



# APOSTILA DE EXERCÍCIOS COGNITIVOS



**Grupo Renascer**  
**Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG)**  
**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)**



Coordenadores:

Anderson Amaral (Profissional de Educação Física e Arteterapeuta) e  
Priscilla Alfradique (Enfermeira/Prof<sup>fa</sup> EEAP-UNIRIO)

Equipe envolvida:

Adriana Limeira (Terapeuta Ocupacional), Lidiane Nascimento (Fisioterapeuta/HUGG), Marcelo Castanheira (Prof<sup>o</sup> Nutrição/UNIRIO), Maria Lúcia Carneiro (Nutricionista/HUGG), Maria Tércia Malta (Psicóloga/HUGG). Integrantes do projeto de extensão: Ana Beatriz Rodrigues (Acad. Enf/UNIRIO), Beatriz Lopes (Acad. Enf/UNIRIO), Letícia Oppenheimer (Acad. Enf/UNIRIO), Mirelle Eduarda Chaves (Acad. Enf/UNIRIO), Rosana Cardoso (Enfermeira). Parceria luso-brasileira: Bruno Trindade, Ricardo Pocinho e ANGES (Associação Nacional de Gerontologia Social, Portugal).

Apostila desenvolvida como parte dos projetos “Oficinas de Estimulação Cognitiva e Motora” e do Projeto de Extensão “Terapias não Farmacológicas na Atenção à Saúde do Adulto e do Idoso (TNF-UNIRIO)” no Grupo Renascer – HUGG/UNIRIO. Distribuição gratuita.

Contatos:

Anderson Amaral: [rj.andersonamaral@gmail.com](mailto:rj.andersonamaral@gmail.com)

Priscilla Alfradique: [tnfextensaounirio@gmail.com](mailto:tnfextensaounirio@gmail.com)

Rio de Janeiro, 31 de março 2020

Em tempos de Covid-19 e da necessidade de ficar em casa, criamos esta apostila de exercícios cognitivos. Assim, você pode manter uma rotina de exercícios em seu domicílio!

O objetivo da apostila é estimular as funções cognitivas dos idosos do grupo Renascer. As funções cognitivas estão ligadas à atenção, percepção, estratégia, raciocínio, memória e etc. Caso você não faça parte do grupo, também pode fazer as atividades para estimular as funções cognitivas!

Por falar em memória, a ideia da apostila é oferecer exercícios desafiadores e estimulantes que possam “incrementar” sua memória ou, como alguns gostam de chamar, “estimular nossos neurônios”.

A apostila possui 100 exercícios específicos que irão trabalhar memória, aprendizado, atenção, concentração e muito mais. Você pode imprimir a apostila e/ou fazer a leitura pelo próprio celular, tablet ou computador e escrever suas respostas em uma folha.

Esperamos que esta obra possa ajudá-lo a manter esta máquina maravilhosa denominada cérebro.

Então, o que está esperando? Mãos à obra!! Vamos exercitar nossa mente, assim como nosso corpo, pois corpo e mente são uma coisa só.

**Leia com calma. Pense e faça os exercícios abaixo.**

**1. Monte uma frase de forma coerente com as palavras abaixo:**

- Escola – João – Mamãe – Merenda – Ônibus:

---

---

- Tubarão – Paulo – Pedro – Cabo Frio – Jantar:

---

---

- Exercícios – Taxi – Academia – Tênis – Camisa:

---

---

- Livro - Maria – Avião – Caneta – José:

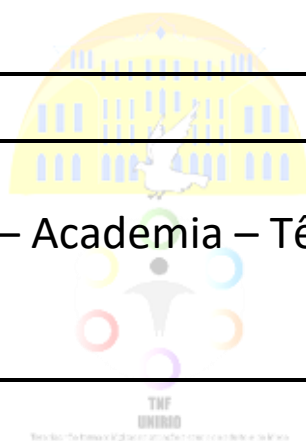
---

---

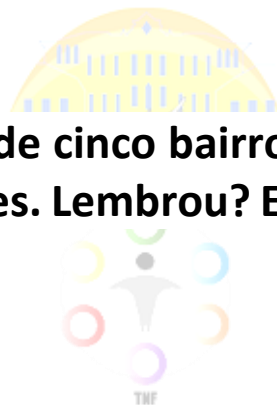
- Cachorro – Bicicleta – Muro – Carlos – Celular:

---

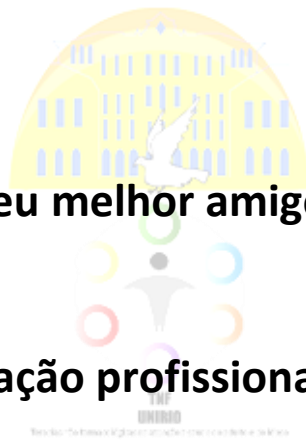
---



2. **Lembre três atores de grande sucesso da sua época de jovem. Lembrou? Então escreva o nome dos atores.**
  
3. **Lembre três músicas de um mesmo cantor de sua preferência. Lembrou? Então escreva as músicas abaixo.**
  
4. **Escreva o nome de cinco bairros que você frequentava no passado. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo.**
  
5. **Lembre o nome de cinco bairros que você frequentou nos últimos meses. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo.**
  
6. **Lembre de um acontecimento que tenha marcado os bairros que você citou no exercício 4. Lembrou? Então escreva os acontecimentos abaixo.**
  
7. **Escreva o nome de três músicas que lembram pessoas/momentos da sua vida:**
  
8. **Escreva nome de quatro frutas que comecem com a letra M:**



9. **Escreva nome de cinco países que você gostaria de conhecer:**
10. **Escreva o nome de cinco estados do Brasil:**
11. **Escreva o nome de seis materiais de limpeza utilizados no dia a dia para manutenção da limpeza da casa:**
12. **Escreva os nomes de cinco itens que você tem em seu banheiro:**
13. **Qual nome de seu melhor amigo de infância?**
14. **Qual era a ocupação profissional de seu avô?**
15. **Tente responder o mais rápido possível. Qual é a 3ª letra de nosso alfabeto?**
16. **Qual é a 10ª letra de nosso alfabeto?**
17. **Escreva o nome de duas palavras para cada letra do seu primeiro nome. Tente fazer sem repetir um objeto.**



