



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 22/2011**

**COVAM / SVS / SES**

**01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 15/03/2011 a 16/03/2011.**

| Municípios            | Data       | Monóxido de Carbono (CO) (ppm) | Material Particulado (PM <sub>2,5</sub> ) (µg/m <sup>3</sup> ) | Qualidade do ar |
|-----------------------|------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| Água Boa              | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Alta Floresta         | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Barra do Garças       | 15/03/2011 | 0,005 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Cáceres               | 15/03/2011 | 0,002 – 0,003                  | 0,7 – 0,8                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,005                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Campo Novo do Parecis | 15/03/2011 | 0,005 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,005 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Colíder               | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Cuiabá                | 15/03/2011 | 0,002 – 0,003                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,002 – 0,003                  | 0,9 – 1                                                        | BOA             |
| Diamantino            | 15/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,005                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Juara                 | 15/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,005                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Juína                 | 15/03/2011 | 0,004 – 0,007                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,005 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Peixoto de Azevedo    | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Pontes e Lacerda      | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,8 – 0,9                                                      | BOA             |
| Porto Alegre do Norte | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,9 – 1                                                        | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Rondonópolis          | 15/03/2011 | 0,003 – 0,005                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| São Felix do Araguaia | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 0,9 – 1                                                        | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Sinop                 | 15/03/2011 | 0,001 – 0,006                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,005                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Sorriso               | 15/03/2011 | 0,007 – 0,008                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,004 – 0,007                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Tangará da Serra      | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
| Várzea Grande         | 15/03/2011 | 0,002 – 0,003                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,002 – 0,003                  | 0,9 – 1                                                        | BOA             |
| Vila Rica             | 15/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | BOA             |
|                       | 16/03/2011 | 0,003 – 0,004                  | 1 – 2                                                          | 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)
  - Regular ( 51 a 100)
  - Inadequada (101 a 199)
  - Má (200 a 299)
  - Péssima (> 299)
- Praticamente não há riscos à saúde.
- 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.
- 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.
- 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).
- 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.

#### 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.

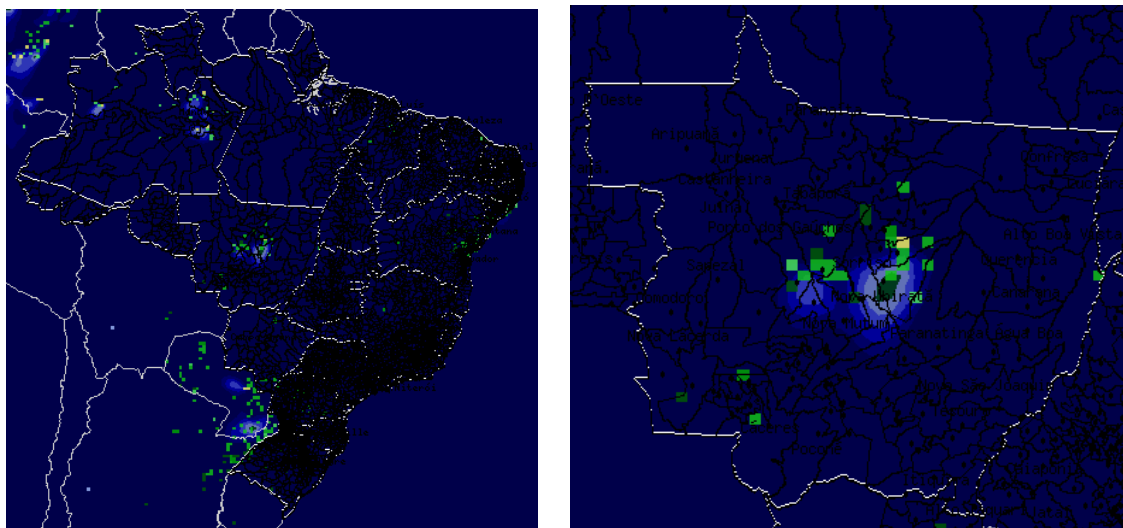
#### Medidas de proteção pessoal

- 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.

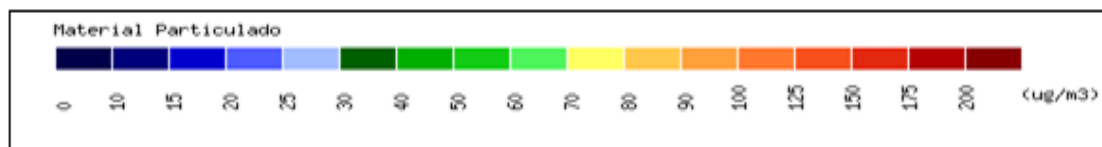


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

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



Fonte: CATT- BRAMS - CPTEC/INPE  
Data: 17/03/2011. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



