



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 99/2012
COVAM / SVS / SES

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 06/12/2012 a 10/12/2012.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2,5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	06/12/2012	0,109 – 0,110	11 – 12	BOA
	07/12/2012	0,110 – 0,116	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,110 – 0,111	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,124 – 0,138	12 – 14	BOA
	10/12/2012	0,118 – 0,120	12 – 13	BOA
Alta Floresta	06/12/2012	0,120 – 0,128	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,127 – 0,129	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,127 – 0,130	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,124 – 0,129	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,154 – 0,161	14 – 15	BOA
Barra do Garças	06/12/2012	0,104 – 0,109	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,116 – 0,117	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,126 – 0,127	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,099 – 0,105	11 – 12	BOA
	10/12/2012	0,120 – 0,122	12 – 13	BOA
Cáceres	06/12/2012	0,125 – 0,127	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,132 – 0,133	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,118 – 0,119	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,116 – 0,121	13 – 14	BOA
	10/12/2012	0,111 – 0,113	12 – 13	BOA
Campo Novo do Parecis	06/12/2012	0,143 – 0,144	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,143 – 0,144	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,115 – 0,119	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,129 – 0,130	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,132 – 0,136	12 – 13	BOA
Colíder	06/12/2012	0,112 – 0,118	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,122 – 0,125	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,125 – 0,126	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,122 – 0,130	11 – 12	BOA
	10/12/2012	0,142 – 0,149	13 – 14	BOA



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

Cuiabá	06/12/2012	0,129 – 0,130	13 – 14	BOA
	07/12/2012	0,135 – 0,137	13 – 14	BOA
	08/12/2012	0,123 – 0,129	13 – 14	BOA
	09/12/2012	0,122 – 0,131	12 – 14	BOA
	10/12/2012	0,124 – 0,129	13 – 14	BOA
Diamantino	06/12/2012	0,124 – 0,125	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,137 – 0,138	13 – 14	BOA
	08/12/2012	0,138 – 0,141	13 – 14	BOA
	09/12/2012	0,132 – 0,137	13 – 14	BOA
	10/12/2012	0,129 – 0,130	12 – 13	BOA
Juara	06/12/2012	0,139 – 0,141	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,126 – 0,136	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,121 – 0,128	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,139 – 0,140	13 – 14	BOA
	10/12/2012	0,137 – 0,151	13 – 14	BOA
Juína	06/12/2012	0,152 – 0,153	13 – 14	BOA
	07/12/2012	0,144 – 0,145	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,127 – 0,130	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,124 – 0,125	11 – 12	BOA
	10/12/2012	0,131 – 0,132	11 – 12	BOA
Mirassol D'Oeste	06/12/2012	0,127 – 0,128	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,134 – 0,136	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,118 – 0,120	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,111 – 0,116	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,113 – 0,116	12 – 13	BOA
Peixoto do Azevedo	06/12/2012	0,119 – 0,120	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,121 – 0,123	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,123 – 0,126	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,123 – 0,129	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,149 – 0,151	13 – 14	BOA
Pontes e Lacerda	06/12/2012	0,111 – 0,113	11 – 13	BOA
	07/12/2012	0,123 – 0,125	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,107 – 0,109	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,105 – 0,108	11 – 12	BOA
	10/12/2012	0,120 – 0,122	11 – 12	BOA
Porto Alegre do Norte	06/12/2012	0,108 – 0,109	11 – 12	BOA
	07/12/2012	0,112 – 0,113	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,120 – 0,121	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,122 – 0,123	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,115 – 0,116	12 – 13	BOA
Rondonópolis	06/12/2012	0,108 – 0,109	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,121 – 0,123	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,121 – 0,123	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,120 – 0,126	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,121 – 0,122	12 – 13	BOA
São Felix do Araguaia	06/12/2012	0,116 – 0,118	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,111 – 0,116	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,118 – 0,119	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,121 – 0,122	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,113 – 0,114	12 – 13	BOA



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

Sinop	06/12/2012	0,109 – 0,118	11 – 12	BOA
	07/12/2012	0,113 – 0,122	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,122 – 0,130	11 – 12	BOA
	09/12/2012	0,125 – 0,126	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,131 – 0,136	12 – 13	BOA
Sorriso	06/12/2012	0,111 – 0,118	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,112 – 0,116	12 – 13	BOA
	08/12/2012	0,126 – 0,137	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,123 – 0,128	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,120 – 0,122	12 – 13	BOA
Tangará da Serra	06/12/2012	0,139 – 0,140	13 – 14	BOA
	07/12/2012	0,139 – 0,141	13 – 14	BOA
	08/12/2012	0,119 – 0,121	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,120 – 0,144	12 – 14	BOA
	10/12/2012	0,118 – 0,120	12 – 13	BOA
Várzea Grande	06/12/2012	0,129 – 0,130	13 – 14	BOA
	07/12/2012	0,135 – 0,137	13 – 14	BOA
	08/12/2012	0,123 – 0,129	13 – 14	BOA
	09/12/2012	0,122 – 0,131	12 – 14	BOA
	10/12/2012	0,124 – 0,129	13 – 14	BOA
Vila Rica	06/12/2012	0,108 – 0,109	12 – 13	BOA
	07/12/2012	0,115 – 0,116	11 – 12	BOA
	08/12/2012	0,123 – 0,124	12 – 13	BOA
	09/12/2012	0,119 – 0,121	12 – 13	BOA
	10/12/2012	0,119 – 0,120	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 nº 03/90.

Padrões nacionais de qualidade do ar estabelecidos pelo CONAMA - Conselho Nacional de Meio Ambiente, por meio da Resolução **CONAMA nº 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 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.

