



# INFORMATIVO

## ASSALCE

“Nossa credibilidade, sua confiança”

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

DIA DOS PAIS

## Assalce comemora Dia dos Pais com boas notícias para os servidores



**A** Associação dos Servidores (Assalce), com o apoio da Alece, promoveu, em 17 de agosto de 2023, missa em Ação de Graças pela passagem do Dia dos Pais.

Antes da celebração, o presidente da Alece, deputado Evandro Leitão, anunciou quatro benefícios concedidos aos servidores da Casa, após reunião realizada com o presidente da Assalce, Luís Edson Sales.

Conforme afirmou o parlamentar, as ações que serão implementadas, imediatamente, são o reajuste de diárias e o benefício de risco de vida. A partir de 1º de janeiro de 2024, serão concedidos o auxílio saúde para servidores da ativa e aposentados e a jornada de trabalho de 40 horas que será implementada em duas fases, sendo a primeira em 1º de janeiro e a segunda a partir do segundo semestre, conforme salientou o presidente da Casa.

Luís Edson agradeceu ao presidente Evandro Leitão o atendimento das reivindicações dos servidores ressaltando que a entidade tem a tradição de festejar datas comemorativas: Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia dos Servidores e o Natal, pois isso,

também, faz parte da política de valorização dos servidores públicos.

O ato religioso foi celebrado, no Auditório Murilo Aguiar, pelo padre redentorista Carlos Alberto Holanda Martins, da Paróquia de São Raimundo Nonato, localizada no bairro Rodolfo Teófilo e contou com a apresentação do Coral da Assalce, coordenado pela servidora Lilian Rêgo e regido pelos maestros Elbano Caldas e Carla Barbosa. Após a celebração eucarística, houve sorteio de prêmios entre os servidores associados e a distribuição de brindes entre os pais, servidores da Alece.

*\*Com informações do Portal do Servidor*



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



## Fala, Luis!

**N**esta edição do Informativo Assalce, você poderá perceber o quanto a associação tem sido uma fonte vibrante de enriquecimento cultural e apoio aos servidores e servidoras da Alece.

Em nossas reportagens, você saberá um pouco mais sobre iniciativas como o “Casulo Cultural”, atividade que promove o conhecimento da arte e da história de forma interativa e descontraída e o “Racha Assalce”, que une entusiastas do esporte, nutrindo a paixão e o espírito de união.

Conhecerá um pouco da história do “Coral Assalce”, que este ano completa 28 anos de existência e segue encantando com suas harmonias os apreciadores do canto coral. Obterá, também, informações sobre o “Clube da Livroterapia” que proporciona aos participantes um refúgio literário e trocas enriquecedoras.

Para recordar, trazemos os registros das festas do Dia dos Pais e do São João, que além de boas



noticias anunciadas, reuniram parlamentares, servidores e seus familiares em momentos cheios de alegria, gratidão e diversão.

Além disso, a Assalce está comprometida com a saúde mental, participando ativamente do movimento Setembro Amarelo, promovendo a conscientização e o apoio àqueles que enfrentam desafios emocionais. Essas iniciativas nutrem nosso espírito e nossa mente, unindo-nos em tempos desafiadores.

Para finalizar, temos a Galeria Assalce cheia de registros fotográficos de atividades da associação, a exemplo do passeio turístico Rota do Café, realizado pelo Casulo Qualidade de Vida. Nossa associação continua a prosperar, não apenas como um grupo de colegas, mas sendo uma família dedicada ao bem-estar, à qualidade de vida e solidariedade. Juntos, construímos um futuro mais brilhante e saudável para todos.

Boa leitura!

Luis Edson Corrêa Sales,  
Presidente da Associação dos Servidores da Alece

## Oficinas Assalce

**A** Assalce, numa abordagem inspiradora que reconhece a importância do desenvolvimento pessoal, da criatividade e do bem-estar integral, oferece oficinas de artesanato e costura, crochê, desenho e pintura para os servidores da Alece. Essas atividades não só ensinam habilidades práticas, mas também fortalecem os laços da comunidade e proporcionam uma pausa saudável do trabalho. As oficinas incentivam a interação social, melhoram a colaboração entre colegas e cultivam um senso de pertencimento. Além disso, essas competências criativas podem ser aplicadas além do trabalho, favorecendo oportunidades de empreendedorismo e resolução inovadora de problemas. No geral, essas atividades enriquecem a experiência dos servidores, promovem o bem-estar mental e ilustram o compromisso da Assalce com o crescimento integral dos servidores do Poder Legislativo.

