



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 086/2014
COVAM / SVS / SES

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 23/10/2014 a 27/10/2014.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2,5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	23/10/2014	0,189 – 0,190	16 - 17	BOA
	24/10/2014	0,122 – 0,129	12 - 14	BOA
	25/10/2014	0,117 – 0,120	12 - 13	BOA
	26/10/2014	0,117 – 0,118	12 - 13	BOA
	27/10/2014	0,128 – 0,130	13 - 14	BOA
Alta Floresta	23/10/2014	0,194 – 0,198	15 - 16	BOA
	24/10/2014	0,184 – 0,188	15 - 16	BOA
	25/10/2014	0,182 – 0,183	15 - 16	BOA
	26/10/2014	0,195 – 0,201	15 - 16	BOA
	27/10/2014	0,144 – 0,146	12 - 13	BOA
Barra do Garças	23/10/2014	0,166 – 0, 167	15 - 16	BOA
	24/10/2014	0,128 – 0,129	13 - 14	BOA
	25/10/2014	0,112 – 0,120	12 - 14	BOA
	26/10/2014	0,120 – 0,123	13 - 14	BOA
	27/10/2014	0,147 – 0,149	15 - 16	BOA
Cáceres	23/10/2014	0,199 – 0,202	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,219 – 0,249	18 - 20	BOA
	25/10/2014	0,192 – 0,211	16 - 19	BOA
	26/10/2014	0,192 – 0,199	16 - 17	BOA
	27/10/2014	0,187 – 0,191	15 - 16	BOA
Campo Novo do Parecis	23/10/2014	0,176 – 0,177	16 - 17	BOA
	24/10/2014	0,231 – 0,253	17 - 19	BOA
	25/10/2014	0,205 – 0,212	17 - 19	BOA
	26/10/2014	0,195 – 0,206	14 - 16	BOA
	27/10/2014	0,163 – 0,170	14 - 15	BOA
Colíder	23/10/2014	0,118 – 0,122	15 - 16	BOA
	24/10/2014	0,118 – 0,121	16 - 17	BOA
	25/10/2014	0,156 – 0,166	14 - 15	BOA
	26/10/2014	0,188 – 0,194	15 - 16	BOA
	27/10/2014	0,140 – 0,142	12 - 13	BOA
Cuiabá	23/10/2014	0,199 – 0,200	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,220 – 0,222	18 - 19	BOA
	25/10/2014	0,135 – 0,149	15 - 17	BOA
	26/10/2014	0,153 – 0,171	14 - 17	BOA
	27/10/2014	0,164 – 0,170	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

