

### Poder Legislativo

**DESPACHO DE HOMOLOGAÇÃO**  
**PREGÃO PRESENCIAL N.º 005/2023-CMM**  
**PROCESSO N.º 2023.10000.10718.0.000619**

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS, no uso de suas atribuições legais e diante dos elementos que instruem o presente, com fundamento no art. 43, inciso VI da Lei federal nº 8.666/93 e no art. 4º, inciso XXII da Lei Federal nº 10.520/02, HOMOLOGA o resultado do Pregão n.º 005/2023-CMM, do tipo Menor Preço Global, cujo objeto é Locação de materiais a serem utilizados no decorrer do ano legislativo de 2023, para uma melhor comunicação com a equipe desta diretoria e segurança nos dias de evento da Câmara Municipal de Manaus, conforme especificações, quantidades estimadas e condições estabelecidas no Termo de Referência (Anexo I), oriundo do Processo Administrativo 2023.10000.10718.0.000619, foi ADJUDICADO pela PREGOEIRA após a confirmação da proposta pela empresa vencedora: **ALV SERVICOS DE CONSULTORIA EM GESTAO EMPRESARIAL LTDA**, CNPJ n.º 27.485.514/0001-30, no valor global: R\$ 212.040,00 (Duzentos e doze mil e quarenta reais).

GABINETE DO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS, em 15 de maio de 2023.

**Ver. CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA**  
Presidente da Câmara Municipal de Manaus

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE POR: CAIO ANDRE PINHEIRO DE OLIVEIRA - PRESIDENTE EM 15/05/2023 15:30:31  
CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : C3F2C48000FFABS - CONSULTE EM <https://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

### DICAS DE SAÚDE

 <p><b>Comer carne vermelha e peixe</b> 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><b>Tomar leite</b> Leite tem proteínas, vitaminas e é a nossa principal fonte de cálcio. É um alimento essencial em todas as fases da vida.</p>
 <p><b>Comer coração de galinha</b> É uma importante fonte de ferro, que combate a anemia, principalmente em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil.</p>	 <p><b>Dançar</b> 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><b>Caminhar</b> Melhor que correr por aí é caminhar. O Ministério da Saúde recomenda pequenos intervalos ao longo do dia para uma caminhada rápida.</p>	 <p><b>Beber água de boa qualidade</b> 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