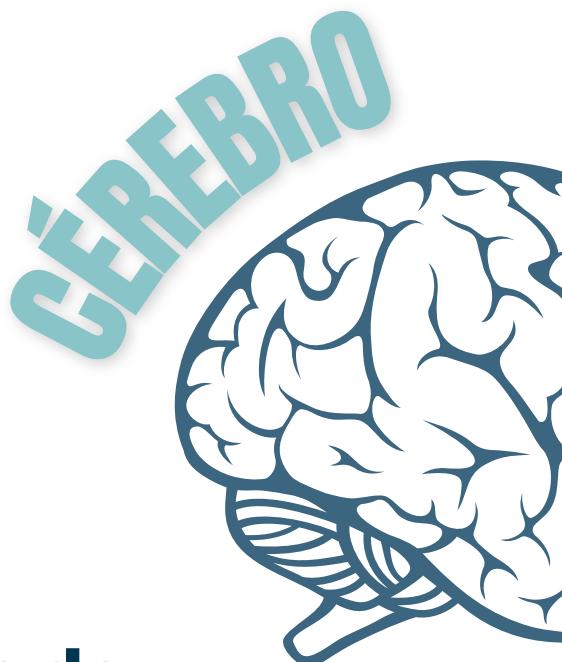




DESAFIE E AFIE SEU



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

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.

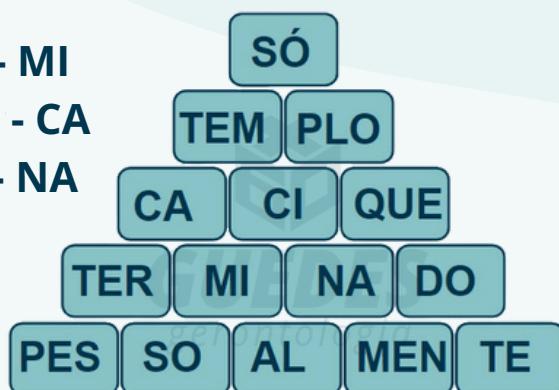


DIA 1

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

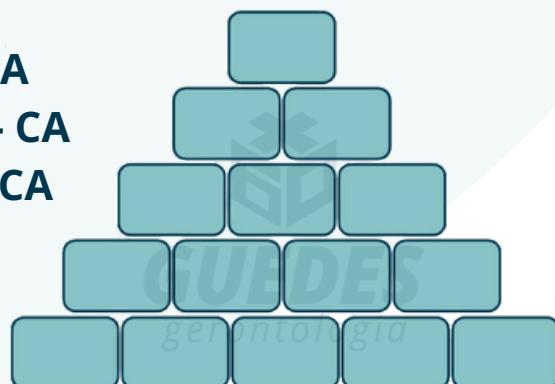
EXEMPLO:

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



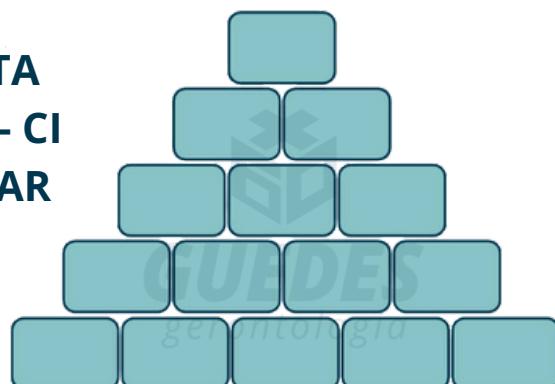
1. Apenas
2. Local
3. Líder indígena
4. Fim
5. Presencial

