



INFORMATIVO

ASSALCE

"Nossa credibilidade, sua confiança"

Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

ADAPTAÇÕES

Assalce garante segurança sanitária em sua sede

A pandemia causada pela Covid-19 gerou inúmeras mudanças na sociedade, inclusive, no setor econômico. De forma repentina, novos hábitos de higiene foram adotados. E, apesar de doloroso, o distanciamento social se fez necessário como medida preventiva à doença. A Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa - Assalce passou por diversas adaptações para receber seus associados e garantir a segurança sanitária de todos os que compõem a entidade.

A flexibilização das regras de isolamento fez o trabalho presencial ser retomado. No entanto, com ressalvas. Por todas as dependências da Associação foram colocados frascos de álcool em gel, além da adoção de horário de funcionamento diferenciado: segunda, quarta e sexta, das 8 às 12 horas, com equipe reduzida.

O álcool em gel e as máscaras de proteção são mais que obrigatórios: são instrumentos necessários para combater a disseminação da Covid-19. "O álcool mata bactérias e vírus presentes em superfícies. Já a máscara cria uma barreira física que impede a proliferação do vírus, ajudando a reduzir o número de pessoas infectadas. Além disso, ela é uma aliada importante para proteger a vida de quem faz parte do grupo de risco", ressalta o presidente da associação, Luis Edson Corrêa Sales.

Interessados, em comandas para compras, informações sobre convênios e empresas parceiras, podem procurar a sede da entidade, no horário de 8 às 12 horas, às segundas, quartas e sextas-feiras. "Recomendamos, no entanto, que os servidores solicitem, antecipadamente, o serviço desejado pelos telefones 3272.8832, 3257.6626 e 99974.7220 (Kadu) e 98801.9188 (Marta)", informa ele.

Planejamento para o novo normal

Ainda na espera de tratamento e vacina que freiem os efeitos do novo coronavírus, a entidade seguirá nos próximos meses com a mesma rotina. "E nossa responsabilidade aumenta a frequência de asseio e limpeza do ambiente de trabalho, além de manter o uso obrigatório de máscaras. Nossos serviços e convênios se mantêm e já estamos traçando um planejamento para reinventarmos as atividades que antes eram presenciais. A Assalce não para", conclui.



Foto: Divulgação

O uso do álcool em gel faz parte da rotina dos colaboradores.

Fique atento!

A Assalce segue com funcionamento diferenciado: segunda, quarta e sexta, das 8 às 12 horas. Você pode antecipar o serviço desejado pelos telefones 3272.8832 / 3257.6626 / 99974.7220 (Kadu) / 98801.9188 (Marta)



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



ATIVIDADES REMOTAS

Campanhas digitais garantem interação com servidores

Por meio das redes sociais, colaboradores venceram o receio de se comunicarem de forma virtual e, com o acompanhamento da assessora de marketing da Assalce, Virginia Bastos, promoveram momentos de acolhimento e conhecimento para os seguidores.

“Realizamos o Assalce Lives, encontros virtuais para troca de informações entre os internautas e representantes de vários setores da Casa: servidores, diretores e parlamentares, lembra Virginia.

“A Biblioterapia Virtual, com bate-papo entre servidores sobre literatura, garantiu momentos de bem-estar por meio da cultura. É gratificante ver o engajamento dos nossos associados nessas ações”, destaca.

Virginia ressalta que, a partir de agora, o objetivo é manter o ritmo das publicações que ela considera necessárias para fortalecer a comunicação da entidade. “Mesmo com a retomada gradativa dos trabalhos, vamos seguir produzindo vídeos, tal qual a Oficina de Costura e Práticas Criativas, por exemplo, que ensina técnicas simples para realização de atividades caseiras”.

No Agosto Lilás, campanha de combate à violência doméstica, a página @assalceoficial reiterou o apoio ao movimento, com alertas às servidoras e aos servidores sobre a importância do tema. “A rede mundial está se tornando fundamental às atividades do Marketing. E a Assalce seguirá abrindo espaços para os associados, também, nesse universo”.

Foto: Reprodução do Instagram



Virginia Bastos é assessora de Comunicação e Marketing da Assalce.