**06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso. Período de 18/03/2011 a 23/03/2011**

| Municípios      | Data  | Previsão          | Temperatura (°C) |     | UV |
|-----------------|-------|-------------------|------------------|-----|----|
|                 |       |                   | MIN              | MAX |    |
| Água Boa        | 18/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 33  | 13 |
|                 | 19/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 34  | 13 |
|                 | 20/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 34  | 12 |
|                 | 21/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 31  | 13 |
|                 | 22/03 | Pancadas de Chuva | 21               | 31  | 13 |
|                 | 23/03 | Pancadas de Chuva | 21               | 30  | 13 |
| Alta Floresta   | 18/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 30  | 12 |
|                 | 19/03 | Pancadas de Chuva | 23               | 30  | 13 |
|                 | 20/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 29  | 12 |
|                 | 21/03 | Pancadas de Chuva | 23               | 30  | 13 |
|                 | 22/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 30  | 13 |
|                 | 23/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 30  | 13 |
| Barra do Garças | 18/03 | Pancadas de Chuva | 24               | 32  | 12 |
|                 | 19/03 | Pancadas de Chuva | 25               | 36  | 12 |
|                 | 20/03 | Pancadas de Chuva | 23               | 31  | 12 |
|                 | 21/03 | Pancadas de Chuva | 23               | 31  | 12 |
|                 | 22/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 30  | 12 |
|                 | 23/03 | Pancadas de Chuva | 22               | 30  | 12 |



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

|                       |       |                             |    |    |    |
|-----------------------|-------|-----------------------------|----|----|----|
| Cáceres               | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 34 | 12 |
|                       | 19/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 30 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 12 |
|                       | 23/03 | Parcialmente Nublado        | 24 | 35 | 12 |
| Campo Novo do Parecis | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 30 | 13 |
|                       | 19/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 22 | 29 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 29 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 29 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
| Colíder               | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 31 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 30 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
| Cuiabá                | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 27 | 36 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 25 | 31 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 12 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 12 |
| Diamantino            | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 32 | 13 |
| Juara                 | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 13 |
| Juína                 | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 29 | 12 |
|                       | 19/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 22 | 29 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 28 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 29 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 28 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 29 | 13 |
| Peixoto de Azevedo    | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 29 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 30 | 13 |
| Pontes e Lacerda      | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 12 |
|                       | 19/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 30 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 30 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 23/03 | Parcialmente Nublado        | 22 | 30 | 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 | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
| Rondonópolis          | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 32 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 33 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 32 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 30 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 20 | 30 | 12 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 19 | 31 | 12 |
| São Félix do Araguaia | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 36 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 35 | 12 |
|                       | 20/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 34 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 34 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 12 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 32 | 12 |
| Sinop                 | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 33 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 33 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
| Sorriso               | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 32 | 13 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 33 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 33 | 13 |
| Tangará da Serra      | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |
|                       | 19/03 | Nublado e Pancadas de Chuva | 23 | 31 | 13 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 31 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 31 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 21 | 31 | 12 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 20 | 31 | 12 |
| Várzea Grande         | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 33 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 30 | 12 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 31 | 12 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 24 | 31 | 12 |
| Vila Rica             | 18/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 35 | 12 |
|                       | 19/03 | Pancadas de Chuva           | 23 | 32 | 12 |
|                       | 20/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 34 | 12 |
|                       | 21/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 30 | 13 |
|                       | 22/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |
|                       | 23/03 | Pancadas de Chuva           | 22 | 31 | 13 |

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    | Moderado    | Alto        | Alto        | Muito Alto                                                                          | Muito Alto   | Muito Alto   | 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.

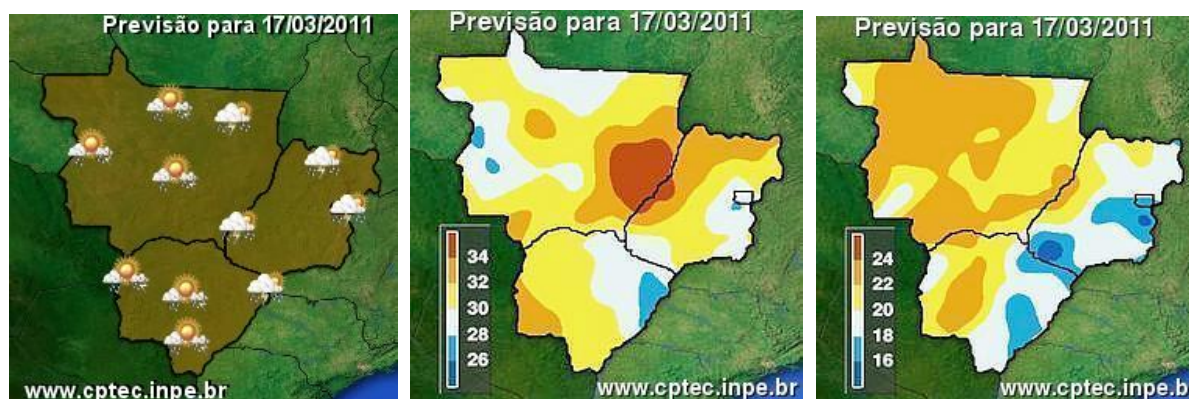
**08 - Alertas para incidência de raios ultravioleta (IUV).**

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 - Tendências climáticas para Mato Grosso. Período de 17/03/2011 a 19/03/2011.**



**17/03/2011:** No leste de MT: muitas nuvens e com pancadas de chuva isolada e localmente forte. Nas demais áreas da Região: sol com nebulosidade variável e pancadas de chuva isolada. Temperatura estável.



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

**18/03/2011:** Em todas as áreas da Região: sol com nebulosidade variável e pancadas de chuva isolada.

**19/03/2011:** No oeste de MT: nublado com fortes pancadas de chuva. Nas demais áreas da Região: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva isoladas. Temperatura estável.

**Tendência:** No leste de MT: nublado com fortes pancadas de chuva. Nas demais áreas da Região: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva isoladas. Temperatura estável.

**10 - 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:

[covam@ses.mt.gov.br](mailto:covam@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