Para participar das oficinas, basta comparecer na sede da Assalce nos dias e horários abaixo:

### Artesanato e Costura -

Segundas-feiras / 8h30min

### Crochê -

Segundas-feiras / 10h

### Corte e Costura -

Terças-feiras / 14h - Quartas-feiras / 9h

### Desenho e Pintura -

Terças-feiras / 9h - Quartas-feiras / 14 h



# São João dos Servidores volta a ser realizado pela Assalce



No dia 12 de julho, a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará (Assalce), com apoio da Assembleia Legislativa do Ceará (Alece), realizou o tradicional “São João dos Servidores”, no Kukukaya, reunindo servidores, parlamentares e suas famílias para promover interação e confraternização. O evento contou com a presença do presidente da Alece, deputado Evandro Leitão, e da primeira-dama Cristiane Leitão, destacando a gestão participativa na Assembleia. A festa foi prestigiada por vários parlamentares, incluindo o 2º vice-presidente da Casa Legislativa, deputado Osmar Baquit e o 1º secretário, deputado Dannel Oliveira.

O presidente da Assalce, Luis Edson Sales, comemorou a presença maciça dos servidores, enfatizando o sucesso da festa, e planeja futuras celebrações para promover alegria e interação como a Semana do Servidor e a festa de encerramento de 2023.



## Expediente

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



## Arrecadação e Doações

A Assalce entregou três toneladas de alimentos não perecíveis arrecadados na festa de “São João dos Servidores”, beneficiando as instituições Associação Pestalozzi e o Movimento das Mulheres do Legislativo Cearense (MMLC), em sua campanha “Repartir a Partir de Agora - A Fome não Espera”. O presidente da entidade, Luis Edson Sales, agradeceu o empenho dos servidores na doação e mencionou o histórico desse gesto solidário ao longo dos anos.

O presidente da Associação Pestalozzi de Fortaleza, Gilberto Pereira Maia, expressou sua gratidão pela ajuda e informou que a associação assiste cerca de 300 famílias, em necessidade constante de solidariedade.

O MMLC, representado por Adriana Pedrosa, reiterou seu compromisso de auxiliar os mais carentes, concentrando esforços nas áreas de maior vulnerabilidade.

O 1º vice-presidente da Assembleia, deputado Fernando Santana, elogiou o trabalho da Assalce e destacou a visão humanitária do presidente da Casa, deputado Evandro Leitão, em atender, não apenas os servidores, mas também a comunidade em geral, enfatizando que a Alece oferece serviços essenciais para atender aqueles que mais precisam.



\*Com informações do Portal do Servidor

**Equipe de Comunicação:** Virgínia Bastos (ass. de Marketing e Comunicação / textos e edição); Fotos: Paulo Rocha, Jr. Pio, José Leomar, Bia Medeiros, Dário Gabriel e Marcos Moura (Equipe da Agência Assembleia); Lúcia Jacó (revisora ortográfica); José Gotardo Filho (projeto gráfico), João Victor Sampaio (projeto gráfico e diagramação). Impressão: Inesp. Tiragem: trezentos exemplares impressos. Esta é uma publicação da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (ASSALCE), localizada na rua João Emídio da Silveira, nº 198, Dionísio Torres, Fortaleza (CE), CEP: 60.170-140. Contatos: (85) 3257-6626/3272-8832.

## Coral Assalce completa 28 anos

**A** Associação dos Servidores, por meio do Coral Assalce, evidencia seu compromisso com a união e bem-estar dos membros desse grupo, pois, não cria, apenas, uma plataforma musical, mas também fortalece vínculos e traz benefícios diversos ao unir servidores em uma amizade que transcende o tempo, promovendo respeito mútuo e enriquecimento, por meio do compartilhamento de experiências.

Além disso, o canto coral tem efeitos positivos na saúde mental, aliviando o estresse e elevando o humor. O canto em grupo cria camaradagem, espaço de expressão e criatividade. A diversidade de idades e vivências no coral enriquece o repertório musical, elevando a qualidade das apresentações.

