

Manaus, quinta-feira, 05 de março de 2026

Ano XIII, Edição 2344 - R\$ 1,00

Poder Legislativo

AVISO DE ABERTURA

A CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS, através de sua Pregoeira, torna público a reabertura do PREGÃO ELETRÔNICO N.º 002/2026-CMM, na forma a seguir:

Objeto: Contratação de pessoa jurídica especializada na prestação de serviços de manutenção preventiva e corretiva de 02 (dois) Grupos Geradores da marca Cummins, modelo NTA 855, Chassis/série, 30373873 e 30373874, com fornecimento de mão de obra, peças e componentes eletrônicos em geral, visando atender as necessidades da demanda deste prédio da Câmara Municipal de Manaus - CMM, conforme descrições e especificações técnicas contidas no Termo de Referência, oriundo do Processo Administrativo n.º 2025.10000.10718.0.004317.

Data e Horário: 20/03/2026, às 10:00 horas (Horário de Brasília).

O Edital encontra-se à disposição na plataforma www.licitanet.com.br e no Portal da CMM (www.cmm.am.gov.br).

Manaus, 05 de março de 2026.

Helen Grace Costa Sena
Pregoeira

ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR HELEN GRACE COSTA SENA - TÉCNICO(A) LEGISLATIVO - AUTORIA - EM 05/03/2026 09:28:36
CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : ACS2647F001BF805 - CONSULTE EM <https://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.

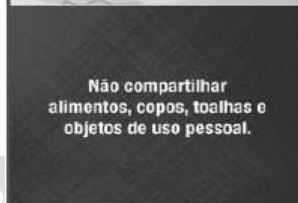
Fonte: Bem Estar

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.



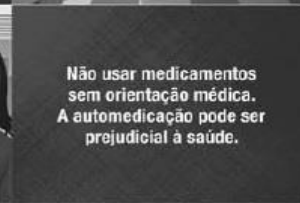
Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



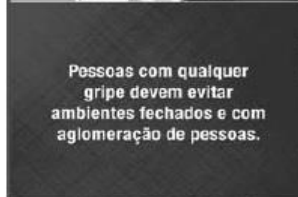
Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.



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