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 22 | 35 | 13 |
|                              | 08/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 22 | 34 | 13 |
| <b>Peixoto de Azevedo</b>    | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 32 | 12 |
|                              | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 20 | 33 | 12 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 32 | 12 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 12 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 20 | 32 | 12 |
|                              | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 12 |
| <b>Pontes e Lacerda</b>      | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 22 | 35 | 13 |
|                              | 04/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 35 | 13 |
|                              | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 37 | 13 |
|                              | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 25 | 37 | 13 |
|                              | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 36 | 13 |
|                              | 08/12 | Parcialmente Nublado        | 23 | 36 | 13 |



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

|                       |       |                             |    |    |    |
|-----------------------|-------|-----------------------------|----|----|----|
| Porto Alegre do Norte | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 27 | 34 | 12 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 12 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 25 | 33 | 12 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 33 | 12 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 12 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 12 |
| Rondonópolis          | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 24 | 35 | 13 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 13 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 34 | 13 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 21 | 32 | 13 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
| São Félix do Araguaia | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 27 | 35 | 12 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 36 | 12 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 35 | 12 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 35 | 12 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 35 | 12 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 36 | 12 |
| Sinop                 | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 36 | 12 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 37 | 12 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 35 | 12 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 35 | 13 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 13 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 35 | 13 |
| Sorriso               | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 12 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 36 | 12 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 25 | 35 | 12 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 35 | 13 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 34 | 13 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 35 | 13 |
| Tangará da Serra      | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 21 | 34 | 13 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 13 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 36 | 13 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 25 | 34 | 13 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 22 | 36 | 13 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 36 | 13 |
| Várzea Grande         | 03/12 | Nublado e Pancadas de Chuva | 26 | 33 | 13 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 34 | 13 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 36 | 13 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 13 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 13 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 34 | 13 |
| Vila Rica             | 03/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 33 | 12 |
|                       | 04/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 34 | 12 |
|                       | 05/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 32 | 12 |
|                       | 06/12 | Pancadas de Chuva           | 26 | 32 | 12 |
|                       | 07/12 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 12 |
|                       | 08/12 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 12 |

Fonte: CPTEC.



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

**07 - Tabela de Referência para o Índice UV.**

**Previsões para índice UV para céu claro (sem nuvens).**

| Índice UV 1                                           | Índice UV 2 | Índice UV 3                                                                                                       | Índice UV 4 | Índice UV 5 | Índice UV 6 | Índice UV 7 | Índice UV 8 | Índice UV 9                                                                         | Índice UV 10 | Índice UV 11 | Índice UV 12 | Índice UV 13 | Índice UV 14 |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Baixo                                                 | Baixo       | Moderado                                                                                                          | Moderado    | Moderado    | Alto        | Alto        | Muito Alto  | Muito Alto                                                                          | Muito Alto   | Extremo      | Extremo      | Extremo      | Extremo      |
| Nenhuma<br>Precaução<br>Necessária                    |             | Precauções<br>Requeridas                                                                                          |             |             |             |             |             | Extra<br>Proteção                                                                   |              |              |              |              |              |
| Você pode<br>permanecer no sol o<br>tempo que quiser! |             | Em horários próximos ao meio-dia procure locais<br>sombreados Procure usar camisa e boné<br>Use o protetor solar. |             |             |             |             |             | Evite o sol ao meio-dia<br>Permaneça na sombra<br>Use camisa, boné e protetor solar |              |              |              |              |              |

FONTE: CPTEC/INPE - Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos.

**08 - Alertas para incidência de raios ultravioleta (IUV).**

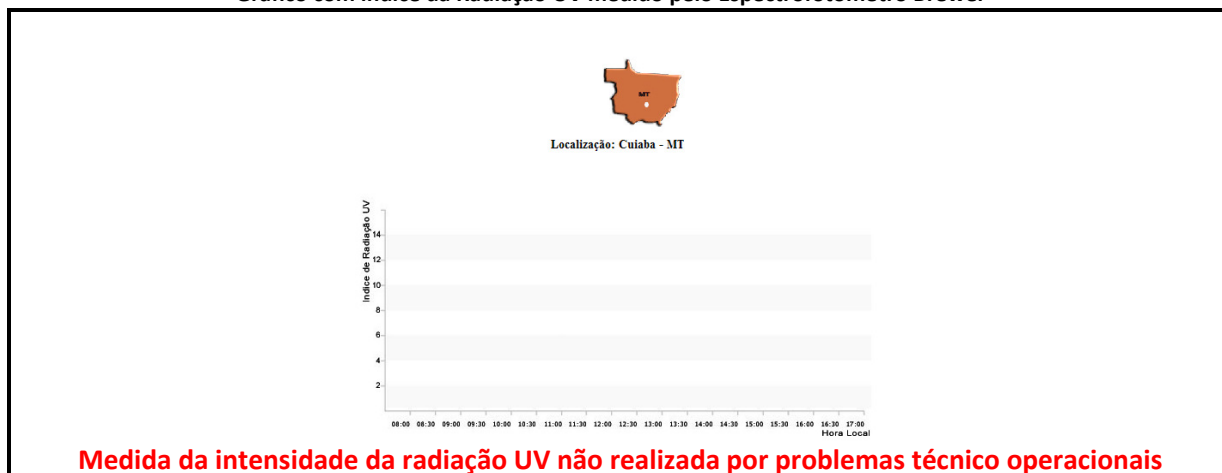
Para a prevenção não só do câncer de pele, como também das outras lesões provocadas pelos raios UV, é necessário evitar a exposição ao sol, pois o nível de incidência para a maioria dos municípios em estudo encontra-se em **Índice EXTREMO (13)**. Considerando que os danos provocados pela exposição solar é cumulativo, é importante que cuidados especiais sejam tomados todos os dias.

**Medidas de proteção pessoal**

- Usar acessórios de proteção como chapéu, boné ou guarda sol;
- Usar protetor solar sempre que sair ao sol.

**09 - Medida da intensidade da radiação UV para Cuiabá em tempo real.**

Gráfico com índice da Radiação UV medido pelo Espectrofotômetro Brewer



Fonte: INPE: Instituto de Pesquisas Espaciais / Cuiabá / MT



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

**10 - Tendências climáticas para Mato Grosso. Período de 02/12/2010 a 04/12/2010.**



**02/12/2010:** No centro-sul e oeste do MT: nublado com pancadas de chuva. Nas demais áreas da Região: sol, variação de nuvens e fortes pancadas de chuva. As temperaturas estarão estáveis.

**03/12/2010:** No extremo oeste e sul do MT: nublado e pancadas de chuva. Nas demais áreas da Região: sol, variação de nuvens e fortes pancadas de chuva. As temperaturas estarão estáveis.

**04/12/2010:** No oeste do MT: nublado e pancadas de chuva. Nas demais áreas da Região: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva. As temperaturas estarão estáveis.

**Tendência:** Em todas as áreas da Região: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva. As temperaturas estarão estáveis.

**11 - Dúvidas e/ou sugestões:**

Entrar em contato com a Equipe de Vigilância em Saúde Ambiental relacionada a Qualidade do AR, pelos telefones: (065) 3613 – 5365 / 5366 / 5372 ou e-mail:

[covsam@ses.mt.gov.br](mailto:covsam@ses.mt.gov.br) e [gevsam@ses.mt.gov.br](mailto:gevsam@ses.mt.gov.br)

**Boletim do período disponível em:** <http://www.saude.mt.gov.br>

Coordenadoria de Vigilância em Saúde Ambiental  
Superintendência de Vigilância em Saúde  
Programa VIGIAR / SES / MT