

ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ESCRITA CRIATIVA NA PRÁTICA- EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ESCRITA

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
08/10/2025	10h/13h/14h/17	6 horas	Lisboa

OBJETIVO GERAL:

Perder o medo da folha em branco.

Aprender a olhar em volta, receber estímulos e conseguir transformá-los em palavras.

Mostrar que a inspiração está sempre ao virar da esquina. É preciso é virar a esquina.

Dotar os participantes de ferramentas que lhes permita desbloquear a criatividade e escrever de forma mais "apetitosa".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ O que é ser criativo;
 - ✓ O que são textos criativos;
 - ✓ Como se ativa a criatividade;
 - ✓ Forma vs conteúdo: escrever bem é escrever claro;
 - ✓ Figuras de estilo;
 - ✓ Jargão;
 - ✓ Siglas;
 - ✓ Enriquecer a escrita: sinónimos;
 - ✓ Guerra aos lugares comuns;
 - ✓ O uso dos adjetivos: não diga, mostre;
 - ✓ O poder das palavras.
-

CONTEÚDOS:

Tema	Carga horária	Conteúdos
O que é ser criativo	25m	➤ Somos todos criativos? ➤ O que é criatividade na escrita?
O que são textos criativos	20m	➤ Exemplos práticos.
Como se ativa a criatividade	1h	➤ Exercícios desbloqueadores.
Forma vs conteúdo: escrever bem é escrever claro	40m	➤ Exemplos e exercícios.
Figuras de estilo	1h	➤ Utilidade das figuras de estilo; ➤ Exemplos + exercícios.
Jargão	20m	➤ O que é e quando usar; ➤ Exemplos + exercícios.
Siglas	20m	➤ Quando se usa; ➤ Exemplos + exercícios.
Enriquecer a escrita: sinónimos	25m	➤ Importância de alargar o vocabulário; ➤ Exemplos + exercícios.
Guerra aos lugares-comuns	25m	➤ Importância de alargar o vocabulário; ➤ Exemplos + exercícios.
O uso dos adjetivos: não diga, mostre	1h30	➤ Importância de ser mais específico; ➤ Exemplos + exercícios.
O poder das palavras	25m	➤ Escrever é diferente de falar; ➤ Exemplos + exercícios.

PREÇO ASSOCIADO: 130€+IVA

PREÇO NÃO ASSOCIADO: 180€+IVA

FORMADOR: MÓNICA MENEZES

Tímida, destaquei-me na escola primária pelas minhas composições e pela forma como me zangava com a professora cada vez que ela escrevia Menezes com "S" e não com "Z". Aliás, ainda hoje tenho pesadelos sempre que imagino que o meu nome pode aparecer mal escrito na capa de um livro ou na assinatura de um texto que público.

Ainda pensei ser cabeleireira ou hospedeira, mas já no ensino secundário percebi que a minha vida só tinha um sentido: a escrita. Licenciada em Comunicação Social, pela Universidade Católica Portuguesa, já escrevi tanto para revistas cor de rosa como para jornais de referência. Publiquei três livros - "Muito à Frente", "Guia Prático do Emigrante" e "Miguel&Sinatra - Uma Amizade Especial" -, escrevi vários livros institucionais - "20 anos SIC", "Ver D'Ouro", entre outros -, e sou autora de meia dúzia de obras como ghostwriter.

Trabalhei na área de Pesquisa de Conteúdos da RTP, em programas como "5 para a meia-noite" ou "Há Volta".

Formadora certificada (CCP F654273/2017) e com Certificação Internacional em Storytelling (McSill Studio), dou aulas de Escrita Criativa e Storytelling.

Tenho como missão destruir o medo que a folha em branco provoca na maioria das pessoas e substituí-lo pela facilidade e felicidade de passar as ideias para o papel. Depois do pânico chega sempre o sorriso!

