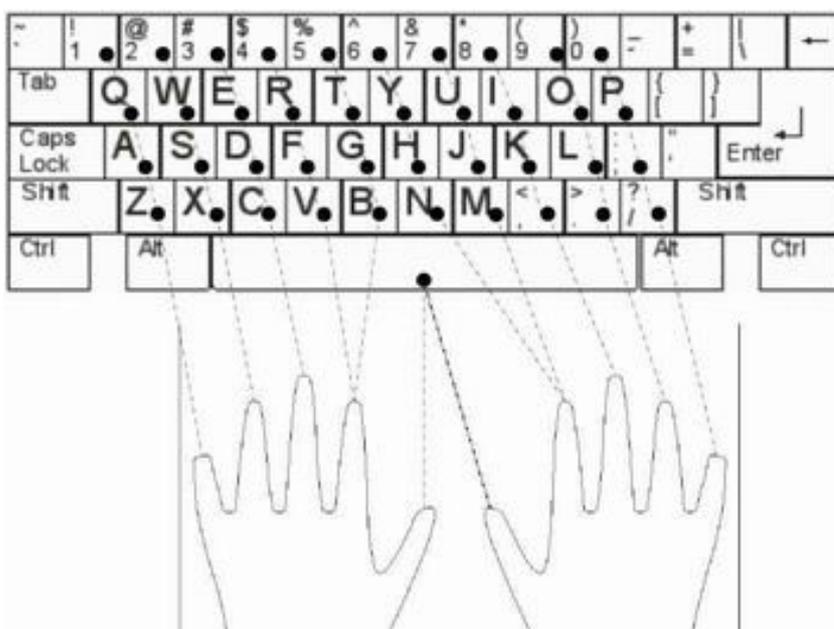


Apostila de Digitação

Versão 1,0

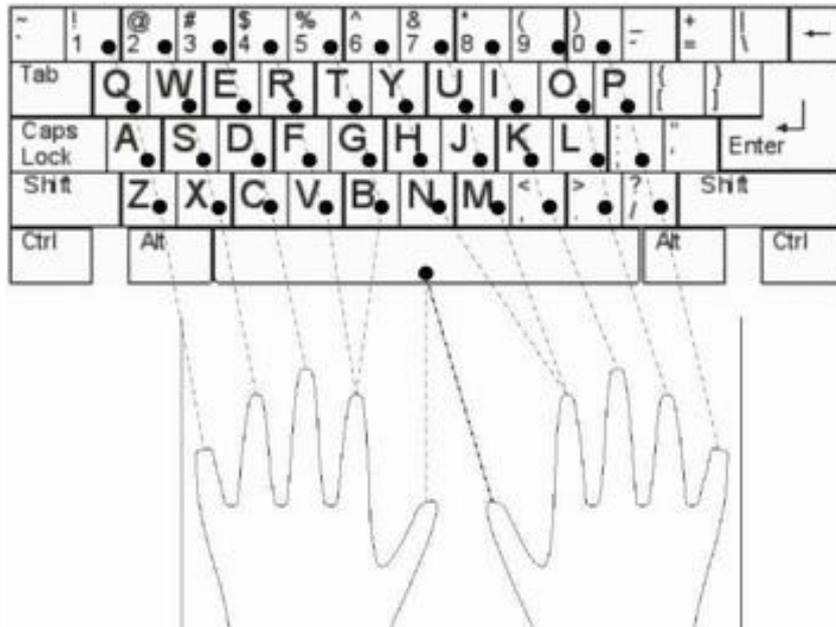


Organizado por
Lúcia Maria da Silva
Coordenadora Telecentro Aldeia Juvenil Goiânia-GO

Goiânia, abril de 2006

Estes exercícios foram organizados com base no método tradicional de datilografia.

"Há os que se queixam do vento,
os que esperam que ele mude
e os que ajustam as velas!"



Noções Gerais

Apostila de Digitação

Objetivo:

Desenvolver a habilidade de digitar textos com rapidez e eficiência através de método simples e exercícios fáceis. Em pouco tempo, você se tornará muito mais ágil e melhor capacitado para o mercado de trabalho.

Saber informática é essencial seja qual for a sua área de atuação profissional. O básico, a primeira regra, é: **Digitar Bem!**

A quem se destina:

Este manual se destina a você que deseja aprender “Digitação” corretamente com os dez dedos e sem olhar para o teclado nem para a tela. Esperamos que você, ao final deste curso, se torne mais um profissional que sabe extrair o máximo dos inúmeros recursos disponibilizados pelo computador.



Postura no computador:**1 - Digitação**

Na digitação evite realizar o mesmo movimento com as mãos durante muito tempo, procure realizar uma digitação suave; conserve as mãos retas.

2 - Conforto para os olhos

Quanto menores o brilho e os reflexos na tela do monitor, maior o conforto para os olhos. Se o ajuste nos controles manuais ou o reposicionamento do monitor não corrigir esses efeitos, coloque um toldo de papelão sobre ele. Ou, então, compre uma proteção antiofuscante, também conhecida por protetor de tela.

3 - De olho na tela

A posição do monitor é importante para evitar problemas de coluna e de fadiga ocular. Ele deve estar numa distância de aproximadamente 70 centímetros da face do usuário, ao nível dos olhos ou um pouco abaixo deles. Se o gabinete da máquina não permitir esta disposição, coloque alguns livros sob o monitor.

4 - Conforto para o corpo

Quando você está de pé, seu peso é distribuído pela coluna lombar, favorecendo o equilíbrio do corpo. Permanecendo horas sentado, sua coluna recebe uma dose de esforço extra. Nesse caso, procure manter a curva natural das costas (em formato de S). Uma boa dica: coloque um travesseiro na parte inferior da coluna para ajustar a curva lombar.

5 - Atenção com a cabeça e o pescoço

As dores de coluna estão, muitas vezes, relacionadas com o mau posicionamento da cabeça e do pescoço. Para reduzir as chances de lesões na cabeça e no pescoço, evite torcê-los ou sacudi-los de forma repetitiva. Utilize, também, um suporte de papéis para eliminar movimentos laterais com a cabeça.

6 - Capriche na cadeira

Priorize a compra de uma cadeira confortável, ótimo acessório para minimizar o estresse do corpo. Ela deve ter um encosto ajustável (para frente e para trás), que permita uma reclinção de até 30 graus. Prefira encostos altos, pois garantem maior apoio para as costas, diminuindo a tensão localizada. Verifique se a cadeira oferece suporte para a região lombar, descanso de braço com almofadas e uma base com cinco pernas para reduzir o risco de quedas.

7 - Boa Circulação

Digite com os braços formando um ângulo de 90 graus. Isso é importante para garantir a boa circulação sanguínea nos membros superiores.

8 - No Chão

Pés cruzados ou apoiados na ponta dos dedos favorecem dores na parte inferior da coluna. Apoie a planta dos pés no chão, permitindo que eles fiquem retos. Se a cadeira for muito alta, coloque livros ou outro tipo de apoio sob os pés. Lembre-se ainda de manter os joelhos flexionados num ângulo de 90 graus.

9 - Parada Obrigatória

É saudável estipular períodos de descanso para a vista. Para cada 2 horas de trabalho, recomenda-se um intervalo de 15 minutos. Quem trabalha todo o tempo olhando para a tela deve optar por uma pausa de 15 minutos em cada hora de serviço.

10 - Ambiente Agradável

Ao trabalhar, evite o excesso de luz ambiente externa e o brilho nas paredes próximas ao computador e elimine os reflexos na tela do monitor.

11 - Passeios Esporádicos

Por mais correta que seja sua postura, a pressão sobre os discos lombares aumenta em até 30% quando você está sentado. A Nasa realizou uma série de estudos com gravidade zero e descobriu que um corpo em descanso posiciona-se entre o estado de sentar e o de deitar. Como não existe uma fórmula exata, os especialistas aconselham que cada profissional escolha a postura que mais lhe agrade com coerência, é claro. Aliado a isso, eles dizem que sentar de uma maneira segura se resume em levantar-se de vez em quando.

12 - Teclados Ergonômicos

Não se empolgue com a bela aparência desses periféricos. Prefira os modelos com suporte de pulso, que deve ser grosso e almofadado e estar no mesmo nível físico do teclado - nunca abaixo.

13 - Esforço Repetitivo

Dores nas mãos, sensibilidade ao toque, adormecimento e formigamento dos dedos são os principais sintomas de lesões por esforço repetitivo, doença crônica que atinge ombros, braços, pulsos e mãos. Nunca ignore os possíveis sintomas. Deixar para lá pode ser muito pior.

