



# INFORMATIVO

## ASSALCE

*"Nossa credibilidade, sua confiança"*

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

### CONHECIMENTO

## Inova Assalce oferta oficina de comunicação, estilo e imagem



Débora Britto, Virgínia Bastos e Carla Parente no Inova Assalce

Por Julyana Brasileiro, com a assessoria de marketing e comunicação da Assalce

**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce) iniciou nesta quarta-feira (18/09), o projeto Inova Assalce com a oficina "Comunicação, Estilo e Imagem - Como se Destacar nos Ambientes Corporativo e Digital". O projeto, idealizado pela Assessora de Marketing e Comunicação da Assalce, Virgínia Bastos, tem como objetivo oferecer oficinas de conhecimento voltadas ao desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores da entidade e servidores do Poder Legislativo, promovendo inovação, troca de experiências e aperfeiçoamento contínuo.

A abertura do projeto foi realizada no auditório da Associação e contou com palestras de duas especialistas da comunidade para empreendedores Dona &

Influencer: Débora Britto, jornalista e especialista em comunicação, e Carla Parente, consultora de imagem e estilo, apresentaram uma abordagem prática sobre como uma comunicação clara, objetiva e eficiente, acompanhada de uma imagem profissional coerente, impacta diretamente no aumento da credibilidade e na obtenção de resultados positivos.

Durante a abertura da oficina, a assessora de marketing e comunicação da Assalce, Virgínia Bastos, destacou que o projeto vai ofertar conhecimentos, trazendo especialistas para apresentarem as ferramentas da comunicação. "Temos dentro da Assembleia vários líderes e percebemos sua dificuldade e timidez diante de uma câmera ou microfone. Ao expressar ideias e necessidades, com clareza, o profissional evita mal-entendidos, aprimora o trabalho em equipe e agiliza a tomada de decisões. Nas redes sociais, essa habilidade é igualmente crucial, uma vez que a exposição pessoal e profissional está sob constante observação. Uma comunicação eficaz é capaz de influenciar, inspirar e conectar pessoas", acentuou.

O presidente da Assalce, Luis Edson Sales, destacou que, por meio do projeto, a associação vai disponibilizar para os servidores, por meio de oficinas e cursos de curta duração, temas relevantes, principalmente, associados à comunicação assertiva, ao planejamento, e às tecnologias. "Precisamos, cada vez mais, saber lidar com o mundo virtual e estarmos abertos a essas inovações. No cenário atual, a comunicação assertiva é uma habilidade essencial para o sucesso, tanto no ambiente profissional, quanto nas redes sociais. Saber se expressar de maneira clara, objetiva e respeitosa permite que as ideias sejam transmitidas sem equívocos, fortalecendo a credibilidade e construindo relacionamentos mais sólidos e eficientes", destacou.



Curta nossa página no Facebook: [facebook.com/assalce](https://facebook.com/assalce)  
e nos siga no Instagram: [@assalceoficial](https://instagram.com/assalceoficial)



## Comunicação Assertiva



Débora Brito, especialista em comunicação e oratória

A jornalista Débora Brito reforçou a importância da comunicação assertiva, tanto no ambiente de trabalho quanto nas relações interpessoais. Conforme apontou, a comunicação, quando é estratégica e intencional, é capaz de mediar conflitos, criar elos, e aproximar pessoas. “Apresentamos as maneiras de como utilizar a comunicação de maneira positiva. Ela não se resume apenas em palavras, mas em gestos, postura expressão, um conjunto de fatores também comunica. A comunicação é treinável, por meio de repetições, técnicas e estratégias podemos conquistar uma automatização da fala, tornando-a leve e fluida”.

Débora Brito afirmou que o autoconhecimento é uma das chaves da comunicação, pois é necessário que cada indivíduo conheça seu ponto forte que pode ser explorado, e fraco que deve ser trabalhado. “Podemos destacar como pontos fortes a clareza na fala, transmitir ideias de forma clara e direta evita mal-entendido, a confiança e empatia”.

## CAMPANHA

# DSAS realiza campanha de prevenção da Hepatite

Por Virgínia Bastos

O Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Alece, por meio de sua Célula de Enfermagem, em parceria com a Secretaria da Saúde do Ceará (SESA), realizou, nos dias 6 e 7 de agosto, campanha de prevenção e vacinação contra as hepatites A e B, e a detecção das hepatites B e C entre os servidores e colaboradores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Após essas datas, a ação teve continuidade na Célula de Enfermagem do DSAS.