SAÚDE MENTAL

Campanha Setembro Amarelo

Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP em parceria com o Conselho Federal de Medicina - CFM - organiza nacionalmente o Setembro Amarelo. O dia 10 desse mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante todo o ano.

Por isso, diante da importância do tema, a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa usou sua página do Instagram para divulgar live promovida pelo Departamento de Saúde e Assistência Social - DSAS - da Assembleia Legislativa.

“A informação vale ouro. A depressão tem cura e o suicídio pode ser evitado. A live, com a psiquiatra Camila Herculano, teve como tema ‘Setembro Amarelo - qualquer ajuda não ajuda’ e esclareceu dúvidas, além de quebrar mitos acerca do assunto que ainda é um tabu para muitos”, destacou Luis Edson, que também coordena o DSAS.

Setembro Amarelo.



Toda vida importa.

FLASH DO LEGISLATIVO

O presidente da Assalce, Luis Edson Corrêa Sales com a primeira-dama da Assembleia Legislativa Natália Herculano, na inauguração do projeto Mundo Azul, iniciativa da Assembleia Legislativa do Ceará, com foco no atendimento às crianças com transtorno do Espectro Autista - TEA.

O Mundo Azul fica localizado no 5º andar do Edifício Deputado José Euclides Ferreira Gomes, anexo II da Assembleia, e realizará atendimento multidisciplinar com equipe capacitada, em um espaço criado, especialmente, para a acolhida de crianças com TEA e suas famílias.



Primeira-dama do Legislativo, Natália Herculano e Luís Edson.

Foto: Dário Gabriel

OUTUBRO ROSA

Assalce participa de ação solidária

Atendendo a um chamado do grupo "Vivi é Vida", a Assalce fez uma doação de 30 tops, desenhados e confeccionados, exclusivamente para mulheres mastectomizadas pela Lasso Lingerie, ao Grupo de Educação e Estudos Oncológicos - Geeon no intuito de fortalecer a autoestima dessas mulheres.

"Há mais de dez anos a Assalce e o Departamento de Saúde - DSAS - unem-se em apoio ao Outubro Rosa - Campanha de Prevenção ao Câncer de Mama. Este ano, não foi possível fazermos uma campanha de arrecadação como sempre fizemos. No entanto, a Assalce não deixou de contribuir para o bem-estar de mulheres que estão passando por momentos difíceis em suas vidas", destacou o presidente da entidade Luis Edson Sales.

Sobre o Geeon

O Geeon atua na prestação de serviços de excelência na Assistência Médica, na Educação e na Pesquisa, com foco na prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama, apoiando a sociedade acadêmica, científica, profissionais de saúde, usuários e comunidades, na busca de beneficiar e melhorar a qualidade de vida da população. Objetiva, com isso, diminuir a mortalidade e o sofrimento provocado pelo câncer.

Para conhecer melhor a instituição e ajudá-la como voluntário(a) e/ou fazer uma doação, basta entrar em contato, via telefone, com o número (85) 3283-6700 ou o site geeon.ufc.br



HOMENAGEM

Semana do servidor é celebrada virtualmente

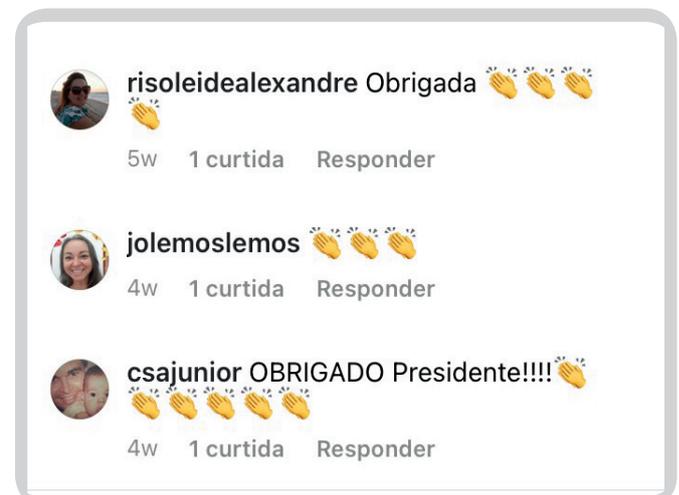
Foto: Reprodução do Instagram



Com o objetivo de reconhecer a importância do servidor da Assembleia Legislativa do Ceará, a Assalce promoveu homenagem em formato virtual. Nas redes sociais, o presidente da entidade, Luis Edson Sales, enalteceu a atuação de todos os funcionários da Casa e reafirmou o papel da associação, que é "fiel defensora dos direitos dos servidores".

