

E-book

Estimulação cognitiva

Atividades com poemas e poesias



Sesc

**E-book de exercícios de estimulação cognitiva
- Atividades com poemas e poesias**

Distrito Federal- Brasília 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Silva, Thais Bento Lima da.

E-book de exercícios de estimulação cognitiva 1 : atividades com poemas e poesias. — Brasília : SESC/DF, 2021.
800 kb ; PDF.

ISBN 978-65-88861-02-8

1. Saúde. 2. Pessoa idosa. 3. Envelhecimento ativo. 4. Estimulação cognitiva I. Título: Atividades com poemas e poesias. II. Serviço Social do Comércio no Distrito Federal.

CDU 316.3

Ficha catalográfica do E-book

Este material educativo foi desenvolvido por uma equipe de pesquisadores composta por: Gerontólogos e graduandos do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, membros do Grupo de Pesquisa dos estudos de validação do Método SUPERA para idosos saudáveis.

Assinam este material:

Ana Paula Bagli Moreira - Graduada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP), com extensão pela Universidad Estatal Del Valle de Toluca – México e experiência em Iniciação Científica pelo Programa Unificado de Bolsas da USP.

Gabriela dos Santos - Mestranda pelo programa em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), Graduada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP), com extensão pela Universidad Estatal Del Valle de Toluca – México e experiência em Iniciação Científica pelo Programa Unificado de Bolsas da USP.

Maurício Einstoss de Castro Barbosa - Graduado em Gerontologia pela Universidade de São Paulo, com participação no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/ Interprofissionalidade) e atuação como estagiário de Gerontologia na Coordenação de Políticas Para a Pessoa Idosa - Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania - Prefeitura de São Paulo.

Este material conteve a colaboração e a participação ativa dos estagiários e graduandos do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Universidade de São Paulo: **Cássia Elisa Rossetto Verga, Graciela Akina Ishibashi e Guilherme Alves da Silva.**

Adriana Costa Batista- Coordenação de Assistência Social- COAS, Serviço Social do Comércio do Distrito Federal (SESC-DF).

Rosiliane dos Santos- Supervisora de área Coordenação de Assistência Social- COAS, Serviço Social do Comércio do Distrito Federal (SESC-DF).

Idealização, supervisão e revisão técnica realizados pela **Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva.**

Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva, é docente do curso de Graduação em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), Coordenadora do curso de pós-graduação em Gerontologia da Faculdade Paulista de Serviço Social (FAPSS), pesquisadora colaboradora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (GNCC - FMUSP) diretora científica da Associação Brasileira de Gerontologia, membro da diretoria da Associação Brasileira de Alzheimer- Regional São Paulo, colunista e consultora científica do Instituto Supera de Educação.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Saúde; Pessoa idosa; estimulação cognitiva; reserva cognitiva.

Exercícios com o uso de poemas e poesias para estimular as habilidades mentais

Apresentação

Quantas vezes você já ouviu em programas de televisão ou em telejornais assuntos relacionados ao envelhecimento da população? Esse fenômeno acaba refletindo, por exemplo, em questões econômicas, trabalhistas e de saúde física e mental. Muito se fala sobre o número de idosos e os problemas enfrentados por eles, mas quais são as soluções para esses desafios?

Não precisa ser especialista em envelhecimento para saber que à medida que envelhecemos, existem maiores chances de desenvolvermos alguma doença, como hipertensão ou diabetes. Assim como é percebido por muitas pessoas, que algumas falhas na memória acabam ficando mais recorrentes ao longo da vida. Isso significa que todas as pessoas terão alguma doença ou problemas de memória quando forem idosas? Definitivamente não.

É válido destacar que existem diferentes perfis de idosos, tendo aqueles que apresentam doenças crônicas e aqueles que não apresentam nenhuma doença; aqueles que têm muitas queixas de problemas de memória e aqueles que dizem ter a mesma memória de 30 anos atrás. Ainda assim, uma coisa todos os perfis têm em comum: a necessidade de ações preventivas para a manutenção de uma boa saúde física e mental dentro do possível. Você já ouviu dizer que a atividade física e a alimentação adequada são importantes para que o seu corpo envelheça de forma saudável, correto? E você sabe o que precisa ser feito para que o seu cérebro também tenha um envelhecimento saudável? Este material vai lhe ajudar nisso.

Quando pensamos no cérebro, logo associamos com a memória,

não é mesmo? Mas existem também outras funções cerebrais, chamadas de **funções cognitivas**, que são essenciais para as tarefas que desempenhamos no dia a dia, desde as mais simples como escovar os dentes até as mais complexas como dirigir.

Você sabia?

As principais **funções cognitivas** são: memória, atenção, percepção, raciocínio, linguagem e funções executivas.

Nossas funções cognitivas são estimuladas ao longo de toda a vida, seja na escola, no trabalho, em atividades de lazer, quando precisamos solucionar problemas da vida, etc. A partir disso o nosso cérebro cria o que é conhecido por **reserva cognitiva**.

Você sabia?

A **reserva cognitiva** é formada pelos conhecimentos, aprendizados e experiências que adquirimos ao longo da vida. Ela é acionada quando nosso cérebro encontra alguma limitação para executar alguma função cognitiva.

Conforme já mencionado, é comum que quanto mais velhos, mais modificações podemos sentir na memória, por exemplo. Isso acontece porque de fato ocorrem mudanças em nosso cérebro ao longo do processo de envelhecimento. E justamente por isso existe um conceito chamado de **plasticidade cerebral**.

Você sabia?

A **plasticidade cerebral** é a capacidade do sistema nervoso central se adaptar às mudanças e ter habilidades para remodelar suas estruturas e o seu funcionamento.

Para continuarmos alimentando a nossa reserva cognitiva, para que a nossa plasticidade cerebral funcione adequadamente e para que as nossas funções cognitivas não sejam prejudicadas, podemos realizar algumas intervenções, como o **treino cognitivo**.

Você sabia?

Treino cognitivo é uma maneira de exercitar o nosso cérebro por meio de atividades específicas que estimulam a nossa memória, atenção, percepção visual e espacial, raciocínio lógico, entre outros.

Existem diferentes formas de estimularmos o nosso cérebro. Você conhece alguma? Talvez já tenha escutado falar que palavras-cruzadas, caça-palavras e jogos da memória ajudam. Isso é verdade. Mas você já pensou em exercitar as suas funções cognitivas com poesia?

Você sabia?

Há recursos que potencializam ainda mais os benefícios do treino cognitivo para a saúde do cérebro! Um deles é a **poesia**.

Atividades com poesia favorecem um exercício intelectual intenso, pois a apreensão da mensagem poética e o sentimento de prazer proporcionado passam pela construção de imagens literárias que exigem um trabalho de análise e de base emocional do indivíduo.

A partir de tudo o que foi apresentado, desenvolvemos este e-book para que você e as pessoas ao seu redor possam estimular as suas capacidades cognitivas, por meio de exercícios prazerosos e ricos em novos aprendizados. Por meio de atividades criadas a partir de poemas inseridos no universo da poesia modernista brasileira, o material contempla atividades que exercitem diversas funções cognitivas, tais como memória, linguagem, atenção, raciocínio lógico, habilidade visuoespacial, orientação espacial e criatividade. Vamos lá?!!