- 18. Fale os dias da semana em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Conseguiu? Se errou vamos tentar de novo.**
- 19. Fale os meses em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Conseguiu? Se errou vamos tentar de novo.**
- 20. Conte os números em ordem crescente de 1 a 10. Depois conte em ordem invertida (de trás para frente) de 10 a 1. Repita três vezes esse exercício.**
- 21. Fale as letras do alfabeto de A a H. Depois fale em ordem invertida (de trás para frente) de H a A. Repita três vezes esse exercício.**
- 22. Meu nome é Daniele. Sem olhar o nome escrito responda qual é a quinta letra de meu nome?**
- 23. Meu nome é Alessandro. Sem olhar o nome escrito responda qual é a sétima letra de meu nome?**
- 24. Eu moro na Dinamarca. Sem olhar o nome do país escrito, responda qual é a última letra do país onde moro.**

**25. Quem é considerado o Rei da música popular brasileira?**

- a) Latino
- b) Tim Maia
- c) Roberto Carlos
- d) Caetano Veloso
- e) Luan Santana

**26. Que país é celebre pelas pirâmides?**

- a) Brasil
- b) China
- c) EUA
- d) Egito
- e) Rússia



**27. Qual jogador é considerado Rei do futebol?**

- a) Maradona
- b) Romário
- c) Pelé
- d) Neymar
- e) Garrincha



**28. O que tem a função de estimular nosso sistema imune a produzir anticorpos, para nos proteger de bactérias e vírus responsáveis por causar doenças infecciosas?**

- a) Xarope
- b) Hidratação
- c) Banho
- d) Vacina
- e) Nenhuma das alternativas anteriores



**29. São medidas de proteção para evitar doenças respiratórias:**

- a) Lavar as mãos frequentemente com água e sabão
- b) Evitar aglomerações e ambientes fechados
- c) Manter os ambientes bem ventilados
- d) Não compartilhar objetos pessoais
- e) Todas as alternativas anteriores estão corretas

**30. Encontre três comidas típicas brasileiras. Marque-as com um círculo.**

Macarrão Feijoada Bacalhau Churrasco  
Pizza Shushi Nhoque Shashimi  
Truta Acarajé Tortilha Bacalhau Arroz

**31. Encontre três países europeus. Marque-os com um círculo.**

Argentina Angola Austrália Itália EUA  
Cuba África do Sul França Egito  
Camarões Portugal China Chile  
Correia do Norte Moçambique Bolívia

**32. Memorize a sequência de frutas abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.**

Uva – Banana – Mamão – Laranja – Maçã

**33. Memorize a sequência de nomes abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.**

Paulo – Pedro – João – Maria – Júlia

**34. Memorize a sequência de números abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.**



1 – 5 – 9 – 11 – 15



**35. Memorize a sequência de letras abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.**

C – A – J – L – Z

**36. Escreva a combinação lógica para completar a sequência abaixo.**

ABOP	CDQR	EFST	_____	IJXZ
34D12	44E20	54F28	_____	74H44
MLBA	ONDC	_____	SRHG	UTJI
65Z60	60Y48	_____	50W24	45V12

**37. Converta os números em letras do alfabeto para criar um código de associação alfabética.**

Ex: 2 = B e 4 = D

**Siga abaixo o mesmo raciocínio.**

6 =

8 =

12 =

15 =

17 =

20 =

22 =

3 =

**38. Usando o código de associação alfabética apresentado no exercício anterior, converta cada um dos pares de números abaixo:**

Ex: 72 = GB

**Siga abaixo o mesmo raciocínio**

16 =

28 =

31 =

44 =

55 =

69 =

72 =

89 =

**39. Trate as letras resultantes como iniciais de nome.**

Ex: Glória Amélia = 71

**Siga abaixo o mesmo raciocínio.**

Eduarda Amaral =

Cauby Peixoto =

Ângelo Miguel =

Adriana Limeira =

Olga Correia =

**40. Duas palavras são repetidas na sequência abaixo. Faça um círculo nas palavras repetidas.**

CASA CARRO LEVADA COCADA LIXO CAMELO NAVIO  
LIVRO CAFÉ PRÉDIO PORTEIRO NAVE IRMÃO CASA  
CAMARADA IRMÃ ESCOTEIRO LIVRARIA EMPADA  
BANCO LIXEIRA MERCADO ONIBUS COPO COPEIRO  
ACADEMIA NAVIO BANANA UVA SACOLA ARMÁRIO  
FOLHA PRATO LANCHE SALA BOLA ANEL ESCOLA PIA

**41. Três países se repetem na sequência abaixo. Faça um círculo nos países repetidos.**

**ITÁLIA BRASIL ARGENTINA CUBA ROMÊNIA RÚSSIA  
PORTUGAL PARAGUAI URUGUAI ANGOLA EUA  
CANADÁ ALEMANHA MÉXICO ESPANHA CUBA PERU  
ÁFRICA DO SUL ETIÓPIA FRANÇA CHILE AUSTRÁLIA  
DINAMARCA NORUEGA JAMAICA ESPANHA  
INGLATERRA NICARÁGUA LITUÂNIA ISRAEL CHINA  
BRASIL ESLOVÊNIA BOLÍVIA ESCÓCIA MOÇAMBIQUE**



**42. Ligue os dias e os meses do ano para encontrar as festividades. Se possível utilize lápis de cor marcando com a mesma cor o dia, mês e a data festiva.**

<b>01</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Dias das Crianças</b>
<b>20</b>	<b>Dezembro</b>	<b>Dia da Mentira</b>
<b>12</b>	<b>Abril</b>	<b>Dia do Trabalho</b>
<b>1</b>	<b>Outubro</b>	<b>Natal</b>
<b>25</b>	<b>Maiο</b>	<b>São Sebastião</b>



**46. Agora encontre a letra N**

MM  
MM  
MM  
MMMMMMMMMNMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MM  
MM  
MM  
MM

**47. Agora encontre o "O":**

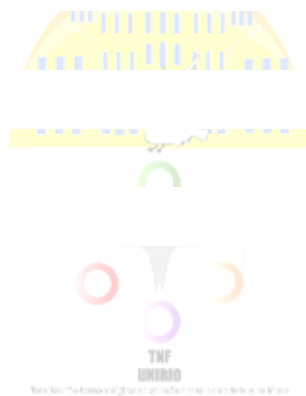
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ  
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ

**48. E por fim, encontre o "Y":**

XX  
XX  
XX  
XX  
XX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX Y XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XX  
XX

