



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PALMAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

Edifício Durval Silva, QD. 103 Sul, Rua SO-07, LT. 03, Centro – CEP 77.016-010  
Telefone: (63) 3218- 5210 / E-mail: cievspalmas@gmail.com

**VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL  
UNIDADE DE RESPOSTA RÁPIDA/ URR**

**Boletim de Alerta do VIGIAR N° 10/2012  
Palmas – TO, 05 de março de 2012.**

**CONFIRA DICAS PARA ENFRENTAR O ALTO ÍNDICE ULTRAVIOLETA**

As pessoas que se expõem ao sol de forma prolongada e freqüente, por atividades profissionais e de lazer, constituem o grupo de maior risco de contrair câncer de pele, principalmente aquelas de pele clara. Sob circunstâncias normais, as crianças se expõem anualmente ao sol três vezes mais que os adultos. Pesquisas indicam que a exposição cumulativa e excessiva durante os primeiros 10 a 20 anos de vida aumenta muito o risco de câncer de pele, mostrando ser a infância uma fase particularmente vulnerável aos efeitos nocivos do sol.

- O clima tropical, a grande quantidade de praias, a idéia de beleza associada ao bronzamento, principalmente entre os jovens, e o trabalho rural favorecem a exposição excessiva à radiação solar. 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 sem proteção.
- É preciso incentivar o uso de chapéus, guarda-sóis, óculos escuros e filtros solares durante qualquer atividade ao ar livre e evitar a exposição em horários em que os raios ultravioleta são mais intensos, ou seja, das 10 às 16 horas.
- Grandes altitudes requerem cuidados extras. A cada 300 metros de altitude, aproximadamente, aumenta em 4% a intensidade da vermelhidão produzida na pele pela luz ultravioleta. A neve, a areia branca e as superfícies pintadas de branco são refletoras dos raios solares. Portanto, nessas condições, os cuidados devem ser redobrados.

Considerando-se que os danos provocados pelo abuso de exposição solar são cumulativos, é importante que cuidados especiais sejam tomados desde a infância mais precoce.

**FILTROS SOLARES**

- **Recomendações:** Os filtros solares são preparações para uso tópico que reduzem os efeitos deletérios da radiação ultravioleta. Porém, cuidado! Nem todos os filtros solares oferecem proteção completa para os raios UV-B e raios UV-A. Além disso, suprimem os sinais de excesso de exposição ao sol, tais como as queimaduras, o que faz com que as pessoas se exponham excessivamente às radiações que eles não bloqueiam, como a infravermelha. Criam, portanto, uma falsa sensação de segurança e encorajam as pessoas a se exporem ao sol por mais tempo. Devemos, portanto, entender que o uso do filtro solar não tem como objetivo permitir o aumento do tempo de exposição ao sol, nem estimular o bronzamento. É importante lembrar, também, que o real fator de proteção varia com a espessura da camada de creme aplicada, a freqüência da aplicação, a perspiração e a exposição à água. É recomendado que durante a exposição ao sol sejam usados filtros com FPS de 15 ou mais. Também devem ser tomadas precauções na hora de se escolher um filtro solar, no sentido de se procurarem os que protegem também contra os raios UV-A. Os filtros solares

devem ser aplicados antes da exposição ao sol e reaplicados após nadar, suar e se secar com toalhas.

Além disto, deve-se proteger do sol com roupas, óculos escuros e chapéus, principalmente as pessoas de pele branca.

## **CUIDADOS COM DENGUE**

A **dengue** é uma das doenças que ganha mais força nessa época do ano. A estação traz consigo chuva, umidade e calor, ambiente perfeito para a procriação do mosquito *Aedes aegypti*. A doença é transmitida pela picada do mosquito que está infectado com o vírus transmissor da doença.

Como medida preventiva deve-se evitar manter água parada em qualquer recipiente. Com as chuvas constantes, é preciso atenção para ver que locais estão acumulando água, como garrafas, vasos de plantas e pneus. Também é importante o uso de repelentes e mosquiteiros para evitar o contato com o mosquito.

É importante ficar atento aos sintomas da dengue, muito semelhantes a de uma simples gripe ou de uma virose. A pessoa infectada tem febre alta (39° a 40°C), dores de cabeça, cansaço, dor muscular e nas articulações, indisposição, enjoos, vômitos, manchas vermelhas na pele e dor abdominal (principalmente as crianças).

No caso da dengue hemorrágica, após o terceiro ou quarto dia, começam hemorragias nasais, gengivais, urinárias, gastrointestinais ou uterinas. Se a doença não for tratada com rapidez, pode levar à morte.