Este ano o Coral Assalce completa 28 anos de existência. A iniciativa partiu dos servidores Jorge Marinho e Odésio, que nutriam o desejo de praticar o canto coral, tendo recebido incentivo do irmão da ex-deputada Maria Dias, Valdemar Cavalcante Júnior.

Conforme nos conta Jorge, “o sonho de termos um coral vinha se cristalizando na mente de alguns servidores e sempre expressávamos este desejo e, certa feita, conversando com Odésio, falávamos que se não criassem um coral aqui na Assembleia iríamos a procura de um coral para integrarmos. Foi quando o Barros Alves, assumindo a presidência da Assalce, deu início à criação do nosso coral”.



“Éramos poucos servidores na nossa primeira reunião e, nos foi apresentado Elbano Caldas, nosso regente que nos acompanha até hoje. Neste primeiro momento, o Elbano mostrou que não precisa saber música para cantarmos em um coro, basta vontade. Iniciamos com duas músicas, simples e bela: “Donna Nobis Patiem” e “Baião para ninar”. De lá até hoje, muitos integrantes entraram e saíram e persistimos. Sou o único remanescente da primeira reunião e me orgulho de integrar este coro”, ressalta o servidor.

O Coral Assalce, que também atua como representação da associação em eventos especiais, fortalecendo a visibilidade e o impacto positivo da entidade, na sociedade, é coordenado pela servidora Lilian Rêgo e seus ensaios são nas segundas-feiras, às 14h30, na sede da Assalce. Para participar, basta entrar em contato com a servidora pelo whatsapp (85) 9.9909-8630.

## Racha Assalce - Recreação e Interação

**P**romover atividades recreativas e de interação entre os servidores de uma instituição traz diversos benefícios ao ambiente de trabalho. No contexto da Associação dos Servidores (Assalce), a ideia de um racha de futebol com os servidores da Assembleia Legislativa (Alece) é altamente relevante.

O esporte, como o futebol, estimula a cooperação e o trabalho em equipe, proporcionando um espaço informal para os servidores interagirem, fortalecendo laços, frequentemente, negligenciados devido às rotinas diárias. Essa atividade, também, traz benefícios à saúde mental e física, liberando endorfinas que reduzem o estresse e a ansiedade, comuns no ambiente de trabalho.

Essa atividade pode quebrar hierarquias, unindo funcionários de diferentes níveis hierárquicos em um ambiente igualitário e colaborativo. Além disso, tais atividades aumentam a motivação e o engajamento dos servidores, fomentando o sentimento de pertencimento e reconhecimento, fatores essenciais para a satisfação profissional.

O Racha da Assalce não promove somente a di-

versão, mas também cria um ambiente saudável e motivador. Isso não só beneficia os envolvidos, mas também contribui para a qualidade do serviço prestado pela instituição como um todo.



O Racha da Assalce acontece nas terças-feiras, às 20 horas, e nos sábados, às 8 horas, no Clube Recreativo dos Subtenentes e Sargentos do Exército – Cresce (Av. Borges de Melo, 1881 - Parreão). Para participar, entre em contato com a Assalce pelo telefone (85) 3272.8832.

# Assalce oferece cessão de equipamentos hospitalares para os servidores

**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce) desempenha um papel fundamental ao oferecer empréstimo e/ou doações de cadeiras de rodas, colchões, andajás e outros materiais hospitalares aos servidores do Poder Legislativo e seus dependentes, que apresentem debilidades temporárias ou definitivas. Essa iniciativa ressalta não apenas a preocupação com a saúde e bem-estar dos servidores, mas também a compreensão das necessidades individuais e a promoção da inclusão.

Essa ação é mais do que uma simples prestação de serviço, pois transcende a simples assistência física. Ela demonstra a atenção da Assalce à diversidade de situações que os servidores podem enfrentar, seja temporariamente, ou de forma contínua e representa um compromisso com a dignidade humana, a acessibilidade e a igualdade de oportunidades, criando um ambiente de trabalho mais inclusivo e acolhedor para todos.

