



**DESAFIE E AFIE SEU**



**CÉREBRO**



## **Trinta exercícios de Estimulação Cognitiva**

**por Beatriz Guedes e Mariana Guedes**

# Quem somos nós?

Criada em 2020, a Guedes Gerontologia é uma empresa composta por duas irmãs gerontólogas, com foco na promoção da saúde cognitiva e na prevenção de demências por meio da Estimulação Cognitiva, conhecida popularmente como Ginástica Cerebral.



**Beatriz Guedes**  
Gerontóloga - USP  
Formação em Estimulação Cognitiva



**Mariana Guedes**  
Gerontóloga - USP  
Mestre em Ciências - FMUSP

**Atuamos com sessões de Ginástica Cerebral em grupo e individuais de forma on-line, com participantes de todo o Brasil. Também contamos com sessões individuais presenciais na cidade de São Paulo.**

**Você pode conhecer mais sobre o nosso trabalho através do nosso site e redes sociais:**

 11 94989-2039

 @guedesgerontologia

[www.guedesgerontologia.com.br](http://www.guedesgerontologia.com.br)

## O que é cognição?

A nossa cognição é composta por um conjunto de habilidades cerebrais que nos permitem compreender e viver o mundo ao nosso redor.

É a cognição que nos permite realizar tarefas cotidianas, como lembrar de dar um recado para alguém, fazer o percurso até a casa de um amigo, encontrar algo que procuramos em uma gaveta, planejar uma viagem, manter uma conversa e calcular o troco que precisamos receber no mercado.

As principais habilidades cognitivas são:

Memória • Atenção • Linguagem  
Visuopercepção • Funções Executivas  
Raciocínio Lógico • Funções Visuoespaciais



# O que é Estimulação Cognitiva?

**Assim como nosso corpo necessita de exercícios para manter-se forte, nosso cérebro também precisa de desafios para manter-se ativo.** A Estimulação Cognitiva é uma academia para o cérebro, na qual exercitamos nossas habilidades cognitivas por meio de atividades, jogos e dinâmicas que buscam desafiá-las, criando novas conexões neurais. A Estimulação Cognitiva é um processo contínuo, composto por exercícios com graus de dificuldade progressivos.

**A Ginástica Cerebral busca proporcionar um melhor funcionamento das habilidades cognitivas.** Ela também auxilia na prevenção da doença de Alzheimer e outras demências, favorecendo um envelhecimento com mais independência e autonomia.

**Preparamos para este eBook, um cronograma de um mês de Estimulação Cognitiva.** Ele é composto por trinta exercícios originais, criados e utilizados por nós em nossas sessões. Esperamos que gostem de desafiar e afiar seus cérebros conosco.

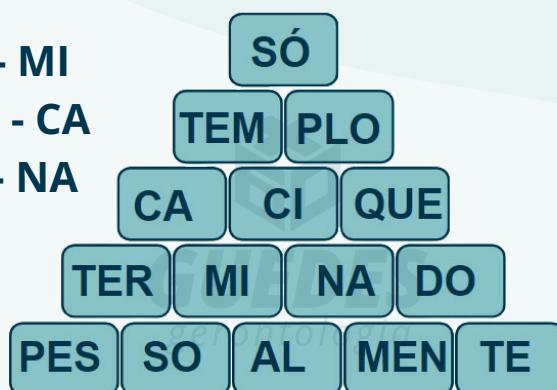


# DIA 1

Seguindo as dicas, utilize as sílabas dadas para completar as pirâmides formando cinco palavras em cada. Cada sílaba poderá ser utilizada apenas uma vez.

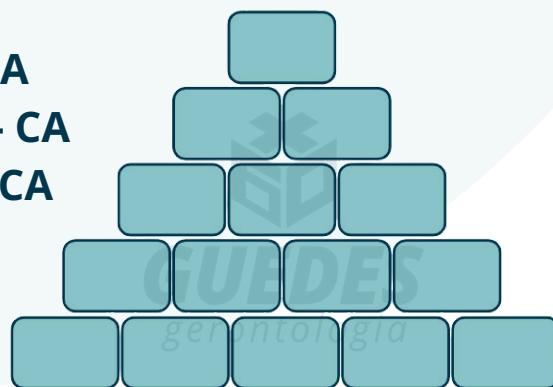
## EXEMPLO:

TER - PLO - CI - SÓ - MI  
SO - MEN - TEM - DO - CA  
PES - QUE - TE - AL - NA



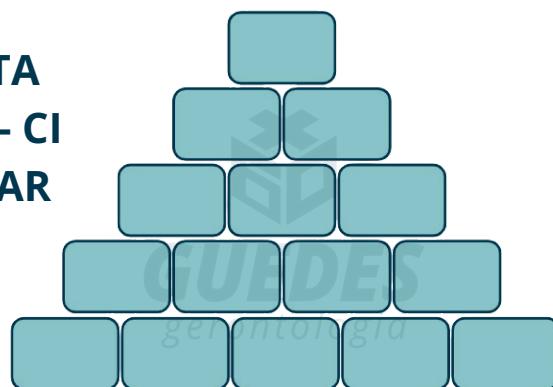
1. Apenas
2. Local
3. Líder indígena
4. Fim
5. Presencial

PO - TI - TO - VA - LA  
SER - QUE - FÚN - PI - CA  
O - ROS - DI - NHA - CA



1. Verbo
2. Corpo
3. Comida
4. No queijo
5. Rural

ES - JE - DA - CÃO - TA  
PA - LÂM - LÁ - MAN - CI  
VO - RI - O - CRA - NAR



1. Indicar
2. Flor
3. Luz
4. Tempero
5. Carro

# DIA 2

Ligue os cálculos aos resultados correspondentes.

- Sempre que possível, realize os cálculos mentalmente.

$345 : 5$

434

$82 - 15$

$968 : 4$

249

$14 \times 13$

49

476

$32 + 17$

69

$43 + 68$

$217 \times 2$

$342 + 421$

763

182

$68 \times 7$

67

$824 - 575$

242

Encontre no caça-palavras abaixo:

QUATRO VERBOS  
NO PASSADO

1 2 3 4

TRÊS VERBOS  
NO PRESENTE

1 2 3

TRÊS VERBOS  
NO FUTURO

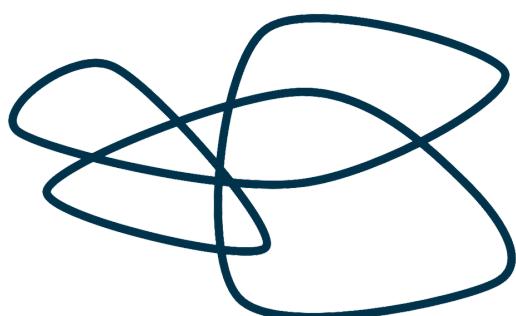
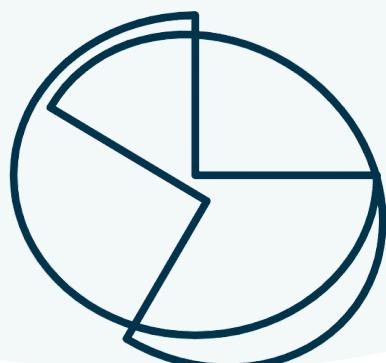
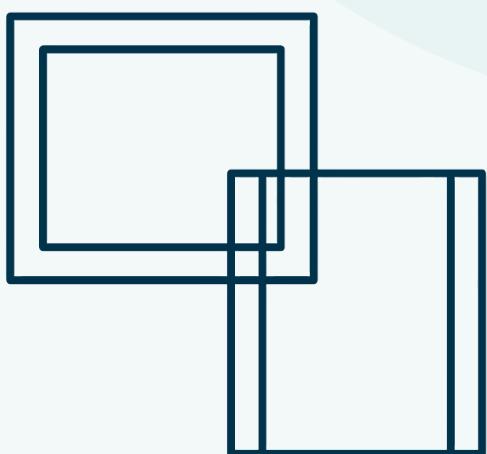
1 2 3

Os verbos podem estar na vertical, na horizontal e nas diagonais. As conjugações podem estar em primeira, segunda e terceira pessoa.

