

Criatividade Aplicada

Pequenas Ações,
Grandes Transformações



Mó Vasconcelos

Í N D I C E

- 01 **INTRODUÇÃO** - A CRIATIVIDADE QUE JÁ VIVE EM NÓS
- 02 **INTRODUÇÃO** - O QUE VAIS ENCONTRAR NESTE LIVRO DIGITAL
- 03 **A CRIATIVIDADE DO DIA A DIA**
 - 4 C'S DA CRIATIVIDADE
- 04 É UMA FORMA DE ESTAR.
- 05 **PORQUE BLOQUEAMOS (E COMO COMEÇAR A DESBLOQUEAR)**
 - A ORIGEM DO BLOQUEIO
- 06 UM PEQUENO DESAFIO PARA TI
- 07 **5 SITUAÇÕES REAIS ONDE A CRIATIVIDADE PODE MUDAR TUDO**
 - NO TRABALHO
- 08 *NA ROTINA DOMÉSTICA*
 - NA VIDA PESSOAL*
- 09 *NA GESTÃO DO TEMPO*
- 10 **MINI KIT DE CRIATIVIDADE APLICADA**
 - DADO CRIATIVO
 - PERGUNTAS IMPROVÁVEIS
- 11 *VIAGEM CRIATIVA*
- 12 **CONCLUSÃO**
- 13 **SOBRE MIM**

INTRODUÇÃO

A CRIATIVIDADE QUE (JÁ) VIVE EM NÓS

“CRIAR É UM SALTO NO VAZIO COM A OUSADIA DE QUEM ACREDITA QUE VAI ENCONTRAR UMA IDEIA ANTES DE CAIR.” - ESTA FRASE, QUE EM TEMPOS LI, ALGURES, SURTIU-ME NUM DAQUELES MOMENTOS EM QUE TIVE DE TOMAR UMA DECISÃO QUE ME ASSUSTAVA, E NO MEIO DO MEDO, SENTI UMA CONFIANÇA UM TANTO IRRACIONAL DE QUE ALGUMA COISA BOA IRIA SURTIR SE ME ATIRASSE COM INTENÇÃO. E A FRASE FICOU, PORQUE, NA VERDADE, TEM TUDO A VER COM O QUE TENHO APRENDIDO (E VIVIDO) AO LONGO DOS ANOS: A CRIATIVIDADE NÃO É ALGO MÁGICO, EXCLUSIVO OU ELITISTA. É UMA FORÇA QUE NOS ACOMPANHA, TODOS OS DIAS, MESMO QUANDO NÃO DAMOS POR ELA.

É ISSO QUE ESTE LIVRO QUER MOSTRAR. QUE A CRIATIVIDADE PODE SER APLICADA EM TODOS OS CONTEXTOS E QUE PODE SER SIMPLES. QUE PODE MUDAR A FORMA COMO TOMAMOS DECISÕES, RESOLVEMOS PROBLEMAS E ATÉ COMO NOS RELACIONAMOS CONNOSCO E COM OS OUTROS. QUE, SIM, HÁ CIÊNCIA NISTO, MAS TAMBÉM HÁ ESPAÇO PARA O IMPROVISO, PARA O TROPEÇO, PARA A CURIOSIDADE.

E COMO É QUE EU SEI DISTO? PORQUE O MEU PRÓPRIO PERCURSO PROFISSIONAL E PESSOAL TEM SIDO UMA CONSTANTE REINVENÇÃO. JÁ TRABALHEI EM ÁREAS DIFERENTES, COM EQUIPAS DIVERSAS, EM PROJETOS GRANDES E PEQUENOS, E MESMO QUANDO PARECIA QUE ESTAVA A "SEGUIR O PLANO", ESTAVA A CRIAR ALGO NOVO, A APLICAR IDEIAS DE FORMA INESPERADA, A CRESCER POR DENTRO E POR FORA. MUITAS VEZES SEM ME DAR CONTA, OUTRAS COM UM ENTUSIASMO QUE ME FAZIA PERDER A NOÇÃO DO TEMPO (E DO NÚMERO DE POST-ITS COLADOS PELA SECRETÁRIA).

FOI ESSA CRIATIVIDADE APLICADA, NO TRABALHO, NAS CONVERSAS E NAS ESCOLHAS DO DIA A DIA QUE FUI ENCONTRANDO O MEU CAMINHO. E É ESSE OLHAR — PRÁTICO, CURIOSO E COM ESPAÇO PARA CRESCER — QUE QUERO AGORA PARTILHAR CONTIGO.

INTRODUÇÃO

O QUE VAIS ENCONTRAR NESTE E-BOOK

A CRIATIVIDADE DO DIA A DIA NÃO PRECISA DE PALCOS NEM DE PRÉMIOS. ÀS VEZES, TUDO O QUE ELA PRECISA É DE UM PEQUENO MOMENTO - UM BLOQUEIO, UMA DÚVIDA, UMA ROTINA CHATA - PARA ENTRAR EM CENA.

