

OS EFEITOS DA PRÁTICA DE JOGOS
MENTAIS COMO ATIVIDADE DE LAZER

AUTORES

Eberth Fonseca dos Santos

Ellen Santos Gomes

COLABORADORES

Gabriele Souza Santos

Prof^a Dra. Ita Oliveira

Apoio:

PROAF

Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFESB

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



Justificativa do **PROJETO**

“Os efeitos da prática de jogos mentais como atividade de lazer.”

O cérebro é responsável pelo controle das funções do corpo humano. Sendo assim, as reduções de estímulos podem levar a diversos danos, dentre estes, a redução da agilidade (FAUSTINO et al., 2016).

De acordo com Borella e Sacchelli (2008), a neuroplasticidade cerebral pode ser definida como a capacidade do sistema nervoso, ressaltando os neurônios, a se adaptar às mudanças nas condições do ambiente que ocorrem no dia a dia da vida dos indivíduos, um conceito amplo que se estende desde a resposta a lesões traumáticas destrutivas até as sutis alterações resultantes dos processos de aprendizagem e memória.

Segundo Voli (2002), o jogo é um mecanismo no qual deve-se associar o pensamento, a linguagem e a fantasia. Em um jogo a carga informativa pode ser significativamente maior, os apelos sensoriais podem ser multiplicados e isso faz com que a atenção e o interesse sejam mantidos, promovendo a retenção da informação e facilitando a aprendizagem (FALKENBACH, 2007).

A atenção é um processo cognitivo que permite controlar os estímulos irrelevantes, perceber estímulos importantes e passar de um estímulo para outro (NUNES, 2010). Nesse contexto, os jogos mentais têm a possibilidade de auxiliar no aprendizado, estimulando a neuroplasticidade cerebral de uma forma que o indivíduo preserve ainda a sensação de estar praticando uma atividade de lazer.

Dessa forma, a iniciativa se justifica por apresentar para comunidade no geral, benefícios dos jogos mentais, através de um material de fácil acesso, como uma cartilha, em que possa caracterizar áreas em que estes podem atuar, levando ainda a informação de que todos esses jogos são opções de lazer que podem ser executados, em sua maioria sozinho, necessitando de pouco ou nenhum material. Desse modo, será possível evidenciar que qualquer pessoa pode praticar as atividades e desfrutar de seus benefícios. Além disso, o projeto é ainda uma forma em que a comunidade discente da UFSB tem a possibilidade de transmitir e devolver o conhecimento científico adquirido por meio da universidade para a comunidade, não só acadêmica, como também da população em geral.

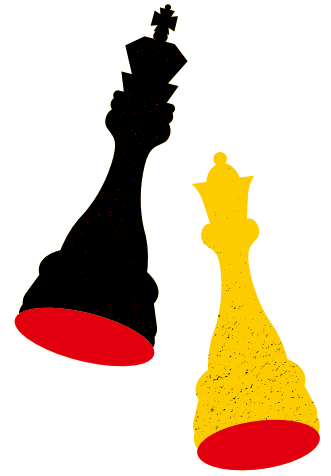
XADREZ

Como surgiu?

A origem do xadrez é questionável, há teorias de que foi na China, Irã ou Egito, porém a mais aceita atualmente é que surgiu desde o século VII a partir de um jogo indiano, chamado de Chaturanga. Quando chegou na Europa, inicialmente o jogo era mal visto pela igreja, a partir do século XIII, essa oposição diminuiu e o xadrez se tornou mais popular.

Nessa época, discutia-se explicações alegóricas para o jogo, como representação de nascimento e morte com as casas brancas e pretas respectivamente.

O xadrez como conhecemos hoje, surgiu por volta de 1475, na Europa Ocidental.



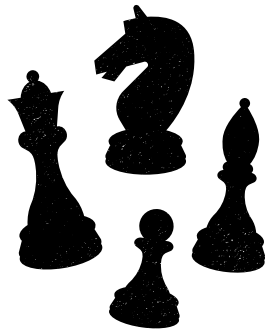
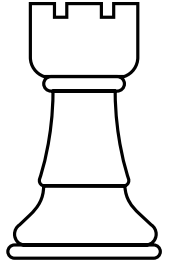
Como jogar?

