

# Lumicheck

Universidade de Aveiro  
Departamento de Comunicação e Arte  
**Relatório de Narrativa**

Rodrigo Graça [107634], Vânia Morais [102383], Tiago Reis [94643],  
Beatriz Bancaleiro [124411], Gabriel Teixeira [107876],  
Henrique Rosa [124445]

Unidade Curricular:  
**Criatividade e Narrativas**  
Prof. Pedro Cardoso

Dezembro 2024

# Conteúdo

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Diagrama de Metodologia</b>  | <b>2</b>  |
| <b>2</b> | <b>Fase de Descoberta</b>   | <b>3</b>  |
| 2.1      | Cadáver Esquisito[5] - “A Paz Entre Ondas e Teias” . . . . .                            | 3         |
| 2.2      | Colagens e <i>Blackout Poetry</i> [6] - “O Falso Infantário Mágico do Goucha” . . . . . | 4         |
| 2.3      | Dadaísmo Aleatório [2] . . . . .  | 4         |
| <b>3</b> | <b>Fase de Definição</b>  | <b>6</b>  |
| 3.1      | <i>Brainstorming</i> [4] . . . . .  | 6         |
| 3.2      | <i>Six Thinking Hats</i> [3] . . . . .  | 6         |
| 3.3      | <i>Reverse Brainstorming</i> . . . . .  | 8         |
| <b>4</b> | <b>Fase de Feedback e Integração</b>  | <b>10</b> |
| 4.1      | <i>Feedback</i> do <i>Pitch</i> . . . . .   | 10        |
| 4.2      | <i>Feedback</i> Interno . . . . .   | 10        |
| 4.3      | <b>Refinação Pós-Feedback</b> . . . . .   | 10        |
| <b>5</b> | <b>A Narrativa Final</b>  | <b>12</b> |
| <b>6</b> | <b>Conclusão e Discussão Crítica</b>  | <b>14</b> |
| 6.1      | Conclusão: . . . . .  | 14        |
| 6.2      | Reflexão Crítica: . . . . .   | 14        |
| <b>A</b> | <b>Narrativa resultante do exercício do Cadáver Estranho</b>                            | <b>16</b> |
| <b>B</b> | <b>Narrativa resultante do exercício das Colagens e <i>Blackout Poetry</i></b>          | <b>17</b> |
| <b>C</b> | <b>Narrativa resultante do exercício do Dadaísmo Aleatório</b>                          | <b>18</b> |
| <b>D</b> | <b>Narrativa resultante do <i>Brainstorming</i></b>                                     | <b>19</b> |
| <b>E</b> | <b>Narrativa resultante dos <i>Six Thinking Hats</i></b>                                | <b>20</b> |
| <b>F</b> | <b>Narrativa resultante do <i>Reverse Brainstorming</i></b>                             | <b>22</b> |

## Capítulo 1

# Diagrama de Metodologia

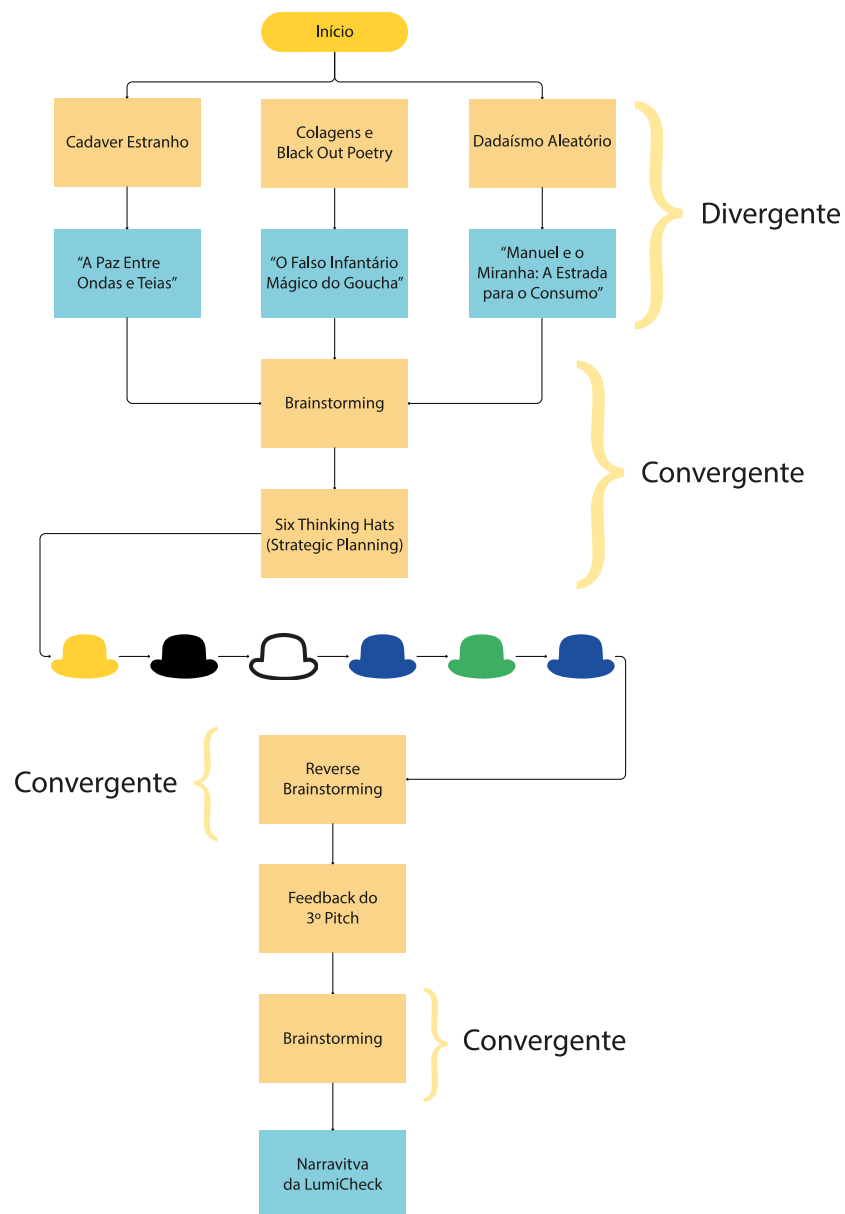


Figura 1.1: Diagrama de metodologia

## Capítulo 2

# Fase de Descoberta

### 2.1 Cadáver Esquisito[5] - “A Paz Entre Ondas e Teias”

Nesta atividade, foi nos proposto desenvolver uma narrativa através de uma forma criativa de desenvolver uma história que consistiu em desenhos aleatórios, sem saber o rumo que tomaria.