Diamantino	23/10/2014	0,204 – 0,213	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,225 – 0,233	18 - 20	BOA
	25/10/2014	0,139 – 0,265	13 - 16	BOA
	26/10/2014	0,175 – 0,194	16 - 17	BOA
	27/10/2014	0,183 – 0,185	14 - 16	BOA
Juara	23/10/2014	0,237 – 0,249	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,298 – 0,235	15 - 20	BOA
	25/10/2014	0,183 – 0,188	15 - 16	BOA
	26/10/2014	0,181 – 0,186	14 - 16	BOA
	27/10/2014	0,160 – 0,164	13 - 14	BOA
Juína	23/10/2014	0,305 – 0,310	22 - 23	BOA
	24/10/2014	0,212 – 0,257	16 - 19	BOA
	25/10/2014	0,180 – 0,185	15 - 16	BOA
	26/10/2014	0,189 – 0,248	20 - 25	BOA
	27/10/2014	0,185 – 0,193	15 - 16	BOA
Mirassol D'Oeste	23/10/2014	0,192 – 0,198	17 - 19	BOA
	24/10/2014	0,240 – 0,273	19 - 20	BOA
	25/10/2014	0,200 – 0,211	17 - 19	BOA
	26/10/2014	0,193 – 0,199	16 - 18	BOA
	27/10/2014	0,176 – 0,182	14 - 16	BOA
Peixoto do Azevedo	23/10/2014	0,188 – 0,189	15 - 16	BOA
	24/10/2014	0,182 – 0,199	15 - 17	BOA
	25/10/2014	0,137 – 0,139	13 - 14	BOA
	26/10/2014	0,138 – 0,162	12 - 14	BOA
	27/10/2014	0,139 – 0,140	12 - 13	BOA
Pontes e Lacerda	23/10/2014	0,210 – 0,211	15 - 16	BOA
	24/10/2014	0,263 – 0,275	15 - 16	BOA
	25/10/2014	0,199 – 0,202	17 - 18	BOA
	26/10/2014	0,175 – 0,181	15 - 16	BOA
	27/10/2014	0,184 – 0,188	15 - 16	BOA
Porto Alegre do Norte	23/10/2014	0,177 – 0,198	17 - 19	BOA
	24/10/2014	0,118 – 0,120	12 - 14	BOA
	25/10/2014	0,119 – 0,123	12 - 13	BOA
	26/10/2014	0,113 – 0,114	12 - 13	BOA
	27/10/2014	0,119 – 0,120	12 - 13	BOA
Rondonópolis	23/10/2014	0,186 – 0,189	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,181 – 0,182	16 - 17	BOA
	25/10/2014	0,120 – 0,127	12 - 14	BOA
	26/10/2014	0,130 – 0,134	12 - 14	BOA
	27/10/2014	0,132 – 0,136	13 - 14	BOA
São Felix do Araguaia	23/10/2014	0,157 – 0,202	16 - 18	BOA
	24/10/2014	0,120 – 0,127	12 - 14	BOA
	25/10/2014	0,111 – 0,115	12 - 13	BOA
	26/10/2014	0,111 – 0,113	12 - 13	BOA
	27/10/2014	0,117 – 0,119	13 - 14	BOA
Sinop	23/10/2014	0,212 – 0,257	16 - 21	BOA
	24/10/2014	0,206 – 0,207	16 - 17	BOA
	25/10/2014	0,215 – 0,222	20 - 22	BOA
	26/10/2014	0,200 – 0,207	16 - 17	BOA
	27/10/2014	0,144 – 0,151	12 - 14	BOA
Sorriso	23/10/2014	0,255 – 0,279	20 - 23	BOA
	24/10/2014	0,204 – 0,207	16 - 17	BOA
	25/10/2014	0,227 – 0,235	21 - 23	BOA
	26/10/2014	0,210 – 0,215	17 - 19	BOA
	27/10/2014	0,153 – 0,162	13 - 15	BOA



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	23/10/2014	0,175 – 0,177	16 - 17	BOA
	24/10/2014	0,240 – 0,255	18 - 19	BOA
	25/10/2014	0,203 – 0,213	17 - 19	BOA
	26/10/2014	0,206 – 0,207	15 - 17	BOA
	27/10/2014	0,173 – 0,178	15 - 16	BOA
Várzea Grande	23/10/2014	0,199 – 0,200	18 - 19	BOA
	24/10/2014	0,220 – 0,222	18 - 19	BOA
	25/10/2014	0,135 – 0,149	15 - 17	BOA
	26/10/2014	0,153 – 0,171	14 - 17	BOA
	27/10/2014	0,164 – 0,170	14 - 16	BOA
Vila Rica	23/10/2014	0,165 – 0,207	15 - 19	BOA
	24/10/2014	0,108 – 0,122	12 - 13	BOA
	25/10/2014	0,111 – 0,118	12 - 13	BOA
	26/10/2014	0,126 – 0,133	12 - 14	BOA
	27/10/2014	0,131 – 0,133	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 de Qualidade do ar.
OMS – Organização Mundial da Saúde.

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 de Qualidade do ar - Resolução CONAMA nº 03/90.
CONAMA - Conselho Nacional de Meio Ambiente.

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 a maioria dos municípios monitorados encontra - 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.

