



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 04/2013
COVAM / SVS / SES

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 10/01/2013 a 14/01/2013.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2,5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	10/01/2013	0,110 – 0,115	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,120 – 0,125	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,125	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,115 – 0,120	11 - 12	BOA
	14/01/2013	0,123 – 0,128	12 - 13	BOA
Alta Floresta	10/01/2013	0,115 – 0,120	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,125 – 0,128	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,115 – 0,120	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,125 – 0,128	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,115 – 0,120	11 - 13	BOA
Barra do Garças	10/01/2013	0,108 – 0,110	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,120 – 0,125	11 - 13	BOA
	12/01/2013	0,125 – 0,128	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,118 – 0,120	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
Cáceres	10/01/2013	0,143 – 0,153	13 - 15	BOA
	11/01/2013	0,138 – 0,140	12 - 14	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
	13/01/2013	0,128 – 0,130	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,115 – 0,115	11 - 13	BOA
Campo Novo do Parecis	10/01/2013	0,130 – 0,133	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,128 – 0,130	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,125 – 0,128	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,125 – 0,128	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,115 – 0,123	12 - 13	BOA
Colíder	10/01/2013	0,110 – 0,113	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,123 – 0,125	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,118 – 0,123	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,113 – 0,115	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 12	BOA



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

Cuiabá	10/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 14	BOA
	11/01/2013	0,130 – 0,138	12 - 14	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,128	11 - 14	BOA
	13/01/2013	0,128 – 0,130	13 - 14	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	12 - 13	BOA
Diamantino	10/01/2013	0,120 - 0,128	12 - 13	BOA
	11/01/2013	0,118 – 0,123	11 - 13	BOA
	12/01/2013	0,123 – 0,125	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,120 – 0,123	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 13	BOA
Juara	10/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
	11/01/2013	0,128 – 0,130	12 - 13	BOA
	12/01/2013	0,128 – 0,130	12 - 13	BOA
	13/01/2013	0,110 – 0,118	11 - 12	BOA
	14/01/2013	0,118 – 0,120	11 - 13	BOA
Juína	10/01/2013	0,123 – 0,125	12 - 13	BOA
	11/01/2013	0,128 – 0,130	12 - 13	BOA
	12/01/2013	0,133 – 0,135	12 - 13	BOA
	13/01/2013	0,115 – 0,120	11 - 12	BOA
	14/01/2013	0,115 – 0,118	11 - 12	BOA
Mirassol D'Oeste	10/01/2013	0,140 – 0,148	13 - 14	BOA
	11/01/2013	0,135 – 0,140	12 - 14	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
	13/01/2013	0,128 – 0,130	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,115 – 0,118	13 - 14	BOA
Peixoto do Azevedo	10/01/2013	0,118 – 0,120	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,123 – 0,125	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,115 – 0,118	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,113 – 0,115	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,113 - 0,115	11 - 12	BOA
Pontes e Lacerda	10/01/2013	0,133 -0,138	12 - 14	BOA
	11/01/2013	0,130 – 0,135	12 - 13	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,125	11 - 13	BOA
	13/01/2013	0,130 – 0,133	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,120 – 0,123	13 - 14	BOA
Porto Alegre do Norte	10/01/2013	0,115 – 0,118	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,120 – 0,123	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,120 – 0,128	11 - 13	BOA
	14/01/2013	0,130 – 0,140	13 - 14	BOA
Rondonópolis	10/01/2013	0,103 – 0,108	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,118 – 0,120	11 - 13	BOA
	12/01/2013	0,118 – 0,123	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,120 – 0,123	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,110 – 0,113	11 - 12	BOA
São Felix do Araguaia	10/01/2013	0,113 – 0,118	11 - 13	BOA
	11/01/2013	0,115 – 0,118	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,115 – 0,123	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,113 – 0,133	11 - 13	BOA
	14/01/2013	0,143 – 0,153	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

