



INFORMATIVO

ASSALCE

"Nossa credibilidade, sua confiança"

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

2021 - 2022

Assalce dá boas-vindas aos novos membros da Mesa Diretora da ALece

Tradicionalmente, a Mesa Diretora do Poder Legislativo mantém ótima relação com a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, Assalce. Luis Edson, enquanto presidente da Assalce, mantém contato direto com presidente e demais membros, na busca não só de implementar ações que beneficiem servidores, mas também garantam efetivamente conquistas e direitos.

Em dezembro, a Assembleia Legislativa elegeu, em votação secreta, os parlamentares que comporão a Mesa Diretora da Casa para o biênio 2021-2022. O deputado Evandro Leitão (PDT) foi escolhido presidente da Mesa e comandará os trabalhos do Legislativo estadual nos próximos dois anos.

A chapa única na disputa foi eleita, por unanimidade, com 44 votos favoráveis. Além de Evandro Leitão, a nova Mesa é formada pelos deputados Fernando Santana (PT), 1º vice-presidente; Danniell Oliveira (MDB), 2º vice-presidente; Antônio Granja (PDT), 1º secretário; Audic Mota (PSB), 2ª secretário; Érika Amorim (PSD), 3ª secretária e Apóstolo Luiz Henrique (PP), 4º secretário. Os deputados Fernanda Pessoa (PSDB), Osmar Baquit (PDT) e João Jaime (DEM) ocuparão, respectivamente, os postos de 1º, 2º e 3º suplentes.

"Ficamos muito felizes com a eleição do deputado Evandro Leitão que, no cargo de primeiro secretário, sempre foi sensível às demandas da entidade e próximo dos servidores", destaca Luis Edson.

O presidente da Assalce faz votos de sucesso ao ex-presidente, deputado José Sarto (PDT), novo prefeito de Fortaleza. "Sarto foi um presidente, também, muito acessível, que deixou um importante legado de organização estrutural e boa conduta, sobretudo, diante da pandemia que se iniciou em 2020. A Assembleia só evoluiu com sua gestão. Nossa cidade está em excelentes mãos", afirmou ele.

"Nossa mensagem para a nova mesa é de força e resiliência diante dos possíveis desafios. Sabemos do potencial de cada membro e compreendemos que a condução dos trabalhos legislativos se dá, principalmente, com uma gestão atenta aos anseios da população do Ceará e à garantia de boas condições de trabalho para os servidores, com transparência e seriedade", pontuou Luis Edson.

A nova Mesa Diretora tomou posse no dia 1º de fevereiro de 2021. Antes disso, com a posse de José Sarto na Prefeitura de Fortaleza, o deputado Fernando Santana, 1º vice presidente assumiu a presidência da casa até a instalação da Mesa Diretora eleita.



Foto: Júnior Pio



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



Fique atento!

A Assalce segue com funcionamento diferenciado: segunda a sexta-feira, de 8 às 12 horas.

Você pode antecipar o serviço desejado pelos telefones 3272.8832 / 3257.6626 / 99974.7220 (Kadu) / 98801.9188 (Marta)

Assalce comemora início da vacinação no Ceará



Foto: Divulgação Governo do Estado

O uso emergencial das vacinas Coronavac, do laboratório Sinovac, e AstraZeneca/Universidade de Oxford foi aprovado, por unanimidade, pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. Os imunizantes contra Covid-19 são os dois primeiros a serem autorizados para uso no Brasil. No Ceará, a vacinação começou no dia 19 de janeiro. O presidente da Assalce, Luis Edson, que também coordena o Departamento de Saúde e Assistência Social do Poder Legislativo, celebra a conquista sanitária para os cearenses.

