



INFORMATIVO

ASSALCE

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

“Nossa credibilidade, sua confiança”

COMPROMISSO COM O SERVIDOR

Luis Edson é reeleito presidente da Assalce

O mês de março de 2020 entrou para a história da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce). No dia 2, o atual presidente da entidade, Luis Edson Corrêa Sales, foi reeleito para o triênio 2020/2023.

Luis encabeçou a chapa única “Avançando nas Conquistas” e segue no sexto mandato à frente da associação. A chapa obteve 873 votos e foram registrados dois votos brancos e um nulo, ao final da apuração.

Entre as metas da nova gestão, Luis Edson revela que pretende dar continuidade à busca por novas conquistas para a categoria. “A gente tem efetivamente conseguido, em um diálogo aberto com o ex-presidente Zezinho Albuquerque (PDT) e o atual, deputado José Sarto (PDT), realizar uma reformulação do Plano de Cargos, Carreiras e Salários (PCCS), que assegurou um *upgrade* nas nossas promoções e avaliações de desempenho. Conseguimos também valorizar cada vez mais o vencimento básico, que é a remuneração levada para a aposentadoria”, afirma.

O presidente acentua, ainda, que pretende dar continuidade aos programas de assistência aos servidores ativos e aposentados, por meio do Projeto Casulo Bem-Estar e Qualidade de Vida.

Ele ressalta que as atividades vinculadas a esses programas asseguram, também, a socialização do pessoal inativo, que muitas vezes sentiam falta do convívio com os ex-colegas de trabalho.

Devido à pandemia da covid-19, a posse da nova diretoria foi adiada, ainda sem data definida.

Também compuseram a comissão eleitoral que presidiu o processo de votação e apuração os advogados Luiz Alves Maia e Luzia Ananias Cavalcante Mota.

DIRETORIA ELEITA

A diretoria eleita é composta ainda pelo primeiro vice-presidente Weber Sarquis, segundo vice-presidente Carlos Antonio Martins Bezerra, secretário geral Gvargas Drumond Fonteles, primeira secretária Mara Tereza Holanda Machado, segundo secretário Marco Vinícius Nascimento, tesoureiro geral Valéria Soares Cavalcante, primeiro tesoureiro Lindolfo Cordeiro e segundo tesoureiro José Amilton Felício de Sousa. Também serão empossados 15 integrantes e cinco suplentes do Conselho Deliberativo, três membros e dois do Conselho Fiscal.



Prestigiado entre os servidores, Luis segue para o sexto mandato



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



ISOLAMENTO SOCIAL

Assalce altera horário de funcionamento

A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce) alterou seu funcionamento. A medida busca atender recomendações do Ministério da Saúde e do Governo do Estado em relação à prevenção e ao combate da Covid-19. A entidade está realizando os atendimentos somente de forma virtual.

A associação orienta os servidores a buscarem informações ou encaminhamentos por meio do atendimento remoto (no WhatsApp dos colaboradores ou chamada telefônica), nos números (85) 99974-7220 (Kadu) e 98801-9188 (Marta).

A suspensão do fluxo de pessoas nas dependências da Assalce visa garantir agilidade e segurança no atendimento a todos os associados, sobretudo aqueles que compõem os grupos de maior risco (idosos e pessoas com doenças preexistentes), além dos próprios colaboradores da associação.



FORÇA FEMININA

Homenagem às mulheres do Legislativo

No dia 10 de março, a Assalce realizou cerimônia alusiva ao Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março. Na ocasião, o presidente da entidade, Luis Edson Sales, homenageou à presidente de honra do Movimento das Mulheres do Legislativo Cearense (MMLC), a primeira-dama da Assembleia Natália Herculano.

A homenagem foi recebida pela ex-deputada estadual Meire Costa Lima que está à frente do MMLC. Meire falou em nome da homenageada, que encabeça o projeto Mundo Azul, destinado a crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Em sua fala, Meire chamou a atenção para as conquistas da mulher a longo dos anos, porém reforçou que ainda há muitos direitos a serem resguardados, sobretudo no mercado de trabalho. Ela lembrou que atualmente há apenas seis deputadas na Assembleia do Ceará, em meio a 40 homens que ocupam mandato popular na Casa.

Luis, por sua vez, destacou que no Poder Legislativo cearense muitas mulheres ocupam cargos e funções em

setores da Casa que são majoritariamente preenchidos por homens, demonstrando que o sexo feminino é capaz de desenvolver qualquer trabalho, quando lhe são dadas oportunidades.

Homenageadas

As honrarias da Assalce foram dirigidas para as servidoras da 2ª Companhia de Policiamento de Guarda (2ª CPG), sub-tenente PM Maria Lindecy Alves da Silva, sub-tenente PM Carleide Maia Pinheiro Bezerra, 1º sargento PM Ana Patrícia Azevedo da Cruz, cabo PM Jessika Karla Sá, cabo PM Cintya de Oliveira Abud; do Setor de Transportes, motociclista Magda Maria Gomes da Silva; da 7ª Companhia do 1º Batalhão de Bombeiro Militar, 1º tenente Samara Dantas Pinheiro; da Coordenadoria de Tecnologia da Informação, Fátima de Jesus e Luciana Barreira de Almeida; além da mestre de cerimônias Simony Silva.



