



# INFORMATIVO

## ASSALCE

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

*"Nossa credibilidade, sua confiança"*

### INTERATIVIDADE

## #AssalceLives garante comunicação com os servidores da Assembleia

Com o isolamento social, novas práticas tornaram-se hábitos frequentes no cotidiano das pessoas. Talvez a mais famosa delas seja a live (transmissões ao vivo) por meio da internet. Personalidades e entidades criaram uma programação com conteúdos diários de diferentes gêneros. A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa - Assalce - aderiu à prática. Semanalmente, o #AssalceLives recebe colegas servidores (gestores e diretores) e deputados para destacar os mais variados temas de interesse dos associados.

O presidente da entidade, Luís Edson Sales, lembra que a onda de lives impulsionou o consumo de um formato de vídeo que, até a pandemia, era utilizado apenas em situações especiais. "Agora, estamos fazendo uso dos recursos tecnológicos para garantir ao servidor informações importantes e transparência sobre os mais diversos temas", destaca ele.

Luis explica que a iniciativa surgiu, a partir de uma estratégia para criação de conteúdo, pensada pelo marketing da Associação. "Atenta aos levantamentos referentes à pandemia, entre eles o que destaca que o Instagram é a segunda plataforma mais usada pelo brasileiro para ver lives, nossa assessora Virgínia Bastos buscou fortalecer a comunicação da Assalce, sobretudo nesse momento", justifica.

Até o momento, sete lives estão disponíveis no IGTV da Assalce (@assalceoficial). Diversos temas já foram abordados: dúvidas sobre o DGP; estratégias de comunicação para melhorar o dia a dia dos servidores; retomada dos trabalhos e também das atividades econômicas; cursos de capacitação remotos, entre outros. Todas as lives são mediadas pela jornalista Arituza Timbó.

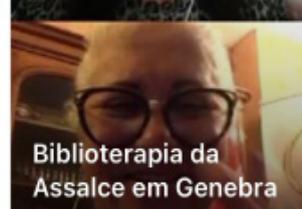
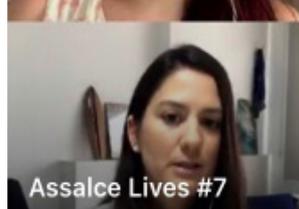
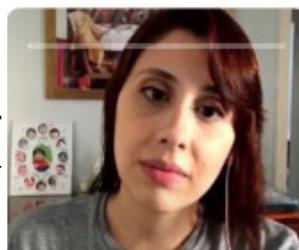
### Para todos os gostos

Os programas da Assalce, também, entraram na onda das lives. Um exemplo é a Biblioterapia Virtual, conduzida por Jacqueline Assunção, que até o momento já promo-

veu nove encontros. Literatura, Moda e um encontro com a turma do Casulo têm abastecido o Instagram da entidade com muito conteúdo!

"Inovação e criatividade são fatores necessários para alcançarmos sucesso. Ter pessoas com essas características, em minha equipe, enche-me de orgulho e gratidão, destaca Luis.

Foto: Reprodução Assalce



Perdeu alguma? Acesse o Instagram da Assalce e veja todas conversas que já circularam pela rede.



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



## CASA DO SERVIDOR

# Retomado atendimento presencial na Assalce

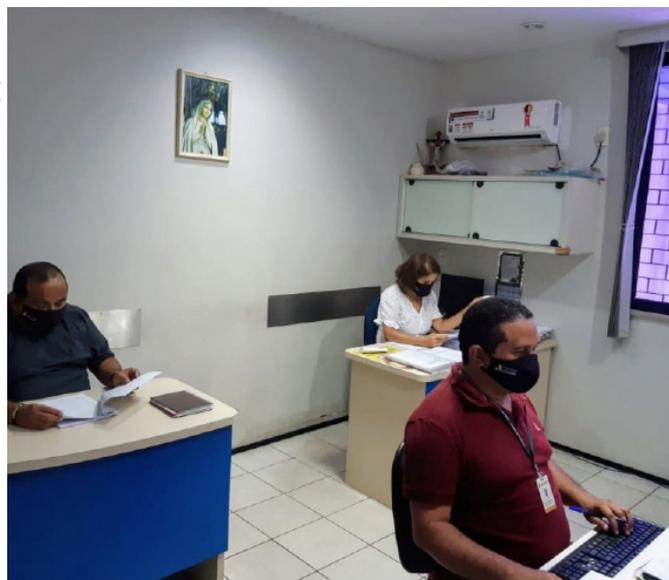
**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará - Assalce - retomou o atendimento presencial aos seus associados. Os interessados podem procurar a sede da entidade, no horário de 8 horas às 12 horas, às segundas, quartas e sextas-feiras. A Assalce recomenda que os servidores solicitem, antecipadamente, o serviço desejado pelos telefones 3272.8832, 3257.6626 e 99974.7220 (Kadu) e 98801.9188 (Marta).