O	T	V	E	R	E	I	E	N	O	E	S	T	U	T	E	G	H
T	O	I	N	O	T	Y	I	R	D	L	O	E	E	S	R	W	G
P	E	N	S	E	I	H	I	S	U	I	C	O	M	I	A	R	A
T	E	H	I	R	A	A	G	A	C	G	S	N	T	E	D	H	N
M	C	R	E	F	I	N	G	I	R	A	M	A	N	E	I	I	H
R	G	A	R	L	E	S	P	T	S	E	R	N	N	A	A	N	A
F	S	I	N	U	I	B	O	S	C	Á	E	I	E	D	T	P	R
O	A	S	E	L	N	E	D	E	A	I	Q	U	E	R	O	M	E
A	R	Z	A	M	A	E	J	N	C	O	G	P	R	R	I	U	M
S	O	S	G	I	G	H	W	N	A	O	M	T	M	F	M	U	O
O	H	T	A	I	M	H	L	L	O	N	T	E	T	L	A	R	S
H	E	C	Y	S	H	O	R	N	C	T	E	L	A	F	S	U	E

# DIA 4

**Reproduza os desenhos abaixo de forma mais parecida possível:**



# DIA 5

Desembaralhe as palavras de cada um dos quatro grupos abaixo. Em seguida, assinale qual delas não possui relação com seu grupo.

- A primeira letra de cada palavra está destacada.

1. I O M A R R Á → \_\_\_\_\_
2. E C A I D R A → \_\_\_\_\_
3. L O N P O A T R → \_\_\_\_\_
4. A C O S A C → \_\_\_\_\_

1. S E C L A O → \_\_\_\_\_
2. S P O L H I A T → \_\_\_\_\_
3. A P O L A H Ç → \_\_\_\_\_
4. R J I A G E → \_\_\_\_\_

1. Ñ I E L T V E O S → \_\_\_\_\_
2. S A R V T E I → \_\_\_\_\_
3. I R O Á D → \_\_\_\_\_
4. E C U L R A L → \_\_\_\_\_

1. X A N O C I H → \_\_\_\_\_
2. O A C D A C → \_\_\_\_\_
3. I M U P D → \_\_\_\_\_
4. J R A A N M → \_\_\_\_\_

# DIA 6

**Memorize as duplas compostas por frutas e temperos durante noventa segundos. Em seguida, cubra com um papel e passe para a próxima etapa.**

CAQUI	TOMILHO
AMORA	SÁLVIA
GOIABA	MANJERICÃO
PITANGA	ORÉGANO
MORANGO	PÁPRICA
PÊSSEGO	CÚRCUMA

**Complete a tabela com as duplas memorizadas:**




# DIA 7

**Crie frases compostas por QUATRO palavras. Todas as palavras de cada frase devem iniciar com a letra indicada.**

## **EXEMPLO:**

**LETRA A**



**Ana agendará aula amanhã.**

---

**LETRA E**



**LETRA M**



**LETRA L**



**LETRA B**



**LETRA S**



**LETRA G**



# DIA 8

**Utilizando as dicas, resolva o problema abaixo:**

**Eduardo, Fabiana, Gabriel, Helena e Igor estão fazendo compras na feira. Cada um deles escolheu uma fruta diferente para comer: maçã, banana, uva, pera e abacaxi.**

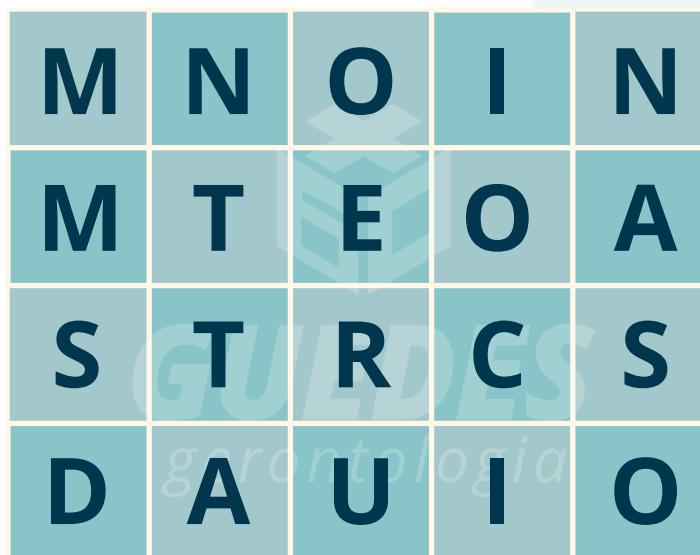
- **Eduardo não escolheu a maçã nem a banana.**
- **Fabiana escolheu a pera.**
- **A uva foi escolhida por Igor.**
- **Helena não escolheu a banana nem o abacaxi.**
- **Gabriel não escolheu o abacaxi.**

**Quem comeu cada fruta?**

BANANA	UVA	ABACAXI	PERA	MAÇÃ

**Forme trinta palavras utilizando apenas as letras disponíveis abaixo.**

- As letras podem ser acentuadas.
- As palavras não possuem um número mínimo de letras.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_

# DIA 10

Anote o máximo de itens que conseguir para cada categoria abaixo:

1. ANIMAIS  
QUE  
COMEÇAM  
COM D

2. ANIMAIS  
QUE  
TERMINAM  
COM O

3. FRUTAS QUE  
TERMINAM  
COM O

4. FRUTAS QUE  
COMEÇAM  
COM C

5. NOME DE  
COR COM  
**OITO LETRAS**

6. NOME DE  
COR COM  
**QUATRO**  
LETRAS

7. NOME DE  
PESSOA COM  
**TRÊS LETRAS A**

8. NOME DE  
PESSOA COM  
**DUAS LETRAS T**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

**Memorize os vinte animais abaixo durante dois minutos. Em seguida, cubra com um papel e passe para a próxima etapa.**

COBRA	GORILA	SALMÃO	LAGARTIXA
URSO	CISNE	CAVALO	ARARA
GALINHA	ATUM	MOSCA	FORMIGA
IGUANA	MARIPOSA	BAGRE	TILÁPIA
FALCÃO	ABELHA	CAPIVARA	JACARÉ

