

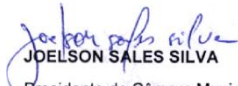
Poder Legislativo

EXTRATO

ESPÉCIE: Quinto Termo Aditivo ao Contrato n. 013/2015.
FUNDAMENTO: Processo n. 2019.10000.10718.0.001671
OBJETO: Prorrogar o prazo de vigência estipulado na Cláusula Segunda do Contrato Original.
PRAZO: 02 (dois) meses.
VALOR: Valor Global de R\$ 30.300,00 (trinta mil e trezentos reais).
DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas oriundas deste ajuste correrão à conta da seguinte dotação orçamentária: 01.122.0122.2181, fonte 100, natureza da despesa 33903912 – Locação de Maquinas e Equipamentos, Nota de Empenho 2019NE00381, emitida em 24/09/2019, no valor de R\$ 30.300,00 (trinta mil e trezentos reais).
SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e o Senhor DIEGO DANTAS CESTARO, pela empresa AMAZONAS COPIADORAS LTDA.

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

Manaus, 27 de setembro de 2019.


JOELSON SALES SILVA
Presidente da Câmara Municipal de Manaus

EXTRATO

ESPÉCIE: Oitavo Termo Aditivo ao Contrato n. 016/2018.
FUNDAMENTO: Processo n. 2019.10000.10718.0.001618
OBJETO: O presente aditamento tem por objeto prorrogar o prazo de vigência estipulado na Cláusula Oitava do Contrato n. 016/2018.
PRAZO: 60 (sessenta) dias
SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e o senhor AUGUSTO CESAR LISBOA CARMINÉ, pela empresa MCA CONSTRUTORA EIRELI.

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

Manaus, 11 de setembro de 2019.


JOELSON SALES SILVA
Presidente da Câmara Municipal de Manaus

HIPERTENSÃO



A hipertensão é conhecida como a "inimiga silenciosa", pois, apesar de ser uma condição de risco, não apresenta sintomas bem definidos.

Portanto, é importante verificar sua pressão com um profissional de saúde pelo menos uma vez por ano.

Prevenção:

- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Controle seu peso;
- Diminua a ingestão de sal;
- Consuma alimentos ricos em potássio;
- Evite o consumo excessivo de álcool;
- Não fume.

SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda e a transmissão ocorre de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.
Saiba como se prevenir da gripe adotando medidas simples:



Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.

Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.

Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.



Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.

Procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima em caso de gripe para diagnóstico e tratamento adequados.



ATENÇÃO

Se você estiver com febre acima de 38°C, tosse e apresentar dificuldade respiratória, procure seu médico ou a unidade de saúde mais próxima.

Fonte: Ministério da Saúde