14 - Luz

A iluminação precisa ser controlada para não se sobrepor à tela ou produzir reflexos indesejados. Dê preferência aos lustres com ajuste manual. Confira se a luminosidade está adequada: olhe para a tela do micro - não pode haver pontos de luz notáveis atrás ou ao redor dela.

15 - Pernas Livres

Uma mesa de trabalho inadequada pode causar dores na nuca, nas costas e na cabeça. Considere a utilização de um móvel que permita bom espaço para movimentação das pernas e ofereça altura suficiente para posicionar o teclado de forma correta - aproximadamente 70 centímetros do chão.

16 - Fadiga

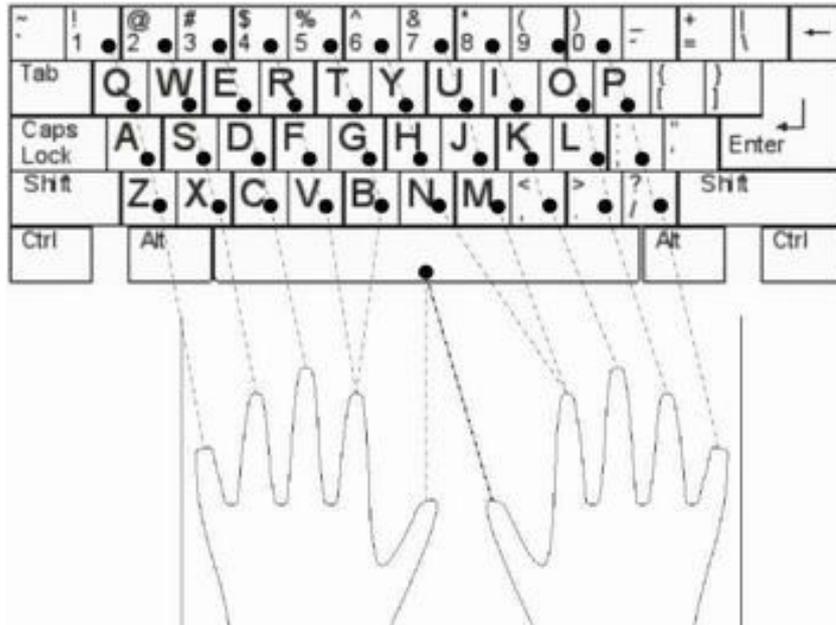
Distancie seus olhos do monitor a cada 10 minutos, focalizando-os o mais longe possível durante 5 segundos. Esse procedimento minimiza a fadiga ocular.

17 - O Poder do Mouse

Quando você utiliza o mouse, movimenta os músculos mais fortes do ombro e dos braços. Por isso, tenha cautela ao manusear o periférico. Não use força para clicar ou mover o mouse; mantenha o pulso numa posição neutra; altere a postura das mãos durante o trabalho.

Dra. Sonia Maria Coutinho Orquiza - CRM-PR 10259

(Fonte: site da ORIENTAÇÕES MÉDICAS)



Fase 1:
Memorização

Instruções para execução dos exercícios:

- Não olhar para o teclado ou para o monitor. Olhar somente para o manual, acompanhando cada bloco de letras a ser copiado.
- Localizar as teclas pelo tato, buscando as teclas guias como ponto de partida.
- **Nunca** usar os recursos de **correção** (Backspace ou Delete).
- *Três erros cometidos durante a digitação de cada exercício determinarão a repetição do exercício.*
- Inserir nome, data, e hora no início de cada aula. Inserir hora de início e fim para cada exercício.
- Perguntar sempre que tiver dúvidas.

Exercícios:

- As duas mãos deverão estar sobre o teclado e os dedos posicionados nas **teclas guias**.
- Ao final de cada linha, teclar “**enter**” que indica fim de parágrafo.
- **Mão esquerda:** Teclas guias **asdfg**. Digite compassadamente. Depois do “**g**” dá-se um espaço, tocando o polegar da mão **direita** na barra espaçadora.

Nome do Aluno.....:

Data.....:

Hora.....:

Exercício nº	1
Hora início parte 1.....:	
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg asdfg	
Hora fim parte 2.....:	

Mão direita: Teclas guias **çlkjh**. Digite compassadamente. Depois do “**h**” dá-se um espaço, tocando o polegar da mão **esquerda** na barra espaçadora.

Exercício nº	2
Hora início parte 1.....:	
çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh çlkjh	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	3
Hora início parte 1.....:	
gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç gfdsa hjklç	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	4
Hora início parte 1.....:	
agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj agsdf çhlkj	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	5
Hora início parte 1.....:	
sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl sagds lçhkl	
Hora fim parte 2.....:	

***"Não possuir algumas das coisas que desejamos
é parte indispensável da felicidade.
(Bertrand Russel)"***

Exercício nº	6
Hora início parte 1.....:	
dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç dsgfa klhjç	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	7
Hora início parte 1.....:	
sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk sagfd lçhjk	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	8
Hora início parte 1.....:	
açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh açsldkfjgh	
Hora fim parte 2.....:	

Obs.: Devido a dificuldade de encontrarmos palavras contendo as letras necessárias para o treinamento, algumas palavras podem apresentar escrita diferente da correta.

*A fé aplana as montanhas e enche os abismos.
(Rabelo da Silva).*

Exercício nº	9
Hora início parte 1.....:	
ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa ala assa ada dada alaska laça falsa alada jaça fala laças gasa sa	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	10
Hora início parte 1.....:	
as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa as fada jaga galga alfa gala alça alga adaga faça asa falha salsa	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	11
Hora início parte 1.....:	
haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas haja alçada dala salda laçada alaga sal afaga saladas lakas salas	
Hora fim parte 2.....:	

Nossa fé aparece por vezes, nosso vício é habitual.
(Ralph Waldo Emerson – O pensamento Vivo de Emerson, 94).

Terceiro Nível de Letras

Após digitar a tecla “a”, levanta-se o dedo mínimo esquerdo e, acione a tecla “q”, voltando imediatamente à posição inicial. Repetir com os demais dedos.

(Chame o monitor)

Exercício nº	12
Hora início parte 1.....:	
aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh aqswdefrgt çplokijuh	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh qawsedrftg pçolikujyh	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	13
Hora início parte 1.....:	
tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç tgrfedwsqa yhujikolpç	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
salgueiro seguro sigilo solteiro titio serigaita superior setas salgueiro seguro sigilo solteiro titio serigaita superior setas salgueiro seguro sigilo solteiro titio serigaita superior setas	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	14
Hora início parte 1.....:	
ulterior ultrage ulular ureteralgia uropygio usufruir usurpar uso ulterior ultrage ulular ureteralgia uropygio usufruir usurpar uso ulterior ultrage ulular ureteralgia uropygio usufruir usurpar uso	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
safrá flutuosidade grego gorgulho utilidade safira latária degelo safrá flutuosidade grego gorgulho utilidade safira latária degelo safrá flutuosidade grego gorgulho utilidade safira latária degelo	
Hora fim parte 2.....:	

Acentuação Gráfica

As teclas portadoras de acentos são denominada “*teclas mortas*”, pois não movimentam o cursor.

Teclar primeiro a tecla morta, depois digite a letra a ser acentuada.

A Tecla “*Shift*” é usada quando se quer utilizar o sinal que está na parte superior da tecla.

(*Chame o monitor*)

Exercício nº	15
Hora início parte 1.....:	
queijo idéia paletó ação tigre às rota whisky pôde hulha lições queijo idéia paletó ação tigre às rota whisky pôde hulha lições queijo idéia paletó ação tigre às rota whisky pôde hulha lições	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
datilógrafo pálido dado urso wapite portaria popular arado porção datilógrafo pálido dado urso wapite portaria popular arado porção datilógrafo pálido dado urso wapite portaria popular arado porção	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	16
Hora início parte 1.....:	
çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt çplokijuh y aqswdefrgt	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
oposição hálito perfeito três àqueles paralelepípedo datilografia oposição hálito perfeito três àqueles paralelepípedo datilografia oposição hálito perfeito três àqueles paralelepípedo datilografia	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	17
Hora início parte 1.....:	
gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
salgado flor rarefeito ração ele girafas aerífero pois literatura salgado flor rarefeito ração ele girafas aerífero pois literatura salgado flor rarefeito ração ele girafas aerífero pois literatura	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	18
Hora início parte 1.....:	
hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq hyjukiloçp gtfrdeswaq	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
plagiato poliglota paraguaio taquígrafo uruguaio água deflagração plagiato poliglota paraguaio taquígrafo uruguaio água deflagração plagiato poliglota paraguaio taquígrafo uruguaio água deflagração	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	19
Hora início parte 1.....:	
derly lição psiu alegria apoiados aplauso alô ladrilho pilha fala derly lição psiu alegria apoiados aplauso alô ladrilho pilha fala derly lição psiu alegria apoiados aplauso alô ladrilho pilha fala	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
ode odorífero oeste olfato horário ópera orador ouriço rótula dor ode odorífero oeste olfato horário ópera orador ouriço rótula dor ode odorífero oeste olfato horário ópera orador ouriço rótula dor	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	20
Hora início parte 1.....:	
filosofia postulado paço padraço palato palheta púlpito orquídea filosofia postulado paço padraço palato palheta púlpito orquídea filosofia postulado paço padraço palato palheta púlpito orquídea	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
quadriga quadrilha quadrúpede à qualidade quarto querida quietude quadriga quadrilha quadrúpede à qualidade quarto querida quietude quadriga quadrilha quadrúpede à qualidade quarto querida quietude	
Hora fim parte 2.....:	

O sonho de ontem é a esperança de hoje e a realidade de amanhã.