Todos os serviços estão sendo realizados, tais como retirada de comandas de compras, questões relacionadas aos planos de saúde e financeiros, entre outros. Os atendimentos presenciais tiveram início no dia 1º de junho.

“A Associação está seguindo todas as orientações recomendadas pelas autoridades sanitárias, com a higienização do local e em relação ao distanciamento entre as pessoas, além do uso de máscaras”, explica o presidente da Assalce, Luís Edson Corrêa Sales.

Atualmente, a entidade conta com 3.500 associados, entre integrantes dos diversos setores que compõem o Poder Legislativo e servidores aposentados.

Foto: Divulgação Assalce



Parte da equipe já retomou o trabalho presencial

## NOVO NORMAL

# Videoaulas invadem o Instagram da Assalce

**N**em só a criançada teve que se adaptar às aulas remotas! Os associados que participam das oficinas e cursos da Assalce, também, precisaram se aproximar, ainda mais, das telas digitais, como aconteceu com a Oficina de Desenho e Pintura, Traço e Cor, ministrada pelo artista plástico Elmiro Ribeiro

A facilitadora da Oficina de Costura e Práticas Criativas, Verônica Barreto, também, aderiu aos vídeos curtos e explicativos. As produções podem ser vistas na página da Assalce, no Instagram (@assalceoficial). As oficinas fazem parte do projeto Entre Artes, coordenadas por Jaqueline Assunção.

Foto: Divulgação Assalce



Verônica Barreto é a facilitadora da Oficina de Costura e Práticas Criativa

## FLASH DO LEGISLATIVO

**N**a pandemia, ficar longe dos idosos representou um gesto de amor. No registro, homenagem de Luís Edson a todas as mães do Legislativo, sobretudo, àquelas que tiveram que ficar longe dos filhos como medida de prevenção contra o novo coronavírus.



## MISSA PELOS SERVIDORES

# Homenagem aos falecidos e prece pela saúde de todos

**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará - Assalce -, em conjunto com a Comunidade Católica Shalom, realizou, no dia 5 de junho, Celebração Eucarística, em intenção dos colegas que partiram em 2020, alguns em decorrência da Covid-19. A cerimônia foi, também, em Ação de Graças pela saúde dos demais servidores que integram o Poder Legislativo.

Antônio Juvêncio Barroso

Camilo Veras Pedrosa da Silva

Doris Gurgel Araujo

Evaldo Pontes Pereira

Francisca Barbosa Pinheiro

Francisco Braga Teixeira

Francisco Humberto Bezerra

Jarina Montenegro Aguiar

João Viana de Araujo

José Alexandre de Andrade

José Flávio Tahim Lima

José Gerardo de Lima Freira

José Wilson Soares

Lorena Machado Vieira Maia

Luzardo Gonçalves de Sousa

Márcio de Freitas Brandão

Marconi José Figueiredo de Alencar

Maria Giselda Bezerra

Maria Helena Brasil Nogueira

Maria Lucimar Carneiro Vieira

Matusahila Pereira de Sousa

Mozart Marques dos Santos

Raimundo Lopes da Silva

Terezinha Fernandes Távora Teixeira

Valdira Gadelha Rocha Franco

Venceslau Rodrigues da Silva



## CONQUISTA PARA TODOS

# Águas do São Francisco tornam-se realidade no Ceará

**E**m junho, as águas da transposição do São Francisco chegaram ao Ceará. "A Assalce se une nessa alegria com o povo nordestino, reconhece a luta do deputado Wellington Landim, que infelizmente não está entre nós, mas eternizou seu nome nesse feito", destaca o presidente da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa, Luis Edson Corrêa Sales.