Sinop	10/01/2013	0,108 – 0,10	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,120 – 0,123	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,123 – 0,125	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 12	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 12	BOA
Sorriso	10/01/2013	0,105 – 0,108	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,118 – 0,123	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,123 – 0,128	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,110 – 0,115	11 - 12	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	11 - 12	BOA
Tangará da Serra	10/01/2013	0,130 – 0,133	11 - 13	BOA
	11/01/2013	0,130 – 0,133	11 - 13	BOA
	12/01/2013	0,128 – 0,130	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,125 – 0,128	12 - 13	BOA
	14/01/2013	0,113 – 0,115	12 - 13	BOA
Várzea Grande	10/01/2013	0,115 – 0,120	12 - 14	BOA
	11/01/2013	0,130 – 0,138	13 - 14	BOA
	12/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
	13/01/2013	0,130 – 0,135	13 - 14	BOA
	14/01/2013	0,120 – 0,125	12 - 13	BOA
Vila Rica	10/01/2013	0,113 – 0,118	11 - 12	BOA
	11/01/2013	0,123 – 0,125	11 - 12	BOA
	12/01/2013	0,115 – 0,118	11 - 12	BOA
	13/01/2013	0,123 – 0,130	11 - 13	BOA
	14/01/2013	0,130 – 0,143	13 - 14	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.

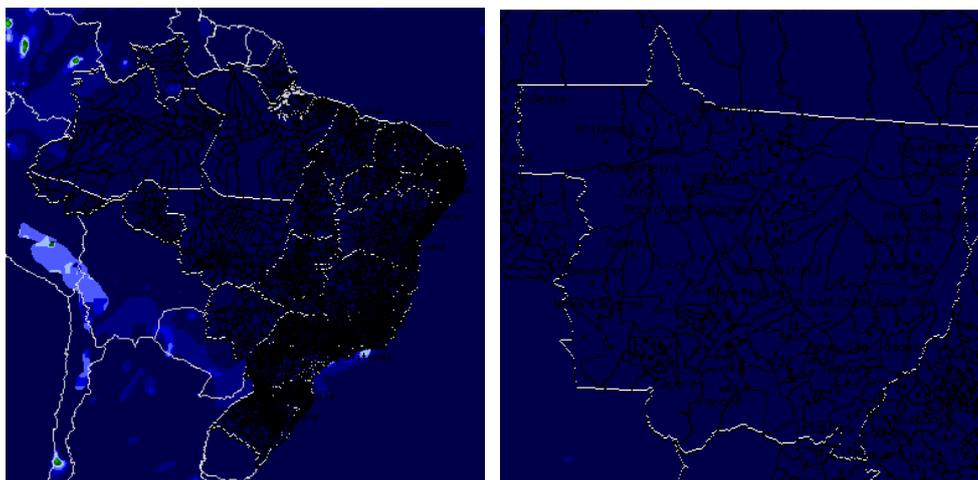


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

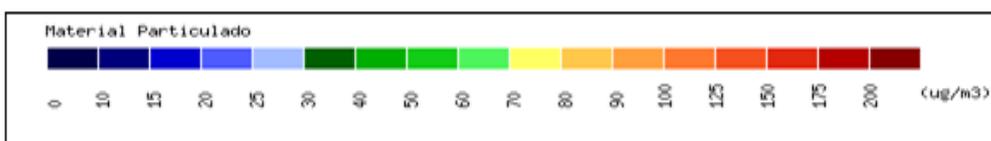
Medidas de proteção pessoal

- 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:15/01/2013. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso. Período de 16/01/2013 a 21/01/2013.