(Robert Goddard)

Exercício nº	21
Hora início parte 1.....:	
radiador raio realejo redil ritual rodilha rápido rural rupteiras radiador raio realejo redil ritual rodilha rápido rural rupteiras radiador raio realejo redil ritual rodilha rápido rural rupteiras	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
talha tartaruga tetralogia tetudo título toalha troféu tulipa pás talha tartaruga tetralogia tetudo título toalha troféu tulipa pás talha tartaruga tetralogia tetudo título toalha troféu tulipa pás	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	22
Hora início parte 1.....:	
ágape depois espiritual fígado geologia história igualdade elites ágape depois espiritual fígado geologia história igualdade elites ágape depois espiritual fígado geologia história igualdade elites	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
fratura lírios edil quiosque elisão sideral teatro teto quadro pé fratura lírios edil quiosque elisão sideral teatro teto quadro pé fratura lírios edil quiosque elisão sideral teatro teto quadro pé	
Hora fim parte 2.....:	

Atenção: Convém que o aluno verifique se de fato está seguindo corretamente as instruções, relendo-as, com muita atenção.

Primeiro nível de letras

Levanta-se o dedo mínimo esquerdo e, acione a tecla “q”, voltando imediatamente à posição inicial e em seguida descendo para o nível abaixo acione a tecla “z”. Repetir com os demais dedos.

Exercício nº	23
Hora início parte 1.....:	
aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
abade abelheiro abóbora abominável abreviatura abrilhantar asno abade abelheiro abóbora abominável abreviatura abrilhantar asno abade abelheiro abóbora abominável abreviatura abrilhantar asno	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	24
Hora início parte 1.....:	
çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb çp;lo.ki,jumhyn aqzswxdecfrvgtb	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
abrolho abstêmio abismo acadêmico açafirão acéfalo acidente asma abrolho abstêmio abismo acadêmico açafirão acéfalo acidente asma abrolho abstêmio abismo acadêmico açafirão acéfalo acidente asma	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	25
Hora início parte 1.....:	
babel babugem bacalhau bacharel bacteriologia bolota bicicletas babel babugem bacalhau bacharel bacteriologia bolota bicicletas babel babugem bacalhau bacharel bacteriologia bolota bicicletas	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
biblioteca besouro bolsa boca brasilidade burocracia benemérito biblioteca besouro bolsa boca brasilidade burocracia benemérito biblioteca besouro bolsa boca brasilidade burocracia benemérito	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	26
Hora início parte 1.....:	
gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp;	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
cabana cantor cabeleireira cacto cágado caixeiro cáfila calheta cabana cantor cabeleireira cacto cágado caixeiro cáfila calheta cabana cantor cabeleireira cacto cágado caixeiro cáfila calheta	
Hora fim parte 2.....:	

*O único homem que não erra é aquele que nunca faz nada.
(Roosevelt)*

Exercício nº	27
Hora início parte 1.....:	
hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz hynjumki,lo.çp; gtbfrvdecswxaqz	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
calmaria cálice camaleão companheiro campânula concurso cabedal calmaria cálice camaleão companheiro campânula concurso cabedal calmaria cálice camaleão companheiro campânula concurso cabedal	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	28
Hora início parte 1.....:	
decano decência decêndio decente decepção decifrador definitivo decano decência decêndio decente decepção decifrador definitivo decano decência decêndio decente decepção decifrador definitivo	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
declamador declaração declinação declinável decrepidez duplicar declamador declaração declinação declinável decrepidez duplicar declamador declaração declinação declinável decrepidez duplicar	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	29
Hora início parte 1.....:	
ecumênicos editais educandários efervescência elasticidade elegia ecumênicos editais educandários efervescência elasticidade elegia ecumênicos editais educandários efervescência elasticidade elegia	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
elenco elevadores emancipar embaixador embargo embalo energia avô elenco elevadores emancipar embaixador embargo embalo energia avô elenco elevadores emancipar embaixador embargo embalo energia avô	
Hora fim parte 2.....:	

Nossos fracassos são, às vezes, mais frutíferos que os êxitos.

(Henry Ford)

Exercício nº	30
Hora início parte 1.....:	
fabricantes fábulas fatura fratura falcão fanal faroleiro fecundo fabricantes fábulas fatura fratura falcão fanal faroleiro fecundo fabricantes fábulas fatura fratura falcão fanal faroleiro fecundo	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
fantasia fascinante fastígio favoráveis feijoada feminino felinos fantasia fascinante fastígio favoráveis feijoada feminino felinos fantasia fascinante fastígio favoráveis feijoada feminino felinos	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	31
Hora início parte 1.....:	
galhardete galgo galhardia galinholas ganapão gamelas gândula gás galhardete galgo galhardia galinholas ganapão gamelas gândula gás galhardete galgo galhardia galinholas ganapão gamelas gândula gás	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
gladiadores glutão gracioso granja granito garagem gramado grotão gladiadores glutão gracioso granja granito garagem gramado grotão gladiadores glutão gracioso granja granito garagem gramado grotão	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	32
Hora início parte 1.....:	
habitáculo habitante há halogênio harmônio herbáceo hélice homens habitáculo habitante há halogênio harmônio herbáceo hélice homens habitáculo habitante há halogênio harmônio herbáceo hélice homens	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
helicóptero herança heterogenia homenagem homogênio humano hóstia helicóptero herança heterogenia homenagem homogênio humano hóstia helicóptero herança heterogenia homenagem homogênio humano hóstia	
Hora fim parte 2.....:	

*O incapaz se cobre; o rico se enfeita;
o presunçoso se disfarça; o elegante se veste.
(Honoré de Balzac)*

Exercício nº	33
Hora início parte 1.....:	
imprensa impubescência instável inaudito incapaz inserção incolor imprensa impubescência instável inaudito incapaz inserção incolor imprensa impubescência instável inaudito incapaz inserção incolor	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
inclemência interpor incólume inconsciente incunábulo idade impor inclemência interpor incólume inconsciente incunábulo idade impor inclemência interpor incólume inconsciente incunábulo idade impor	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	34
Hora início parte 1.....:	
jabiru jactância jaguar juízo julho japonês jardineira jasmim jim jabiru jactância jaguar juízo julho japonês jardineira jasmim jim jabiru jactância jaguar juízo julho japonês jardineira jasmim jim	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
jaula javali jejum jeringonça já jesuíta jóckey jornalismo jardim jaula javali jejum jeringonça já jesuíta jóckey jornalismo jardim jaula javali jejum jeringonça já jesuíta jóckey jornalismo jardim	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	35
Hora início parte 1.....:	
keratose kermesse kilolitro king kodak kimono kinor kola kólpodes keratose kermesse kilolitro king kodak kimono kinor kola kólpodes keratose kermesse kilolitro king kodak kimono kinor kola kólpodes	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
kaki kalange kaleidoscópio kart kantismo keratina kermes kantista kaki kalange kaleidoscópio kart kantismo keratina kermes kantista kaki kalange kaleidoscópio kart kantismo keratina kermes kantista	
Hora fim parte 2.....:	