NESTE LIVRO DIGITAL, VAIS ENCONTRAR CINCO DESSES MOMENTOS, E IDEIAS SIMPLES, MAS EFICAZES, PARA OS REINVENTAR COM CRIATIVIDADE:

- COMO DESBLOQUEAR A MENTE QUANDO TUDO PARECE CONFUSO
- COMO TOMAR DECISÕES MAIS LEVES
- COMO ENCONTRAR SOLUÇÕES CRIATIVAS PARA PROBLEMAS CHATOS
- COMO TRAZER MAIS AUTENTICIDADE AO TRABALHO
- E COMO USAR A CRIATIVIDADE COMO UMA LENTE PARA VIVER MELHOR

TUDO COM EXEMPLOS PRÁTICOS, FERRAMENTAS FÁCEIS E O COMPROMISSO DE NÃO TORNAR ISTO ABORRECIDO (PELO CONTRÁRIO).

A CRIATIVIDADE DO DIA A DIA

A criatividade está em toda a parte - e, mais importante ainda, está em ti.

Pode estar na forma como resolves um problema no trabalho, como reconcilia dois amigos zangados, ou até em como inventas uma receita nova com o que tens no frigorífico. A isso chama-se criatividade do dia a dia - ou, como os investigadores Ruth Richards e Paul Torrance lhe chamam, “Everyday Creativity”.

É a criatividade que todos usamos, mesmo sem dar por isso. É espontânea, prática, e muitas vezes invisível.

A criatividade não é só para “criativos”

Durante muito tempo, achou-se que criatividade era um dom raro, reservado a artistas ou génios como Da Vinci ou Einstein. Mas hoje sabemos que há vários tipos de criatividade, e que é, na verdade, uma competência que pode ser praticada e cultivada.

Segundo o modelo dos **4 C's da Criatividade** (*Kaufman & Beghetto, 2009*), existem quatro níveis:

- **Mini-c:** as pequenas ideias que nos ajudam a dar sentido às experiências (como uma criança a descobrir uma nova forma de empilhar cubos).
- **Little-c:** a criatividade do quotidiano — como resolver um problema de forma original no trabalho ou reinventar a tua rotina.
- **Pro-c:** a criatividade de quem se especializa e aplica soluções criativas no seu campo profissional (como tu, se és designer, professor(a), chef de cozinha, empreendedor(a)...).
- **Big-C:** as contribuições criativas que mudam o mundo e ficam para a história (Mozart, Frida Kahlo, Einstein... depende do gosto).

A CRIATIVIDADE DO DIA A DIA

O foco deste livro digital está no **Little-c** e no **Pro-c**, porque são esses os níveis que mais mexem connosco, com a nossa vida real, e que fazem uma diferença concreta, ainda que silenciosa.

A criatividade não é só fazer. É uma forma de estar.

Criatividade é curiosidade.

É atenção ao que está à volta.

É disposição para experimentar algo novo, mesmo que pareça estranho ao início.

É por isso que tantas vezes bloqueamos. Porque o mundo grita “sê produtiva(o)!” , mas esquece de dizer: “pára um bocadinho e observa”.

Criar é escutar. Explorar. Combinar coisas improváveis.

E, por vezes, fazer um disparate para descobrir que afinal... funciona.

PORQUE BLOQUEAMOS (E COMO COMEÇAR A DESBLOQUEAR)

Sabes aquele momento em que tens tempo, tens papel, tens vontade... mas não tens nada? Olhas para o ecrã, para o caderno, para o vazio... e só consegues pensar: “nada me sai”.

Bloqueios criativos são como engarrafamentos da mente, e, tal como os outros, costumam acontecer quando mais precisamos de fluidez.

Mas porquê? A ciência diz que o nosso cérebro adora padrões, adora saber o que esperar, repetir o que funcionou e evitar o desconhecido.

Criar exige o oposto: sair do padrão, arriscar algo novo, lidar com a incerteza.

E como é que o cérebro reage a isso? Com resistência, com o famoso “não vai funcionar”, ou pior ainda, com silêncio.

A origem (quase sempre) silenciosa do bloqueio

Numa das aulas que fiz do curso “Ignite Your Everyday Creativity” (pela State University of New York) a Dr. Cindy Burnett, da Universidade de Buffalo, contou uma história que já vimos acontecer diversas vezes.

Durante um workshop com crianças e pais, os facilitadores levaram vários sacos de pipocas. O desafio para os pequenos era: “O que podemos fazer com as pipocas, além de as comer?”