**49. Ligue a capital ao estado (sigla):**

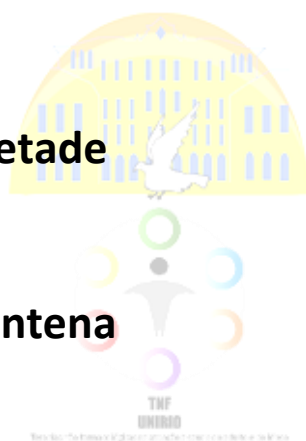
<b>Belo Horizonte</b>	<b>PA</b>
<b>Rio Branco</b>	<b>SC</b>
<b>Maceió</b>	<b>AM</b>
<b>Brasília</b>	<b>PB</b>
<b>São Paulo</b>	<b>MG</b>
<b>Rio de Janeiro</b>	<b>AC</b>
<b>Cuiabá</b>	<b>BA</b>
<b>Manaus</b>	<b>RS</b>
<b>Vitória</b>	<b>PE</b>
<b>Belém</b>	<b>SP</b>
<b>Florianópolis</b>	<b>RJ</b>
<b>Porto Alegre</b>	<b>AL</b>
<b>João Pessoa</b>	<b>ES</b>
<b>Recife</b>	<b>DF</b>
<b>Salvador</b>	<b>MT</b>



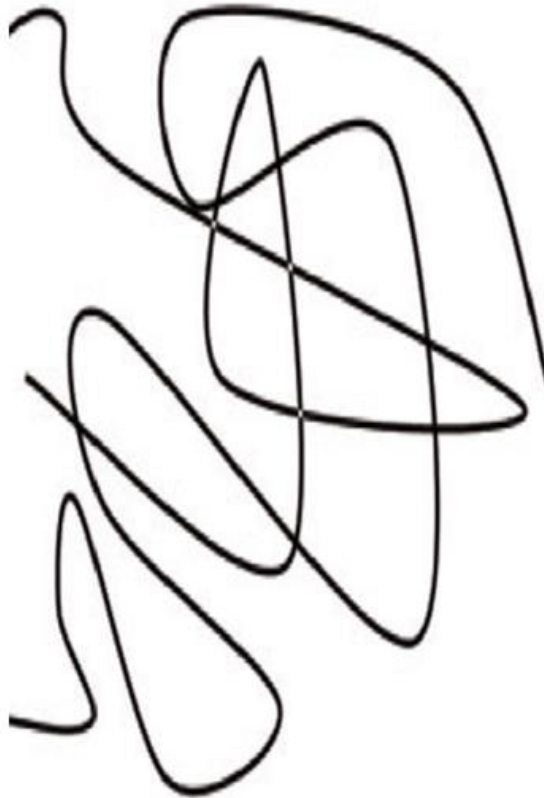


**50. Ligue a questão ao resultado correto:**

<b>O dobro do triplo de meia dúzia</b>	<b>0</b>
<b>meia centena mais 12</b>	<b>10</b>
<b>o triplo de meia dezena mais 7</b>	<b>12</b>
<b>uma centena menos 4 dúzias</b>	<b>62</b>
<b>5 unidades mais metade de uma dezena</b>	<b>36</b>
<b>metade de meia centena menos 25</b>	<b>22</b>
<b>20 mais 1 dúzia menos o dobro de 1 dezena</b>	<b>52</b>

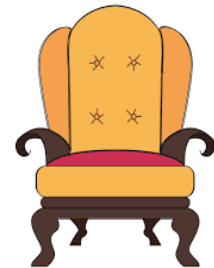
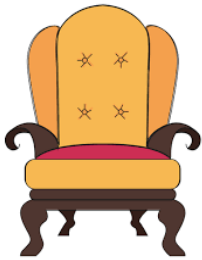


**51. Faça o casal chegar à casa de maneira correta.**



Imagens Google

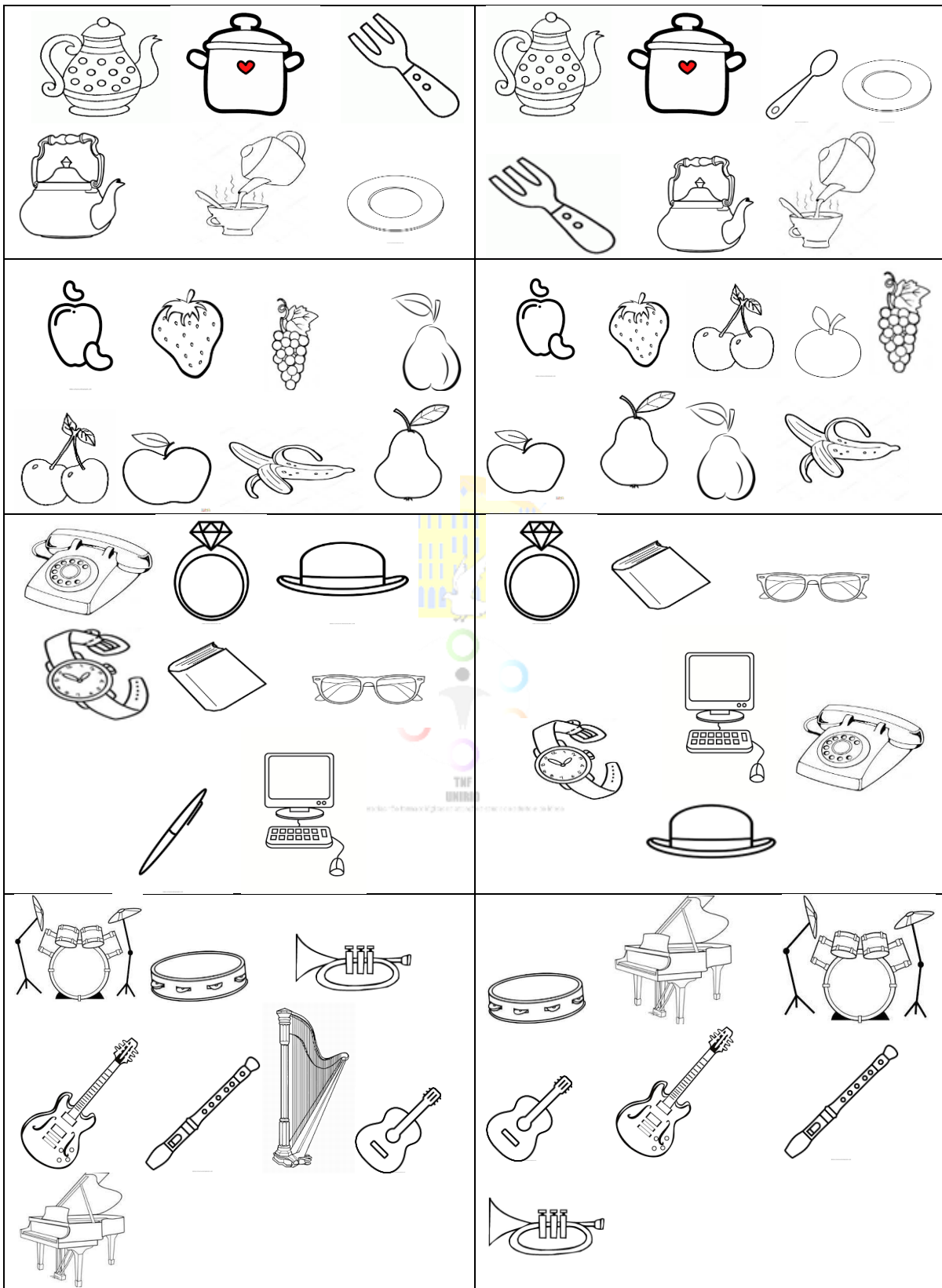
52. Ligue as figuras iguais:



**53. Procure os animais escondidos. Consegue encontrar os 19 animais?**



# 54. Qual objeto está faltando?



55. Ligue as CORES IGUAIS e não os nomes:

**AMARELO**

**AZUL**

**ROSA**

**VERDE**

**PRETO**

**MARROM**

**CINZA**

**BRANCO**

**ROXO**

**LARANJA**

**ROXO**

**VERDE**

**AMARELO**

**AZUL**

**MARROM**

**LARANJA**

**CINZA**

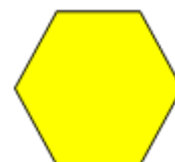
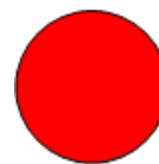
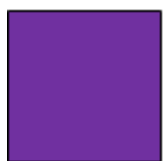
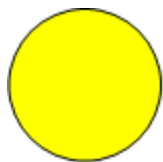
**BRANCO**

**PRETO**

**ROSA**



56. Ligue as figuras geométricas iguais:





57. Leia com atenção e diga, em VOZ ALTA as cores que você enxerga. As CORES, não as palavras:

AMARELO AZUL LARANJA

PRETO VERMELHO VERDE

ROXO AMARELO VERMELHO

LARANJA VERDE PRETO

AZUL VERMELHO ROXO

VERDE AZUL LARANJA

AMARELO PRETO VERMELHO

ROXO LARANJA PRETO

AMARELO AZUL VERDE

PRETO VERMELHO ROXO

LARANJA VERDE PRETO



58. Ache as palavras abaixo:

**Natal – Carnaval – Réveillon – Páscoa – Dia das Mães**

D	U	R	J	U	D	M	R	P	Y
G	J	C	V	H	I	C	E	A	K
E	I	A	C	U	A	I	V	S	I
E	N	R	R	V	D	W	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	L	I	O	W
S	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
X	U	V	A	A	M	M	L	O	O
C	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	E	Z	E	D	N	U	M
L	N	L	H	A	S	W	U	I	R

59. Ache as frutas abaixo:

**Manga – Banana – Pera – Goiaba – Limão –Açaí**

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

60. Um cuidado simples, porém, muito importante na prevenção de doenças é:

A	C	F	A	X	I	N	E	G	C	Z
B	R	B	C	R	V	I	A	C	F	U
Y	A	Ç	Z	I	C	O	T	A	Y	Q
S	O	A	M	S	A	R	A	V	A	L
O	U	B	H	F	U	A	R	N	O	W
R	C	I	Z	T	X	Ç	O	X	F	Ç
R	Q	F	V	A	U	Q	H	R	B	R
N	T	C	W	G	O	V	C	A	R	A

61. Encontre os dez rostos escondidos na figura abaixo:



**62. Encontre a imagem oculta de uma criança. Achou? Caso não, tente novamente.**



**63. Quantos cavalos você enxerga na imagem abaixo?**



64. Escreva nomes de sete pessoas que fazem parte de sua vida atualmente.

65. Escreva o nome de sete animais.

66. A atividade 57 foi fácil? Então vamos lá! Tente falar o maior número de animais (ex. selvagens, domésticos etc.) em 1 minuto. Anote o número total de animais.

67. Veja com atenção cada primeiro número (em vermelho) e depois procure na mesma linha o número repetido (em preto):



<b>1256</b>	1356	1856	1256	1956	1156
<b>3567</b>	3967	3857	3957	3457	3567
<b>8898</b>	8888	8698	8898	8889	8818
<b>1314</b>	1413	1341	1343	1314	2314
<b>9068</b>	9069	9086	9068	9063	90680
<b>12171</b>	12191	12177	12172	12170	12171
<b>12438</b>	12488	18842	12438	12439	12000

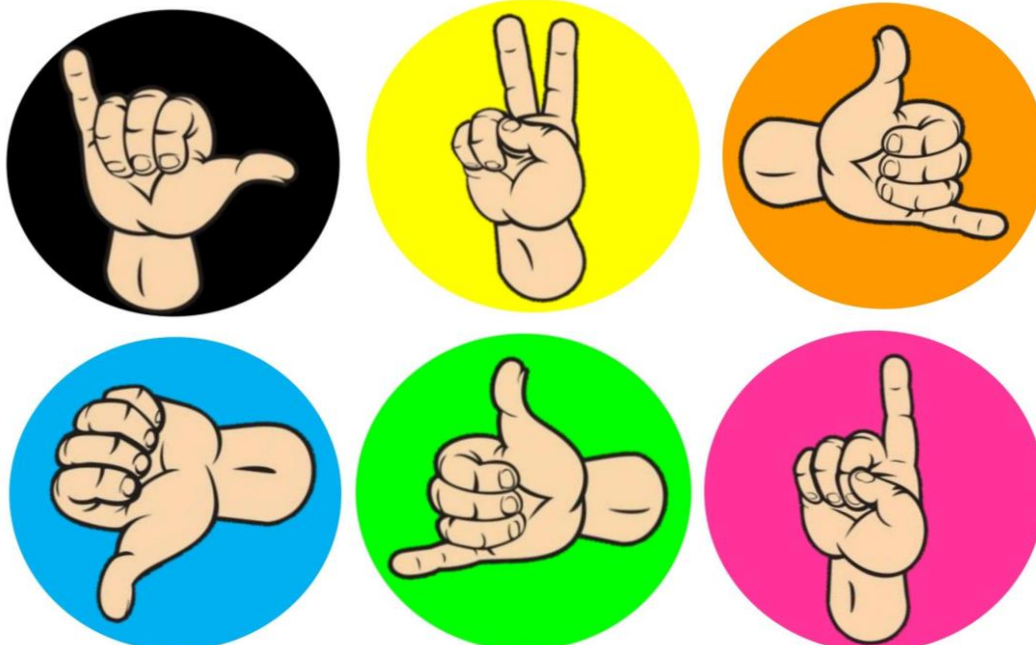
68. Onde se guarda uma coleção de livros?