Lista das músicas e seus compositores

Definições que ajudarão na execução dos exercícios:	p. 8
Poemas, Poesia e Atividade	p. 9
No Meio do Caminho - Carlos Drummond de Andrade	p. 9
Motivo - Cecília Meireles	p. 11
Lua adversa - Cecília Meireles	p. 13
Os Ombros Suportam o Mundo - Carlos Drummond de Andrade	p. 15
Meus oito anos - Oswald de Andrade	p. 17
Quarenta Anos - Mário de Andrade	p. 19
Quando eu morrer - Mário de Andrade	p. 21
O tempo passa? Não passa - Carlos Drummond de Andrade	p. 23
Soneto do Amigo - Vinícius de Moraes	p. 25
Despedida - Cecília Meireles	p. 27
Dá-me a Tua Mão - Clarice Lispector	p. 29
Cartas de Meu Avô - Manuel Bandeira	p. 31
A educação pela pedra - João Cabral de Melo Neto	p. 34
O fazedor de amanhecer - Manoel de Barros	p. 36
Envelhecer - Mario Quintana	p. 38
Canção do dia de sempre - Mario Quintana	p. 40
Como se morre de velhice - Cecília Meireles	p. 42
Páscoa - Adélia Prado	p. 44
As Sem-Razões do Amor - Carlos Drummond de Andrade	p. 47
Canto de regresso à pátria - Oswald de Andrade	p. 50
Reinvenção - Cecília Meireles	p. 53
Um jeito - Adélia Prado	p. 55
Gabarito	p. 86

Definições que ajudarão na execução dos exercícios:

- **Versos:** são as linhas que constituem uma estrofe em um poema;
- **Estrofes:** são seções que constituem um poema e cada seção é composta pelo agrupamento de versos;
- **Antônimos:** são as palavras que têm significados opostos;
- **Eu lírico:** são os pensamentos, emoções e sentimentos daquele que está narrando o poema;
- **Trechos:** são fragmentos de uma obra. Exemplo: 2 versos de um poema ou 2 estrofes;
- **Verbo:** palavra que indica uma ação, um estado, um fenômeno ou um processo. Exemplos: Olhar, ler, pensar, etc.;
- **Rima:** repetição de sons no final de dois ou mais versos.
- **Nome próprio:** é um substantivo que indica a identidade dos seres vivos, países, estados, etc.

POEMAS, POESIAS E ATIVIDADES

No Meio do Caminho

Carlos Drummond de Andrade

No meio do caminho tinha uma pedra
tinha uma pedra no meio do caminho
tinha uma pedra
no meio do caminho tinha uma pedra.

Nunca me esquecerei desse acontecimento
na vida de minhas retinas tão fatigadas.
Nunca me esquecerei que no meio do caminho
tinha uma pedra
tinha uma pedra no meio do caminho
no meio do caminho tinha uma pedra.
(Carlos Drummond de Andrade)

Atividades

1) Ache as letras que estão faltando no poema e escreva-as.

N__ mei__ d__ caminh__ tinha uma pedra **Letra:** ____

ti__ha uma pedra __o meio do cami__ho **Letra:** ____

tinha uma pedra

no __eio do ca__inho tinha u__a pedra. **Letra:** ____

Nunca m__ __squ__c__r__i d__ss__ acont__cim__nto **Letra:** ____

n__ vid__ de minh__s retin__s t__o f__tig__d__s. **Letra:** ____

Nun__a me esque__erei que no meio do __aminho **Letra:** ____

tinha uma pedra

tinha uma pedra n__ mei__ d__ caminh__ **Letra:** ____

__o meio do cami__ho ti__ha uma pedra. **Letra:** ____

2) Quantas vezes a palavra "pedra" aparece no poema?

3) Depois de ler o poema, qual foi o seu entendimento sobre a pedra? O que Carlos Drummond quis dizer?

Motivo

Cecília Meireles

Eu canto porque o instante existe
e a minha vida está completa.
Não sou alegre nem sou triste:
sou poeta.

Irmão das coisas fugidias,
não sinto gozo nem tormento.
Atravesso noites e dias
no vento.

Se desmorono ou se edifico,
se permaneço ou me desfaço,
- não sei, não sei. Não sei se fico
> ou passo.

Sei que canto. E a canção é tudo.
Tem sangue eterno a asa ritmada.
E um dia sei que estarei mudo:
- mais nada.
(Cecília Meireles)

Atividades

1) Crie duas ou mais rimas para as palavras a seguir. Exemplo: Existe e Triste.

a) Instante - _____

b) Minha - _____

c) Tormento - _____

d) Eterno - _____

2) Liste as palavras com significados opostos presentes no poema. Exemplo: Entrar - Sair.

3) Nos versos "Não sou alegre nem triste: sou poeta", Cecília Meireles destaca a sua identidade como poeta. Qual a sua identidade? Comente sobre.

Lua adversa

Cecília Meireles

Tenho fases, como a lua
Fases de andar escondida,
fases de vir para a rua...
Perdição da minha vida!
Perdição da vida minha!
Tenho fases de ser tua,
tenho outras de ser sozinha.

Fases que vão e que vêm,
no secreto calendário
que um astrólogo arbitrário
inventou para meu uso.
E roda a melancolia
seu interminável fuso!

Não me encontro com ninguém
(tenho fases, como a lua...)
no dia de alguém ser meu
não é dia de eu ser sua...
E, quando chegar esse dia,
o outro desapareceu...
(Cecília Meireles)

Atividades

1) Responda:

a) Quantas palavras do poema têm 3 letras? (Obs: palavras que se repetem devem ser contadas apenas uma vez) _____

b) Quais são elas?

2) Liste palavras, diferentes das que aparecem no poema, que rimam com "lua".

3) Depois de ler o poema, qual foi o seu entendimento do trecho "no dia de alguém ser meu não é dia de eu ser sua..."? Na sua opinião, qual mensagem a autora quis transmitir?

Os Ombros Suportam o Mundo

Carlos Drummond de Andrade

Chega um tempo em que não se diz mais: meu Deus.
Tempo de absoluta depuração.
Tempo em que não se diz mais: meu amor.
Porque o amor resultou inútil.
E os olhos não choram.
E as mãos tecem apenas o rude trabalho.
E o coração está seco.

Em vão mulheres batem à porta, não abrirás.
Ficaste sozinho, a luz apagou-se,
mas na sombra teus olhos resplandecem enormes.
É todo certeza, já não sabes sofrer.
E nada esperas de teus amigos.

Pouco importa venha a velhice, que é a velhice?
Teus ombros suportam o mundo
e ele não pesa mais que a mão de uma criança.
As guerras, as fomes, as discussões dentro dos edifícios
provam apenas que a vida prossegue
e nem todos se libertaram ainda.
Alguns, achando bárbaro o espetáculo
prefeririam (os delicados) morrer.

Chegou um tempo em que não adianta morrer.
Chegou um tempo em que a vida é uma ordem.
A vida apenas, sem mistificação.
(Carlos Drummond de Andrade)

Atividades

1) Coloque os versos na ordem correta:

a) mãos E trabalho as o apenas tecem rude.

b) sombra mas olhos na enormes teus resplandecem.

c) adianta tempo Chegou que um em não morrer.

2) O poema retrata uma época muito importante na história mundial. Comente sobre a Segunda Guerra Mundial.

3) Liste os verbos presentes no poema.