“Em nome dos servidores da Assembleia agradeço ao nosso governador Camilo Santana e ao secretário de Saúde do Ceará, Dr. Cabeto pela presteza e compromisso com a segurança sanitária dos cearenses. Muitos servidores já estão aposentados e/ou fazem parte do grupo de risco pela idade e por isso estão nos grupos prioritários para receber a vacina. Tenho certeza de que estão ansiosos e serão imunizados assim que possível”, ressalta.

Com essa primeira remessa de imunizantes, o Ceará vai vacinar 109 mil pessoas, uma vez que cada uma precisa de duas doses para garantir uma melhor defesa contra o vírus.

Luis ressalta que, de acordo com o Governo do Estado, há um cronograma de vacinas montado pelo Executivo Estadual e pelos municípios.

Etapas da vacinação

No Ceará, a aplicação das doses será feita seguindo a ordem de grupos prioritários. Na primeira fase, serão vacinados os trabalhadores da área da saúde que estão na linha de frente contra a Covid-19; idosos acima de 75 anos; pessoas com 60 anos ou mais que vivem em instituições de longa permanência e a população indígena.

A Sesa fez uma divisão dos profissionais de Saúde em 4 grupos, os que estão na linha de frente contra a Covid-19 somam cerca de 70 mil pessoas. Esses profissionais das unidades públicas e privadas serão imunizados nos locais onde trabalham e estão na primeira fase do plano de vacinação. Todos os grupos da Fase 1 serão vacinados na medida em que cheguem mais lotes nas próximas semanas.

Já a segunda fase de vacinação contempla a população com idade entre 60 e 74 anos. Pessoas com comorbidades entram na terceira fase.

Cuidado com notícias falsas!

Conforme informações do sistema Conecte SUS, o app Conecte SUS Cidadão pode ser usado para substituir o cartão impresso de vacinação, mas o download do aplicativo não é obrigatório, desde que seja apresentado o cartão físico de vacinação.

Em Fortaleza, a imunização não ocorrerá, neste momento, nos postos de saúde, mas será agendada em centros de vacinação ou nos próprios domicílios, de acordo com os grupos prioritários.

Os grupos previstos para as próximas fases poderão agendar o dia e horário para tomar a vacina, através do aplicativo Mais Saúde Fortaleza, que ainda não está disponível. Na ferramenta, poderão ser selecionados, também oito centros de vacinação.

Por isso, não foi recomendado baixar nenhum outro aplicativo para a vacinação. O Poder Público também não está colhendo dados pessoais via SMS ou WhatsApp.

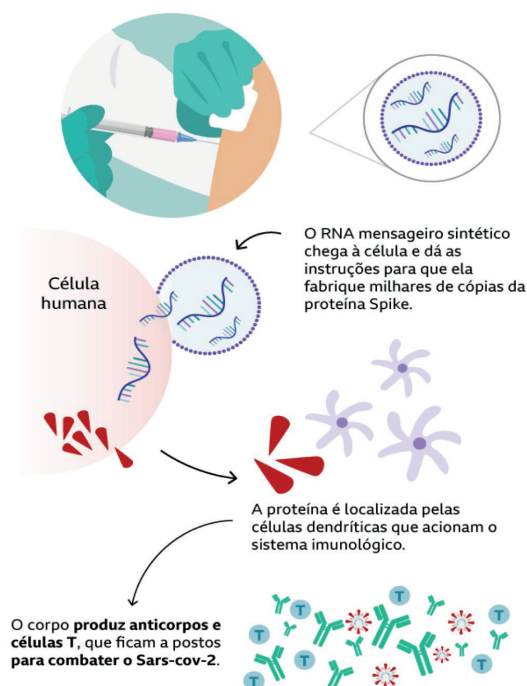
Onde se vacinar?

Fortaleza terá oito centros de vacinação.

São eles:

- Centro de Eventos
- Estádio Presidente Vargas
- Ginásio Paulo Sarasate
- Castelão
- Cuca Mondubim
- Cuca Jangurussu
- Cuca José Walter
- Cuca Barra

Como a vacina age no corpo



LUTO

Morreram ex-deputados Roberto Mesquita, Ted Pontes e Carlos Cruz

Com grande pesar, a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa recebeu, em janeiro, a notícia das mortes dos ex-deputados Roberto Mesquita, Ted Pontes e Carlos Cruz.

