



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 95/2011

COVAM / SVS / SES

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 24/11/2011 a 28/11/2011.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2,5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	24/11/2011	0,147 – 0,150	12 – 13	BOA
	25/11/2011	0,158 – 0,160	12 – 14	BOA
	26/11/2011	0,179 – 0,182	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,167 – 0,180	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,135 – 0,145	12 – 13	BOA
Alta Floresta	24/11/2011	0,161 – 0,170	13 – 15	BOA
	25/11/2011	0,160 – 0,180	13 – 15	BOA
	26/11/2011	0,162 – 0,167	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,200 – 0,210	16 – 17	BOA
	28/11/2011	0,210 – 0,220	16 – 18	BOA
Barra do Garças	24/11/2011	0,140 – 0,141	12 – 14	BOA
	25/11/2011	0,167 – 0,170	13 – 14	BOA
	26/11/2011	0,165 – 0,168	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,170 – 0,175	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,145 – 0,150	13 – 14	BOA
Cáceres	24/11/2011	0,150 – 0,175	14 – 16	BOA
	25/11/2011	0,150 – 0,160	12 – 14	BOA
	26/11/2011	0,140 – 0,142	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,151 – 0,156	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,167 – 0,190	13 – 16	BOA
Campo Novo do Parecis	24/11/2011	0,155 – 0,170	12 – 15	BOA
	25/11/2011	0,150 – 0,162	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,151 – 0,159	11 – 12	BOA
	27/11/2011	0,160 – 0,163	11 – 13	BOA
	28/11/2011	0,139 – 0,152	11 – 13	BOA
Colíder	24/11/2011	0,152 – 0,160	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,157 – 0,170	13 – 15	BOA
	26/11/2011	0,149 – 0,152	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,180 – 0,190	15 – 16	BOA
	28/11/2011	0,170 – 0,200	14 – 16	BOA



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

Cuiabá	24/11/2011	0,140 – 0,142	15 – 16	BOA
	25/11/2011	0,160 – 0,170	13 – 14	BOA
	26/11/2011	0,158 – 0,160	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,159 – 0,160	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,150 – 0,155	13 – 15	BOA
Diamantino	24/11/2011	0,160 – 0,179	13 – 15	BOA
	25/11/2011	0,150 – 0,160	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,159 – 0,160	11 – 13	BOA
	27/11/2011	0,148 – 0,181	12 – 15	BOA
	28/11/2011	0,143 – 0,148	12 – 13	BOA
Juara	24/11/2011	0,159 – 0,170	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,150 – 0,158	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,150 – 0,160	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,160 – 0,176	13 – 15	BOA
	28/11/2011	0,142 – 0,161	12 – 14	BOA
Juína	24/11/2011	0,150 – 0,155	12 – 13	BOA
	25/11/2011	0,153 – 0,158	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,151 – 0,153	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,155 – 0,161	12 – 13	BOA
	28/11/2011	0,145 – 0,170	12 – 13	BOA
Mirassol D'Oeste	24/11/2011	0,170 – 0,183	14 – 17	BOA
	25/11/2011	0,140 – 0,150	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,141 – 0,148	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,149 – 0,151	12 – 14	BOA
	28/11/2011	0,158 – 0,178	12 – 15	BOA
Peixoto do Azevedo	24/11/2011	0,150 – 0,155	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,170 – 0,175	14 – 15	BOA
	26/11/2011	0,150 – 0,170	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,200 – 0,220	16 – 18	BOA
	28/11/2011	0,220 – 0,230	17 – 19	BOA
Pontes e Lacerda	24/11/2011	0,140 – 0,150	12 – 13	BOA
	25/11/2011	0,135 – 0,140	11 – 13	BOA
	26/11/2011	0,125 – 0,135	11 – 12	BOA
	27/11/2011	0,124 – 0,125	11 – 12	BOA
	28/11/2011	0,146 – 0,150	12 – 13	BOA
Porto Alegre do Norte	24/11/2011	0,140 – 0,150	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,165 – 0,170	14 – 15	BOA
	26/11/2011	0,180 – 0,210	16 – 18	BOA
	27/11/2011	0,180 – 0,190	15 – 16	BOA
	28/11/2011	0,138 – 0,145	12 – 14	BOA
Rondonópolis	24/11/2011	0,119 – 0,130	12 – 14	BOA
	25/11/2011	0,149 – 0,170	13 – 15	BOA
	26/11/2011	0,170 – 0,180	13 – 15	BOA
	27/11/2011	0,159 – 0,161	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,157 – 0,160	13 – 14	BOA
São Felix do Araguaia	24/11/2011	0,138 – 0,158	13 – 15	BOA
	25/11/2011	0,170 – 0,180	15 – 16	BOA
	26/11/2011	0,170 – 0,190	16 – 18	BOA
	27/11/2011	0,160 – 0,170	14 – 16	BOA
	28/11/2011	0,138 – 0,142	12 – 14	BOA