Conforme Luis Edson Sales, presidente da Associação, atualmente há mais de 15 aparelhos emprestados e o prazo para empréstimo segue até a recuperação do beneficiado. De acordo com ele, em caso de debilidade definitiva, a exemplo de membros amputados, o material é doado.

Luis Edson ressalta, também, a importância da parceria firmada entre a Assalce e a Fundação Colombo Cialdini, que tem doado cadeiras de rodas para a associação, pois esses equipamentos vão proporcionar melhor qualidade de vida, mobilidade e independência aos servidores que se encontram com problemas de saúde e com dificuldades para locomoção.

Em junho deste ano, a Assalce recebeu das mãos do empresário Colombo Cialdini, criador da fundação beneficente que leva seu nome e ajuda casas filantrópicas de Fortaleza, a doação de seis cadeiras de rodas que serão muito úteis para os servidores

que necessitam do equipamento.

Segundo informa Luis Edson, o serviço teve início devido à necessidade de prestar atendimento, com eficiência, aos servidores e às servidoras que sofreram acidentes e, por essa razão, apresentaram limitações físicas.

A Assalce disponibiliza para servidores e dependentes, além de cadeiras de rodas e colchões, equipamentos como andajás, andador, muletas e cama hospitalar, que podem ser solicitados, diretamente, à equipe da associação, com a apresentação de laudo médico. As solicitações podem ser feitas pelo telefone (85) 3272.8832.



# Equilíbrio em serviço: o cuidado com a saúde mental dos servidores públicos em destaque

Por: Virgínia Bastos

**N**o mês que entra em pauta o Setembro Amarelo, a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce), direciona sua atenção a um aspecto crucial da vida: a saúde mental.

Em meio às demandas e responsabilidades diárias do exercício das funções, é fundamental reconhecer a importância de cuidar do bem-estar psicológico dos servidores públicos, profissionais que desempenham papéis essenciais para a sociedade, mas que, frequentemente, enfrentam desafios e pressões que podem afetar sua saúde mental.

Procurar ajuda, seja conversando com colegas, amigos ou profissionais de saúde mental, não é fraqueza, mas sim um ato de coragem e autocuidado. Além disso, equilibrar trabalho e vida pessoal é crucial, reservando tempo para relaxar, praticar atividades prazerosas e estar com entes queridos para manter a saúde mental em bom estado.

A Assalce valoriza os servidores como seres humanos completos e oferece um ambiente de apoio, compreensão e atividades que promovem bem-estar e qualidade de vida. Isso inclui encontros, diálogos ricos e diversão por meio de atividades artísticas, culturais, turísticas e esportivas, reconhecendo suas emoções, sentimentos e necessidades individuais.



Luis Edson

Para o presidente da Assalce, Luis Edson Sales, a saúde mental é um aspecto fundamental para o bom desempenho no trabalho e na vida pessoal. E a rotina de trabalho no serviço público, muitas vezes, é caracterizada por alta demanda de responsabilidades, prazos rigorosos e exposição a situações estressantes, o que pode gerar ansiedade e esgotamento emocional.

Segundo Luis Edson, “é essencial que os gestores e líderes reconheçam a relevância da saúde

mental dos servidores e implementem medidas para promover um ambiente de trabalho mais saudável, onde todos possam prosperar e alcançar seu potencial máximo. É essencial que haja um ambiente de trabalho que promova o acolhimento e a valorização do servidor, além de políticas de recursos humanos que fomentem a saúde mental e o bem-estar. Afinal, cuidar de nossa saúde mental é investir em nosso futuro e na qualidade de nossas contribuições para a sociedade cearense”, assevera.



Dep. Evandro Leitão

## Compromisso com a promoção da saúde mental

**O** presidente da Alece, deputado Evandro Leitão (PDT), disse que a urgência na promoção da saúde mental e na prevenção e pós-venção do suicídio e o entendimento do amplo papel que o Parlamento pode ter pelo bem-estar social fizeram com que, em 2019, a Assembleia Legislativa criasse a Frente Parlamentar em Defesa da Saúde Mental e Combate ao Suicídio.

“A partir de 2021, percebemos a necessidade de ampliar as ações na área e, por isso, criamos o Núcleo de Saúde Mental que se tornou, posteriormente, a Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas Restaurativas, compondo o Comitê de Responsabilidade Social da Casa”, ressalta o presidente.

