



# INFORMATIVO

## ASSALCE

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

*"Nossa credibilidade, sua confiança"*

### ASSALCE PARCEIRA

## Inaugurado Núcleo de Saúde Mental da Assembleia Legislativa

**A** Assembleia Legislativa do Ceará inaugurou no fim de março, em solenidade virtual, o Núcleo de Saúde Mental da Casa. O novo serviço desenvolverá ações para combater a depressão e prevenir o suicídio, além de realizar atendimento psicológico para servidores e moradores das comunidades próximas à sede do Poder.

O presidente da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce), Luis Edson Corrêa, que também dirige o Departamento de Saúde e Assistência Social da AL (DSAS), parabenizou o presidente da Casa, deputado Evandro Leitão (PDT) e a primeira-dama Cristiane Leitão, pela dedicação para a implantação do Núcleo.

Na oportunidade, Luis ressaltou, que toda a equipe do departamento está engajada e entusiasmada para prestar um serviço de qualidade e excelência, não apenas para os servidores, mas para a comunidade no entorno da Assembleia. "Eu tenho dito que o Departamento de Saúde é hoje o maior projeto social da Assembleia, já que atende a comunidade de seu entorno", assegurou.

À frente da Assalce há 15 anos, Luis Edson chamou a atenção para o olhar atencioso que a atual Mesa Diretora tem com os servidores da Assembleia. Para ele, neste momento de dificuldades, acentuadas pela pandemia, com mortes de familiares e amigos, o serviço do núcleo será de grande utilidade.

Ele lamentou, ainda, o falecimento por Covid-19 de servidores da Casa. "Na Casa, são mais de 60 famílias enlutadas por conta dessa doença, entre ativos e aposentados", registrou.

Luis reforçou, o compromisso dos servidores do DSAS que, mesmo durante a pandemia, prestaram os serviços que podiam ser realizados de forma remota. "Não paramos um minuto de atender nossos pacientes. Estamos juntos, unidos, e essa união faz a força para mantermos um serviço de qualidade para

nossos servidores e para a sociedade. Pode contar conosco", comentou.

O presidente da Casa, deputado Evandro Leitão (PDT), lembrou que, somados às perdas de amigos e entes queridos, estão a saturação da rede pública de saúde, o isolamento social e as dificuldades econômicas, gerando incertezas quanto ao futuro e acentuando os transtornos mentais.

Com intenso engajamento ao projeto, a primeira-dama do Legislativo, Cristiane Leitão, enfatizou o compromisso da atual Mesa com a saúde mental da população e a importância da iniciativa para a sociedade cearense. Ela frisou ainda que o Núcleo de Saúde Mental vai fortalecer as ações da Frente Parlamentar em Defesa da Saúde Mental e combater a Depressão e Suicídio, idealizada pelo presidente do Poder Legislativo.

**Núcleo de Saúde Mental**

Vinculado ao Departamento de Saúde do Poder Legislativo

**O NÚCLEO VAI TRABALHAR EM DUAS FRENTE:**

- Desenvolver ações para combater a depressão e prevenir o suicídio no Estado.
- Realizar atendimento psicológico para **servidores e moradores das comunidades vulneráveis próximas à Assembleia.**

Agendamentos através do **TELESSAÚDE** (85) 3277-3771

Asssembleia Legislativa do Estado do Ceará  
Núcleo de Saúde Mental

Ilustração: Instagram Assembleia

# ATENÇÃO!

Devido a pandemia, antecipe seu atendimento agendando os serviços da Assalce por meio dos telefones: **(85) 3272-8832** ou **99974-7220 (Kadu)**.

**Evite aglomerações!**



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



## VACINA SIM!

# Assalce fortalece campanha de vacinação contra a Covid-19

**A** Assembleia Legislativa entrou na mobilização da vacinação contra o novo coronavírus. O Poder ce- deu 20 profissionais de enfermagem do Departamento de Saúde e Assistência Social da Casa (DSAS), para auxiliar nas ações de imunização dos idosos.

“Iniciamos os trabalhos no dia 6 de fevereiro. Estamos engajados nesse movimento, que visa resguardar vidas. Por enquanto, o público alvo são os idosos. Por isso, não só em nome do Departamento de Saúde, mas em nome de todos que fazem a Assalce, peço o engajamento dos servidores, principalmente, os que estão nos grupos de risco, nesse combate contra a pandemia”, destacou Luis.