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

Sinop	24/11/2011	0,157 – 0,160	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,142 – 0,160	12 – 14	BOA
	26/11/2011	0,150 – 0,155	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,163 – 0,164	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,165 – 0,190	13 – 15	BOA
Sorriso	24/11/2011	0,157 – 0,161	13 – 14	BOA
	25/11/2011	0,150 – 0,162	12 – 14	BOA
	26/11/2011	0,155 – 0,160	12 – 13	BOA
	27/11/2011	0,150 – 0,155	12 – 13	BOA
	28/11/2011	0,155 – 0,165	12 – 13	BOA
Tangará da Serra	24/11/2011	0,162 – 0,170	13 – 15	BOA
	25/11/2011	0,145 – 0,150	12 – 13	BOA
	26/11/2011	0,155 – 0,160	11 – 13	BOA
	27/11/2011	0,155 – 0,160	11 – 13	BOA
	28/11/2011	0,140 – 0,160	12 – 14	BOA
Várzea Grande	24/11/2011	0,140 – 0,190	15 – 16	BOA
	25/11/2011	0,160 – 0,170	13 – 14	BOA
	26/11/2011	0,157 – 0,160	13 – 14	BOA
	27/11/2011	0,159 – 0,160	13 – 14	BOA
	28/11/2011	0,150 – 0,155	13 – 15	BOA
Vila Rica	24/11/2011	0,190 – 0,230	17 – 18	BOA
	25/11/2011	0,200 – 0,210	17 – 18	BOA
	26/11/2011	0,170 – 0,190	15 – 17	BOA
	27/11/2011	0,165 – 0,168	14 – 15	BOA
	28/11/2011	0,125 – 0,130	12 – 13	BOA

Fonte: CATT-BRAMS - CPTEC/INPE

- **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.



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

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 ₁₀ ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	MP _{2,5} ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	Fundamentação
Objetivo Intermediário – 1 (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 (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 (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.

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 n° 03/90**.

Poluentes	Qualidade do ar				
	Boa	Regular	Inadequada	Má	Péssima
Material particulado (fumaça, poeira e minério)	50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	50 - 150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	150 - 250 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	250 - 420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Acima de 420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Ozônio (O ₃)	80 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	80 - 160 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	160 - 200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	200 - 800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Acima de 800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Dióxido Enxofre (SO ₂)	80 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	80 - 365 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	365 - 800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	800 - 1600 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Acima de 1600 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
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 ₂)	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	100 - 320 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	320 - 1130 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	1130 - 2260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Acima de 2260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

Obs.: ($\mu\text{g}/\text{m}^3$ – micro gramas por m^3 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.