Meus oito anos

Oswald de Andrade

Oh que saudades que eu tenho
Da aurora de minha vida
Das horas
De minha infância
Que os anos não trazem mais
Naquele quintal de terra
Da Rua de Santo Antônio
Debaixo da bananeira
Sem nenhum laranjais

Eu tinha doces visões
Da cocaína da infância
Nos banhos de astro-rei
Do quintal de minha ânsia
A cidade progredia
Em roda de minha casa
Que os anos não trazem mais

Debaixo da bananeira
Sem nenhum laranjais
(Oswald de Andrade)

Atividades

1) O poema lhe traz lembranças? Existe alguma identificação com a sua infância?

2) Descreva o sentido do trecho "Da cocaína da infância".

3) Copie o quadro de símbolos abaixo.

↑	↻	↔	↵
+	±	Σ	⊕
\$	♣	♥	♀
○	⊗	✓	□
◐	◇	☾	▭
∇	☑	Ψ	☎

Quarenta Anos

Mário de Andrade

A vida é para mim, está se vendo,
Uma felicidade sem repouso;
Eu nem sei mais se gozo, pois que o gozo
Só pode ser medido em se sofrendo.

Bem sei que tudo é engano, mas sabendo
Disso, persisto em me enganar... Eu ousou
Dizer que a vida foi o bem precioso
Que eu adorei. Foi meu pecado... Horrendo

Seria, agora que a velhice avança,
Que me sinto completo e além da sorte,
Me agarrar a esta vida fementida.

Vou fazer do meu fim minha esperança,
Oh sono, vem!... Que eu quero amar a morte
Com o mesmo engano com que amei a vida.
(Mário de Andrade)

Atividades

1) Quantas vezes aparecem palavras terminadas com a letra "o"? Grife-as no poema (Obs: A letra "o" sozinha também conta)_____

2) Na sua opinião, o que Mário de Andrade quis dizer com "amar a morte com o mesmo engano com que amei a vida"?

3) Escreva a seguir, os antônimos das palavras presentes na poesia:

a) Vida - _____

b) Felicidade - _____

c) Sorte - _____

d) Esperança - _____

e) Amor - _____

Quando eu morrer

Mário de Andrade

Quando eu morrer quero ficar,
Não contem aos meus inimigos,
Sepultado em minha cidade,
Saudade.

Meus pés enterrem na rua Aurora,
No Paissandu deixem meu sexo,
Na Lopes Chaves a cabeça
Esqueçam.

No Pátio do Colégio afundem
O meu coração paulistano:
Um coração vivo e um defunto
Bem juntos.

Escondam no Correio o ouvido
Direito, o esquerdo nos Telégrafos,
Quero saber da vida alheia,
Sereia.

O nariz guardem nos rosais,
A língua no alto do Ipiranga
Para cantar a liberdade.
Saudade...

Os olhos lá no Jaraguá
Assistirão ao que há de vir,
O joelho na Universidade,
Saudade...

As mãos atirem por aí,
Que desvivam como viveram,
As tripas atirem pro Diabo,
Que o espírito será de Deus.
Adeus.

(Mário de Andrade)

Atividades

1) Circule os números que estejam próximos que quando somados o resultado seja igual a 12.

Exemplo:

7	5
---	---

8	4	5	6	1	6	6	7	9	8
1	6	0	2	8	5	3	4	9	4
9	2	3	7	8	5	1	4	0	2
0	6	6	2	4	3	0	7	5	8
3	7	9	0	7	7	2	1	8	0
4	0	2	6	2	1	3	9	7	8
5	5	7	1	9	8	0	2	9	7
3	0	9	8	5	6	1	5	6	5
9	6	5	6	2	6	3	8	9	0

2) Qual foi seu entendimento sobre o poema? Qual o significado de morte para você?

3) Liste momentos e/ou aprendizados mais marcantes de sua vida que gostaria de deixar como legado para as futuras gerações.

O tempo passa? Não passa

Carlos Drummond de Andrade

O tempo passa? Não passa
no abismo do coração.
Lá dentro, perdura a graça
do amor, florindo em canção.
O tempo nos aproxima
cada vez mais, nos reduz
a um só verso e uma rima
de mãos e olhos, na luz.
Não há tempo consumido
nem tempo a economizar.
O tempo é todo vestido
de amor e tempo de amar.
O meu tempo e o teu, amada,
transcendem qualquer medida.
Além do amor, não há nada,
amar é o sumo da vida.
São mitos de calendário
tanto o ontem como o agora,
e o teu aniversário
é um nascer toda a hora.
nosso amor, que brotou
do tempo, não tem idade,
pois só quem ama
escutou o apelo da eternidade.
(Carlos Drummond de Andrade)

Atividades

1) Você consegue identificar os sentimentos que a poesia retrata? Se sim, descreva-os.

2) Complete com palavras:

a) A - _____

b) M - _____

c) A - _____

d) D - _____

e) A - _____

3) Você acha que ainda há preconceitos sobre relacionamentos amorosos na velhice? Comente.

4) Liste a sequência das palavras apresentadas na poesia que rimam. Exemplo: passa - graça.

Soneto do Amigo

Vinicius de Moraes

Enfim, depois de tanto erro passado
Tantas retaliações, tanto perigo
Eis que ressurge noutro o velho amigo
Nunca perdido, sempre reencontrado.

É bom sentá-lo novamente ao lado
Com olhos que contêm o olhar antigo
Sempre comigo um pouco atribulado
E como sempre singular comigo.

Um bicho igual a mim, simples e humano
Sabendo se mover e comover
E a disfarçar com o meu próprio engano.

O amigo: um ser que a vida não explica
Que só se vai ao ver outro nascer
E o espelho de minha alma multiplica...
(Vinicius de Moraes)


















































































Atividades

1) O que a amizade lhe proporciona? Qual o seu significado para a sua vida?

2) Qual é a sua percepção sobre o apoio de familiares e amigos? Você considera ter uma boa relação social? Explique.

3) Observe a tabela e conte as seguintes figuras.

	nº
	
	
	
	
	
	

Despedida

Cecília Meireles

Por mim, e por vós, e por mais aquilo
que está onde as outras coisas nunca estão,
deixo o mar bravo e o céu tranqüilo:
quero solidão.

Meu caminho é sem marcos nem paisagens.
E como o conheces? - me perguntarão.
- Por não ter palavras, por não ter imagens.
Nenhum inimigo e nenhum irmão.

Que procuras? - Tudo. Que desejas? - Nada.
Viajo sozinha com o meu coração.
Não ando perdida, mas desenhada.
Levo o meu rumo na minha mão.

A memória voou da minha frente.
Voou meu amor, minha imaginação...
Talvez eu morra antes do horizonte.
Memória, amor e o resto onde estarão?

Deixo aqui meu corpo, entre o sol e a terra.
(Beijo-te, corpo meu, todo desilusão!
Estandarte triste de uma estranha guerra...)
Quero solidão.
(Cecília Meireles)

Atividades

1) Liste as palavras do poema que possuem "~".

2) Qual a sua interpretação sobre o verso "Talvez eu morra antes do horizonte"?

3) Qual foi a sua percepção do poema sobre a memória?

Dá-me a Tua Mão

Clarice Lispector

Dá-me a tua mão:

Vou agora te contar

como entrei no inexpressivo

que sempre foi a minha busca cega e secreta.

De como entrei

naquilo que existe entre o número um e o número dois, de como

vi a linha de mistério e fogo,

e que é linha sub-reptícia.

Entre duas notas de música existe uma nota,

entre dois fatos existe um fato,

entre dois grãos de areia por mais juntos que estejam

existe um intervalo de espaço,

existe um sentir que é entre o sentir

- nos interstícios da matéria primordial

está a linha de mistério e fogo

que é a respiração do mundo,

e a respiração contínua do mundo

é aquilo que ouvimos

e chamamos de silêncio.

