

Solte sua escrita: oficina livre de escrita criativa e expressão pessoal

Ministrante: Mariana Pellicciari

Carga Horária: 30h (distribuídas em até 10 encontros)

Período: 10/04 a 26/06/2026

Taxa de Inscrição: R\$ 300,00

Faixa etária: a partir de 18 anos;

Horários: sexta-feiras (9h - 12h)

I - Caracterização da Disciplina

Esta oficina propõe um espaço de experimentação criativa onde os participantes poderão explorar sua voz autêntica, desbloquear sua criatividade e ampliar sua relação com as palavras. Através de dinâmicas, exercícios, partilhas, leituras e provocações, cada pessoa será convidada a escrever sem medo do julgamento, fortalecendo a confiança na própria expressão. Assim, todos os participantes terão a oportunidade de vivenciar a escrita como uma ferramenta poderosa de expressão e autoconhecimento que trará benefícios tanto para os aspectos profissionais e acadêmicos quanto para o desenvolvimento pessoal e saúde mental. Alinhado aos objetivos do Departamento de Arte e Cultura, o ateliê busca promover o desenvolvimento integral do indivíduo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e a transformação da sociedade por meio da arte.

II – Objetivos Gerais (principal finalidade da oficina)

Estimular a escrita como ferramenta de expressão pessoal, criatividade e conexão consigo mesmo e com o outro.

Objetivos Específicos:

Explorar diferentes formas e gatilhos criativos para a escrita.

Trabalhar o medo da página em branco e o julgamento interno.

Criar um ambiente seguro para a experimentação e partilha de textos.

Ampliar a percepção sobre o potencial expressivo da linguagem.

Compreender como exercícios de escrita criativa podem beneficiar a escrita acadêmica e profissional.

Possibilitar a troca de experiências e referências entre as pessoas participantes das oficinas, alimentando o processo criativo de todos.

III – Justificativa (principal motivo para realizar a oficina).

Em um mundo onde somos constantemente bombardeados por informações e exigências externas, a escrita se apresenta como uma prática de pausa, elaboração e liberdade. Muitos adultos carregam bloqueios relacionados à escrita por experiências passadas, especialmente na infância e no meio escolar-acadêmico, gerando um medo da autoexposição na vida adulta que prejudica na construção

de seus projetos, literários ou não, estudos e demais realizações. Esta oficina busca resgatar a escrita como uma atividade natural e prazerosa, acessível a todos que desejam se expressar de forma autêntica e criativa.

No primeiro semestre de 2025, a primeira edição da Solte sua Escrita aconteceu e criou como um espaço de conexão e criação coletiva. Entre escutas, práticas com o corpo e as palavras, tecemos um livro, costurado com afeto e coragem. A publicação está disponível para leitura aqui: maripelli.com.br/vivencia-escrita A publicação coletiva da turma do segundo semestre pode ser acessada em: <https://www.maripelli.com.br/publicacao-2025>

IV - Ementa (resumo discursivo dos pontos essenciais que serão abordados)

A oficina percorre um caminho entre provocações literárias, exercícios práticos e dinâmicas coletivas, abordando temas como:

O que nos impede de escrever? Bloqueios individuais e coletivos.

Gatilhos criativos: imagens, sons e memórias como ponto de partida.

Brincando com palavras: ritmo, fluxo e experimentação.

A escrita como espelho: narrativa pessoal e voz autêntica.

Compartilhar ou não compartilhar? O medo da exposição.

Hábitos para sustentar uma prática de escrita.

V - Conteúdo Programático (sequência de conteúdos organizados em tópicos)

Etapa 1: Identificando bloqueios - reflexão e análise da relação com a escrita individual e coletivamente.

Etapa 2: Quebrando bloqueios e construindo hábitos - experimentando técnicas para desbloquear e aderir a uma prática de escrita regular.

Etapa 3: Experimentação - brincando com formas e linguagens. Apresentação do projeto de finalização em formato zine.

Etapa 4: Gatilhos criativos - abastecendo as referências de imagens, sons e memórias que funcionam como ponto de partida.

Etapa 5: Profundidade - escrita como espelho e narrativa pessoal.

Etapa 6: Finalização e partilha - início da construção de uma publicação em formato zine e um sarau de apresentação dos textos.

Pós oficina (atividade opcional e complementar): finalização da publicação em formato zine e realização de projeto de apresentação dos textos.

VI - Metodologia (breve descrição do processo de ensino que conduzirá a oficina)

A oficina terá carga horária total de até 30h, distribuídas em até 10 encontros. A metodologia poderá combinar encontros presenciais e on-line, além de momentos orientados de escrita individual assíncrona. A agenda detalhada, com datas e formatos dos encontros, será apresentada no primeiro dia de aula. Sendo que, eles respeitarão o prazo máximo de realização entre 10/04 e término em 26/06 e acontecerão às sextas-feiras, entre 9h e 12h.

As atividades da oficina será conduzida de forma dinâmica, intercalando teoria e prática. Os participantes serão estimulados a escrever em tempo real a partir de provocações sensoriais, textos inspiradores e experiências pessoais. O compartilhamento de textos será opcional, mas incentivado como forma de fortalecer a confiança e a troca entre os participantes. A metodologia será composta das seguintes estratégias de ensino-aprendizagem:

Aprendizagem Experiencial (Kolb): Ênfase no “aprender fazendo”, permitindo que os participantes experimentem e depois reflitam sobre suas criações.

Processos de Metacognição e Autoavaliação: Incentivo à escrita reflexiva e ao registro dos processos individuais para ampliar a consciência sobre a própria aprendizagem.

Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP - Project-Based Learning): Os participantes desenvolvem um projeto ao longo da oficina, culminando em uma produção final (como um zine, uma performance ou uma exposição).

Ensino Dialógico e Reflexivo: Criar espaços de troca e escuta ativa, onde os participantes possam compartilhar suas percepções e descobertas sem julgamento. Fomentar rodas de conversa para discutir os impactos emocionais e expressivos das práticas.

Gatilhos Criativos e Referências Artísticas: Apresentar obras de artistas locais para gerar inspiração e promover o diálogo com diferentes linguagens. Utilizar músicas, imagens, vídeos e leituras para provocar emoções e estimular criações.

Corpo e Movimento Como Ferramentas Pedagógicas: Incluir exercícios de relaxamento, respiração e alongamento para desbloqueio criativo.

Metacognição e Autoavaliação Criativa: Estimular os participantes a registrarem seus processos (por meio de escrita, áudio ou desenhos) para perceberem sua própria evolução.