69. Escreva dez produtos que podemos comprar em um mercado com a letra “C”.

70. Escreva o nome de sete itens que podemos comprar na feira com a letra “M”.

71. Escreva cinco acontecimentos recentes em sua vida.

72. Reproduza os gestos a seguir. Alterne mão direita e mão esquerda de acordo com a imagem.

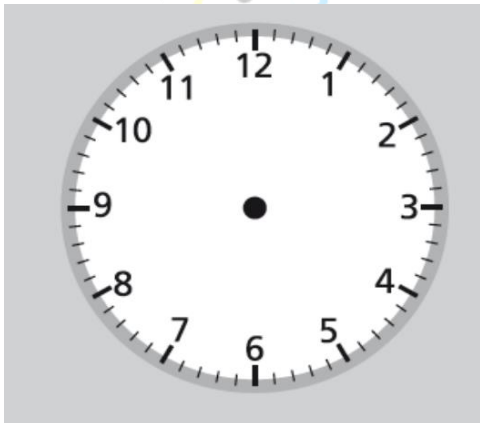
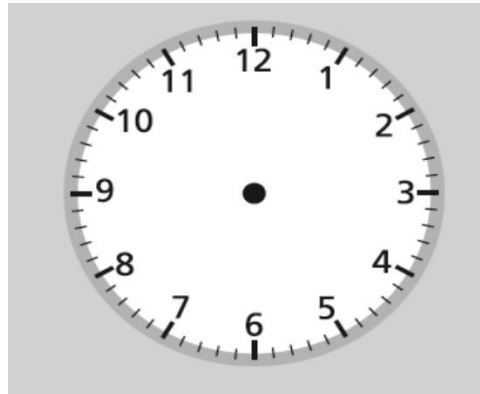




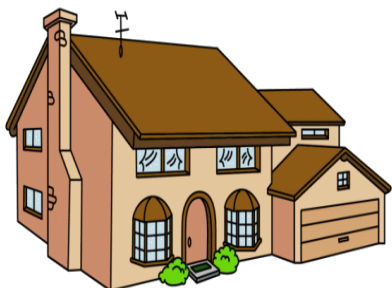
### 73. Quem são as personalidades abaixo?



**74. Vamos raciocinar? Eu acordei as 8:00 da manhã e fui almoçar quatro horas depois que acordei. Marque no primeiro relógio abaixo o horário do meu almoço. Depois jantei 8 horas depois do almoço. Que horas jantei? Marque no segundo relógio.**