SAÚDE MENTAL

Yoga para melhorar a produtividade

No Brasil, 3,8 milhões de brasileiros já trabalhavam dentro de casa, prática também conhecida como *home office*. Diante do cenário de isolamento social, decorrente da pandemia do novo coronavírus, essa realidade se estendeu e muita gente, ainda, está se adaptando à rotina.

A coordenadora do Casulo Bem-Estar, Lissie Castro, afirma que é importante preencher o tempo de maneira saudável, com atividades que fazem bem ao corpo e à mente. Ela recomenda a prática da Yoga.

“A yoga é indicada, inclusive, para otimizar na rotina de trabalho, pois o exercício ajuda a manter o controle emocional, mantendo sua imunidade alta”, explica Lissie, que é instrutora de yoga e coach life.

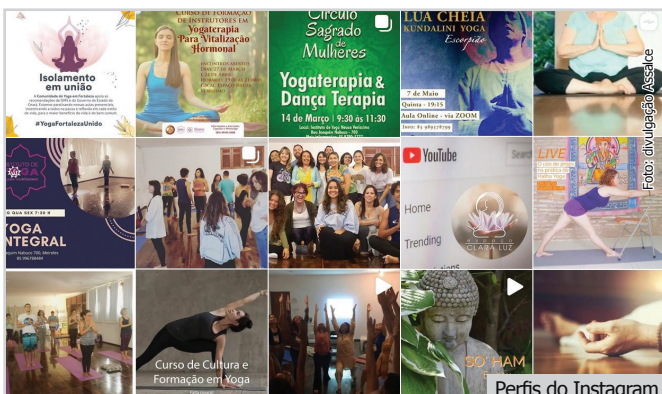
Primeiros passos

Para começar, é necessário ficar atento aos três estágios da atividade: asanas (posturas), pranayamas (exercícios respiratórios) e meditação:

1. Crie um ritual: estabeleça um local para a prática;
2. Encontre um lugar tranquilo;
3. Evite se alimentar antes da prática. Contudo, pode tomar colher de mel;
4. Providencie cobertor ou uma toalha para praticar;
5. Vista roupas confortáveis;
6. Tenha almofadas firmes e volumosas;
7. Reserve um tempo para trabalhar a mente com a meditação;
8. Respeite seus limites. A evolução na prática requer tempo e dedicação.

Internet como aliada

No Instagram, Lissie indica alguns perfis que podem te ajudar a praticar posições mais simples: @claraluziyoga, @ramdasyogaterapias e @neusaverissimoyoga. Nas páginas, é possível encontrar dicas de meditação, práticas para o dia a dia, entre outras atividades.



FLASH DO LEGISLATIVO

Aniversário do presidente Sarto

Luis Edson e o presidente da Assembleia Deputado José Sarto (PDT), que comemorou seu aniversário no dia 13 de fevereiro.



CASULO

Grupo de Convivência segue com atividades virtualmente

O Grupo de Convivência, que integra o Programa Casulo Bem-Estar, mantém atividades de forma remota. A atividade direcionada aos servidores aposentados - ou que estão próximos dessa fase - substituiu o encontro presencial, realizado semanalmente na sede da Assalce, pelo virtual.

De acordo com a terapeuta ocupacional Nathália Gomes, que coordena o grupo, as atividades são disponibilizadas por vídeos e enviadas no grupo do WhatsApp. Ela ressalta que a proposta inicial foi sobre a importância e necessidade de organizar e executar a rotina que ajuda na regulação do humor e minimiza ociosidade e sentimentos de ansiedade.

“As atividades desenvolvidas no Grupo têm objetivo de estimular habilidades cognitivas e funcionais. Realizamos alongamentos, dança sênior, a gerontomotricidade, atividades lúdicas que favorecem o bem-estar e autoestima. Além disso, vídeos estimulando a funcionalidade e mais cuidados a manutenção da saúde mental serão realizados no decorrer dos dias”, afirma.



Nathália Gomes coordena o Grupo de Convivência

ENTRE ARTES

Cozinhar na quarentena

Pode parecer clichê, mas o pensamento de que toda crise traz sempre alguma oportunidade nunca foi tão abordado como nos últimos meses. Dentro de casa e sem a possibilidade de comer fora, muita gente tem se reinventado nas tarefas domésticas e aprender a cozinhar virou um dos temas mais buscados na internet.

A turma do programa Entre Artes, coordenado por Jacqueline Assunção, incentiva o ato de cozinhar. Na oficina Cozinha Vintage, inspirada em Leonardo Da Vinci, busca trabalhar a memória, resgatando por meio dos sabores e aromas, o afeto na rotina dos lares.

