

## ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

---

### ESCRITA CRIATIVA NA PRÁTICA – EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ESCRITA

---

| DATA       | HORÁRIO | DURAÇÃO | LOCAL  |
|------------|---------|---------|--------|
| 10/12/2025 | 10h/13h | 6 horas | Online |
| 11/12/2025 | 10h/13h |         |        |

---

#### 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Somos todos criativos?</li> <li>➤ O que é criatividade na escrita?</li> </ul>      |
| O que são textos criativos                       | 20m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exemplos práticos.</li> </ul>                                                      |
| Como se ativa a criatividade                     | 1h            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exercícios desbloqueadores.</li> </ul>                                             |
| Forma vs conteúdo: escrever bem é escrever claro | 40m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exemplos e exercícios.</li> </ul>                                                  |
| Figuras de estilo                                | 1h            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilidade das figuras de estilo;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul>      |
| Jargão                                           | 20m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O que é e quando usar;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul>                |
| Siglas                                           | 20m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quando se usa;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul>                        |
| Enriquecer a escrita: sinónimos                  | 25m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Importância de alargar o vocabulário;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul> |
| Guerra aos lugares-comuns                        | 25m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Importância de alargar o vocabulário;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul> |
| O uso dos adjetivos: não diga, mostre            | 1h30          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Importância de ser mais específico;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul>   |
| O poder das palavras                             | 25m           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Escrever é diferente de falar;</li> <li>➤ Exemplos + exercícios.</li> </ul>        |

**PREÇO ASSOCIADO: 110€+IVA**

**PREÇO NÃO ASSOCIADO: 150€+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!