Ele pontua que é importante manter os cuidados sanitários, até mesmo, depois da segunda dose dos imunizantes. “Existe um período para a vacina começar a garantir a proteção contra a forma severa da doença. O uso da máscara e a higiene, ainda são nossas principais aliadas. Peço, também, que fiquem atentos ao cadastro para a imunização, que pode ser feito por meio de plataforma online do Governo do Ceará”, reforça.

Os profissionais do DSAS estiveram no Drive de Vacinação localizado no estacionamento do Shopping Igua- temi, pela primeira vez, no dia 6 de março. A equipe também passou a atuar no RioMar Kennedy.



Foto: José Leomar/Diário Gabriel



Foto: José Leomar/Diário Gabriel

## MELHORIAS PARA O SERVIDOR

# DSAS ganha nova sede e amplia serviços



Foto: Jir. Plo/Agência Alace



Foto: Jir. Plo/Agência Alace

**O** ano de 2021 tem sido de importantes mudanças para o Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Assembleia Legislativa do Ceará. O setor ganhará novas instalações, com aumento no número de profissionais.

“Com as novas instalações do DSAS, vamos poder atender com mais comodidade o público que nos procura. Contar com a parceria e apoio efetivo da primeira-dama Cristiane Leitão e do presidente da Assembleia, deputado Evandro Leitão (PDT), motiva ainda mais a nossa equipe, que sempre se empenhou em prestar a toda sociedade um serviço de excelência, atendendo os anseios dos públicos interno e externo que nos procura”, pontua.

Luis destaca que outra novidade do DSAS será o foco na responsabilidade social. “Uma sala será implantada para promover o trabalho social realizado pelo Legislativo cearense e contará com uma equipe especializada, unida aos profissionais da Assalce”, afirma.

A primeira-dama da Assembleia, Cristiane Leitão é multiprofissional, com formação em quatro áreas (Fonoaudiologia, Gestão em Saúde, Gestão Integrada e Mediação de Práticas Sistêmicas Restaurativas), com reconhecida atuação, o que a leva a trazer novos projetos para o DSAS. Cristiane destaca, o serviço de telemedicina, que já iniciou os atendimentos de escuta aos servidores, principalmente, os que têm sofrido com o isolamento social.

## SAÚDE MENTAL

# Mensagens de otimismo e exercícios para a alma

Por: Lissie Castro, membro do Programa Casulo da Assalce.

**L**issie Castro é querida e conhecida pelos servidores do Legislativo, não só por coordenar o programa Casulo Bem-Estar, mas por atuar, diretamente, com Yoga e Reiki, recursos terapêuticos, que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde. “Nosso foco é na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e quem está ao seu redor. A busca pelo equilíbrio espiritual previne doenças do corpo e da alma”, ressalta a especialista.

E, diante da volta aos trabalhos remotos, mais uma vez, Lissie recorre às plataformas digitais para compartilhar conhecimento e auxiliar os associados que acompanham as redes sociais da entidade (Instagram e Facebook) a práticas simples que podem aliviar as tensões do dia a dia nesta segunda onda da pandemia.

Mensagens de fé e dicas de respiração são alguns dos conteúdos que podem ser acessados nas mídias da Assalce. “Paz e luz é o que desejamos para todos. Estamos unidos e com fé, vamos vencer mais esse desafio”, afirma.



Foto: Instagram Assalce



Ilustração: Instagram Assalce

## CONTEÚDO DIGITAL

# Campanha de saúde mental reforça cuidados no isolamento

Por: Nara Guimarães, Psicóloga do Departamento de Saúde da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará.

**O** Núcleo de Comunicação e Marketing da Assalce, promoveu à série “Cuidados com a Saúde Mental” que, semanalmente, divulgou uma série de informações necessárias para aliviar a rotina mental no isolamento. O trabalho, coordenado por Virgínia Bastos, contou com a colaboração da célula de Psicologia do Departamento de Saúde e Assistência Social - DSAS.

“São cinco vídeos, que trazem informações e boas dicas para o cuidado com a saúde mental. Os vídeos são apresentados pela psicóloga Nara Guimarães, com supervisão da orientadora da célula, psicóloga Conceição Guerra Martins”, explica Virgínia.

