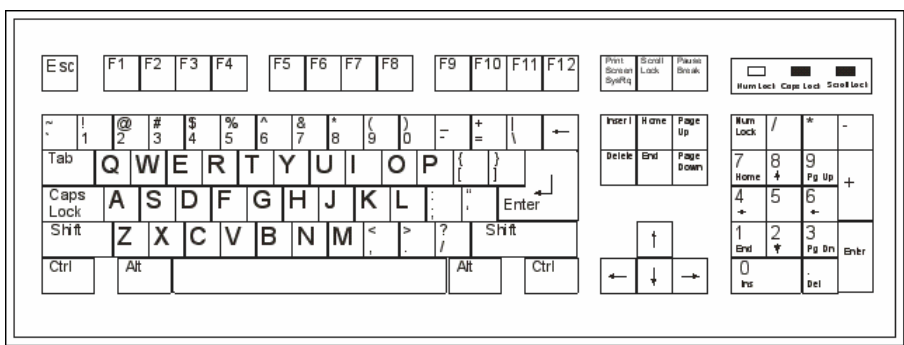


## Apresentação

Este manual se destina a você que deseja aprender “Digitação” corretamente com os dez dedos e sem olhar para o teclado nem para a tela.

Esperamos que você, ao final deste curso, torne mais um profissional que sabe extrair o máximo dos inúmeros recursos disponibilizados pelo microcomputador.

## O Teclado



Este curso está baseado no teclado usado pela grande maioria dos computadores brasileiros, conhecido como Teclado ABNT 101/102 Teclas. Ele é também chamado ABNT Padrão.

Existe também o teclado ABNT2, mais semelhante ao da máquina de escrever por apresentar a tecla cedilha (ç). Ele é bem menos usado que o Padrão, mas, caso o digitador venha a utilizá-lo, não deverá encontrar problemas. A adaptação é muito rápida.

### Onde está a cedilha (ç) no teclado ABNT padrão?

A cedilha, no teclado ABNT padrão (este que usamos como referência) é digitado por uma combinação de teclas: digite normalmente a apóstrofe (') e, logo a seguir, digite a letra "C". A cedilha aparecerá. Portanto, não esqueça:



## Uma visão geral do teclado padrão

### Teclas de funções (F1 a F12)

Esc	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

São as teclas para funções operacionais. Servem para agilizar determinadas operações. Por exemplo, para acessar a ajuda de determinados programas (F1) ou para repetir o último fragmento digitado (F4). Estas teclas são muito usadas em conjunto com Ctrl, Alt e Shift.

### Teclas de digitação


~	! 1	@ 2	# 3	\$ 4	% 5	^ 6	& 7	* 8	( 9	) 0	=	+ =	\	←
Tab	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	{ [	}	]	↵
Caps Lock	A	S	D	F	G	H	J	K	L	:	;"	'		Enter
Shift	Z	X	C	V	B	N	M	<	>	? /			Shift	
Ctrl	Alt												Alt	Ctrl

São as teclas alfanuméricas normais, encontradas em qualquer máquina de escrever. Englobam as 04 fileiras básicas do teclado, de A a Z e de 1 a 0, além dos símbolos e caracteres especiais, como o famoso arroba (@), utilizadíssimo no ambiente Internet.

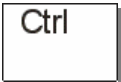
**Tab** É a tecla usada para avançar marcas de tabulação. Sua função mais utilizada é demarcar o início do parágrafo. A tecla Tab é muito útil, também, para avançar campos. Por exemplo, saltando para a próxima célula de uma tabela. Para retornar à célula anterior, usa-se Shift + Tab.


**Caps Lock** Tecla de acionamento de maiúsculas. Atenção! A Caps Lock acionada (luz indicadora acesa) mantém todo o texto em maiúsculo. Novamente, atenção! A Caps Lock acionada não habilita os sinais gráficos


secundários (aqueles que ficam em cima dos números na quarta fileira ou em teclas de acentuação e pontuação). Para digita-los, mesmo com a Caps Lock acionada, você precisará do Shift.

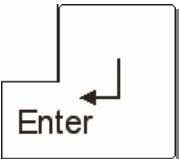
 Tecla usada, normalmente, para grafar iniciais em maiúsculas (mantendo pressionada Shift e apertando a tecla da letra que se deseja em maiúscula). Com Shift, como explicamos, você também digita os sinais gráficos secundários e de acentuação e pontuação.

Embora normalmente se utilize o mouse para selecionar fragmentos de texto, um digitador rápido pode fazer isso muito melhor com o Shift em conjunto com uma das teclas de cursor, aquelas setinhas que ficam entre o teclado numérico e o alfanumérico. Basta levar o cursor com elas até o final da palavra que se deseja selecionar (para negritar, apagar, etc), pressionar Shift e continuar correndo a tecla de cursor até cobrir a palavra inteira. Com o tempo, ganha-se muito mais velocidade do que com o uso do mouse, que obriga o digitador a tirar as mãos do teclado.

 A tecla Ctrl (Control) é muito usada para determinadas operações especiais (teclas de atalho). Para isso, ela é combinada com outras teclas. O bom uso da tecla Ctrl aumenta enormemente a velocidade do digitador, que passa dispensar o uso do mouse.

 A tecla Alt costuma ser pouco usada pelo digitador no ambiente dos editores de texto. Pode servir, por exemplo, para acionar um caractere especial ou terceiro símbolo de uma tecla (observe que algumas têm três símbolos), como se fosse um Shift secundário. Saindo do editor de texto, o digitador descobre, por exemplo, que Alt + Tab permite “saltar” de um aplicativo aberto para o outro dentro do Windows. Pode-se ir do Word para o Excel, daí para o Access, e assim por diante.

 A tecla Backspace retorna o cursor, apagando o que foi digitado até o início do parágrafo. Se você continuar pressionando, ela saltará para o parágrafo seguinte e continuará “comendo” o texto. Muitos digitadores apagam textos inteiros assim, o que não é uma solução muito inteligente. Para isso, existe a tecla Delete.

 A maior tecla do teclado. Usada para marcar o final de um parágrafo. Ou seja: ao concluir um período digitado, pressione Enter para saltar para o parágrafo seguinte e, a seguir, Tab para avançar para a primeira tabulação.

Atenção! Lembre-se de que o editor de textos salta normalmente para a próxima linha. Portanto, não use a tecla Enter como se fosse a tecla de retorno de uma máquina de escrever, pois o editor reconhecerá este comando como uma quebra de texto, colocando a próxima linha num novo parágrafo. Mas se esquecer e digitar, nenhum problema: use o comando desfazer. Lembra-se? Ctrl + Z.

### Print Screen SysRq, Scroll Lock e Pause Break



São teclas muito utilizadas em ambiente DOS, servindo para avanço e interrupção da “rolagens” de dados pela tela do micro.

No ambiente Windows, a tecla Print Screen SysRq serve para capturar integralmente a tela que está sendo visualizada, jogando-a na área de transferência. Depois, é possível editar essa tela através, por exemplo, da ferramenta Paint.

### Insert



Tendo sido pressionada, a tecla Insert provoca a substituição de um texto que já está estrito pelo novo texto. Ou seja, o novo texto irá apagando o texto escrito daquele ponto para frente. Se, por acaso, o texto que você está digitando for “engolindo” o que já está escrito, desabilite a tecla Insert, que deve ter sido pressionada por engano.