Evandro explica que, com os atendimentos para o público interno e externo, o trabalho conjunto do Comitê e da Célula de Psicologia do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) vem sendo muito importante para a sensibilização contínua sobre o tema. “Na pandemia, de forma especial, os setores seguiram oferecendo apoio psicológico aos servidores de forma virtual em um período tão delicado para todos”, enalteceu.

Segundo o presidente, o projeto dos plantões psicológicos da Alece também fortalece o acom-

panhamento oferecido com qualidade da escuta e atendimento humanizado. Os órgãos da Casa realizam, ao longo do ano, atividades e projetos para promoção da saúde mental com servidores, comunidades do entorno e parceiros externos, entendendo que o cuidado é ininterrupto.

Ele cita que, além dessas iniciativas, outros órgãos da Alece buscam contribuir com a saúde mental do público atendido, a exemplo do Centro Inclusivo para Atendimento e Desenvolvimento Infantil (Ciadi), que acompanha crianças com síndrome de Down e crianças e adolescentes com autismo e suas famílias, que recebem suporte por meio da psicologia da família.

“Em 2023, a campanha do Setembro Amarelo da Alece vem realizando uma programação intensa envolvendo os diversos setores da Casa, como blitz de conscientização, grupos sistêmicos, palestras em escolas e entidades parceiras, rodas de conversa e oficinas”, reforça Evandro Leitão.

Evandro lembra que os parlamentares da Casa, também, atuam na temática, a partir da proposição de políticas públicas que ampliem a atenção à saúde mental, às ferramentas de sensibilização e o acesso aos serviços de acolhimento. “Durante todo o ano, o compromisso do Parlamento cearense com a população norteia nossas ações para seguirmos avançando na promoção da saúde mental com a responsabilidade e a empatia que o tema exige” concluiu o presidente.



Rejane Sales

### Saúde Mental e Práticas Sistêmicas

**P**rofissionais que atuam em áreas de grande estresse, como, por exemplo, os profissionais de saúde e segurança pública, muitas vezes enfrentam situações traumáticas, alto nível de responsabilidade, longas horas de trabalho e exposição constante a situações estressantes. Isso pode ter um impacto significativo em sua saúde mental.

Conforme a orientadora da Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas, da Assembleia Legislativa do Ceará (Alece), Rejane Sales Oliveira, e a psicóloga desse setor, Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa, o trabalho é um espaço fundamental para o desenvolvimento da personalidade e do sentido de vida. Dessa forma, as linhas que separam a vida pessoal e o exercício laboral não são tão nítidas quanto imaginadas.



Lygia Herayde

Rejane e Lygia informam que “a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgaram documentos sobre a qualidade de vida dos profissionais de saúde, devido a falta de ambientes de trabalho saudáveis durante a pandemia de COVID-19. Esse tema é relevante devido ao aumento do esgotamento e dos problemas de saúde mental relatados por esses profissionais. Além disso, a legislação foi atualizada para abordar a saúde ocupacional e a segurança no trabalho dos profissionais de segurança pública. Essas ações refletem a necessidade de uma abordagem integral da saúde em todos os ambientes. A promoção da saúde mental nas instituições é um desafio importante e essencial, que deve focar o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores. A Célula de Saúde Mental busca fornecer apoio psicológico, de modo sistêmico, com ênfase na promoção da saúde”.



Conceição Guerra

### As mídias sociais e o adoecimento psíquico

**A**s altas taxas de absenteísmo, licenças médicas prolongadas e alta rotatividade de pessoal podem indicar problemas de saúde mental em uma organização. Para amenizar e tratar as consequências do estresse, ansiedade, depressão e outros fatores que possam prejudicar a saúde mental dos profissionais, é fundamental promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e a redução do estigma associado a esses problemas. É importante que os gestores e colegas de trabalho fiquem atentos a mudanças significativas de comportamento como irritabilidade, isolamento social, insônia, falta de concentração e perda de interesse nas atividades cotidianas, pois esses sintomas podem ser indicativos de problemas de saúde mental.