Mesquita lutava contra um câncer. Ted e Carlos partiram em decorrência da Covid-19. "Solidarizamo-nos com familiares e amigos, neste momento de dor e tristeza. Ambos tiveram uma vida pública notável e eram muito queridos pelos colegas servidores. Farão falta aos cearenses", afirmou Luis Edson, presidente da entidade.

Roberto Mesquita foi deputado por dois mandatos. No Legislativo, se destacou já no primeiro mandato como um dos líderes da oposição ao Governo. Entre suas principais defesas estavam o combate às drogas, a transparência pública e a agricultura.

Ted Pontes foi deputado estadual e vereador Constituinte de Caucaia, chegando a presidir a Câmara Municipal, e era membro da Academia de Letras e Artes de Caucaia - Alac.

Carlos Cruz nasceu no dia 3 de dezembro de 1932, em Juazeiro do Norte, região do Cariri. Na vida pública, foi vereador, prefeito do município por dois mandatos seguidos (1998 a 2004) e deputado estadual por cinco mandatos.



Carlos Cruz



Ted Pontes



Roberto Mesquita

MÚSICA

Coral Assalce promove confraternização

No dia 03 de dezembro, o Coral Assalce realizou sua confraternização de Natal. O encontro aconteceu no Parque Adahil Barreto e serviu para o feliz reencontro de suas componentes.

"O Coral da Assalce, vivo e afinado com as festividades de final de ano, se confraternizou, realizando esse importante reencontro. Com a necessidade de manter ativo o trabalho com o Coral, maestro, professora e coordenação organizaram a atividade com suas integrantes", ressalta Carla Lima.

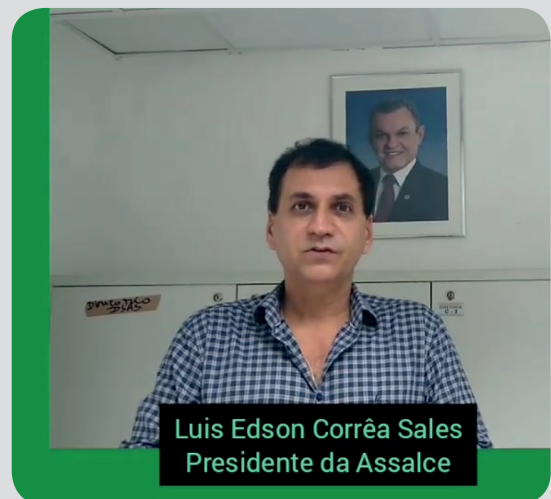
A programação contou com a presença de 18 componentes do Coral Assalce que participaram de dinâmicas, saborearam comes e bebes da melhor qualidade, além de ganharem presentinhos especiais, tudo regado a muita música, claro.

O Coral Assalce é coordenado pela servidora Lilian Rêgo, tem como regente o maestro Elbano Caldas e como professora de canto, Carla Barbosa Lima.



Mensagem de Boas Festas

Nas redes sociais da Assalce, Luis Edson e sua equipe de colaboradores se uniram para espalhar mensagem de esperança e fé para o ano que começa. Foram vários vídeos de Boas Festas que circularam entre os servidores e trouxeram carinho e afeto nestes tempos de trabalho remoto e distanciamento social.

Luis Edson Corrêa Sales
Presidente da Assalce

ENTRE ARTES

Receita Cozinha Vintage

O programa Entre Artes traz uma receita fácil e deliciosa! Um prato ideal para o fim de semana com a criançada ou com os amigos. É o sanduíche de salsicha com verduras!