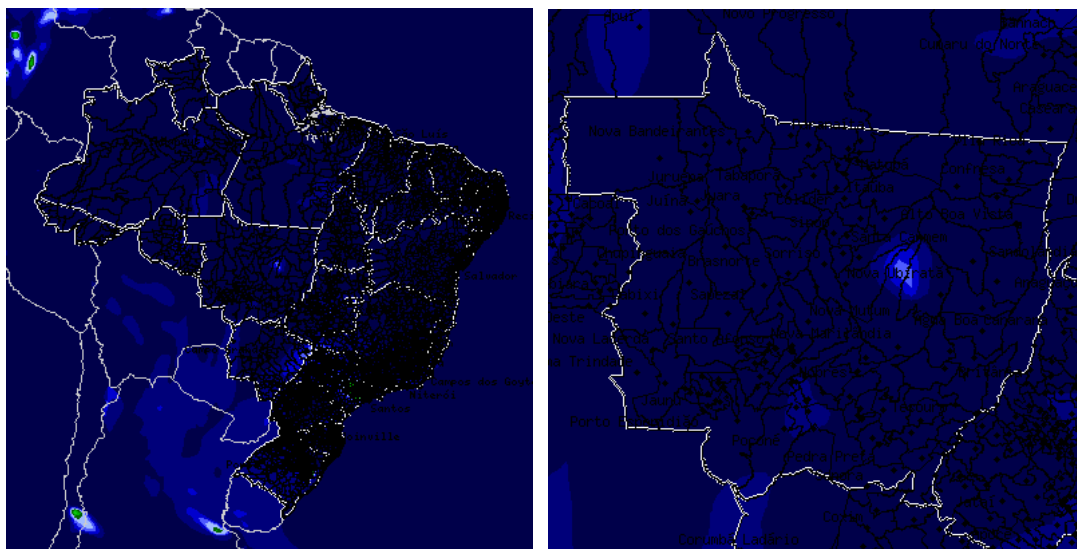


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

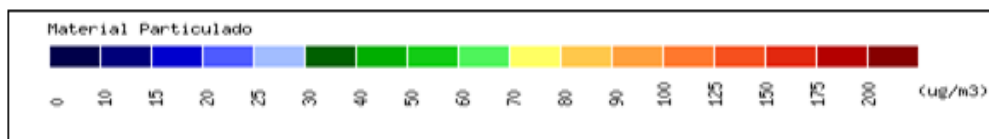
Medidas de proteção pessoal

- 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: 28/10/2014. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do estado de Mato Grosso, período de 29/10/2014 a 03/11/2014.

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Água Boa	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	27	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	01/11	Pancadas de Chuva	22	31	13
	02/11	Possibilidade de Pancadas de Chuva	22	31	13
	03/11	Pancadas de Chuva	24	31	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	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	24	33	13
	01/11	Pancadas de Chuva	24	34	13
	02/11	Pancadas de Chuva	23	35	13
	03/11	Pancadas de Chuva	23	34	13
Barra do Garças	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	35	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	31	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	12
	01/11	Pancadas de Chuva	20	34	13
	02/11	Pancadas de Chuva	22	35	13
	03/11	Pancadas de Chuva	20	32	13
Cáceres	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	12
	31/10	Pancadas de Chuva	22	32	12
	01/11	Pancadas de Chuva	22	31	12
	02/11	Pancadas de Chuva	23	29	12
	03/11	Pancadas de Chuva	16	24	12
Campo Novo do Parecis	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	30	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	28	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	28	13
	01/11	Pancadas de Chuva	20	28	13
	02/11	Pancadas de Chuva	21	30	13
	03/11	Pancadas de Chuva	20	26	13
Colíder	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	19	34	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	34	13
	01/11	Pancadas de Chuva	22	34	13
	02/11	Pancadas de Chuva	23	34	13
	03/11	Pancadas de Chuva	21	34	13
Cuiabá	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	29	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	24	29	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	12
	01/11	Pancadas de Chuva	22	30	12
	02/11	Pancadas de Chuva	23	28	12
	03/11	Pancadas de Chuva	19	25	12
Diamantino	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	19	32	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	31	12
	01/11	Pancadas de Chuva	19	32	13
	02/11	Pancadas de Chuva	21	32	13
	03/11	Pancadas de Chuva	19	29	13
Juara	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	30	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	01/11	Pancadas de Chuva	23	32	13
	02/11	Pancadas de Chuva	23	32	13
	03/11	Pancadas de Chuva	23	32	13
Juína	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	31	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	28	13
	01/11	Pancadas de Chuva	21	27	13
	02/11	Pancadas de Chuva	20	31	13
	03/11	Pancadas de Chuva	23	28	13