Odete Sampaio, orientadora da Célula de Enfermagem, ressalta que o teste funciona como um rastreamento da doença, levando apenas cerca de 15 minutos para sair o resultado e que o tratamento clínico é ofertado pelo setor para os que testarem positivo.

## Estilo e Imagem



Carla Parente, especialista em estilo e imagem

A consultora de imagem e estilo, Carla Parente, ressaltou que forma como nos vestimos e nos apresentamos afeta a nossa autoconfiança e reflete na imagem que passamos. Segundo ela, uma boa aparência desempenha um papel importante na construção da imagem profissional e na demonstração de seriedade e respeito, confiança e credibilidade. “A roupa comunica muito mais que a fala, por isso a primeira impressão é a que fica. Ela é o seu cartão de visita, sua identidade. Quando você se veste de forma adequada para um determinado ambiente, você está se posicionando da maneira assertiva”.

## Saiba mais

O Inova Assalce visa integrar os servidores em um ambiente de aprendizado dinâmico e colaborativo. O evento de lançamento foi voltado, inicialmente, para os colaboradores da entidade e convidados, com o intuito de aprimorar as habilidades de comunicação verbal e pessoal no ambiente de trabalho.



Equipe da célula de enfermagem do DSAS

## CELEBRAÇÃO

# Missa em Ação de Graças pelo Dia dos Pais mobiliza servidores da Alece

Por Virgínia Bastos  
(com informações do Portal do Servidor)

**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará (Assalce) celebrou o Dia dos Pais com uma Missa em Ação de Graças, no auditório deputado Murilo Aguiar, em 13 de agosto. A celebração, conduzida pelo padre Francisco Sales, contou com o acolhimento musical do Coral da Assalce e reuniu servidores, incluindo a presença de Cristiane Leitão e do deputado Daniel Oliveira, respectivamente, primeira-dama e 1º secretário do Poder Legislativo cearense.

O presidente da Assalce, Luis Edson Sales, ressaltou a importância de valorizar os servidores que são pais, enfatizando que a paternidade representa cuidado, amor e orientação. Cristiane Leitão destacou a figura paterna como fonte de segurança e luz para os filhos, enquanto Daniel Oliveira enalteceu o papel dos pais servidores, especialmente, os da 1ª Companhia de Bombeiros, que apoiam a Assembleia em momentos difíceis. O presidente da Comissão de Avaliação de Desempenho, Carlos Martins, reforçou o valor da reflexão sobre a paternidade e a busca para sermos melhores pais, inspirados nos ensinamentos divinos.



## HOMENAGEM

# Bombeiros e Policiais são homenageados pelo combate ao incêndio no Plenário 13 de Maio

Por Virgínia Bastos

**A** Assalce entregou, no dia 13 de agosto, menção honrosa às equipes da 1ª Companhia do Comando de Bombeiro da Capital (1ª Cia/CBC) e da Coordenadoria de Polícia da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), em reconhecimento ao excelente trabalho realizado no combate ao incêndio que atingiu o Plenário 13 de Maio, no dia 20 de junho deste ano.

Receberam as honrarias, representando os contingentes militares, os coronéis Leandro Silva Nogueira, coordenador da 1ª Cia/CBC, e Clayton Campos Fernandes, coordenador de polícia da Alece.

A Assalce, na pessoa de seu presidente, Luis Edson Sales, parabenizou as equipes pelo trabalho realizado com agilidade, eficiência e eficácia, garantindo a segurança dos servidores, parlamentares e visitantes da Casa.



## EM DEFESA DA MULHER

# Política Cor-de-Rosa aborda violência de gênero em alusão ao Agosto Lilás



Por Virgínia Bastos

No dia 27 de agosto, no Complexo de Comissões Técnicas da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), aconteceu mais uma edição do projeto “Política Cor-de-Rosa: uma conversa de incentivo ao protagonismo feminino”,

desta feita abordando a campanha de combate à violência de gênero, Agosto Lilás.

A roda de conversa contou com a participação da deputada Lia Gomes, titular da Procuradoria Especial da Mulher (PEM) da Assembleia Legislativa, da diretora do Departamento de Gestão de Pessoas (DGP) da Alece, Elenice Ferreira, da orientadora da Célula de Psicologia do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS), Conceição Martins, e da representante do Movimento das Mulheres do Legislativo Cearense (MMLC), Viviane Vale.