Mas não é cachorro quente, não! É um sanduíche mesmo! Quem compartilhou o passo a passo dessa delícia foi Veronica Barreto, facilitadora da Oficina de Costura e Práticas Criativas e também da Cozinha Vintage, atividades do programa "Entre Artes - A Arte de Viver".

A ideia de compartilhar receitas culinárias é da oficina Cozinha Vintage, inspirada em Leonardo Da Vinci (que também foi gastrônomo, chef, proprietário de restaurante e inventor de objetos de cozinha).

Sanduíche de salsicha com verduras

Ingredientes:

500 gramas de salsicha

Molho de tomate

1 cebola

1/2 pimentão

1 tomate

Alho

1 pimenta de cheiro (opcional)

Cheiro verde

1 pitada de orégano

1/2 colher de chá ou uma pitada de sal

1 pitada de açúcar (tira acidez do tomate).

1 colher de margarina ou azeite

Como fazer:

Afervente a salsicha, coloque para escorrer e corte em rodelas. Reserve.

Refogue as verduras na margarina, coloque caldo de galinha, o molho de tomate e açúcar. Quando a mistura começar a ferver, passar tudo no liquidificador.

Em uma panela, coloque o molho, a salsicha em pedaços e acrescente o orégano. No fogo baixo, espere a mistura ferver.

Se quiser, pode colocar uma colher de sopa de requeijão, maionese e creme de leite.

Obs: pode substituir a salsicha por carne moída pronta. O grande diferencial dessa receita é o molho!



Compartilhe o resultado conosco nas rede sociais!

Marca a Assalce no Instagram

(@assalceoficial)

e no Facebook

(facebook.com/assalce).

CASULO BEM-ESTAR

Cuidar da saúde pelas mãos com o Reiki

A prática do Reiki é uma chance de aliviar enfermidades e prevenir doenças. "A terapia baseada na canalização da energia universal, por meio da imposição das mãos, pode restabelecer o equilíbrio energético vital de quem a recebe e assim restaurar o estado de equilíbrio natural, seja emocional ou físico", destaca Lissie Castro, coordenadora do Casulo Bem-Estar e terapeuta reikiana.

Ela ressalta que, apesar de variados relatos sobre sua eficácia, a terapia Reiki é ainda pouco reconhecida pela medicina mas é considerada como terapia alternativa complementar pela Organização Mundial da Saúde, fazendo parte das terapias integrativas de saúde.

"Pesquisas realizadas pelo Dr Shiga, do Brain Power Institute (EUA), mostraram a mudança nas ondas cerebrais, quando ondas Alpha e Theta aparecem. Nesse estado, o corpo produz substâncias de cura, beta-endorfina, que acalma dor ou estresse e revitalizam as células atuando também no sistema imunológico", explica Lissie.

A sessão acontece em um ambiente tranquilo, onde o cliente fica deitado e relaxado, enquanto Reiki terapeuta faz imposição das mãos. O toque acontece na cabeça e nos pés. Cada sessão dura, em média, 20 a 30 minutos.

Atenção!

Por conta das determinações de isolamento social, devido à pandemia de Covid-19, os atendimentos estão temporariamente suspensos. Mais informações com a Lissie no telefone (85) 99998 7026.



RECONHECIMENTO

Jack Assunção leva Assalce para revista suíça com o projeto “Em Rodas de Biblioterapia”

A coordenadora de “Em Rodas de Biblioterapia” e idealizadora do programa Assalce Entre Artes, Jacqueline Assunção, ocupou as páginas da 13ª edição da revista suíça *Revue Cultive*, publicada em Genebra pela editora e redatora chefe Valquíria Imperiano. A revista cultural mostra, em suas edições, visões sobre a produção artística contemporânea em todo o mundo, destacando a literatura, cultura e abordando as demais manifestações artísticas.