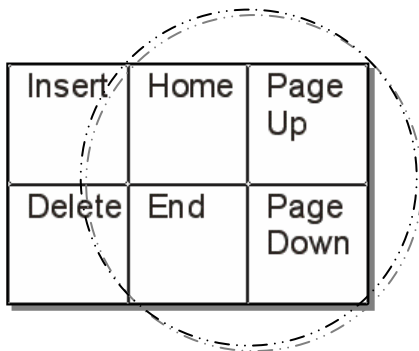
### Delete



Como já dissemos, a tecla Delete serve para apagar. Basta selecionar o fragmento que deseja destruir e pressionar Delete. Adeus, texto. Não há perigo nenhum, pois, se resolver mudar de idéia, nosso conhecido comando Ctrl + Z desfaz a operação.

### Teclas de cursor

Como o nome já diz, são as teclas que permitem deslocar o cursor pelo documento. Além das setinhas que estão agrupadas entre os teclados numérico e alfa-numérico, existem ainda as seguintes teclas de cursor:



**Home** – Em conjunto com Ctrl, avança o cursor para o início do documento.

**End** – Em conjunto com Ctrl, avança o cursor para o final do documento.

**Page Up** – Desloca o cursor em “saltos” para um ponto anterior ao que está sendo lido ou digitado.

**Page Down** – Desloca o cursor em “saltos” para um ponto posterior ao que está sendo lido ou digitado.

### Luses indicadoras



Servem para indicar se algumas funções estão ou não ativadas: Caps Lock (maiúsculas), Num Lock (teclado numérico) e Scroll Lock.

### Teclado numérico

Ao contrário das máquinas de escrever, o teclado do micro tem um teclado numérico separado. Permanecem os números da quarta fileira de teclas, mas o teclado numérico em bloco, que fica à direita do teclado, permite digitação de números com grande rapidez, incorporando também teclas que permitem operações matemáticas básicas. Para utilizá-lo, é preciso acionar a tecla Num Lock. Se ela não estiver

acionada, o teclado irá assumir o segundo símbolo indicado em cada tecla. Para se tornar um digitador de números eficiente, você precisará usar o teclado numérico, exclusivamente com a mão direita.

Num Lock	/	*	-
7 Home	8 ↑	9 Pg Up	+
4 ←	5	6 →	
1 End	2 ↓	3 Pg Dn	Enter
0 Ins	.	Del	

### Esc



A tecla Esc é muito utilizada para interromper a execução de determinados programas em ambiente Windows, sem a necessidade dos procedimentos normais de finalização. Em ambiente DOS, funciona de modo semelhante, possibilitando o cancelamento de instruções ou a saída de telas de configuração.

## Use o computador: programas de aplicações práticas

Cada tipo de aplicativo foi criado para que o computador realize uma forma de trabalho já existente. Os processadores de textos funcionam como uma máquina de escrever sofisticada e com múltiplos recursos.

Basicamente, um processador de texto é um programa que faz com que o computador funcione como uma máquina de escrever sofisticada, com a vantagem de uma maior flexibilidade na elaboração de trabalhos.

As versões mais modernas dos processadores de textos oferecem, por exemplo, a possibilidade de inserir imagens em um documento, a criação automática de malas diretas e recursos para corrigir erros de digitação e de gramática.

As sofisticadas ferramentas de editoração melhoram a apresentação visual dos documentos, tornando a leitura mais fácil e agradável.

## Processadores de texto

Este é um dos programas mais usados pela maioria das pessoas que trabalham com computador e também uma boa forma de familiarizar-se com seu equipamento.

### O que é um processador de texto

O processador de texto é o programa usado para escrever no computador. Com ele, é possível escrever de uma simples carta até um livro inteiro.

Um processador de texto é essencialmente um programa que simula o funcionamento de uma máquina de escrever, mas com recursos que facilitam e agilizam a produção, edição e finalização de textos.

Grande parte dessas vantagens se traduz em flexibilidade. Na máquina de escrever, o texto digitado é escrito imediatamente no papel. Se o documento fica na memória RAM e o usuário pode alterar rapidamente o texto de várias maneiras, inserindo ou reposicionando parágrafos inteiros, substituindo palavras, transferindo texto de todas as formas imagináveis. Mesmo depois de gravar o documento em um arquivo no disco rígido ou em um disquete, é possível carregá-lo novamente na memória RAM e mudá-lo quantas vezes quiser.

O documento pronto pode ser impresso em alta qualidade e em cores, dependendo da impressora disponível, ou publicado em mídias eletrônicas, como CD-ROMs, redes locais e Internet.

### Recursos especiais

Com o tempo, recursos cada vez mais sofisticados foram acrescentados aos processadores de textos para facilitar o trabalho, aumentar a produtividade, reduzir o número de erros e embelezar o documento. Os resultados são programas tão cheios de recursos que é necessário um tempo considerável para dominá-los por completo.

#### **Para lembrar:**

Dominando apenas os recursos básicos de um processador de texto, você já pode criar documentos de qualidade e com boa apresentação. Com o tempo, poderá explorar o acabamento de seu trabalho e economizar tempo.

### A digitação

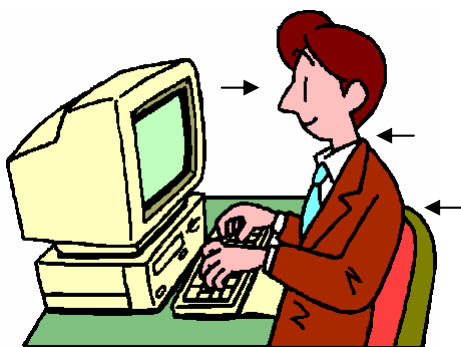
Digitando o texto envolve o conhecimento das teclas de edição e posicionamento do cursor disponíveis no teclado: Insert, Delete, Home, End, Page Up, Page Down, Backspace e as setas de direcionamento do cursor (para cima, para baixo, esquerda e direita). O usuário não precisa se preocupar com a quebra de linha como ocorria com as antigas máquinas de escrever e mesmo com os editores de texto do início da era da Informática. Ou seja, ele não precisa e nem deve teclar Enter, quando chega à margem direita do texto. O Word fará isto automaticamente. Use Enter apenas quando sucessivas vezes, quando quiser pular linhas.

## Dicas de ergonomia

Você sabia que o uso prolongado do microcomputador pode acarretar problemas de saúde se não forem tomados cuidados com a postura e o tipo de equipamento utilizado? Entre esses problemas encontram-se as LER – Lesões por esforço repetitivo, muito comum entre digitadores que se debruçam por horas a fio diante do micro.

Para a quase totalidade dos usuários de informática, a utilização do microprocessador como ferramenta de trabalho significa não mais que sentar diante da máquina, ligá-la e executar suas tarefas. Poucos, no entanto, têm conhecimento de que uma cadeira inadequada, um monitor com luminâncias além do limite aconselhável ou mesmo a falta de um apoio para a mão na utilização do mouse podem ser sinônimo de desconforto até mesmo de problemas físicos.