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

14×13

49

476

$32 + 17$

69

$43 + 68$

217×2

$342 + 421$

763

182

68×7

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

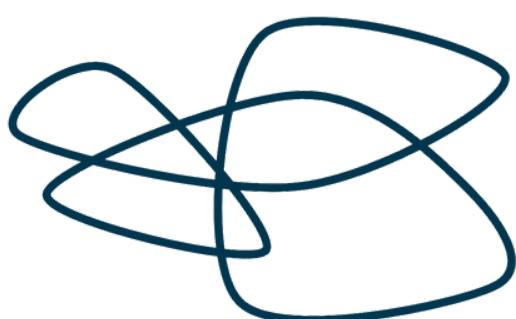
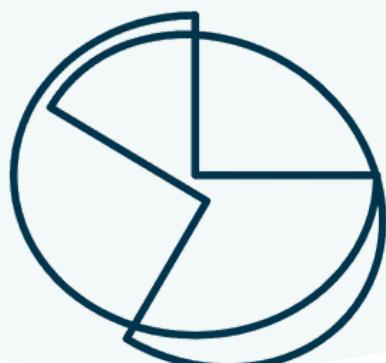
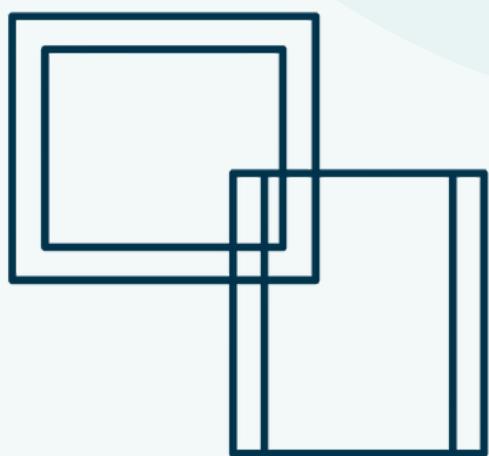
1 2 3

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



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.

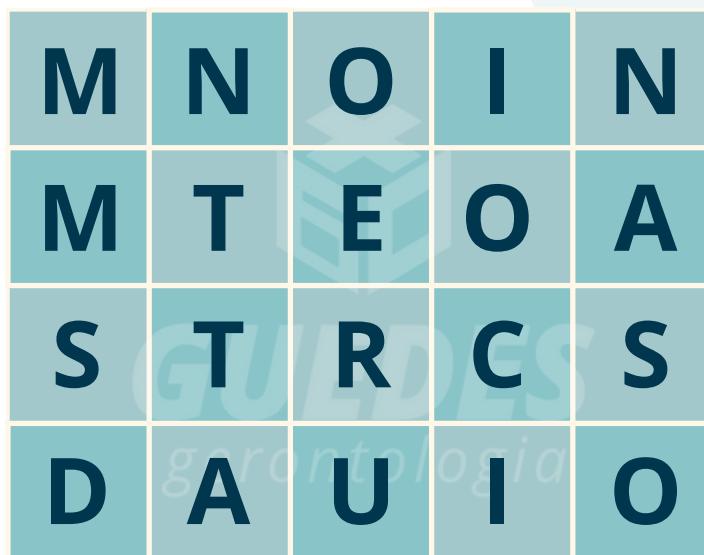
- **Eduardo não escolheu a maçã nem a banana.**
- **Fabiana escolheu a pera.**
- **A uva foi escolhida por Igor.**
- **Helena não escolheu a banana nem o abacaxi.**
- **Gabriel não escolheu o abacaxi.**

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. _____

DIA 11

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

COBRA
URSO
GALINHA
IGUANA
FALCÃO

GORILA
CISNE
ATUM
MARIPOSA
ABELHA

SALMÃO
CAVALO
MOSCA
BAGRE
CAPIVARA

LAGARTIXA
ARARA
FORMIGA
TILÁPIA
JACARÉ

Encaixe os animais memorizadas nas categorias abaixo:

AVES	MAMÍ-FEROS	PEIXES	INSETOS	RÉPTEIS

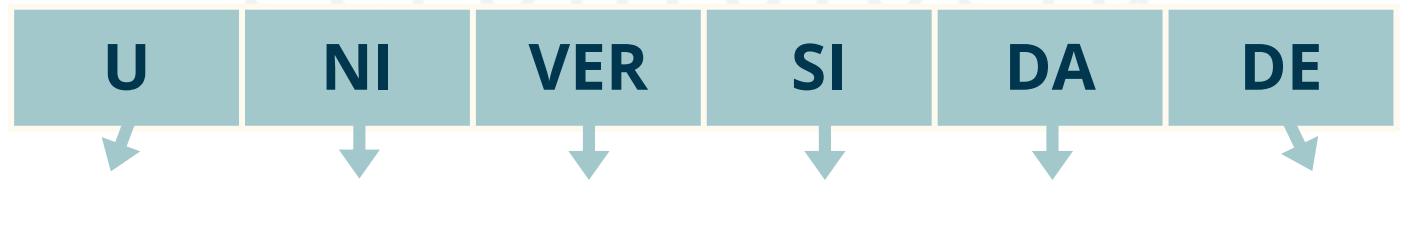
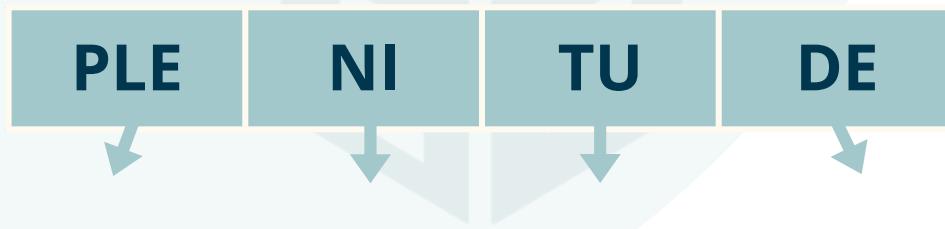
DIA 12

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.