Nas duas páginas dedicadas à coordenadora de “Em Rodas de Biblioterapia”, atividade desenvolvida pela Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa - Assalce, Jacqueline Assunção fala sobre o curso de sua própria vida até chegar em três formações de nível superior e ao mestrado em Gestão de Negócios Turísticos, da Universidade Estadual do Ceará. Tem ainda especialização em MBA em Políticas Públicas pela Escola Superior do Parlamento e especialista em Planejamento Educacional pela Universidade Salgado Filho/RJ e em Artes Plásticas pela Instituto Federal de Educação - IFCE.

Jack comenta a doce surpresa que a literatura lhe deu. “Se alguém me contasse, diria: mentira!”, comenta a colaboradora da Assalce, que é formada e especialista em áreas diversas da filosofia às artes.

A Biblioterapia surge, de acordo com Jacqueline Assunção, quando se inspira no poema “Todo jardim começa de um sonho”, de Rubem Alves. A partir daí, idealizou a criação do Programa Entre Artes - A Arte de Viver, que traz como proposta a “Estante Assalce - Ler cuidando do ser”, absorvida pelos servidores da Assembleia Legislativa, principalmente, em sua avaliação.

“Reunimo-nos em rodas de conversa, método vivencial que a biblioterapia utiliza para fazer travessias por meios de livros, remédios da alma, que são elencados e vão morar na estante livroterápica da Biblioteca César Cals de Oliveira, da Assembleia Legislativa, disponível para servidores e para toda sociedade”, revela. Segundo ela, a biblioterapia tem sido um caminho de ressignificação e interação social para os servidores.

Para acessar a publicação e a matéria que destaca Jacqueline, basta acessar o link: <https://issuu.com/cultive/docs/revuecultivedezembro2020>.

GARANTIA PARA OS SERVIDORES

Convênios seguem renovados em 2021

A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará oferta mais de 100 convênios para os associados. São supermercados, oficinas, óticas, clínicas de saúde, academia, entre outros estabelecimentos, que garantem preços e formas de pagamento diferenciadas para os funcionários da Casa. “Oferecer bons convênios mostra que a Assalce se preocupa com o associado e seus dependentes. Em 2021, seguiremos com os mesmos serviços, na busca de ampliar, ainda mais, o leque de convênios e parcerias”, destaca Luis Edson, que está à frente da entidade.

Luis ressalta que a busca pela oferta de bons convênios gera valor para os associados, deixando-os, ainda mais satisfeitos. “Nossa marca é garantir credibilidade e a consequente confiança dos servidores, buscando um número cada vez maior de novos participantes que se sentem seguros conosco”, destaca ele.

Além da defesa dos direitos e conquistas dos servidores, a Assalce conta, não só com empresas conveniadas, mas parceiras que atuam conosco, primando por serviços e produtos de qualidade ao público do Legislativo.



DICAS DE BEM-ESTAR

Gerenciar estresse em tempos exóticos

Por: Lissie de Castro

Stress (estresse) é uma palavra inglesa usada em engenharia para expressar o quantum de carga pressão ou tensão; foi adotada pela medicina. Qualquer variável que desestabilize o equilíbrio é conhecido como fator de tensão e seu efeito no corpo é o chamado estresse. Esses fatores podem afetar nosso organismo de muitas formas.

Se o estresse é mal administrado vira distresse, doença que resulta dele. O distresse perturba as relações sociais no desempenho profissional. Os motivos físicos referem-se as condições extremas de clima e altitude, ferimentos, excesso de exercícios físicos e falta de sono; no nível psicológico estão as emoções aflitivas.

Nem todas as fontes de estresse são prejudiciais, existe estresse positivo, como organizar uma festa de casamento ou uma viagem, fazer um mestrado ou ainda um esportista quando entra numa competição. Esse tipo de estresse nos motiva.

Uma situação estressante, tal qual a que estamos vivendo nessa pandemia, pode resultar em MEDO, ANSIEDADE, TRISTEZA E DEPRESSÃO, além de baixar nossa imunidade, tornando nos assim, presa fácil para a doença. Só a reconexão com nossa essência, vai estabelecer o equilíbrio.