A transposição foi uma bandeira de luta do deputado Wellington Landim, que partiu em 2015. "Desde os anos 90, meu pai mobilizou-se junto com as organizações da sociedade civil e assembleias legislativas da Paraíba, Pernambuco e Rio Grande do Norte para trazer água ao nosso sertão", lembra seu filho, deputado Guilherme Landim (PDT).

O primeiro projeto da transposição teve início nos tempos do Império, em 1847. Foi um caminho longo, com embargos e paralisações políticas. Em agosto de 2007, no governo Lula, foram iniciadas as obras dos canais de aproximação no Reservatório de Itaparica (Eixo Leste) e em Cabrobó (Eixo Norte). A obra contou com a supervisão do ex-ministro da Integração Nacional, Ciro Gomes, e teve continuidade nos governos Dilma, Temer, tendo um dos trechos da obra inaugurado pelo presidente Jair Bolsonaro.

"Em Penaforte (CE), o chefe do Executivo acionou a comporta que permitiu a chegada das águas do Velho Chico ao território cearense. A Assalce se associa à Assembleia Legislativa para celebrar esse momento, tão esperado pelo povo cearense", ressalta Luis.

"Honro o trabalho de meu pai acompanhando as obras e seguindo sua caminhada em defesa da água para o sertanejo, por meio das atividades da Comissão Especial de Acompanhamento das Obras da Transposição na Assembleia Legislativa do Ceará", observa Guilherme Landim, chamando a atenção, ainda, para os esforços da Frente Interestadual em Defesa da Transposição, que aproxima os parlamentares cearenses, paraibanos, pernambucanos e potiguares no acompanhamento desse feito.

Foto: Divulgação Guilherme Landim



Deputado Wellington Landim (in memoriam) e seu filho deputado Guilherme Landim

**A Missa está disponível no link: <https://youtu.be/kgqCQ34dBuk>**

ENTRE ARTES

Para adoçar os dias

O programa Entre Artes, coordenado por Jacqueline Assunção, segue nesta edição com mais uma receita para adoçar o dia a dia dos associados. A oficina Cozinha Vintage, inspirada em Leonardo Da Vinci, ainda não retomou às atividades presenciais, mas segue buscando sabores e aromas que não podem faltar nos lares.

A receita selecionada para esta edição é o bolo de chocolate da chefe do setor da biblioteca da Assembleia Legislativa, Tereza Raupp:

Ingredientes

- 03 colheres de sopa de manteiga derretida
- 02 xícaras de açúcar
- 04 ovos
- 01 copo de leite morno( quase quente)
- 01 xícara de chocolate ou achocolatado
- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento

Modo de Fazer:

**Bolo**

Colocar, gradativamente, todos os ingredientes no liquidificador e, na sequência, bater tudo. Por fim, colocar o fermento e bater rapidamente para misturá-lo na massa. Em seguida, colocar o bolo em uma forma untada com margarina e polvilhada de farinha de trigo. Deixar no forno por cerca de 40 minutos.

**Cobertura**

A calda é de brigadeiro, feita com leite condensado, duas colheres sopa chocolate e uma colher sopa de manteiga.

Deliciem-se! E não esqueçam de contar para nós o resultado!



Compartilhe o resultado com a gente nas rede sociais?

Marca a Assalce no Instagram

(@assalceoficial)

e no Facebook

(facebook.com/assalce).

QUALIDADE DE VIDA

Quarentena Consciente

1 Planeje suas compras	Contribua para a melhoria de produtos e serviços	9
2 Avalie os impactos de seu consumo	Divulgue o consumo consciente	10
3 Consuma apenas o necessário	Cobre dos políticos	11
4 Reutilize produtos e embalagens	Refleta sobre seus valores	12
5 Separe seu lixo	Use crédito conscientemente	6
	Não compre produtos piratas ou contrabandeados	8
	Conheça e valorize as práticas de responsabilidade social das empresas	7

Isolamento social foi a forma mais recomendada pelas autoridades de saúde para diminuir a propagação da COVID-19. “Nesse cenário, notamos a necessidade de preservar o cuidado com o meio ambiente, mesmo dentro das nossas casas. Com o distanciamento social e as práticas de trabalho, a probabilidade dos lixos domésticos crescerem é muito grande”, destaca Alexandre Diógenes, que apontou algumas ações que devem fazer parte do dia a dia domésticos.