### Regiões mais afetadas





## **Pescoço**

Em média, a cabeça de um adulto pesa cerca de 5,5 quilogramas. Tem praticamente as mesmas dimensões de uma bola de boliche. Quando movimentada diretamente sobre os ombros durante uma sessão de trabalhos, músculos do pescoço ajudam-se com facilidade e suportam seu peso. Entretanto, quando inclinada muito à frente ou para trás, os músculos esticam-se ou se contraem, causando dores incômodas como câibras e fadigas. Por isso, a posição correta do monitor é essencial para reduzir a tensão nos músculos do pescoço.

As recomendações são para que o topo da tela esteja no mesmo nível dos olhos, o que a mantém na posição correta, ou sevam, na vertical. O monitor colocado muito para baixo, o que é comumente observado, força a cabeça para frente. Esta posição provoca uma tensão desnecessária no pescoço. Recomenda-se elevar o monitor, colocando-o sobre o gabinete (em desktops horizontais) ou então através de um suporte regulável. Em último caso, listas telefônicas antigas podem ajudar.

No caso de o usuário utilizar lentes bifocais, o monitor numa posição mais baixa ajudará a visualização através da parte inferior da lente, sem que isso seja necessário inclinar a cabeça para trás.

## **Olhos**

Sem dúvida, uma das maiores reclamações dos usuários é a fadiga crônica dos olhos. Pressão na vista, olhos ressecados, lagrimação e visão cansada são sintomas comuns. Embora nem sempre seja possível eliminar completamente todos estes desconfortos, simples mudanças na estação de trabalho podem significar redução dos inconvenientes. O principal fator na contribuição para o ressecamento dos olhos resulta da redução do piscar de olhos durante a visualização do monitor. O olho humano limpa-se e refresca-se por si mesmo, automaticamente, várias vezes por dia. No entanto, o ato de concentrar a atenção durante muito tempo no brilho do monitor causa uma diminuição significativa no piscar de olhos. Fazer paradas frequentes enquanto se utiliza o computador e piscar os olhos ajudam a relaxar e refrescar a vista.

Outro fator que contribui para a fadiga dos olhos resulta da exaustão muscular. Pequenos músculos são responsáveis por mudanças no formato de suas lentes, para permitir a aproximação e o distanciamento da visão. A menos que estejam relaxados, esses músculos produzem ácido láctico, que provoca fadiga. Olhar através da janela ou da sala faz com que os músculos se afrouxem e os olhos recebam sangue oxigenado, removendo assim o ácido láctico.

## **Região lombar**

Cadeira inadequada é o maior causador de dores nas costas. O encosto da cadeira precisa estar posicionado exatamente na curvatura lombar, fazendo com que a coluna se mantenha apoiada. O encosto também deve ser flexível a ponto de não permitir que o usuário escorregue para trás.

### Recomendações sobre o mobiliário

#### **Cadeira**

Altura regulável e em que o encosto fique posicionado exatamente na curvatura lombar. O encosto também tem de ser flexível, não permitindo que o usuário escorregue para trás, mas que acompanhe o movimento do tronco. É importante que os pés estejam firmes ao chão. Caso contrário, o usuário deve providenciar um suporte para eles.

#### **Mesa**

É preciso que tenha regulagem independente de altura para monitor e teclado. A borda superior da tela tem que estar na altura dos olhos e o teclado coincidir com a altura do cotovelo.

#### **Tela anti-reflexiva**

88 por cento dos monitores apresentam nível de reflexão acima do aceitável. Ora os olhos se habilitam com o claro, ora com o escuro, o que provoca o cansaço da vista. Aconselha-se a utilização de tela de nylon fina importada.

#### **Apoios para pulsos e palma da mão**

Se a mesa dispuser de apoio para pulso, deve ser providenciado um. De preferência de espuma. O pulso não pode ficar em posição quebrada quando da digitação – uma das agravantes da tenossinovite. No manuseio do mouse é necessário um apoio de mão, também para manter o pulso neutro.

#### **Suporte para documento**

Deve ficar preso ao monitor. A alternância do foco, ora 50, ora 70 centímetros, cansa a vista.

Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e estresse cumulativo proveniente da utilização de computadores têm sido alguns dos problemas mais comumente enfrentados por trabalhadores nos dias de hoje. Os micros se tornaram peças indispensáveis em inúmeros segmentos do mercado. Mas as precauções tomadas para evitar os males decorrentes da utilização exagerada dessas máquinas não têm acompanhamento o ritmo de seu emprego.

Pesquisas na área de ergonomia têm demonstrado que o design inadequado não só do microprocessador, mas também do mobiliário em que o aparelho está inserido provoca desconforto a tal ponto ao trabalhador que diminui sua capacidade produtiva. O usuário, quando não dispõe de condições apropriadas para realização do trabalho de modo seguro e confortável, tende a apresentar problemas principalmente no pescoço, na região lombar, nos olhos e nos tendões das mãos e dos pulsos. Dados do Ministério da Saúde revelam que, nos últimos anos, dos trabalhadores licenciados por motivo de saúde, 20% sofrem de problemas músculo-esqueléticos, ou seja, consequências do (mau) uso da informática.

Para a ergonomia Venétiá Santos, diretora da Ergon Projetos, o mundo assiste a uma evolução no modo de trabalho. “Hoje, o homem passa muito tempo sentado. É preciso que o mercado se adapte a essa evolução”. O ser humano não está preparado para permanecer oito horas contínuas na mesma posição “. Ainda na opinião de Venétiá, o trabalhador vive sob constante pressão. Ela diz que por isso necessário que se dê a ela a estrutura necessária em seu local de trabalho. “Vão forçar cada vez mais a produtividade nas empresas. O trabalhador será ainda mais exigido. Temos que encontrar uma fórmula para melhorar suas condições de trabalho, se não ele não aguenta”, comenta.

Ela recomenda que para cada hora de trabalho a pessoa descanse pelo menos de cinco a dez minutos. E ressalta a importância do relaxamento. Acrescenta que cada um, no entanto, tem seu modo próprio de relaxar, como assistir à TV, ouvir música ou fazer exercícios.

As inovações para os teclados começaram a surgir para tentar combater os males que afetam números cada vez maiores de trabalhadores em centrais de atendimento, digitadores e jornalistas – profissionais que sobrecarregam os tendões em jornadas que excedem até seis horas ininterruptas de trabalho. Estes males são as lesões por Esforço Repetitivo (LER). A tenossinovite é a mais conhecida delas. Em estágio avançado, ela pode provocar espasmos de dor que impedem que a pessoa segure até mesmo um objeto leve, como uma caneta. Os principais meios para evitar as LER são fazer exercícios com as mãos a cada hora de trabalho e utilizar um apoio para pulso nos teclados.

O problema tornou tão sério ultimamente que o governador do Rio de Janeiro, Marcello Alencar, sancionou em agosto do ano 96 uma lei (n.º 2.586/96) que estabelece normas de prevenção das doenças e critérios de defesa da saúde dos tra-

balhadores em relação às atividades que possam desencadear lesões por esforço repetitivo. A lei define as LER como provocadas por atividades que exigem do trabalhador, de forma combinada ou não: “a) utilização repetitiva, continuada e forçada, de grupos musculares; b) manutenção de posturas inadequadas; c) tensão psicológica decorrente do ritmo, intensidade, duração da jornada ou mecanismos do controle do trabalho; e d) fatores relacionais aos postos de trabalho, aos equipamentos e às condições de trabalho que limitam a autonomia dos trabalhadores sobre os movimentos do próprio corpo e reduzem sua criatividade e liberdade de expressão.