O xadrez é jogado em um tabuleiro de 64 casas, sendo 32 brancas e 32 pretas. É um jogo para 2 pessoas em que cada um começa com 16 peças: 8 peões, 2 torres, 2 cavalos, 2 bispos, a dama e o rei. O objetivo do jogo é movimentar as peças corretamente, já que cada uma delas se move seguindo regras pré-estabelecidas, e atacar o rei adversário até que ele não tenha mais oportunidade de fugir do xeque-mate. Apesar de inicialmente parecer difícil, com a prática, o xadrez pode se tornar muito divertido.



Benefícios para a atividade cerebral

O xadrez é conhecido por trazer inúmeros benefícios para a cognição. Um dos mais importantes é a concentração, que é extremamente essencial para as tomadas de decisões durante o jogo. Esse traço fica mais evidente em crianças, pois no xadrez é muito comum haver consequências imediatas para a sua concentração, ou falta dela.



A criatividade e imaginação também são estimuladas, pois é sempre bom surpreender o seu adversário com jogadas não esperadas, já que o xadrez é um jogo que exige estratégia.

Além da habilidade de raciocínio para pensar na sua jogada e possíveis movimentos do seu oponente. O xadrez possibilita o desenvolvimento de novas habilidades para qualquer pessoa que começa a praticá-lo.

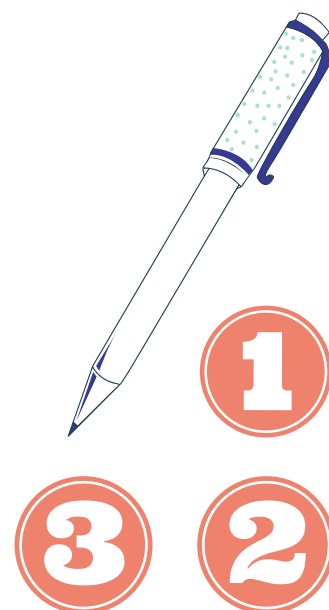
Ainda há outros benefícios como: ser ótima ferramenta educacional, desenvolvimento de confiança, aumentar capacidade de resolução de problemas, entre outros.



SUDOKU

Como surgiu?

A origem do sudoku vem de um jogo chamado Quadrados Latinos, criado por Leonhard Euler, no século XVIII. Mas o sudoku que jogamos atualmente foi criado por Howard Garns em 1979, utilizando o jogo de Euler como base. O sudoku se popularizou primeiro no Japão, a partir de 1984 e até hoje é um jogo muito comum no país. No Ocidente, o sudoku só começou a ser mais conhecido nos anos 2000, e até hoje tem revistas dedicadas apenas ao jogo, além da possibilidade de jogar em um computador ou celular.



Como jogar?

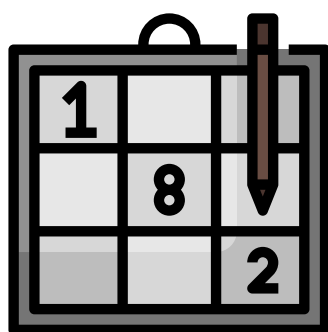
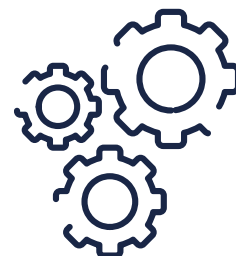
O sudoku é um jogo de raciocínio lógico em que o jogador deve encaixar números de 1 a 9 em uma grade de números de 9x9. São 81 espaços a serem preenchidos, e a regra é que não se deve repetir números em uma mesma coluna, linha ou nos quadrados 9x9. O melhor a se fazer ao jogar sudoku é analisar primeiro as possibilidades de encaixe dos números, e depois ir anotando de fato.



SUDOKU

Benefícios para a atividade cerebral

O sudoku pode trazer vários benefícios ao jogador, é um jogo que exige uma boa concentração e estratégia. Estimula o raciocínio lógico, incentivando o jogador a pensar antes de preencher com o número correto. Além disso, desenvolve o raciocínio matemático, numérico, quantitativo analítico, estimulando habilidades de leitura e interpretação.