(Clarice Lispector)

Atividades

1) Ao ler a poesia, o que você conseguiu refletir?

2) Circule no poema as palavras que terminam com a letra "a"?
(Obs: A letra "a" sozinha não precisa circular)

3) Escreva o antônimo das seguintes palavras.

a) Inexpressivo - _____

b) Entrar - _____

c) Luz - _____

d) Dentro - _____

Cartas de Meu Avô

Manuel Bandeira

A tarde cai, por demais
Erma, úmida e silente...
A chuva, em gotas glaciais,
Chora monotonamente.

E enquanto anoitece, vou
Lendo, sossegado e só,
As cartas que meu avô
Escrevia a minha avó.

Enternecido sorriso
Do fervor desses carinhos:
É que os conheci velhinhos,
Quando o fogo era já frio.
Cartas de antes do noivado...

Cartas de amor que começa,
Inquieto, maravilhado,
E sem saber o que peça.
Temendo a cada momento

Ofendê-la, desgostá-la,
Quer ler em seu pensamento
E balbucia, não fala...
A mão pálida tremia

Contando o seu grande bem.
Mas, como o dele, batia
Dela o coração também.
A paixão, medrosa dantes,

Cresceu, dominou-o todo.
E as confissões hesitantes

Mudaram logo de modo.
Depois o espinho do ciúme...

A dor... a visão da morte...
Mas, calmado o vento, o lume
Brilhou, mais puro e mais forte.
E eu bendigo, envergonhado,

esse amor, avô do meu...
Do meu – fruto sem cuidado
Que inda verde apodreceu.
O meu semblante está enxuto.

Mas a alma, em gotas mansas,
Chora, abismada no luto
Das minhas desesperanças...
E a noite vem, por demais

Erma, úmida e silente...
A chuva em pingos glaciais,
Cai melancolicamente.

E enquanto anoitece, vou
lendo, sossegado e só,
As cartas que meu avô
Escrevia a minha avó.
(Manuel Bandeira)

Atividades

1) Responda:

a) Quantas reticências (...) há no poema? _____

b) Liste nomes de frutas, usando a mesma quantidade das reticências achadas.

2) Qual foi o principal sentimento que surgiu quando você estava lendo o poema?

3) Escreva as palavras do poema que você não costuma utilizar ou ouvir no dia a dia.

4) Liste a sequência de rimas que aparecem no poema. Exemplo: demais - glaciais.

A educação pela pedra

João Cabral de Melo Neto

Uma educação pela pedra: por lições;
para aprender da pedra, frequentá-la;
captar sua voz inenfática, impessoal
(pela de dicção ela começa as aulas).
A lição de moral, sua resistência fria
ao que flui e a fluir, a ser maleada;
a de poética, sua carnadura concreta;
a de economia, seu adensar-se compacta:
lições da pedra (de fora para dentro,
cartilha muda), para quem soletrá-la.

Outra educação pela pedra: no Sertão
(de dentro para fora, e pré-didática).
No Sertão a pedra não sabe lecionar,
e se lecionasse, não ensinaria nada;
lá não se aprende a pedra: lá a pedra,
uma pedra de nascença, entranha a alma.
(João Cabral de Melo Neto)

Atividades

1) Desembaralhe as letras dos versos e escreva-os corretamente.

a) praa errpdean da darpe, qárefeunt-la;

b) A çiãol de roaml, usa cirassêrnei fari

c) No rotãeS a prade não base naciloer,

2) Escreva uma frase com as seguintes palavras:

a) Educação

b) Moral

c) Pedra

3) Liste as palavras do poema que possuem as seguintes letras e acentos: "ç", "ã" e "ê". (Obs: Não escrever palavras repetidas)

O fazedor de amanhecer

Manoel de Barros

Sou leso em tratagens com máquina.
Tenho desapetite para inventar coisas prestáveis.
Em toda a minha vida só engenhei
3 máquinas
Como sejam:
Uma pequena manivela para pegar no sono.
Um fazedor de amanhecer
para usamentos de poetas
E um platinado de mandioca para o
fordeco de meu irmão.
Cheguei de ganhar um prêmio das indústrias
automobilísticas pelo Platinado de Mandioca.
Fui aclamado de idiota pela maioria
das autoridades na entrega do prêmio.
Pelo que fiquei um tanto soberbo.
E a glória entronizou-se para sempre
em minha existência.
(Manoel de Barros)

Atividade:

1) Complete com nomes de animais as letras a seguir:

a) M - _____

b) A - _____

c) Q - _____

d) U - _____

e) I - _____

f) N - _____

g) A - _____

2) Na sua opinião, o que as máquinas criadas pelo eu lírico simbolizam?

3) Responda:

a) Quantas palavras do poema possuem oito letras? _____

b) Liste-as.

Envelhecer

Mario Quintana

Antes, todos os caminhos iam.

Agora todos os caminhos vêm

A casa é acolhedora, os livros pouco.

E eu mesmo preparo o chá para os fantasmas.

(Mario Quintana)

Atividades

1) Liste e circule no poema as palavras que terminam com a letra "s". (Obs: Não escrever palavras repetidas)

2) O que é envelhecer para você?

3) Quantas vogais aparecem em cada verso?

a) 1° verso - _____

b) 2° verso - _____

c) 3° verso - _____

d) 4° verso - _____

4) Liste as festividades que costuma comemorar no ano e o que elas significam para você.

Canção do dia de sempre

Mario Quintana

Tão bom viver dia a dia...
A vida assim, jamais cansa...

Viver tão só de momentos
Como estas nuvens no céu...

E só ganhar, toda a vida,
Inexperiência... esperança...

E a rosa louca dos ventos
Preso à copa do chapéu.

Nunca dê um nome a um rio:
Sempre é outro rio a passar.

Nada jamais continua,
Tudo vai recomeçar!

E sem nenhuma lembrança
Das outras vezes perdidas,
Atiro a rosa do sonho
Nas tuas mãos distraídas...
(Mario Quintana)

Atividades

1) Nos versos "Nada jamais continua, tudo vai recomeçar!" Qual foi a sua interpretação?

2) Liste as palavras do poema que possuem "ç", "~", "´", "¨" e "¨".

3) O autor descreve que tão bom é viver dia a dia. E para você, como é viver no dia a dia? Descreva a sua rotina, o que tem feito, qual ou quais são as atividades que compõe o seu dia-a-dia?

Como se morre de velhice

Cecília Meireles

Como se morre de velhice
ou de acidente ou de doença,
morro, Senhor, de indiferença.

Da indiferença deste mundo
onde o que se sente e se pensa
não tem eco, na ausência imensa.

Na ausência, areia movediça
onde se escreve igual sentença
para o que é vencido e o que vença.

Salva-me, Senhor, do horizonte
sem estímulo ou recompensa
onde o amor equivale à ofensa.

De boca amarga e de alma triste
sinto a minha própria presença
num céu de loucura suspensa.

Já não se morre de velhice
nem de acidente nem de doença,
mas, Senhor, só de indiferença.
(Cecília Meireles)

Atividades

1) Você sabe o que significa o termo "idadeísmo" (ageísmo)? Descreva o que você entende deste termo?

2) Circule no poema as palavras que possuem a letra "N".

3) Para você, o que significa a expressão "morrer de indiferença" que foi mencionado no texto?