**75. Identifique as figuras e elabore uma frase envolvendo todas essas figuras.**



---

---

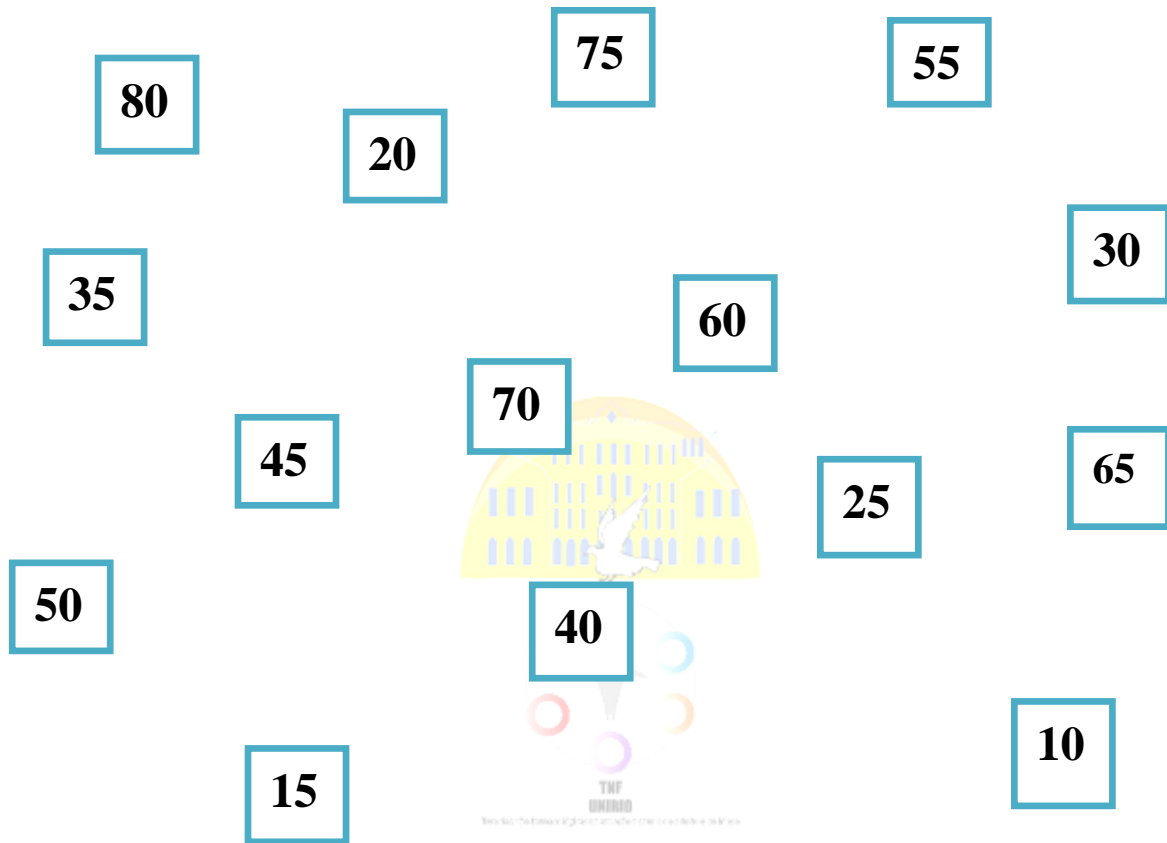
---

**76. Memorize a sequência abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.**

CD – DNA – CPF – IPTU – IPVA – DNA - RG



77. Siga os números do menor para o maior partindo do número 80 até chegar no número 10.



**78. Memorize as palavras abaixo. Depois sem olhar, marque no quadro as palavras que lembrar:**

PALHAÇO PATO LANCHE AMOR BARCO  
RÁDIO MATO ORELHA PAZ MONTE  
PLÁSTICO PELE BATERIA MAR NUVEM

Cama ( )	Pele ( )	Sol ( )	Guitarra ( )
Livro ( )	Matagal ( )	Sonhos ( )	Pateta ( )
Rádio ( )	Praia ( )	Terra ( )	Nuvem ( )
Plástico ( )	Palhaço ( )	Sonhar ( )	Trovão ( )
Fogo ( )	Pato ( )	Faro ( )	Lanche ( )
Barco ( )	Leão ( )	Mato ( )	Amor ( )
Papai ( )	Orelha ( )	Monte ( )	Montanha ( )
Batalha ( )	Bateria ( )	Mamãe ( )	Mar ( )
Fogo ( )	Figueira ( )	Pelado ( )	Pedido ( )
Vasco ( )	Panela ( )	Paz ( )	Tartaruga ( )

## CHARADAS

79. O que é, o que é? Feito para andar e não anda.
80. O que é, o que é? Dá muitas voltas e não sai do lugar.
81. O que é, o que é? Não se come, mas é bom para se comer.
82. O que é, o que é? Anda com os pés na cabeça.
83. O que é, o que é? Quanto mais secar mais molhada vai ficar.
84. O que é, o que é? Quanto maior é, menos se vê.
85. Carlinha saiu à rua com seus dois cães e esqueceu-se do guarda-chuva. Porém, nenhum dos três se molhou. Como pode?
86. Qual é o país que cabe dentro da geladeira?
87. O que é, o que é? Quanto mais se tira mais se tem.
88. O que é, o que é? Primeiro entra e só depois abre a porta.