Cultive plantas! “As plantas têm a capacidade de reduzir em até 14% os níveis de tensão e ansiedade, em 44% a sensação de raiva e em 38% a de fadiga. Obter ou manter plantas dentro de casa pode diminuir, significativamente, a quantidade de poeira, e elas ainda colaboram com a umidificação do ambiente”, sugere.

O consumo consciente de roupas, também, é uma ação válida e simples. Além disso, Alexandre chama a atenção para a reciclagem do lixo por meio da compostagem. “Esse processo reduz o aquecimento global, diminuindo a emissão de gases do efeito estufa. Que tal transformar os rejeitos em adubo? Na internet, podemos achar diversas técnicas”, afirma.

**Alerta!**

Estudos científicos atestaram que já são consumidos 30% a mais dos recursos naturais do que a capacidade de renovação do planeta. Mantendo os padrões no atual patamar, em menos de 50 anos, serão necessários dois planetas Terra para atender as necessidades de água, energia e alimentos da humanidade.

Mudar esse cenário é possível e depende de cada um de nós. A adoção de novos hábitos de consumo é fundamental para vivermos com mais qualidade de vida e respeito ao meio ambiente.

## RETORNO AO TRABALHO

# Cuidados necessários no “novo normal”

**S**e no início da pandemia, a preocupação era transferir os profissionais e os equipamentos para o modelo home office, agora, garantir uma retomada segura para todas as atividades virou prioridade.

A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado entende que certos cuidados são essenciais para assegurar segurança sanitária para todos os servidores.

“Estamos vivendo o ‘novo normal’ e, com isso, os governos Estadual e Municipal estão publicando decretos para a volta das atividades, e as orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS - são de que os trabalhadores mantenham precauções ao voltarem às suas obrigações”, destaca o presidente Luis Edson.

Contudo, Luiz ressalta que os cuidados para prevenir a disseminação do coronavírus devem, também, partir dos servidores, com o devido monitoramento dos gestores.

Luis Edson acompanhou, de perto, todas as medidas aplicadas na sede do Legislativo e parabeniza a Mesa Direto-

ra da Casa pelo empenho e pela responsabilidade sanitária.

“Além das sinalizações de distanciamento social, a aferição de temperatura e a instalação de álcool 70% em gel nas dependências da Assembleia, temos observado recorrente envio de notícias e dados acerca da Covid-19 para fortalecer as medidas preventivas e combater as fake news”, observa Luis.

O Casulo Qualidade de Vida reforça a importância do tema. “É mais que necessário que todos nós tenhamos conhecimento das medidas de prevenção, não só para assegurar a nossa saúde, mas de nossos colegas”, destaca Alexandre Diógenes, coordenador do Casulo.

“Não há necessidade de sentar-se ao lado de outros colaboradores, se aglomerar em ambientes comuns e nem desprezar o distanciamento mínimo em filas. É importante, ainda, reforçarmos os cuidados com a higiene, principalmente, com o uso obrigatório de máscaras”, ressalta.

Para Luis, pequenas mudanças são as maiores aliadas nesta batalha e, com a compreensão e cuidado de todos, a retomada das atividades será um sucesso não

## BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

# Florais de Bach na pandemia

**P**or meio do programa Casulo Bem-Estar, a Assalce oferta aos servidores consulta para a uso dos Florais de Bach. “Trata-se de uma terapia que faz parte das práticas integrativas e complementares que promovem uma nova cultura de cuidado integral com a saúde, visando ao tratamento emocional e consequentemente aos sintomas físicos, sem interferir nos tratamentos convencionais”, destaca Gisela Coelho, acupunturista e terapeuta floral.

A terapeuta ressalta que é um método simples e natural de cura (ou de restabelecimento do equilíbrio e da harmonia), usando as essências de flores silvestres. Nele, estão disponíveis 38 tipos de essências indicadas para diferentes estados mentais. “A teoria foi baseada na ideia de que um estado mental desarmonioso acompanha as doenças, e um estado mental negativo pode, de fato, ser a causa principal de uma doença”, explica.

Lissie Castro, coordenadora do Casulo Bem-Estar, pondera que a terapia atua de forma singular e harmônica. “Os florais permitem que o paciente faça parte do seu processo de cura e autoconhecimento”.