E para esta edição histórica de quarentena, Jack e sua turma compartilham com os leitores o Bolo Virema (nome em homenagem à servidora Virema Alves, que elaborou a receita).

Ingredientes:

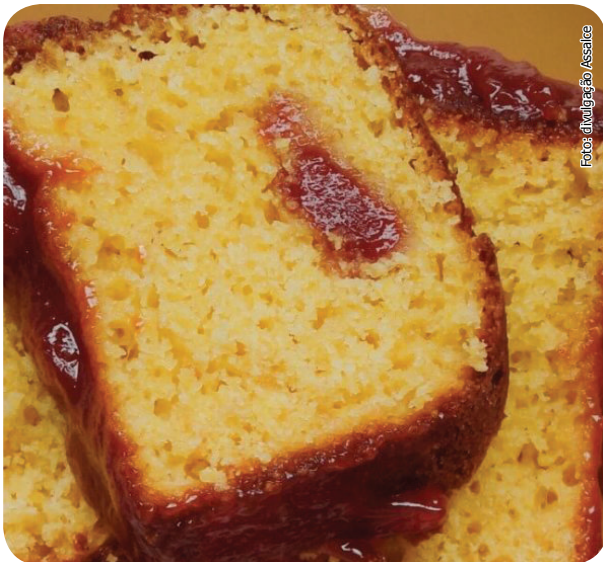
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 4 colheres de manteiga
- 1 copo de leite ou suco (à gosto)
- Doce de goiaba

Modo de fazer: exceto o doce de goiaba, bata todos os ingredientes na batedeira. Em seguida, corte o doce em cubinhos, passe na farinha e reserve.

Unte a forma e coloque a massa. Por último, espalhe os cubinhos por cima da massa.

Deixe o bolo por 49 minutos no forno, com temperatura à 160°.

Compartilhe o resultado com a gente nas rede sociais? Marca a Assalce no Instagram (@assalceoficial) e no Facebook (facebook.com/assalce).



Faça sua própria máscara

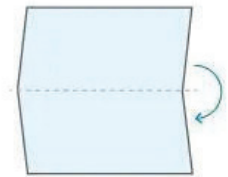
A oficina Moda, Costura, Customização e Afins, do programa "Entre Artes", confeccionou, no dia 16 de março, máscaras de proteção. A servidora Verônica Barreto, que ministrou a atividade, destacou a necessidade de as pessoas terem uma proteção contra o novo coronavírus. Ela ressaltou que a máscara, produzida com retalhos de pano de algodão, pode ficar pronta em até dez minutos, de acordo com a habilidade de cada aluno da oficina.

"A gente reutiliza retalhos de algodão e elástico. Também foi ensinado como higienizar as máscaras. Elas devem ser lavadas com sabão neutro, passadas a ferro e depois colocadas em saquinhos plásticos para evitar contágio. Essas máscaras podem ser utilizadas por até duas horas e meia, continuamente. Então, para permanecer com a proteção, devem ser confeccionadas de quatro a cinco máscaras por pessoa", informou.

Faça você mesmo

Há diferentes formas de fazer uma máscara caseira. Verônica ensina, também, um método simples que não requer máquina de costura:

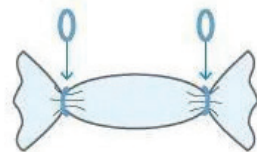
- 1** Pegue um pedaço de tecido em forma quadrada e dobre no meio.



- 2** Depois dobre outra vez, para uma maior proteção.



- 3** Um elástico de cabelo deve ser colocado em cada lado.



- 4** A parte do tecido que ficar "para fora" deve ser novamente dobrada, cruzando o elástico até que ele fique como um espécie de alça, em cada lateral.



- 5** Essa "alça" será utilizada como suporte na orelha.



QUALIDADE DE VIDA

Recomendações Casulo para os idosos

O SARS-Cov-2, causador da atual pandemia de covid-19, não poupou o Brasil. Com os avanços no número de casos no país e no Ceará, o Casulo Qualidade de Vida chama a atenção para medidas preventivas que podem salvar a vida, sobretudo, dos idosos, público de maior risco.



Ilustração: <https://br.freepik.com> | Bigfix

Viagens e passeios podem esperar. Por isso, o coordenador do programa, Alexandre Diógenes, e a coordenadora do Comitê de Turismo, Fátima Tabosa, reforçam a importância de ficar em casa até que sistema de saúde consiga conter o avanço da doença.

Alexandre ressalta que as organizações de saúde já informaram que o período de incubação do vírus (tempo entre o dia de contato com uma pessoa doente e o início dos sintomas) é de cerca de cinco dias, apesar de, em casos mais raros, chegar a 14. “É nessa fase que o vírus tende a ser transmitido de forma silenciosa. Por isso, é tão importante ficar em casa. Por nós e pelos outros”, justifica.