O Política Cor-de-Rosa, idealizado e coordenado pela assessora de marketing e comunicação da Assalce, Virgínia Bastos, tem a supervisão de Luis Edson Sales, presidente da associação, e a mediação da jornalista Magnólia Paiva. O projeto debate, periodicamente, políticas públicas de interesse da sociedade cearense, especialmente, as voltadas para as mulheres.

## VAMOS CONVERSAR

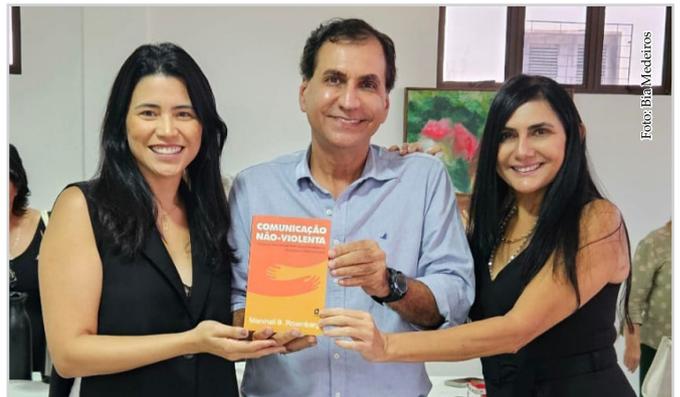
# Em Rodas de Biblioterapia apresenta poética sobre Comunicação Não-Violenta

Por Virgínia Bastos

A Comunicação Não-Violenta (CVN) foi o tema abordado na 73ª edição do curso “Em Rodas de Biblioterapia”, projeto da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce), idealizado e coordenado pela servidora Jacqueline Assunção, ocorrido no dia 5 de setembro, na sede da associação.

Tendo por base o livro “Comunicação Não-Violenta”, de Marshall B. Rosenberg, a poética foi feita pela terapeuta sistêmica e servidora da Alece, Rachel Rodrigues, que vê o tema como um estímulo ao olhar para si, para o outro e para a vida com novas lentes. “A CNV convidou-nos a uma conexão, a partir da energia do coração, lugar que nos possibilita olhar e escutar o outro, sem tantos julgamentos”, ressaltou Rachel.

Para Jacqueline Assunção, o tema Comunicação Não-Violenta é um processo de entendimento mútuo que, “com certeza”, melhora a qualidade nas relações interpessoais.



## FAZENDO ARTE

## Quadriculação dá o tom à Oficina Traço & Cor

Por Virgínia Bastos

**A** Oficina de Desenho e Pintura – Traço & Cor, da Assalse, conduzida pelo servidor e artista plástico Elmiro Ribeiro, oferece aulas que estimulam a criatividade dos servidores, além de promover interação social e desenvolvimento artístico.

Neste semestre, o artista plástico está ensinando técnicas como quadriculação, usada para transferir imagens e facilitar a reprodução de proporções, e desenho de observação que ajuda a captar detalhes de objetos e cenas do mundo real.



As aulas da Oficina de Desenho e Pintura - Traço & Cor acontecem às terças-feiras, às 9h, e quartas-feiras, às 14h, na sede da Assalse. Para mais informações, contate Elmiro Ribeiro pelo WhatsApp: (85) 99600-7037.

## ENCONTROS

## Café e Lazer, encontros com temáticas diversificadas



Por Virgínia Bastos  
(com informações do Portal do Servidor)

**O** programa Casulo Bem-Estar da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalse) realizou nos meses de agosto, setembro e outubro edições do projeto Café e Lazer com temas e dinâmicas variados, promovendo reflexão e confraternização entre servidoras e servidores aposentados e da ativa.

Em agosto, o Café e Lazer apresentou a temática “Dia de Ser um Anjo” - referente à data de 22 de agosto. O encontro, realizado na sede da Associação, levou participantes a refletirem sobre o verdadeiro sentido da data, que faz uma reflexão sobre a importância da bondade, da compaixão e do altruísmo.

Segundo Lissie Castro, coordenadora do Casulo Bem-Estar, o Dia de Ser um Anjo foi criado, em



1993 pela americana Jame Howard Feldman, e a intenção é que ações positivas gerem outras ações positivas. “Pequenos gestos de uma pessoa como um sorriso, carregar uma sacola para um idoso ou ajudar a pessoa a atravessar a rua podem gerar uma maior interação”, exemplificou.