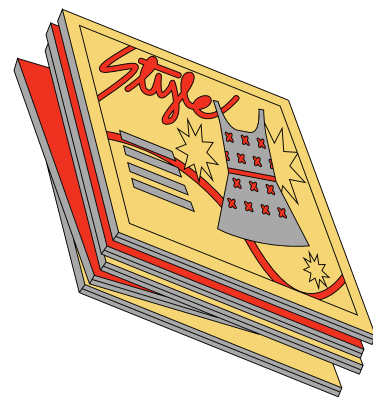
De acordo com a autora do livro “Ensinando Didaticamente a Jogar Sudoku”, Aparecida Vaz Primo, o sudoku estimula os glóbulos frontais do cérebro e auxilia na criação de novas células, que aumenta a capacidade de processamento e de memória, podendo até auxiliar idosos a se tornar mais resistentes ao mal de Alzheimer.



CAÇA PALAVRAS

Como surgiu?

A origem do caça palavras é atribuída a Norman Gibat em 1968, nessa época, o autor queria alcançar mais leitores para sua publicação. Desde o princípio, ele já utilizava temas para as palavras que seriam procuradas pelos jogadores. Outra teoria para criação do caça palavras é a do espanhol Pedro Ocón de Oro, que afirma ter criado o caça palavras com o nome de "sopa de letras" em meados da década de 60. Atualmente, o caça palavras pode ser jogado em revistas específicas, além de jogos em computadores ou celular.



Como jogar?

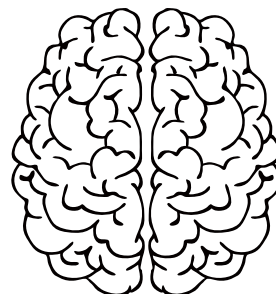
O caça palavras é um jogo que consiste em encontrar todas as palavras que estão escondidas em uma gama de letras. Geralmente, as palavras podem estar na vertical, horizontal ou diagonal, e em alguns níveis de dificuldade, a palavra ainda pode vir escrita de trás pra frente. A lista das palavras a serem encontradas podem estar relacionadas a um mesmo tema ou não. Por ser um jogo muito versátil, o caça palavras pode ser usado em inúmeras situações, principalmente no contexto educacional.



CAÇA PALAVRAS

Benefícios para a atividade cerebral

Entre os benefícios do caça palavras está a estimulação de ambos os lados do cérebro, o lado esquerdo responsável pela habilidade de lógica e racionalidade e o lado direito pela criatividade.



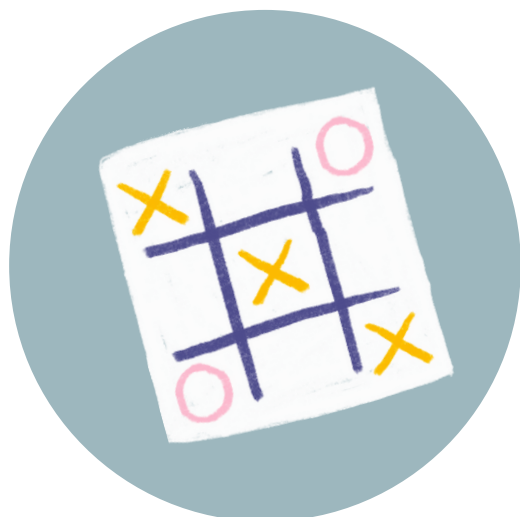
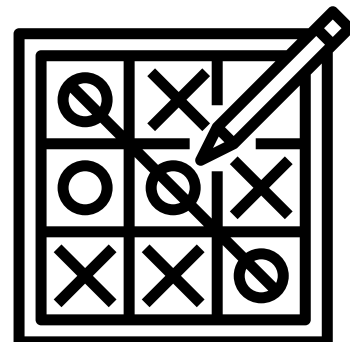
O caça palavras estimula as funções cognitivas diretamente, além disso, segundo Cabral et al (2016) ainda fortalecem as ligações existentes no cérebro e estimulam a criação de novas ligações. A série de tentativas e erros que ocorrem durante o jogo de caça palavras, melhora a capacidade de pensar e a agilidade mental, tornando ele uma ótima opção para todas as idades.



JOGO DA VELHA

Como surgiu?