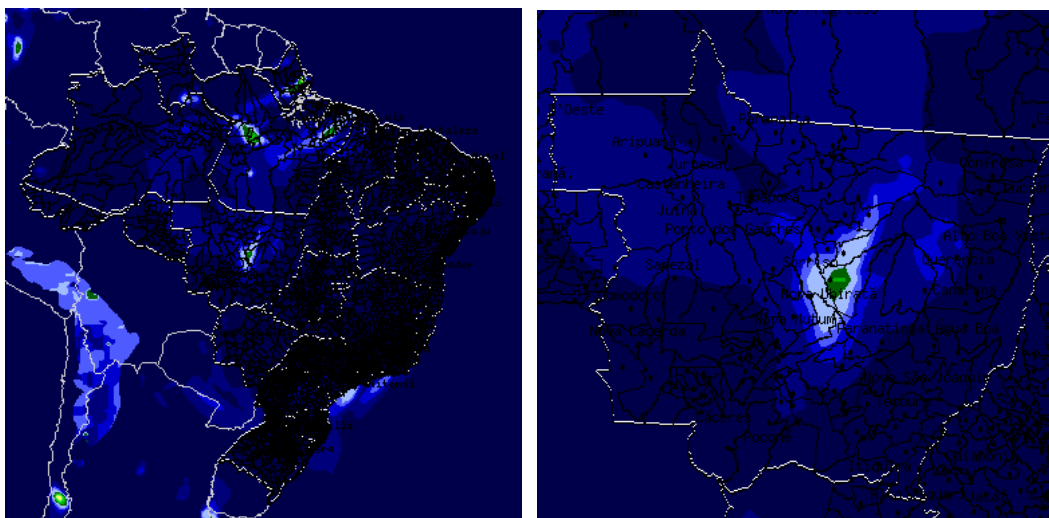


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

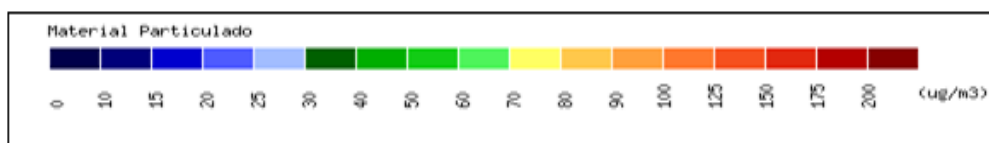
Medidas de proteção pessoal

- 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: 11/12/2012. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso. Período de 12/12/2012 a 17/12/2012.

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Água Boa	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	14
	16/12	Pancadas de Chuva	22	30	14
	17/12	Pancadas de Chuva	21	29	14



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

Alta Floresta	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	31	13
	17/12	Pancadas de Chuva	21	32	13
Barra do Garças	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	34	13
Cáceres	12/12	Pancadas de Chuva	24	34	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	35	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	34	13
	16/12	Pancadas de Chuva	24	33	13
	17/12	Pancadas de Chuva	24	33	13
Campo Novo do Parecis	12/12	Pancadas de Chuva	22	29	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	28	13
	17/12	Pancadas de Chuva	21	29	13
Colíder	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	30	13
	17/12	Pancadas de Chuva	20	30	13
Cuiabá	12/12	Pancadas de Chuva	25	34	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	25	34	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	35	13
	16/12	Pancadas de Chuva	24	35	13
	17/12	Pancadas de Chuva	23	34	13
Diamantino	12/12	Pancadas de Chuva	22	33	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	34	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/12	Pancadas de Chuva	22	32	13
Juara	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	34	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	35	13
	17/12	Pancadas de Chuva	23	35	13



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

Juína	12/12	Pancadas de Chuva	22	29	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	29	13
	17/12	Pancadas de Chuva	22	29	13
Mirassol D'Oeste	12/12	Pancadas de Chuva	23	34	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	35	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	34	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/12	Pancadas de Chuva	23	34	13
Peixoto de Azevedo	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	16/12	Pancadas de Chuva	21	29	13
	17/12	Pancadas de Chuva	20	29	13
Pontes e Lacerda	12/12	Pancadas de Chuva	22	33	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	31	13
	17/12	Pancadas de Chuva	22	33	13
Porto Alegre do Norte	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	25	32	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	25	32	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	25	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	25	32	13
	16/12	Pancadas de Chuva	25	35	13
	17/12	Pancadas de Chuva	25	35	13
Rondonópolis	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
São Félix do Araguaia	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	31	13
	17/12	Pancadas de Chuva	22	31	13
Sinop	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	30	13
	17/12	Pancadas de Chuva	23	31	13
Sorriso	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	30	13
	17/12	Pancadas de Chuva	21	31	13



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	12/12	Pancadas de Chuva	21	33	14
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	16/12	Pancadas de Chuva	22	32	13
	17/12	Pancadas de Chuva	21	32	13
Várzea Grande	12/12	Pancadas de Chuva	23	32	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	16/12	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/12	Pancadas de Chuva	23	32	13
Vila Rica	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	13
	12/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	30	13
	14/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	33	13
	15/12	Nublado e Pancadas de Chuva	24	34	13
	16/12	Pancadas de Chuva	24	34	13
	17/12	Pancadas de Chuva	24	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.						

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 (14)**. 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 11/12/2012 a 13/12/2012.



11/12/2012: Em MT: nublado com fortes pancadas de chuva. Temperatura estável.

12/12/2012: Em MT: nublado com fortes pancadas de chuva. Temperatura estável.

13/12/2012: Em MT: nublado com pancadas de chuva. Temperatura estável.

Tendência: Em MT: nublado com pancadas de chuva. 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: 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