"Nosso objetivo é proporcionar aos servidores momentos de acolhida, compartilhamento de experiências e realização de atividades lúdicas e culturais, independentemente, de onde estivermos. Este ano não foi possível estarmos juntos por causa da pandemia. Mas não deixaríamos nunca de homenagear os servidores. A tecnologia está a nosso favor", afirmou Luis.

Na oportunidade, Luis anunciou a nova avaliação de desempenho dos servidores que já foi aprovada pela Mesa Diretora e agradeceu o empenho dos parlamentares ao ato.



ENTRE ARTES

Receita Cozinha Vintage

Sob a coordenação de Jacqueline Assunção, o programa Entre Artes vem nesta edição com uma receita que cai super bem no dia a dia e pode requintar seu almoço. A lentilha com cominho é simples e deliciosa e já foi feita pelas mãos da servidora Lilian Rêgo. Os grãos não precisam ficar de molho e o preparo na pressão.

Vale lembrar que a iniciativa de compartilhar receitas culinárias é da oficina Cozinha Vintage, inspirada em Leonardo Da Vinci (que também foi gastrônomo, chef, proprietário de restaurante e inventor de objetos de cozinha). Fica a dica e não deixe de compartilhar o resultado com a Assalce nas redes sociais (basta marcar o perfil da Associação @assalceoficial):

Lentilha com Cominho

Rende 4 porções

- 1 xícara (chá) de lentilha
 - 1 cebola
 - 2 dentes de alho
 - 3 xícaras (chá) de água
 - 2 colheres(sopa) de azeite
 - 1/2 colher (chá) de cominho
 - 1 folha de louro
- Sal e pimenta do reino moída na hora, a gosto

Modo de Preparo

Descasque e pique fino a cebola e o alho. Leve na panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue até começar a dourar. Junte o alho, o cominho e o louro. Mexa bem por 1 minuto. Adicione a lentilha, o sal e a pimenta do reino. Misture bem, regue com água, tampe a panela e aumente o fogo. Quando apitar abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Quando servir, pode colocar por cima cebolas douradas e cheiro-verde picado.



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

CASULO BEM-ESTAR

Respiração no controle da ansiedade

A Organização Mundial da Saúde aponta que o brasileiro é o povo que mais sofre de ansiedade no mundo. Entres as causas, as questões socioeconômicas estão entre as principais desse transtorno. A coordenadora do programa Casulo Bem-Estar, Lissie Castro, chama a atenção para um método que pode ser eficaz e saudável para diminuir o problema. "A respiração pode, sim, aliviar o estresse e a ansiedade", destaca.

Estudos já atestaram que a respiração pode eliminar até 80% das toxinas do nosso corpo, pois aumenta a oxigenação das células. "Os resultados são prevenção de doenças, auxílio ao emagrecimento, melhoria na gastrite nervosa e na enxaqueca. Sem falar na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão", afirma. Contudo, para obter todos esses benefícios, Lissie orienta a maneira adequada de respirar: com lentidão, utilizando o diafragma.

Evite!

Com os afazeres diários, muitas pessoas realizaram a chamada respiração peitoral, que faz com que o diafragma pressione os pulmões e limite a capacidade dos órgãos.

Lissie cita o livro "A senda do Yoga", de Laura Packer para orientar a prática adequada. "Mantenha a respiração nasal, pois ela é mais relaxante, mais profunda e longa. Evite respirar pela boca. A respiração bucal gera ansiedade e agitação", reforça.