Em todas as publicações, a Assalce reforça que, o serviço de tele saúde nas áreas de Psicologia, Nutrição, Assistência Social e Terapia Sistêmica, está disponível para todos os servidores. “Para agendar sua consulta, basta ligar, de segunda à sexta (exceto feriados), para o número (85) 3277.3771, nos horários de 8 às 12 horas e de 13h30 às 16h30”, informa

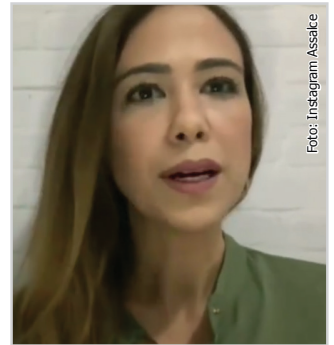


Foto: Instagram Assalce



Ilustração: Instagram Assalce

## COZINHA VINTAGE

# Massa de Panqueca de Major-Gomes

### Toda receita tem história!

**E**m tempos pandêmicos, além da leitura e da escrita, a coordenadora do programa Entre Artes, Jacqueline Assunção, adquiriu um novo hábito: correr em torno do Cocó. “Me energiza”, diz ela. Certo dia, se deparou com uma flor que “a chamou” e levou uma mudinha para casa. “Nasceu sua primeira florzinha, enviei para amigos. E descobri que é comestível”, conta.

Depois de uma vasta pesquisa, Jacqueline preparou a primeira receita com a flor. A Massa de Panqueca de Major-Gomes.

“Encantada, fui pesquisar, estudar(amo) e olha só que lindeza: Agora tente não se apaixonar. Nome Científico: *Talinum Paniculatum*. Nome Popular: Maria Gomes, Major Gomes, beldroega-grande, Benção-de-Deus e mais, apresenta 100% a mais de ferro que o espinafre cru. É uma planta rica em aminoácido, cálcio, ferro, magnésio e potássio”, ressalta. Na Medicina Alternativa, ela diz que, a planta é conhecida como: diurética, cicatrizante, emoliente e anti-infecciosa.

### Vamos à receita?

#### Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de folhas de major-gomes
- Sal a gosto

### Modo de fazer:

Bata no liquidificador 3 ovos, 2 xícaras de leite, 2 xícaras de farinha de trigo, 3 xícaras de folhas de major-gomes e sal a gosto. Unte a frigideira com óleo e frite essa massa para obter as panquecas. Enrole com o recheio de sua preferência! Rende cerca de 15 unidades!

#### Mais informações sobre a muda ou a receita?

Manda mensagem para Jackie nas nossas redes sociais:  
Instagram: @assalceoficial e Facebook: @assalce.



## ENTRE ARTES

# Dicas de decoração com Verônica Barreto

**N**o programa Entre Artes, diversos técnicos compartilham dicas e ensinam práticas de arte para os associados. Mesmo no isolamento, alguns desses colaboradores seguem com as dicas! É o caso da servidora Verônica Barreto, facilitadora da Oficina de Costura e Práticas Criativas, do programa.

Verônica compartilha dicas e tutoriais para peças de decoração e utensílios domésticos. Durante a quaresma, diversas artes alusivas à celebração viraram tema de tutoriais nas redes sociais. Os vídeos renderam engajamentos positivos. “É muito bom ver o feedback dos servidores. Eles se sentem acolhidos e seguem mantendo nossa rotina de atividades tão importante para a integração e bem-estar deles”, destaca Virginia Bastos, que gerencia as páginas da Associação.

“A arte, mais uma vez, se faz necessária. Ela alivia, decora e encanta. Nossas técnicas e formas de orientar os servidores na oficina seguem firmes e tenho a certeza de que, em breve, voltaremos às aulas presenciais”, afirma Verônica.



PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

# Benefícios da Biblioterapia para o emocional e para a saúde mental

Por: Jacqueline Assunção, coordenadora do programa Entre Artes



*"... O hábito de leitura tem relação comprovada com uma melhor qualidade de saúde mental."*

Augusto Buchwitz, pesquisador do Instituto do Cérebro

O acesso a livros é fundamental para nossa saúde mental coletiva. Os livros constroem sentido e proporcionam esperança. Segundo especialistas, agora, mais do que nunca, a leitura é crucial para todos nós.