**89. O que é, o que é? Tem cabeça e dente, mas não é bicho nem gente?**

**90. Por que a chuva pegou o ônibus?**

**91. Qual é o oceano que nunca se zanga?**

**92. O que aconteceu com o ferro de passar roupa depois que caiu no chão?**

**93. Como se tira leite de gato?**

**94. Escreva cinco pontos turísticos do Rio de Janeiro.**

**95. Escreva o nome de seis ruas do seu bairro.**

**96. Escreva cinco itens utilizados em sua higiene pessoal.**

**97. Escreva nome de 10 pessoas do Grupo Renascer (podem ser colegas ou profissionais).**

98. Cada fruta está associada a um número. Escreva o nome da fruta no local indicado:

1



2



3



4



5



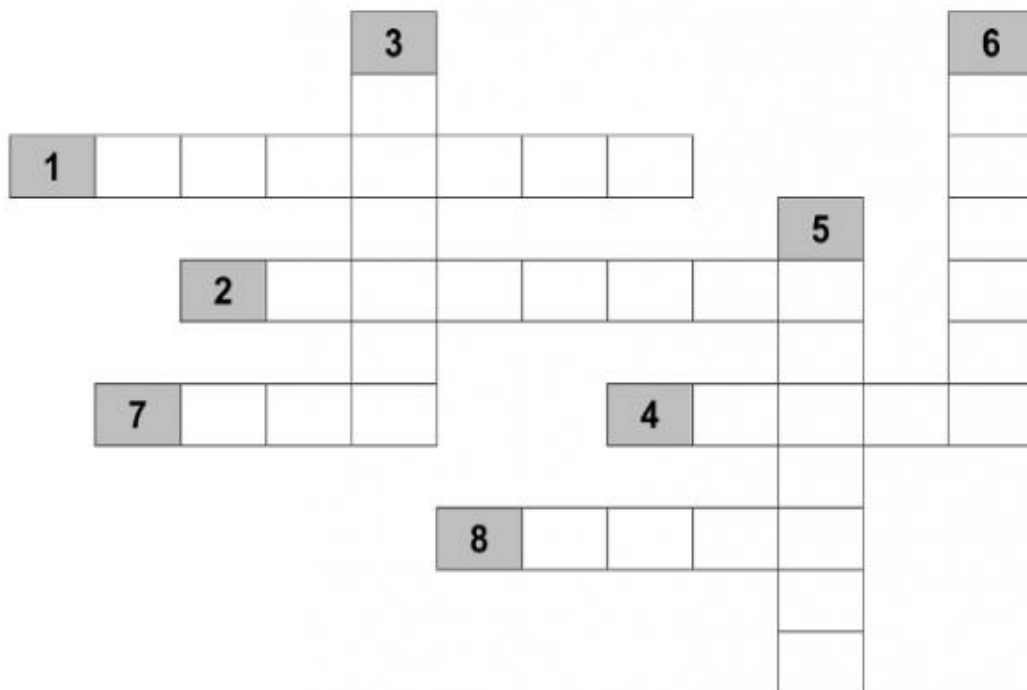
6



7



8



## 99. Complete os provérbios:

1. Um olho no peixe outro no

\_\_\_\_\_

2. Quando um não quer, dois não

\_\_\_\_\_

3. Se ferradura trouxesse sorte, burro não puxava

\_\_\_\_\_

4. Depois da tormenta sempre vem a

\_\_\_\_\_

5. É na necessidade que se conhece quem é

\_\_\_\_\_

6. Em terra de cego quem tem um olho é

\_\_\_\_\_

7. Anzol sem isca peixe não

\_\_\_\_\_

8. Livros fechados não fazem

\_\_\_\_\_

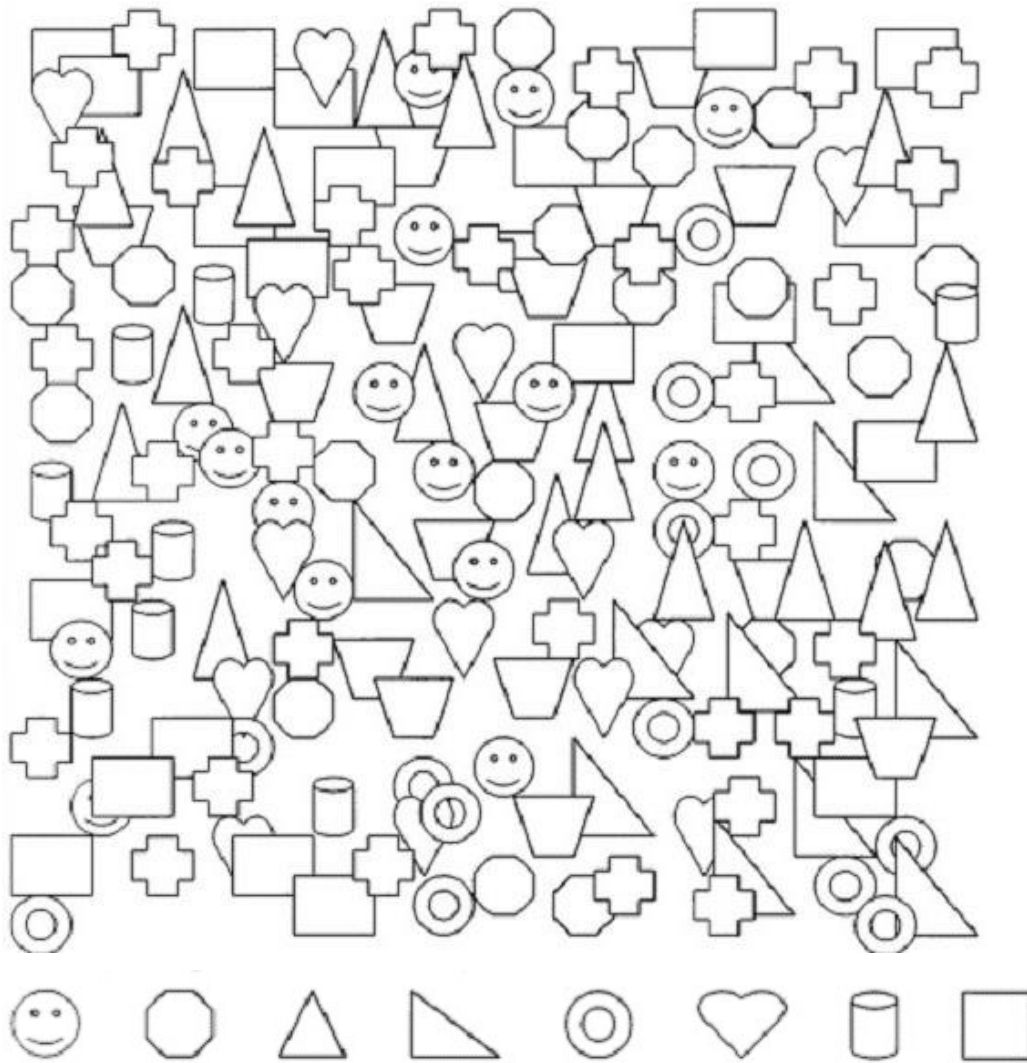
9. Papagaio come o milho, periquito leva

\_\_\_\_\_

10. Depois da batalha aparecem os

\_\_\_\_\_

**100. Observe: Agora, escreva debaixo de cada figura, o número total encontrado:**



## REFERÊNCIAS:

AMARAL, A.; NASCIMENTO, A.L. **Jogos de estimulação cognitiva e motora**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2020.

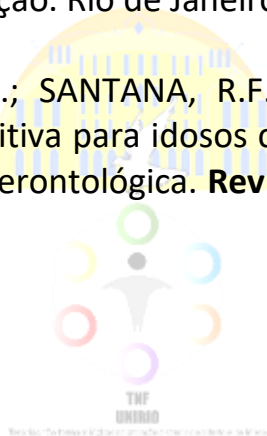
AMARAL, A.; OHY, J. **Jogos cognitivos: Um olhar multidisciplinar**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

TRINDADE, B.; CARRANA, P.; POCINHO, R. **Animada(Mente)** - Estimular através do jogo. Portugal: Anges, 2018.

POCINHO, R.; TRINDADE, B. **Diferentes perspectivas da animação e do envelhecimento**. Portugal: Anges, 2018.

SANTOS, F.S.; SILVA, T.B.L.; ALMEIDA, E.B.; OLIVEIRA, E.M. **Estimulação cognitiva para idosos**. 2ª. Edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2017.

SOUZA, P.A.; BASTOS, R.C.S.; SANTANA, R.F. SÁ, S.P.C.; CASSIANO, K.M. Oficinas de estimulação cognitiva para idosos com demência: uma estratégia de cuidado na enfermagem gerontológica. **Rev Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre (RS) 2008 dez;29(4):588-95.





## GABARITO:

15. Letra C

16. Letra J

22. Letra N

23. Letra A

25. c) Roberto Carlos

26. d) Egito

27. c) Pelé

28. d) Vacina

29. e) Todas as alternativas anteriores estão corretas

30. Feijoada, Churrasco, Acarajé

31. Itália, França, Portugal

36.

ABOP	CDQR	EFST	<u>GHUV</u>	IJXZ
34D12	44E20	54F28	<u>64G36</u>	74H44
MLBA	ONDC	<u>QPFE</u>	<u>SRHG</u>	UTJI
65Z60	60Y48	<u>55X36</u>	50W24	45V12

37.