4) Escreva o nome de 2 objetos que podemos encontrar no quarto que comecem com as letras abaixo:

a) T - _____

b) C - _____

c) A - _____

d) R - _____

e) P - _____

Páscoa

Adélia Prado

Velhice

é um modo de sentir frio que me assalta
e uma certa acidez.

O modo de um cachorro enrodilhar-se
quando a casa se apaga e as pessoas se deitam.

Divido o dia em três partes:

a primeira pra olhar retratos,
segunda pra olhar espelhos,
a última e maior delas, pra chorar.

Eu, que fui louca e lírica,
não estou pictural.

Peço a Deus,

em socorro da minha fraqueza,
abrevie esses dias e me conceda um rosto
de velha mãe cansada, de avó boa,
não me importo. Aspiro mesmo
com impaciência e dor.

Porque sempre há quem diga
no meio da minha alegria:

'põe o agasalho'

tens coragem?'

por que não vais de óculos?'

Mesmo rosa sequíssima e seu perfume de pó,
quero o que desse modo é doce,
o que de mim diga: assim é.

(Adélia Prado)

Atividades

1) Complete os versos:

- a) O modo de _____
- b) abrevie esses _____
- c) Porque sempre _____
- d) Mesmo rosa _____

2) Encontre as seguintes palavras no caça-palavras. Podem estar na vertical, horizontal e diagonal. Obs: As palavras podem estar da esquerda para a direita ou vice-versa e de cima para baixo ou vice-versa.

a) SENTIR, CHORAR, REI, RUA, CONSELHO, GUIA, RIR, RESPEITO, GIBI.



b) Ligando as palavras encontradas qual foi a figura que se formou?

3) Quais foram os seus sentimentos quando chegou na velhice? Quais foram as melhores mudanças?

As Sem-Razões do Amor

Carlos Drummond de Andrade

Eu te amo porque te amo.
Não precisas ser amante,
e nem sempre sabes sê-lo.
Eu te amo porque te amo.
Amor é estado de graça
e com amor não se paga.

Amor é dado de graça,
é semeado no vento,
na cachoeira, no eclipse.
Amor foge a dicionários
e a regulamentos vários.

Eu te amo porque não amo
bastante ou de mais a mim.
Porque amor não se troca,
não se conjuga nem se ama.
Porque amor é amor a nada,
feliz e forte em si mesmo.

Amor é primo da morte,
e da morte vencedor,
por mais que o matem (e matam)
a cada instante de amor.
(Carlos Drummond de Andrade)

Atividades

1) Depois de ler o poema, qual é a sua visão do amor? Houve alguma mudança em relação à sua visão anterior? Explique, mesmo que não tenha se modificado.

2) Escreva palavras do poema relacionadas à natureza ou fenômenos da natureza.

3) Escreva a seguir os antônimos das seguintes palavras:

a) Pouco - _____

b) Vencedor - _____

c) Melhor - _____

d) Sempre - _____

4) Complete as colunas a seguir com 8 palavras de acordo com a categoria indicada:

Nomes de animais

Nomes de cores

Nome de frutas

Canto de regresso à pátria

Oswald de Andrade

Minha terra tem palmares
Onde gorjeia o mar
Os passarinhos daqui
Não cantam como os de lá

Minha terra tem mais rosas
E quase que mais amores
Minha terra tem mais ouro
Minha terra tem mais terra

Ouro terra amor e rosas
Eu quero tudo de lá
Não permita Deus que eu morra
Sem que volte para lá

Não permita Deus que eu morra
Sem que volte pra São Paulo
Sem que veja a Rua 15
E o progresso de São Paulo
(Oswald de Andrade)

Atividades

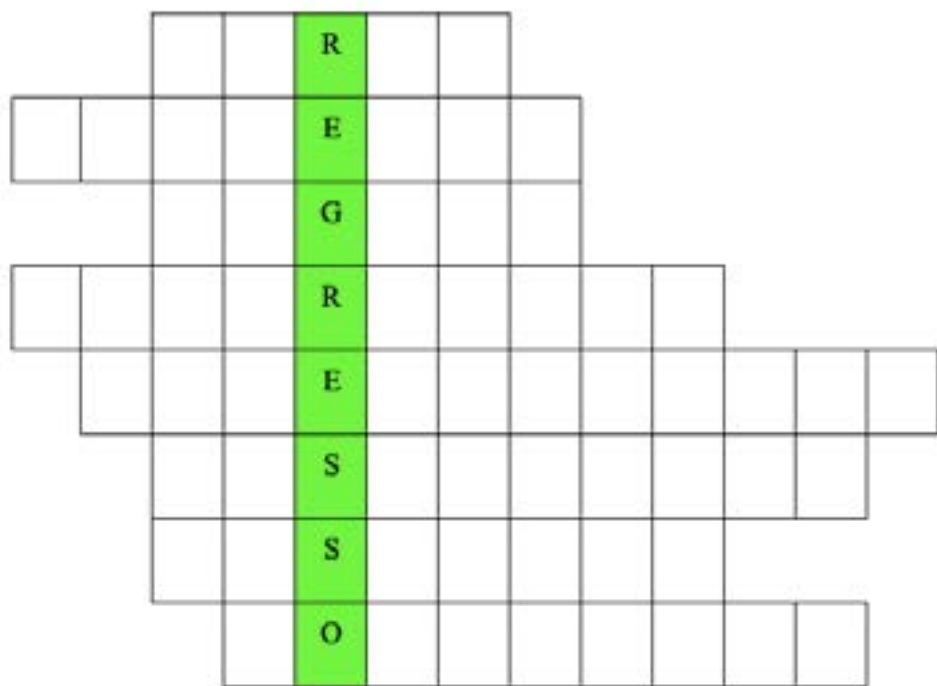
1) Descreva a sua pátria.

2) Circule as palavras da estrofe abaixo trocadas da estrofe original e em seguida escreva as palavras corretas.

Minha vida tem mais amor
E quase que mais rosas
Minha terra tem menos ouro
Essa terra tem mais terra

3) Complete a cruzadinha.

- a) Vivemos no Planeta _____.
- b) Sentimento que leva a pessoa a tratar os outros com atenção;
- c) Conjunto de pelos faciais que crescem no lábio superior;
- d) Ato de mencionar algo ou alguém;
- e) Disposição do ânimo que deseja bem aos outros;
- f) Qual é o momento em que um ser vivo inicia a sua vida?
- g) O que pode ser realizado;
- h) Sentimento de simpatia, desejando aliviar o sofrimento do outro.



Reinvenção

Cecília Meireles

A vida só é possível
reinventada.

Anda o sol pelas campinas
e passeia a mão dourada
pelas águas, pelas folhas...
Ah! tudo bolhas
que vem de fundas piscinas
de ilusionismo... – mais nada.

Mas a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.

Vem a lua, vem, retira
as algemas dos meus braços.
Projeto-me por espaços
cheios da tua Figura.
Tudo mentira! Mentira
da lua, na noite escura.

Não te encontro, não te alcanço...
Só – no tempo equilibrada,
desprendo-me do balanço
que além do tempo me leva.
Só – na treva,
fico: recebida e dada.

Porque a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.
(Cecília Meireles)

Atividades

1) Cada letra abaixo corresponde a um número. Substitua os números e escreva as palavras codificadas abaixo:

A = 2; B = 4; C = 6; D = 8; E = 10; F = 12; G = 14 e sucessivamente.

a) $44 + 18 + 8 + 2 =$ _____

b) $40 + 10 + 26 + 32 + 30 =$ _____

c) $10 + 28 + 6 + 30 + 28 + 40 + 36 + 30 =$ _____

2) Qual foi o seu entendimento sobre o poema? O que lhe foi transmitido?