### Atendimentos

Os atendimentos presenciais ainda não foram retomados. Mas, em caso de necessidade, Gisela se dispõe a atender pelo Whatsapp (85) 99904.1059.



## ENTRE ARTES

# O que são práticas integrativas e complementares

Por: Lissie Castro

**T**alvez você não conheça todas as práticas integrativas e complementares, mas conhece muitas delas e até as pode ter utilizado. Elas foram acatadas pela saúde pública, porque evidências científicas mostram que esses tratamentos, que se utilizam de recursos tradicionais, previnem e complementam o tratamento de inúmeras doenças. Elas foram indicadas como auxílio no tratamento da Covid-19, e eu as incluíria na prevenção.

O Sistema Único de Saúde - SUS - oferece 29 delas. Aqui, no Programa Casulo nós temos: respiração e meditação (yoga), acupuntura, shiatsu, reiki, reflexologia, Florais de Bach, dança Sênior que seria uma vertente da biodança e massagens.

As PICS são terapias que consideram que os desequilíbrios do corpo, também, têm causa emocional, social e ambiental. Elas atuam para integrar os corpos físico, mental/emocional, energético e acabar com a discordância entre as partes.

Elas tratam nosso corpo sutil, vou dar exemplo com yoga. Para a ciência do yoga, os chakras centros de energia, são psicoenergéticos, pois conectam os plexos nervosos e as glândulas endócrinas.

Quando tenho medo, a energia bloqueia na base, interferindo no bom funcionamento da energia de todo o corpo e, especificamente, nas suprarrenais. Como a energia não flui, não chega ao timo que fica no chakra do coração, interferindo na imunidade, já que o timo é o grande responsável por ela. Ao equilibrar a energia, equilíbrio química e emoção, num círculo virtuoso; recupero a saúde e o bem-estar.

O bom resultado, independe de acreditar no tratamento. Minha gata Prana é paciente renal e teve melhora significativa com acupuntura e ozonioterapia. Ela se submete com muita tranquilidade às sessões. Eu super indico, pois minimiza o uso de medicamentos, os quais raramente utilizo. Fica a dica.

"Quando seu corpo, sua mente e sua alma estão saudios e em harmonia, você proporciona saúde e harmonia aos que estão a sua volta e ao mundo, não se alienando, mas sendo um órgão vivo e sadio da humanidade." Yengar

Gratidão, paz e luz, Namaste.  
Lissie Castro.



Foto: divulgação Assalce

## COLUNA SER CUIDANDO DO SER | nº12

# Isso também passará

Por: Jacqueline Assunção,  
coordenadora do programa Entre Artes

**E**spero que todos estejam bem. Compartilho essa parábola como um afago em sua alma e que reverbera, positivamente, em suas vidas.

Parábola: "Isso também passará."

Havia um rei e ele disse uma vez a seus sábios da corte: eu tenho um anel com um dos melhores diamantes do mundo e quero esconder uma mensagem embaixo da pedra, que pode ser útil em momentos de desespero. Darei este anel aos meus herdeiros e quero que os sirva fielmente. Crie uma mensagem para ser inscrita sob o diamante. Deve ser curto para caber no anel.

Os sábios sabiam escrever tratados, mas não podiam se expressar em uma frase curta. Eles tentaram muito, mas não conseguiram pensar em nada.

O rei queixou-se do fracasso de seu empreendimento com um velho servo fiel, que o criou desde a infância e fazia parte da família. E o velho disse:

"Não sou um sábio, não sou educado, mas conheço essa mensagem. Durante os muitos anos que passei no palácio, conheci muitas pessoas. Certa vez, servi a um místico visitante que seu pai convidou e ele me passou esta mensagem. Apenas não leia, coloque embaixo da pedra dentro do anel e leia apenas quando não houver saída."

O rei ouviu o velho servo.

Depois de algum tempo, os inimigos atacaram o país e o rei perdeu a guerra. Ele fugiu em seu cavalo e os inimigos o perseguiram. Ele estava sozinho, eles eram muitos. Ele dirigiu até o fim da estrada. Havia um grande penhasco diante dele, se ele caísse lá seria o fim. Ele não podia voltar, pois os inimigos estavam se aproximando. Ele já ouvia o barulho dos cascos dos cavalos. Ele não tinha saída. Ele estava em completo desespero.