As crianças começaram a disparar ideias:

- Fazer uma torre de pipocas!
- Uma escultura!
- Um jogo de corrida com pipocas!

Até que neste momento, uma mãe interrompe:

- Isso não vai funcionar...

Silêncio. Um daqueles silêncios que congelam até as ideias mais quentinhas.

A facilitadora aproximou-se e lembrou (com carinho):

- Aqui estamos a praticar o “não julgamento” criativo.

PORQUE BLOQUEAMOS (E COMO COMEÇAR A DESBLOQUEAR)

“Deferir o julgamento” é uma das práticas mais importantes da criatividade. É decidir, por um instante, não avaliar se a ideia é boa ou má. É deixar que a ideia cresça um bocadinho antes de lhe apontar defeitos. Mas nós, adultos apressados, temos dificuldade com isso.

Vivemos num mundo de respostas rápidas, eficiência e produtividade, e acabamos por aplicar esses filtros a tudo, até ao nosso pensamento criativo.

Um pequeno desafio para ti (e para mim também)

Durante as próximas 24 horas, experimenta isto:

- Observa os teus julgamentos criativos

Sempre que te surgir uma ideia, mesmo que pareça disparatada, não a descartes logo. Toma nota. Respira. Adia a avaliação. Olha para ela com curiosidade.

O objetivo?

Treinar o músculo criativo. Dar tempo às ideias para se tornarem algo com potencial - ou para nos mostrarem o que está por trás delas.

5 SITUAÇÕES REAIS ONDE A CRIATIVIDADE PODE MUDAR TUDO

A criatividade está em situações comuns, do dia a dia - e pode ser a chave para desbloquear o que parecia emperrado há semanas.

Aqui ficam cinco dessas situações. Provavelmente, já passaste por alguma.

No Trabalho: Quando uma reunião para inovação de uma campanha parece um *déjà vu* sem ideias novas.

Quantas vezes já estiveste numa reunião em que toda a gente concorda... mas ninguém contribui com nada novo?

Há silêncio. Ou o habitual “Vamos fazer igual ao ano passado”. Ou o famoso “Não há tempo para inventar”.

É aqui que entra o pensamento lateral.

Trocar o “como sempre fizemos” por perguntas como:

- E se fizéssemos o oposto?
- Como é que uma criança de 5 anos resolveria isto?
- O que aconteceria se só tivéssemos 5€ e meia hora?

Um exemplo real: Numa equipa criativa de uma empresa, um dos elementos propôs: “E se a campanha fosse em silêncio total?”

Resultado: um conceito visual poderoso, sem som, que chamou mais atenção que qualquer jingle.

Espreita o exemplo desta campanha - [2024 Election - Calm Silent Ad](#)

**Na rotina doméstica:
Quando tudo parece igual (e aborrecido)**

Lavar roupa, fazer o jantar, arrumar brinquedos... A rotina cansa. Mas a verdade é que também pode ser um campo de treino criativo.

E se criares desafios criativos diários?

- Hoje só cozinho com 5 ingredientes.
- Organizo os livros por cor, não por tema.
- Coloco um alarme criativo: quando tocar, tenho 10 min para fazer algo inesperado.

Pequenas experiências que não mudam o mundo — mas mudam o humor. E a forma como vives o dia.

**Na vida pessoal: quando queres mudar...
mas não sabes por onde**

“Quero fazer algo novo, mas não sei o quê.” Soa familiar? Aqui a criatividade pode ser tua bússola interna.

Técnicas úteis:

- “Páginas Matinais” - escrever tudo o que te vem à cabeça, sem filtro.
- Listar os teus superpoderes (mesmo que pareçam banais).
- Imaginar um dia ideal e ver o que nele é possível trazer para o agora.

A ideia não é decidir tudo hoje. É abrir espaço para novas direções, e confiar que, ao moveres uma peça, o resto começa a mexer.

5 SITUAÇÕES REAIS ONDE A CRIATIVIDADE PODE MUDAR TUDO

Na gestão do tempo: quando tens 100 tarefas e 0 clareza

Se a tua agenda parece um emaranhado de linhas rabiscadas... ou se nem sequer tens uma, talvez esteja na hora de aplicar criatividade aqui também. Às vezes, o primeiro passo não é planejar melhor, é olhar com outros olhos. Reorganizar o dia como quem monta um puzzle, onde o descanso também tem lugar, e onde as prioridades se escrevem com calma, não com urgência.

Sugestões criativas:

- Fazer um “Mapa de Energia”: em que alturas do dia estás mais criativa, mais operacional, mais social?
- Criar uma rotina com blocos temáticos (ex: manhãs para pensar, tardes para executar).
- Usar uma técnica como a “Time Boxing” com nomes divertidos (“Missão Foco”, “Bloco Zen”, “Hora do Caos Criativo”).