3) Escreva palavras que você associa a poemas/ poesias.

a) M - _____

b) C - _____

c) S - _____

d) A - _____

Um jeito

Adélia Prado

Meu amor é assim, sem nenhum pudor.

Quando aperta eu grito da janela

– ouve quem estiver passando –

ô fulano, vem depressa.

Tem urgência, medo de encanto quebrado,

é duro como osso duro.

Ideal eu tenho de amar como quem diz coisas:

quero é dormir com você, alisar seu cabelo,

espremer de suas costas as montanhas pequenininhas

de matéria branca. Por hora dou é grito e susto.

Pouca gente gosta.

(Adélia Prado)

Atividades

1) Conte as letras da tabela.

A	D	B	A	N	M	A	B	N	M
M	A	B	R	A	B	D	A	M	B
A	N	A	B	R	A	N	B	R	A
B	A	D	M	B	M	R	A	B	M
D	R	B	N	D	A	B	D	A	R
B	A	D	R	A	R	M	B	N	D
A	M	R	N	M	B	R	A	R	B
R	D	B	R	A	R	M	D	B	A
A	B	A	M	R	N	A	R	R	B
N	M	R	A	B	M	R	B	A	N
B	A	D	N	R	A	N	D	B	M
R	R	A	R	D	R	B	R	A	N
B	D	M	B	N	M	A	M	D	A

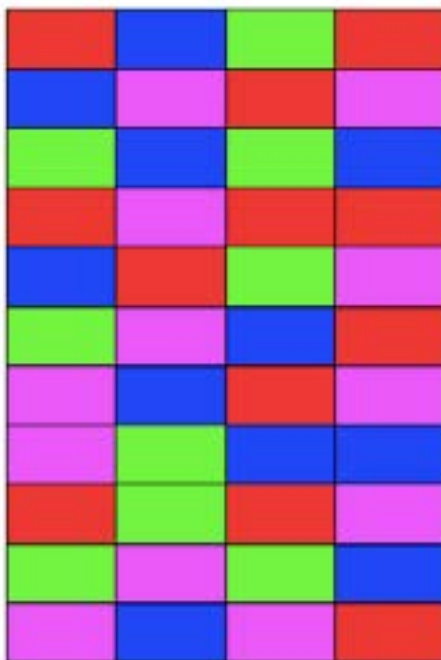
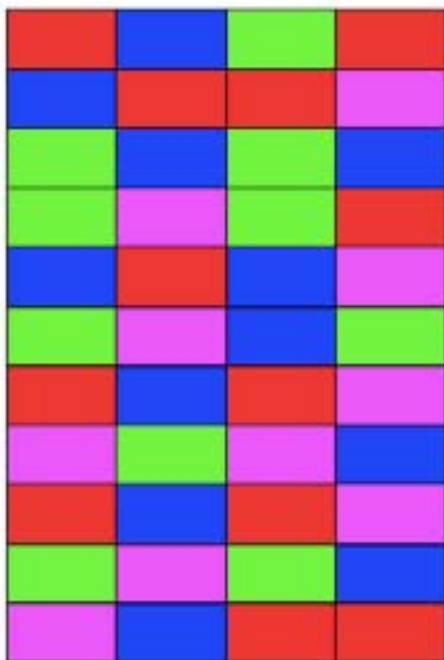
A	B	D	M	N	R

2) Escreva os versos que expressam do eu lírico:

Forma de Amar

Amar ideal

3) Compare as duas tabelas e marque com X na tabela da direita as diferenças.



Referências Bibliográficas

- Abreu, C. J. M. (1859). As primaveras. Rio de Janeiro: Typographia de Paula Brito.
- Aeroplanos da Birmânia. Canto de regresso à pátria. Recuperado em 04 de março de 2021, de <https://wp.ufpel.edu.br/aulusmm/2017/05/10/canto-de-regresso-a-patria-oswald-de-andra-de/>.
- Aeroplanos da Birmânia. Lua Adversa. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <https://wp.ufpel.edu.br/aulusmm/2020/03/25/lua-adversa-cecilia-meireles/>.
- Andrade, C. D. (1928). No meio do caminho. Revista de antropologia.
- Andrade, C. D. (1940). Sentimento do Mundo. Pongetti.
- Andrade, C. D. (1984). Corpo: novos poemas. Editora Record.
- Andrade, C. D. (1985). Amar se aprende amando: poesia de convívio e de humor. Texas: Editora Record.
- Andrade, M., Souza, G. M. (Comp), & Steen, E. V. (Ed). (1988). Melhores Poemas. São Paulo: Global Editora.
- Andrade, O. (1924). PAU-BRASIL. Editora Globo.
- Bandeira, M. (1917). A Cinza das Horas. Global Editora.
- Barros, M. (2011). Poesia completa. LEYA BRASIL.
- Blog dos Poetas. Despedida. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de <https://blogdospoetas.com.br/poemas/despedida/>.
- Blog dos Poetas. O fazedor de amanhecer. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de <https://blogdospoetas.com.br/poemas/o-fazedor-de-amanhecer/>.
- Blog dos Poetas. Quarenta anos. Recuperado em 11 de fevereiro de 2021, de <https://blogdospoetas.com.br/poemas/quarenta-anos/>.
- Cecília, M. (1942). Vaga Música. Rio de Janeiro: Editora Pongetti.
- Cultura FM. Mário de Andrade: Quando eu morrer. Recuperado em 11 de fevereiro de 2021, de <http://culturafm.cmais.com.br/radiometropolis/lavra/mario-de-andrade-quando-eu-morrer>.
- Escritas.org. A educação pela pedra. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de <https://www.escritas.org/pt/t/11963/a-educacao-pela-pedra>.
- Escritas.org. Dá-me a tua mão. Recuperado em 26 de fevereiro de 2021, de <https://www.escritas.org/pt/t/10191/da-me-a-tua-mao>.
- Escritas.org. Motivo. Recuperado em 26 de fevereiro de 2021, de <https://www.escritas.org/pt/t/1726/motivo>.
- Escritas.org. Reinvenção. Recuperado em 04 de março de 2021, de <https://www.escritas.org/pt/t/5291/reinvencao>.
- Letras. As Sem - Razões do Amor. Recuperado em 03 de março de 2021, de <https://www.lettras.mus.br/carlos-drummond-de-andrade/983318/>.
- Letras. No Meio do Caminho. Recuperado em 26 de fevereiro de 2021, de <https://www.lettras.mus.br/carlos-drummond-de-andrade/807509/>.
- Letras. O Tempo Passa? Não Passa. Recuperado em 11 de fevereiro de 2021, de <https://www.lettras.mus.br/carlos-drummond-de-andrade/1933451/>.