**Encaixe os animais memorizadas nas categorias abaixo:**

AVES	MAMÍ-FEROS	PEIXES	INSETOS	RÉPTEIS

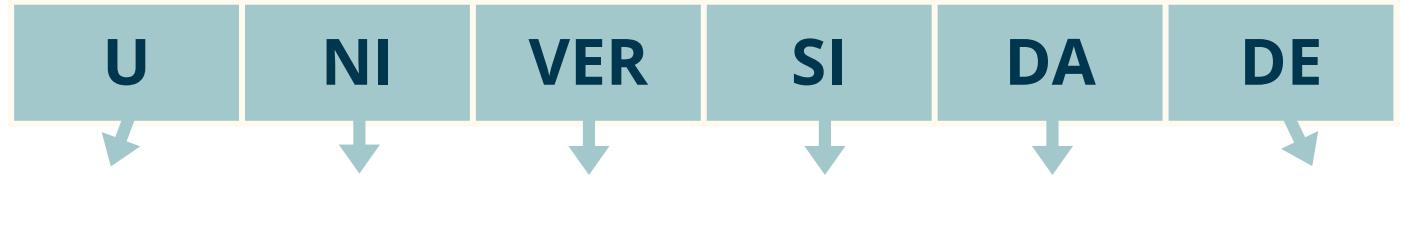
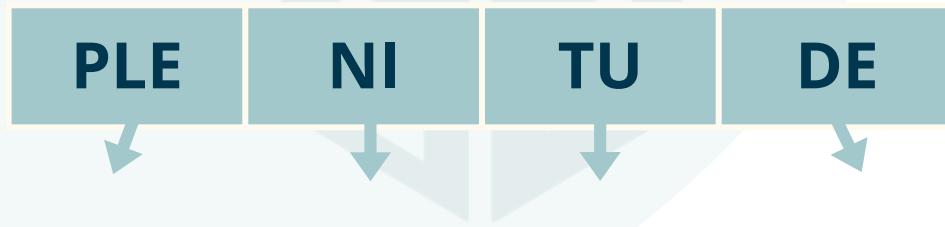
# DIA 12

**Anote DOIS itens de cada categoria para cada letra abaixo:**

CATEGORIA	LETRA M	LETRA G	LETRA F
ARTISTA			
SOBREMESA			
PAÍS			
FRUTA			
SOBRENOME			
MARCA			
ANIMAL			
CARRO			
PROFISSÃO			

Para cada sílaba das palavras abaixo, complete com outra palavra na qual a sílaba aparece na mesma posição.

**EXEMPLO:**



**Encontre os sinônimos das palavras abaixo no caça-palavras:**

- Sinônimos são palavras que possuem o mesmo significado.
- As palavras podem estar na horizontal, na vertical e nas diagonais.

RÁPIDO



LOTADO

CORRETO

VALENTE

COMEÇAR

QUALIDADE

IMUNDO

ESCURO

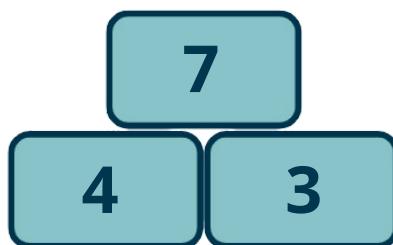
MOSTRAR

BONITO

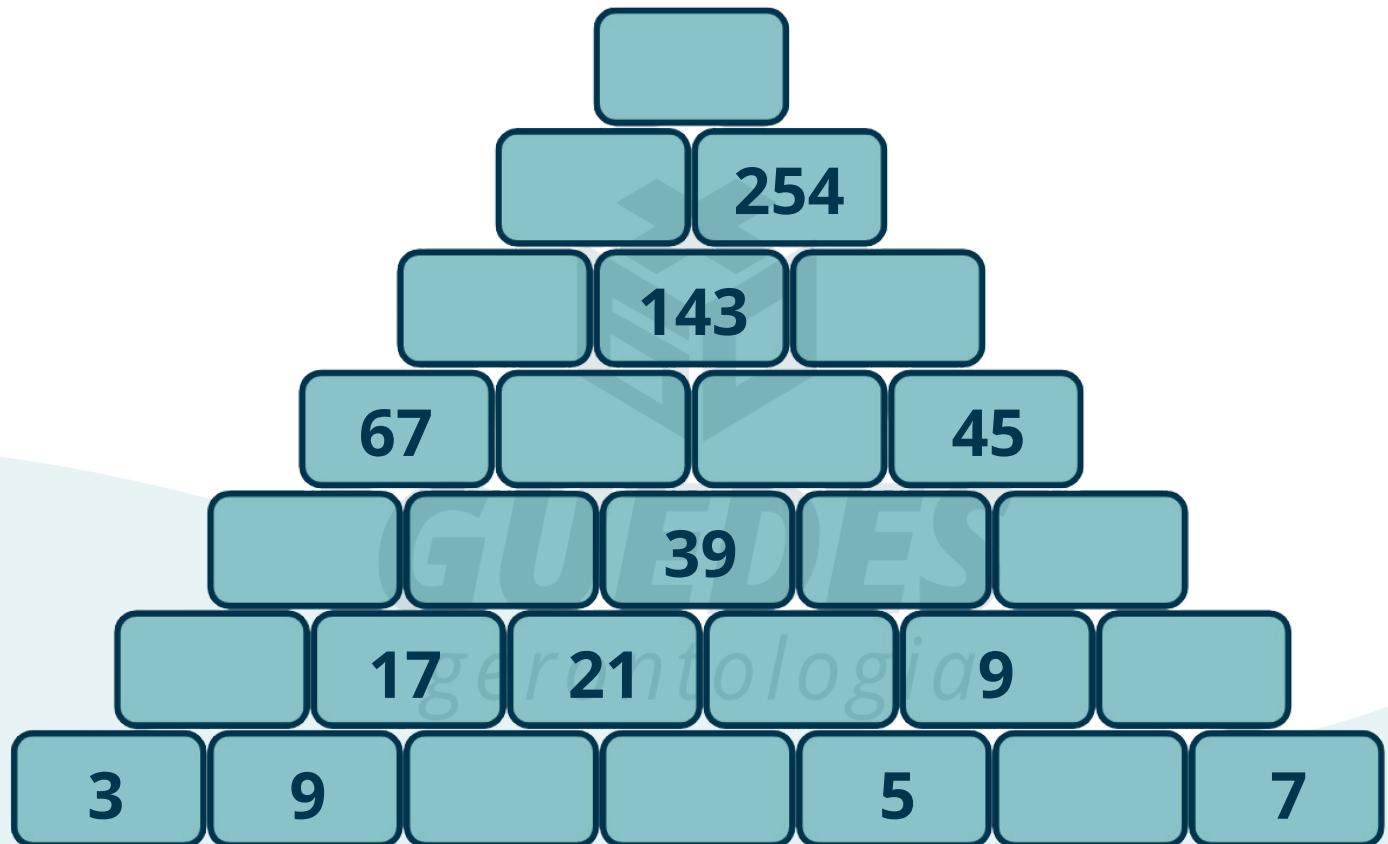


Complete a pirâmide abaixo. Cada bloco é o resultado da soma dos dois blocos que o sustentam.

