

Poder Legislativo

PORTARIA Nº 027/2022 – GP/DG

DAVID VALENTE REIS, Presidente da Câmara Municipal de Manaus, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Art. 22, Parágrafo Único, inciso I, alínea “b” do Regimento Interno da Câmara Municipal de Manaus;

CONSIDERANDO o disposto no Art. 150, Parágrafo Único, da Lei n. 1.118 de 1º de setembro de 1971;

CONSIDERANDO o Processo nº 2022.10000.10718.0.001 077;

RESOLVE,

I - CONCEDER 01 (um) mês de Licença Prêmio, a contar de 05 de julho de 2022, à servidora **MARIA DAS GRAÇAS LIMA MENDES**, Auxiliar de Serviços de Apoio Administrativo, pertencente ao Quadro de Pessoal Efetivo deste Poder Legislativo Municipal, com base no disposto no Art. 150, Parágrafo Único, da Lei n. 1.118 de 1º de setembro de 1971.

II – REVOGAM-SE as disposições em contrário.

Cientifique-se, cumpra-se e publique-se.

Manaus, 04 de julho de 2022.

DAVID VALENTE REIS
Presidente da Câmara Municipal de Manaus

ARQUIVO ASSINADO DIGITALMENTE ASSINADO DIGITALMENTE POR:

DAVID VALENTE REIS - PRESIDENTE - 509.879.092-15 EM 04/07/2022 13:34:07

CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO : 5F8F1D61000CF8C . 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

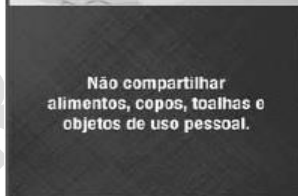
SAIBA COMO SE PREVENIR DA INFLUENZA A (H1N1)

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.



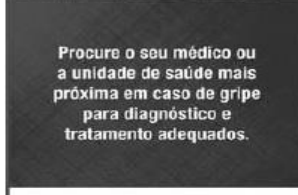
Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.



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.



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

GUIA INDISPENSÁVEL PARA PUBLICAÇÃO DE MATÉRIAS

As matérias devem ser digitadas em papel branco tipo A4, com cabeçalho contendo timbre.

O TÍTULO deve estar em letras MAIÚSCULAS, em fonte ARIAL NARROW, TAMANHO 8,5, cor PRETO, NEGRITO e estilo NORMAL.

A fonte do texto deve ser ARIAL NARROW, TAMANHO 8,5, cor PRETA e estilo NORMAL.

O recuo da primeira linha do parágrafo deve ser de 1,5 cm e entrelinhas Simples,

É importante, também, que o texto esteja SEM RASURAS e SEM ERROS ORTOGRÁFICOS.

A assinatura do responsável pela matéria NÃO DEVE SOBREPOR O TEXTO em hipótese alguma.

INFORMAÇÕES PARA ENVIO DE ARQUIVOS

É necessário que as matérias sejam enviadas para publicação da seguinte forma: matéria original impressa ou por via eletrônica, assinada, revisada e com arquivo.

CONFIRMAÇÃO

Enviar documento para o e-mail dolm@cmm.am.gov.br, em versão texto.

Após o envio confirmar o recebimento no telefone/ramal 3303-2731

As matérias devem ser enviadas/entregues até as 14h no Protocolo do Diário Oficial de segunda a sexta-feira, exceto feriados e pontos facultativos.



CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

MESA DIRETORA

DAVID VALENTE REIS – AVANTE
Presidente
WALLACE FERNANDES OLIVEIRA – PROS
1º Vice-Presidente
DIEGO ROBERTO AFONSO – PSL
2º Vice-Presidente
CAIO ANDRÉ PINHEIRO DE OLIVEIRA – PSC
3º Vice-Presidente
CARMEM GLÓRIA ALMEIDA CARRATTE – PL
Secretário Geral
ELISSANDRO AMORIM BESSA – SOLIDARIEDADE
1º Secretário
EDUARDO ASSUNÇÃO ALFAIA – PMN
2º Secretário
JOÃO CARLOS DOS SANTOS MELLO – REPUBLICANOS
3º Secretário
AMOM MANDEL LINS FILHO – SEM PARTIDO
Ouvidor
JAILDO DE OLIVEIRA SILVA – PC do B
Corregedor

VEREADORES

ALLAN CAMPELO DA SILVA – PSC
ANTÔNIO DE ALMEIDA PEIXOTO FILHO – PTC
DIONE CARVALHO DOS SANTOS – PATRIOTA
DANIEL AMARAL DE VASCONCELOS – PSC
MANOEL EDUARDO DOS SANTOS ASSIS – AVANTE
ELAN MARTINS DE ALENCAR – PROS
EVERTON ASSIS DOS SANTOS – PSL
FRANCISCO CARPEGIANE VERAS DE ANDRADE – REPUBLICANOS
FRANÇOIS VIEIRA DA SILVA MATOS – PV
GILMAR DE OLIVEIRA NASCIMENTO – DEM
IVO SANTOS DA SILVA NETO – PATRIOTA
JANDER DE MELO LOBATO – PTB
JOELSON SALES SILVA – PATRIOTA
JOÃO KENNEDY DE LIMA MARQUES – PMN
LISSANDRO BREVAL SANTIAGO – AVANTE
MARCEL ALEXANDRE DA SILVA – SEM PARTIDO
MARCELO AUGUSTO DA EIRA CORREA – PSB
MARCIO JOSÉ MAIA TAVARES – REPUBLICANOS
LUIS AUGUSTO MITOSO JUNIOR – PTB
SAMUEL DA COSTA MONTEIRO – PL
MARIA JAQUELINE COELHO PINHEIRO – PODE
RAIFF MATOS SILVA VASCONCELOS – DC
ROBSON DA SILVA TEIXEIRA – PSDB
RODRIGO GUEDES OLIVEIRA DE ARAUJO – PSC
ROSINALDO FERREIRA DA SILVA – PMN
ROSIVALDO OLIVEIRA CORDOVIL – PSDB
CÍCERO CUSTÓDIO DA SILVA – PT
THAYSA LIPPY SILVA DE SOUZA – PP
WANDERLEY CALDEIRA MONTEIRO – AVANTE
WILLIAM ROBERT LAUSCHNER – CIDADANIA
YOMARA JESUÍNA LINS RODRIGUES – PRTB

DIÁRIO OFICIAL ELETRÔNICO DO LEGISLATIVO MUNICIPAL

EXPEDIENTE

ADONAY PAES BARRETO DE OLIVEIRA
Diretor Geral
ROBERTO BATISTA DOS SANTOS
Coordenador de Gestão Documental

CRIADO MEDIANTE LEI Nº 342 DE
13/05/2013 DE AUTORIA DA MESA
DIRETORA DA CMM
APROVADO PELA COMISSÃO DE
CONSTITUIÇÃO, JUSTIÇA E REDAÇÃO
DA CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

CÂMARA MUNICIPAL DE MANAUS

Rua Padre Agostinho Caballero Martin, 850 -
São Raimundo, CEP - 69027-020
Telefone (92) 3303-2731
email: dolm@cmm.am.gov.br