O designer Freddy van Camp, professor da Escola Superior de Desenho Industrial, reforça a tese de Venétia Campos em relação à importância do mobiliário para o usuário de informática. Diz que a ergonomia não deve estar apenas no computador, mas também no suporte. “O conforto no posto de trabalho não é apenas um problema de medida, postura, tipo de teclado. O computador hoje faz parte de um sistema e precisa estar inserido nele”, observa.

Ele cita a questão da altura adequada da mesa. Segundo van Camp, a mesa-padrão de trabalho deve medir 75cm de altura, mas o teclado tem de estar a 68cm. “O que se fez? Produziram-se mesas de 72cm, que não atendem a nenhuma das duas recomendações, e outra de altura variável, uma boa solução mas que cai no problema do aumento do custo. Têm de ser encontradas soluções para problemas como esse”, afirma.

O Próprio van Camp criou uma saída: desenvolveu uma mesa de 75cm de altura, mas com um suporte retrátil de 68cm para 1 teclado. “O problema é que o consumidor gasta até R\$ 3 mil com o computador, mas se recusa a pagar R\$ 100,00 para o suporte adequado. Então compra produtos de baixa qualidade e que não atendam as questões fundamentais”, comenta.

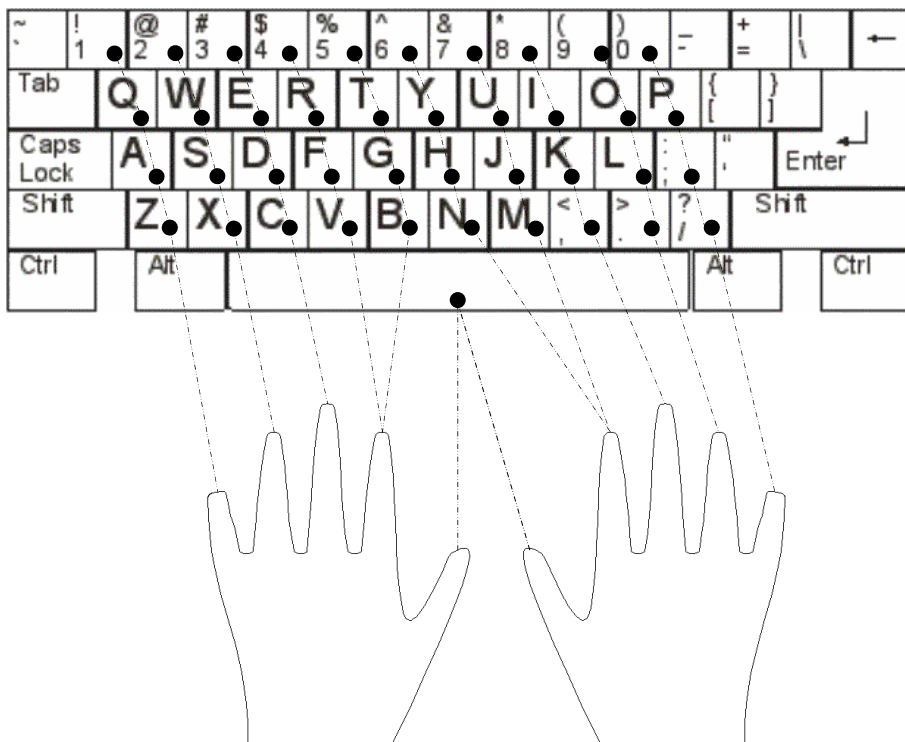
## Treinando a cópia de documentos

Os exercícios apresentados a seguir são fundamentais para que você domine uma das principais habilidades do bom digitador: copiar textos sem olhar para o teclado ou para o monitor.

A primeira parte, exercitada no próprio software, é muito importante para que adquira destreza. É necessário, entretanto, trabalhar o hábito de olhar para o documento que se está digitando, pois é preciso acostumar a visão ao texto completo e saber enxergar, no meio do documento, a linha que está sendo copiada.

A posição correta das mãos no teclado é aquela em que os dedos ficam pousados na segunda fileira. Observe abaixo que o dedo indicador da mão esquerda

assume as teclas R, F, V, T, G e B, enquanto que o indicador da mão direita assume as teclas U, J, M, Y, H e N.



### Colocação dos dedos na segunda fileira do teclado

#### **Uso dos dedos da mão esquerda:**

Para o caractere **A**, o primeiro dedo da mão esquerda (minimo).

Para o caractere **S**, o segundo dedo da mão esquerda (anular).

Para o caractere **D**, o terceiro dedo da mão esquerda (médio).

Para os caracteres **F** e **G**, o quarto dedo da mão esquerda (indicador).

#### **Uso dos dedos da mão direita:**

Para os caracteres **H** e **J**, o quarto dedo da mão direita (indicador).

Para o caractere **K**, o terceiro dedo da mão direita (médio).

Para o caractere **L**, o segundo dedo da mão direita (anular).

Para o caractere **;**, o primeiro dedo da mão direita (mínimo).

### **Uso do dedo polegar**

Bate-se o espaço com o dedo polegar quer da mão esquerda, quer da mão direita, conforme a facilidade de cada aluno para tal emprego.

Você inicia agora seu curso de digitação. Ele lhe será de muita utilidade logo depois de concluído e pela vida fora. É muito importante um bom início. Coloque a cobertura do teclado já no primeiro exercício. É difícil – eu – sei – porém você estará aprendendo corretamente e sem vícios. A preocupação de muitos alunos é concluir o curso rapidamente. Bobagem. O que importa é fazê-lo e terminá-lo bem, utilizando-se de todos os recursos técnicos que o teclado nos oferece. Portanto, não perca seu tempo que é valioso demais para você. O que você fizer, faça-o com capricho.

### **Memorização fase 1**

Nesta fase, a mais importante do aprendizado, você conhecerá a posição das letras do teclado alfabético ABNT. Todo o desenvolvimento posterior dependerá do bom desempenho nas lições seguintes.

Ao copiar os exercícios a seguir, tecle ENTER ao final de cada linha para saltar para linha seguinte.

Os exercícios deverão ser feitos como a Lição 1 abaixo. Os espaços devem ser dados corretamente, pois fazem parte dos exercícios.

#### Lição 1

asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg  
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg  
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg  
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg  
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg

## Lição 2

hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl;  
hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl;  
hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl;  
hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl;  
hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl; hjkl;

## Lição 3

gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa  
gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa  
gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa  
gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa  
gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa gfdsa

## Lição 4

;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh  
;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh  
;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh  
;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh  
;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh ;lkjh

## Lição 5

asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl;  
asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl;  
asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl;  
asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl;  
asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl; asdfghjkl;

## Lição 6

;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa

;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa  
;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa  
;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa  
;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa ;lkjhgfdsa

#### Lição 7

gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh  
gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh  
gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh  
gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh  
gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh gfdsa;lkjh

#### Lição 8

hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg  
hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg  
hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg  
hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg  
hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg hjkl;asdfg

#### Lição 9

a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh  
a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh  
a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh  
a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh  
a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh a;sldkfjgh

#### Lição 10

ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla;  
ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla;  
ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla;  
ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla;



ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla; ghfjdksla;

### Colocação dos dedos na terceira fileira do teclado

#### **Uso dos dedos da mão esquerda:**

Para o caractere **Q**, o primeiro dedo da mão esquerda (mínimo).