Então ele se lembrou do anel. Ele abriu e, embaixo da pedra, encontrou uma inscrição de três palavras: "Isso também passará".

Depois de ler a mensagem, sentiu que tudo ficou em silêncio. Aparentemente, os perseguidores se perderam e seguiram na direção errada. Cavalos não eram mais ouvidos.

O rei ficou cheio de gratidão ao servo e ao místico desconhecido. Palavras eram poderosas. Ele fechou o anel e pegou a estrada. Mais uma vez, ele reuniu seu exército e reconquistou seu estado.

No dia em que ele voltou ao palácio, foi organizada uma luxuosa recepção para ele e um banquete para todo o país. As pessoas amavam seu rei. O rei estava feliz e orgulhoso.

O velho criado aproximou-se dele e disse baixinho: "Até esse momento passará. Veja a mensagem novamente."

"Agora eu sou o vencedor. As pessoas estão comemorando meu retorno, não estou desesperado."

"Ouça o velho servo", respondeu ele, "ele funciona não apenas nos maus momentos, mas também nos bons".

O rei abriu o anel e leu: "Isso também passará".

Mais uma vez, ele sentiu o silêncio caindo sobre ele. Embora ele estivesse no meio de uma multidão barulhenta e dançante. Sentimentos de orgulho e direito desapareceram. Ele entendeu a mensagem. Ele era um homem sábio.

E então o velho servo disse: "Você se lembra de tudo o que aconteceu com você? Nada é permanente. Nenhum sentimento permanece. À medida que a noite muda o dia, momentos de alegria e desespero se substituem. Aceite-os como a natureza das coisas, como parte da vida."

## FALA, DEPUTADO!

**A** Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa sob os cuidados do presidente da Assalce, Luís Edson Corrêa, sempre fez muito pelos servidores da Casa do Povo e o seu trabalho, em muito, contribui para o convívio saudável e a integração dos diferentes setores da Assembleia.

Com projetos sempre à frente do tempo, a Associação incentiva os estudos, a pesquisa, a modernização dos trabalhos e o cuidado com a convivência entre todos.

O grande papel desempenhado pela Assalce merece reconhecimento, principalmente, em épocas de pandemia, onde remotamente continua a desempenhar seu papel e contribuir com os colaboradores.

Os desafios são superados de forma sutil e é notório o avanço da Associação a cada ano. A preocupação em fazer da Assembleia um local mais inclusivo para os servidores é o grande destaque do trabalho da Assalce.

Desejo sucesso a todos da Assalce que contribuem com o bem-estar de tantos servidores e fazem do local de trabalho um espaço de ampla e democrática discussão. Vamos juntos superar o coronavírus e retomar as atividades presenciais tão importantes para a felicidade interna bruta de cada colaborador.

*Nizo Costa*

Deputado Estadual

Assembleia Legislativa do Estado do Ceará



## FALA, LUIS!

**S**ervidora e servidor, 2020 tem sido um ano desafiador. Mas, a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa acredita na força transformadora da união.

Sabemos que tudo mudou, numa velocidade incompreensível. Não fomos ensinados, nem educados para esse "novo normal", mas já estamos adaptando-nos e, sem dúvidas, vamos aderir a práticas que adotaremos para os próximos anos.

Nesta edição, nosso objetivo é levar, mais informação séria. Nosso projetos seguem a todo vapor, com mais foco na interação virtual e na garantia do otimismo de que tudo vai dar certo!

Na capa, repercutimos o sucesso da nossa Assalce Lives, que fortaleceu a interação da entidade com os servidores. Nas páginas seguintes, dicas e orientações sobre saúde e bem-estar, além dos horários de funcionamento da Associação e nossa lista atualizada de convênios.

Seguimos com nossas colunas fixas da Biblioterapia e do Casulo. Além desses programas, podemos garantir que já estamos concluindo nosso planejamento para retomada gradual de nossas ações. A Assalce não para e quer assegurar a todos os colaboradores e associados assistência e serviços de qualidade.

Estamos juntos!

*Luís Edson Corrêa Sales*

Presidente da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará.



