



Diário Oficial Eletrônico

Legislativo Municipal

Manaus, terça-feira, 16 de outubro de 2018.

Ano VI, Edição 973 - R\$ 1,00

Poder Legislativo

PORTARIA Nº 054/2018 – PP/DG

MIRLENE RABELO MAGALHÃES, Diretora Geral, no uso das atribuições que lhe são conferidas, por delegação, pelo Ato da Presidência nº. 055/2017-GP/DG, publicado no e-DOLM, edição n. 631 de 17 de fevereiro de 2017;

CONSIDERANDO o Ato da Mesa Diretora n. 001/2015, de 24 de julho de 2015, publicado no Diário Oficial do Legislativo Municipal, edição do dia 05 de agosto de 2015.

CONSIDERANDO, ainda, o Processo n. 2018.10000.10718.0.001600;

RESOLVE,

I - DESIGNAR o Vereador **JOÃO LUIZ ALMEIDA DA SILVA**, para participação no 942º Curso de Capacitação para Vereadores, Prefeitos, Vice-Prefeitos, Secretários Municipais, Gestores, Assessores e Servidores Públicos, visando orientar os legisladores municipais com detalhes formais e materiais no ato de legislar, a ser realizado em Foz do Iguaçu -PR, no período de 23 a 27 de outubro de 2018.

II – CONCEDER, ao Vereador designado, bilhetes de passagem aérea nos trechos Manaus/Foz do Iguaçu/Manaus.

III – DETERMINAR que o referido Vereador apresente, após o retorno à atividade junto a este Poder Legislativo, relatório de viagem.

Cientifique-se, cumpra-se e publique-se.

Manaus, 16 de outubro de 2018.

MIRLENE RABELO MAGALHÃES
Diretora Geral

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE ASSINADO DIGITALMENTE POR:

MIRLENE RABELO MAGALHAES - DIRETOR - 573.542.782-20 EM 16/10/2018 14:53:23

CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : A0D9703100053828 . CONSULTE EM <http://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

PORTARIA Nº 055/2018 – PP/DG

MIRLENE RABELO MAGALHÃES, Diretora Geral, no uso das atribuições que lhe são conferidas, por delegação, pelo Ato da Presidência nº. 055/2017-GP/DG, publicado no e-DOLM, edição n. 631 de 17 de fevereiro de 2017;

CONSIDERANDO o Ato da Mesa Diretora n. 001/2015, de 24 de julho de 2015, publicado no Diário Oficial do Legislativo Municipal, edição do dia 05 de agosto de 2015.

CONSIDERANDO, ainda, o Processo n. 2018.10000.10718.0.001602;

RESOLVE,

I - DESIGNAR o Vereador **JOÃO LUIZ ALMEIDA DA SILVA**, para participação no 942º Curso de Capacitação para Vereadores, Prefeitos, Vice-Prefeitos, Secretários Municipais, Gestores, Assessores e Servidores Públicos, visando orientar os legisladores municipais com detalhes formais e materiais no ato de legislar, a ser realizado em Foz do Iguaçu -PR, no período de 23 a 27 de outubro de 2018.

II – AUTORIZAR a Diretoria de Finanças da Câmara Municipal de Manaus, a proceder Empenho referente 05 (cinco) diárias, para o Vereador acima mencionado.

III – DETERMINAR que o referido Vereador apresente, após o retorno à atividade junto a este Poder Legislativo, relatório de viagem.

Cientifique-se, cumpra-se e publique-se.

Manaus, 16 de outubro de 2018.

MIRLENE RABELO MAGALHÃES
Diretora Geral

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE ASSINADO DIGITALMENTE POR:

MIRLENE RABELO MAGALHAES - DIRETOR - 573.542.782-20 EM 16/10/2018 15:05:10

CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : 62AD430100053839 . CONSULTE EM <http://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

HIPERTENSÃO ARTERIAL
Como evitar, diagnosticar e controlar a pressão alta

Fatores de risco

- Não ter uma alimentação saudável
- Não praticar atividade física regular
- Ingerir muito sal
- Consumir álcool de forma exagerada
- Tabagismo
- Histórico de hipertensão na família

Diagnóstico

- É fundamental o diagnóstico precoce, obtido por meio da aferição dos níveis de pressão
- Além da aferição em consultório, a pressão alta pode ser diagnosticada e acompanhada por meio de monitorização residencial, com o uso de equipamentos domésticos
- Em indivíduos saudáveis, a pressão arterial considerada ótima deve ser de 12 por 8; normal, 13 por 8; e limítrofe, 14 por 9
- É importante aferir a pressão regularmente para que, a qualquer sinal de alteração, a pessoa procure um médico
- Após diagnosticada a doença, o paciente deve fazer uso da medicação para o controle da moléstia

10 BENEFÍCIOS DO AIPO PARA A SAÚDE

O Aipo, original da Europa, também é chamado salsão. Possui diversos benefícios para a saúde como perder peso, melhorar o funcionamento do metabolismo entre outros. Conheça os 10 benefícios do aipo para a saúde.