6 = F	17 = R
8 = H	20 = U
12 = M	22 = X
15 = P	3 = C

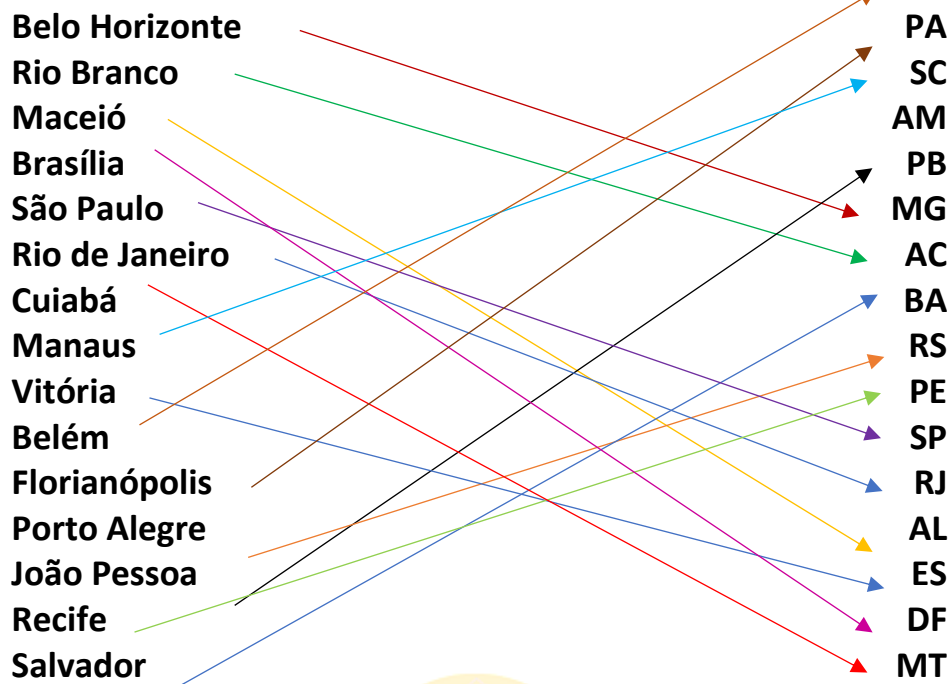
38.

16 = AF	55 = EE
28 = BH	69 = FI
31 = CA	72 = GB
44 = DD	89 = HI

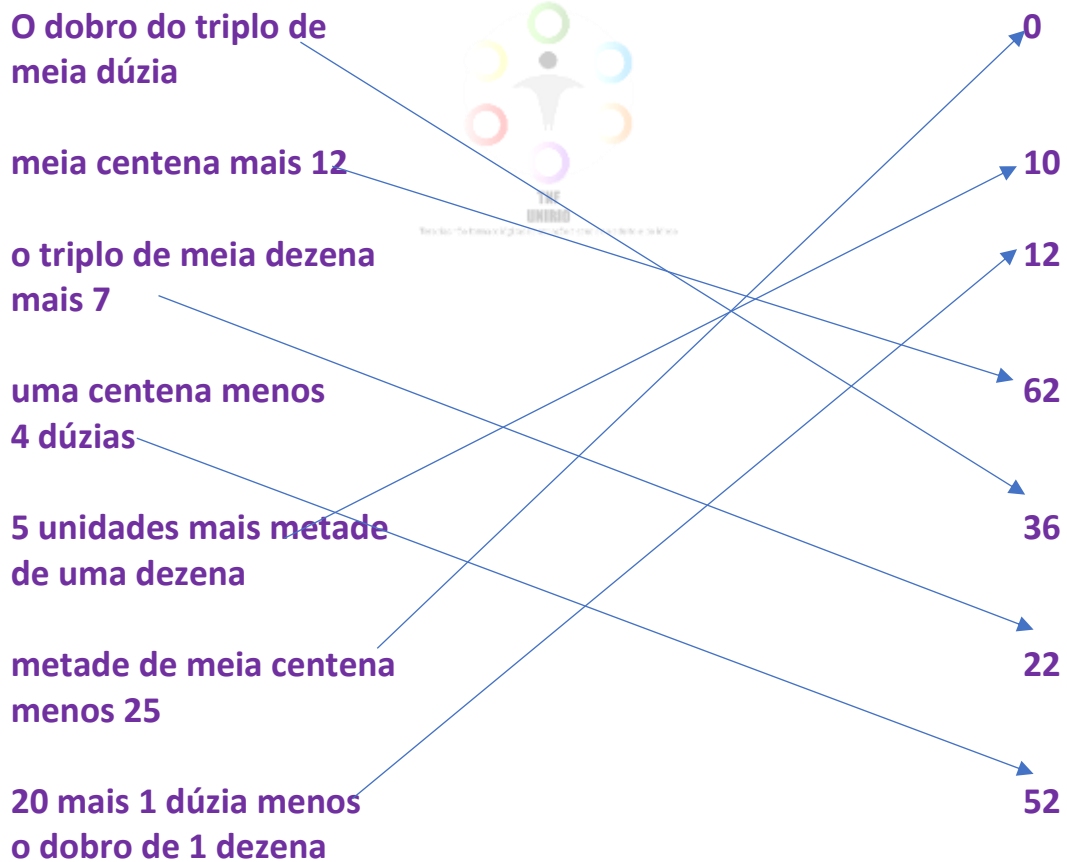




49.



50.



58.

D	U	R	J	U	D	M	R	P	Y
G	J	C	V	H	I	C	E	A	K
E	I	A	C	U	A	I	V	S	I
E	N	R	R	V	D	W	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	L	I	O	W
S	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
X	U	V	A	A	M	M	L	O	O
C	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	E	Z	E	D	N	U	M
L	N	L	H	A	S	W	U	I	R



59.

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

60.

A	C	F	A	X	I	N	E	G	C	Z
B	R	B	C	R	V	I	A	C	F	U
Y	A	Ç	Z	I	C	O	T	A	Y	Q
S	O	A	M	S	A	R	A	V	A	L
O	U	B	H	F	U	A	R	N	O	W
R	C	I	Z	T	X	Ç	O	X	F	Ç
R	Q	F	V	A	U	Q	H	R	B	R
N	T	C	W	G	O	V	C	A	R	A

62.



63.



68. Biblioteca

73.

Hebe Camargo  
Renato Aragão (Didi)  
Elvis Presley



Roberto Carlos  
Chico Anísio  
Cid Moreira

Pelé  
Silvio Santos  
Chacrinha

74. Almocei meio dia e jantei as 08 horas da noite

79. Calçada,

80. Ventilador

81. Talher

82. Piolho

83. Toalha

84. Escuridão

85. Não choveu

86. Peru

87. Fotografia

88. Chave

89. Alho

90. Poque era passageira

91. Oceano Pacífico

92. Ficou passando mal

93. Puxando o pires

99. 1.Gato; 2.Brigam, 3.Carroça, 4.Bonança, 5. Amigo, 6.Rei, 7. Figma, 8. Letrados. 9. Fama, 10.Corajosos