A Biblioterapia é o tratamento de doenças e enfermidades por meio da leitura. O termo foi cunhado em um artigo chamado, "A Literary Clinic" publicado em 1916, no The Atlantic Monthly. Samuel McChord Crothers

A biblioterapia na contemporaneidade é considerada Prática Integrativas e Complementares – PICS – no Reino Unido e em Portugal, de acordo com com artigo de Thereza Roberta Rodrigues, na antologia "Quintais da Biblioterapia", da qual participo como coautora. E, de forma inédita e pioneira no Brasil, há uma luta iniciada em Petrolina (PE), em apresentar a biblioterapia como auxílio ao tratamento convencional. No Artigo por Thereza Roberta Rodrigues, Thalynni Lavor e Danielly Beserra, trata da busca em inserir a prática da biblioterapia no Rol das PICS, e ser uma terapia acessível a todos que precisem do SUS, pois a prática já mostrou sua eficácia. É uma reivindicação da frente Parlamentar, na Câmara dos Deputados, de práticas Integrativas de Saúde desde de 27 de novembro de 2018 (Bibliografia: SEIXAS, Cristiane (org.). Quintais da Biblioterapia: Experiência na poética do cuidado. 1 ed. Niterói, RJ. 2020).

São Projetos como esses em Petrolina e o "Estante Assalce Ler Cuidando do Ser com Biblioterapia", em For-

taleza-CE, pioneiro em Assembleia Legislativas no Brasil, que estão reverberando, positivamente, no cenário pandêmico que o mundo vive, O Projeto idealizado por mim, Jacqueline Assunção, para a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará em 2017, tem como metodologia, rodas de Conversa, onde são elencados livros remédios para males da alma, que vão para Estante Assalce na Biblioteca Cesar Calls, disponíveis para servidores e sociedade fortalezense.

De acordo com práticas na Universidade de Psicologia de Toronto e Universidade de Sussex no Reino Unido, a leitura ativa regiões superiores do cérebro responsáveis por funções cognitivas como: decifrar, compreender, analisar, generalizar e sintetizar. O constante trabalho mental, resultante de leituras, traz inúmeros benefícios ao cérebro, sendo um importante aliado na proteção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Segundo Morin (2008), por meio da teoria da complexidade é possível pensarmos a interdisciplinaridade entre diversos campos de atuação profissional. E sair da visão reducionista para abarcar uma dimensão ampla onde as áreas de atuação conversam. Na contemporaneidade ser sensível para o dialogo entre os saberes, é fundamental para a saúde mental (Bibliografia: CALDIN, C.F. Biblioterapia Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis, SC: v. 21, n. 3, p. 930-943, ago./nov., 2016).

Para sugestões, críticas ou elogios, fale com a Jackie: [📞 \(85\) 98601-6545.](https://www.whatsapp.com/channel/00299170000000000000)



ENTREGANDO-SE AO RELAXAMENTO

# Técnicas que podem eliminar o estresse

Por: Lissie Castro

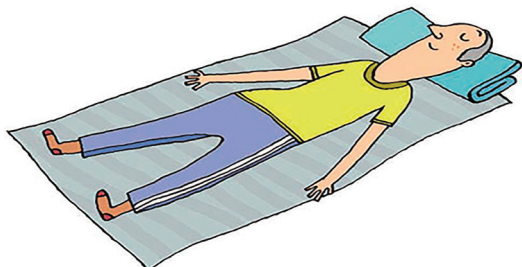


Ilustração: <https://br.freepik.com>

**H**oje eu venho lhes convidar a relaxar. O relaxamento é uma das técnicas que podem eliminar o estresse, desacelerando nossa mente e nos ajudando na reconexão com nossa essência. Isso acontece, pois, também favorece a produção de substâncias ligadas ao bem-estar, que causam sensação de tranquilidade e harmonia.

O relaxamento é um exercício como outro qualquer e sua excelência acontece pela prática, afinal, o domínio da técnica acontece pela repetição. Relaxar não é difícil, mas passa por uma entrega, aceitação, então, algumas pessoas podem ter certa dificuldade, pois permitimos que as tensões se instalassem em nossos corpos, já que sempre estamos querendo ter domínio sobre as situações. Tencionar, bloqueia o fluxo da nossa energia interferindo no corpo físico, além do mental/emocional.

Relaxar não é dormir, é um dos passos para controlar a mente; é um exercício de concentração e de conscientização da vontade. O relaxamento profundo pode substituir algumas horas de sono. A ciência do Yoga trata dele com o Yoga Nidra, conhecido como yoga do sono.

Os efeitos terapêuticos são inúmeros. Produz redução da atividade do Sistema Nervoso Simpático (excitante) e aumenta a atividade do Sistema Nervoso Parassimpático (relaxante), equilibrando os mediadores químicos na corrente sanguínea.

A frequência cardíaca diminui e com ela a necessidade de oxigênio, fazendo com que o coração necessite bombear menos sangue, reduzindo o risco de patologias cardíacas. Desfaz contrações musculares, ao neutralizar a ação corrosiva do ácido lático.