Segundo a orientadora da célula de Psicologia do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS), da Alece, Conceição Martins Guerra, problemas relacionados ao estresse, ansiedade, depressão e síndrome do pânico, são comuns na sociedade, atualmente, dada a pressão e as interações tanto presenciais, quanto on-line. “As mídias sociais e as comunicações virtuais podem contribuir para o adoecimento psíquico devido a julgamentos, cancelamentos e solicitações intensivas. A psicoterapia individual é fundamental para lidar com esse sofrimento emocional, oferecendo acolhimento e cuidados personalizados. Além disso, é preciso enfatizar a importância das instituições de trabalho em prestar atenção e criar políticas que abordem os desafios da saúde mental relacionados ao trabalho e às relações interpessoais”, conclui Conceição.



2ª Companhia de Polícia de Guarda

## Acolhendo e cuidando dos Policiais Militares do Ceará

O sofrimento mental, principalmente, na forma de estresse, está presente na vida de policiais militares e pode interferir em seus relacionamentos dentro e fora da atividade laboral. Minimizar seus efeitos é uma pauta que merece atenção das instituições, comunidade civil e acadêmica. Nesse sentido, faz-se importante um olhar atento para a qualidade de vida e saúde mental de policiais militares, visto que pelo exercício de suas funções de segurança pública estão expostos diariamente a fatores estressores.

A Coordenadoria de Saúde e Assistência Social e Religiosa da PMCE tem como objetivo cuidar do bem-estar dos policiais militares, minimizando os efeitos do adoecimento relacionado ao trabalho. Sua missão é oferecer serviços de saúde, assistência social e espiritual, com estratégias de promoção, prevenção e pós-intervenção de saúde. Isso visa melhorar a qualidade de vida, promover a autorresponsabilidade e reduzir os impactos biopsicossociais da profissão, contribuindo para o desempenho eficiente da missão de proteção à sociedade.

A Coordenadoria de Saúde e Assistência Social e Religiosa (CSASR) da Polícia Militar do Ceará desem-

penha um papel crucial na promoção da saúde física e mental dos policiais militares. Suas atividades incluem:

- Serviço Psicossocial: oferece atendimento psicossocial com escuta qualificada e levantamento de dados para identificar demandas que requerem acompanhamento e encaminhamentos para a rede de atenção à saúde;

- Psicoterapia Individualizada e Atendimento Médico Psiquiátrico: profissionais como psicólogos e médicos psiquiatras fornecem terapia individualizada e acompanhamento médico para policiais militares;

- Transporte de Enfermos: uma equipe de ambulâncias composta por policiais com formação em enfermagem e motoristas com capacitação em atendimento pré-hospitalar realiza transporte de pacientes acamados, agendados previamente;

- Observatório em Saúde do Policial Militar: realiza o acompanhamento epidemiológico das condições de adoecimento dos policiais, visando ações preventivas efetivas;

- Projeto Autocuidado Apoiado: acompanha as demandas de saúde dos policiais militares, focando em doenças crônicas, transtornos mentais e adoecimentos relacionados à profissão, com o objetivo de promover a qualidade de vida e desempenho no trabalho;

- Plantão de Assistência ao Policial Militar: oferece suporte em situações de morte, acidentes ou urgências psicológicas/psiquiátricas, com uma equipe de militares capacitados;

- Suporte ao Luto e Acompanhamento para Penção: auxilia os dependentes de militares falecidos;

- Ações de Saúde nos Quartéis: realiza intervenções pontuais em unidades da PMCE, oferecendo serviços de bem-estar e prevenção de doenças;

- Núcleos de Atenção Biopsicossocial (NAB): distribuídos pelo estado para fornecer serviços mais próximos aos policiais no interior do Ceará e construir parcerias com serviços de saúde locais.

Esses serviços visam cuidar da saúde integral dos policiais militares do Estado do Ceará, promovendo o bem-estar físico e mental. A CSASR está localizada na Rua Tereza Cristina, 1575, bairro Farias Brito, com os telefones de contato (85) 3223-7846 / 3223-5775.

Lembramos que cada indivíduo é único, e as estratégias de apoio à saúde mental podem variar de pessoa para pessoa. Portanto, é importante oferecer uma variedade de recursos e opções para que os profissionais possam escolher o que funciona melhor para eles. Além disso, o envolvimento ativo da liderança e da organização é fundamental para promover um ambiente de trabalho saudável e apoiar a saúde mental dos profissionais. Dessa forma, além de melhorar a qualidade de vida dos servidores, também se reflete em um melhor atendimento e serviços prestados à população.