A dinâmica funcionou da seguinte forma: cada pessoa do grupo desenhou aleatoriamente em pequenos papéis. Em seguida foram misturados para depois serem sorteados por cada pessoa do grupo. Em cada rodada, cada pessoa tirava um papel e complementava a história com base no desenho atribuído.

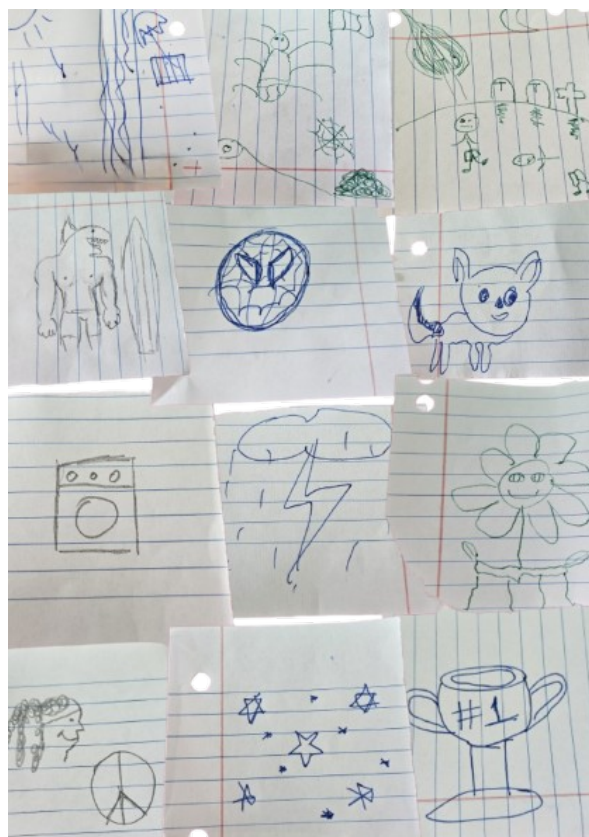


Figura 2.1: Desenhos resultantes do exercício

A narrativa resultante deste processo encontra-se no Anexo A. A forma como apresentamos esta narrativa foi com a ideia de criar um vídeo <sup>1</sup> animado composto por fotos, acompanhado de um narrador onnipresente. A nossa decisão de usar o vídeo animado permitiu apresentar os desenhos

<sup>1</sup><https://drive.google.com/file/d/1oc8MeyoARlq7mveez0IE05P2ciqG0YuP/view?usp=sharing>

como se fossem cenas de uma história em movimento, o que deu ritmo e fluidez à apresentação. Além disso, o narrador onnipresente foi fundamental para guiar o público através dos desenhos, conectando-os de maneira clara. Esta abordagem resultou numa apresentação divertida e dinâmica, que explorou a criatividade do grupo ao desenvolver uma história sem saber previamente todo o seu conceito.

## 2.2 Colagens e *Blackout Poetry* [6] - “O Falso Infantário Mágico do Goucha”

Este método de colagens e *blackout poetry* consistiu em transformar materiais pré-existent, como textos e imagens de revistas e jornais, em composições criativas. A ideia principal foi reaproveitar elementos já existentes, reclassificando-os e dando-lhes um novo contexto através da reorganização visual e textual. No caso deste exercício, utilizamos estas técnicas para contar uma história, explorando a combinação de palavras, frases e imagens de forma expressiva e inovadora. Na imagem 2.2 segue o resultado da colagens:

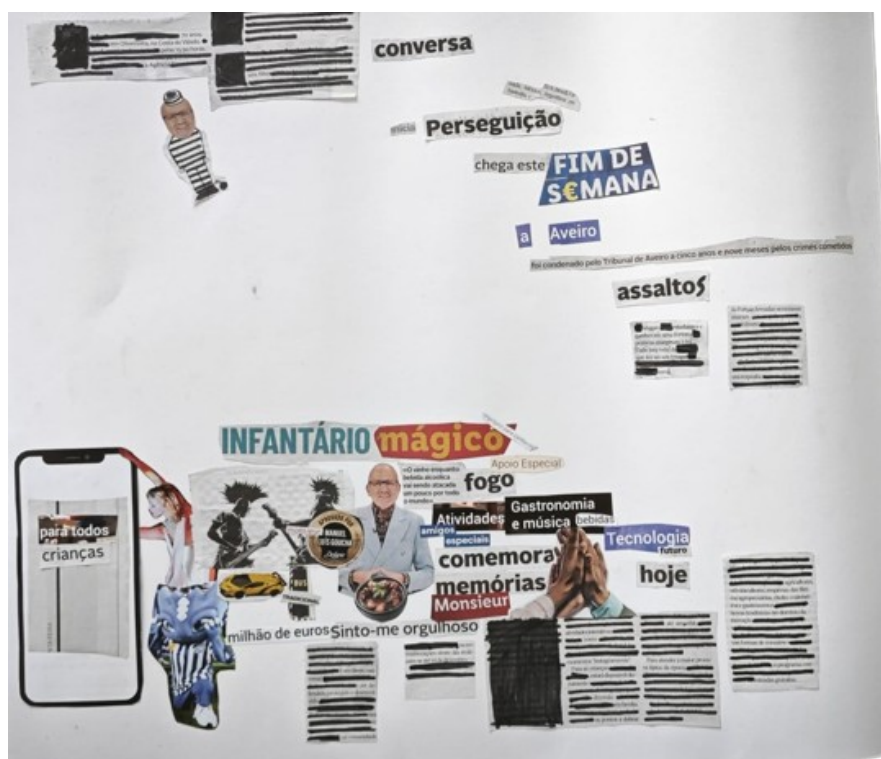


Figura 2.2: Cartolina com as colagens feitas no exercício

A narrativa criada a partir deste exercício encontra-se no Anexo B. Em aula, apresentamos a narrativa deste exercício mostrando à turma a cartolina com as colagens e narrando a história que dela saiu.