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Água Boa	16/01	Pancadas de Chuva	20	28	14
	17/01	Pancadas de Chuva	20	29	14
	18/01	Pancadas de Chuvas	20	32	14
	19/01	Pancadas de Chuvas	20	29	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	28	14
	21/01	Pancadas de Chuvas	21	28	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	16/01	Pancadas de Chuva	22	31	13
	17/01	Pancadas de Chuva	23	32	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
Barra do Garças	16/01	Pancadas de Chuva	21	34	14
	17/01	Pancadas de Chuva	21	33	14
	18/01	Parcialmente Nublado	21	35	14
	19/01	Pancadas de Chuva	22	33	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	14
	21/01	Pancadas de Chuva	22	31	14
Cáceres	16/01	Pancadas de Chuva	22	32	13
	17/01	Pancadas de Chuva	24	32	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	24	32	14
	19/01	Pancadas de Chuva	24	34	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	26	33	13
	21/01	Pancadas de Chuva	24	33	13
Campo Novo do Parecis	16/01	Pancadas de Chuva	19	31	14
	17/01	Pancadas de Chuva	20	30	14
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	14
	21/01	Pancadas de Chuva	21	28	14
Colíder	16/01	Pancadas de Chuva	20	28	13
	17/01	Pancadas de Chuva	22	29	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	23	29	14
Cuiabá	16/01	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/01	Pancadas de Chuva	24	34	13
	18/01	Pancadas de Chuva	26	33	14
	19/01	Pancadas de Chuva	26	32	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	21/01	Pancadas de Chuva	22	29	13
Diamantino	16/01	Pancadas de Chuva	20	34	14
	17/01	Pancadas de Chuva	20	33	14
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	14
	19/01	Pancadas de Chuva	22	33	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	14
	21/01	Pancadas de Chuva	21	31	14
Juara	16/01	Pancadas de Chuva	21	32	13
	17/01	Pancadas de Chuva	21	32	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
Juína	16/01	Pancadas de Chuva	20	29	14
	17/01	Pancadas de Chuva	21	29	14
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	14
Mirassol D'Oeste	16/01	Pancadas de Chuva	22	31	13
	17/01	Pancadas de Chuva	22	31	13



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

	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Pancadas de Chuva	23	32	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	21/01	Pancadas de Chuva	24	32	13
Peixoto de Azevedo	16/01	Pancadas de Chuva	20	29	13
	17/01	Pancadas de Chuva	21	28	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	28	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
Pontes e Lacerda	16/01	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/01	Pancadas de Chuva	22	34	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	21/01	Pancadas de Chuva	23	34	13
Porto Alegre do Norte	16/01	Pancadas de Chuva	23	31	13
	17/01	Pancadas de Chuva	24	31	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	25	33	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	24	34	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	24	33	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	24	31	13
Rondonópolis	16/01	Pancadas de Chuva	21	33	13
	17/01	Pancadas de Chuva	24	33	13
	18/01	Pancadas de Chuva	21	33	14
	19/01	Pancadas de Chuva	21	30	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	13
	21/01	Pancadas de Chuva	21	29	13
São Félix do Araguaia	16/01	Pancadas de Chuva	22	30	13
	17/01	Pancadas de Chuva	22	30	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
Sinop	16/01	Pancadas de Chuva	20	28	14
	17/01	Pancadas de Chuva	22	28	14
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	14
Sorriso	16/01	Pancadas de Chuva	21	30	13
	17/01	Pancadas de Chuva	21	29	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	14
Tangará da Serra	16/01	Pancadas de Chuva	20	32	14
	17/01	Pancadas de Chuva	20	31	14
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Pancadas de Chuva	22	30	14
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	21/01	Pancadas de Chuva	21	29	14
Várzea Grande	16/01	Pancadas de Chuva	24	32	13
	17/01	Pancadas de Chuva	25	33	13
	18/01	Pancadas de Chuva	26	32	14
	19/01	Pancadas de Chuva	27	32	13



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

Vila Rica	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	21/01	Pancadas de Chuva	23	29	13
	16/01	Pancadas de Chuva	21	30	13
	17/01	Pancadas de Chuva	21	30	13
	18/01	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	14
	19/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	20/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	21/01	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	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 de 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 15/01/2013 a 17/01/2013.



15/01/2013: Ao sul de MT: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva a partir da tarde. Nas demais áreas da região: nublado com fortes pancadas de chuva.

16/01/2013: Em MT: nublado com fortes pancadas de chuva. Temperatura estável.

17/01/2013: Em MT: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva. Nas demais áreas da região: nublado com fortes pancadas de chuva. Temperatura estável.

Tendência: No oeste de MT: nublado com fortes pancadas de chuva. No leste e faixa sudoeste de MT: sol com variação de nuvens e pancadas de chuva a partir da tarde. Nas demais áreas da região: sol e poucas nuvens. 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