Para o caractere **W**, o segundo dedo da mão esquerda (anular).

Para o caractere **E**, o terceiro dedo da mão esquerda (médio).

Para os caracteres **R** e **T**, o quarto dedo da mão esquerda (indicador).

#### **Uso dos dedos da mão direita:**

Para os caracteres **Y** e **U**, o quarto dedo da mão direita (indicador).

Para o caractere **I**, o terceiro dedo da mão direita (médio).

Para o caractere **O**, o segundo dedo da mão direita (anular).

Para o caractere **P**, o primeiro dedo da mão direita (mínimo).

### Lição 11

qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert  
qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert  
qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert  
qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert  
qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert qwert

### Lição 12

yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop  
yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop  
yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop  
yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop  
yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop yuiop

### Lição 13

trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq

trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq  
trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq  
trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq  
trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq trewq

#### lição 14

poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy  
poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy  
poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy  
poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy  
poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy poiuy

#### Lição 15

qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop  
qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop  
qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop  
qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop  
qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop qwertyuiop

#### lição 16

poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq  
poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq  
poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq  
poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq  
poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq poiuytrewq

#### Lição 17

trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy  
trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy  
trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy  
trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy

trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy trewqpoiuy

### Lição 18

yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty  
yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty  
yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty  
yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty  
yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty yuiopqwerty

### Lição 19

qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty  
qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty  
qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty  
qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty  
qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty qpwoeiruty

### Lição 20

tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp  
tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp  
tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp  
tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp  
tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp tyrueiwoqp

### Colocação dos dedos na terceira fileira do teclado

#### **Uso dos dedos da mão esquerda:**

Para o caractere **Z**, o primeiro dedo da mão esquerda (mínimo).

Para o caractere **X**, o segundo dedo da mão esquerda (anular).

Para o caractere **C**, o terceiro dedo da mão esquerda (médio).

Para os caracteres **V** e **B**, o quarto dedo da mão esquerda (indicador).

#### **Uso dos dedos da mão direita:**

Para os caracteres **N** e **M**, o quarto dedo da mão direita (indicador).

Para o caractere **,**, o terceiro dedo da mão direita (médio).

Para o caractere **.**, o segundo dedo da mão direita (anular).

Para o caractere **/**, o primeiro dedo da mão direita (mínimo).

## Lição 21

zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb  
zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb  
zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb  
zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb  
zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb zxcvb

## Lição 22

nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./  
nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./  
nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./  
nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./  
nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./ nm,./

## Lição 23

bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz  
bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz  
bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz  
bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz  
bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz bvcxz

## Lição 24

/.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn  
/.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn  
/.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn  
/.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn /.mn

/.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn /.,mn

### Lição 25

zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./  
zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./  
zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./  
zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./  
zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./ zxcvbnm,./

### Lição 26

/.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz  
/.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz  
/.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz  
/.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz  
/.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz /.,mnbvcxz

### Lição 27

bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn  
bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn  
bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn  
bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn  
bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn bvcxz/.,mn

### Lição 28

nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb  
nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb  
nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb  
nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb  
nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb nm,./zxcvb

## Lição 29

z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn  
z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn  
z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn  
z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn  
z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn z/x.c,vmbn

## Lição 30

bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/  
bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/  
bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/  
bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/  
bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/ bnvmc,x.z/

## Colocação dos dedos na quarta fileira do teclado

### **Uso dos dedos da mão esquerda:**

Para o caractere **1**, o primeiro dedo da mão esquerda (mínimo).

Para o caractere **2**, o segundo dedo da mão esquerda (anular).

Para o caractere **3**, o terceiro dedo da mão esquerda (médio).

Para os caracteres **4 e 5**, o quarto dedo da mão esquerda (indicador).

### **Uso dos dedos da mão direita:**

Para os caracteres **6 e 7**, o quarto dedo da mão direita (indicador).

Para o caractere **8**, o terceiro dedo da mão direita (médio).

Para o caractere **9**, o segundo dedo da mão direita (anular).

Para o caractere **0**, o primeiro dedo da mão direita (mínimo).

## Lição 31

12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345  
12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345  
12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345

12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345  
12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345

### Lição 32

67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890  
67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890  
67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890  
67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890  
67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890 67890

### Lição 33

54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321  
54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321  
54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321  
54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321  
54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321 54321

### Lição 34

09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876  
09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876  
09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876  
09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876  
09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876

### Lição 35

1234567890 1234567890 1234567890 1234567890 1234567890  
1234567890 1234567890 1234567890 1234567890 1234567890  
1234567890 1234567890 1234567890 1234567890 1234567890  
1234567890 1234567890 1234567890 1234567890 1234567890  
1234567890 1234567890 1234567890 1234567890 1234567890

### Lição 36

0987654321 0987654321 0987654321 0987654321 0987654321  
0987654321 0987654321 0987654321 0987654321 0987654321  
0987654321 0987654321 0987654321 0987654321 0987654321  
0987654321 0987654321 0987654321 0987654321 0987654321  
0987654321 0987654321 0987654321 0987654321 0987654321

### Lição 37

5432109876 5432109876 5432109876 5432109876 5432109876  
5432109876 5432109876 5432109876 5432109876 5432109876  
5432109876 5432109876 5432109876 5432109876 5432109876  
5432109876 5432109876 5432109876 5432109876 5432109876  
5432109876 5432109876 5432109876 5432109876 5432109876

### Lição 38

6789012345 6789012345 6789012345 6789012345 6789012345  
6789012345 6789012345 6789012345 6789012345 6789012345  
6789012345 6789012345 6789012345 6789012345 6789012345  
6789012345 6789012345 6789012345 6789012345 6789012345  
6789012345 6789012345 6789012345 6789012345 6789012345

### Lição 39

1029384756 1029384756 1029384756 1029384756 1029384756  
1029384756 1029384756 1029384756 1029384756 1029384756  
1029384756 1029384756 1029384756 1029384756 1029384756  
1029384756 1029384756 1029384756 1029384756 1029384756  
1029384756 1029384756 1029384756 1029384756 1029384756

### Lição 40



5647382910 5647382910 5647382910 5647382910 5647382910  
5647382910 5647382910 5647382910 5647382910 5647382910  
5647382910 5647382910 5647382910 5647382910 5647382910  
5647382910 5647382910 5647382910 5647382910 5647382910  
5647382910 5647382910 5647382910 5647382910 5647382910

Se ainda houver dúvidas quanto à colocação dos dedos no teclado, veja na página 13.

## Memorização fase 2

Nesta fase, você exercitará a digitação de palavras, memorizando seqüências de letras muito utilizadas.

