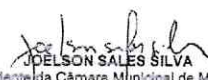


Cientifique-se, cumpra-se e publique-se.

Manaus, 03 de fevereiro de 2020.


JOELSON SALES SILVA
Presidente da Câmara Municipal de Manaus.

EXTRATO

ESPÉCIE: Contrato n. 005/2020.

FUNDAMENTO: Processo n. 2019.10000.10718.0.002007

OBJETO: Contratação de empresa especializada para fornecimento de nobreaks, para uso institucional da Câmara Municipal de Manaus - CMM, conforme condições e especificações técnicas contidas no **Termo de Referência**, resultante do Pregão Presencial n. 014/2019-CMM.

PRAZO: Vigência de no máximo 30 (trinta) dias, após a assinatura do contrato.

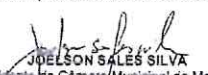
VALOR: Valor global de R\$ 90.450,00 (noventa mil quatrocentos e cinquenta reais).

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas decorrentes desta contratação estão programadas na dotação orçamentária: Programa de Trabalho: 01.122.0122.2180; Fonte de Recursos: 0100; Natureza da Despesa: 44905235 - Equipamentos de Processamento de Dados, Nota de Empenho: 2020NE00132 no valor de R\$ 90.450,00 (noventa mil quatrocentos e cinquenta reais).

SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e o Sr. SILMAR FREITAS DE ARAÚJO, pela empresa Empresa S. Freitas de Araújo EIRELI.

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

Manaus, 03 de fevereiro de 2020.


JOELSON SALES SILVA
Presidente da Câmara Municipal de Manaus.

10 BENEFÍCIOS DO MELÃO PARA A SAÚDE

O melão é composto de 90% de água, sendo assim uma das frutas mais hidratantes, além de prevenir câncer, doenças cardíacas, e ser rico em vitamina A, B, C e E. Veja os 10 benefícios do melão para a saúde.

1. Ajuda a emagrecer
2. Elimina toxinas
3. Melhora a visão
4. Diminui os sintomas da TPM e menopausa
5. Previne o câncer
6. Combate a insônia
7. Diminui a pressão arterial
8. Evita desidratação
9. Aumenta a imunidade do organismo
10. Elimina as podras nos rins

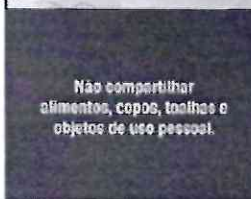


SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

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:



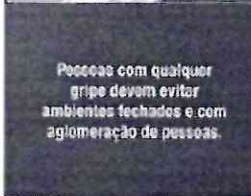
Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.



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



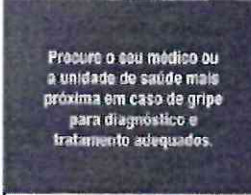
Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.



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.



UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

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