A referência mais antiga ao hobby vem de escavações no Templo de Khulna, no Egito, no século XIV aC. No entanto, achados arqueológicos sugerem que se desenvolveu de forma independente em diferentes regiões do planeta, como a China antiga e a América pré-colombiana. Também é conhecida como a "família do moinho" ou parte do jogo da "trajetória" - o objetivo é posicionar as peças de forma que elas formem uma linha reta. Existem também versões com diferentes números de linhas e colunas, geralmente três ou cinco. O jogo é conhecido em quase todo o mundo, e o nome varia de região para região. Na China, em 500 aC, era chamado de luk isut k-i. Nos países de língua inglesa, é chamado de tic tac toe.



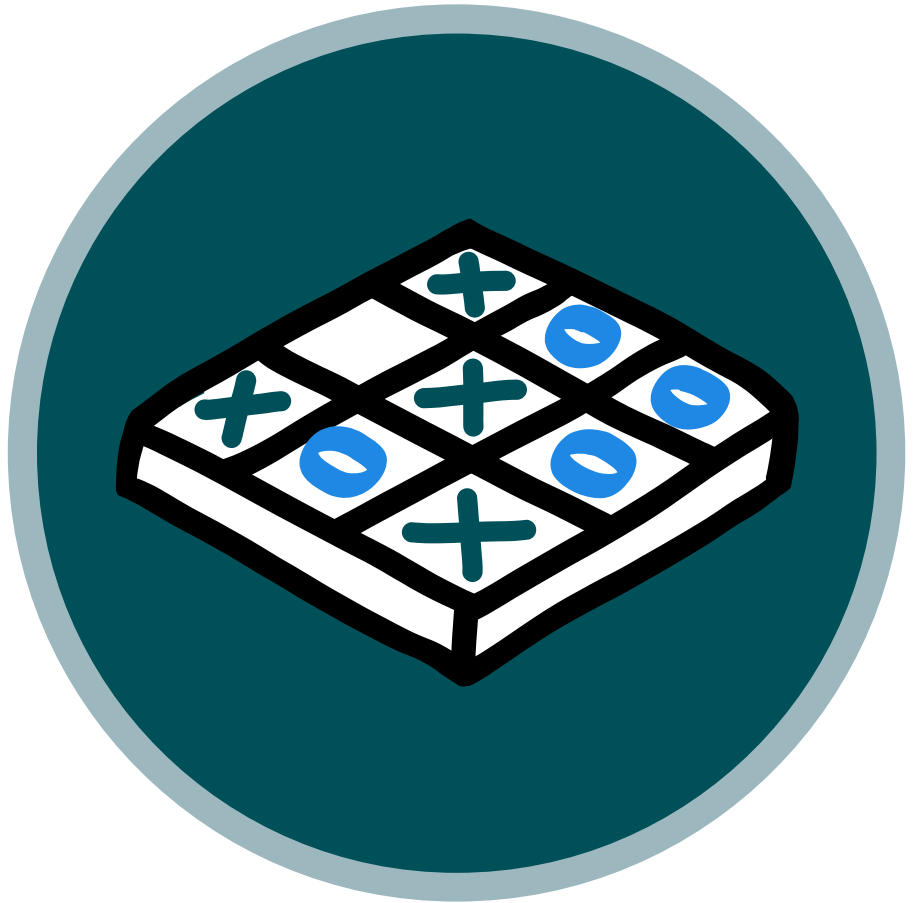
Como jogar?

No modo básico do jogo, participam duas pessoas, que jogam alternadamente, preenchendo cada um dos espaços vazios. Cada participante deve usar um símbolo (X ou O). Vence o jogador que conseguir formar primeiro uma linha com três símbolos iguais, seja ela na horizontal, vertical ou diagonal..

JOGO DA VELHA

Benefícios para a atividade cerebral

O Jogo auxilia no desenvolvimento do raciocínio, lógica, estratégia e resolução de problemas, antecipando movimentos do adversário, aprendendo a formar uma sequência e sendo paciente. Tudo em um jogo que você pode levar para qualquer lugar em sua carteira, bolsa, bolso e desfrutar em qualquer lugar com apenas uma caneta e papel.



QUEBRA-CABEÇA

Como surgiu?