## **CUIDADOS GERAIS PARA EVITAR GRIPES E RESFRIADOS**

Além dos tratamentos específicos devem-se tomar alguns cuidados importantes no tratamento da gripe e do resfriado:

- Lave as mãos com frequência
- Não compartilhar objetos pessoais se estiver com sintomas de gripe “Usar água e sabão para lavar as mãos e limpar os ambientes é uma forma barata e eficaz de prevenção.
- Cobrir boca e nariz com lenço descartável ao tossir e espirar – é um modo eficaz de prevenir gripes e resfriados.
- Lugares úmidos e frios favorecem a multiplicação do vírus. Por isso, manter os ambientes ventilados e iluminados com luz solar.
- Evitar lugares fechados e com aglomerações de pessoas.

## **CUIDADOS COM A LEPTOSPIROSE**

A leptospirose é causada por uma bactéria, a *Leptospira*, que penetra ativamente na pele. "O rato é o agente transmissor da doença, cujo contágio é feito pelo contato com a urina desse animal. Por isso, a situação se torna

bastante comum em temporadas de chuvas e enchentes. sintomas da doença a febre alta, as dores pelo corpo, infecções na panturrilha e, depois de três dias, os olhos costumam ficar amarelados (icterícia). É importante procurar um médico assim que os primeiros sintomas se manifestarem.

## Previsão do Tempo para Palmas - TO.

**Palmas – TO Terça- Feira – 06 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Maximo
	 21°C	 31°C	 Umidade do ar pode chegar a 61%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Possibilidade de Pancadas de Chuva - Nebulosidade variável com pequena chance (inferior a 30%) de pancada de chuva.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

**Palmas – TO Quarta- Feira – 07 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Maximo
	 21°C	 31°C	 Umidade do ar pode chegar a 49%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Pancadas de Chuva - Chuva de curta duração e pode ser acompanhada de trovoadas a qualquer hora do dia.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

**Palmas – TO Quinta- Feira – 08 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Maximo
	 21°C	 31°C	 Umidade do ar pode chegar a 53%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Pancadas de Chuva - Chuva de curta duração e pode ser acompanhada de trovoadas a qualquer hora do dia.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

**Palmas – TO Sexta- Feira –09 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Maximo
	 21°C	 32°C	 Umidade do ar pode chegar a 68%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Possibilidade de Pancadas de Chuva - Nebulosidade variável com pequena chance (inferior a 30%) de pancada de chuva.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

**Palmas – TO Sábado – 10 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Máximo
	 21°C	 32°C	 Umidade do ar pode chegar a 55%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Pancadas de Chuva - Chuva de curta duração e pode ser acompanhada de trovoadas a qualquer hora do dia.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

**Palmas – TO Domingo – 11 de Março de 2012.**

Predomínio	Temperatura Min.	Temperatura Max.	Umidade Relativa do Ar	Índice Ultravioleta Máximo
	 21°C	 32°C	 Umidade do ar pode chegar a 60%	IUV MÁXIMO  Sem Nuvem

Parcialmente Nublado - Sol entre poucas nuvens.

Fonte: INPE/CPTEC- NEMET/RH- UNITINS

OBS: A temperatura máxima do ar hoje em Palmas, 05 de março de 2012, poderá chegar a 32°C e umidade do ar mínima a partir de 64%. O tempo com possibilidade de pancadas de chuva - Chuva - Muitas nuvens e chuvas periódicas, o índice de raio ultravioleta máximo, estará em nível 13 (Extremo) na ausência de nuvens, que requer extra proteção (que requer ficar na sombra evitando o sol ao meio dia e o uso de camisa, boné e protetor solar), segundo dados do NEMET/RH- UNITINS, INPE/CPTEC e VIGIAR-PALMAS.

**Escalas:**

**Umidade Relativa do Ar**

Entre 20 e 30% Estado de atenção	Entre 12 e 20% Estado de Alerta	Abaixo de 12% Estado de emergência
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar exercícios físicos ao ar livre entre 11 e 15 horas</li> <li>• Umidificar o ambiente através de vaporizadores, toalhas molhadas, recipientes com água, molhamento de jardins etc.</li> <li>• Sempre que possível permanecer em locais protegidos do sol, em áreas vegetadas etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar as recomendações do estado de atenção</li> <li>• Suprimir exercícios físicos e trabalhos ao ar livre entre 10 e 16 horas</li> <li>• Evitar aglomerações em ambientes fechados</li> </ul> <p>Usar soro fisiológico para olhos e narinas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar as recomendações para os estados de atenção e de alerta</li> <li>• Determinar a interrupção de qualquer atividade ao ar livre entre 10 e 16 horas como aulas de educação física, coleta de lixo, entrega de correspondência etc.</li> <li>• Determinar a suspensão de atividades que exijam aglomerações de pessoas em recintos fechados como aulas, cinemas etc entre 10 e 16 horas</li> <li>• Manter umidificados os ambientes internos, principalmente quartos de crianças, hospitais etc.</li> </ul>

# RAIOS ULTRAVIOLETAS

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

Palmas, 05 de março de 2012.

Equipe Técnica URR/SMS  
Vigilância em Saúde Ambiental