**EXEMPLO:**



$$4 + 3 = 7$$



# DIA 16

**Utilizando as dicas, resolva o problema abaixo:**

Ana, Bruno, Carla, Diego, Eduarda e Felipe participaram de um evento esportivo. Cada um deles competiu em um esporte diferente: natação, corrida, ciclismo, salto em altura, arremesso de peso e tênis.

- Ana não competiu em natação nem em corrida.
- Bruno competiu em salto em altura.
- Carla competiu em ciclismo.
- Diego não competiu em arremesso de peso.
- Eduarda competiu em corrida.
- Felipe competiu em tênis.

**Quem competiu em cada esporte?**

NATAÇÃO	PESO	CICLISMO	SALTO	CORRIDA	TÊNIS

**Junte as sílabas abaixo e encontre o nome de vinte animais escondidos.**

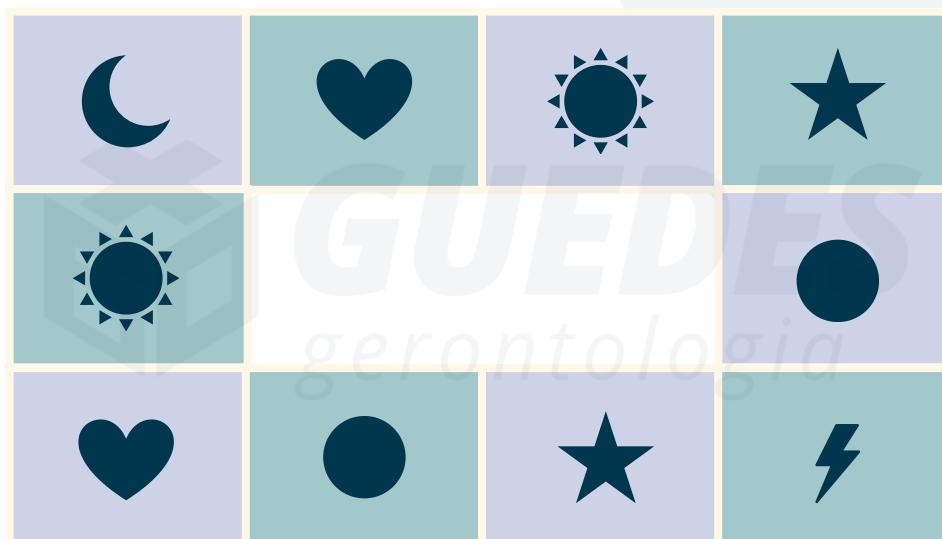
- As sílabas podem ser utilizadas mais de uma vez e podem ser acentuadas.

JA - NEI - TI - ON - A - CA - RU - LON - LI  
RE - GAR - NO - BU - CAO - PU - TO - RO  
CAR - PE - ÇA - TRA - MA - AS - U - FAL  
GAM - LEI - VA - PA - CO - LO - BA

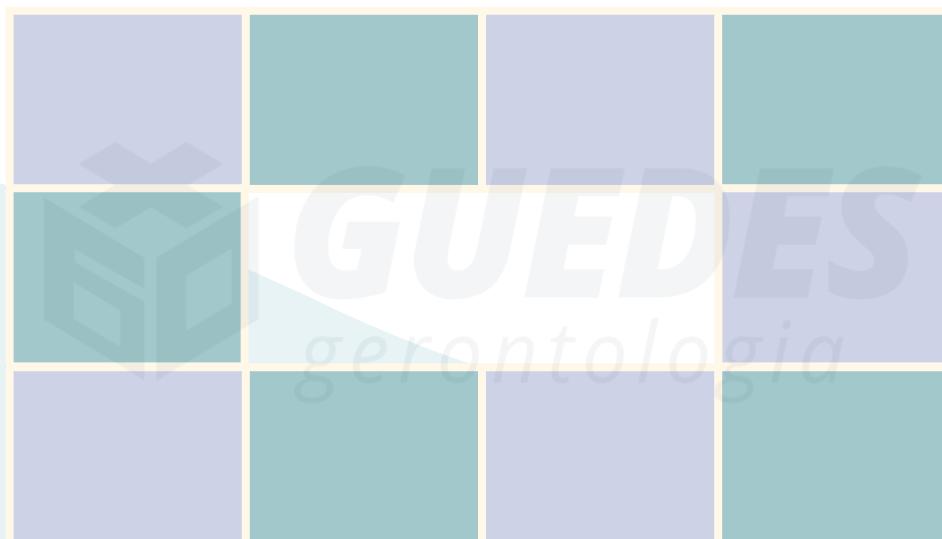
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

**Memorize a sequência de figuras abaixo por noventa segundos. Em seguida, cubra com um papel e passe para a próxima etapa.**



**Reproduza as figuras memorizadas nas posições corretas:**



**Forme frases com as seguintes letras iniciando cada uma das palavras, de acordo com o exemplo. Não é permitido adicionar palavras extras.**

T elma

F ez

B olo

R \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

J \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

J \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

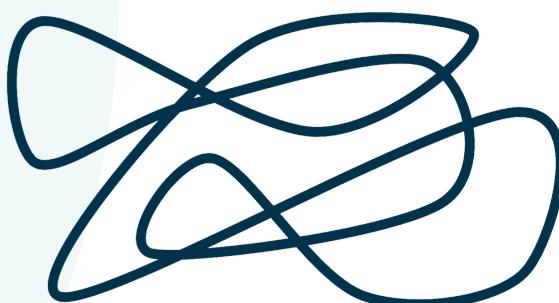
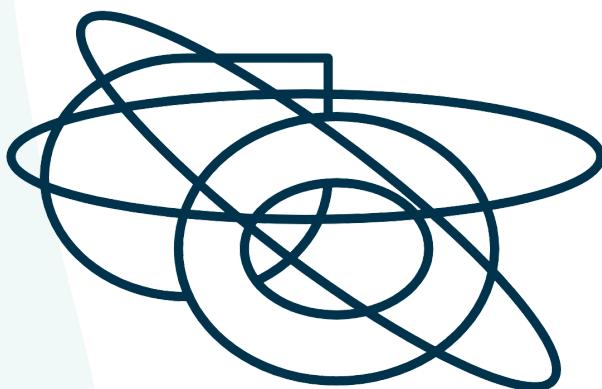
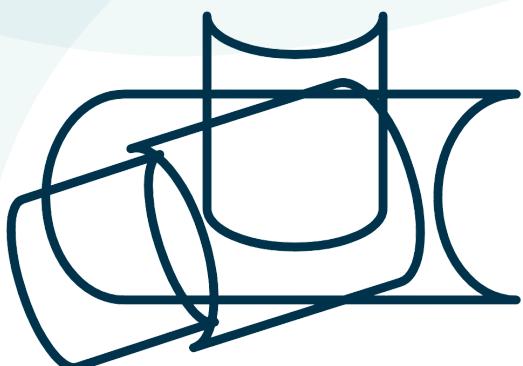
N \_\_\_\_\_

# DIA 20



**GUEDES**  
gerontologia

Reproduza os desenhos abaixo de forma mais parecida possível:



Desembaralhe as palavras de cada um dos quatro grupos abaixo. Em seguida, assinale qual delas não possui relação com seu grupo.