Jigsaw Puzzle, como é chamado em inglês, não foi criado para ser um hobby, mas sim para ajudar nas aulas de geografia. O nome vem da forma como foi criado, pois o quebra-cabeça é uma serra que corta peças, principalmente madeira. Por volta de 1760, John Spilsbury de Londres fez o primeiro quebra-cabeça usando madeira e desenhos de mapas. Este enigma foi criado como um material didático, um atlas interativo. Mas o inglês nem imaginaria que dois séculos e meio depois, os produtos que criou iriam receber vários desenhos, milhares de peças, mesmo na vertical. Sem falar em ser usado por reféns, mas também ajudando a superar uma das piores crises econômicas da história mundial.



Como jogar?

- O primeiro passo é escolher uma dificuldade de quebra-cabeça. Quanto maior a dificuldade, mais peças do quebra-cabeça;
- Além disso, você pode escolher o tipo de peças: tradicional ou quadrada.
- As peças quadradas tornam o jogo mais desafiador; Organize o espaço onde irá reunir;
- Os fragmentos são classificados por cor.
- Em seguida, separe as peças das bordas;
- Monte todos os cantos do quebra-cabeça com os cantos externos;
- Consulte as imagens na caixa do quebra-cabeça para obter orientação. grupos completos de cores diferentes;
- Tente descobrir a forma das peças. Organize seções coloridas.
- O jogo terminará quando todas as peças forem colocadas corretamente.

QUEBRA-CABEÇA

Benefícios para a atividade cerebral

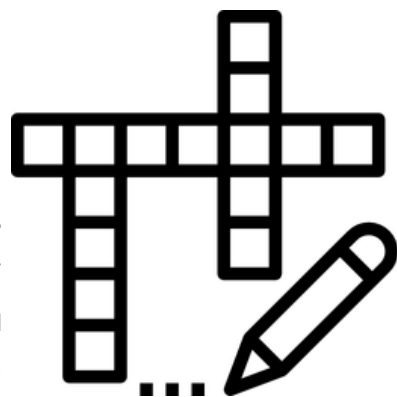
Os quebra-cabeças são amplamente conhecidos por seus inúmeros benefícios aos praticantes, pois estimulam o cérebro, são bons para a memória e podem ser usados nas escolas, principalmente na educação infantil. Vale ressaltar que também é um jogo poderoso que pode ajudar idosos com distúrbios de raciocínio e movimento, bem como aqueles com algum tipo de distúrbio psicomotor. Vale a pena adicionar esse quebra-cabeça às atividades diárias de pessoas de todas as idades e perfis.



PALAVRAS CRUZADAS

Como surgiu?

As palavras cruzadas como as conhecemos apareceram na seção de entretenimento do New York World em 1913. Introduzido no meio de uma publicação do jornalista Arthur Wynne, o jogo é baseado em sua brincadeira de infância, e a versão é muito parecida com a de 79 d.C., quando os romanos inventaram um jogo chamado laterculus. - Projetado para cruzar palavras que podem ser lidas em várias direções. No Brasil, o hobby foi publicado pela primeira vez em jornais em 1925, mas foi somente em 1948, quando o país publicou sua primeira revista de palavras cruzadas, que se tornou famoso e se espalhou rapidamente.



Como jogar?

As palavras cruzadas são um hobby muito comum em jornais e revistas e, como tal, também fazem muito sucesso na Internet. O objetivo é encontrar todas as palavras usando as pistas disponíveis. À medida que algumas palavras são preenchidas, algumas letras de outras palavras aparecem automaticamente, facilitando muito a resolução. A dificuldade de uma palavra cruzada depende do formato e do número de palavras. Quanto menos palavras se cruzarem e quanto mais palavras o jogo tiver, mais provável será que o jogo fique mais difícil. Além disso, a dificuldade varia de acordo com o assunto das palavras cruzadas, portanto, se você estiver aprendendo a jogar, escolha um assunto que goste e com o qual esteja familiarizado.