### Lição 1

assa sala assa sala assa sala assa sala assa sala  
assa sala assa sala assa sala assa sala assa sala  
assa sala assa sala assa sala assa sala assa sala  
assa sala assa sala assa sala assa sala assa sala  
assa sala assa sala assa sala assa sala assa sala

### Lição 2

dada fada dada fada dada fada dada fada dada fada  
dada fada dada fada dada fada dada fada dada fada  
dada fada dada fada dada fada dada fada dada fada  
dada fada dada fada dada fada dada fada dada fada  
dada fada dada fada dada fada dada fada dada fada

### Lição 3

gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja  
gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja  
gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja  
gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja

gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja gaga haja

#### Lição 4

assada sal assada sal assada sal assada sal assada sal  
assada sal assada sal assada sal assada sal assada sal  
assada sal assada sal assada sal assada sal assada sal  
assada sal assada sal assada sal assada sal assada sal  
assada sal assada sal assada sal assada sal assada sal

#### Lição 5

salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala  
salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala  
salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala  
salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala  
salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala salsa fala

#### Lição 6

falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga  
falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga  
falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga  
falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga  
falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga falsa galga

#### Lição 7

gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada  
gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada  
gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada  
gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada  
gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada gala salgada

## Lição 8

saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda  
saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda  
saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda  
saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda  
saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda saldada halda

## Lição 9

salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas  
salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas  
salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas  
salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas  
salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas salada faladas

## Lição 10

kada daka kada daka kada daka kada daka kada daka  
kada daka kada daka kada daka kada daka kada daka  
kada daka kada daka kada daka kada daka kada daka  
kada daka kada daka kada daka kada daka kada daka  
kada daka kada daka kada daka kada daka kada daka

## Lição 11

querer quito querer quito querer quito querer quito querer quito  
querer quito querer quito querer quito querer quito querer quito  
querer quito querer quito querer quito querer quito querer quito  
querer quito querer quito querer quito querer quito querer quito  
querer quito querer quito querer quito querer quito querer quito

## Lição 12

quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto

quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto  
quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto  
quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto  
quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto quoque reto

### Lição 13

trote topo trote topo trote topo trote topo trote topo  
trote topo trote topo trote topo trote topo trote topo  
trote topo trote topo trote topo trote topo trote topo  
trote topo trote topo trote topo trote topo trote topo  
trote topo trote topo trote topo trote topo trote topo

### Lição 14

pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero  
pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero  
pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero  
pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero  
pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero pote reitero

### Lição 15

requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter  
requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter  
requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter  
requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter  
requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter requeiro ter

### Lição 16

ara arara ara arara ara arara ara arara ara arara  
ara arara ara arara ara arara ara arara ara arara  
ara arara ara arara ara arara ara arara ara arara  
ara arara ara arara ara arara ara arara ara arara

ara arara ara arara ara arara ara arara ara arara

### Lição 17

arado lia arado lia arado lia arado lia arado lia  
arado lia arado lia arado lia arado lia arado lia  
arado lia arado lia arado lia arado lia arado lia  
arado lia arado lia arado lia arado lia arado lia  
arado lia arado lia arado lia arado lia arado lia

### Lição 18

polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri  
polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri  
polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri  
polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri  
polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri polir juqueri

### Lição 19

sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro  
sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro  
sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro  
sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro  
sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro sua quatro

### Lição 20

cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote  
cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote  
cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote  
cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote  
cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote cabana pote

### Memorização fase 3

Nesta fase você exercitará a construção de palavras, frases e orações, tornando o primeiro contato com acentuação gráfica, pontuação e uso de maiúsculas (caixa alta).

Nos computadores os acentos são batidos antes das letras acentuadas. Assim, na palavra “pão”, bate-se a letra “p”, o acento “til” e em seguida o “a” (letra acentuada).

#### Fase 1

idéia é idéia é idéia é idéia é idéia é  
idéia é idéia é idéia é idéia é idéia é  
idéia é idéia é idéia é idéia é idéia é  
idéia é idéia é idéia é idéia é idéia é  
idéia é idéia é idéia é idéia é idéia é

#### Fase 2

só fúria só fúria só fúria só fúria só fúria  
só fúria só fúria só fúria só fúria só fúria  
só fúria só fúria só fúria só fúria só fúria  
só fúria só fúria só fúria só fúria só fúria  
só fúria só fúria só fúria só fúria só fúria

#### Fase 3

avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia  
avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia  
avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia  
avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia  
avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia avô tânia

#### Fase 4

câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia  
câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia  
câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia  
câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia  
câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia câmbio ânsia

#### Fase 5

pão mão pão mão pão mão pão mão pão mão  
pão mão pão mão pão mão pão mão pão mão  
pão mão pão mão pão mão pão mão pão mão  
pão mão pão mão pão mão pão mão pão mão  
pão mão pão mão pão mão pão mão pão mão

#### Fase 6

sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã  
sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã  
sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã  
sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã  
sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã sã manhã

#### Fase 7

à fé à fé à fé à fé à fé à fé  
à fé à fé à fé à fé à fé à fé  
à fé à fé à fé à fé à fé à fé  
à fé à fé à fé à fé à fé à fé  
à fé à fé à fé à fé à fé à fé

#### Fase 8

Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico  
Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico  
Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico

Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico  
Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico Titã químico

#### Fase 9

álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter  
álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter  
álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter  
álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter  
álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter álcool éter

#### Fase 10

porém pé porém pé porém pé porém pé porém pé  
porém pé porém pé porém pé porém pé porém pé  
porém pé porém pé porém pé porém pé porém pé  
porém pé porém pé porém pé porém pé porém pé  
porém pé porém pé porém pé porém pé porém pé

#### Fase 11

Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.  
Ao homem foi dado o raciocínio.

#### Fase 12

Vimos pela presente solicitar.



Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.  
Vimos pela presente solicitar.

### Fase 13

Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.  
Venho respeitosamente à presença de V. Exa.

### Fase 14

O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.  
O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.

O homem torna-se tudo ou nada conforme a educação que recebe.

Fase 15

Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.  
Só um povo instruído pode tornar-se livre.

Fase 16

O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.  
O povo que tiver as melhores escolas será o primeiro do mundo.

Fase 17

O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.

O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.  
O amor ao estudo é um presente do céu.

#### Fase 18

Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.  
Ao ensejo, apresento-lhe as minhas cordiais saudações.

#### Fase 19

Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.  
Sem mais para o momento, subscrevo-me cordialmente.

## Fase 20

José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.  
José Bonifácio, o Patriarca da Independência.

### Velocidade fase 1

Nesta fase, após a memorização das teclas fundamentais, você exercitará o conjunto de conteúdos assimilados na etapa anterior, com especial destaque para acentuação e pontuação.

## Fase 1

Qual será o seu pedido?  
Qual será o seu pedido?  
Qual será o seu pedido?  
Qual será o seu pedido?  
Qual será o seu pedido?

## Fase 2

Sem paciência não se ganha o céu.  
Sem paciência não se ganha o céu.  
Sem paciência não se ganha o céu.  
Sem paciência não se ganha o céu.  
Sem paciência não se ganha o céu.