1. RACRO → \_\_\_\_\_

2. CTIBELICA → \_\_\_\_\_

3. ãICOHMNA → \_\_\_\_\_

4. ORABC → \_\_\_\_\_

1. ULACEIPO → \_\_\_\_\_

2. OTIEVLA → \_\_\_\_\_

3. URÍQDOAE → \_\_\_\_\_

4. RAMIGDARA → \_\_\_\_\_

1. IURCTBIA → \_\_\_\_\_

2. OARMIRA → \_\_\_\_\_

3. AEMCÓI → \_\_\_\_\_

4. IÁCBUA → \_\_\_\_\_

1. IACMAS → \_\_\_\_\_

2. ABSUL → \_\_\_\_\_

3. LAÇAC → \_\_\_\_\_

4. TAJUEQA → \_\_\_\_\_

**Forme duplas com as quarenta palavras abaixo para encontrar vinte termos conhecidos, conforme o exemplo:**

COLA	PORÓ	BATE	ASTRAL	BOA
GUARDA	ALTO	SUPER	DOCE	ÁGUA
BATE	VIVA	DITO	FLOR	CAIXA
ALHO	PÉ	QUENTE	<u>MATÉRIA</u>	FALANTE
NOVA	ALGODÃO	LEVE	CUJO	ESCALDA
BEIJA	PÉS	OURO	FLOR	CHUVA
HERÓI	PRETA	ALTO	BOCA	PADRÃO
BUSCA	PAPO	<u>PRIMA</u>	COUVE	MÃO

1. Matéria-prima
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

**Memorize as bandeiras dos países abaixo por um minuto e meio. Em seguida, cubra com um papel e passe para a segunda etapa.**



FILIPINAS



BULGÁRIA



BOLÍVIA



GANÁ



SUÉCIA



SÍRIA



MALÁSIA



CROÁCIA

Tente recordar a qual país cada bandeira pertence:



# DIA 24

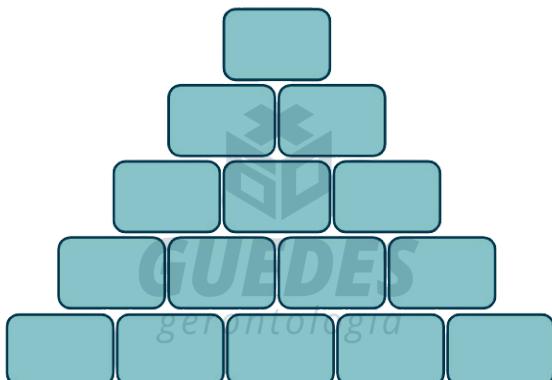
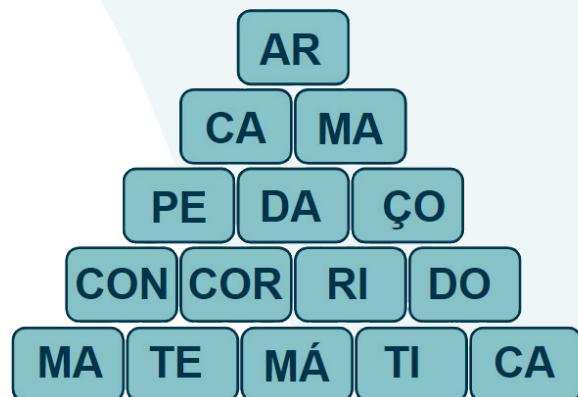


**GUEDES**  
gerontologia

**Utilize as sílabas dadas para completar as pirâmides formando cinco palavras em cada. Cada sílaba poderá ser utilizada apenas uma vez.**

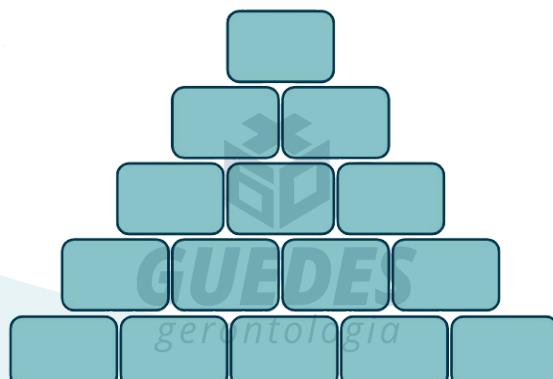
**EXEMPLO:**

**COR - MA - DA - TE - AR  
PE - CON - DO - MÁ - TI  
CA - RI - CA - MA - ÇO**



**LA - ÇU - SU - RA - LEI  
SER - BRA - CO - REI - RO  
REI - RO - A - CA - SI**

**DA - OR - FRAL - MOR - TE  
ÇÃO - GU - SEN - CE - A  
DOR - LHO - SÓ - SA - PE**



**Encontre as palavras de oito letras no caça-palavras abaixo, de acordo com o exemplo.**

**- As palavras podem estar em sentido horário e anti-horário**

LEALDADE ✓  
DEVANEIO  
DANÇANTE  
RELATIVO

EQUÍVOCO  
RESPALDO  
PALAVRAS  
METÁFORA

O	R	A	L	Q	E	W	Í	V	O	L
F	S	M	A	X	T	S	U	Q	C	A
Á	T	E	A	L	G	X	Q	E	O	R
T	B	L	P	D	E	T	F	E	A	T
P	L	E	D	A	Q	N	G	H	W	A
C	M	P	L	N	Ç	A	W	K	B	S
P	A	L	R	L	P	A	S	R	O	V
S	A	D	E	V	S	T	Y	E	K	I
E	R	O	F	A	G	S	A	L	A	T
R	E	I	E	N	R	E	P	B	V	R
E	H	T	Y	U	P	T	S	A	R	S

# DIA 26

**Utilizando as dicas, responda às perguntas abaixo:**

**Alice, Bob, Carol e David estão sentados em uma mesa redonda para jogar um jogo de cartas. Cada um deles está usando uma camiseta de uma cor diferente: vermelha, azul, roxa e amarela.**

- **Bob está sentado à direita de Carol e está usando a camiseta azul.**
- **A pessoa com a camiseta amarela está sentada à esquerda de Alice.**
- **Carol está usando a camiseta roxa.**
- **A pessoa com a camiseta vermelha está sentada à direita de Bob.**

a) Quem está usando a camiseta vermelha? \_\_\_\_\_

b) Quem está sentado à direita de Alice? \_\_\_\_\_

c) Qual é a ordem das pessoas ao redor da mesa em sentido horário? \_\_\_\_\_

# DIA 27

**Crie frases compostas por SEIS palavras. Todas as palavras devem iniciar com a letra indicada.**

## **EXEMPLO:**

### **LETRA C**

➤ Caio comemorou comprando cinco calças cinzas.