## 2.3 Dadaísmo Aleatório [2]

Para o método por nós escolhido, acabamos por nos inspirar na receita para fazer poemas dadaístas. Este consistiu em escrever palavras ou frases soltas e sem contexto em pedaços de papel, para depois serem sorteadas de forma aleatória. Depois, mantendo e respeitando a ordem em que as palavras foram sorteadas, cada um dos membros do grupo tentou formar uma narrativa com as palavras. As palavras que **escolhemos** foram as seguintes: Dinheiro, 100 Montaditos, Peugeot, Miranha, Comprinhas, Luz, Scooter, Cano, Excessivo, Telemóvel, TikTok e Duolingo.

As palavras foram **sorteadas** e esta foi a **ordem** que obtivemos: Dinheiro, 100 Montaditos, Peugeot, Miranha, Comprinhas, Luz, Scooter, Cano, Excessivo, Telemóvel, TikTok, Duolingo.

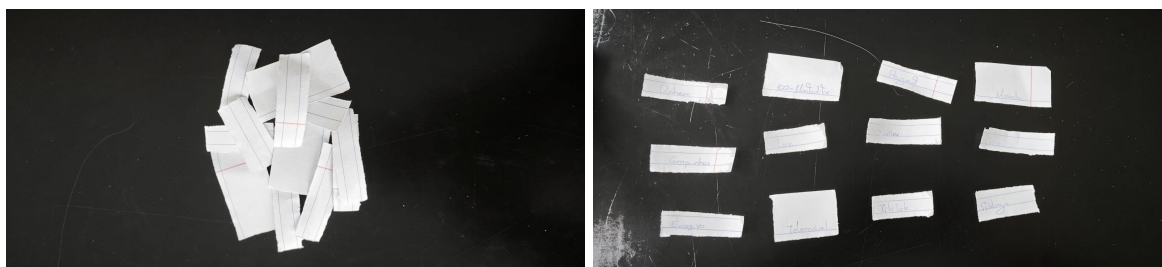


Figura 2.3: Palavras usadas neste exercício e a sua ordem

Visto que foi um exercício feito fora do contexto de sala de aula, apenas escrevemos a narrativa e não a apresentamos de uma maneira criativa como nos métodos anteriores. A narrativa final deste método encontra-se disponível no Anexo C.

## Capítulo 3

# Fase de Definição

### 3.1 *Brainstorming* [4]

Depois da fase de descoberta realizamos um *brainstorming* de forma a melhorarmos a narrativa do nosso projeto CBL. Cada um dos exercícios realizados passaram por um processo de associação, de forma a aproximar cada narrativa gerada ao contexto do nosso projeto. Com as três narrativas enquadradas ao contexto, o grupo realizou uma sessão de *brainstorming*, onde algumas ideias foram descartadas, pontos-chave foram combinados e a história foi reestruturada de forma mais coesa e orientada. De forma a que a nosso processo de *brainstorming* faça sentido, apresentamos primeiro os processos de associação de cada exercício:

**Cadáver Estranho** - Com esta narrativa, podemos classificar o Tubarão como um utilizador da LumiCheck, no dia representado no vídeo. O Tubarão seguiu as seguintes tarefas, ir à praia, comer uma pizza, ir à lavandaria, tirar uma soneca, ver o céu estrelado e fazer pazes com um amigo (miranha), no fim como o tubarão conseguiu realizar as tarefas todas recebeu um troféu.

**Colagens e *black out poetry*** - Com as colagens podemos associar as atividades dadas no infantário às tarefas que vão ser dadas na aplicação. Os professores mostram que o uso da Lumi como mascote torna a app muito mais apelativa para cativar um público mais jovem. Os Iphones dados aos alunos espelha o ambiente em que a *app* vai atuar e o *plot twist* assemelha-se a como os alunos podem ficar agarrados ao telemóvel, ao invés de realizar as atividades propostas no infantário.

**Dadaísmo aleatório** - Na narrativa deste exercício podemos ver que o Manuel é incentivado pelo seu amigo *Miranha* a ir às compras sempre que a vida não corre como é desejável. Isto é um hábito de muitas pessoas que compram compulsivamente, independente de estar falido e não conseguir manter o Peugeot, Manuel prefere ir às compras, com o dinheiro que não é dele para poder escapar à sua realidade. Com a introdução das compras online, quem compra compulsivamente pode o fazer a partir do conforto da sua casa de uma forma muito mais conveniente.

No fim, juntamos estas três narrativas e chegamos à narrativa disposta no Anexo D.

### 3.2 *Six Thinking Hats*[3]

Após o brainstorming, decidimos passar a narrativa pelo processo dos Seis Chapéus do Pensamento. Escolhemos a estratégia do ***Strategic Planing***, uma vez que achamos ser a estratégia mais indicada para melhorar uma narrativa. Combina uma análise crítica, exploração criativa e uma estrutura bem definida. Mesmo sem o chapéu vermelho, ela permite fortalecer a narrativa ao corrigir fragilidades e adicionar valor com novas ideias, mantendo o foco na clareza e objetividade.

## 1. Chapéu Amarelo (POSITIVO) – Identificação dos Pontos Fortes

- **Personagens cativantes:** A Lumi, o tubarão, as crianças e o Manuel trazem diversidade e empatia à narrativa.
- **Mensagem importante:** Aborda temas atuais e relevantes como o vício digital, ansiedade e compras compulsivas.
- **Estrutura organizada:** A história segue um fluxo claro com um início (apresentação do problema), desenvolvimento (desafios) e final (resolução).
- **Criatividade:** Mistura elementos lúdicos (personagens como o tubarão e Miranha) com uma narrativa educativa, tornando-a interessante para diferentes idades.

