

### Poder Legislativo

#### AVISO DE LICITAÇÃO

A CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS, através de sua Pregoeira, torna público a abertura do PREGÃO PRESENCIAL N.º 008/2021-SRP/CMM, na forma a seguir:

Objeto: Registro de Preços para eventual contratação de empresa(s) especializada(s) em fornecimento, sob demanda, de Café e Açúcar, para atender as necessidades da Câmara Municipal de Manaus por um período de 12 meses. Todas as características e exigências estão contidas no Termo de Referência (Anexo I) oriundo do Processo Administrativo 2021.10000.10718.0.000870.

Data e Horário: 14/06/2021, às 10:00 horas.

O Edital encontra-se à disposição dos interessados na COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO da CMM, na Rua Padre Agostinho Caballero Martin, n.º 850 – São Raimundo, no horário das 8h às 13h.

Manaus, 28 de maio de 2021.

**Helen Grace Costa Sena**  
Pregoeira

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE ASSINADO DIGITALMENTE POR:

HELEN GRACE COSTA SENA (AUTORIA) - TÉCNICO LEGISLATIVO - 214.503.232-00 EM 28/05/2021 10:28:21

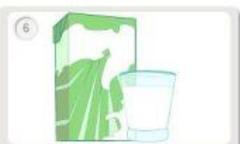
CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : FD733A83000A620E . CONSULTE EM <http://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

#### 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.



##### Tomar leite

Leite tem proteínas, vitaminas e é a nossa principal fonte de cálcio. É um alimento essencial em todas as fases da vida.



##### Comer coração de galinha

É uma importante fonte de ferro, que combate a anemia, principalmente em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil.



##### 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

Melhor que correr por aí é caminhar. O Ministério da Saúde recomenda pequenos intervalos ao longo do dia para uma caminhada rápida.



##### Beber água de boa qualidade

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.

Fonte: Bem Estar

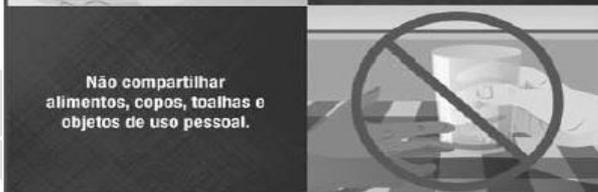
## SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

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:



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



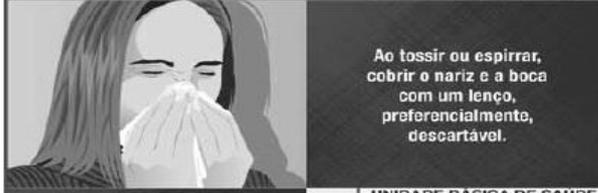
Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



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