

PRAZO: 12 (doze) meses.

VALOR: O valor total de R\$ 225.000,00 (duzentos e vinte e cinco mil reais).

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas decorrentes desta contratação estão programadas na dotação orçamentária: Programa de Trabalho: 01.122.0122.2181, Fonte 0100, Natureza da Despesa: 33903983 – Serviços de Cópias e Reproduções de Documentos, tendo sido emitida Nota de Empenho n. 2019NE00533, no valor de R\$ 4.375,00 (quatro mil trezentos e setenta e cinco reais) para atender o período de 23 a 31/12/2019, ficando o valor de R\$ 220.625,00 (duzentos e vinte mil, seiscentos e vinte e cinco reais) para o exercício de 2020.

SIGNATÁRIOS: **JOELSON SALES SILVA**, pela CMM e o senhor **CARLOS ALBERTO PIRES CARDOSO** pela empresa MMC Comércio e Serviços de Impressos Ltda.

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

Manaus, 23 de dezembro de 2019.


JOELSON SALES SILVA
 Presidente da Câmara Municipal de Manaus

DICAS DE SAÚDE

 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p>Comer carne vermelha e peixe</p> <p>Um pedaço de carne, mesmo pequeno, também aumenta a absorção de ferro. O peixe contém gordura insaturada que não faz mal à saúde.</p>	<p>Tomar leite</p> <p>Leite tem proteínas, vitaminas e é a nossa principal fonte de cálcio. É um alimento essencial em todas as fases da vida.</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>Comer coração de galinha</p> <p>É uma importante fonte de ferro, que combate a anemia, principalmente em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil.</p>	<p>Dançar</p> <p>O Ministério recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Dançar é uma maneira fácil e divertida de cumprir a meta.</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>
<p>Caminhar</p> <p>Melhor que correr por aí é caminhar. O Ministério da Saúde recomenda pequenos intervalos ao longo do dia para uma caminhada rápida.</p>	<p>Beber água de boa qualidade</p> <p>Água, água de coco e sucos naturais fazem muito bem à saúde, principalmente no verão. A recomendação é beber de seis a oito copos por dia.</p>

Fonte: Bem Estar

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:

	<p>Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.</p>
<p>Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.</p>	
	<p>Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.</p>
<p>Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.</p>	
	<p>Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.</p>
<p>Procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima em caso de gripe para diagnóstico e tratamento adequados.</p>	 <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE</p>

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