## 2. Chapéu Preto (NEGATIVO) – Identificação de Problemas e Fragilidades

- **Complexidade:** Há muitos personagens e eventos que podem sobrecarregar a narrativa. Pode ser difícil acompanhar todas as partes.
- **Conexões forçadas:** A introdução do Sr. Goucha e do infantário mágico pode parecer deslocada ou pouco fundamentada.
- **Resolução rápida:** O sucesso dos desafios parece acontecer muito rapidamente. Seria mais realista mostrar pequenas dificuldades ou retrocessos ao longo do caminho.
- **Detalhes pouco explícitos:** As funcionalidades da *app* **LumiCheck** poderiam ser descritas com mais clareza para criar um impacto final mais forte.

## 3. Chapéu Branco (INFORMAÇÃO) – Fatos e Dados

- **Quem?:** Lumi (raio de luz), tubarão, crianças, Manuel e personagens secundários (Sr. Goucha, Miranha).
- **O quê?:** Narrativa sobre encontrar um equilíbrio entre o mundo digital e a vida real através de desafios simples e da *app* **LumiCheck**.
- **Como?:** Realizando tarefas práticas e criativas que afastam os personagens do uso excessivo da tecnologia.
- **Resultados:** Personagens melhoram os seus comportamentos digitais e suas vidas, chegando à criação da *app* **LumiCheck**.

## 4. Chapéu Azul (GESTÃO) – Organização do Processo

Como o chapéu azul aparece mais uma vez a seguir, decidimos usar este para gerir o fluxo da narrativa:

1. **Início (Problema):** Apresentar os personagens e as suas dificuldades com o mundo digital.
2. **Meio (Solução):** A Lumi introduz desafios diários para cada um, adaptados às suas necessidades. Mostrar como esses desafios os conectam ao mundo real.
3. **Final (Resultado):** As personagens alcançam o equilíbrio entre o digital e o real; a Lumi lança a *app* **LumiCheck** como uma solução contínua; fim inspirador com as personagens a celebrar as suas conquistas.



## 5. Chapéu Verde (NOVAS IDEIAS) – Propostas Criativas

- **Interatividade da LumiCheck:** Adicionar funcionalidades gamificadas como “missões diárias” com pontuações, desafios por níveis ou recompensas visuais (medalhas, troféus).
- **Profundidade emocional:** Mostrar dificuldades reais durante os desafios. Exemplo: Manuel tenta evitar compras, mas falha antes de conseguir controlar o hábito.
- **Narrativa mais fluída:** Melhorar a integração do Sr. Goucha e do infantário mágico para que se alinhem mais naturalmente à história.
- **Substituir o infantário por uma escola:** Não faz sentido pedir a crianças entre os 3 e os 5 anos que reflitam sobre os seus hábitos digitais e sobre o impacto que eles têm na sua vida.
- **Final inspirador:** Organizar um evento comunitário liderado pela Lumi, onde os personagens compartilham as mudanças nas suas vidas e incentivam outros a participar.

## 6. Chapéu Azul (GESTÃO) – Encerramento e Resumo

A narrativa é melhorada ao:

1. **Organizar melhor o fluxo** (problema → solução → resultado).
2. Introduzir **mais profundidade emocional** nos desafios das personagens.
3. Detalhar a funcionalidade da *app LumiCheck* para que seja mais tangível e impactante.
4. Criar um **final forte e inspirador**, conectando todas as jornadas.

A narrativa resultante deste processo encontra-se no Anexo E.

### 3.3 *Reverse Brainstorming*

O *Reverse Brainstorming* [1] é uma técnica criativa de definição de requisitos que inverte a lógica tradicional do brainstorming. Em vez de pensar diretamente em soluções, o foco está em identificar maneiras de piorar a situação ou garantir que a narrativa, neste caso, falhe. Ao listar estas ideias “negativas”, elas são depois invertidas para gerar soluções práticas e inovadoras.

Esta abordagem é particularmente útil quando estamos bloqueados ou queremos identificar fragilidades ocultas, pois permite olhar para o problema de uma perspectiva diferente. A partir das ideias invertidas, encontramos melhorias concretas que fortalecem o resultado final de forma clara e eficiente.

A primeira pergunta que nos fizemos foi “*Como podemos piorar esta narrativa?*”, o que nos fez chegar a estes pontos:

- **Personagens menos interessantes:** A Lumi não ser tão carismática e interessada em ajudar os outros. Tornar as restantes personagens rasas, sem qualquer tipo de dilema ou interesse.
- **Escrever de forma confusa:** Introduzirmos a app sem contexto, sem explicação do que é ou antes do suposto. Fazer com que as ligações entre os desafios das personagens e os seus dilemas não tenham nexos.
- **História desestruturada:** Introduzir personagens que não tem propósito na história. Contar a história saltando a linha temporal.
- **Final fraco:** Fazer um final com pouca emoção, descartando o discurso final das personagens ou mais uma vez tornando-as rasas.

Depois, invertemos estes problemas para melhorar a narrativa:

| Problema identificado                            | Solução invertida  |
|--|--|
| Personagens menos interessantes                  | Dar-lhes mais personalidade: otimismo, curiosidade, humor, tristeza, sabedoria, etc  |
| Escrever de forma confusa/ História destruturada | Estruturar o texto, fazendo com que ele siga uma linha temporal e tenha um progresso lógico: problema → desafios → solução |
| Final Fraco                                      | Tornar o evento comunitário final mais emotivo e inspirador, reforçando a importância de deverem instalar a aplicação      |

Figura 3.1: Tabela com os problemas identificados e a solução invertida

Por fim, pegamos em cada uma destas soluções invertidas e desenvolvemos, levando à narrativa presente no Anexo F.

### Alterações feitas da última narrativa para a mais recente:

- **Personagens:** Ganham mais profundidade e realismo, com resistências e jornadas de superação.
- **Desafios:** Tornaram-se específicos, tangíveis e impactantes, conectados ao problema de cada personagem.
- **Estrutura:** A narrativa segue uma lógica clara (problema → desafios → solução → celebração).
- **Final:** O evento comunitário foi fortalecido com discursos emocionantes e partilhas inspiradoras.
- **App LumiCheck:** Apresentada como o resultado natural das experiências de Lumi, com funcionalidades detalhadas e gamificadas.

