

Poder Legislativo

EXTRATO

ESPÉCIE: Oitavo Termo Aditivo ao Contrato n. 026/2014.

FUNDAMENTO: Processo n. 2020.10000.10718.0.000145

OBJETO: O presente aditamento tem por objeto prorrogar o prazo de vigência estipulado no item VI do Contrato n. 026/2014.

PRAZO: 02 (dois) meses.

VALOR: Valor Global de R\$ 96.786,06 (noventa e seis mil, setecentos e oitenta e seis reais e seis centavos).

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas decorrentes deste Aditamento correrão à conta da seguinte dotação orçamentária: 01.122.0122.2181, fonte 100, natureza da despesa 33903917 – Manutenção, Conservação, Instalação e Desinstalação de Maquinas, Equipamentos e/ou Utensílios de Escritório, Nota de Empenho n. 2020NE00135, no valor de R\$ 96.786,06 (noventa e seis mil, setecentos e oitenta e seis reais e seis centavos).

SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e a senhora ETELVINA FERREIRA LIMA, pela empresa SUP Serviços de Construções e Manutenção EIRELI.

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

Manaus, 10 de fevereiro de 2020.

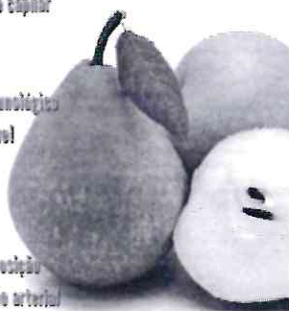

JOELSON SALES SILVA

Presidente da Câmara Municipal de Manaus

10 INCRÍVEIS BENEFÍCIOS DA PERA PARA A SAÚDE

Conhecida por seu sabor levemente adocicado, a pera é uma ótima aliada para a saúde, pois possui vitamina C, A, fibras e sais minerais. Veja os 10 benefícios da pera para a saúde:

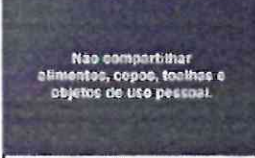
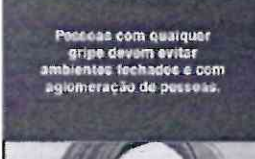
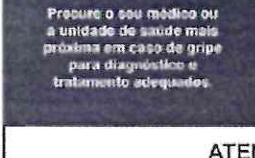
1. Contribui com a saúde capilar
2. Ajuda na dieta
3. Limpa o intestino
4. Melhora o sistema imunológico
5. Mantém a pele saudável
6. Hidrata o organismo
7. Purifica o sangue
8. Protege os ossos
9. Ajuda a manter a disposição
10. Controla a hipertensão arterial



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