Veja como respirar, adequadamente, para aliviar momentos tensos:

1- Deitado em decúbito dorsal ou sentado em "sukhāsana", com as mãos sobre o abdômen, inale lentamente pelas narinas, sentindo o ar entrando e enchendo a parte baixa dos pulmões o que mobilizará o ventre para cima. Quando o ar entra, a barriga sobe; quando o ar sai, a barriga entra.

2 - Procure ter o hábito de fazer essa respiração ao longo do dia.

3 - O ar entra e o ventre se expande. Quando o ar sai, o ventre se recolhe. Faça muitas vezes até que isso se torne natural.

É uma técnica simples, que auxilia, poderosamente, na tonificação dos órgãos do abdômen, melhorando sensivelmente a digestão e todo o processo de eliminação intestinal, evitando, assim, a prisão de ventre.

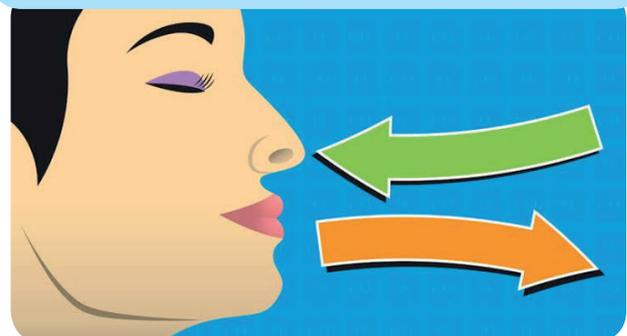


Imagem: reprodução

DIA DO IDOSO

Assalce homenageia servidores na melhor idade

À medida em que as taxas de fertilidade diminuem, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais, hoje, deve triplicar, alcançando cerca de dois bilhões em 2050. Na maioria dos países, o número de pessoas acima dos 80 anos deve quadruplicar para quase 400 milhões.

Valorizar os idosos é, também, valorizar o futuro." Aproveitar as experiências e o aprendizado ao longo da vida dos cidadãos da chamada terceira idade é ter a possibilidade de fortalecer a proteção social e garantir as melhores práticas de interação social e bem-estar. Isso é qualidade de vida", destaca o coordenador do Casulo Qualidade de Vida, Alexandre Diógenes, que chama atenção para a importância do dia 1º de outubro, Dia Internacional do Idoso.



CELEBRAÇÃO

Servidores compartilham mensagens de carinho para Luis Edson

O dia 19 de outubro já está marcado no calendário dos servidores do Legislativo. É quando o presidente da Assalce, Luis Edson Sales, celebra mais um ano de vida. Em virtude do isolamento social, em 2020, o carinho dos servidores foi expressado em forma de mensagens nas redes sociais.

"Luis é uma exemplo de amor ao próximo. Dedicado às pessoas, ao seu trabalho, aos projetos das gestões da Casa junto à Assalce. Um missionário por sua generosidade. Sem falar no filho maravilhoso que é. Que Deus o proteja, o guarde, e realize seus sonhos", publicou a servidora da primeira secretaria Eladia Dantas.

"Desejamos que o Luis tenha vida repleta de felicidades, saúde e prosperidade", publicou a jornalista Wanessa Tavares.

Dias depois, o próprio Luis publicou vídeo em agradecimento a todos pelas felicitações recebidas!



Imagem: reprodução Instagram

 **rosilenearagaofont** Parabéns Luis Edson!!!! 🙌🙌🙌🙌 Muitas felicidades!!! 🙌🙌
6w 1 curtida Responder

 **vilmagalvao** Parabéns pelo aniversário! Muitas felicidades, saúde, paz e sucesso, e muitos anos de vida. 🎂🍰🍷🍷🍷🎁🎉🎉🎉🙌🙌🙌
6w 1 curtida Responder

DICAS DE BEM-ESTAR

Boas decisões vêm de uma mente cristalina

Por: Lissie de Castro

Minha visita às piscinas de corais de Porto de Galinhas e Maragogi deram-me a ideia do que escrever para vocês. Quando mergulhei nas águas cristalinas das piscinas entre os recifes de corais e vi com clareza o movimento dos peixinhos e ouriços, logo fiz analogia com nossa mente.