Reduz a ansiedade, insônia, agitação mental e como já falei, o estresse. Finalmente, acalma as ondas cerebrais, estimulando a produção de endorfina, serotonina e melatonina, que atuam no bem-estar e rejuvenescimento do corpo.

Sugiro uma técnica simples para começar. Num ambiente calmo, coloque uma música - de alta vibração, mais de 400 hertz, deite e sinta-se confortável. Inspire e contraia o corpo todo 3 vezes, soltando o ar de forma mais longa e suave. Boceje a cada vez e entregue-se à paz. Se dormir, não tem problema. Ao retornar, inspire 3 vezes, suavemente, vire para o lado direito abrace as pernas e só depois sente, ajudando com o braço esquerdo.

“Há um tempo para estar à frente, um tempo para estar atrás; um tempo para estar em movimento e um tempo para estar em repouso.” Tao Te Ching

Gratidão, Paz e Luz. *Namastê.*

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



Foto: divulgação Assalce

Lissie Castro é coordenadora do Casulo Bem-Estar

FLASH DO LEGISLATIVO

## Reunião sobre a valorização profissional

**O** presidente da Assalce, Luis Edson Corrêa Sales, primeira-dama da Assembleia, Cristiane Leitão e Assessora de Marketing e Comunicação da Associação, Virgínia Bastos, que se reuniram para trocar ideias e informações sobre diversos assuntos, em especial, o reconhecimento e valorização profissional das servidoras e servidores do Legislativo cearense.



Foto: arquivo da Assalce

## FALA, DEPUTADO!

**E**ntender que é no servidor que tudo começa e tudo termina, é reconhecer a importância da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará (Assalce). Atualmente, como Primeiro Secretário da Casa, tenho acompanhado mais de perto o cotidiano dos servidores nas suas várias áreas de atuação e posso afirmar: "só uma entidade séria, mas também ousada, para garantir compromisso da categoria, em tempos tão desafiadores." Sabemos, pois, "que a alma de qualquer instituição está nas pessoas e o sucesso dos parlamentares se deve, sobretudo, ao trabalho e a dedicação dos servidores."



Nossa constante preocupação com o aperfeiçoamento profissional dos colaboradores, que tocam o dia a dia da Casa, são provas contundentes de que o Legislativo está preocupado, também, em melhor atender a população. E, é, em tempos de adversidade, como este, que o mundo vive com essa pandemia, que visualizamos ainda mais o papel de cada um, quer seja na prática da empatia, quer seja na prática da resiliência. O desafio está posto, mas o compromisso com o trabalho não tem ficado atrás.

Desta forma, me somo à diretoria da Assalce para enaltecer a relevância que tem o cuidado, a atenção, a cautela e o engajamento de cada servidor da Assembleia, o para o êxito do Poder Legislativo do Estado do Ceará.

Deputado Antônio Granja,  
Primeiro Secretário da Mesa Diretora da  
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

## FALA, LUIS!

**E**m meio a um respiro de esperança, com a chegada das vacinas contra a Covid-19, nosso país vive uma nova batalha: a segunda onda de infecções do novo coronavírus. A Assalce está nessa luta e reforço nosso posicionamento: vacina, sim!

Aproveito para pedir mais uma vez, que evitem aglomerações, mantenham o uso de máscara e muito, muito cuidado com a higiene. Lavar as mãos nunca foi tão importante!

Apesar das batalhas, abrimos o jornal com uma excelente notícia que vem para fortalecer a assistência de saúde aos servidores: a inauguração do Núcleo de Saúde Mental da Assembleia Legislativa. O equipamento surge em um momento mais que oportuno, diante de tantas perdas e provações que nossa sociedade vem passando com a pandemia.

Registro, aqui, nosso pesar pelas dezenas de mortes de servidores (aposentados e na ativa) ocasionadas pelo vírus.

Nas demais páginas, você acompanhou nossas colunas fixas, recheadas de carinho, dedicação e doses de esperança. Além disso, noticiamos diversas ações remotas que vem fazendo a diferença no cotidiano dos associados.

Sem sombra de dúvidas, a Assalce segue fazendo seu papel de estar ao lado dos servidores, seja neste meio, nas mídias sociais ou nos veículos de comunicação do Poder. Estamos juntos e juntos celebraremos dias melhores!

Um abraço fraterno.

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



## FALA, SERVIDOR!

**E**stou à frente da Diretoria Legislativa do Poder, papel que desempenho com muito orgulho! Neste setor, planejamos, orientamos e supervisionamos as atividades de apoio aos trabalhos legislativos.

