



Diário Oficial Eletrônico

Legislativo Municipal



Manaus, quarta-feira, 24 de maio de 2023

Ano X, Edição 1816 - R\$ 1,00

Poder Legislativo

PORTARIA Nº 049/2023 – GP/DG

CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA, Presidente da Câmara Municipal de Manaus, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Art. 22 do Regimento Interno da Câmara Municipal de Manaus;

CONSIDERANDO o disposto no Art. 67 e seus respectivos parágrafos da Lei n. 8.666/93;

CONSIDERANDO o Memorando n. 056-DIOF/CMM;

RESOLVE,

I – CONSTITUIR Comissão, composta pelos servidores abaixo relacionados, para acompanhamento e fiscalização, na forma identificada nos Termos do Contrato n. 007/2023, sem ônus para este Poder Legislativo:

KLEITON ISAAC SAHDO
JOÃO VITOR MATOS DOS SANTOS

II – Esta Portaria entrará em vigor operando seus efeitos a contar de 28/04/2023.

III – REVOGAM-SE as disposições em contrário.

Manaus, 24 de maio de 2023.

CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA
Presidente da Câmara Municipal de Manaus

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE POR: CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA - PRESIDENTE EM 24/05/2023 14:31:37
CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : 30D7038300101B0E . CONSULTE EM <https://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

DICAS DE SAÚDE

<p>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.</p>	<p>Tomar leite 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 É uma importante fonte de ferro, que combate a anemia, principalmente em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil.</p>	<p>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.</p>
<p>Caminhar 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 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



dolm@cmm.am.gov.br

cmm.am.gov.br