Benefícios para a atividade cerebral

Considerada uma atividade de raciocínio, quase como uma “ginástica mental”, a atividade é usada até mesmo para tratar pacientes com doenças como Alzheimer e perda de memória porque estimula diferentes áreas do cérebro. Seus benefícios para o dia a dia incluem:

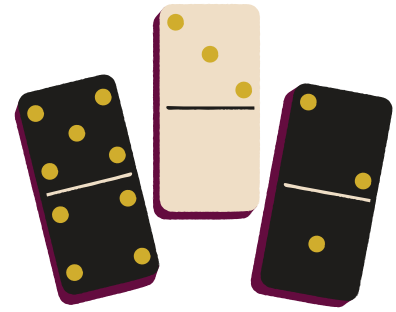
- Estímulo do raciocínio;
- Ajuda na hora de aumentar o vocabulário;
- Melhora na memória;
- Rejuvenescimento do cérebro;
- Ameniza os danos do envelhecimento;
- Melhora as conexões do cérebro e torna os neurônios mais resistentes;
- Diverte e ensina ao mesmo tempo.



DOMINÓ

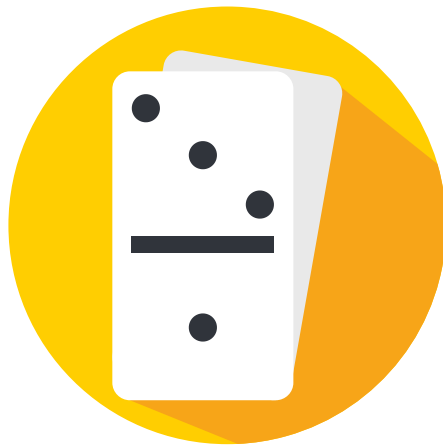
Como surgiu?

As origens do dominó ainda não são acordadas, mas a teoria mais aceita é que deveria ter sido proposta por um soldado chamado Hong Ming entre 243 aC e 181 aC. No entanto, sabe-se que o dominó se tornou mundialmente conhecido a partir da China por volta de 1900, principalmente para adivinhação. Na Europa, a migração de dominós da China para a Itália começou no século XVIII. No Brasil, acredita-se que tenha jogado com os portugueses no século XVI.



Como jogar?

Normalmente, é jogado em partidas com 2 a 4 jogadores, com cada usuário comprando 7 peças embaralhadas. Se estiver jogando com 4 pessoas, você pode optar por jogar duplas com a pessoa sentada à sua frente ou jogar sozinho. Se houver menos de 4 jogadores, as peças restantes podem ser removidas do jogo. Todas as peças devem ser colocadas viradas para baixo em uma superfície plana, e o jogador embaralha as peças para embaralhá-las. Depois disso, cada pessoa escolhe uma pedra até que cada pessoa tenha 7 peças e o jogador com o arbusto mais alto começa o jogo. O jogo é jogado no sentido anti-horário, e a cada rodada o jogador deve colocar uma pedra. A pedra precisa ter um ponto que corresponda à extremidade aberta do dominó já na mesa. O vencedor do jogo é quem primeiro coloca todas as peças em sua mão na mesa.



DOMINÓ

Benefícios para a atividade cerebral

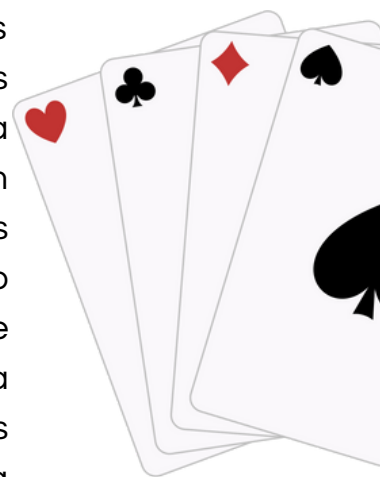
O jogo de dominó contribui para o bom desenvolvimento da concentração e memória. Além disso, a possibilidade de usar dominó para praticar habilidades matemáticas. Como tal, o principal benefício dos jogos está relacionado com a estimulação cerebral, que levará a um aumento da reserva cognitiva.



BARALHO

Como surgiu?

O primeiro registro histórico conhecido de cartas de baralho remonta a 1294, quando dois chineses foram presos por jogar cartas durante a dinastia Kublai Khan. No século 14, os árabes trouxeram cartas para a Europa e os árabes adaptaram as cartas de baralho chinesas. No entanto, a partir do século XV, o desenvolvimento das técnicas de impressão e fabricação de papel levou à popularidade das cartas de baralho em vários países. Os baralhos modernos começaram a ganhar forma no século XVI, com um conjunto de 52 cartas criado pelos franceses.