Para elevar minha vibração e a imunidade, além da prática de yoga, uso Reiki, alimento meu corpo de forma saudável, minha mente com bons livros, bons filmes, danço, nado, ouço música de alta vibração – mais de 400 hertz (musicoterapia), sou paciente de acupuntura. Sugiro ainda, massagens, passeios na natureza: abraço árvores e banho de mar ou de cachoeira.

Ahh se você pensa que minha vida é um mar de rosas, preciso dizer que moro com meus pais octogenários, duas crianças grandes, mas de tédio não posso me queixar. Mas "Mares tranquilos não fazem marinheiros habilidosos" dizem os africanos. Agradeço aos Seres de Luz por minha "receita" funcionar e me manter saudável. Espero lhes inspirar.

Gratidão, paz e Luz, namaste.


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



Foto: arquivo pessoal

COLUNA JACKIE ASSUNÇÃO – CUIDANDO DO SER / ASSALCE & VOCÊ

14º Edição - 1ª de 2021

“Esperançar”

Chego u 2021. De-sejo que estejam todos com saúde. Em tempos congelados pela expectativa de uma aurora gloriosa, devemos seguir com esperança.

Esperança de que logo teremos de volta o trabalho presencial, os amigos em casa, o velho ritual de despedida dos nossos mortos... Os abraços (Ah! Os abraços...). Que o protagonismo de simplesmente ser, sem máscaras, sem medos... chegue logo. Conjuguar o verbo “esperançar” é fundamental. Isso é acreditar na vida.

“A vida é tão rara”, diz o poeta Lenine.

“E a vida? Diga lá o que é, meu irmão?” - pergunta o poeta Gonzaguinha numa canção.


“A vida é de fato muito curta para ser pequena” a afirma o filósofo Mario Sergio Cortela.

O mestre Paulo Freire fala-nos com a certeza da ação reflexiva: “A leitura do mundo precede a leitura da palavra”, criando o verbo ESPERANÇAR:

“É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperançar: porque tem gente que tem esperança do verbo esperar. E esperança do verbo esperar não é esperança é espera. Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir [...]”.

Cortela enfatiza que devemos transbordar, como a água em um copo quando derrama, ultrapassando a borda...

Então, nesse início de ano o convite é para conjuguar

Para sugestões, críticas ou elogios, fale com a Jackie:  (85) 98601.6545.

PERFIL DO SERVIDOR

Rita de Cássia Ribeiro Rêgo, mais conhecida como “Ritinha”. Uma pessoa linda fácil, de ser amiga, gentil, alegre. Encontrou no samba resistência à tristeza, um forte argumento para esperançar no transbordamento da alegria. Ingressou na Alce em 1992, exercendo seus trabalhos sempre no Departamento Financeiro. Graduada em Contabilidade pela Unifor, com mestrado em Turismo, pela Uece. “Aprecio o trabalho da Assalce, que vem trabalhando com dedicação e competência. Parabenizo nosso presidente Luís Edson, carismático e incansável, no que diz a respeito aos interesses dos servidores.



Foto: Bia Medeiros

FALA, DEPUTADO!

A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará ultrapassa a missão de ser um forte instrumento de credibilidade, que garante benefícios e bons serviços aos colegas servidores deste Poder.

A entidade é um forte canal de aproximação dos servidores aposentados e já afastados da Casa Legislativa, além de ser alicerçado em um espaço de interação entre colegas.

Servidores motivados desempenham com mais afeto suas funções. Valorizar essas mulheres e esses homens é valorizar o serviço público como um todo. É valorizar a Casa do Povo e, conseqüentemente, os cearenses.

Para nós, é gratificante ver o empenho e dedicação de Luis Edson Corrêa Sales à frente da associação que, ao longo destes anos, só cresce e se consolida entre os funcionários e na sociedade cearense.