---

### **LETRA F**



### **LETRA T**



### **LETRA D**



### **LETRA P**



### **LETRA V**



### **LETRA R**



# DIA 28

**Memorize as vinte palavras abaixo durante dois minutos. Em seguida, cubra com um papel e passe para a próxima etapa.**

**SOFÁ  
OURO  
LÁPIS  
PANELA  
LEÃO**

**URSO  
BORRACHA  
PRATA  
MESA  
RATO**

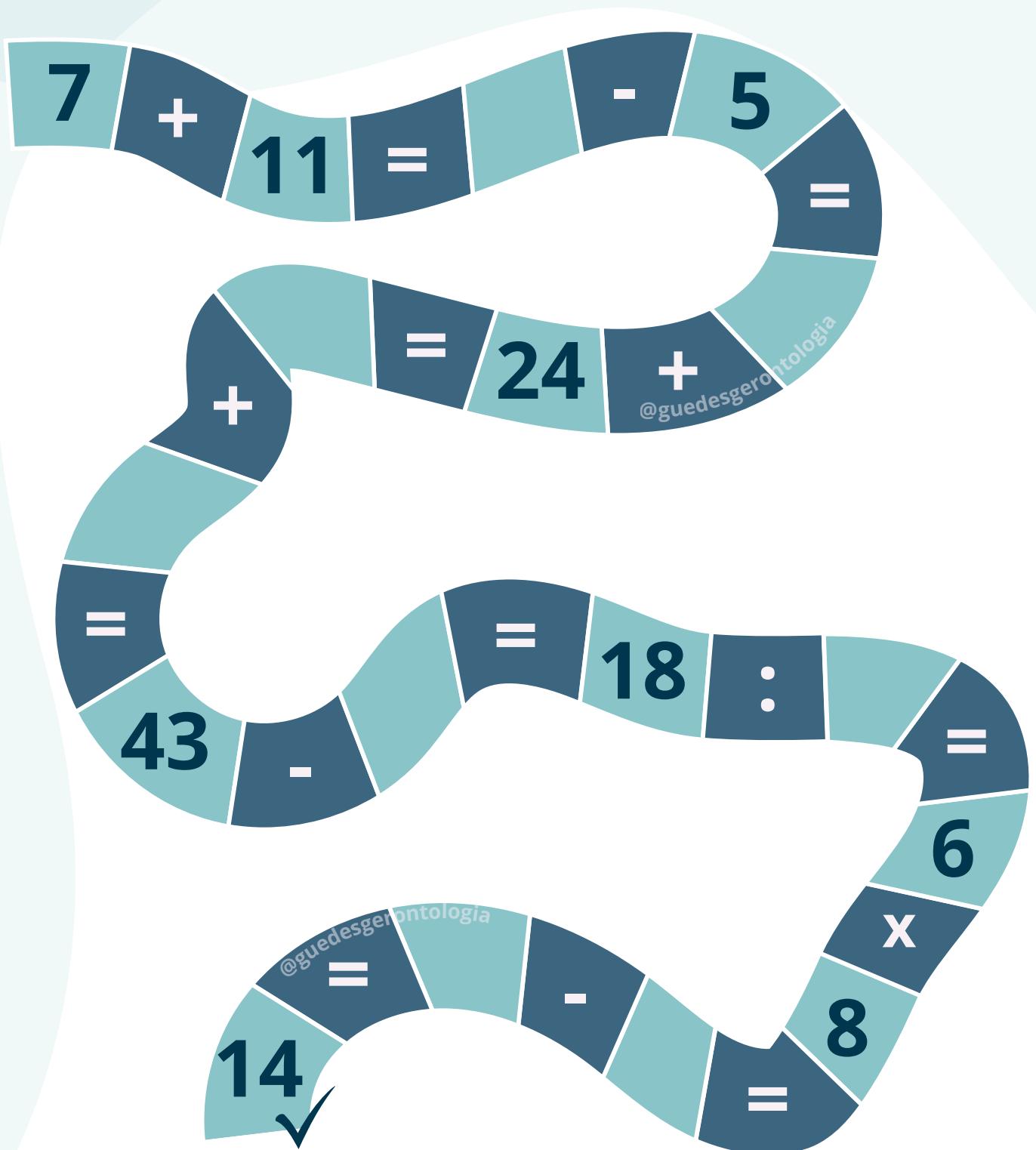
**ALUMÍNIO  
CADEIRA  
CAMA  
FERRO  
BATEDEIRA**

**CADERNO  
COMPASSO  
LIQUIDIFICADOR  
LÊMURE  
GRILL**

**Encaixe as palavras memorizadas nas categorias abaixo:**

METAIS	ANIMAIS	ESCOLA	MÓVEIS	COZINHA

Resolva o caminho abaixo realizando os cálculos mentalmente, sempre que possível:



# DIA 30

**Junte as sílabas abaixo e encontre o nome de vinte países escondidos.**

- As sílabas podem ser utilizadas mais de uma vez e podem ser acentuadas.

IR - RO - TRA - CHI - ES - LAN - ME - IN - TO - COS  
IS - NI - DA - LOM - POR - TRI - NA - PRE - RU - LE  
MAR - TAI - DI - GAL - CO - GO - LA  
BI - PE - AUS - GRE - LI - A - TU - AN - SI - CI

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_



**Parabéns! Você chegou ao fim dos trinta dias de  
Ginástica Cerebral!**

**Gostou de desafiar e afiar seu cérebro conosco? Que tal continuar os desafios participando das nossas aulas em grupo on-line de Ginástica Cerebral?**

- **Elas acontecem semanalmente pelo Google Meet e possuem 90 minutos de duração;**
- **Grupos divididos de acordo com idade e perfil cognitivo e possuem até seis participantes, assim todos conseguem interagir e conversar, mas também se concentrar nos exercícios e desafios;**
- **Além das sessões semanais, enviamos exercícios extras para serem feitos ao longo da semana;**
- **Você com certeza vai se divertir bastante e nem vai sentir o tempo passar.**

**Entre em contato e agende sua aula experimental:**

 11 94989-2039       @guedesgerontologia  
[www.guedesgerontologia.com.br](http://www.guedesgerontologia.com.br)

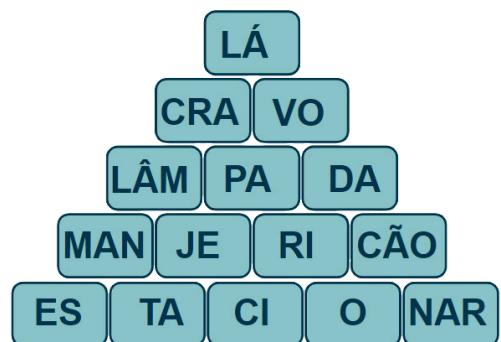
**Aguardamos você!**

# GABARITO



**GUEDES**  
gerontologia

## DIA 1



## DIA 2

$$345 : 5 = 69$$

$$82 - 15 = 67$$

$$968 : 4 = 242$$

$$14 \times 13 = 182$$

$$32 + 17 = 49$$

$$217 \times 2 = 434$$

$$43 + 68 = 111$$

$$342 + 421 = 763$$

$$68 \times 7 = 476$$

$$824 - 575 = 249$$

## DIA 3





# GABARITO

## DIA 5

- |             |              |             |            |
|-------------|--------------|-------------|------------|
| 1. ARMÁRIO  | 1. TELEVISÃO | 1. ESCOLA   | 1. COXINHA |
| 2. CADEIRA  | 2. REVISTA   | 2. HOSPITAL | 2. COCADA  |
| 3. POLTRONA | 3. RÁDIO     | 3. PALHAÇO  | 3. PUDIM   |
| 4. CASACO   | 4. CELULAR   | 4. IGREJA   | 4. MANJAR  |