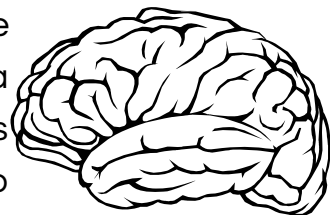
Como jogar?

Normalmente, um baralho de 52 cartas é dividido em 4 grupos, chamados de naipes, com 13 cartas de valores diferentes. Os valores variam de 2 a 10, mais um "A", um valete, uma rainha e um rei. Além disso, o baralho de negociação possui dois curingas, que garantem o benefício de quem o possui. Existem vários tipos de jogos que podem ser jogados com cartas, sendo um dos mais populares o burro, em que cada jogador recebe três cartas e o jogador coloca primeiro a carta de maior valor na mesa. O próximo jogador precisa jogar uma carta do mesmo naipe que o jogador anterior, se não tiver, deve tirar uma carta do monte, e assim por diante. O jogador com a carta de maior valor restante pode começar a próxima rodada. O objetivo é ficar sem cartas na mão, e o último jogador a receber uma carta é o burro.



Benefícios para a atividade cerebral

O baralho traz inúmeros benefícios para a atividade cerebral, um exemplo disso é o aumento da concentração e paciência. O jogo exige que os jogadores fiquem concentrados por um longo período de tempo para prestar atenção nas cartas e analisar suas várias combinações.



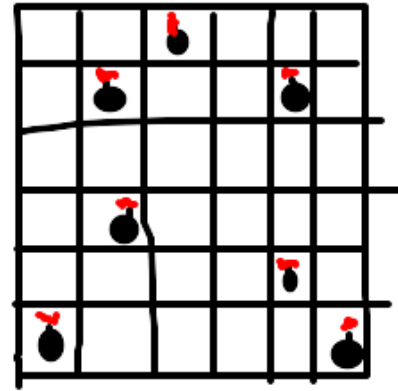
Além disso, a memória de curto prazo é estimulada, pois é necessário armazenar uma série de dados, por exemplo, quais movimentos já foram feitos durante o jogo. Finalmente, melhorará seu raciocínio lógico e habilidades matemáticas, pois requer raciocínio rápido e muita aritmética mental.



CAMPO MINADO

Como surgiu?

O primeiro jogo ancestral do Campo Minado foi o Cubo de Jerimac Ratliff. O jogo nos moldes que existe hoje foi criado em 1989 por Robert Donner, que possui várias versões, mas a mais popular é a vista no Windows 10. Ele é projetado para exibir o mapa inteiro sem clicar nas minas.



Como jogar?

O campo minado começa em cada jogo com um tabuleiro de xadrez dividido em quadrados sem marcações. Primeiro, você deve fazer isso em uma área do tabuleiro que será marcada com um número ao clicar no bloco. Cada número representa o número de minas ao redor do bloco. Alternativamente, clique com o botão direito do mouse no jogador pode marcar quadrado que ele ache que contém uma mina marcada. O jogo é ganho quando todos os quadrados sem minas foram descobertos.



Benefícios para a atividade cerebral

O campo minado é um jogo que necessita de elaboração de estratégias para conseguir alcançar a vitória, portanto traz benefícios no que se refere ao desenvolvimento do raciocínio lógico. Além disso, a área cerebral responsável pelo desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão é trabalhada.



ALVES, Mayara Maria Moreira. O DOMINÓ: UM JOGO PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL? 2018. 46 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pedagogia, Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/196904063.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2022.

MURAGAKI, Cristina Sakae et al. A utilização de jogos pela terapia ocupacional: contribuição para a reabilitação cognitiva. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, p. 2524-2527, 2006.

NASCIMENTO, Natali da Assunção Gonçalves do. O baralho de cartas como objecto de comunicação da cultura popular. 2011. Tese de Doutorado. Faculdade de Arquitectura.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. A brincadeira e o papel no desenvolvimento psíquico da criança. Revista Virtual de Gestão de Iniciativas Sociais, Rio de Janeiro, n. 8, p. 23-36, 2008 [1933].