*A precipitação é a mãe do fracasso.
(Heródoto – Histórias, liv. VII, 10).*

Exercício nº	36
Hora início parte 1.....:	
labareda labial labirinto lacustre ligar lágrima lar lamúria lima labareda labial labirinto lacustre ligar lágrima lar lamúria lima labareda labial labirinto lacustre ligar lágrima lar lamúria lima	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
lanceiro leva lapiseira laranjeira latim laureado laudo limítrofe lanceiro leva lapiseira laranjeira latim laureado laudo limítrofe lanceiro leva lapiseira laranjeira latim laureado laudo limítrofe	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	37
Hora início parte 1.....:	
maçagem madureza magnanimidade maledicência mal malquerença manhã maçagem madureza magnanimidade maledicência mal malquerença manhã maçagem madureza magnanimidade maledicência mal malquerença manhã	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
manancial mandarim mangueira malária mármore maldição mimo mamãos manancial mandarim mangueira malária mármore maldição mimo mamãos manancial mandarim mangueira malária mármore maldição mimo mamãos	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	38
Hora início parte 1.....:	
nabado namoradoço nascer nativista naturalista navalha ninho novo nabado namoradoço nascer nativista naturalista navalha ninho novo nabado namoradoço nascer nativista naturalista navalha ninho novo	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
necropsia negligente neurastenia nicotinismo novidade noivo névoa necropsia negligente neurastenia nicotinismo novidade noivo névoa necropsia negligente neurastenia nicotinismo novidade noivo névoa	
Hora fim parte 2.....:	

*É mais fácil escrever sem olhar para o teclado
do que obrigar a vista a mudar da cópia para o monitor e do monitor para a cópia.
Um esforço agora vai lhe poupar muito tempo no futuro.
É nisto que os bons se destacam!*

Exercício nº	39
Hora início parte 1.....:	
obediente obelisco oblato oitava obtuso ocasionalmente oculto ode obediente obelisco oblato oitava obtuso ocasionalmente oculto ode obediente obelisco oblato oitava obtuso ocasionalmente oculto ode	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
ocelote odontologia onça onomatopaico oliva ordem orgulho ordeiro ocelote odontologia onça onomatopaico oliva ordem orgulho ordeiro ocelote odontologia onça onomatopaico oliva ordem orgulho ordeiro	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	40
Hora início parte 1.....:	
plagiário pelourinho penitente pensamento pérola pesadelo plainas plagiário pelourinho penitente pensamento pérola pesadelo plainas plagiário pelourinho penitente pensamento pérola pesadelo plainas	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
piadista pião pianistas pimenta palito parente popular pois pilha piadista pião pianistas pimenta palito parente popular pois pilha piadista pião pianistas pimenta palito parente popular pois pilha	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	41
Hora início parte 1.....:	
quadra quadragesimal quaker quantitativamente quebradiço questões quadra quadragesimal quaker quantitativamente quebradiço questões quadra quadragesimal quaker quantitativamente quebradiço questões	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
queixoso quinquagésimo quintais quociente quotidianamente quérula queixoso quinquagésimo quintais quociente quotidianamente quérula queixoso quinquagésimo quintais quociente quotidianamente quérula	
Hora fim parte 2.....:	

“julgam muitos, por exemplo, que olhar de vez em quando para o teclado, enquanto se digita, não faz mal nenhum.

É um grave erro. Fatalmente esse “de vez em quando” degenerará no vício de “sempre”.

Olhe quando quiser para o teclado, mas nunca quando estiver digitando”.

Exercício nº	42
Hora início parte 1.....:	
rapaz raridade reagentes rebento recepção redil reflexo regimento rapaz raridade reagentes rebento recepção redil reflexo regimento rapaz raridade reagentes rebento recepção redil reflexo regimento	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
reinado relíquias renascença remunerador repolho reprovável repto reinado relíquias renascença remunerador repolho reprovável repto reinado relíquias renascença remunerador repolho reprovável repto	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	43
Hora início parte 1.....:	
sacramento sensatez seringa serviço setas significativo succulento sacramento sensatez seringa serviço setas significativo succulento sacramento sensatez seringa serviço setas significativo succulento	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
somatologia sublime substituto supino suplemento sonhos sonolento somatologia sublime substituto supino suplemento sonhos sonolento somatologia sublime substituto supino suplemento sonhos sonolento	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	44
Hora início parte 1.....:	
tabernáculo taxímetro telefones telescópio telhado temporal tinta tabernáculo taxímetro telefones telescópio telhado temporal tinta tabernáculo taxímetro telefones telescópio telhado temporal tinta	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
tensão tetraedro timidez tintureiro tiragens tirafundo tratamento tensão tetraedro timidez tintureiro tiragens tirafundo tratamento tensão tetraedro timidez tintureiro tiragens tirafundo tratamento	
Hora fim parte 2.....:	

Exame de Consciência: de vez em quando o aluno deve examinar-se para verificar se de fato está seguindo rigorosamente as instruções. A experiência nos diz: aqueles que observam com interesse as orientações, vencem facilmente os obstáculos que se lhes opõem.

Exercício nº	45
Hora início parte 1.....:	
uva ufano umbela uniforme urânio utilidade utensílio utopista uns uva ufano umbela uniforme urânio utilidade utensílio utopista uns uva ufano umbela uniforme urânio utilidade utensílio utopista uns	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
úvula urnas ultimamente urbano universal universidade usucapiente úvula urnas ultimamente urbano universal universidade usucapiente úvula urnas ultimamente urbano universal universidade usucapiente	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	46
Hora início parte 1.....:	
vaso vedeta vegetal vigente velhice velocípede vendaval vertentes vaso vedeta vegetal vigente velhice velocípede vendaval vertentes vaso vedeta vegetal vigente velhice velocípede vendaval vertentes	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
venerável ventilador vitórias vidraça vigoroso vinagres venturoso venerável ventilador vitórias vidraça vigoroso vinagres venturoso venerável ventilador vitórias vidraça vigoroso vinagres venturoso	
Hora fim parte 2.....:	
Exercício nº	47
Hora início parte 1.....:	
wagneriano wapite wagnerismo watt whist womba waterproof whisky ww wagneriano wapite wagnerismo watt whist womba waterproof whisky ww wagneriano wapite wagnerismo watt whist womba waterproof whisky ww	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
ww wigwam wolfram wooba worminianos waterproof wellingtónias whig ww wigwam wolfram wooba worminianos waterproof wellingtónias whig ww wigwam wolfram wooba worminianos waterproof wellingtónias whig	
Hora fim parte 2.....:	

*"O gênio se compõe de 2% por cento de talento
e 98% de perseverante aplicação no trabalho.
(Beethoven)*

Exercício nº	48
Hora início parte 1.....:	
xadrez xará xarope xexéu xingatórios xucro xiró xylino xifóide xá xadrez xará xarope xexéu xingatórios xucro xiró xylino xifóide xá xadrez xará xarope xexéu xingatórios xucro xiró xylino xifóide xá	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
xilografuras xisto xilologia xilomância xelodermia xantina xeques xilografuras xisto xilologia xilomância xelodermia xantina xeques xilografuras xisto xilologia xilomância xelodermia xantina xeques	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº	49
Hora início parte 1.....:	
zambo zebras zeloso zibelina zinco zinga zodiacal zona zelar zero zambo zebras zeloso zibelina zinco zinga zodiacal zona zelar zero zambo zebras zeloso zibelina zinco zinga zodiacal zona zelar zero	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
zoologia zumbaia zumbo zombaria zincagem zombeteiro zelo zodíacos zoologia zumbaia zumbo zombaria zincagem zombeteiro zelo zodíacos zoologia zumbaia zumbo zombaria zincagem zombeteiro zelo zodíacos	
Hora fim parte 2.....:	

Abecedário:

Quem tiver seguido fielmente as instruções nos exercícios precedentes, estará apto a entrar em frases. Antes porém, pedimos que recorde o abecedário.

O aluno deve acionar a tecla “**tab**” duas vezes entre um e outro alfabeto.

(Chame o monitor)

Exercício nº	50
Hora início	
aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz aãbcçdefghijklmnoõpqrstuvwxyz	
Hora fim.....:	

*"O problema não é o problema -
o problema é a atitude com relação ao problema."
(Kelly Young)*

Teclas Maiúsculas

Se a inicial maiúscula estiver na área da mão direita a tecla “*shift*” será acionada com o dedo mínimo da mão esquerda e vice-versa.

Use alinhamento Justificado.

(Chame o monitor)

Exercício nº:	51
Hora início parte 1.....:	
Antônia, Benedita, Cleonice, Clecy, Cristina, Dirce, Eliane, Fátima, Gilvanice, Hermínia, Irene, Jesus, Kioka, Lucidéa, Marilúcia, Margareth, Midori, Nely, Olívia, Paula, Quiyomi, Raimunda, Suely, Severa, Terezinha, Ubalda, Vitória, Wanderléia, Zenóbia, Zenaide.	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2.....:	
Antônio de Castro Alves - O Poeta dos Escravos. Rui Barbosa - O Águia de Haia. Paris - Cidade Luz. Recife - A Veneza Brasileira. Rio de Janeiro - A Cidade Maravilhosa. Brasília - A Capital Caçula. Goiânia - A Cidade Progresso do Brasil.	
Hora fim parte 2.....:	

Exercício nº:	52
Hora início parte 1.....:	
“Em Salvador, um ladrão, preso no interior de um banco, disse que estava respeitando apenas o aviso à porta: O NOSSO DINHEIRO ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO”.	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2.....:	

“Em Madri, tendo furtado a carteira de um senhor cujo nome a imprensa não revela e encontrado dentro apenas vinte e cinco pesetas o ladrão devolveu-a com um bilhete: DEVIA TER VERGONHA...”