Fátima Tabosa, que coordena o Comitê de Turismo da entidade e presta apoio operacional à Casulo QV, ressalta que pessoas com mais de 60 anos, sobretudo se tiverem diabetes, hipertensão ou problemas respiratórios, cardiológicos, renais ou neurológicos, além de indivíduos em tratamento de câncer ou que estejam com a imunidade comprometida, bem como todos aqueles com mais de 80 anos ou que tenham sinais de fragilidade, devem restringir contato social.

Confira algumas orientações para se manter protegido:

- Higienizar com frequência as mãos usando água e sabão ou álcool em gel (70%)
- Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca
- Evitar apertos de mão, abraços e beijos quando cumprimentar as pessoas
- Se espirrar ou tossir, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou lenço descartável, que deve ser jogado fora em seguida adotou atendimentos remotos para os participantes de seus diversos projetos e alterou o horário de funcionamento da entidade.

“2020 está sendo um ano de mudança de valores e de objetivos. Portanto, vamos nos cuidar, cuidar do próximo, ficar em casa e ter fé, que em breve estaremos juntos e poderemos retomar nossa programação e celebrar a vida juntos”, conclui Alexandre.



Foto: <https://br.freepik.com> | Jusei3802032

BEM-ESTAR

Casulo dribla isolamento social com oficinas remotas

Apesar da suspensão das atividades presenciais do projeto Casulo, oficinas não paralisaram por completo. Lissie Castro, que coordena o projeto Casulo Bem-Estar e a Oficina de Respiração e Meditação, explica que, com as atividades suspensas, tomou a iniciativa de se utilizar das ferramentas da Internet, como forma de dar uma continuidade alternativa aos trabalhos desenvolvidos pela oficina.

“No primeiro dia após a paralisação, tive a ideia de mandar pelo grupo de WhatsApp da turma uma música, para a atividade de musicoterapia, com o objetivo de ajudar cada um a relaxar e a ter o sono melhor”, revela.

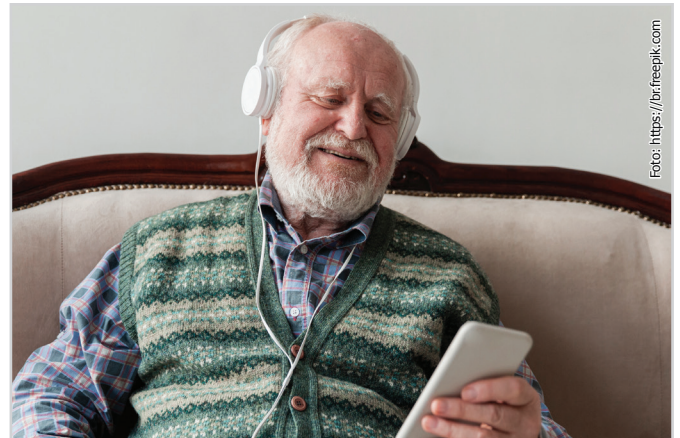



Foto: <https://br.freepik.com>

Lissie Castro conta que outra atividade foi promovida com a gravação de um áudio sobre respiração e, em seguida, com outro sobre uma atividade de ativação do timo, para fortalecer a imunidade da pessoa praticante.

Continuidade

De acordo com Lissie, a realização das atividades a distância, mesmo que provisoriamente, representa um esforço para não paralisar o coletivo, garantindo assim sua continuidade.

“As participantes têm agradecido o nosso trabalho e isso é muito gratificante. Temos também o grupo do WhatsApp chamado ‘Vaidosas’, composto por aposentadas da Assembleia, que também está recebendo o material que produzo. Para as alunas, mando no contato pessoal de cada uma e elas tem dado um bom *feedback*. As pessoas em situação de isolamento estão em um momento de muito incômodo e esperamos estar contribuindo para reduzir este desassossego”, enfatiza.

Para receber o material, basta entrar em contato por meio do WhatsApp, no número:  (85)99998-7026.

DICAS BEM-ESTAR

O momento nos convida à respiração e meditação

Por: Lissie Castro

Em meio a essa pandemia, lembrei de uma Fábulas Indiana sobre a Respiração. Há muito tempo, os sentidos estavam discutindo sobre quem seria o mais importante para manter a qualidade de vida do corpo. Como não chegaram a um consenso, lhes foi sugerido que cada um se afastasse do corpo por um tempo e pela sua ausência, saberiam quem seria o mais importante.

Na vez da respiração, mal ela abriu a porta, os sentidos começaram a falhar, o corpo entrou em colapso e antes que fosse tarde, os sentidos pediram em uníssono: "não partas senhora, pois não podemos viver sem vós." A respiração que os orientais tratam como energia, é um fenômeno rítmico vital para os seres vivos.

Neste momento que o planeta adoeceu e parou precisamos rever nossos conceitos. Eu sugiro que você perceba esse momento como um Convite a Respiração e a Meditação.

