

### Poder Legislativo

PORTARIA Nº 006/2024 – GP/DG

**CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA**, Presidente da Câmara Municipal de Manaus, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 22, Parágrafo único 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.º 062/2024 -CCC/CMM;

**RESOLVE,**

I – **CONSTITUIR** Comissão, composta pelos servidores abaixo relacionados, para acompanhamento e fiscalização, na forma identificada nos Termos do Contrato n. 001/2024, sem ônus para este Poder Legislativo:

**FABRICIO NASCIMENTO BEZERRA**  
**ORNELIO BATALHA PEREIRA**

II – Esta Portaria entrará em vigor operando seus efeitos a contar de 02/01/2024.

III – **REVOGAM-SE** as disposições em contrário.

Manaus, 26 de fevereiro de 2024.

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

ASSINADO POR CERTIFICADO DIGITAL POR CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA - PRESIDENTE EM 26/02/2024 15:42:34  
CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : AD680280001302B1 . CONSULTE EM <https://camaradigital.cmm.am.gov.br/verificador>

### DICAS DE SAÚDE

 <p><b>6</b> <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>6</b> <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>7</b> <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>8</b> <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>9</b> <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>10</b> <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