Hora fim parte 2.....:	
Hora início parte 3.....:	

“Em Sacramento, Antônio Sanches roubou a carteira de um viajante que tomava café no Restaurante Repouso. Entrou num automóvel Volkswagen, acendeu as luzes para examinar o resultado do roubo, quando foi seguro por uma mão que veio do banco de trás. O carro era da Polícia do Estado de São Paulo”.

Hora fim parte 3.....:	
------------------------	--

Exercício nº:	53 - Insira dois espaços entre as palavras.
Hora início parte 1.....:	
-E-S-T-A L-I-Ç-Ã-O R-E-Q-U-E-R B-A-S-T-A-N-T-E A-T-E-N-Ç-Ã-O -E-S-T-A L-I-Ç-Ã-O R-E-Q-U-E-R B-A-S-T-A-N-T-E A-T-E-N-Ç-Ã-O -E-S-T-A L-I-Ç-Ã-O R-E-Q-U-E-R B-A-S-T-A-N-T-E A-T-E-N-Ç-Ã-O	
Hora fim parte 1.....:	

Exercício nº	53 - Insira dois espaços entre as palavras.
Hora início parte 2	
CORACÃO DE MULHER: UM REFÚGIO SEGURO CORACÃO DE MULHER: UM REFÚGIO SEGURO CORACÃO DE MULHER: UM REFÚGIO SEGURO	
Hora fim parte 2.....	
Insira tabulação entre um e outro alfabeto.	
Hora início parte 3	
zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa	zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa
zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa	zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa
zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa	zyxwvutsrqpõnmlkjihgfedçcbãa
Hora fim parte 3.....	

Números

No próximo exercício o aluno fará treinamento conjugado da segunda e quarta filas do teclado. Entrará, pois em contato com os números. Tateá-los pacientemente é a missão que lhe está reservada.

Obs.: O mesmo dedo que decalca o “a”, deve decalcar também o “2” conforme vê-se no exemplo.

(Chame o monitor)

Use as seguintes tabulação entre os blocos de letras: 4,5 - 8,5 - 13 (Menu Formato, Parágrafo, Tabulações)

Exercício nº	54		
Hora início parte 1.....			
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
Hora fim parte 1.....			
Hora início parte 2			
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
21304958672-'=	21304958672-'=	21304958672-'=	21304958672-'=
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
Hora fim parte 2.....			

Exercício nº	55		
Hora início parte 1.....			
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
12309485761='-	12309485761='-	12309485761='-	12309485761='-
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
Hora fim parte 1.....			
Hora início parte 2			
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
67584930216'=-	67584930216'=-	67584930216'=-	67584930216'=-
a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h	a'a1a2s3d4f5f6g	ç=ç-10k9j8j7h
Hora fim parte 2.....			

“O que vale a pena é o amor que se coloca em cada tentativa que se faz”

Exercício nº	56			
Hora início parte 1.....:				
a'a1a2s3d4f5f6g 49305821674	a'a1a2s3d4f5f6g 49305821674	a'a1a2s3d4f5f6g 49305821674	a'a1a2s3d4f5f6g 49305821674	
a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	
Hora fim parte 1.....:				
Hora início parte 2				
a'a1a2s3d4f5f6g 94038512769	a'a1a2s3d4f5f6g 94038512769	a'a1a2s3d4f5f6g 94038512769	a'a1a2s3d4f5f6g 94038512769	
a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	
Hora fim parte 2.....:				

Exercício nº	57			
Hora início parte 1.....:				
a'a1a2s3d4f5f6g 216730584921	a'a1a2s3d4f5f6g 216730584921	a'a1a2s3d4f5f6g 216730584921	a'a1a2s3d4f5f6g 216730584921	
a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	a'a1a2s3d4f5f6g	
Hora fim parte 1.....:				
Hora início parte 2				
R\$112,00	R\$1.304,00	R\$1.857,60	R\$276.584,00	R\$3.203,00
R\$112,00	R\$1.304,00	R\$1.857,60	R\$276.584,00	R\$3.203,00
R\$112,00	R\$1.304,00	R\$1.857,60	R\$276.584,00	R\$3.203,00
Hora fim parte 2.....:				

Frases com números Romanos e Arábicos:

Obs.: Use alinhamento justificado e um "tab" na primeira linha.

Exercício nº	58
Hora início parte 1.....:	
D. Pedro I, a 7 de abril de 1831 abdicou ao trono em favor de sua filha, D. Maria da Glória.	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
O Papa João XXIII identifica-se com a personagem central do livro Sandálias do Pescador.	
Hora fim parte 2.....:	
Hora início parte 3.....:	
Comprei 54 metros de fazenda por R\$926,00 e 43 laranjas por R\$58,00. Quanto paguei por tudo?	
Hora fim parte 3.....:	
Hora início parte 4.....:	
O Brasil é, desde 1889, uma república federativa. Foi colônia de Portugal de 1500 a 1822.	
Hora fim parte 4.....:	

Frases com números relativos:

Exercício nº	59
Hora início parte 1.....:	
O Distrito Federal compreende uma área de 5.850 km ² , situado entre os paralelos 12°30' e 16°03' e os meridianos 48°12' e 47°27'.	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
Goiânia está situada entre as seguintes linhas geográficas: 16°40'21" de latitude sul e 49°15'28" de longitude W.Gr., ocupando uma superfície de 1.816m ² e uma altitude de 729 metros.	
Hora fim parte 2.....:	

Pratique sem olhar no teclado as seguintes frases:

Exercício nº	60
Hora início parte 1.....:	
Quando eu acordei pela 3ª vez a Estrela d'Alva brilhava no horizonte prateado.	
Este livro é uma brasa que estimula e inflama a inteligência dos alunos possuidores de boa vontade.	
Deu-se a 24/10/33 o lançamento da pedra fundamental de Goiânia. Quantos anos ela possui? Resposta: é só fazer a conta.	
O § 3º do capítulo II dos Estatutos do Funcionário Público recomenda-nos que sejamos pontuais.	
O famoso advogado Dr. Luiz Alberto Soyer acaba de ganhar um prêmio no valor de £96.0.0 (noventa e seis libras).	
Irmãos Feitosa & Cia. é uma firma estabelecida em Goiânia e oriunda de Conceição do Araguaia - Pará.	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	

"Ternura e bondade não sinalizam fraqueza, mas força e disposição."

(Khalil Gibran – Escritor)

Exercício nº	61 - Não olhe para o teclado, não é preciso!
Hora início parte 1.....:	
Vi João, 1 pato, 2 ratos, 3 gatos, 4 coelhos, 5 hienas, 6 elefantes, 7 quatis, 8 zebras e 9 urubus, juntamente com uma vaca. Puxa! Quanta coisa!	
Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2	
Ai Jesus! Credo em cruz! Por amor de Deus! Quem diria! Santa Bárbara! Que bela garota! Bravo!	
Hora fim parte 2.....:	

Tabulação Simples:

Clique na Barra de Menus no Menu Formato na Ferramenta Parágrafo e opção Tabulações.
Crie as seguintes tabulações: 3,5; 6,5; 9,5 e 12,5

(Chame o monitor)

Exercício nº	62			
Hora início parte 1.....:				
Aristóteles	Benvinda	Carmina	Domilson	Elizabeth
Félix	Gilvanice	Hévila	Iraci	Janete
Kayus	Lúcia	Matilde	Nadir	Olinda
Paulino	Quirino	Raraco	Shirley	Telma
Ubiratan	Valdir	Walquíria	Yone	Zirlene
Hora fim parte 1.....:				

Limpe as tabulações existentes e crie as seguintes: 3; 5 - 5; 8 - 11 - 13,5 - 15,5.

Hora início parte 2						
Avante!	Cáspite!	Tomara!	Apoiado!	Oxalá!	Safa!	Ai!
Alô!	Irra!	Chi!	Bravo!	Oh!	Ui!	Em!
Puxa!	Olá!	Eia!	Psui!	Ah!	Eh!	Ó!
Hora fim parte 2.....:						

Tabela

Exercício nº	63
Hora início parte 1.....:	

Na Barra de Menus no Menu Tabela na Ferramenta Inserir e opção Tabela.