Tente ficar quieto, coluna ereta, inspire suavemente pelas narinas, enchendo o abdome como se fosse um balão e exale suavemente, também pelas narinas, secando o balão. Repita de quinze a vinte vezes. Depois apenas se permita ficar quieto, sem se deixar levar pelos pensamentos. Torne-se um observador, comece com cinco minutos e tenha paciência com você.

Finalizo com um poema de Goethe: Há na Respiração duas graças, inspirar e exalar o ar. A primeira aflige, a outra alivia, mesclando maravilhosamente a vida. Agradece a Deus quando te puser a prova e volta a agradecer quando te aprovar.

Paz, saúde e Luz. Namastê.

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



Lissie Castro é coordenadora do Casulo Bem-Estar

COLUNA SER CUIDANDO DO SER | nº 11

Força da manhã. Palavra, água & Borboletas pelo ar



Por: Jacqueline Assunção, coordenadora do programa Entre Artes

Na edição anterior a atenção foi para "o Movimento *Slow*" que significa devagar... Eu disse: Se você assim como eu está achando a vida corrida demais, vem conhecer o que é entrar no ritmo *slow*... "Desacelerar".

Gente, foi esse o assunto da coluna anterior, não sei se uma intuição, premonição... Coincidência? Fiquei refletindo sobre essa intuição. E, também, sobre a vida humana em cada canto do planeta terra. Encontrei na escrita uma forma de nos abraçar, uma forma de nos conectar. Aquele que escreve e aquele que lê estão no mesmo lugar: unidos pela palavra.

Minha varanda virou a minha janela do mundo. Uma nova pedagogia para aprender esse novo formato de viver, de ser nesse transitório. Me traz uma nova poética, a poética da água, que se faz na "casa" esse templo sagrado, que nos abraça, num mergulho silencioso, resiliente da espera do suspiro que ansiamos para além do medo... A água hoje vem nos ensinar que nunca deixa de ser água mesmo quando muda de estado, evapora, é mar, matou a sede de Jesus pela mão da Samaritana, cai chuva, é córrego, é cachoeira que transborda para a vida... Fonte infinda.

Sejamos água preparando nosso jardim, onde há botões de flor e casulos... Na força da manhã, verás botões se abrindo em flor e lagartas metaforizando e virando borboletas pelo ar. Desejo que estejam todos bem, e que tenham a certeza que a vida é fonte inesgotável.

Sejamos como a água e vamos fincar os pensamentos na força da manhã
Até logo!

Para sugestões, críticas ou elogios, fale com a Jackie: 📞 (85) 98601-6545.

Perfil do servidor

Elmiro Ribeiro é mestre em Turismo e artista plástico. Desde 1980 é membro das comissões técnicas da Alece, atua como facilitador de artes no "Assalce Entre Artes" e é autor da oficina Traço & Cor. "Todos possuem dom de desenhar, pintar", ressalta Elmiro. Um ser com valores genuínos, um amigo de verdade. Vê nos projetos da Assalce benefício para o servidor. Admira a atuação incansável de Luis Edson em atender as necessidades dos servidores, agradece o incentivo que o mesmo direciona à arte.



FALA, DEPUTADO!

A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa (Assalce) há anos vem desempenhando um papel exemplar como representante dos trabalhadores que fazem a Casa do Povo funcionar.

Sob a figura do presidente Luis Edson Corrêa e sua competente equipe, a luta da categoria deu passos relevantes, sempre na base do diálogo transparente, prevalecendo o senso de justiça.

Além do convênio com empresas e do canal para o avanço de processos administrativos, a Assalce coleciona conquistas, como a aprovação do Projeto de Lei que assegurou a concessão de aposentadoria integral a todo o pessoal que ingressou na administração pública estadual até 2004.

Em 2019, dois projetos desenvolvidos pela Associação em prol da qualidade de vida foram merecidamente premiados com o Selo TCE Ceará Sustentável.

Todos os benefícios conquistados e todas as causas defendidas são em nome do povo, na forma de uma instituição organizada e bem intencionada.

Os desafios sempre vão existir, mas com pessoas dispostas a fazer a diferença, os resultados naturalmente irão aparecer. E por reconhecer essa atuação efetiva da Assalce, envio os meus sinceros desejos de sucesso em mais uma legislatura.



Queiroz Filho,
Deputado Estadual da
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

FALA, LUIS!

Servidora e Servidor, a Assalce acompanha atentamente o desenrolar da crise gerada pela pandemia da COVID-19. Adotamos as ações necessárias para conter a disseminação do vírus, bem como as medidas que vêm sendo tomadas pelo governos federal e pelos governos estaduais e municipais para garantir a saúde e o bem-estar de todos os associados.



Diante disso, tomamos as providências possíveis para manter a continuidade da prestação de serviços da entidade aos associados, especialmente aqueles que mais precisam de nós. Atualmente estão sendo realizadas, na sede, somente as atividades que exigem indispensável atuação presencial dos nossos colaboradores.