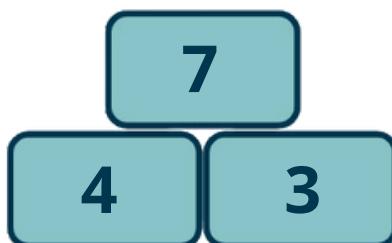
RÁPIDO ✓
LOTADO
CORRETO
VALENTE
COMEÇAR

QUALIDADE
IMUNDO
ESCURO
MOSTRAR
BONITO

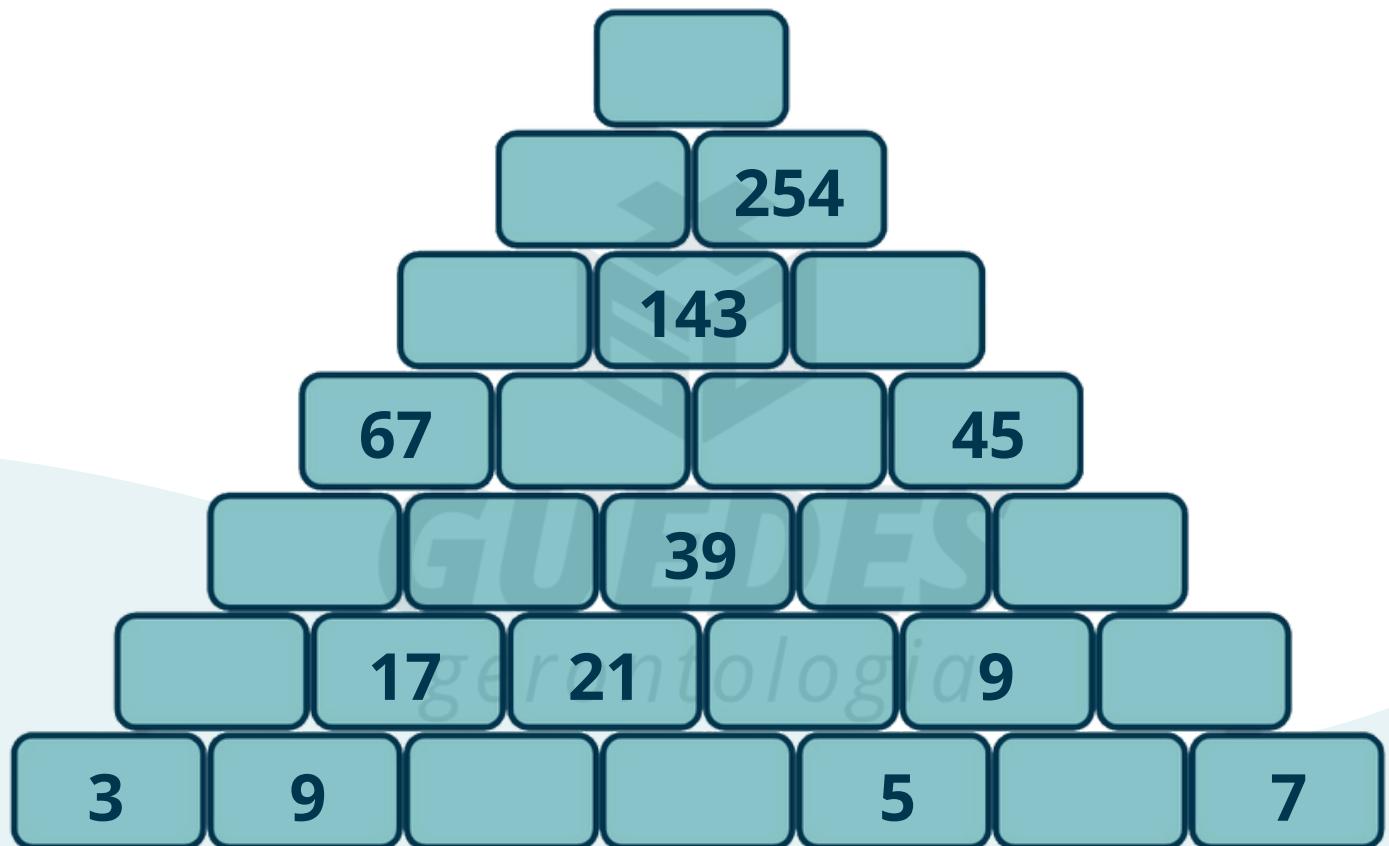


Complete a pirâmide abaixo. Cada bloco é o resultado da soma dos dois blocos que o sustentam.

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

DIA 17

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

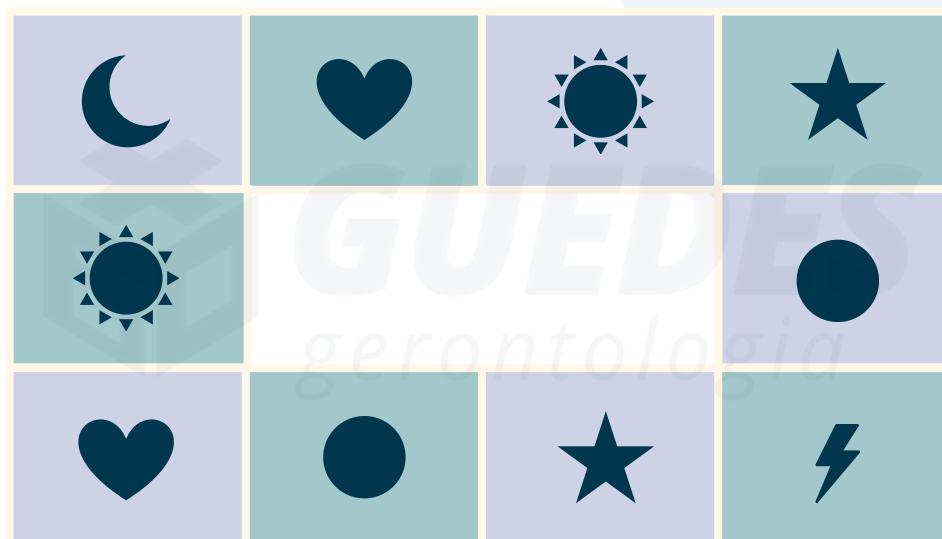
- As sílabas podem ser utilizadas mais de uma vez e podem ser acentuadas.

