



Diário Oficial Eletrônico Legislativo Municipal



Manaus, quarta-feira 26 de agosto de 2020

Ano VIII, Edição 1318 - R\$ 1,00

Poder Legislativo

EXTRATO

ESPÉCIE: Quinto Termo Aditivo ao Contrato n. 007/2016.

FUNDAMENTO: Processo n. 2020.10000.10718. 0.000923.

OBJETO: O presente Termo Aditivo tem por objeto prorrogar o prazo de vigência do Contrato original, com base na Cláusula Oitava do Contrato Primitivo, e de acordo com a carta Circular n. 010, e em conformidade com a DP 296 de 28/05/2020.

PRAZO: 12 (doze) meses.

VALOR: Valor global estimado é de R\$ 148.384,80 (cento e quarenta e oito mil trezentos e oitenta e quatro reais e oitenta centavos).

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas decorrentes deste Aditamento correrão à conta da seguinte dotação: 01.122.0122.2181, Fonte 0100, Natureza da Despesa: 33903957- Serviços de Processamento de Dados, Nota de Empenho 2020NE00338, emitida em 11/08/2020, no valor de R\$ 57.293,02 (cinquenta e sete mil, duzentos e noventa e três reais e dois centavos), para atender o período de 13/08/2020 a 31/12/2020.

SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e o Sr. JOÃO GUILHERME DE MORAES SILVA, pela empresa PRODAM – Processamento de Dados Amazonas S/A.

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

Manaus, 13 de agosto de 2020.

Joelson Sales Silva
JOELSON SALES SILVA

Presidente da Câmara Municipal de Manaus

DICAS DE SAÚDE



Comer carne vermelha e peixe

Um pedaço de carne, mesmo pequeno, também aumenta a absorção de ferro. O peixe contém gordura insaturada que não faz mal à saúde.



Fazer leite

Leite frio, pasteurizado, adicionado de açúcar, é um alimento essencial para manter a saúde da vida.



Comer coração de galinha

É uma importante fonte de ferro, que também aumenta a absorção de ferro. O coração de galinha contém gordura insaturada que não faz mal à saúde.



Dançar

O Ministério recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Dançar é uma maneira fácil e divertida de cumprir a meta.



Caminhar

Manter um peso saudável é importante. O caminhar é uma atividade física simples e acessível que ajuda a manter o peso saudável.



Beber água de boa qualidade

Água de boa qualidade é essencial para manter a saúde. A recomendação é beber de seis a oito copos por dia.

Fonte: Boas Práticas

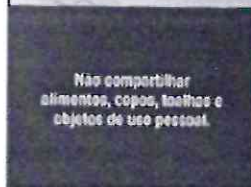
SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

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.



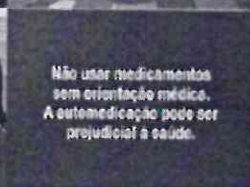
Não compartilhar alimentos, copos, talheres e objetos de uso pessoal.



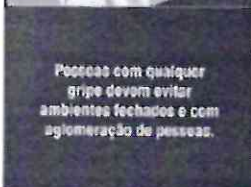
Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.



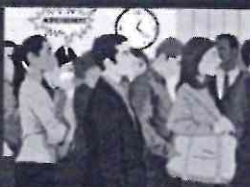
Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.



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