Esta é uma edição histórica do nosso informativo e não por ser um bom momento, mas pela necessidade de cuidarmos de nós e do próximo. Vamos juntos ressignificar a quarentena e nos voltarmos para a mola propulsora do mundo: o amor. E por amor ao próximo, a Assalce também faz um apelo: se puder, fique em casa. Use máscara de proteção e não esqueça de lavar as mãos.

Juntos somos mais fortes e, com a graça de Deus, iremos superar mais esse momento delicado.

Um abraço fraterno.

Luis Edson Corrêa Sales,
Presidente da Associação dos Servidores da
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará – Assalce

FALA, SERVIDORA!

Sou servidora efetiva da Assembleia Legislativa desde 1986, onde participo ativamente da construção e ampliação do estado democrático do Ceará, mediante colaboração ativa ao Poder Legislativo. Sou formada em Biblioteconomia pela Universidade Federal do Ceará, especialista em Gestão de Recursos Humanos e Mestre em Gestão de Negócios Turísticos pela Universidade Estadual do Ceará.



Minha trajetória na Assembleia iniciou-se no Departamento Administrativo, onde permaneci por mais de 10 anos e aprendi a ter uma visão ampla e crítica que proporcionou o meu desenvolvimento consciente sobre minha atuação profissional e sobre minha capacidade nos serviços administrativos da Assembleia.

No ano de 1996 tive a satisfação de me aproximar ainda mais da população cearense através do trabalho realizado pelo setor "Espaço do Povo" que desde a sua fundação tem por propósito aproximar o Poder Legisla-

tivo do cidadão. Em meados do ano 2000 fui parte da equipe do Concurso Literário que teve por finalidade a divulgação do Poder Legislativo e sua importância em todas as escolas públicas municipais e estaduais do estado que contemplavam alunos do ensino fundamental e médio, onde viajei por quase todo o Ceará. Desde o ano de 2002, faço parte do quadro de servidores do Departamento de Gestão de Pessoas, onde fui chefe do então Serviço de Legislação de Direitos e Vantagens, chefe da Folha de Pagamento e, atualmente, ocupo o cargo de presidente da Comissão Permanente de Avaliação de Desempenho.

Sempre disposta a fazer a diferença e dar o meu melhor pelo bem do serviço e do servidor.

E como gestora colaborar para a criação de um ambiente de trabalho cordial e amigável, onde o respeito deve ser mantido acima de tudo.

Nara Sarmiento,
Presidente da Comissão Permanente de Avaliação
de Desempenho da Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará

ESPORTE

Exercite-se em casa!

Academias fechadas, isolamento social, trabalho remoto. Essa é a realidade de muitos servidores com o período de isolamento social. Nesse contexto, os tradicionais rachas estão suspensos, mas movimentar o corpo em casa é possível.

A Comissão de Esportes da Assalce recomenda a prática de alongamentos simples, mesmo que em casa. "Praticar alongamento em casa pode ser a melhor opção a curto prazo, visto que auxilia na flexibilidade e no aumento da amplitude física", explica o coordenador da comissão, Paulo Queiroz.

Segundo ele, uma alternativa aparentemente segura para fazer movimentar o corpo sem o acompanhamento de um profissional é usar um aplicativo de celular dedicado à tarefa. "Existem milhares disponíveis, todos com extensas listas de exercícios criativos e de fácil execução", acrescenta.