Nossa equipe é pautada pelos projetos prioritários da Mesa Diretora, presidida pelo deputado Evandro Leitão, que buscam aproximar ainda mais o Parlamento da sociedade.

Atuo no sentido de motivar o quadro funcional da Casa. A diretoria possui um quadro qualificado, que desempenha seu mister com eficiência, sendo sua marca, a excelência dos serviços prestados.

Também faço parte do Conselho de Gestão Estratégica da ALECE (COGE), onde muitas decisões importantes são tratadas de forma colegiada.

Tenho formação em Economia e, também, sou Advogado, com especializações em Direito e Processo Tribu-



tário, bem como em, Gestão Pública. Possuo ainda MBA em Ciências Políticas, Sociedade e Democracia.

Sou servidor público desde 1980. Estou no Legislativo desde 2014, quando ingressei no parlamento para assumir a chefia de gabinete do deputado Evandro Leitão. Em 2015, segui na função, enquanto o deputado assumia a Liderança do Governo e, posteriormente, em 2019/2020, a Primeira Secretaria.

Em tempos tão desafiadores e diante de um compromisso valoroso para a Assembleia, desejo seguir sempre pautado na excelência em servir o Poder Legislativo. Aproveito esse espaço, para parabenizar o presidente Evandro Leitão, que está revolucionando o modelo de governança da Assembleia.

Deputados alinhados, com bons projetos e visão de futuro servem à sociedade com mais força e melhores resultados. E essa esfera conta com nosso total empenho para tal!

Fabrício Melo Machado,  
Diretor Legislativo da Assembleia  
Legislativa do Estado do Ceará

## ESPORTE

# Boa alimentação ajuda na imunidade e garante melhor condicionamento

**A** prática regular e moderada de exercícios físicos garante ao organismo muitos benefícios, que vão desde a diminuição da gordura corporal e ganho de massa muscular, até benefícios em relação ao metabolismo, mas para que isso aconteça, os cuidados com a alimentação são fundamentais. Quem reforça essa recomendação é o coordenador da seção de Esportes da Assalce, Paulo Queiroz.

Paulo, que também é servidor da Casa, chama a atenção para a necessidade de alimentação rica em nutrientes e vitaminas, reforçando a importância de orientação nutricional para os esportistas amadores e/ou profissionais. "Na Assembleia contamos com o atendimento de nutricionistas no Serviço de Saúde. Todos os servidores podem e devem buscar melhor alimentação. É a base de tudo", afirma.



Ilustração: <https://drfreepik.com/>

## 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 CLE-AN (FUNILARIA E PINTURA): 3244-3631 / 98889-1725; AUTO MOBILY: 3268-2626; T.W.CAR: 272-6502 / 99637-9613 / 99928-4835; AJTO CENTER CICY PARK: 3231-9090 | **BOLSAS / SAPATOS:** DIVAMIX: 3283-7625; KAPODART: 3241-0332; JORGE BISCHAFF: 3241-5028 | **CLÍNICA:** MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA (Germana 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 LENÇÓES (CÍCERA): 98759-0186 | **DENTISTA:** DR. TARCÍSIO: 99651-2701 / 98165-2686; DR. EUDES: 3264-2269; YURI CARVALHO: 3261-1010; ORTODONTIA / IMPLANTE E HARMONIZAÇÃO FACIAL: CLÍNICA DRA. ALINE BEZERRA (85) 98552739 | **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; TERNUJA: 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; LENTES 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:** BONFIM 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; ÓTICAS 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; RADIOLOGICA DR. RONALDO BARREIRA: 3226-9536 | **CLÍNICA ODONTOLÓGICA:** DRA. RITA VANIA ALBUQUERQUE (PEDIATRIA E ODONTOLOGIA): 3272 4056 / 99721 2012 | **COLÉGIOS:** BATISTA: 4008-2340; ESCOLINHA JANELA MÁGICA: 3253-1152; ESPAÇO ABERTO: 3304-0200 / 3304.0700; SANTO INACÍO: 3066-3013; VIVA ESCOLA DE ARTES: 3208-3500; ACADEMOS: 3226-3747 | **CONSORCIOS:** CRED GOL EMBRAÇON (JOBSON): 98839-3663 / 998173044 | **CORRETORA DE SEGUROS:** NASCIONAL 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 AGUAS: 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 | 2ª Vice-Presidente: Sávía 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), Sandra Mesquita (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) 3257-6626 / 3272-8832.