Os recifes fazem uma barreira que é ultrapassada durante a maré cheia, o movimento das ondas mistura água com areia e nada se pode enxergar. Porém, quando a maré seca, a água nas piscinas aquieta-se, pois não há o movimento das ondas; a areia decanta e a água se torna cristalina, sendo possível tudo ver. A água torna-se verde bem claro e os peixinhos coloridos passeiam livremente. Uma beleza indescritível.

Com a nossa mente acontece algo semelhante. Nossos pensamentos, nossas emoções e percepções acontecem numa fração de segundos - um segundo dividido por 500, estamos sempre voltados para fora, pois nossos sentidos estão sempre percebendo, vendo, ouvindo, sentindo algo; além disso, se virmos algo de que não gostamos, então aconteceu uma reação, uma emoção; se lembrarmos de alguma coisa, por causa de uma música que ouvimos, nisso tudo se mistura e fica igual àquela água da maré alta, onde tudo está misturado e você nada enxerga.

Os pensamentos e as emoções misturados tiram a nossa clareza mental, como a maré cheia nas piscinas de corais. Respirar com atenção, silenciar a mente com a meditação, decantam essa mistura, organizando os pensamentos, as percepções e as emoções.

Quem vai tomar a decisão, não é a raiva que você teve porque viu algo de que não gostou; a decisão vai surgir de uma mente que percebe algo de que não gostou, mas tem controle sobre a emoção e vai agir da maneira adequada à situação.

A clareza mental resulta numa mente sábia, que abre os caminhos. A vida flui com leveza.

Que tal tentar? Quem não arrisca não petisca. Gratidão, paz e Luz, namaste.

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



Foto: arquivo pessoal

COLUNA SER CUIDANDO DO SER | nº13

Escrita Afetiva, criativa e terapêutica.

Por: Jacqueline Assunção, coordenadora do programa Entre Artes

Em tempos tão remotos e desafiadores, escrever tem sido uma das terapias mais eficaz e possível. É preciso cuidar da forma de como reagimos às adversidades.

É preciso buscar um caminho de afeto consigo e com o outro. Por isso, sempre digo: o LIVRO é um ponto de encontro de quem ler com aquele que escreveu. Escrever de todas as formas é terapia que cuida da alma.

“Como o ar, a escrita pode permear todas as emoções humanas, igual ao fogo, a escrita transforma. Semelhante à terra, a escrita é fértil. Em páginas em branco, podemos escrever sonhos, verdades, desejos, votos, lembranças vidas e mortes. A Assalce, sempre atenta aos servidores, promoverá mais uma oficina pelo Programa ENTRE ARTES - A ARTE DE VIVER, no início de 2021, de forma híbrida (estamos atentos às determinações governamentais). Venha você, também, caminhar neste entre afetos & afetos, por meio da escrita, uma fonte a desvendar..”

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



Foto: Bia Medeiros

PERFIL DO SERVIDOR

TEREZA PORTO ingressou na ALCE, em 1997, e atualmente trabalha na Consultoria Técnica Legislativa. Formada em Letras pela UFC, com pós-graduação. É escritora, com quatro livros publicados de poesia e contos e participação em várias antologias nacionais e internacionais.

Gosta de escrever e de cantar e considera o ato de escrever um processo de criação e de catarse e o cantar uma libertação das pressões cotidianas.

“Admiro o trabalho da Assalce, uma associação que cuida do servidor da Assembleia com competência e dedicação. Por isso, parabênizo seu presidente, Luis Edson Corrêa, pela incansável labuta em prol dos servidores, e por sua postura sempre receptiva e gentil.”



Foto: arquivo pessoal

FALA, DEPUTADO!

Com base na participação, solidariedade, união e cooperação, a Assalce tem cumprido sua missão, sendo uma força transformadora em prol dos servidores da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará.

Grande parte da evolução do homem se deve à capacidade de se unir em torno de objetivos comuns, quando nos tornamos mais fortes e expressivos.

Assim, a ASSALCE se caracteriza como um importante instrumento para que a comunidade saia do anonimato e passe a ter maior expressão, em todos os sentidos.