CONVÊNIO E PARCERIAS

CONVÊNIOS

ACADEMIA: CLUBE DO VÔLEI: 3272-6478 | **ACESSÓRIOS:** SEMI-JÓIAS (IMACULADA): 99660-5440; NIVONETE (PERFUMES E ROUPAS): 3235-0233 / 98860-6773; ALI PRESENTES (LANDERLUCY): 99986-0163; ANA CARACAS: 98660-8222; LINDA FLOR PERFUMARIA: 99658-0829; JOSEMARA: 99978-2120; ROSAK COMERCIO DE CONFECÇÕES: 98123-7749; OSINEIDE PERFUMARIA: 98742-0179 | **APARELHOS AUDITIVOS:** AUDIFOR: 3045-7730 | **AUTOPEÇAS E SERVIÇOS:** LAVA JATO AUTO CLEAN (FUNILARIA E PINTURA): 3244-3631 / 98889-1725; AUTO MOBILY: 3268-2626; T.W.CAR: 272-6502 / 99637-9613 / 99928-4835; AUTO CENTER CICY PARK: 3231-9090 | **BOLSAS / SAPATOS:** DIVAMIX: 3283-7625; KAPODART: 3241-0332; JORGE BISCHOFF: 3241-5028 | **CLÍNICA:** MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA (Germanná Vidal): 3085-0192 / 98929-0009; PILATES (INOVAFLEX): 99983-6409 / 99924-5790; PILATES (UNO-CENTRO DE BEM-ESTAR): 3181-2727; MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA: (85) 3085-0192 / 98929-0009; CLÍNICA DE OLHOS ARISTÓFANES CANAMARY: 3227-7145; CLÍNICA DE ESTÉTICA (Abigail Braga): 3264-9434 / 98896-1666; VALÉRIA SILVA: 3044-6168 | **COLCHÕES:** HF COMERCIO DE COLCHÕES (AILTON): 99925-0418 / 30365720; ORTOBOM: 99745-2200 / 99745-2211; COLCHÕES DESIGN: 30365720 / 98750-5553; NIPPONFLEX (ALVES & NARA): 99639-0255 / 98769-4639 / 99986-8240 | **COMBUSTÍVEL:** BAJ: 3275-1943; JORGE VIEIRA: 3272-4610; SERV 100: 3261-5900 | **CURSO:** COACHING: 3457-3204 / 98810-3670 | **DECORAÇÃO/MOVEIS:** DECORAT: 3272-8671; EVIDENDE: 3227-9315; CASA DECOR: 3182-2441; COLCHAS E LENÇÕES (CÍCERA): 98759-0186 | **DENTISTA:** DR. TARCÍSIO: 99651-2701 / 98165-2686; DR. EUDES: 3264-2269; YURI CARVALHO: 3261-1010 | **FARMÁCIAS:** DOSE CERTA: 3488-3075; MENINO JESUS: 3227-5898; FARMADAMAS: 3044-5558; SANTA BRANCA: 3223-0000 / 3244.3969 / 3224-3444; CONVIVA: 3214-4000 / 3034-4018 | **FISIOTERAPEUTA:** MA ROSILENE: 3273-3537; SUZANA: 3226-1145; NAITA: 3034-5421 / 98737.0007 | **FRIGORÍFICO:** UNIFORÇA: 3272-1374 | **FUNE- RÁRIA:** PLASA: 3288-4374 / 3288-5556; PARQUE DA SAUDADE: 3213-2137 / 3091-5293 | **PLANO FUNERAL:** ALVORADA / PLASA: 40064389 / 40064374; TERNURA: 3261-5848 | **INFORMÁTICA / CELULARES:** MC INFORMÁTICA: 99619-2028; SILICONTECH (CELULAR E PRODUTOS DE INFORMÁTICA): 4008-7777; GT TELECOM: 3045-3333; WELLINGTON: 99670-6095; NP INFORMÁTICA: 3264-6263 | **LABORATÓRIO:** CARLAB (SAMUEL PESSOA): 3261-8820 | **LAVA JATO:** TALISMA: 985968176; **LENTES DE CONTATO:** NEOLENTES: 3035-8111/98215-8011 | **LIVRARIA:** D. PEDRO: 3488-3400 | **MATERIAL DE CONSTRUÇÃO:** FORTCON: 3273-4173 | **MATERIAL ESPORTIVO:** JUNIOR SPORTS: 3254-6655; KAMILA MODAS: 3231-3134 | **NUTRICIONISTA:** TELMA CORDEIRO: 99950-5028 | **OFICINA:** BONFIM AUTO-CENTER: 98433-4480; CEARÁ AUTO SERVICE: 3879-6499 / 99145-0413; GARAGE 258 (CENTRO AUTO-MOTIVO): 98215-3281 / 98841-5691; TATA LUB (TROCA DE ÓLEO): 99861-2333 | **ÓTICAS:** ESPAÇO ÓTICA: 2361-2118; ART OTICA: 3227-7222; OTICAS CAROL: 3253-0030; ÓTICA DINIZ: 3388-5717; ÓTICA DI POLY: 3272-6502; ÓTICA VISÃO: 3488-9359; ESPAÇO VISUAL: 3223-3908 / 98840-7013; MEGA: 3226-3655; DAVID PASSOS: 98910-5989 | **PLANOS ODONTOLÓGICOS:** DENTAL MASTER: 3265-5555; ODONTO SYSTEM: 3131-8849; PREVDENT: 3535-2244; UNIODONTO: 4009-5424; PLANO ODONTO DIGITAL: 4062-5537; CLIN: 99925-0290; ODONTO PRIME: 0800-006-3013 | **PLANOS DE SAÚDE:** HAPVIDA: 3255-9090 / 3453-7226; UNIMED: 3255-3542 / 3209-3843 | **PNEUS:** RR PNEUS: 4005-4700; PHR PNEUS: 3236-8919 | **RESTAURANTES / LANCHONETES:** Brasileiro Sul: 98211-3087 | **SUPERMERCADOS:** MERCADINHOS SÃO LUIZ: 3131-2825 / 3131-2806; SUPER LAGOA: 3292-2222 | **TELEFONIA:** CLARO E TIM (CADU, ASSALCE): 3272-8832; VIVO: 98139-5960 / 98199-2603 | **TERAPIA OCUPACIONAL:** NATHALIA: 99991-5878; SALLUTI: 3224-9966 | **TRANSPORTADORA:** CAMPEÃ TRANSPORTES: 3063-9123 | **TURISMO / HOTELARIA:** HOTEL DAS FALÉSIAS (PRAIA DAS FONTES): 3327-3051 | **SALÃO DE BELEZA:** NOSSA SENHORA DE FÁTIMA: 98970-3656; LILI REIS: 98855-5037; LA FEMME: 3272-1895; STUDIO A BEAUTY CENTER: 3044-3558; ELIONEIDE SANTOS: 3182-7528; LOVE BEAUTY: 3023-0234; ANA CAROLINE: 99634-8476; CANDICE MELO (COSMÉTICOS): 99980-5985.