A Mesa Diretora tem muito orgulho de fazer parte desta linda história! A todos que compõem a Assalce contem conosco na garantia de luta pelas conquistas dos servidores.

Deputado Fernando Santana
Presidente da Assembleia Legislativa do Ceará



Foto: José Leomar

FALA, LUIS!

Servidoras e servidores, um novo ano se inicia e para nós, da Assalce, o sentimento é de esperança! Esperança de dias melhores, com saúde para todos e novos projetos que irão fazer parte do nosso dia a dia. A Assalce fecha 2020 e abre 2021 com diversos planejamentos que irão compor nossa agenda já no primeiro semestre.

Para dar espaço ao novo, nossa associação recebe de braços abertos a nova composição da Mesa Diretora que vem somar aos projetos da entidade. Também compartilhamos a boa notícia da vacinação contra a Covid-19, que já iniciou no Ceará!

Os principais registros dos nossos colabores, também, compõem esta edição. Além disso, você confere dicas e informações úteis nos projetos Assalce. A receita da Cozinha Vintage está imperdível!

As colunas das queridas Jacqueline Assunção e Lissie Castro, mais uma vez, nos presenteiam com dicas valiosas para a mente e para a alma. E, para fechar esta edição, o não menos importante espaço do esporte reforça a importância da higiene para a prática de esportes.

Antes de encerrar este editorial, mais uma vez, deixo aqui nossa solidariedade às famílias, amigos e admiradores dos ex-deputados Roberto Mesquista, Ted Pontes e Carlos Cruz que precocemente nos deixaram, mas descansam agora ao lado do Pai.

Boa leitura! E um ano novo repleto de paz. Em 2020, mesmo distantes fisicamente, ficamos juntos em oração e conversas remotas. Em 2021, vamos seguir com todos os cuidados e, se Deus quiser, mais próximos ainda. Contem

Luis Edson Corrêa Sales
Presidente da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará



FALA, SERVIDOR

O Direito é minha paixão. Mas o audiovisual sempre abriu portas para o mercado de trabalho. Estou na Assembleia Legislativa há 13 anos e, hoje, atuo como chefe do Centro de Documentação da TV Assembleia, o Cedoc da TV Assembleia Ceará.

Iniciei minha atuação na Casa como editor de vídeo, função que muitas vezes faço quando sou acionado, mas na prática coordeno uma equipe ímpar que, com união e cuidado, se empenha na proteção dos arquivos de vídeo do Poder Legislativo.

Aqui, no Cedoc, guardamos todas as sessões plenárias, os programas e as matérias importantes que fazem o dia a dia da Casa. São arquivos que contam a história do Ceará e por isso, também disponibilizamos vários programas da TV Assembleia no YouTube (www.youtube.com.br/tvassembleiaceara).

Temos um acervo valioso de vídeos. E aqui assessores buscam também material para os mandatos de seus deputados.

Arquivar vídeos é guardar e preservar a memória do Legislativo. Tenho muito orgulho de exercer essa missão!

Thomas Jefferson
Coordenador de Mídias da TV Assembleia Ceara

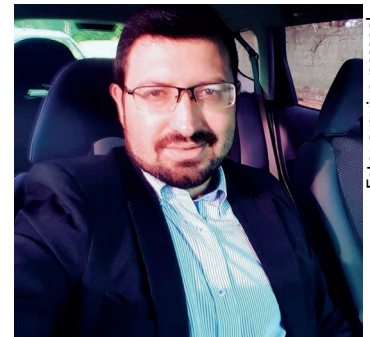


Foto: arquivo pessoal

ESPORTE

Novas práticas de higiene serão permanentes

Higienizar as mãos nunca foi tão importante. A prática faz-se ainda, mais necessária na retomada das atividades físicas, sobretudo nas academias. "Limpar equipamentos de uso comum na prática de esportes, lavar as mãos e, também, manter a higiene pessoal antes e depois da academia é uma tarefa mais que essencial e recomendada por médicos. Nós, da Seção de Esportes, disseminamos essas ações pela garantia da saúde dos esportistas amadores e profissionais", destaca Paulo Queiroz, que coordena a comissão desportiva da Assalce.