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

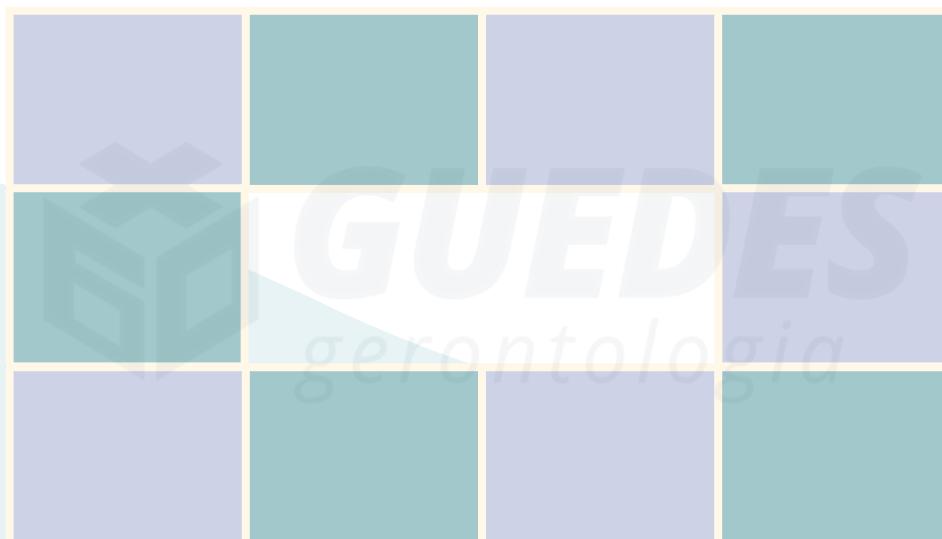
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

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 _____

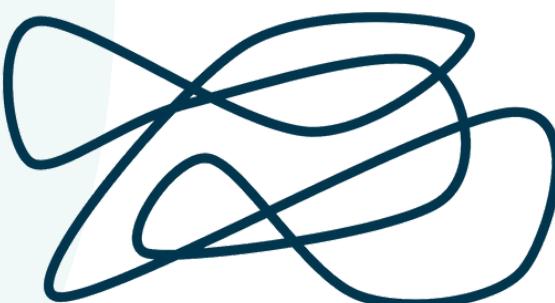
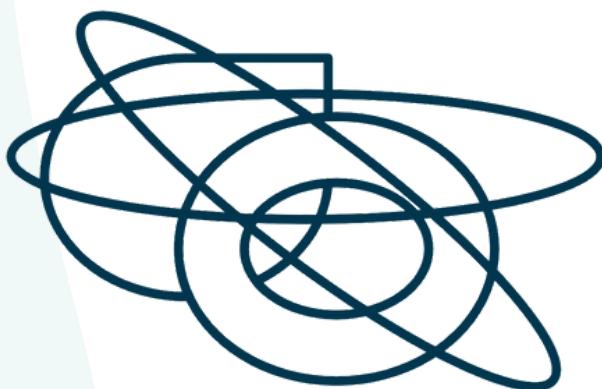
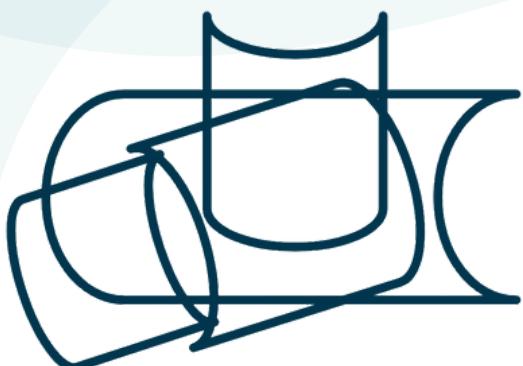
S _____

E _____

N _____

DIA 20

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 → _____

DIA 22

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

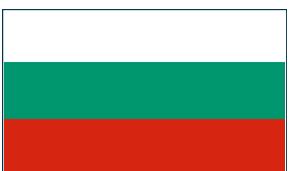


MALÁSIA



CROÁCIA

Tente recordar a qual país cada bandeira pertence:

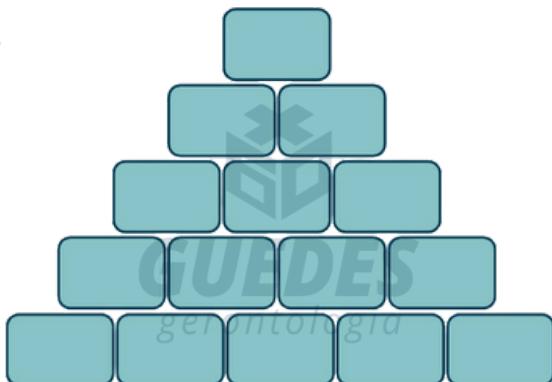
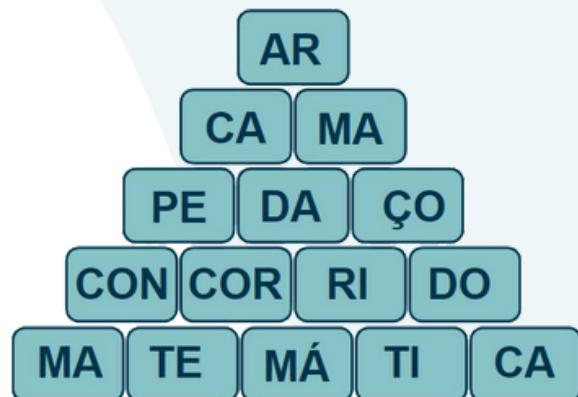


DIA 24

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

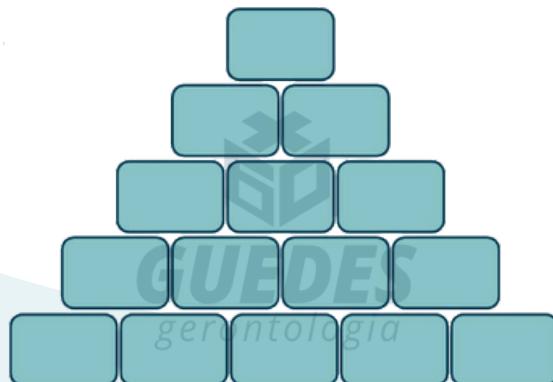
EXEMPLO:

**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, começando pela Alice? _____

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

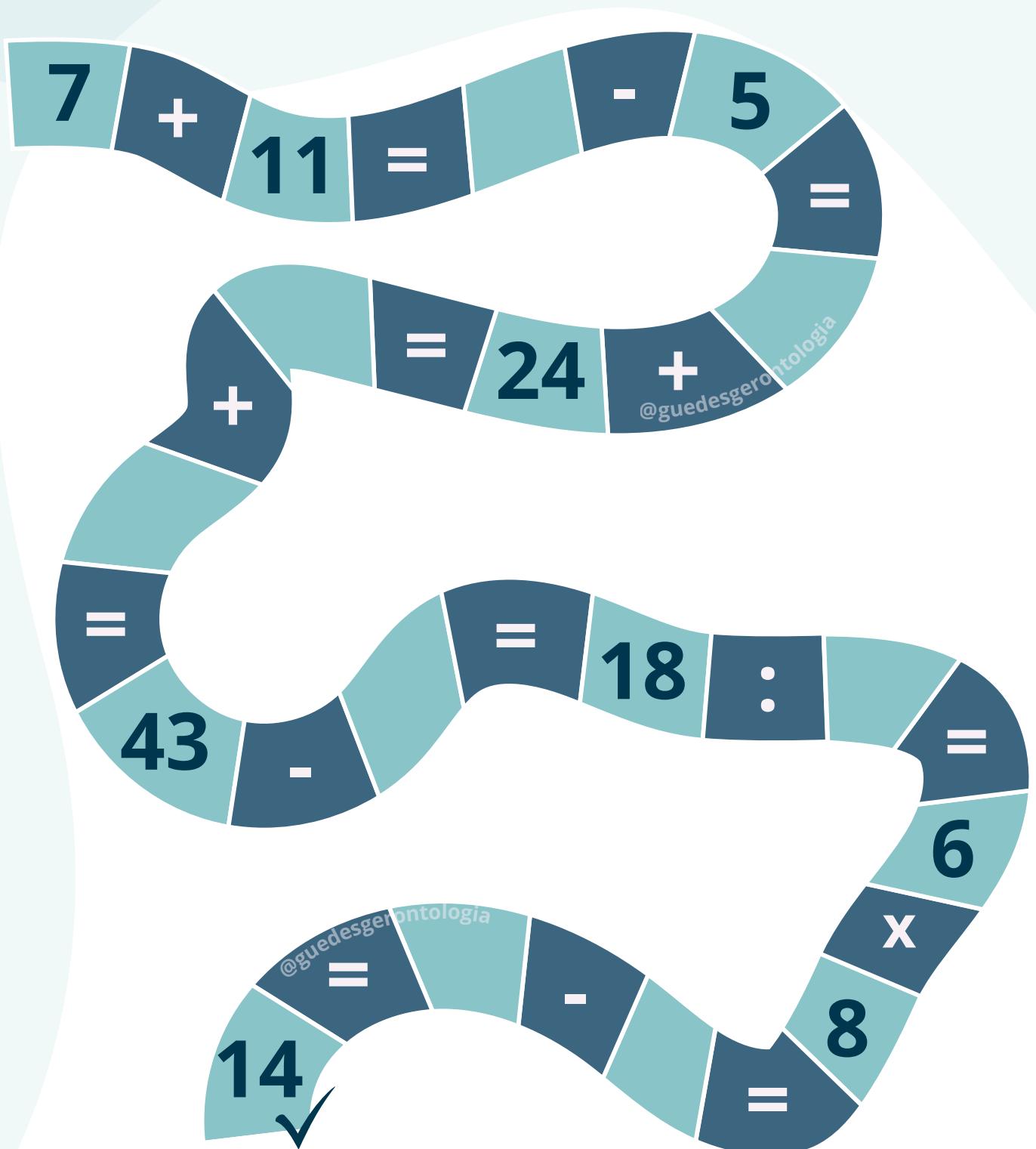
Memorize as vinte palavras abaixo durante dois minutos. Em seguida, cubra com um papel e passe para a próxima etapa.