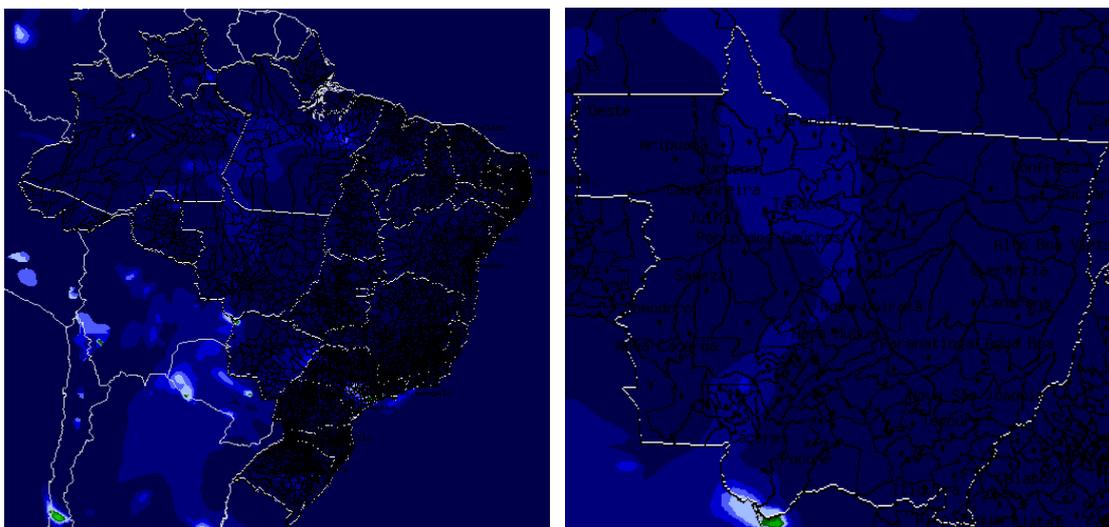


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

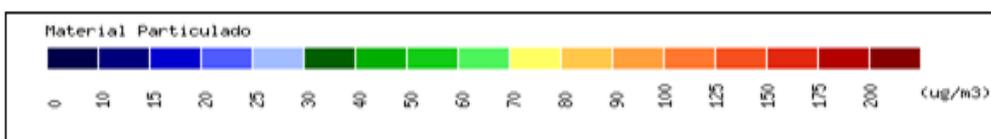
Medidas de proteção pessoal

- 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.

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



Fonte: CATT- BRAMS - CPTEC/INPE
Data:29/11/2011. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso. Período de 30/11/2011 a 05/12/2011.

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Água Boa	30/11	Pancadas de Chuva	21	30	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	12
	02/12	Pancadas de Chuva	20	31	12
	03/12	Pancadas de Chuva	20	30	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	20	27	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	20	27	13



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

Alta Floresta	30/11	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	02/12	Pancadas de Chuva	21	33	13
	03/12	Pancadas de Chuva	23	32	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
Barra do Garças	30/11	Pancadas de Chuva	22	33	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	22	33	12
	02/12	Pancadas de Chuva	22	32	12
	03/12	Parcialmente Nublado	22	33	13
	04/12	Pancadas de Chuva	22	33	13
	05/12	Pancadas de Chuva	22	30	13
Cáceres	30/11	Varição de Nebulosidade	23	37	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	23	37	12
	02/12	Possib. de Pancadas de Chuva à Tarde	23	35	12
	03/12	Parcialmente Nublado	23	35	12
	04/12	Pancadas de Chuva	22	35	12
	05/12	Pancadas de Chuva	22	35	12
Campo Novo do Parecis	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	22	35	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	24	35	12
	03/12	Pancadas de Chuva	24	34	13
	04/12	Pancadas de Chuva	22	32	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
Colíder	30/11	Pancadas de Chuva	21	31	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	02/12	Pancadas de Chuva	21	34	13
	03/12	Pancadas de Chuva	24	33	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
Cuiabá	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	23	35	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	24	31	12
	02/12	Pancadas de Chuva	22	33	12
	03/12	Parcialmente Nublado	22	34	12
	04/12	Pancadas de Chuva	25	34	12
	05/12	Pancadas de Chuva	24	33	12
Diamantino	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	21	35	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	21	34	12
	03/12	Parcialmente Nublado	21	34	13
	04/12	Pancadas de Chuva	20	34	13
	05/12	Pancadas de Chuva	21	34	13
Juara	30/11	Pancadas de Chuva	23	35	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	22	35	12
	03/12	Pancadas de Chuva	22	35	12
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	12
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	12