Este método fez com que esta narrativa ficasse mais envolvente, estrutura e inspiradora, dando mais vontade aos ouvintes/leitores de instalar a *app*.

## Capítulo 4

# Fase de Feedback e Integração

Nesta fase optamos por seguir dois *feedbacks*: o da professora que avaliou o último *pitch* e uma reflexão interna de como poderíamos melhorar a narrativa das apresentações futuras.

### 4.1 *Feedback do Pitch*

Durante a apresentação, a questão dos termos a não utilizar foi bem explicada; no entanto, deveríamos ter relembrado o conceito geral e a lógica da nossa aplicação antes de avançarmos diretamente para o protótipo *Lo-Fi*. Além disso, teria sido útil abordarmos de forma mais detalhada os problemas que identificamos na avaliação do protótipo *Hi-Fi* e explicar a influência que essa análise terá em futuras iterações e no desenvolvimento do produto final.

Outro ponto que poderia ter sido explorado com mais profundidade seria a apresentação dos próximos passos, tendo em conta o *feedback* dos testes, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento do MVP (produto viável mínimo). Por fim, a nossa apresentação foi encerrada de maneira repentina, o que significa que faltou uma reflexão final, com uma descrição mais estruturada dos próximos passos.

### 4.2 *Feedback Interno*

No último slide, seria interessante apresentar um resumo claro e conciso, reunindo todas as ideias principais transmitidas ao longo da apresentação.

Para o início, poderíamos criar uma narrativa mais criativa e envolvente, utilizando uma história que ilustre a nossa mensagem de forma indireta e cativante, em vez de apenas narrá-la diretamente.

Embora tenhamos evoluído desde a primeira iteração, ainda precisamos tornar o design dos nossos slides mais atrativo. Atualmente, eles parecem um pouco monótonos, com uma estética que lembra algo criado por um engenheiro, e não por um designer. Além disso, os slides não conseguem transmitir de forma eficaz a narrativa que queremos contar, o que acaba por diminuir o impacto da nossa mensagem.

### 4.3 *Refinação Pós-Feedback*

Com base nos dois *feedbacks* recebidos, identificamos os seguintes pontos de melhoria para refinar a nossa narrativa nas próximas apresentações:

- **Introdução mais Envolvente:** Desenvolver uma narrativa inicial mais criativa, começando com uma história ou cenário que capture a atenção do público.
- **Rever Conceito:** Relembrar brevemente o conceito geral e a lógica da nossa aplicação antes de avançar para os detalhes técnicos.
- **Clareza e Estrutura:** Garantir transições fluidas entre os tópicos e evitar encerramentos abruptos.

- **Design Atractivo:** Reformular o design dos slides para torná-los mais atrativos e visualmente interessantes, adotando uma abordagem mais criativa e menos técnica.
- **Elementos Visuais:** Utilizar elementos visuais que complementem e reforcem a narrativa, como gráficos, imagens e cores que transmitam a identidade e o conceito do produto.
- **Conclusão Impactante:** Mostrar de forma clara os próximos passos e resumir ideias no último slide.

Implementando estas melhorias, esperamos criar uma narrativa mais impactante, envolvente e eficaz, aumentando a clareza da nossa comunicação e o valor percebido do nosso projeto.

## Capítulo 5

# A Narrativa Final

“Era um dia de sol, e a Lumi, um pequeno raio de luz curioso e bondoso, decidiu explorar a praia para ver como os jovens aproveitavam o seu tempo livre. Enquanto caminhava pela areia dourada, a Lumi avistou um tubarão surfista, sentado numa rocha, com o olhar fixo no telemóvel. Saltava freneticamente entre vídeos do TikTok, stories do Instagram e compras online.

— “Por que estás tão preso a isso?” — perguntou Lumi com um sorriso curioso.

O tubarão suspirou profundamente.

— “Tenho milhares de seguidores, mas sinto-me perdido. Quanto mais tempo passo aqui, mais ansioso fico. Não consigo parar...”

Com a sua luz brilhante e energia gentil, a Lumi olhou para o horizonte e propôs:

— “E se tentasses algo diferente? Um pequeno desafio para te mostrar que há mais na vida além do ecrã?”

Embora relutante, o tubarão aceitou. Lumi sugeriu tarefas simples e transformadoras como: observar o pôr do sol sem interrupções, fazer uma sessão de surf sem se filmar e cozinhar algo especial. No início, ele achava difícil. Pegava no telemóvel por impulso, mas, gradualmente, começou a desfrutar desses pequenos momentos. O sol parecia mais belo, o mar mais acolhedor e, aos poucos, a sua ansiedade que o perseguia foi desaparecendo.

A Lumi continuou a sua jornada e chegou a uma escola mágica, fundada pelo excêntrico Sr. Goucha. Lá, encontrou crianças completamente hipnotizadas pelos seus iPhones, perdidas em jogos e redes sociais.

— “Não acham que estão a perder algo incrível?” — perguntou Lumi, irradiando entusiasmo.

Com a sua energia calorosa, propôs desafios criativos para as crianças: pintar murais coloridos que contassem histórias, explorar música, dançar e rir com os amigos. E também incentivou a conversa sobre os seus hábitos digitais e refletir sobre o impacto deles nas suas vidas.

Algumas crianças resistiram no início, franzindo o nariz às atividades. Mas, à medida que pintavam, dançavam e riam, a escola transformou-se num espaço vibrante e cheio de vida. As crianças redescobriram a alegria de criar e partilhar fora dos ecrãs.

Do outro lado da cidade, Manuel, um trabalhador dedicado dos 100 Montaditos, lutava contra um dilema complicado. Sempre que as dificuldades financeiras o assombravam, ele mergulhava em compras online compulsivas para se distrair. O seu jovem amigo, Miranha, que frequentava a escola mágica, percebeu o problema e sugeriu que Manuel fosse falar com Lumi.

— “Por que continuas a fugir à tua realidade?” — perguntou Lumi com ternura.