### Fase 3

Sê bom e serás nobre.  
Sê bom e serás nobre.  
Sê bom e serás nobre.  
Sê bom e serás nobre.  
Sê bom e serás nobre.

### Fase 4

Salve a terra brasileira.  
Salve a terra brasileira.  
Salve a terra brasileira.  
Salve a terra brasileira.  
Salve a terra brasileira.

### Fase 5

Subitamente ele voltou-se.  
Subitamente ele voltou-se.  
Subitamente ele voltou-se.  
Subitamente ele voltou-se.  
Subitamente ele voltou-se.

### Fase 6

O carneiro trouxe as cartas.  
O carneiro trouxe as cartas.  
O carneiro trouxe as cartas.  
O carneiro trouxe as cartas.  
O carneiro trouxe as cartas.

### Fase 7

A presente tem por fim comunicar-lhe.

A presente tem por fim comunicar-lhe.  
A presente tem por fim comunicar-lhe.  
A presente tem por fim comunicar-lhe.  
A presente tem por fim comunicar-lhe.

#### Fase 8

Salve o lindo pendão nacional.  
Salve o lindo pendão nacional.  
Salve o lindo pendão nacional.  
Salve o lindo pendão nacional.  
Salve o lindo pendão nacional.

#### Fase 9

Devemos ser lentos no falar e rápidos no agir.  
Devemos ser lentos no falar e rápidos no agir.  
Devemos ser lentos no falar e rápidos no agir.  
Devemos ser lentos no falar e rápidos no agir.  
Devemos ser lentos no falar e rápidos no agir.

#### Fase 10

Quem deixa DEUS pelo prazer, há de ir buscá-lo nas lágrimas.  
Quem deixa DEUS pelo prazer, há de ir buscá-lo nas lágrimas.  
Quem deixa DEUS pelo prazer, há de ir buscá-lo nas lágrimas.  
Quem deixa DEUS pelo prazer, há de ir buscá-lo nas lágrimas.  
Quem deixa DEUS pelo prazer, há de ir buscá-lo nas lágrimas.

#### Fase 11

A primeira glória é a reparação dos erros.  
A primeira glória é a reparação dos erros.  
A primeira glória é a reparação dos erros.

#### Fase 12

Sinto comunicar.

Sinto comunicar.

Sinto comunicar.

#### Fase 13

O poder, às vezes, faz os homens maus.

O poder, às vezes, faz os homens maus.

O poder, às vezes, faz os homens maus.

#### Fase 14

Quem não sabe obedecer não sabe mandar.

Quem não sabe obedecer não sabe mandar.

Quem não sabe obedecer não sabe mandar.

#### Fase 15

Esta vida não é eterna.

Esta vida não é eterna.

Esta vida não é eterna.

#### Fase 16

De conformidade com conhecimento.

De conformidade com conhecimento.

De conformidade com conhecimento.

#### Fase 17

Nada se ensina ou se aprende retamente sem o escrúpulo.

Nada se ensina ou se aprende retamente sem o escrúpulo.

Nada se ensina ou se aprende retamente sem o escrúpulo.

#### Fase 18

Filho és, e pai serás; como fizeres, assim haverás.  
Filho és, e pai serás; como fizeres, assim haverás.  
Filho és, e pai serás; como fizeres, assim haverás.

#### Fase 19

Esta vida, nós a vivemos ou a sonhamos?  
Esta vida, nós a vivemos ou a sonhamos?  
Esta vida, nós a vivemos ou a sonhamos?

#### Fase 20

Guarda o que tem hoje para encontrar amanhã.  
Guarda o que tem hoje para encontrar amanhã.  
Guarda o que tem hoje para encontrar amanhã.

#### Fase 21

Quem sabe qual é o dia de amanhã?  
Quem sabe qual é o dia de amanhã?  
Quem sabe qual é o dia de amanhã?

#### Fase 22

A Pátria é a família amplificada.  
A Pátria é a família amplificada.  
A Pátria é a família amplificada.

#### Fase 23

Evite sempre a má companhia.  
Evite sempre a má companhia.  
Evite sempre a má companhia.



#### Fase 24

Num coração alegre há festa permanente.

Num coração alegre há festa permanente.

Num coração alegre há festa permanente.

#### Fase 25

O hábito é uma segunda natureza.

O hábito é uma segunda natureza.

O hábito é uma segunda natureza.

#### Fase 26

São Paulo, 4 de janeiro de 1954.

São Paulo, 4 de janeiro de 1954.

São Paulo, 4 de janeiro de 1954.

São Paulo, 4 de janeiro de 1954.

São Paulo, 4 de janeiro de 1954.

#### Fase 27

Brasília, 21 de abril de 1960.

Brasília, 21 de abril de 1960.

Brasília, 21 de abril de 1960.

Brasília, 21 de abril de 1960.

Brasília, 21 de abril de 1960.

#### Fase 28

Mil telhados a R\$ 300,00.

Mil telhados a R\$ 300,00.

Mil telhados a R\$ 300,00.

Mil telhados a R\$ 300,00.

Mil telhados a R\$ 300,00.

### Fase 29

Século XX, Capítulo VIII, Título IX e Alínea III.

Século XX, Capítulo VIII, Título IX e Alínea III.

Século XX, Capítulo VIII, Título IX e Alínea III.

Século XX, Capítulo VIII, Título IX e Alínea III.

Século XX, Capítulo VIII, Título IX e Alínea III.

### Fase 30

São Paulo, 25 de maio de 1994.

São Paulo, 25 de maio de 1994.

São Paulo, 25 de maio de 1994.

São Paulo, 25 de maio de 1994.

São Paulo, 25 de maio de 1994.

### Velocidade fase 2

Nesta fase serão produzidos os primeiros textos mais completos, na forma de parágrafos completos, onde serão exigidos todos os recursos dominados pelo bom digitador.

#### **Atenção**

A partir de agora, digite naturalmente, sem se preocupar com o final da linha. Seu editor de texto se encarregará de fazer o salto automático para a linha seguinte.

### Fase 1

Todo exercício com tempo marcado deverá ser copiado sem demora e sem distração.

### Fase 2

Não olhe para o teclado. Empregue sempre os dedos certos. Assim você será um excelente digitador.

### Fase 3

Tangido pelo ideal de educar as crianças pobres, La Salle fundou numerosas escolas primárias gratuitas.

### Fase 4

Tinha certa velha uma galinha que lhe punha ovos de ouro; se bem que raros fossem davam-lhe para viver em abundância.

### Fase 5

Seu computador deverá ser tratado de modo a produzir o máximo. Mantenha-o sempre limpo. Bata nas teclas levemente.

### Fase 6

As chuvas torrenciais desabam acompanhadas de relâmpagos que iluminam o cariz do céu e de trovões que abalam a própria terra.

### Fase 7

Com a criação dessas escolas, La Salle tornou-se o verdadeiro fundador de ensino popular, tal como o mesmo é entendido em nossos dias.

### Fase 8

Estando às portas da morte, um moleiro já entrado em anos, chamou para junto de si os seus três filhos, Augusto, Heitor e Felipe.