## DIA 8

BANANA	MAÇÃ	UVA	PERA	ABACAXI
GABRIEL	HELENA	IGOR	FABIANA	EDUARDO

## DIA 9 É POSSÍVEL FORMAR OUTRAS PALAVRAS QUE NÃO CONSTAM AQUI.

- |              |                |                |
|--------------|----------------|----------------|
| 1. MENINA    | 11. MATEMÁTICO | 21. TETO       |
| 2. TROCO     | 12. TERNO      | 22. AUDACIOSO  |
| 3. MENTIRA   | 13. CASAMENTO  | 23. ESTRADA    |
| 4. NOSSA     | 14. ÉTICA      | 24. MOMENTO    |
| 5. DOUTOR    | 15. SAUDOSA    | 25. NASCIMENTO |
| 6. NECROSADO | 16. RESTO      | 26. ASTUTO     |
| 7. COISA     | 17. MONSTRO    | 27. CRASE      |
| 8. TRAUMA    | 18. MOEDA      | 28. DORMIU     |
| 9. TESTAR    | 19. SAÚDE      | 29. OSSADA     |
| 10. SENTIR   | 20. NOITE      | 30. ARCO       |

## DIA 10

OUTRAS RESPOSTAS TAMBÉM SÃO POSSÍVEIS.

1. DROMEDÁRIO, DONINHA, DINGO E DRAGÃO DE KOMODO.
2. URSO, RATO, CAMARÃO, HIPOPÓTAMO, LEÃO E MORCEGO.
3. FIGO, TAMARINDO, COCO, DAMASCO, LIMÃO E ABRICÓ.
4. CAJU, CACAU, COCO, CEREJA, CARAMBOLA E CAQUI.
5. VERMELHO.
6. ROSA, ROXO E AZUL.
7. MARIANA, AMANDA, MAYARA E AMÁLIA.
8. TATIANA, TÁBATA

## DIA 12

OUTRAS RESPOSTAS TAMBÉM SÃO POSSÍVEIS.

**ARTISTA:** Marília Mendonça, Mariana Ximenes, Grazi Massafera, Gilberto Gil, Fábio Jr e Fátima Bernardes.

**SOBREMESA:** Manjar, merengue, goiabada, gelatina, flan e fondue de chocolate.

**PAÍS:** Marrocos, México, Gana, Grécia, Finlândia e França.

**FRUTA:** Morango, mexerica, goiaba, graviola, figo e framboesa.

**SOBRENOME:** Mendes, Maia, Guedes, Gouveia, Faro e Flores.

**MARCA:** Motorola, Makita, Gatorade, Gilette, Ferrero e Fini.

**ANIMAL:** Macaco, morcego, gorila, gavião, falcão e formiga.

**CARRO:** Mobi, Montana, Gol, Golf, Fox e Fusca.

**PROFISSÃO:** Maquinista, marceneiro, gari, geólogo, feirante e florista.

# GABARITO

## DIA 13

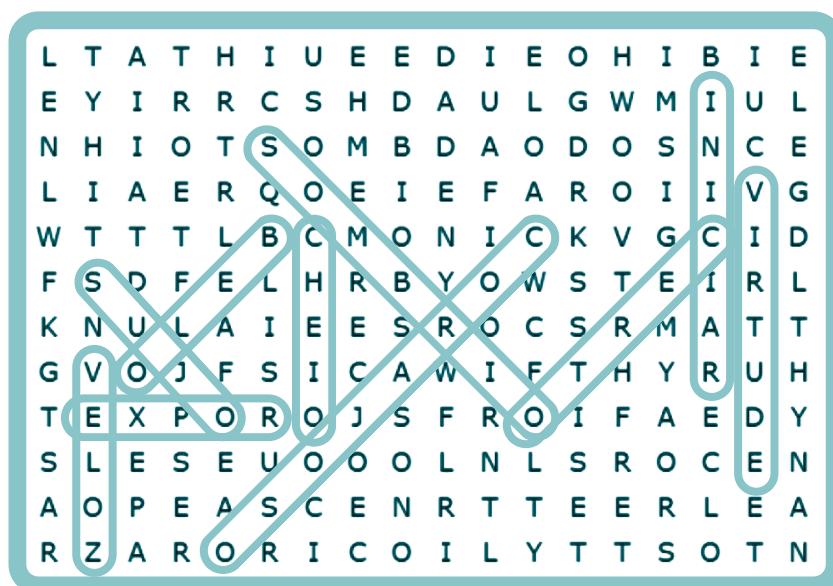
OUTRAS RESPOSTAS TAMBÉM SÃO POSSÍVEIS.

**PLENITUDE:** pleonasco, aniquilar, atitude, parede.

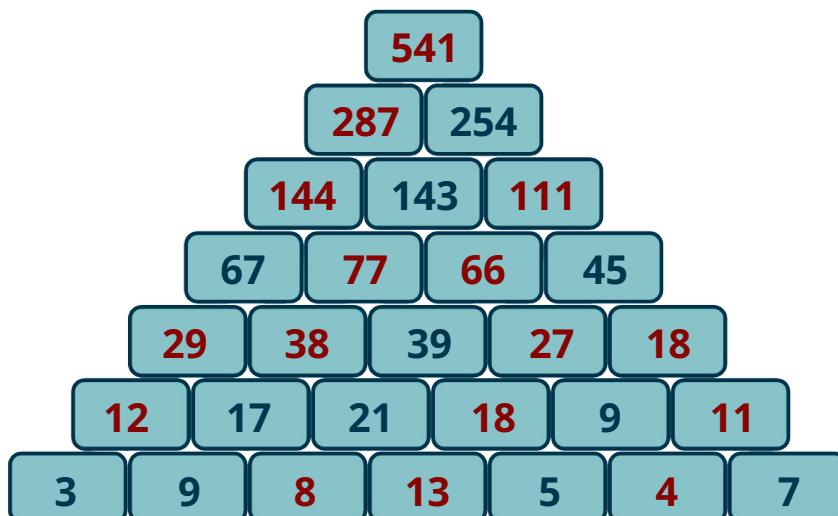
**RECUPERAÇÃO:** recreação, ocupado, tempero, parado, canção.

**UNIVERSIDADE:** único, onipresente, convergir, cassino, pedaço, piedade.

## DIA 14



## DIA 15



# GABARITO

## DIA 16

NATAÇÃO	CORRIDA	CICLISMO	SALTO	PESO	TÊNIS
DIEGO	EDUARDA	CARLA	BRUNO	ANA	FELIPE

## DIA 17

OUTRAS RESPOSTAS TAMBÉM SÃO POSSÍVEIS.