Para quem retomou os treinos em academias, a orientação é higienizar os aparelhos com álcool 70%. "Cuidar da nossa saúde não é só manter os exercícios em dia, mas, com eles, manter alimentação balanceada e preservar nossa higiene. Esse é um ato não só de cuidado consigo, mas com o próximo. Esporte é coletividade", comenta.



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 BISCHAFF: 3241-5028 | **CLÍNICA:** MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA (Germanná Vidal): 3085-0192 / 98929-0009; PILATES (INOVAFLEX): 99983-6409 / 99924-5790; PILATES (UNOCENTRO 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/MÓVEIS:** 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 | **FUNERÁRIA:** 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 TELECON: 3045-3333; WELLINGTON: 99670-6095; NP INFORMÁTICA: 3264-6263 | **LABORATÓRIO:** CARDLAB (SAMUEL PESSOA): 3261-8820 | **LAVA JATO:** TALISMÁ: 985968176; **LENTE DE CONTATO:** NEOLENTES: 3035-8111/98215-8011 | **LIVRARIA:** D. PEDRO: 3488-3400 | **MATERIAL DE CONSTRUÇÃO:** FORTCON: 3273-4173 | **MATERIAL ESPORTIVO:** JÚNIOR SPORTS: 3254-6655; KAMILA MODAS: 3231-3134 | **NUTRICIONISTA:** TELMA CORDEIRO: 99950-5028 | **OFICINA:** BOMFIM AUTO-CENTER: 98433-4480; CEARÁ AUTO SERVICE: 3879-6499 / 99145-0413; GARAGE 258 (CENTRO AUTOMOTIVO): 98215-3281 / 98841-5691; TATA LUB (TROCA DE ÓLEO): 99861-2333 | **ÓTICAS:** ESPAÇO ÓTICA: 2361-2118; ART ÓTICA: 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; **CARTÃO DE DESCONTOS MÁXIMA FIDELIDADE/ CLÍNICA MÁXIMA SAÚDE:** (85) 99866.5730 zap. / (85) 4042.0956 (CONSULTAS GRÁTIS EM DIVERSAS ESPECIALIDADES MÉDICAS. 50% DE DESCONTO EM EXAMES LABORATORIAIS E DE IMAGEM); **FARMÁCIA MÁXIMA SAÚDE:** (85) 4042.0956 / (85) 99213.0710 PREÇOS ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS (PARCELAMOS SUA COMPRA EM ATÉ 4x sem juros) COMPRAS A PARTIR DE R\$ 70,00 REAIS ENTREGA GRÁTIS. BAIXE NOSSO APP: FARMÁCIA MÁXIMA SAÚDE SITE: <https://farmaciamaximasaude.com.br/produtos>; **ROCHA PINHEIRO EMPRESA SIMPLES DE CRÉDITO:** (85) 99970.0065 (THAIS) / (85) 98136.6417 (SARAH) EMPRÉSTIMO PARA O ASSOCIADO.

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; RADIOLÓGICA 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 | **CONSÓRCIOS:** 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 ARAÚJO: 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 CORRETOR DE IMÓVEIS: 3221-1550; AUGUSTUS (MARGARETE): 98888-0202 / 3268.1330; LUCIANO CAVALCANTE: 3133-3133 | **JOALHERIA:** FELDMANN ATELIER: 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: Sávila 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 (redatora); Lúcia Jacó (revisora ortográfica); Virgínia Bastos (assessora de comunicação e marketing); José Gotardo Filho (projeto gráfico); Carol Molfese (diagramadora) e, 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) 3257-6626/3272-8832.