Crie a seguinte tabela: 4 colunas, 11 linhas. Desative a opção Título e ative a opção Borda.
Selecione a tabela e defina o alinhamento à direita.

2,00	32,00	485,10	7.692,00
83.947,30	123.847,40	9.283.751,10	20.394.858,60
0,70	0,80	100,00	1.000,00
39,40	58,10	10.670,00	5,00
84.756.200,00	99.005,00	400.050,15	500,00
3.824,79	7.900,00	40,00	859.987,00
206.407,07	15.678,88	9.156.000,00	98.058,99
78,78	400,00	0,90	1,20
0,50	10,00	93,70	69.910,00
969,67	4.000,00	8.000,90	10,00
48.657.002,90	897,00	476,00	58.876.404,30

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº	64
Hora início parte 1.....:	

Na Barra de Menus no Menu Tabela na Ferramenta Inserir e opção Tabela.

- Crie a seguinte tabela: 4 colunas, 10 linhas. Ative a opção Título e ao final desative a opção Borda;
- Selecione a coluna 1 a partir da 2ª linha e divida a célula em 2 no sentido vertical.

QUANT	ESPECIFICAÇÃO	VALOR UNIT.	VALOR TOTAL
1	- Caixa de papel carbono	15,00	15,00
10	- Computadores	1.900,00	19.000,00
100	- Arquivos de aço	800,00	80.000,00
1000	- Borrachas de apagar	1,20	1.200,00
10000	- Réguas de plástico	5,00	50.000,00
1200	- Caixa de giz	35,00	42.000,00
144	- Cadernos de caligrafia	9,50	1.368,00
20	- Métodos de Digitação	60,00	1.200,00
7	- Canetas esferográficas	3,00	21,00

- Selecione a coluna 1 e defina o alinhamento à direita. Faça o mesmo com as colunas 4 e 5;
- Selecione a coluna 2 e defina o alinhamento centralizado e a coluna 3 alinhe à esquerda;
- Selecione a linha 1 e defina o alinhamento centralizado, a fonte negrito e maiúscula, e cor do fundo cinza 10%.

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Digite imitando a formatação apresentada.

Exercício nº	65
Hora início parte 1.....:	

INTERROGATÓRIO

Newton Braga

A sala quente e já quatro horas naquele batido. Era a sexta testemunha:

- Seu nome?
- Quem? Eu?
- Sim, o seu nome.
- Joaquim.
- Joaquim do quê?
- Teixeira. Teixeira da Conceição. Joaquim Teixeira da Conceição.
- Brasileiro?
- Quem? Eu?
- Sim, naturalmente: o senhor.
- Sou, sim senhor.
- Nasceu em que Estado?
- Quem? Eu?

O Juiz ia esquentando por dentro que nem caldeira. Forçou a calma.

- Idade: Quantos anos tem?
- Quem? Eu?

Explodiu, lá da cadeira do Juiz:

- Não. Não é o senhor não. Eu!

O homenzinho olhou imperturbável. Reparou bem. Deu de ombros, depois:

- Como é que eu posso saber a idade do senhor, doutor?

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Carta Estilo em Bloco:

Leia o exercício com atenção antes de começar. Defina o tamanho da fonte para 12.

Exercício nº	66
Hora início parte 1.....:	

Goiânia, 18 de fevereiro de 1979

Ilmo(a) Sr(a)
Digitador
NESTA

Sr. Digitador:

Peço-lhe o especial obséquio de digitar esta carta de acordo com as regras do *estilo em bloco*.

Coloque a data de modo a terminar na margem direita e reserve quatro linhas simples, separando-a do endereçamento.

Escreva o nome e o endereço do destinatário, precedido do pronome de tratamento, num só bloco, alinhando à margem esquerda.

Inicie o vocativo no mesmo ponto de partida dos anteriores, deixando um intervalo de quatro linhas, acima e abaixo dele.

Configure o parágrafo para 0,30 de "espaçamento abaixo do parágrafo" e alinhamento justificado, somente no texto da carta.

Digite o nome completo do signatário sob o traço que levará sua assinatura usual e indique o cargo na outra linha.

Finalmente, ponha as iniciais identificadoras do redator e do digitador, separadas por barra.

Antes de considerar terminado o exercício, faça uma revisão cuidadosa de todos os recursos utilizados e corrija os erros que porventura tenham sido cometidos.

Na expectativa de que as explicações dadas lhe serão úteis em seu trabalho, coloco-me inteiramente à disposição de V. Sa. para sanar quaisquer dúvidas eventuais.

Cordialmente,

Lúcia Maria da Silva
Coordenadora Telecentro de Inclusão Digital / Aldeia Gyn

LMS/____

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Frases Alfabéticas:

Para recordar todas as letras do alfabeto, treine a frase abaixo que contém todo ou quase todo o alfabeto.

Repita-a várias vezes.

Exercício nº:	67
---------------------	----

Hora início parte 1.....:	
---------------------------	--

Eu lhe garanto que Flávio trouxe queijos azedos de Pernambuco

Eu lhe garanto que Flávio trouxe queijos azedos de Pernambuco

Eu lhe garanto que Flávio trouxe queijos azedos de Pernambuco

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Hora início parte 2.....:	
---------------------------	--

Carta-Convite

Goiânia, 5 de maio de 1.979

Ilmo. Sr.
Valdivino Soares de Azevedo
Rua Tupiniquins nº 81
N E S T A

Prezado Amigo e Senhor,

Tenho o prazer de informar a V. Sa., que acabo de instalar, nesta Capital, na Rua do Badalo, nº 45, uma casa de miudezas e artigos para crianças, onde terá V. Sa. ocasião de apreciar a grande variedade de brinquedos e a modicidade dos preços.

Contando com a honrosa visita de V. Sa. a meu estabelecimento, subscrevo-me com estima e consideração.

Elioaldo dos Santos Matos

Hora fim parte 2.....:	
------------------------	--

'Obs.: Acompanhe a formatação apresentada no modelo.

Exercício nº:	68
Hora início parte 1.....:	

O jóquei inglês, abatido pelo whisky, quis deveras fugir com a caixa

O jóquei inglês, abatido pelo whisky, quis deveras fugir com a caixa

O jóquei inglês, abatido pelo whisky, quis deveras fugir com a caixa

Hora fim parte 1.....:	
Hora início parte 2.....:	

Carta desculpando-se

Goiânia, 22 de novembro de 1979.

Ilmo. Sr.
Delfino Ferreira Campos
Rua da Amargura, 21
N E S T A

Prezado Senhor,

Acusamos o recebimento de sua carta de 24 de junho p.p. e lamentamos que a encomenda ainda não tenha sido entregue. Não nos cabe a culpa do atraso, uma vez que o atacadista ainda não fez entrega de nossa encomenda de 20 de outubro.

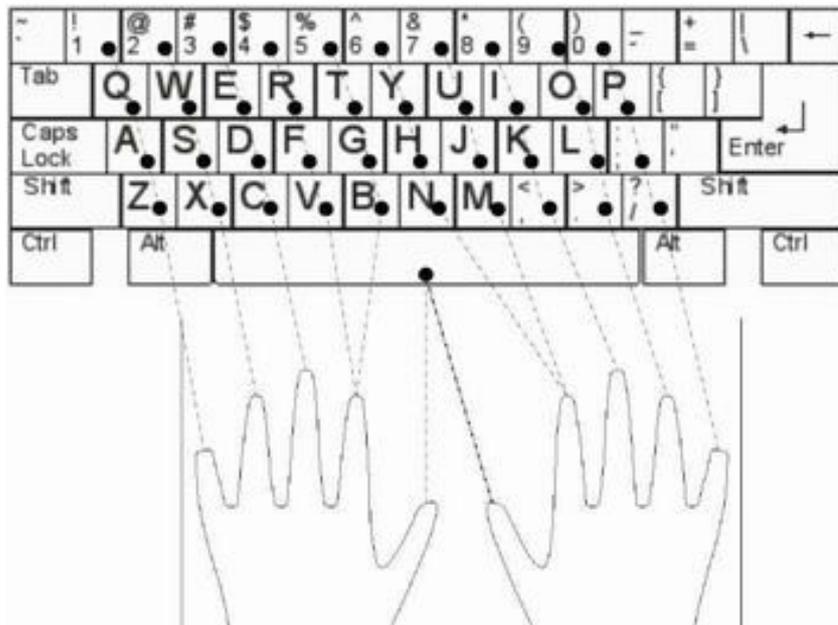
Estamos escrevendo ao atacadista e, logo que tenhamos uma informação positiva, comunicaremos a Vossa Senhoria.

