

Poder Legislativo

AVISO DE LICITAÇÃO

A CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS, através de sua Pregoeira, torna público a abertura do PREGÃO PRESENCIAL N.º 010/2020/CMM, na forma a seguir:

Objeto: Contratação de empresa especializada para a modernização de 02 (dois) elevadores localizados na Recepção e Plenário (Vereadores) da Câmara Municipal de Manaus, incluídos todos os acessórios, peças e ferramentas necessárias para sua instalação além de mão de obra para execução do serviço. Conforme **Termo de Referência (Anexo I)**, oriundo do Processo Administrativo 2020.10000.10718.0.000937.

Data e Horário: 28/09/2020, às 10:00 horas.

O Edital encontram-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 12 h, no valor de R\$ 50,00 (cinquenta reais), a ser depositado em nome da CMM no Banco Bradesco, Agência 320-4, Conta Corrente n.º 34693-4.

Manaus, 15 de setembro de 2020.

Helen Grace Costa Sena
Pregoeira

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE ASSINADO DIGITALMENTE POR:

HELEN GRACE COSTA SENA - TÉCNICO LEGISLATIVO - 214.503.232-00 EM 15/09/2020 13:19:12

CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : 74F9CBE5000909EB - CONSULTE EM <http://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

DICAS DE SAÚDE

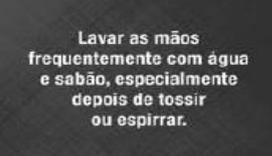
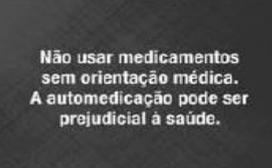
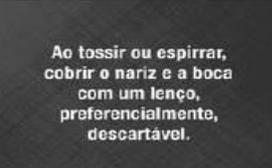
 <p>Comer carne vermelha e peixe</p> <p>Um pedaço de carne, mesmo pequeno, também aumenta a absorção de ferro. O peixe contém gordura insaturada que não faz mal à saúde.</p>	 <p>Tomar leite</p> <p>Leite tem proteínas, vitaminas e é a nossa principal fonte de cálcio. É um alimento essencial em todas as fases da vida.</p>
 <p>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>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>

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