Ela desafiou o Manuel a anotar cada impulso de compra e refletir sobre a sua necessidade, a criar

uma lista de prioridades e metas de poupança e a passar um dia sem abrir aplicações de compras. No início, Manuel falhou algumas vezes, tentava resistir, mas caía sempre na tentação. Porém, com a orientação de Lumi, começou a controlar os seus impulsos. Pouco a pouco, conseguiu economizar para manter o seu Peugeot e reorganizar as finanças. Pela primeira vez em muito tempo, sentiu-se no controlo da sua vida.

Inspirada pelas suas experiências, a Lumi decidiu ir mais longe: criou a aplicação LumiCheck. Uma ferramenta interativa e divertida que ajudava as pessoas a monitorizar os seus hábitos digitais. Com missões diárias, relatórios personalizados e desafios gamificados, a LumiCheck tornou-se num guia para uma vida mais equilibrada.

Para celebrar as conquistas, Lumi organizou um evento comunitário. O tubarão subiu ao palco e, com um sorriso confiante, declarou:

— “Descobri que posso ser feliz longe do ecrã. Quero ajudar outros a fazer o mesmo.”

As crianças apresentaram os seus murais e danças, mostrando a criatividade que haviam descoberto. Manuel, emocionado, revelou como tinha superado o vício das compras e reorganizado a sua vida. No meio das celebrações, Lumi dirigiu-se ao público com a sua luz brilhante:

— “Juntos provámos que é possível viver de forma consciente e equilibrada num mundo digital. A vida está cheia de cores, sons e momentos mágicos que nos esperam fora do ecrã.”

Enquanto a música preenchia o ar e as pessoas riam e abraçavam-se, Lumi olhou para o horizonte, satisfeita. Com a LumiCheck a guiar novas jornadas, sabia que a sua missão estava apenas a começar.”

### **Pontos que mudaram da ultima narrativa para esta:**

**Abertura Criativa:** esta narrativa é mais envolvente; uma história que ilustre indiretamente a mensagem, pode captar melhor a atenção do público.

## Capítulo 6

# Conclusão e Discussão Crítica

### 6.1 Conclusão:

A exploração criativa que realizamos ao longo deste projeto demonstrou o potencial das técnicas que exploramos anteriormente para fomentar as narrativas inovadoras e reflexivas, como exemplo, as narrativas que obtivemos através dos mesmos. Através de exercícios lúdicos e simbólicos, foi possível identificar e traduzir os desafios contemporâneos ao nosso projeto, como o uso digital excessivo e o consumo impulsivo, em histórias que promovem o equilíbrio e o bem-estar. A narrativa final, reforçada pela metodologia dos Seis Chapéus do Pensamento e pelo *Reverse Brainstorming*, acabou por resultar numa estrutura clara, emocionalmente envolvente e alinhada com os objetivos do projeto. Adicionalmente, consideramos que o *feedback* recebido durante as várias etapas do projeto teve um certo peso na evolução da narrativa final - identificámos que seria mais eficaz comunicar o conceito geral e a lógica da aplicação antes de introduzir diretamente os protótipos *Lo-Fi* ao utilizador, o que nos levou a estruturar as futuras comunicações de forma mais clara e sequencial. Além disso, as observações sobre a avaliação do protótipo *Hi-Fi* inspiraram-nos a ter uma abordagem mais detalhada no que toca à integração das soluções no produto final, garantindo que as narrativas refletissem de forma autêntica os desafios do público-alvo. Estes elementos foram fundamentais para alinhar a narrativa às necessidades práticas e ao impacto social esperado.

### 6.2 Reflexão Crítica:

O projeto revelou a força da criatividade colaborativa ao transformar conceitos abstratos em narrativas tangíveis, mas contudo, o processo não esteve isento de desafios: a complexidade inicial da narrativa, devido ao excesso de personagens e eventos, expôs a necessidade do equilíbrio entre a criatividade e a clareza. Além disso, foi essencial ao nosso trabalho ter em conta o nosso público-alvo, ajustando os vários elementos das nossas narrativas, e enfatizando as dificuldades “reais” das personagens para gerar empatia e mostrar autenticidade.

Mesmo assim, ainda há claramente espaço para um maior escrutínio das funcionalidades práticas da **LumiCheck** e da sua integração nas narrativas, e o impacto destas poderia ter sido reforçado com reflexões mais profundas sobre as implicações sociais e psicológicas do uso excessivo da tecnologia.

Por fim, e de modo geral, o projeto mostrou-nos como é que os métodos criativos podem ser ferramentas poderosas na resolução de problemas complexos, destacando o papel da narrativa como ferramenta transformadora para abordar questões sociais contemporâneas.

# Bibliografia

- [1] Guia de Criatividade. *Reverse Brainstorming: Uma Técnica Criativa*. <https://sites.google.com/site/guiadecriatividade/6---reverse-brainstorming?authuser=0>. 2024.
- [2] Colégio Digital. *Receita para fazer um poema dadaísta*. <https://colegiodigital.bsb.br/Noticias/Ler/receita-para-fazer-um-poema-dadaista>. 2024.
- [3] Indeed. *Six Thinking Hats: Definition, Tips and Examples*. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/six-hats>. 2024.
- [4] Neil Patel. *O que é Brainstorming?* <https://neilpatel.com/br/blog/o-que-e-brainstorming/>. 2024.
- [5] Totenart. *Cadáver Esquisito: Uma Técnica Criativa*. <https://totenart.pt/blog/noticias/cadaver-esquisito/>. 2024.
- [6] Writers.com. *What is Blackout Poetry? Examples and Inspiration*. <https://writers.com/what-is-blackout-poetry-examples-and-inspiration>. 2024.