PARCERIAS

ADVOGADOS: NOGUEIRA PINHEIRO & SANTOS ADVOGADOS: 3063-2777 | **CEMITÉRIO:** PARQUE DA SAUDADE: 3261-2206 / 988029559 | **CLÍNICAS / EXAMES / LABORATÓRIOS:** CLÍNICA SAÚDE E VIDA: 3227-7830 / 99928-3790; OMNIMAGEM: 3455-5555; RADIOLOGIA DR. RONALDO BARREIRA: 3226-9536 | **CLÍNICA ODONTOLÓGICA:** DRA. RITA VANIA ALBUQUERQUE (PEDIATRIA E ODONTOLOGIA): 3272 4056 / 99721 2012 | **COLÉGIOS:** BASTISTA: 4008-2340; ESCOLINHA JANELA MÁGICA: 3253-1152; ESPAÇO ABERTO: 3304-0200 / 3304.0700; SANTO INÁCIO: 3066-3013; VIVA ESCOLA DE ARTES: 3208-3500; ACADEMOS: 3226-3747 | **CONSORCIOS:** CRED GOL EMBRACON (JOBSON): 98839-3663 / 998173044 | **CORRETORA DE SEGUROS:** NACIONAL LIFE: 3224-0220 | **CUIDADOR DE PESSOAS:** HOME ANGELS: 4108-0120 | **CURSOS DE IDIOMAS:** INTERCÂMBIO EDUCACIONAL E CULTURAL NO EXTERIOR: 99991-9132 / 98760-7207; CNA: 3879-7007 / 3879-7008; HILPRO IDIOMAS: 3261-9700; VIA DE ACESSO: 3214-3388 | **ESCOLA DE ARTES:** ESCOLA DE DANÇAS CARLINHOS ARAUJO: 3244-2999 / 99982-0049 | **FACULDADES:** FANOR: 3052-4848 / 3052-4859; FATENE: 3299-2829; FIC: 3270-6738 / 32706738; UNICE: 3226-6446; ATENEU: 3033-5182; FACPED (PADRE DOURADO): 3535-1555; UNIFOR: 3477-3000 / 3000-3164 | **FRETES:** AILTON LIMA: 98811-8142 / 99925-0418 | **HOTELARIA:** SANTUÁRIO DAS ÁGUAS: 3535-3510 | **IMÓVEIS E IMOBILIÁRIA:** SERGIO AGUIAR CORRE- TOR DE IMÓVEIS: 3221-1550; AUGUSTUS (MARGARETE): 98888-0202 / 3268.1330; LUCIANO CAVALCANTE: 3133-3133 | **JOALHERIA:** FELDMANN ATE- LIER: 3226-7388 | **MANUTENÇÃO DE VEÍCULOS:** CITY PARK AUTO CENTER: 98844-3147 | **PLANO ODONTOLÓGICO:** ODONTOPRIME: 0800-006-3013 | **REFORMA DE IMÓVEIS:** ROAM CONSTRUÇÕES: 98717-7978 / 9936-1642 | **SEGURADORA:** INTERSAFETY MAFRE (ALEXANDRA): 99902-1115 / 3264-9360 | **TURISMO:** POLITUR: 4005-6363; FIXTUR: 3271-0307; NACIONALTUR: 3271-1845 / 99984-9448; GG TUR: 98653-7400; AGÊNCIA JEREISSATI CYSNE: 99993-4281.

Expediente

Diretoria da ASSALCE: Presidente: Luis Edson Corrêa Sales | 1º Vice- Presidente: Weber Sarquis Queiroz | 2º Vice-Presidente: Sávya Maria de Queiroz Magalhães | Secretário-Geral: Gvargas Drumond Fonteles | 1º Secretário: Francisco Rui Simões Filho | 2º Secretário: Marco Vinícius S. Nascimento | Tesoureira Geral: Valéria Soares Cavalcante | 1º Tesoureiro: Francisco Lindolfo Cordeiro Jr. | 2º Tesoureiro: José Amilton Felício de Sousa

Equipe de Comunicação: Arituza Timbó (jornalista); Virgínia Bastos (assessora de Marketing e Comunicação e revisora ortográfica); José Gotardo Filho (diagramador e projeto gráfico). Impressão: INESP. Tiragem: 500 exemplares impressos. Esta é uma publicação da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (ASSALCE), localizada na Rua Arakém Silva 103, Dionísio Torres, CEP: 60170-240. Contatos: (85) 3227-6626 / 3272-8832.