## FALA, SERVIDORA

**T**enho orgulho de ser servidora do Poder Legislativo há mais de uma década. A Assembleia tornou-se uma verdadeira escola para mim. Aqui, aprendi muito e dediquei-me à altura dos departamentos onde atuei.

Sou graduada em Fonoaudiologia e Gestão em Recursos Humanos. Por gostar do parlamento, cursei MBA em Assessoria Parlamentar, e em Políticas Públicas, sou mestrandia em Ciências Políticas. Mas, acima de tudo, sou de uma família muito unida, onde primamos pela boa educação e respeito ao próximo.

Cresci acostumada com o meio político. Moramos, por alguns anos no interior, por conta da profissão do papai, que era médico. Lá, a população vivenciava, de forma mais intensa, os eventos políticos. Foi a partir daí que comecei a sonhar em exercer uma profissão e uma atividade ligada à vida pública, realizar algo que ajudasse às



peças. Portanto, a oportunidade de ser servidora da Assembleia foi um marco em minha vida.

Lembro o ano que entrei aqui nesta Casa. Iniciei uma caminhada de prestar um serviço prazeroso e valoroso. Iniciei no Departamento Recursos Humanos, mas precisamente na Comissão de Cargo e Carreiras. Logo após, passei a ser assessora da diretora do Departamento de Recursos Humanos, onde tive um imenso aprendizado.

Em seguida, atuei na Assalce, como assessora à convite do amigo Luis Edson, que conhecia meu desempenho institucional. Lá, fui assessora direta de Luis e fiz muitas e boas amizades! Hoje, atuo no Legislativo e os aprendizados continuam, graças a Deus e ao meu pai (in memória), que sempre dizia: "quem faz o que gosta, faz bem". E com essa máxima, eu e meus irmãos crescemos. Sinto-me acolhida e valorizada no Legislativo.

*Ludmila Mamede*

Assessora Legislativa

## ESPORTE

# Exercícios de máscara

O uso de máscaras é obrigatório, também, na prática de atividades físicas. Por isso, a equipe da Assalce Esportes, sob a coordenação de Paulo Nunes, reforça junto aos atletas da entidade a necessidade do acessório. "As máscaras diminuem o risco de infecção por vírus transmitidos por vias respiratórias, como o novo coronavírus", destaca ele.

Paulo ressalta que médicos e educadores físicos atestam que, apesar do desconforto durante a prática do exercício, é possível depois de algum tempo, se acostumar com elas. "No mercado, já podem ser encontradas máscaras ideais para exercícios. O importante é não parar", destaca.



## 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; JOSEMARIA: 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 (UNO-CENTRO DE BEM-ESTAR): 3181-2727; MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA: (85) 3085-0192 / 98929-0009; CLÍNICA DE OLHOS ARISTÓFANES CANAMARY: 3227-7145; CLÍNICA DE ESTÉTICA (Abigail Braga): 3264-9434 / 98896-1666; VALÉRIA SILVA: 3044-6168 | **COLCHÕES:** HF COMERCIO DE COLCHÕES (AILTON): 99925-0418 / 30365720; ORTOBOM: 99745-2200 / 99745-2211; COLCHÕES DESIGN: 30365720 / 98750-5553; NIPPONFLEX (ALVES & NARA): 99639-0255 / 98769-4639 / 99986-8240 | **COMBUSTÍVEL:** BAI: 3275-1943; JORGE VIEIRA: 3272-4610; SERV 100: 3261-5900 | **CURSO:** COACHING: 3457-3204 / 98810-3670 | **DECORAÇÃO/MOVEIS:** DECORAT: 3272-8671; EVIDENDE: 3227-9315; CASA DECOR: 3182-2441; COLCHAS E LENÇÕES (CÍCERA): 98759-0186 | **DENTISTA:** DR. TARCÍSIO: 99651-2701 / 98165-2686; DR. EUDES: 3264-2269; YURI CARVALHO: 3261-1010 | **FARMÁCIAS:** DOSE CERTA: 3488-3075; MENINO JESUS: 3227-5898; FARMADAMAS: 3044-5558; SANTA BRANCA: 3223-0000 / 3244.3969 / 3224-3444; CONVIVA: 3214-4000 / 3034-4018 | **FISIOTERAPEUTA:** MA ROSILENE: 3273-3537; SUZANA: 3226-1145; NAITA: 3034-5421 / 98737.0007 | **FRIGORÍFICO:** UNIFORÇA: 3272-1374 | **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 TELECOM: 3045-3333; WELLINGTON: 99670-6095; NP INFORMÁTICA: 3264-6263 | **LABORATÓRIO:** CARDLAB (SAMUEL PESSOA): 3261-8820 | **LAVA JATO:** TALISMA: 985968176; **LENTES DE CONTATO:** NEOLENTES: 3035-8111/98215-8011 | **LIVRARIA:** D. PEDRO: 3488-3400 | **MATERIAL DE CONSTRUÇÃO:** FORTCON: 3273-4173 | **MATERIAL ESPORTIVO:** JUNIOR SPORTS: 3254-6655; KAMILA MODAS: 3231-3134 | **NUTRICIONISTA:** TELMA CORDEIRO: 99950-5028 | **OFICINA:** BONFIM AUTO-CENTER: 98433-4480; CEARÁ AUTO SERVICE: 3879-6499 / 99145-0413; GARAGE 258 (CENTRO AUTO-MOTIVO): 98215-3281 / 98841-5691; TATA LUB (TROCA DE ÓLEO): 99861-2333 | **ÓTICAS:** ESPAÇO ÓTICA: 2361-2118; ART 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.