## Apêndice A

# Narrativa resultante do exercício do Cadáver Estranho

Num **dia de muito sol com as gaivotas a cantar**, a família Augusto foi à **praia**. Inês, a filha mais nova, sendo muito curiosa, foi ver umas pedras e encontrou um **bicho muito estranho**. Esse bicho muito estranho, começou a falar sobre os horrores que a sua família passou, na **terceira guerra dos bichos**. De repente chega um **tubarão surfista** à praia com 2 pizzas de ananás para alegrar o bicho. Até que depois aparece o **Homem-Aranha**, num ato repentino, travando o bichinho de dar uma trinca na pizza pois esta estava envenenada e o Tubarão era um grande inimigo que ele perseguia à muito tempo. O Tubarão monta no seu **cão ajudante, com uma lamina no lugar da cauda** e foge do Miranha.

Para onde é que tubarão foi?

Foi à **lavandaria**, lavar os seus calções favoritos, para se proteger da **chuva e da trovoada** que se estava a aproximar da praia. Ele adormeceu na lavandaria e quando acordou já o **céu brilhava, cheio de estrelas**. O Tubarão, ao olhar para as estrelas, lembrou-se do seu amigo **Bob Marley** e decidiu que não queria fazer mais o mal, queria espalhar a paz e pedir desculpa ao aranhão marado. Para pedir desculpa, ele decidiu comprar uma **flor** e oferecer ao aranha. O aranha, aceitou a flor com muito agrado e até ficou emocionado. Ficaram melhores amigos para sempre e ganharam o **prémio Nobel da bondade**.

## Apêndice B

# Narrativa resultante do exercício das Colagens e *Blackout Poetry*

O **Goucha** sente que o vinho está a ser desvalorizado e isto é por falta de formação nos **infantários**. Então ele abre um **infantário magico, improprio para cardíacos**, que promove as **atividades especiais** relacionadas com gastronomia, música, tecnologia. As crianças vão receber um **Iphone** e um **milhão de euros** para poderem comprar um **Lamborghini** e não terem de andar de **autocarro**. No infantário os professores vão ser artistas como **músicos, bailarinos e mascotes**. Para comemorar as memórias do Sr. Goucha fizeram um **borrego indiano** para ele, que o fez sentir orgulhoso. Mais tarde descobriu-se que era só conversa e o Goucha **alugava os estudantes**. Iniciou-se um processo **perseguição por vários países** e este fim de semana, foi apanhado e **condenado a 5 anos e 9 meses** pelos crimes cometidos. As **forças armadas Ucrrianas** **entreviram com misseis** para a sua captura.

## Apêndice C

# Narrativa resultante do exercício do Dadaísmo Aleatório

O Manuel queria **dinheiro**, porque nos **100 montaditos** recebia o ordenado mínimo e nem lhe chegava para manter o **Peugeot** que tinha. Um certo dia, chega o **miranha** com um *stack* de notas de 100 na mão e diz ao Manuel - “sei que estás falido, por isso vou levar-te a fazer umas **comprinhas** para ficares feliz”. Ouvindo isto, os olhos do Manuel até pareciam que deitavam **luz** de tão feliz. Para não gastar muito combustível, pegaram na **scooter** do Manuel e foram as comprinhas, mas estava um **cano** no meio da estrada e os dois mandaram um “tralho”**excessivo** no asfalto. O acidente foi tão mau que quando o **telemóvel** do Manuel parou de rolar pelo chão, tinha o **TikTok** e o **Duolingo** abertos ao mesmo tempo. Mas nenhum deles morreu, e foram então às comprinhas.

## Apêndice D

# Narrativa resultante do *Brainstorming*

Era um dia de sol, e a Lumi, um pequeno raio de luz curioso e bondoso, decidiu explorar a praia para perceber como os jovens estavam a aproveitar o seu tempo livre. Enquanto caminhava pela areia, Lumi encontrou um tubarão peculiar, completamente absorvido no telemóvel, a ver vídeos no TikTok e a fazer compras online. O tubarão explicou que, apesar de ser muito popular e ter imensos seguidores, sentia-se perdido e ansioso, saltando de aplicação em aplicação para escapar à sua realidade.

Curiosa, a Lumi propôs-lhe uma solução: participar num desafio que o ajudaria a encontrar um equilíbrio entre o mundo digital e o real. O desafio consistia em completar pequenas tarefas no dia-a-dia, como observar o céu estrelado, fazer as pazes com velhos amigos ou até cozinhar algo especial, como o famoso borrego indiano do Goucha. Estas tarefas, embora simples, eram pensadas para lhe mostrar que havia mais na vida do que apenas o ecrã do telemóvel.

Enquanto o tubarão seguia os seus desafios, Lumi passou por um infantário mágico, fundado pelo excêntrico Sr. Goucha, onde as crianças estavam hipnotizadas pelos seus iPhones, coladas às redes sociais e aos jogos. Percebendo a situação, a Lumi sugeriu aos pequenos um desafio semelhante ao do tubarão: realizar tarefas práticas e criativas, como dançar, explorar música e arte, e refletir sobre os seus hábitos digitais através de uma troca de ideias com ela. As crianças, encantadas com a energia cativante da Lumi, aceitaram o desafio com entusiasmo.

No outro lado da cidade, Manuel, um trabalhador dos 100 Montaditos, estava a viver uma situação complicada. Tinha o hábito de fazer compras compulsivas online para esquecer as dificuldades financeiras e as frustrações do dia-a-dia. Incentivado pelo amigo Miranha, um aluno do infantário, decidiu ir falar com a Lumi. Com a ajuda de Lumi, Manuel começou a monitorizar os seus comportamentos digitais e percebeu que as compras online eram uma forma de fugir à sua realidade. Passou então a seguir pequenos desafios para controlar os impulsos e poupar dinheiro, o que lhe permitiu finalmente manter o seu Peugeot.

No final, o tubarão, as crianças do infantário e o Manuel completaram os desafios propostos. Receberam relatórios personalizados, cheios de gráficos coloridos e explicações claras sobre os seus comportamentos digitais. O tubarão percebeu que podia ser feliz longe do telemóvel e tornou-se um defensor de um estilo de vida equilibrado. As crianças aprenderam a gerir melhor o tempo que passavam online e a valorizar mais o mundo à sua volta. Manuel conseguiu superar o vício das compras compulsivas e começou uma vida mais organizada.