\* Com informações da assessoria de imprensa da Alece e da PMCE.

# Programa Casulo Qualidade de Vida promove mais uma edição do passeio turístico “RotaCafé”

No último dia 15 de julho, a Assalce, por meio do Programa Casulo Qualidade de Vida, coordenado pelo servidor Alexandre Diógenes, realizou mais uma edição do RotaCafé, que leva servidores e familiares ao maciço de Baturite.

Na ocasião, os participantes do passeio turístico fizeram uma visita ao sítio São Roque, em Mulungu, onde conferiram uma palestra sobre a história do café de sombra, cultivado na propriedade. Em seguida, saborearam uma aromática e deliciosa degustação de produtos oriundos do local.

Após a visita ao sítio, o grupo seguiu para o almoço, em Guaramiranga, aproveitando o tempo livre para passear pela sede do município e, ao cair da tarde, dirigiu-se ao empreendimento turístico Boulevard Montserrat, onde pode visitar lojas de artesanato e acompanhar uma apresentação musical ao pôr-do-sol, tudo isso acompanhado de comensais e bebidas oferecidos por bares e restaurantes localizados no empreendimento.

Alexandre Diógenes informa que o passeio turístico “RotaCafé” contou com o apoio institucional da Alece, por meio da parceria da Mesa Diretora e do suporte logístico e de segurança dos Bombeiros Militares da casa. E para nutrir os quarenta e quatro participantes de conhecimento sobre a história do café e da região, a Assalce contratou

um guia ecológico credenciado pela “RotaCafé”.

Segundo Alexandre, “o próximo roteiro está pré-agendado para o dia 14 de outubro e será o “RotaFalesias” que, provavelmente, acontecerá na Praia de Águas Belas, na Caponga. A proposta está sendo analisada pela presidência da Assalce para ser viabilizada”, ressalta.

O convite para a participação dos servidores ativos e aposentados, dos seus familiares e convidados nas atividades turísticas promovidas pelo Programa Casulo Qualidade de Vida, que é responsável pelo Turismo e Lazer da Assalce, é feito através de convite “boca a boca” nos setores da Casa e pelos grupos de trabalho no WhatsApp e em outras mídias digitais disponíveis.



Alexandre Diógenes,  
coord. do Casulo Qualidade de Vida



## CASULO

# A Cultura como Lazer

Por: Lissie Castro

**N**esse artigo gostaria de lhe apresentar um projeto pelo qual tenho grande simpatia, o Casulo Cultural.

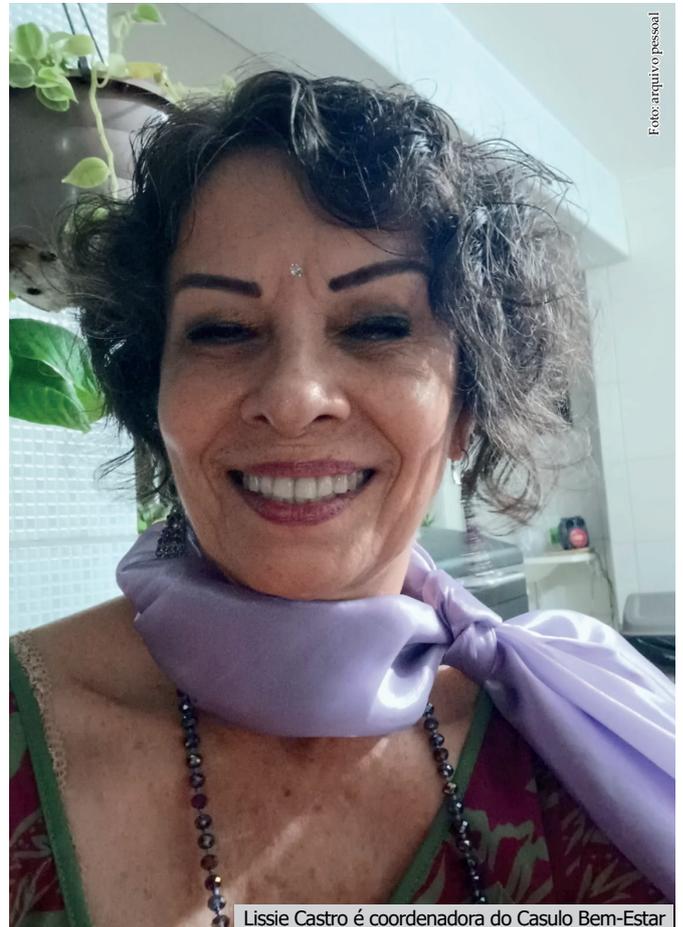
Cultura é o conjunto de conhecimentos e características de um grupo de pessoas, incluindo a língua, religião, culinária, hábitos sociais e artes.