- |           |           |            |            |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. JACARÉ | 6. PACA   | 11. PUMA   | 16. VACA   |
| 2. ONÇA   | 7. LONTRA | 12. JABUTI | 17. MACACO |
| 3. PATO   | 8. CAVALO | 13. URUBU  | 18. CORUJA |
| 4. GARÇA  | 9. TOURO  | 14. BALEIA | 19. ASNO   |
| 5. CÃO    | 10. GAMBÁ | 15. PERU   | 20. FALCÃO |

## DIA 21

- |              |              |             |            |
|--------------|--------------|-------------|------------|
| 1. CARRO     | 1. EUCALIPTO | 1. CURITIBA | 1. CAMISA  |
| 2. BICICLETA | 2. VIOLETA   | 2. RORAIMA  | 2. BLUSA   |
| 3. CAMINHÃO  | 3. ORQUÍDEA  | 3. MACEIÓ   | 3. CALÇA   |
| 4. BARCO     | 4. MARGARIDA | 4. CUIABÁ   | 4. JAQUETA |

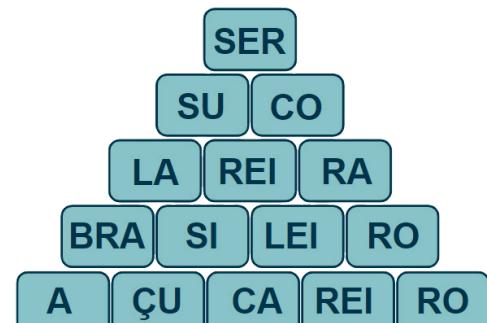
# GABARITO

## DIA 22

1. MATÉRIA-PRIMA
2. ALHO PORÓ
3. COLA QUENTE
4. BEIJA-FLOR
5. GUARDA-CHUVA
6. BATE-PAPO
7. ESCALDA PÉS
8. SUPER-HERÓI
9. BUSCA PÉ
10. ALTO ASTRAL

11. MÃO LEVE
12. ALGODÃO DOCE
13. DITO CUJO
14. ÁGUA-VIVA
15. ALTO FALANTE
16. COUVE-FLOR
17. CAIXA PRETA
18. PADRÃO OURO
19. BOA NOVA
20. BATE BOCA

## DIA 24



## DIA 25

O	R	A	L	Q	E	W	Í	V	O	L
F	S	M	A	X	T	S	U	Q	C	A
Á	T	E	A	L	G	X	Q	E	O	R
T	B	L	P	D	E	T	F	E	A	T
P	L	E	D	A	Q	N	G	H	W	A
C	M	P	L	N	Ç	A	W	K	B	S
P	A	L	R	L	P	A	S	R	O	V
S	A	D	E	V	S	T	Y	E	K	I
E	R	O	F	A	G	S	A	L	A	T
R	E	I	E	N	R	E	P	B	V	R
E	H	T	Y	U	P	T	S	A	R	S

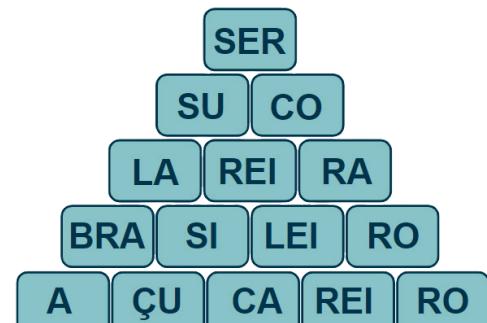
# GABARITO

## DIA 22

1. MATÉRIA-PRIMA
2. ALHO PORÓ
3. COLA QUENTE
4. BEIJA-FLOR
5. GUARDA-CHUVA
6. BATE-PAPO
7. ESCALDA PÉS
8. SUPER-HERÓI
9. BUSCA PÉ
10. ALTO ASTRAL

11. MÃO LEVE
12. ALGODÃO DOCE
13. DITO CUJO
14. ÁGUA-VIVA
15. ALTO FALANTE
16. COUVE-FLOR
17. CAIXA PRETA
18. PADRÃO OURO
19. BOA NOVA
20. BATE BOCA

## DIA 24



## DIA 25

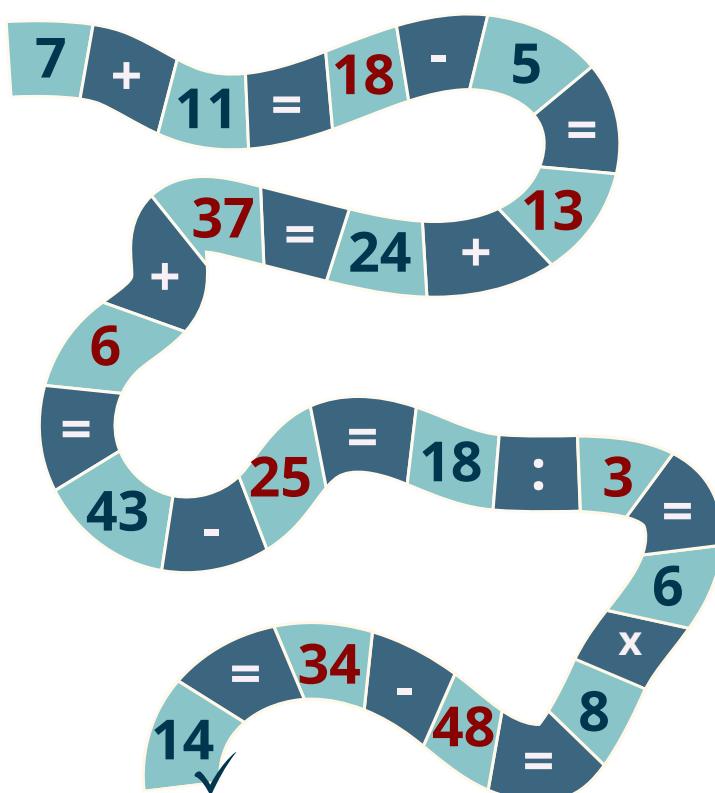
O	R	A	L	Q	E	W	Í	V	O	L
F	S	M	A	X	T	S	U	Q	C	A
Á	T	E	A	L	G	X	Q	E	O	R
T	B	L	P	D	E	T	F	E	A	T
P	L	E	D	A	Q	N	G	H	W	A
C	M	P	L	N	Ç	A	W	K	B	S
P	A	L	R	L	P	A	S	R	O	V
S	A	D	E	V	S	T	Y	E	K	I
E	R	O	F	A	G	S	A	L	A	T
R	E	I	E	N	R	E	P	B	V	R
E	H	T	Y	U	P	T	S	A	R	S

# GABARITO

**DIA 26**

- A) ALICE
- B) DAVID
- C) ALICE, BOB, CAROL, DAVID.

**DIA 29**



**DIA 30**

- |              |              |             |               |
|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. IRLANDA   | 6. ISLÂNDIA  | 11. TUNÍSIA | 16. AUSTRÁLIA |
| 2. CHILE     | 7. COLÔMBIA  | 12. CHIPRE  | 17. ÁUSTRIA   |
| 3. LETÔNIA   | 8. CHINA     | 13. ÍNDIA   | 18. GRÉCIA    |
| 4. MARROCOS  | 9. PERU      | 14. ROMÊNIA | 19. ANGOLA    |
| 5. TAILÂNDIA | 10. PORTUGAL | 15. ESTÔNIA | 20. LITUÂNIA  |