## Fase 9

Conta-se que DEUS chamou, certo dia, os vegetais à sua presença. A primeira das árvores, que compareceu diante do Senhor, foi o pau-ferro.

## Fase 10

O Visconde de Sabugosa era um sábio; mas que também fosse um inventor, isso o mundo só ficou sabendo no dia em que ele apareceu com uma surpresa.

## Velocidade fase 3

Nesta fase, já plenamente capacitada para a digitação de documentos longos e complexos, o curso pretende ajudá-lo a melhorar seu desempenho em termos de velocidade final.

## Fase 1

### O Aboio

Ainda retiniam as últimas badaladas das trindades, quando longe pela várzea além, começaram arrazoar as modulações afetuosas e tocantes de uma voz que vinha aboiando.

Quem nunca ouviu essa área rude, improvisada pelos nossos vaqueiros do sertão, não imagina o encanto que produzem os seus arpejos maviosos, quando se derramam pela solidão, ao por do sol nessa hora mística, do crepúsculo, em que o céu tem vibrações crebras e profundas. Não se distinguem palavras na canção do boiadeiro, nem ele as articula, pois fala ao seu gado com essa linguagem do coração que entenece os animais e os cativa.

Arrebatado pela inspiração, o bardo sertanejo fere as cordas mais efetuosas de sua alma, e vai soltando as auras da tarde em estrofes ignotas o seu hino agreste.

## Fase 2

### Um museu só para computadores

Os fãs da Informática já podem ver em Belo Horizonte raridades como a única cópia feita no mundo do Macintosh da Apple, modelos Mac e drives de 5 polegadas e meia e face simples. O acervo com 60 peças, reunidas ao longo dos 15 anos da Microcity faz parte do Museu do computador instalado na sede da empresa no bairro Vale do Sereno, município de Nova Lima.

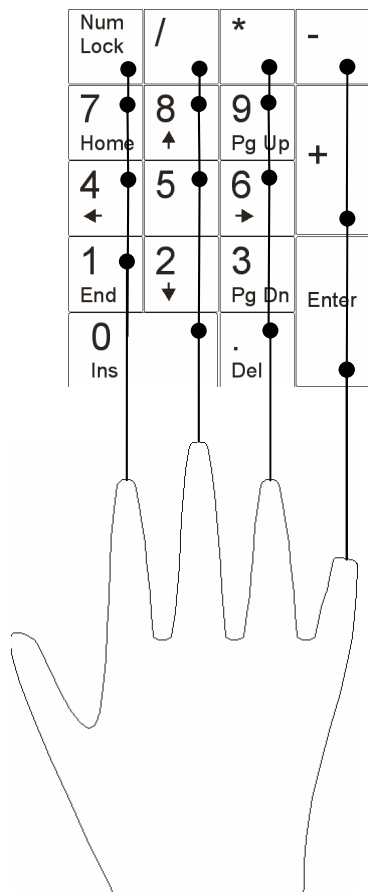
Luís Carlos Cunha Nacif, diretor de marketing da Microcity, explica que como a empresa tem assistência técnica, foi dando manutenção nas peças que saíam de linha, conservando-as para “contarem” a história da evolução da microinformática, desde a sua criação há 17 anos.

O acervo inclui de peças a micros completos como o CP200, CP 500 – Unitron (Apple II); impressoras Mônica, da Elebra, cuja linha trazia também os nomes de Olívia, Emília, Alice e Diana; o único computador que a Gradiente fabricou no país – modelo MSX – e, na linha PC, os XT8088 AT286, PCAT 386 e 486, até os Pentium atuais.

O Museu do Computador é aberto ao público das 8:00 às 18 horas. Ali, o visitante poderá ver a placa CPU de XT com 600 KB de memória, cujo tamanho é quatro vezes maior do que uma placa CPU de Pentium com 16 MB de memória que, por sua vez, é 75 vezes mais rápida e possui uma memória 25 vezes maior que a do XT. E também discos rígidos de 5 MB, seis vezes maiores e 10 vezes mais pesados que um disco rígido de 4 GB; drives de 5 polegadas e  $\frac{1}{4}$ , face simples (os atuais são face dupla, 3 polegadas e meia) e placas de expansão de memória, de 64 KB (hoje, são usados chips de 4 MB, cuja memória equivale à de 64 placas dessas antigas); e computadores com velocidade de 1 Mhs (os atuais estão na faixa de 400 Mhs ou até 1 Ghs).

Entre os fabricantes, a Prológica, Unitron, Scopus, Elebra, Rima, CCE, Gradiente e Microtec.

## Teclado Numérico



Velocidade no teclado numérico é necessária se você pretende trabalhar com a digitação de grandes quantidades de números, como, por exemplo, na atividade bancária.

Os números que se encontram na fileira superior do teclado alfanumérico, junto com caracteres especiais, não são recomendados para esse tipo de trabalho. Eles são mais utilizados para inserção de pequenas extensões numéricas de datas.

Nesses casos, não é necessário deslocar a mão para longe do teclado alfanumérico o que significa demora e dificuldade de posicionamento dos dedos.

Para digitar números com raízes, você utilizará o conjunto de números que está à direita do teclado, adotando o posicionamento correto das mãos e ativando, sempre, a tecla Num Lock:

Observe como o dedo mínimo assume as teclas Enter, + e -. Nos exercícios seguintes você usará a barra de espaço para separar as seqüências, mas, em tempo de digitação normal, o Enter será muito utilizado.

## Exercícios de memorização e velocidade

Para separar as seqüências de números, use a barra de espaço.

### Atenção

Ao copiar os exercícios a seguir, tecle ENTER ao final de cada linha para saltar para linha seguinte.

#### Fase 1

123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123  
123 123 123 123 123

#### Fase 2

456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456

456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456  
456 456 456 456 456

### Fase 3

789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789  
789 789 789 789 789

### Fase 4

321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321  
321 321 321 321 321



### Fase 5

654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654  
654 654 654 654 654

### Fase 6

987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987  
987 987 987 987 987

### Fase 7

123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789

123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789  
123 456 789 123 456 789

#### Fase 8

987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321  
987 654 321 987 654 321

#### Fase 9

147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741  
147 741 147 741

#### Fase 10

258 852 258 852

258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852  
258 852 258 852

#### Fase 11

369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963  
369 963 369 963

#### Fase 12

147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369  
147 258 369 147 258 369

147 258 369 147 258 369

Fase 13

963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741  
963 852 741 963 852 741

Fase 14

13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468  
13579 2468 13579 2468

Fase 15

8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531

8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531  
8642 97531 8642 97531

#### Fase 16

159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753  
159 357 951 753 159 357 951 753

#### Fase 17

028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820  
028 820 028 820 028 820 028 820

### Fase 18

046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640  
046 640 046 640 046 640 046 640

### Fase 19

0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.  
0.

### Fase 20

/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+  
/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+  
/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+  
/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+  
/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+  
/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+

/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+

/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+

/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+

/\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+ /\*\_+

## Números

### Fase 1

Ao copiar os números a seguir, tecle ENTER ao final de cada linha para saltar para linha seguinte.

4.702

3.533

1.315

1.174

10.726

### Fase 2

10.111

10.800

24.050

25.600

19.850

13.270

13.400

21.500

27.890

26.500

22.100

23.400

15.670

20.900

28.970