1. Aumenta a massa óssea
2. Relaxa os nervos
3. Diminui pressão arterial
4. Aumenta o metabolismo
5. Previne doenças no sistema nervoso
6. Mantém a pele saudável
7. Ajuda a emagrecer
8. Reduz pressão sanguínea
9. Tratamento ao câncer
10. Trata o reumatismo



GUIA INDISPENSÁVEIS PARA ANÚNCIOS DE MATÉRIAS

• INFORMAÇÕES TÉCNICAS

As matérias devem ser digitadas em papel branco tipo A4, com cabeçalho contendo o timbre.

O **TÍTULO** deve estar em letras MAIÚSCULAS, em fonte ARIAL NARROW, TAMANHO 8.5, Cor PRETO, NEGRITO e estilo NORMAL.

A **fonte do texto** deve ser ARIAL NARROW, TAMANHO 8.5, Cor PRETA e estilo NORMAL.

O **recuo da Primeira Linha do Parágrafo** deve ser de 1,5 cm e entrelinhas Simples.

É muito importante, também, que o texto esteja SEM RASURAS e SEM ERROS ORTOGRÁFICOS.

A **Assinatura** do responsável pela matéria NÃO DEVE SOBREPOR O TEXTO em hipótese alguma.

• INFORMAÇÕES PARA ENVIO DE ARQUIVOS

É necessário que as matérias sejam enviadas para publicação da seguinte forma: matéria original impressa, assinada, revisada e com arquivo.

• CONFIRMAÇÃO

Enviar documento antecipadamente para o e-mail **dolm@cmm.am.gov.br**, em versão Word (*.doc). Após o envio favor confirmar o recebimento no telefone 3303-2731 falar com Marcelo Ferreira.

As matérias devem ser entregue até às 14 horas no **Protocolo do Diário Oficial** de segunda a sexta-feira, exceto feriados e pontos facultativos.



CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

MESA-DIRETORA

MAURÍCIO WILKER DE AZEVEDO BARRETO - PHS
Presidente
LUIS FELIPE SILVA DE SOUZA - PHS
1º vice-presidente
REIZO FELÍCIO DA SILVA CASTELO BRANCO MAUÉS - PTB
2º vice-presidente
WALLACE FERNANDES OLIVEIRA - PODE
3º vice-presidente
CARMEM GLÓRIA ALMEIDA CARRATTE- PRP
Secretária Geral
ANDRÉ LUIZ SIQUEIRA DE SOUZA CRUZ - PTC
1º secretário
ISAAC TAYAH - PSDC
2º secretário
CARLOS RENÉ DE SOUZA FERNANDES - PSB
3º secretário
EVERTON ASSIS DOS SANTOS - DEM
Ouvidor
MARCEL ALEXANDRE DA SILVA - PHS
Corregedor

VEREADORES

ÁLVARO JOÃO CAMPELO DA MATA - PP
CÍCERO CUSTODIO DA SILVA - PT
CLAUDIOMAR PROENÇA DE SOUZA - PR
DALLAS WANDERLEY MUNIZ DIAS - MDB
DANIEL AMARAL DE VASCONCELOS - PMN
DAVID VALENTE REIS - PV
EDSON BENTES DE CASTRO - PR
ELIAS EMANUEL REBOUÇAS DE LIMA - PSDB
ELISSANDRO AMORIM BESSA - SD
EWERTON CAMPOS WANDERLEY - PHS
FRANCISCO PLÍNIO VALÉRIO TOMAZ - PSDB
FRANÇOIS VIEIRA DA SILVA MATOS - PV
FRED WILLIS MOTA FONSECA - PR
GILBERTO BORGES DOS SANTOS JÚNIOR - PDT
GILMAR DE OLIVEIRA NASCIMENTO - PSD
GILVANDRO MOTA DA SILVA - PTC
JAILDO DE OLIVEIRA SILVA - PC do B
JOANA D'ARC DOS SANTOS CORDEIRO - PR
JOÃO LUIZ ALMEIDA DA SILVA - PRB
JOELSON SALES SILVA - PSDB
LUIS HIRAM MORAES NICOLAU - PSD
MARCELO AUGUSTO DA EIRA CORREA - PSB
MARCO ANTÔNIO SOUZA RIBEIRO DA COSTA - PMN
MARIA JACQUELINE COELHO PINHEIRO - PHS
MAURO TEIXEIRA PIRES JÚNIOR - PODE
ROBERTO SABINO RODRIGUES - PHS
ROBSON DA SILVA TEIXEIRA - DEM
ROSINALDO FERREIRA DA SILVA - PHS
ROSIVALDO OLIVEIRA CORDOVIL - PODE
SAMUEL DA COSTA MONTEIRO - PHS
THEREZINHA RUIZ DE OLIVEIRA - PSDB

DIÁRIO OFICIAL ELETRÔNICO DO LEGISLATIVO MUNICIPAL

EXPEDIENTE

MIRLENE RABELO MAGALHÃES
Diretora Geral
MARCELO FERREIRA GONÇALVES
Coordenador - Editor
EVANDRO WANDERLEY
Gerente - Revisor

CRIADO MEDIANTE A LEI Nº 342 DE 13/05/2013
DE AUTORIA DA MESA DIRETORA DA CMM
APROVADO PELA COMISSÃO DE CONSTITUIÇÃO,
JUSTIÇA E REDAÇÃO DA CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

Rua Padre A. Caballero Martin, 850
São Raimundo - CEP: 69027-020.
Telefone: 0XX (92) 3303-2731
E-mail: dolm@cmm.am.gov.br