### PARCERIAS

**ADVOGADOS:** NOGUEIRA PINHEIRO & SANTOS ADVOGADOS: 3063-2777 | **CEMITÉRIO:** PARQUE DA SAUDADE: 3261-2206 / 988029559 | **CLÍNICAS / EXAMES / LABORATÓRIOS:** CLÍNICA SAÚDE E VIDA: 3227-7830 / 99928-3790; OMNIMAGEM: 3455-5555; RADIOLOGIA DR. RONALDO BARREIRA: 3226-9536 | **CLÍNICA ODONTOLÓGICA:** DRA. RITA VANIA ALBUQUERQUE (PEDIATRIA E ODONTOLOGIA): 3272 4056 / 99721 2012 | **COLÉGIOS:** BASTISTA: 4008-2340; ESCOLINHA JANELA MÁGICA: 3253-1152; ESPAÇO ABERTO: 3304-0200 / 3304.0700; SANTO INÁCIO: 3066-3013; VIVA ESCOLA DE ARTES: 3208-3500; ACADEMOS: 3226-3747 | **CONSORCIOS:** CRED GOL EMBRACON (JOBSON): 98839-3663 / 998173044 | **CORRETORA DE SEGUROS:** NACIONAL LIFE: 3224-0220 | **CUIDADOR DE PESSOAS:** HOME ANGELS: 4108-0120 | **CURSOS DE IDIOMAS:** INTERCÂMBIO EDUCACIONAL E CULTURAL NO EXTERIOR: 99991-9132 / 98760-7207; CNA: 3879-7007 / 3879-7008; HILPRO IDIOMAS: 3261-9700; VIA DE ACESSO: 3214-3388 | **ESCOLA DE ARTES:** ESCOLA DE DANÇAS CARLINHOS ARAUJO: 3244-2999 / 99982-0049 | **FACULDADES:** FANOR: 3052-4848 / 3052-4859; FATENE: 3299-2829; FIC: 3270-6738 / 32706738; UNICE: 3226-6446; ATENEU: 3033-5182; FACPED (PADRE DOURADO): 3535-1555; UNIFOR: 3477-3000 / 3000-3164 | **FRETES:** AILTON LIMA: 98811-8142 / 99925-0418 | **HOTELARIA:** SANTUÁRIO DAS ÁGUAS: 3535-3510 | **IMÓVEIS E IMOBILIÁRIA:** SERGIO AGUIAR 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: Sávya Maria de Queiroz Magalhães | Secretário-Geral: Gvargas Drumond Fonteles | 1º Secretário: Francisco Rui Simões Filho | 2º Secretário: Marco Vinícius S. Nascimento | Tesoureira Geral: Valéria Soares Cavalcante | 1º Tesoureiro: Francisco Lindolfo Cordeiro Jr. | 2º Tesoureiro: José Amilton Felício de Sousa

Equipe de Comunicação: Arituza Timbó (jornalista); Virgínia Bastos (assessora de Marketing e Comunicação e revisora ortográfica); José Gotardo Filho (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.