A criatividade pode não te dar mais horas — mas pode dar-te melhor qualidade no tempo que tens.

Estes exemplos mostram que a criatividade não está “lá fora”.

- Está no modo como escolhes viver o que já fazes.
- Está em reaprender a olhar com outros olhos.
- Está em ver o que toda a gente viu e pensar o que ninguém pensou.

MINI KIT DE CRIATIVIDADE APLICADA

Ideias rápidas para desbloquear o pensamento (mesmo nos dias mais cinzentos)

A criatividade precisa de espaço, sim. Mas às vezes, também precisa é de um empurrão.

Quando te sentes bloqueada(o), presa(o) entre “tenho de ser produtiva(o)” e “não sei por onde começar”, podes recorrer a este mini kit. Sem cerimónias. Sem desculpas.

São técnicas simples, mas eficazes. E mais importante: testadas por pessoas reais em situações reais - como a Marta, no nosso Mini Workshop “Eventos Criativos - *DIY*”, focado em criar ideias originais para eventos usando recursos simples e acessíveis.

1. Dado Criativo

Cria um dado de papel com 6 lados. Em cada lado escreve um desafio criativo:

- Faz isto com humor
- Simplifica ao máximo
- Torna isto visual
- Resolve com uma metáfora
- Vira ao contrário
- Explica como se fosse para uma criança

Usa este dado quando estiveres presa(o). Atira-o e aplica o desafio à tua questão. Nem sempre vais gostar da ideia... mas é esse o ponto.

2. Perguntas Improváveis – “E se...?”

Criatividade também é fazer perguntas diferentes. Aquelas que parecem parvas... até não serem.

Escolhe uma situação ou problema que queres resolver.

Agora responde a:

- E se fosse proibido?
- E se tivesses só 10 minutos para resolver?
- E se tivesse de ser feito em silêncio absoluto?
- E se usasses só emojis para explicar?

Este exercício força-te a sair do padrão lógico. É aí que começa a surpresa.

3. Viagem Criativa

Às vezes não é falta de ideias. É excesso delas. Ou falta de visão do todo.

Desenha uma linha do tempo com:

- O ponto onde estás agora
- O que te levou até aqui
- Possibilidades futuras
- Obstáculos reais e inventados
- Emoções em cada etapa

Isto ajuda-te a clarificar o que é barulho e o que é direção. Pode parecer simples, mas é transformador.

Estas técnicas parecem simples - e são. Mas a simplicidade é uma forma de sabedoria.

O difícil é parar, respirar e aplicá-las com intenção. Mas quando o fazes... muda tudo.

CONCLUSÃO

A criatividade não é só uma ferramenta. É uma lente, um modo de olhar o mundo com mais possibilidades, mesmo quando tudo parece igual.

Ao longo destas páginas, mergulhámos em pequenas situações do dia a dia - da agenda caótica aos silêncios produtivos - e vimos como a criatividade aplicada, mesmo que subtil, pode ser um ponto de viragem.

Não estamos a falar de epifanias divinas nem de ideias dignas de Nobel. Estamos a falar de ações simples, conscientes, com intenção.

De decisões mais leves.

De soluções mais ajustadas.

De ver com outros olhos aquilo que já estava à tua frente.

E agora? Agora é contigo. Pega em pelo menos uma ideia deste livro e experimenta. Só uma.

Testa-a na tua rotina. Num problema. Numa conversa.

Vê o que muda - e se muda alguma coisa, já valeu.

Se precisares de mais inspiração ou de alguém que te acompanhe nesse processo de dar forma às tuas ideias, já sabes onde me encontrar.

A criatividade não tem que ser solitária e tem tudo para ser transformadora.

SOBRE MIM

Olá, sou a Mónica.

Sou apaixonada por ideias que resolvem coisas - grandes ou pequenas.

Já trabalhei em várias áreas, em projetos a solo e em equipa, e fui percebendo que a criatividade não é só uma ferramenta: é uma forma de viver com mais intenção, leveza e propósito. Sou formadora, tradutora, empreendedora social, facilitadora de workshops de Social Design Thinking e pós-graduada em Busines Design.

Criei este pequeno livro digital porque acredito que a criatividade não deve estar guardada para momentos “certos” ou pessoas “certas”. Ela está aí, no teu dia a dia, à espera de ser ativada.

Se sentiste afinidade com este olhar e gostavas de explorar formas de aplicar a criatividade ao teu projeto, negócio ou vida pessoal, fala comigo.

Juntas(os) podemos desenhar algo que faça sentido - seja um guia personalizado, uma oficina ou workshop para a tua equipa, ou simplesmente uma boa conversa com post-its e chá.

Até breve!

www.creativology.org

info@creativology.org

 [creativ.u](https://www.instagram.com/creativ.u)