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

Juína	30/11	Pancadas de Chuva	22	36	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	36	12
	02/12	Pancadas de Chuva	23	35	12
	03/12	Pancadas de Chuva	22	33	12
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	12
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	12
Mirassol D'Oeste	30/11	Varição de Nebulosidade	22	37	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	22	36	12
	02/12	Possib. de Pancadas de Chuva à Tarde	22	35	12
	03/12	Parcialmente Nublado	22	35	12
	04/12	Pancadas de Chuva	21	35	12
	05/12	Pancadas de Chuva	21	35	12
Peixoto de Azevedo	30/11	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	13
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	02/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	03/12	Pancadas de Chuva	23	32	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
Pontes e Lacerda	30/11	Varição de Nebulosidade	25	37	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	26	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	25	35	12
	03/12	Parcialmente Nublado	23	35	12
	04/12	Pancadas de Chuva	24	35	12
	05/12	Pancadas de Chuva	23	36	12
Porto Alegre do Norte	30/11	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	02/12	Possib. de Pancadas de Chuva à Tarde	21	31	13
	03/12	Pancadas de Chuva	22	32	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	35	13
Rondonópolis	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	23	34	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	23	34	12
	02/12	Possib. de Pancadas de Chuva à Tarde	21	34	12
	03/12	Parcialmente Nublado	24	34	13
	04/12	Possibilidade de Pancadas de Chuva	23	33	13
	05/12	Pancadas de Chuva	23	30	13
São Félix do Araguaia	30/11	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	12
	02/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	13
	03/12	Pancadas de Chuva	21	29	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	35	13
Sinop	30/11	Pancadas de Chuva	22	35	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	22	35	12
	03/12	Pancadas de Chuva	25	35	12
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	12
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	34	12
Sorriso	30/11	Pancadas de Chuva	22	35	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	35	12
	02/12	Pancadas de Chuva	21	35	12
	03/12	Pancadas de Chuva	23	34	12
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	12
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	12



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

Tangará da Serra	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	22	35	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	23	33	12
	02/12	Pancadas de Chuva	21	34	12
	03/12	Parcialmente Nublado	22	35	13
	04/12	Pancadas de Chuva	22	33	13
	05/12	Pancadas de Chuva	21	33	13
Várzea Grande	30/11	Pancadas de Chuva à Tarde	24	34	12
	01/12	Pancadas de Chuva à Tarde	24	31	12
	02/12	Pancadas de Chuva	25	33	12
	03/12	Parcialmente Nublado	25	33	12
	04/12	Pancadas de Chuva	24	33	12
	05/12	Pancadas de Chuva	23	31	12
Vila Rica	30/11	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	12
	01/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	02/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	31	13
	03/12	Pancadas de Chuva	22	30	13
	04/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	05/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	13

Fonte: CPTEC/INPE.

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 Precaução Necessária		Precauções Requeridas					Extra Proteção						
Você pode permanecer no sol o tempo que quiser!		Em horários próximos ao meio-dia procure locais sombreados Procure usar camisa e boné Use o protetor solar.					Evite o sol ao meio-dia Permaneça na sombra Use camisa, boné e protetor solar						

FORNTE; 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.



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

09 - Tendências climáticas para Mato Grosso. Período de 29/11/2011 a 01/12/2011.



29/11/2011: No nordeste e sudoeste de MT: pancadas de chuva. No sudoeste de MT: sol e poucas nuvens. Nas demais áreas da região: pancadas de chuva à tarde. Temperatura estável.

30/11/2011: No norte de MT: nublado e pancadas de chuva. No sudoeste de MT: sol e variação de nuvens. Nas demais áreas da região: pancadas de chuva à partir da tarde. Temperatura estável.

01/12/2011: No sul de MT: pancadas de chuva à tarde. Nas demais áreas da região: nublado e pancadas de chuva. Temperaturas estáveis.

Tendência: No nordeste de MT: nublado com pancadas de chuva. No sul de MT: possibilidade de pancadas de chuva à tarde. Nas demais áreas: pancadas de chuva. Temperaturas estáveis.

10 - Dúvidas e/ou sugestões:

Entrar em contato com a Equipe de Vigilância em Saúde Ambiental relacionada a Qualidade do AR, pelos telefones: 3613 – 5365/5366/5372 ou e-mail: covam@ses.mt.gov.br

[Boletim do período disponível em: http://www.saude.mt.gov.br](http://www.saude.mt.gov.br)

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