Nossa colaboradora Juliana Lemos criou esse projeto para “proporcionar aos servidores aposentados da Alece, através de circuitos culturais, momentos de aprendizado, socialização, troca de experiências, emoções e comunicação”. Juliana enfatiza que isso permite aos integrantes do grupo maior satisfação e qualidade de vida. Eu, assino embaixo.

O Casulo Cultural conta com dois momentos distintos, no primeiro visitamos um lugar e no segundo momento fazemos um lanche, é quando trocamos nossos aprendizados sobre o que visitamos.

Um provérbio japonês diz “apenas em meio a atividade, desejará viver 100 anos”. Esse projeto tem todo o potencial para ajudar nossos aposentados a chegarem lá, já que além de caminharem durante as visitas, o aprendizado favorece novas sinapses, ajudando o cérebro a manter-se jovem.

A cultura, em seus diversos aspectos, tem o poder de nos dar felicidade e propósito de vida. Somos afortunados por pertencer à Assalce, que por meio de seus projetos, mostra carinho e cuidado com seus associados.



Lissie Castro é coordenadora do Casulo Bem-Estar

Paz e Luz, Namastê.  
Lissie

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



LER CUIDANDO DO SER COM BIBLIOTERAPIA

# Clube de Leitura Livroterapia

Por: Jacqueline Assunção

O Clube de Leitura “Livroterapia”, promovido pela Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Assalce), nasce no contexto da saudável convivência dos servidores e servidoras nas rodas das poéticas do Curso “Em Rodas de Biblioterapia”, verdadeiro fomento para a saúde mental dos participantes.

A biblioterapia é uma prática antiga e potente, que tem intuição terapêutica, mas não é nem atendimento psicológico e nem clube de leitura. Sentia-se a necessidade de algo mais intimista, que discutisse as leituras mais amiúde. Então, em 2023, momento pós-pandêmico, convidei servidoras que compartilhavam dessa vontade de criar um grupo de leitura, que denominei “Livroterapia”. Nessa fase inaugural éramos eu, Virema Alves, Fátima Nogueira, Dalva Lima, Vanda Bezerra e Yana. Hoje, o clube já está maior.

Essa iniciativa transcende a mera leitura de livros. É um projeto muito bem pensado, demonstrando o quanto a literatura pode ser poderosa para as buscas da alma humana, promovendo autocuidado, empatia, interação social e muito mais.

Buscou-se para o Clube, uma metodologia que dialogasse com os demais clubes, com pequenas inovações. O objetivo é que, para além dessas leituras, possamos entender a importância que reside no ato de fazer leituras em grupo, fortalecendo as relações e o sentimento de pertencimento por meio das muitas histórias. A leitura aqui é pensada como imersão.

Os livros são verdadeira chave de acolhimento, ampliando os horizontes, aquecendo a roda amorosamente, com a ideia que busca um caminho de afeto, necessário para encontrar ressonância de união e inclusão por meio da leitura, na força do livro, que segundo Ouakinin “permite a cada leitor sair de todo fechamento, de toda depressão, para inventar-se, viver e renascer a cada instante.”

O “Clube Livroterapia” oportuniza a todos os participantes, o direito de sugerir o livro da vez. No entanto, vence o livro de quem fizer a apologia mais convincente.

Vem você também!



Jacqueline Assunção



Para sugestões, críticas ou elogios,  
fale com a Jacqueline: [📞 \(85\) 98601-6545](https://www.whatsapp.com/channel/00299171111111111111).

# Galeria Assalce