SOFÁ	URSO	ALUMÍNIO	CADERNO
OURO	BORRACHA	CADEIRA	COMPASSO
LÁPIS	PRATA	CAMA	LIQUIDIFICADOR
PANELA	MESA	FERRO	LÊMURE
LEÃO	RATO	BATEDEIRA	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

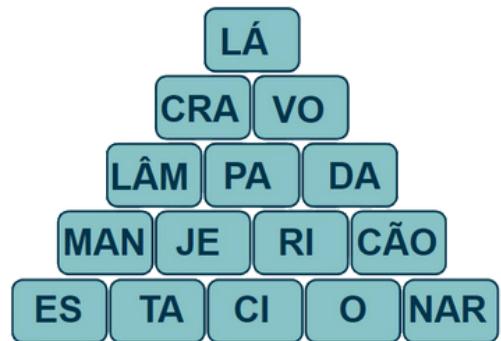
Aguardamos você!

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 |

GABARITO

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, Gillette, 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

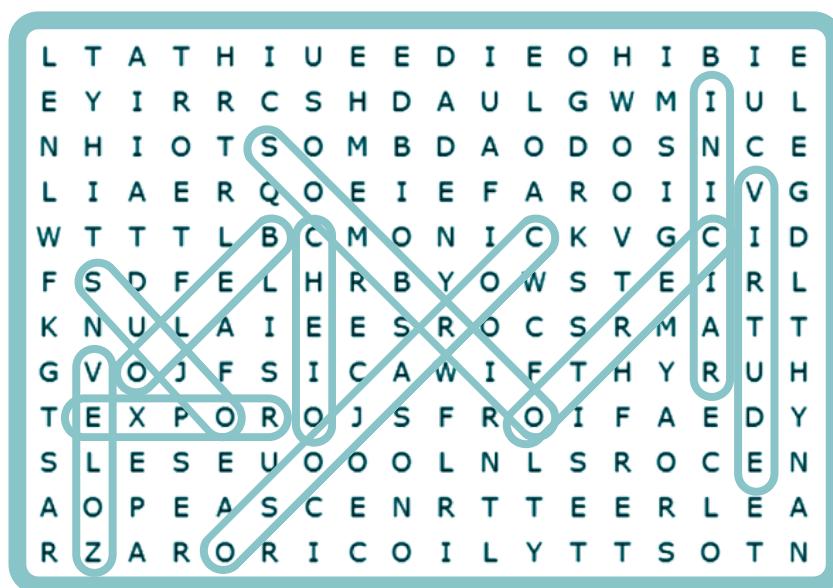
OUTRAS RESPOSTAS TAMBÉM SÃO POSSÍVEIS.

PLENITUDE: pleonasio, aniquilar, atitude, parede.