Sendo o que nos apresenta para o momento, levamos até V. Sa. os nossos protestos de elevada estima e distinta consideração.

Atenciosamente,

Geovânia Ferreira Câmara
Gerente de Vendas

Hora fim parte 2.....:	
------------------------	--



Fase 2:
Rapidez

"Começa-se a praticar a virtude
por amor próprio,
Continua-se por honra,
Persevera-se por hábito."

Rapidez:

- A respeito de como adquirir rapidez, seguem-se algumas sugestões que julgamos úteis:
- "Há só um método a seguir para adquirir rapidez, - é praticar. Pratica-se, repetindo um pequeno trecho muitas vezes, começando devagar e aumentando pouco a pouco a rapidez..."
 - "Repita os exercícios com PACIÊNCIA e CUIDADO, sobretudo, evitando-se um toque nervoso ou precipitado. O COMPASSO e o RITMO são indispensáveis."
 - "Para adquirir rapidez é preferível escrever um trecho cem vezes a escrever cem exercícios.
(Obs.: O tempo que foi marcado em cada exercício é real e deve servir como exemplo.)

Lembrete Oportuno: Embora os próximos exercícios sejam de rapidez, lembramos ao aluno que a perfeição é mais importante do que a velocidade.

Exercício nº	69
Tempo:	48 toques - 20"
Hora início parte 1.....:	16:12:16

A Terra, insultada, vinga-se dando-nos flores.

Hora fim parte 1.....:	16:12:30
------------------------	----------

Tempo:	49 toques - 20"
Hora início parte 2.....:	14:42:30

Se eu não tivesse errado, nada teria realizado.

Hora fim parte 2.....:	14:42:45
------------------------	----------

Tempo:	57 toques - 25"
Hora início parte 2.....:	14:50:00

Manifestai vosso afeto mais com obras, que com palavras.

Hora fim parte 2.....:	14:50:18
------------------------	----------

Tempo:	63 toques - 25"
Hora início parte 3.....:	14:50:56

Nossas ações não têm a mesma norma que nossos sentimentos.

Hora fim parte 3.....:	14:51:15
------------------------	----------

Tempo:	65 toques - 25"
Hora início parte 4.....:	14:58:03

Teus bens e teus males dependem daqueles com quem te associares.

Hora fim parte 4.....:	14:58:22
------------------------	----------

*Se você estiver sendo bem sucedido, nossos parabéns.
Se tiver encontrando dificuldades, aconselhamos calma, perseverança e vontade decisiva.*

Exercício nº	70
Tempo:	66 toques - 25"
Hora início parte 1.....:	10:12:35

A grande meta da educação não é o conhecimento, e sim a ação.

Hora fim parte 1.....:	10:12:53
------------------------	----------

Tempo:	73 toques - 30"
Hora início parte 2.....:	10:14:14

Ter um verdadeiro amor ainda é mais raro que ter uma verdadeira amizade.

Hora fim parte 2.....:	10:14:28
------------------------	----------

Tempo:	74 toques - 30"
Hora início parte 3.....:	10:16:07

Preenche o tempo de tua vida com ações vigorosas e não com leviandade.

Hora fim parte 3.....:	10:16:24
------------------------	----------

Tempo:	76 toques - 30"
Hora início parte 4.....:	10:19:24

Tudo está perdido, quando os malvados servem de exemplo e os bons, de mofa.

Hora fim parte 4.....:	10:19:41
------------------------	----------

Tempo:	92 toques - 35"
Hora início parte 5.....:	10:20:17

Olhai como amigo certo o homem sincero que vos adverte nas faltas, e não o que as aprova.

Hora fim parte 5.....:	10:20:36
------------------------	----------

Nos alegramos em vê-lo(a) se tornando um(a) digitador(a) eficiente.

Exercício nº	71
Tempo:	92 toques - 35"

Exercício nº	71
Hora início parte 1.....:	10:32:06

A fidelidade que devemos a nosso amigo é algo sagrado, que não permite a mais leve ironia.

Hora fim parte 1.....:	10:32:25
------------------------	----------

Tempo:	93 toques - 40"
Hora início parte 2.....:	10:33:53

Não se evita a guerra preparando a guerra. Não se obtém a paz senão aparelhando a paz.

Hora fim parte 2.....:	10:34:12
------------------------	----------

Tempo:	94 toques - 40"
Hora início parte 3.....:	10:36:22

Se cada um fizesse o bem que pode, sem incomodar-se, não haveria talvez, desgraçado no mundo.

Hora fim parte 3.....:	10:36:44
------------------------	----------

Tempo:	116 toques - 50"
Hora início parte 4.....:	10:40:18

Antes de entrar em qualquer aventura, convém primeiramente verificar se a porta de saída não é muito estreita.

Hora fim parte 4.....:	10:40:39
------------------------	----------

Tempo:	123 toques - 55"
Hora início parte 5.....:	10:43:29

O sentimento da falsidade dos prazeres presentes e a ignorância da vaidade dos prazeres ausentes causam a inconstância.

Hora fim parte 5.....:	10:43:54
------------------------	----------

*A informática domina o mercado
e ser um bom digitador é essencial!*

Exercício nº	72
Tempo:	138 toques - 55"

Exercício nº	72
Hora início parte 1.....:	10:50:53

Onde há rosas há espinhos; onde há vinho há ebriedade. Onde há tesouros há serpentes, e onde há pérolas há monstros devoradores.

Hora fim parte 1.....:	10:51:22
------------------------	----------

Tempo:	177 toques - 1'10"
Hora início parte 2.....:	12:35:40

"Julgada procedente a ação que Wilson Kei moveu à firma Praxedes Zaby & Cia., com fundamento no art. 4º, letras a e b do Decreto-Lei nº 5.169, de 4/1/43".

Hora fim parte 2.....:	12:36:43
------------------------	----------

Tempo:	201 toques - 1'20"
Hora início parte 3.....:	12:39:49

Não deves supor que, se encontras dificuldades na prática de algum ato, o mesmo ocorra a todo homem; antes, deves persuadir-te de que se é possível e adequado a um homem também é possível a ti.

Hora fim parte 3.....:	12:40:30
------------------------	----------

Os exercícios a seguir deverão ser feitos imitando a formatação apresentada.

Exercício nº	73
Hora início parte 1.....:	

Quatro passos para a inclusão digital

Inclusão digital é, dentre outras coisas, alfabetização digital. Ou seja, é a aprendizagem necessária ao indivíduo para circular e interagir no mundo das mídias digitais como consumidor e como produtor de seus conteúdos e processos.

A oferta de computadores conectados em rede é o primeiro passo, mas não é o suficiente para se realizar a pretensa inclusão digital.

O segundo passo para se aproximar do conceito é que as pessoas que serão digitalmente incluídas precisam ter o que fazer com os seus computadores conectados ou com suas mídias digitais. Portanto, inclusão digital significa criar oportunidades para que os aprendizados feitos a partir dos suportes técnicos digitais possam ser empregados no cotidiano da vida e do trabalho.

O terceiro passo para se pensar a inclusão digital, é que precisa haver todo um entorno institucional para que esta se realize. Empresas precisam fabricar a tecnologia (hardware, software e a estrutura física das redes) que são desenvolvidas a partir de algum conhecimento e de pesquisa que, por sua vez, são desenvolvidas em instituições universitárias e de pesquisa.

Um quarto passo para se chegar à definição do conceito é de que estamos começando a entender que inclusão digital pressupõe outras formas de produção e circulação da informação e do saber diferentes destas mais tradicionais que nos acostumamos a freqüentar.

Recortes do texto:

Elizabeth Rondelli

professora da UFRJ e Editora da [Revista I-Coletiva](#)
na qual este texto foi originalmente publicado em 24/06/2003

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº:	74
Hora início parte 1.....:	

NA VERDADE, A PAZ

4. Assim delineada, a paz configura-se como dom celeste e graça divina, que requer, a todos os níveis, o exercício da nossa responsabilidade maior que é a de conformar — na verdade, na justiça, na liberdade e no amor — a história humana à ordem divina. Quando vem a faltar a adesão à ordem transcendente das coisas, assim como o respeito daquela « gramática » do diálogo que é a lei moral universal escrita no coração do homem, [5] quando fica obstaculizado e impedido o progresso integral da pessoa e a tutela dos seus direitos fundamentais, quando muitos povos são obrigados a suportar injustiças e desigualdades intoleráveis, como se pode esperar na consecução do bem da paz? De facto, faltam aqueles elementos essenciais que dão forma à verdade deste bem. Santo Agostinho descreveu a paz como « *tranquillitas ordinis* », [6] a tranqüilidade da ordem, ou seja, aquela situação que, em última análise, permite respeitar e realizar cabalmente a verdade do homem.