Portanto, parabéns ao presidente Luis Edson e toda a diretoria da Associação que dignifica e colabora para a melhoria da vida dos trabalhadores do Poder Legislativo Estadual.



Foto: Edson Jr. Pio

Deputado estadual Sérgio Aguiar

FALA, SERVIDOR

Criatividade, técnica e bom senso estético são alguns dos requisitos para exercer minha profissão. Sou designer gráfico e posso atuar em editoras, empresas de comunicação, escritórios e estúdios de design, gráficas, emissoras de TV, produtoras, empresas cinematográficas, ou qualquer outra empresa onde seja necessária a criação de peças de divulgação e identidade visual. No meu caso, voltado mais para a multimídia.

Na Assembleia, ingressei por meio de concurso público, em 2012, sob a gestão do então deputado Roberto Cláudio. Na Coordenação de Comunicação Social, desenvolvi várias peças gráficas para a casa, como projetos para a cobertura das eleições para a TV, convites, kits para o final de ano, entre outras.

Em 2015, fiz parte da implantação do atual setor de Mídias Digitais da casa, desenvolvendo várias peças voltadas para as redes sociais.

Em 2017, aceitei o desafio de criar um padrão de elementos visuais para a TV Assembleia, que estava inaugurando sua nova estrutura de equipamentos em resolução Full HD. Um exemplo disso são as tarjas que você vê durante a transmissão da Sessão Plenária e nos nossos telejornais.

Além de manter, na emissora, o padrão de artes e também editar, estou coordenador de operações, e cabe a mim não só organizar, mas também, colaborar com o trabalho dos colegas editores. Sendo também editor de imagens, integro a equipe de produção de séries especiais, que conquistou alguns prêmios recentes para a TV Assembleia: 1º lugar no prêmio de Jornalismo da Prefeitura de Fortaleza, em 2018, com a série "Educação, um caminho de oportunidades", e a série "Transplante no Brasil, um voo de esperança", que foi vencedora do 1º lugar nacional no Prêmio Associação Brasileira de Empresas Aéreas - Abear - de Jornalismo.

Fazer parte de um grupo tão gabaritado tal qual o da TV Assembleia do Ceará para mim é motivo de orgulho. Foi na TV que me reencontrei, pois já tenho experiências com audiovisuais desde os 15 anos de idade. Fora da Casa, atuo também como VJ (abreviação de Video Jockey), que é a manipulação de diversos tipos de imagens com sons que transmitem sensações específicas ao público.

O fato é que sou vocacionado para a arte e tenho muito orgulho de poder, por meio dela, contar histórias e ajudar a construir a comunicação da TV Assembleia do Ceará.

Márcio Medeiros

Designer Gráfico na TV Assembleia

FALA, LUIS!

Servidoras e servidores, costumemente todos os anos, neste período, a Assalce realiza a Semana do Servidor, com atividades lúdicas e culturais diversas, dicas de saúde e a feira de negócios. Infelizmente, em 2020, não poderemos realizar nossas comemorações pela passagem do Dia do Servidor Público.

No entanto, quero homenagear todos vocês, com meu reconhecimento, pela dedicação em se adaptarem ao novo formato de trabalho, mantendo o bom funcionamento do Poder Legislativo.

Durante esses sete meses que tivemos, por questões de segurança, de manter o isolamento social, vimos instituições e pessoas descobrirem novas formas de darem continuidade ao seus processos produtivos. Isso não foi diferente com a Assembleia Legislativa do Ceará, que soube aproveitar o momento para implantar, de forma eficaz, o trabalho remoto, fundamental para a manutenção de suas atividades.

O isolamento social trouxe um desgaste emocional para muitas pessoas, por causa do medo e das perdas. Mesmo assim, o Poder Legislativo e a Associação dos Servidores souberam amenizar esses problemas, apoiando e valorizando seus colaboradores.

Nesta edição, vocês podem acompanhar o andamento dos trabalhos durante a escala híbrida e também ler os principais fatos para garantir a saúde o bem-estar de todos. Lembrem-se: a Assalce está com vocês, servidores!

Luis Edson Corrêa Sales

Presidente da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará.



