

Poder Legislativo

EXTRATO

ESPÉCIE: Segundo Termo Aditivo ao Contrato n. 022/2018.

FUNDAMENTO: Processo n. 2020.10000.10718.0.001090

OBJETO: Prorrogar o prazo de vigência estipulado na Clausula Segunda do Contrato nº 022/2018.

PRAZO: 04 (quatro) meses

VALOR: Valor Global R\$ 31.840,00 (trinta e um mil oitocentos e quarenta reais)

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: As despesas se encontram na seguinte dotação orçamentária: 01.122.0122.2180, fonte: 100, natureza da despesa: 33903993 – Serviços de Telefonia Fixa, Nota de Empenho 2020NE00371, emitida em 02/09/2020, no valor de R\$ 31.044,00 (trinta e um mil e quarenta e quatro reais), para atender o período de 04/09/2020 a 31/12/2020, ficando o valor de R\$ 796,00 (setecentos e noventa e seis reais) para o exercício de 2021

SIGNATÁRIOS: JOELSON SALES SILVA, pela CMM e os Senhores PAULO ROBERTO DA SILVA ALVES e GAMANIEL DA SILVA PAIVA pela empresa P e G Comercio e Serviços de Informática Ltda-ME-EPP.

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

Manaus, 04 de setembro de 2020.


JOELSON SALES SILVA
 Presidente da Câmara Municipal de Manaus

DICAS DE SAÚDE



Comer carne vermelha e peixe

Um pedaço de carne, mesmo pequeno, aumenta a absorção de ferro. O peixe contém gorduras essenciais que são boas para o coração.



Usar máscara

Existem tipos diferentes, incluindo o de uso pessoal, que é o mais indicado para uso diário. Evite usar máscaras com furos ou rasgos.



Comer coração de galinha

É uma excelente fonte de ferro, que aumenta a absorção de ferro. Também contém gorduras essenciais que são boas para o coração.



Alongar

O Ministério da Saúde recomenda fazer alongamentos antes e depois de exercícios físicos. Alongar o corpo mantém flexível e saudável o corpo e a mente.



Caminhar

Manter-se ativo é uma ótima maneira de manter a saúde. O Ministério da Saúde recomenda caminhar por 30 minutos por dia, cinco dias por semana.



Beber água de boa qualidade

Água é essencial para a saúde. O Ministério da Saúde recomenda beber água de boa qualidade. Evite beber água de fontes não tratadas.

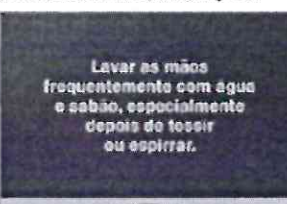
Fonte: Sem Sinal

SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

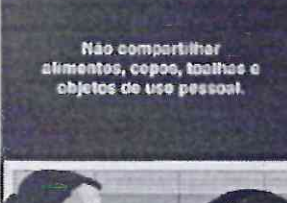
A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda e a transmissão ocorre de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas. Saiba como se prevenir da gripe adotando medidas simples:



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



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



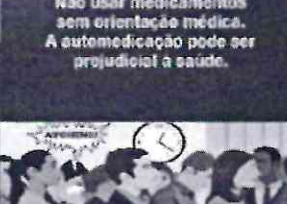
Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.



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