No mês de setembro, o tema abordado pelo Café e Lazer foi “Paz e Gratidão” que, conforme Lissie Castro, é uma temática que está presente em todas as edições, por ser um assunto recorrente nas relações humanas. No mês de setembro, é fundamental dar destaque ao tema, uma vez que o dia 22 desse mês é dedicado à paz e à gratidão.

A edição de outubro do “Café e Lazer” realizou um karaokê entre os participantes, em alusão ao Dia da Música, tema guiado pelos aspectos lúdico, social e terapêutico da música, segundo Lissie. “A música tem um poder tremendo. Uma simples frase em uma can-

ção pode evocar diferentes ideias para cada pessoa. Às vezes, uma música é o melhor conselho que você pode receber. Recentemente, enviei uma música para uma amiga e ela ficou muito grata”, compartilhou.

No aspecto terapêutico, a coordenadora destacou que a música pode ajudar na recuperação emocional de quem a escuta. “Quando alguém não está bem e ouve uma música, essa experiência pode ter um efeito restaurador. Isso se relaciona ao fato de que nosso DNA tem uma conexão com as notas musicais, o que torna a música capaz de promover cura. Canções de alta vibração, acima de 400 hertz, têm esse poder de harmonizar o nosso corpo”, explicou Lissie.

## Saiba mais

O Café e Lazer acontece, sempre, no primeiro dia útil de cada mês. A ação é voltada para servidores e servidores próximos à aposentadoria ou que já ingressaram nessa fase de suas vidas. O objetivo é proporcionar aos que participam um momento de lazer e interatividade, por meio de um café temático, onde se conversa e se discute, com dinâmicas, temas relativos às datas comemorativas de cada mês. Para participar, basta comparecer à sede da Assalce, na rua João Emídio Silveira, 198, bairro Dionísio Torres.

## Clube do Cérebro

O Clube do Cérebro, atividade do programa Casulo Bem-Estar da Assalce, em sua edição de 11 de setembro, destacou a campanha de prevenção ao suicídio, Setembro Amarelo.

A coordenadora do Clube, Nathália Gomes, ressaltou a importância da valorização da vida e o cuidado com a saúde mental, tendo realizado dinâmicas com os participantes, que refletiram sobre o tema.

O Clube do Cérebro é uma atividade voltada para a manutenção da cognição e sociabilidade dos servidores aposentados ou próximos da aposentadoria, e os encontros acontecem sempre às quartas-feiras, a partir das 9h30min, na sede da Assalce. Para mais informações, entre em contato com a associação pelo telefone (85) 3272.8832.



Foto: arquivo Assalce

## COLUNISTAS ASSALCE

# Viajar faz bem para o corpo e a alma



Por Lissie Castro

Viagens acontecem por razões distintas, como trabalho, estudo ou lazer. Qualquer que seja o motivo, viajar implica numa mudança que obriga o viajante a sair da zona de conforto, quando expectativas e infinitas possibilidades irão mexer com o seu emocional. Todo evento emocional causa alterações fisiológicas e respostas no sistema endócrino, liberando as substâncias químicas, os hormônios e os neurotransmissores.

O famoso “quarteto da Felicidade” é acionado quando o viajante toma sol nas praias e parques, ou dá boas gargalhadas com seus companheiros de viagem e assim a SEROTONINA entra em ação, causando satisfação e bem-estar. Jogos, atividades recreativas ou ouvir música vão liberar DOPAMINA que causa sensação de satisfação e aumenta a motivação e a memória.

Quando caminhamos, passeamos e ingerimos alguns alimentos como o chocolate e a pimenta, iremos usufruir da ENDORFINA que, entre outras coisas, melhora o sono e reduz o estresse. Por fim, gestos de carinhos e abraços vão nutrir o viajante com OCITOCINA, o hormônio do amor que promove os laços sociais.

Tudo isso fornece ao cérebro neuroplasticidade e, se acontecem eventos imprevistos, ele terá criatividade e resiliência para bem viver tal situação.

O Programa Casulo conta com uma ação capaz de oferecer oportunidade de viajar, chamada “LAZER E VIDA”, iniciativa de Fátima Tabosa, uma das integrantes do comitê de aposentados do Casulo que, com auxílio de sua filha Luana Tabosa, leva nossos servidores aposentados e ativos a experienciar agradáveis aventuras. Já visitamos Flexeiras, Praia da Lagoinha, Lagoa das Almécegas, Praia da Caponga, Serra de Guaramiranga, Serra de Martins - no Rio Grande do Norte entre outros. Venha vivenciar conosco esses momentos.