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

Mirassol D'Oeste	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	31	12
	31/10	Pancadas de Chuva	21	32	12
	01/11	Pancadas de Chuva	21	31	12
	02/11	Pancadas de Chuva	22	29	12
	03/11	Predomínio de Sol	15	23	12
Peixoto de Azevedo	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	19	34	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	01/11	Pancadas de Chuva	22	34	13
	02/11	Pancadas de Chuva	23	34	13
	03/11	Pancadas de Chuva	20	34	13
Pontes e Lacerda	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	26	12
	30/10	Pancadas de Chuva	19	31	12
	31/10	Pancadas de Chuva	22	31	12
	01/11	Pancadas de Chuva	21	31	13
	02/11	Pancadas de Chuva	21	28	13
	03/11	Predomínio de Sol	16	23	13
Porto Alegre do Norte	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	01/11	Pancadas de Chuva	22	34	13
	02/11	Pancadas de Chuva	21	34	13
	03/11	Pancadas de Chuva	21	34	13
Rondonópolis	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	28	12
	01/11	Pancadas de Chuva	19	31	12
	02/11	Pancadas de Chuva	21	29	12
	03/11	Pancadas de Chuva	20	24	12
São Félix do Araguaia	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	34	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	33	13
	01/11	Pancadas de Chuva	21	33	13
	02/11	Possibilidade de Pancadas de Chuva	21	32	13
	03/11	Pancadas de Chuva	22	34	13
Sinop	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	32	13
	01/11	Pancadas de Chuva	23	32	13
	02/11	Pancadas de Chuva	24	32	13
	03/11	Pancadas de Chuva	23	32	13
Sorriso	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	28	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	31	13
	01/11	Pancadas de Chuva	22	31	13
	02/11	Pancadas de Chuva	22	32	13
	03/11	Pancadas de Chuva	22	30	13
Tangará da Serra	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	30	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	30	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	30	12
	01/11	Pancadas de Chuva	20	30	13
	02/11	Pancadas de Chuva	20	29	13
	03/11	Pancadas de Chuva	17	24	13



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

Várzea Grande	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	31	12
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	24	30	12
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	12
	01/11	Pancadas de Chuva	22	32	12
	02/11	Pancadas de Chuva	22	30	12
	03/11	Pancadas de Chuva	19	26	12
Vila Rica	29/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	13
	30/10	Nublado e Pancadas de Chuva	20	32	13
	31/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	13
	01/11	Pancadas de Chuva	21	34	13
	02/11	Possibilidade de Pancadas de Chuva	20	34	13
	03/11	Nublado e Pancadas de Chuva	21	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 de outras lesões provocadas pelos raios UV, é necessário evitar a exposição ao sol, pois o nível de incidência dos municípios em estudo encontra-se com índice **EXTREMO (12 a 13)**. E 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 28/10/2014 a 30/10/2014.



28/10/2014: Em MT: muitas nuvens com pancadas de chuva. Temperatura estável. Temperatura máxima: 37°C no leste de MT.

29/10/2014: No norte de MT: nublado com pancadas de chuva. Nas demais áreas de MT: possibilidade de pancadas de chuva. Temperatura estável. Temperatura máxima: 39°C no nordeste de MT. Temperatura mínima: 18°C no interior de MT.

30/10/2014: No sudoeste de MT: nebulosidade variável e pancadas de chuva isoladas. Nas demais áreas de MT: nublado com pancadas de chuva. Temperatura estável.

Tendência: No sudoeste de MT: nebulosidade variável e pancadas de chuva isoladas. Nas demais áreas de MT: nublado com pancadas de chuva.

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>

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