- Letras. Os Ombros Suportam o Mundo. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <https://www.lettras.mus.br/carlos-drummond-de-andrade/818518/>.
- Letras. Soneto do amigo. Recuperado em 11 de fevereiro de 2021, de <https://www.lettras.mus.br/vinicius-de-moraes/1765794/>.
- Lira Paulistana. In: ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileiras. São Paulo: Itaú Cultural. Acesso em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/obra69853/lira-paulistana>.
- Lispector, C. (1964). A paixão segundo G.H. Rio de Janeiro: Edição do Autor.
- Mackenzie [s.d.]. Saiba quais são as 3 fases do modernismo brasileiro. [Blog post]. Disponível em: <https://blog.mackenzie.br/vestibular/materias-vestibular/saiba-quais-sao-as-3-fases-do-modernismo-brasileiro/>.
- Maireles, C. (1939). Viagem. Lisboa: Editorial Império.
- Maireles, C. (1942). Vaga música. Global Editora.
- Maireles, C. (1972). Flor de poemas. Nova Fronteira.
- Maireles, C. (1994). Poesia completa. Editora Nova Aguilar.
- Mensagenscomamor. Meus oito anos. Recuperado em 11 de fevereiro de 2021, de <https://www.mensagenscomamor.com/mensagem/157255>.
- Moraes, V. de (2020). Livro de Sonetos. Companhia das letras.
- NILC [s.d.]. Modernismo. Disponível em: <http://www.nilc.icmc.usp.br/nilc/literatura/modernismo1.htm>.
- Neto, J. C. M. (2020). A educação pela pedra. Alfabeta.
- Poetisarte. Envelhecer. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <https://poetisarte.com/ autores/mario-quintana/envelhecer/>.
- Poetisarte. Um jeito. Recuperado em 05 de março de 2021, de <https://poetisarte.com/ autores/ adelia-prado/um-jeito/>.
- Prado, A. (1976). Bagagem. Imago Editora.
- Nossacasa. Páscoa. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <http://nossacasa.net/blog/ pascoa/>.
- Queiroz, C. (2018). Modernismo Revisitado. Pesquisa FAPESP, ed. 266, p. 82-86.
- Quintana, M., & Carvalhal, T. F. (Ed) (2005). Poesia completa. Editora Nova Aguilar.
- Santos, F. S., Silva, T. B. L., Almeida, E. B., & Oliveira, E. M. (2017). Estimulação cognitiva para idosos: ênfase em memória. Rio de Janeiro (RJ): Atheneu, 2ª edição.
- Tudo é Poema. MANUEL BANDEIRA - CARTAS DE MEU AVÔ. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de <https://www.tudoepoema.com.br/manuel-bandeira-cartas-de-meu-avo/>.
- Tudo é Poema. MARIO QUINTANA - CANÇÃO DO DIA DE SEMPRE. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <https://www.tudoepoema.com.br/mario-quintana-cancao-do-dia- sempre/>.
- Viver depois dos 50. Como se Morre de Velhice - Cecília Meireles. Recuperado em 15 de fevereiro de 2021, de <https://viverdepoisdos50.com/2019/01/como-se-morre-de-velhice- cecilia-meireles/>.

Gabarito

Página 10.

1) No meio do caminho tinha uma pedra	Letra: O
tinha uma pedra no meio do caminho	Letra: N
tinha uma pedra	
no meio do caminho tinha uma pedra.	Letra: M
Nunca me esquecerei desse acontecimento	Letra: E
na vida de minhas retinas tão fatigadas.	Letra: A
Nunca me esquecerei que no meio do caminho	Letra: C
tinha uma pedra	
tinha uma pedra no meio do caminho	Letra: O
no meio do caminho tinha uma pedra.	Letra: N

2) 7 vezes.

Página 12.

1) Sugestão:

- a) Instante - constante, mutante, militante, falante.
- b) Minha - linha, farinha, batatinha, bolinha.
- c) Tormento - refinamento, escurecimento, aperfeiçoamento, esquecimento.
- d) Eterno - moderno, caderno, terno, fraterno.

2) Alegre - Triste

Gozo - Tormento

Noites - Dias

Desmorono - Edifício

Permaneço - Desfaço

Fico - Passo

Canto - Mudo

Página 14.

1) a) 15 palavras.

- b) Dia, Sua, Ser, Não, Lua, Meu, Com, Seu, Uso, Que, Vêm, Vão, Tua, Rua e Vir.

2) Sugestões: Conclua, Evolua, Inclua, Crua, Nua, Grua e Pe-
rua.

Páginas 16.

- 1) a) E as mãos tecem apenas o rude trabalho.
b) mas na sombra teus olhos resplandecem enormes.
c) Chegou um tempo em que não adianta morrer.
- 3) Diz, Resultou, Choram, Tecem, Está, Batem, Abrirás, Ficaste,
apagou, Resplandecem, És, Sabes, Esperas, Venha, É, Suportam,
Pesa, Provam, Libertaram, Achando, Prefeririam, Chegou, Morrer
e Adianta.

Página 18.

3)

↑	↶	↔	✍
+	±	Σ	⊕
§	🛡	♥	♀
○	Ⓒ	✓	□
◐	◊	♁	▭
∇	☑	ψ	☑

Páginas 20.

- 1) 26 palavras.
- 3) a) Morte.
b) Tristeza.
c) Azar.
d) Desesperança.
e) Ódio

Página 22.

8	4	5	6	1	6	6	7	9	8
1	6	0	2	8	5	3	4	9	4
9	2	3	7	8	5	1	4	0	2
0	6	6	2	4	3	0	7	5	8
3	7	9	0	7	7	2	1	8	0
4	0	2	6	2	1	3	9	7	8
5	5	7	1	9	8	0	2	9	7
3	0	9	8	5	6	1	5	6	5
9	6	5	6	2	6	3	8	9	0

Páginas 24.

2) Sugestões:

- a) Aprender, Amor, Aparecer, Atirar;
- b) Melhorar, Marrom, Milho, Moto;
- c) Andar, Adiar, Assistir, Amora;
- d) Dizer, Dedo, Dormir, Dia;
- e) Aparecer, Alegria, Abrir, Amarelo.

4) Coração - Canção

Aproxima - Rima

Reduz - Luz

Consumido - Vestido

Economizar - Amar

Amada - Nada

Medida - Vida

Calendário - Aniversário

Agora - Hora

Idade - Eternidade

Página 26.

3)

					
15	17	12	16	11	19

Página 28.

1) Estão, Solidão, Perguntarão, Não, Irmão, Coração, Mão, Imaginação, Estarão e Desilusão.

Página 30.

2) Palavras a serem circuladas: Tua, Agora, Minha, Busca, Cega, Secreta, Linha, Sub-reptícia, Música, Uma, Nota, Areia, Da, Matéria, Está e Contínua.

- 3) a) Inexpressivo - Expressivo
b) Entrar - Sair
c) Luz - Escuridão, Trevas
d) Dentro - Fora

Páginas 33.

- 1) a) 9 reticências.
b) Sugestões: Manga, Abacaxi, Banana, Amora, Laranja, Cereja, Kiwi, Maçã e Pera.
- 4) silente - monotonamente
só - avó
sorriso - frio
carinhos - velhinhos
noivado - maravilhada
começa - peça
momento - pensamento
desgostá-la - fala
tremia - batia

bem - também
dantes - hesitantes
todo - modo
ciúme - lume
morte - forte
envergonhado - cuidado
meu - apodreceu
enxuto - luto
mansas - desesperanças
silente - melancolicamente

Páginas 35.

- 1) a) para aprender da pedra, frequentá-la;
b) A lição de moral, sua resistência fria
c) No Sertão a pedra não sabe lecionar,

- 2) Sugestões:
a) A educação começa em casa.
b) Cada história possui uma moral.
c) Casa pedra preciosa tem o seu próprio brilho.

- 3) Lições, Frequentá-la, Inenfática, Dicação, Começa, Lição, Resistência, Poética, Soletrá-la, Educação, Sertão, Pré-didática, Não, Lá e Nascimento.

Páginas 37.