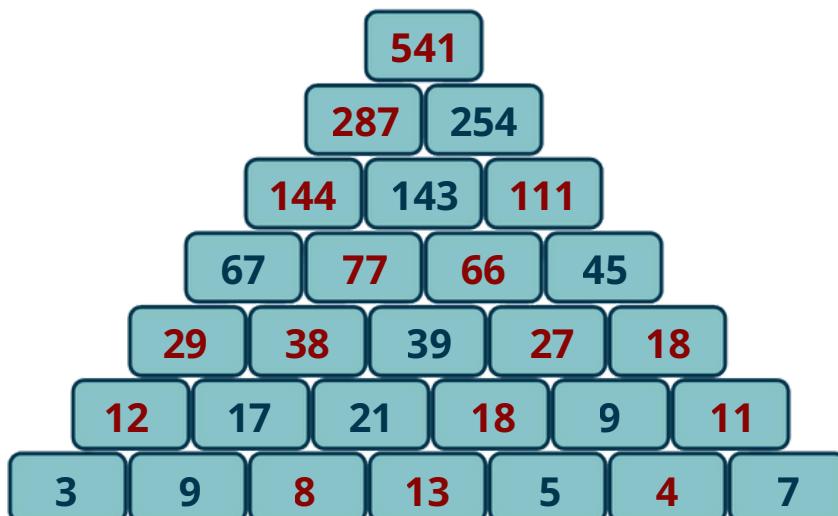
RECUPERAÇÃO: recreação, ocupado, tempero, parado, canção.

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



GUEDES
gerontologia

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



GUEDES
gerontologia

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

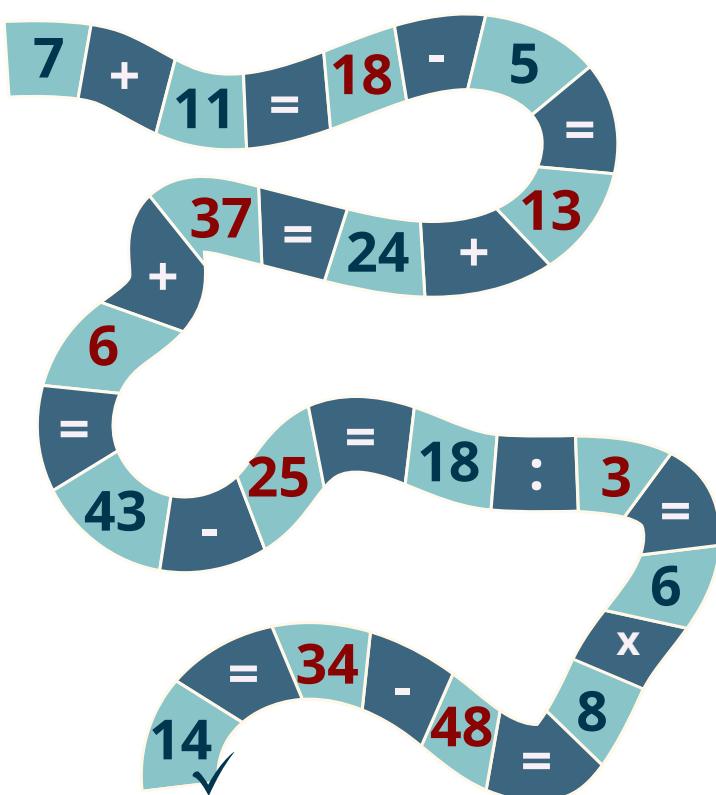
O	R	A	L	Q	E	W	Í	V	O	L
F	S	M	A	X	T	S	U	Q	C	A
Á	T	E	A	L	G	X	Q	E	O	R
T	B	L	P	D	E	T	F	E	A	T
P	L	E	D	A	Q	N	G	H	W	A
C	M	P	L	N	Ç	A	W	K	B	S
P	A	L	R	L	P	A	S	R	O	V
S	A	D	E	V	S	T	Y	E	K	I
E	R	O	F	A	G	S	A	L	A	T
R	E	I	E	N	R	E	P	B	V	R
E	H	T	Y	U	P	T	S	A	R	S

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 |