CASTRO, Celso. Uma história cultural do xadrez. Cadernos de Teoria da Comunicação, Rio de Janeiro, v.1, n°2, p.3-12, 1994.

REZENDE, Sylvio. Xadrez na Escola – Uma Abordagem Didática para Principiantes – 2ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda., 2013.

CHESS. Os 10 Principais Benefícios do Xadrez. 2019. Disponível em: <https://www.chess.com/pt/article/view/os-10-principais-beneficios-do-xadrez>. Acesso em: 11 ago. 2022.

SILVA, Wilson da. PROCESSOS COGNITIVOS NO JOGO DE XADREZ. 2004. 197 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/2335>. Acesso em: 11 ago. 2022.

MIGUEL, Luiz Ricardo. O DESENVOLVIMENTO DOS PROCESSOS COGNITIVOS ATRAVÉS DO JOGO DE XADREZ: MELHORANDO AS FUTURAS TOMADAS DE DECISÕES. 2019. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1569>. Acesso em: 11 ago. 2022.

BERTÊ, Carolina Elis. Xadrez: um estudo sobre os seus benefícios para o desenvolvimento cognitivo. 2017. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijui, Santa Rosa, 2017. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5193/Carolina%20Bert%c3%aa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 ago. 2022.

SANTOS, Ricardo Pessoa dos; VASCONCELLOS, Luis Antonio da Silva. A matemática por trás do sudoku. Revista Eletrônica Paulista de Matemática, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 1-21, jul. 2018. Disponível em: <https://www.fc.unesp.br/Home/Departamentos/Matematica/revistacqd2228/v12a03-a-matematica-por-tras-do-sudoku.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2022.

ALEGRI, Mateus; SILVA, Samuel Brito. SOBRE SUDOKUS E GRUPOS. Revista Sergipana de Matemática e Educação Matemática, Aracaju, v. 1, n. 2, p. 51-63, jun. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Samuel-Brito-Silva-2/publication/332535103_SOBRE_SUDOKUS_E_GRUPOS/links/5f3c773f299bf13404ced337/SOBRE-SUDOKUS-E-GRUPOS.pdf. Acesso em: 12 ago. 2022.

NOVAES, Leonardo Dias de. PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DO RACIOCÍNIO LÓGICO UTILIZANDO O SUDOKU. 2016. 62 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Matemática, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, 2016. Disponível em: http://www2.uesb.br/ppg/profmat/wp-content/uploads/2018/11/Dissertacao_LEONARDO_DIAS_DE_NOVAES.pdf. Acesso em: 12 ago. 2022.

NATÁLIA PEREZIN (Paraná). Folha de Londrina. Sudoku para estimular a mente. 2019. Disponível em: <https://www.folhadelondrina.com.br/folha-2/sudoku-para-estimular-a-mente-2952278e.html>. Acesso em: 12 ago. 2022.

WORDSEARCH365 (Brasil). A origem e história do Caça Palavras. 2020. Disponível em: <https://www.wordsearch365.com/pt/dicas/historia-caca-palavras>. Acesso em: 15 ago. 2022.

COELHO, Adriana da Costa. Caçapalavras como estratégia educacional para a capacitação da equipe de enfermagem no cuidado com anticoagulantes orais em pacientes internados: estudo de validação. 2020. 122 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/13152/Tcc%20em%20PDFa.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 ago. 2022.

PEIXOTO, Luciana Roberta Tenório. Efeito da atividade física no desempenho das funções cognitivas no ambiente escolar: revisão da literatura. 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/26097> Acesso em: 12 ago. 2022

DA SILVA, STEPHANIE MARIA; CRUZADAS, CAÇA PALAVRAS E. PALAVRAS. MARIA DO SOCORRO FERREIRA. Disponível em: <https://www.uniedusul.com.br/wp-content/uploads/2022/01/E-BOOK-CACA-PALAVRAS.pdf> Acesso em: 12 ago. 2022

MELO, Vilmar Lourenço de et al. O uso das palavras cruzadas como elemento facilitador para ampliação do léxico. 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/21454> Acesso em: 11 ago. 2022