6. A paz é anseio irreprimível presente no coração de cada pessoa, independentemente das suas identidades culturais específicas. Por isso mesmo, cada um deve colocar-se ao serviço de um bem tão precioso, trabalhando para que não se insinue qualquer forma de falsidade que venha contaminar a convivência. Todos os homens pertencem a uma única e mesma família. A excessiva exaltação das próprias diferenças contrasta com esta verdade basilar. É preciso recuperar a consciência de estarmos irmanados num mesmo e, em última análise, transcendente destino, para se poder valorizar da melhor forma as próprias diferenças históricas e culturais sem as contrapor mas, antes, harmonizando-as com os que pertencem a outras culturas. São estas verdades simples que tornam possível a paz; e são facilmente compreensíveis quando se escuta o próprio coração com pureza de intenção. A paz apresenta-se então de um modo novo: não como simples ausência de guerra, mas como convivência dos diversos cidadãos numa sociedade governada pela justiça, na qual se realiza também, na medida do possível, o bem de cada um deles. A verdade da paz chama todos a cultivarem relações fecundas e sinceras, estimula a procurarem e a percorrerem os caminhos do perdão e da reconciliação, a serem transparentes nas conversações e fiéis à palavra dada.

**Mensagem de Sua Santidade
Bento XVI
para a celebração do
dia mundial da paz
1 de janeiro de 2006
<http://www.vatican.va>**

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº	75
Hora início parte 1.....:	

Elogio do aprendizado

Bertolt Brecht

Aprenda o mais simples!

Para aqueles cuja hora chegou

Nunca é tarde demais!

Aprenda o ABC; não basta, mas

Aprenda! Não desanime!

Comece! É preciso saber tudo!

Você tem que assumir o comando!

Aprenda, homem no asilo!

Aprenda, homem na prisão!

Aprenda, mulher na cozinha!

Aprenda, ancião!

Você tem que assumir o comando!

Freqüente a escola, você que não tem casa!

Adquira conhecimento, você que sente frio!

Você que tem fome, agarre o livro: é uma arma.

Você tem que assumir o comando.

Não se envergonhe de perguntar, camarada!

Não se deixei convencer

Veja com seus olhos!

O que não sabe por conta própria

Não sabe.

Verifique a conta

É você que vai pagar.

Ponha o dedo sobre cada item

Pergunte: O que é isso?

Você tem que assumir o comando.

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº:	76
Hora início parte 1.....:	

A VITÓRIA NA VIDA

João Bernardino dos Santos

**Pobre de ti, se pensas ser vencido!
Tua derrota é caso decidido.
Queres vencer, mas como em ti não crês,
Tua descrença esmaga-te de vez,
Se imaginas perder, perdido estás,
Quem não confia em si marcha para trás;
A força que te impele para frente
É a decisão firmada em tua mente.**

**Muita empresa esboroa-se em fracasso
Ainda antes do primeiro passo;
Muito covarde tem capitulado
Antes de haver a luta começado;
Pensa em grande, e os teus feitos crescerão;
Pensa em pequeno, e irás depressa ao chão.
O querer é o poder arquipotente,
É a decisão firmada em tua mente.**

**Fracó é aquele que fraco se imagina,
Olha ao alto o que ao alto se destina.
A confiança em si mesmo é a trajetória
Que leva aos altos cimos da Vitória.
Nem sempre o que mais corre a meta alcança,
Nem mais longe o mais forte o disco lança
Mas o que, certo em si, vai firme e em frente
Com a decisão firmada em sua mente...**

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº	77
Hora início parte 1.....:	

Querelas

Do livro "Algumas Bobagens Culturais"
Goiany Prates

Que queres queridinha queixa?
Que quede qual quasímado querudo?
Qual quéculo querubim que questiona questas?
Qual quidam quimbandeiro quimerizando quixotescas quérqueras?

Queres que quedes qual quelônea queda
Quem quebrantado quer querer quadrar?
Qual!... Quanta querença que, quiçá, quizilam!
Quanto querer que quebrantar quiseram!...

Quando quiseres que quem quer que queiras,
Queira querer qual querubim querido,
Quedes quieta que qualquer queixoso,
Querelará querendo que quereras queiras!...

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Configure Parágrafo, primeira linha = 1,00 e espaçamento de linhas = 1,5 linha.

Exercício nº	78
Hora início parte 1.....:	

Vicente Vaqueiro Versos Vavá Valentão

Vicente Vaqueiro, velho violeiro, vivia vangloriando:
"Vocês viram? valentia vale vinte vinténs" - vaticinava.
Vicente vadeava vaus, varava veredas, vagava valentemente visando vantagens...
Várias vezes Vicente viu valentes "voarem"!
Vavá valentão, violento, vagabundo, vendo Vicente "vomitar" vozerio, veio voando ver Vicente Valente, visando varar, vicentina valentia.
Várias vezes Vavá viu Vicente "vasando" valentia violenta...
Vicente, vendo Vavá, virou viajante...
Vila Velha vivia vendo valentões "vilaneando": Vicente vindo... Vavá voltando... Vavá voltando, Vicente viajando...
Vejam vocês: Valentões vivendo vidas variadas: Valentes vaqueiros... vilões violeiros.

"Viva Vavá

Viva Vicente

Vaqueiros "Vilões"

Violeiros valentes"

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº	79
Hora início parte 1.....:	

Tabela dos numerais:

Algarismos	Algarismos Romanos	Cardinais	Ordinais	Multiplicativos	Fracionários	Coletivos
1	I	um	primeiro	---	---	---
2	II	dois	segundo	duplo ou dobro	meio ou metade	duo, dueto
3	III	três	terceiro	triplo ou tríplice	terço	trio
4	IV	quatro	quarto	quádruplo	quarto	quarteto
5	V	cinco	quinto	quíntuplo	quinto	quinteto
6	VI	seis	sexto	sêxtuplo	sexto	sexteto
7	VII	sete	sétimo	sétuplo	sétimo	---
8	VIII	oito	oitavo	óctuplo	oitavo	---
9	IX	nove	nono	nônuplo	nono	novena
10	X	dez	décimo	décuplo	décimo	dezena, década

Fonte:

<http://www.culturatura.com.br/gramatica/morfologia/numerais.htm>

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício nº	80
Hora início parte 1.....:	

PRONOMES PESSOAIS RETOS E OBLÍQUOS

PESSOAS DO DISCURSO	RETOS	OBLÍQUOS
1ª pessoa singular	Eu	Me, mim, comigo.
2ª pessoa do singular	Tu	Te, ti, contigo.
3ª pessoa do singular	Ele/ela	O, a, lhe, se, si, consigo.
1ª pessoa do plural	Nós	Nos, conosco.
2ª pessoa do plural	Vós	Vos, convosco.
3ª pessoa do plural	Eles/elas	Os, as, lhes, se, si, consigo.

Fonte:

<http://www.juliobattisti.com.br/tutoriais/josebferraz/pronome001.asp>

Hora fim parte 1.....:	
------------------------	--

Exercício Final:

O Tempo deve ser marcado pelo Monitor.

Exercício nº:	81
Tempo:	900 toques - 6'
Hora início parte 1.....:	14:57:46

Vestir os Nus

Eliseu Rigonatti

Há irmãos nossos despidos de todas as virtudes; praticam o mal, entregam-se aos vícios, e não demonstram sentimentos benévolos para com ninguém. Pelo contrário, comprazem-se em arruinar o corpo com os vícios e enegrecer a consciência com os crimes.

Estes irmãos infelizes não podem ser desprezados por nós; são almas nuas que precisamos vestir.

Cumprindo, por conseguinte, nosso dever para com Deus, de vestir os nus, procuraremos por todos os meios levar nosso auxílio moral aos transviados do caminho do bem.

É nosso dever estender-lhes nossa mão amiga e fraterna a fim de que se reabilitem, vestindo suas almas com a virtude.

Oportunidades de cumprir este dever não nos faltam. Um bom conselho, um bom exemplo, uma palavra carinhosa dita em tempo oportuno, tudo são maneiras de vestirmos os nus de virtudes, cumprindo, desse modo, nosso dever para com Deus.

Hora fim parte 1.....:	15:00:52
------------------------	----------

*"A vida é um presente de Deus para você.
O que você faz de sua vida é o seu presente para Deus."*

Sucesso!!!

Lúcia