Foto: arquivo pessoal

Márcio Moreira de Medeiros
(Designer Gráfico)

ESPORTE - RACHA ASSALCE

Retomada da partida de futebol entre servidores

A Comissão de Esportes da Assalce retomou, no dia 8 de setembro, o tradicional racha, que era realizado semanalmente, das 20 horas às 21 horas, no Clube Recreativo dos Subtenentes e Sargentos do Exército - Cresse - localizado na Avenida Borges de Melo, 1881.

Para ter acesso ao local, será necessário seguir alguns protocolos de segurança contra a Covid-19, como uso obrigatório de máscara de proteção (a máscara só poderá ser retirada no campo de futebol), higienização das mãos com álcool em gel e aferição de temperatura na entrada do Clube.

Para saber mais informações, e reservar vaga, os interessados devem entrar em contato com o diretor de esportes da Assalce, Paulo Queiroz, pelo telefone (85) 98727.2139.



Foto: Divulgação

CONVÊNIO E PARCERIAS

CONVÊNIOS

ACADEMIA: CLUBE DO VÔLEI: 3272-6478 | **ACESSÓRIOS:** SEMI-JÓIAS (IMACULADA): 99660-5440; NIVONETE (PERFUMES E ROUPAS): 3235-0233 / 98860-6773; ALI PRESENTES (LANDERLUCY): 99986-0163; ANA CARACAS: 98660-8222; LINDA FLOR PERFUMARIA: 99658-0829; JOSEMARA: 99978-2120; ROSAK COMERCIO DE CONFECÇÕES: 98123-7749; OSINEIDE PERFUMARIA: 98742-0179 | **APARELHOS AUDITIVOS:** AUDIFOR: 3045-7730 | **AUTOPEÇAS E SERVIÇOS:** LAVA JATO AUTO CLEAN (FUNILARIA E PINTURA): 3244-3631 / 98889-1725; AUTO MOBILY: 3268-2626; T.W.CAR: 272-6502 / 99637-9613 / 99928-4835; AUTO CENTER CICY PARK: 3231-9090 | **BOLSAS / SAPATOS:** DIVAMIX: 3283-7625; KAPODART: 3241-0332; JORGE BISCHAFF: 3241-5028 | **CLÍNICA:** MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA (Germana Vidal): 3085-0192 / 98929-0009; PILATES (INOVAFLEX): 99983-6409 / 99924-5790; PILATES (UNO-CENTRO DE BEM-ESTAR): 3181-2727; MOVEMENT SAÚDE INTEGRADA: (85) 3085-0192 / 98929-0009; CLÍNICA DE OLHOS ARISTÓFANES CANAMARY: 3227-7145; CLÍNICA DE ESTÉTICA (Abigail Braga): 3264-9434 / 98896-1666; VALÉRIA SILVA: 3044-6168 | **COLCHÕES:** HF COMERCIO DE COLCHÕES (AILTON): 99925-0418 / 30365720; ORTOBOM: 99745-2200 / 99745-2211; COLCHÕES DESIGN: 30365720 / 98750-5553; NIPPONFLEX (ALVES & NARA): 99639-0255 / 98769-4639 / 99986-8240 | **COMBUSTÍVEL:** BAJ: 3275-1943; JORGE VIEIRA: 3272-4610; SERV 100: 3261-5900 | **CURSO:** COACHING: 3457-3204 / 98810-3670 | **DECORAÇÃO/MÓVEIS:** DECORAT: 3272-8671; EVIDENCE: 3227-9315; CASA DECOR: 3182-2441; COLCHAS E LENÇÕES (CÍCERA): 98759-0186 | **DENTISTA:** DR. TARCÍSIO: 99651-2701 / 98165-2686; DR. EUDES: 3264-2269; YURI CARVALHO: 3261-1010 | **FARMÁCIAS:** DOSE CERTA: 3488-3075; MENINO JESUS: 3227-5898; FARMADAMAS: 3044-5558; SANTA BRANCA: 3223-0000 / 3244.3969 / 3224-3444; CONVIVA: 3214-4000 / 3034-4018 | **FISIOTERAPEUTA:** MA ROSILENE: 3273-3537; SUZANA: 3226-1145; NAITA: 3034-5421 / 98737.0007 | **FRIGORÍFICO:** UNIFORÇA: 3272-1374 | **FUNE-RÁRIA:** PLASA: 3288-4374 / 3288-5556; PARQUE DA SAUDADE: 3213-2137 / 3091-5293 | **PLANO FUNERAL:** ALVORADA / PLASA: 40064389 / 40064374; TERNURA: 3261-5848 | **INFORMÁTICA / CELULARES:** MC INFORMÁTICA: 99619-2028; SILICONTECH (CELULAR E PRODUTOS DE INFORMÁTICA): 4008-7777; GT TELECOM: 3045-3333; WELLINGTON: 99670-6095; NP INFORMÁTICA: 3264-6263 | **LABORATÓRIO:** CARLAB (SAMUEL PESSOA): 3261-8820 | **LAVA JATO:** TALISMA: 985968176; **LENTES DE CONTATO:** NEOLENTES: 3035-8111/98215-8011 | **LIVRARIA:** D. PEDRO: 3488-3400 | **MATERIAL DE CONSTRUÇÃO:** FORTCON: 3273-4173 | **MATERIAL ESPORTIVO:** JUNIOR SPORTS: 3254-6655; KAMILA MODAS: 3231-3134 | **NUTRICIONISTA:** TELMA CORDEIRO: 99950-5028 | **OFICINA:** BONFIM AUTO-CENTER: 98433-4480; CEARÁ AUTO SERVICE: 3879-6499 / 99145-0413; GARAGE 258 (CENTRO AUTO-MOTIVO): 98215-3281 / 98841-5691; TATA LUB (TROCA DE ÓLEO): 99861-2333 | **ÓTICAS:** ESPAÇO ÓTICA: 2361-2118; ART 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:** HAPVI-DA: 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; RADIOLÓGICA DR. RONALDO BARREIRA: 3226-9536 | **CLÍNICA ODONTOLÓGICA:** DRA. RITA VANIA ALBUQUERQUE (PEDIATRIA E ODONTOLOGIA): 3272 4056 / 99721 2012 | **COLÉGIOS:** BASTISTA: 4008-2340; ESCOLINHA JANELA MÁGICA: 3253-1152; ESPAÇO ABERTO: 3304-0200 / 3304.0700; SANTO INÁCIO: 3066-3013; VIVA ESCOLA DE ARTES: 3208-3500; ACADEMOS: 3226-3747 | **CONSÓRCIOS:** CRED GOL EMBRACON (JOBSON): 98839-3663 / 998173044 | **CORRETORA DE SEGUROS:** NACIONAL LIFE: 3224-0220 | **CUIDADOR DE PESSOAS:** HOME ANGELS: 4108-0120 | **CURSOS DE IDIOMAS:** INTERCÂMBIO EDUCACIONAL E CULTURAL NO EXTERIOR: 99991-9132 / 98760-7207; CNA: 3879-7007 / 3879-7008; HILPRO IDIOMAS: 3261-9700; VIA DE ACESSO: 3214-3388 | **ESCOLA DE ARTES:** ESCOLA DE DANÇAS CARLINHOS 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 ATE-LIER: 3226-7388 | **MANUTENÇÃO DE VEÍCULOS:** CITY PARK AUTO CENTER: 98844-3147 | **PLANO ODONTOLÓGICO:** ODONTOPRIME: 0800-006-3013 | **REFORMA DE IMÓVEIS:** ROAM CONSTRUÇÕES: 98717-7978 / 9936-1642 | **SEGURADORA:** INTERSAFETY MAFRE (ALEXANDRA): 99902-1115 / 3264-9360 | **TURISMO:** POLITUR: 4005-6363; FIXTUR: 3271-0307; NACIONALTUR: 3271-1845 / 99984-9448; GG TUR: 98653-7400; AGÊNCIA JEREISSATI CYSNE: 99993-4281.

Expediente

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

Equipe de Comunicação: Arituza Timbó (redatora); Lúcia Jacó (revisora ortográfica); 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.