- 1) a) Macaco, Mico, Mula;
b) Arara, Avestruz, Alce;
c) Quati, Quimera, Quero-quero;
d) Urso, Urubu, Unicórnio;
e) Iguana, Iaqué, Íbex;
f) Naja, Nambu, Nandaia;
g) Anta, Andorinha, Atum.

- 3) a) 6 palavras.
b) Inventar, Engenhei, Máquinas, Manivela, Mandioca e Aclamado

Páginas 39.

1) Antes, Todos, Os, Caminhos, Livros e Fantasmas.

- 3) a) 10 vogais;
b) 10 vogais;
c) 15 vogais;
d) 16 vogais.

Página 41.

2) Tão, Só, Céu, Inexperiência, Esperança, À, Chapéu, Dês, É, Recomeçar, Lembrança, Mãos, Distraídas.

Página 43.

1) Idadismo é o preconceito baseado na idade, especialmente contra pessoas mais velhas, que ocasiona a discriminação, contribui para a marginalização e exclusão social das pessoas mais velhas.

2) Circular as palavras: Acidente, doença, Senhor, Indiferença, Mundo, Onde, Sente, Pensa, Não, Na, Ausência, Imensa, Sentença, Vencido, Vença, Horizonte, Recompensa, Ofensa, Sinto, Presença, Num, Suspensa, Nem.

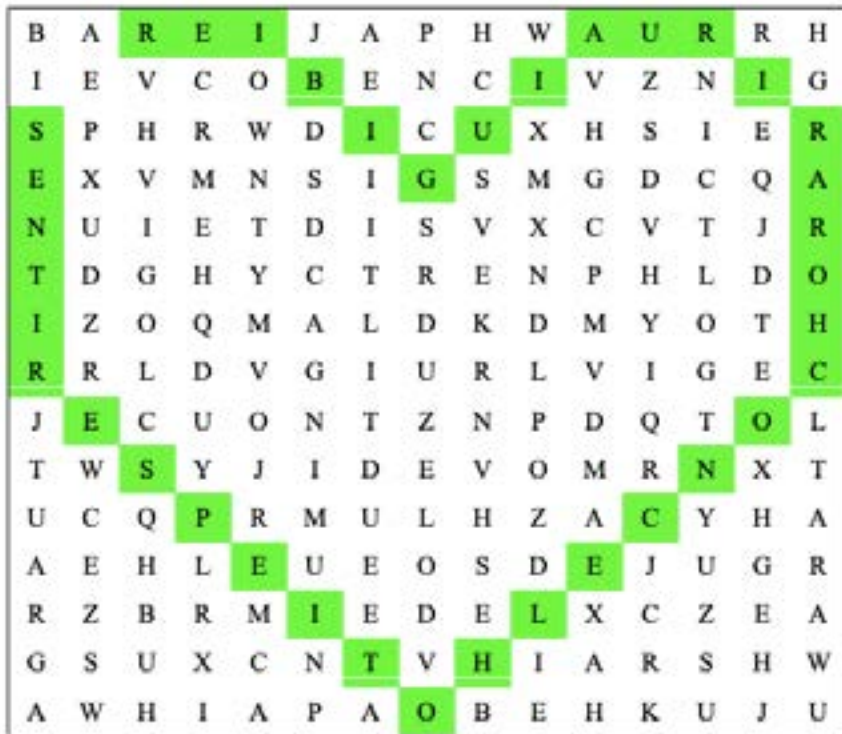
4) Sugestões:

- a) Travesseiro, Tomada, Tesoura, Termômetro, Telefone.
b) Cama, Cobertor, Cortina, Cômoda, Camiseta, Caneta.
c) Armário, Abajur, Agulha, Alfinete, Almofada.
d) Roupas, Relógio, Revista, Régua.
e) Porta, Pano, Papel, Pingente, Prateleira, Pulseira.

Página 45 e 46.

- 1) a) um cachorro enrodilhar-se
b) dias e me conceda um rosto
c) há quem diga
d) sequíssima e seu perfume de pó

2)a)



b) Um coração.

Páginas 48 e 49.

2) Vento, Cachoeira, Eclipse.

3) a) Muito

b) Perdedor

c) Pior

d) Nunca

4) Sugestão:

Nome de animais: Macaco, Cachorro, Gato, Coelho, Tigre, Leão, Lobo e Vaca.

Nome de cores: Azul, Amarelo, Roxo, Rosa, Vermelho Verde, Laranja e Marrom.

Nome de frutas: Ameixa, Tomate, Abacaxi, Acerola, Cereja, Jabuticaba, Caju e Banana.

Páginas 51 e 52.

2) Vida, Amor, Rosas, Menos, Essa.

3)

a)		T	E	R	R	A													
b)	R	E	S	P	E	I	T	O											
c)			B	I	G	O	D	E											
d)	R	E	F	E	R	Ê	N	C	I	A									
e)		B	E	N	E	V	O	L	Ê	N	C	I	A						
f)			N	A	S	C	I	M	E	N	T	O							
g)			P	O	S	S	Í	V	E	L									
h)				C	O	M	P	A	I	X	Â	O							

Páginas 54.

1) a) Vida.

b) Tempo.

c) Encontro.

3) Sugestões:

a) Música, Memória, Melodia;

b) Combinação, Canção, Conhecimento;

c) Soneto, Sentimento, Som;

d) Amor, Aprender, Alegria.

Páginas 56 e 57.

1)

A	B	D	M	N	R
31	27	15	18	14	25

2) Forma de amar:

Meu amor é assim, sem nenhum pudor.

Tem urgência, medo de encanto quebrado,
é duro como osso duro.

Por hora dou é grito e susto.

Amar ideal:

Ideal eu tenho de amar como quem diz coisas:

quero é dormir com você, alisar seu cabelo,

espremer de suas costas as montanhas pequeninhas
de matéria branca.

3) Tabela da direita

	X		
X		X	
		X	
			X
X			
		X	
	X		
		X	

Referências consultadas

- Amodeo, M. T., Netto, T. M., & Paz, R. F. (2010). Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da Literatura e da Neuropsicologia. *Letras De Hoje*, 45(3). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/fale/article/view/8121>
- Freitas, E. V. D., Py, L., Neri, A. L., Cançado, F. A. X., Doll, J., & Gorzoni, M. L. (2016). Tratado de geriatria e gerontologia. In *Tratado de geriatria e gerontologia*, (4).
- Golino, M. T. S., & Flores-Mendoza, C. E. (2016). Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(5), 769-785. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000500769&script=sci_arttext&tIng=pt.
- Santos, F. S., Silva, T. B. L., Almeida, E. B., & Oliveira, E. M. (2017). Estimulação cognitiva para idosos: ênfase em memória. Rio de Janeiro (RJ): Atheneu, 2ª edição.
- Sobral, M., Pestana, M. H., & Paúl, C. (2014). A importância da quantificação da reserva cognitiva. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (12), 51-58. Recuperado em 12 de fevereiro de 2021, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000300007.

The Sesc logo is centered at the top of the page. It features the word "Sesc" in a white, lowercase, sans-serif font. Above the letter "e" is a white, curved line that arches over the top of the letters "e" and "s". The background of the entire page is a vibrant green with a fine, repeating dot pattern. Overlaid on this background is a network of white lines that form a grid of squares and rectangles, with some lines curving at the corners. Small blue dots are placed at the intersections of these lines, giving the impression of a circuit board or a digital network.

ISBN: 978-65-88861-02-8

CIL



9 786588 861028