“Troque o medo do desconhecido por curiosidade”  
Paz e Luz, Namastê.

Para sugestões, críticas ou elogios,  
fale com a Lissie:  (85) 99998-7026.

## Conforto Emocional e o Poder da Imaginação



Por Jacqueline Assunção

Sobre a importância do livro e a imaginação, nesta edição divulgamos a homenagem realizada para as psicólogas do DSAS pelo Projeto Afetos Literários da Célula de Saúde Mental do DSAS, por sua coordenadora Jacqueline Assunção.

Presentei-as entregando-lhes homenagem por meio do livro “Kafka e a Boneca Viajante” escrito por Jordi Sierra i Fabra baseado em uma história real que teria ocorrido nos últimos anos da vida do escritor Franz Kafka. Aborda a narrativa em que Kafka encontra uma menina chorando, em um parque de Berlim, por ter perdido sua boneca. Kafka, para consolá-la, cria uma história: a boneca não está perdida, mas viajou pelo mundo de onde começa a enviar cartas, contando histórias por onde passa.

Diariamente, Kafka escreve cartas e entrega à menina, como se fossem da boneca.

A história explora os temas:

- Empatia e conforto emocional: Kafka demonstra sensibilidade ao acolher a tristeza da menina e ajudá-la a lidar com a perda de sua boneca

Trabalhei o livro “Kafka e a Boneca Viajante” de maneira muito criativa e sensível, conectando os temas do livro com reflexões sobre empatia, evocando o poder da imaginação, trabalhando a memória numa perspectiva de trazer histórias de acolhimento que nos embalaram um dia.



- A boneca como mediadora emocional: sugerindo que as perdas podem ser ressignificadas por meio da imaginação.

Utilizei a obra como um instrumento de estímulo à leitura, destacando os temas de empatia, criatividade, e o poder da imaginação. O livro foi usado para promover discussões interativas com o público, incluindo atividades voltadas ao universo da psicologia e aos exercícios de escrita criativa, onde os participantes eram convidados a escreverem suas próprias “cartas de boneca”.

Essas ações reforçaram valores como a importância de narrativas que acolhem as emoções. Se você tiver interesse de conhecer a Boneca Viajante, ela continua viajando, seu próximo destino será a Assalce. Em breve posso trazer mais detalhes sobre o impacto do contexto da obra. Não perca...

Despeço-me com o mantra que criei para dizer até logo...

Siga com AMOR e no AMOR.

Leia, leia sempre...

Escreva e desenhe com a alma...

Solte o riso para chamar a alegria...

Regue plantas de forma análoga a regar-se

Seja amiga do mar...

Liste seus afetos e desafetos ame-os...AME

REVERBERA!!!!!!

Fiquem na proteção de Deus

Até a próxima travessia com o livro... Than, Than, Than, Than...

Para sugestões, críticas ou elogios, fale com a Jacqueline: [📞 \(85\) 98601-6545](https://www.whatsapp.com/channel/00299161111111111111).



## FLASH ASSALCE

# Dia do Servidor

Por Virgínia Bastos

Homenagem da Assalce aos servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece) pela passagem do Dia do Servidor Público, comemorado em 28 de outubro.



Servidores do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS)



Servidores do Núcleo de Protocolo



Servidores do Departamento de Administração



Servidores da Célula de Documentação Administrativa (Cedoc)



Servidores do Núcleo de Reprografia



Servidoras do Núcleo de Telefone e Som



Servidores do Núcleo de Telefone e Som

### Expediente

**Diretoria da ASSALCE:** Presidente: Luis Edson Corrêa Sales | 1º Vice-Presidente: Weber Sarquis Queiroz | 2º Vice-Presidente: Fenelon Moreira Cals Júnior | Secretário-Geral: Gvargas Drumond Fonteles | 1º Secretário: Francisco Rui Simões Filho | Tesoureira-Geral: Valéria Soares Cavalcante | 1º Tesoureiro: Francisco Lindolfo Cordeiro Jr.

**Equipe de Comunicação:** Virgínia Bastos (assessora de Marketing e Comunicação / textos), José Gotardo Filho (designer gráfico e diagramador) e Lúcia Jacó (revisão ortográfica). Esta é uma publicação da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce), localizada na rua João Emídio da Silveira, nº 198, Dionísio Torres, Fortaleza (CE), CEP.: 60.170-140. Contatos: (85) 3257-6626 / 3272-8832.