Juntos, liderados pela Lumi, celebraram as suas conquistas, mostrando que é possível viver de forma saudável e consciente num mundo digital. A Lumi quis ajudar o maior número de pessoas possíveis, então lançou a app LumiCheck. A aplicação LumiCheck tornou-se assim muito mais do que uma simples ferramenta: era agora um guia para uma vida mais equilibrada e feliz.

## Apêndice E

# Narrativa resultante dos *Six Thinking Hats*

Era um dia de sol, e a Lumi, um pequeno raio de luz curioso e bondoso, decidiu explorar a praia para perceber como os jovens estavam a aproveitar o seu tempo livre. Enquanto caminhava pela areia, a Lumi encontrou um tubarão surfista, sentado numa rocha, completamente absorvido no telemóvel. Saltava freneticamente entre vídeos do TikTok e compras online. Apesar de ser popular e ter milhares de seguidores, o tubarão confessou que se sentia ansioso e perdido, preso num ciclo constante de distração digital.

Curiosa, a Lumi olhou para o céu e disse:

— “E se tentasses algo diferente? Um pequeno desafio para te ajudar a encontrar o equilíbrio entre o digital e o real?”

O tubarão, relutante a princípio, aceitou o desafio. A Lumi propôs-lhe tarefas simples e criativas como observar o pôr do sol, cozinhar algo especial, como o famoso borrego indiano do Goucha e dar um mergulho no mar, sem o telemóvel. Pequenos passos, mas que começaram a libertá-lo daquela prisão digital.

Enquanto isso, a Lumi continuou a sua jornada e chegou a uma escola mágica, fundada pelo excêntrico Sr. Goucha. Lá, as crianças estavam hipnotizadas pelos seus iPhones, presas em jogos e redes sociais.

— “Não acham que estão a perder algo?” — perguntou Lumi com um sorriso caloroso. Com a sua energia cativante, Lumi propôs vários desafios como explorar música e arte, dançar e rir com os amigos e conversar com eles sobre os seus hábitos digitais e refletir sobre que impactos estes têm na vida deles.

No início, algumas crianças resistiram. Mas com o tempo, começaram a divertir-se: pintaram murais coloridos, descobriram novas músicas e sentiram a liberdade longe do ecrã. A escola tornou-se num lugar cheio de vida e criatividade.

No outro lado da cidade, Manuel, um trabalhador dos 100 Montaditos, enfrentava uma situação difícil. Para esquecer as dificuldades financeiras, passava horas a fazer compras compulsivas online. O seu amigo, Miranha, percebeu que Manuel precisava de ajuda e sugeriu que fosse falar com a Lumi.

— “Não precisas de escapar à realidade,” — disse a Lumi gentilmente. — “Vamos encontrar uma maneira de te ajudar.”

Manuel começou então a realizar pequenos desafios, como registar cada impulso de compra e listar as suas verdadeiras prioridades. Teve alguns retrocessos — uma ou outra compra desnecessária — mas, com o tempo, aprendeu a controlar os impulsos. Guardou dinheiro suficiente para manter o seu Peugeot e começou a ter uma vida mais organizada.

Depois de ajudar o tubarão, as crianças e o Manuel, a Lumi decidiu ir mais longe: criou a app Lumi-Check. Uma aplicação interativa e divertida, com missões diárias, desafios personalizados e relatórios

que ajudavam as pessoas a monitorizar e equilibrar os seus hábitos digitais.

No final, a Lumi reuniu todos os seus novos amigos num evento comunitário. O tubarão subiu ao palco e disse:

— “Aprendi que posso ser feliz longe do telemóvel. Agora, quero ajudar outros a encontrar o equilíbrio.”

As crianças partilharam as suas pinturas e danças, mostrando o quanto tinham evoluído. Manuel, emocionado, revelou como tinha superado o vício das compras e recuperado o controlo da sua vida.

No meio das celebrações, a Lumi subiu ao palco e sorriu:

— “Juntos, provámos que é possível viver de forma consciente e equilibrada num mundo digital. A vida é muito mais do que um ecrã.”

Com a LumiCheck a guiar novas aventuras, todos comemoraram as suas conquistas, inspirando outros a embarcar na mesma jornada de autodescoberta e equilíbrio.

## Apêndice F

# Narrativa resultante do *Reverse Brainstorming*

Era um dia de sol, e a Lumi, um pequeno raio de luz curioso e bondoso, decidiu explorar a praia para perceber como os jovens estavam a aproveitar o seu tempo livre. Enquanto caminhava pela areia dourada, a Lumi avistou um tubarão surfista, sentado numa rocha com o olhar fixo no telemóvel. Saltava freneticamente entre vídeos do TikTok, stories do Instagram e compras online.

— “Porque estás tão absorvido nisso?” — perguntou a Lumi com um sorriso curioso. O tubarão suspirou.

— “Tenho milhares de seguidores, mas sinto-me perdido. Quanto mais tempo passo aqui, mais ansioso fico. Não consigo parar...”

Lumi, com a sua luz brilhante e energia gentil, olhou para o horizonte e propôs:

— “E se tentasses algo diferente? Um pequeno desafio para te mostrar que há mais na vida além do ecrã?”

O tubarão, inicialmente relutante, concordou. Lumi deu-lhe tarefas simples e transformadoras como observar o pôr do sol sem interrupções, fazer uma sessão de surf sem se gravar e cozinhar algo especial. No início, o tubarão sentiu dificuldades: pegava no telemóvel por impulso, mas aos poucos começou a desfrutar desses pequenos momentos. O sol parecia mais bonito, o mar mais convidativo, e a ansiedade que o perseguia começou a desaparecer.

A Lumi continuou a sua jornada e chegou a uma escola mágica, fundada pelo excêntrico Sr. Goucha. Lá, encontrou crianças completamente hipnotizadas pelos seus iPhones, perdidas em jogos e redes sociais.

— “Não acham que estão a perder algo incrível?” — perguntou Lumi, irradiando entusiasmo.

Com a sua energia calorosa, Lumi propôs desafios criativos para as crianças como pintar murais coloridos que contassem histórias, explorar música, dançar e rir como os amigos e conversar com eles sobre os seus hábitos digitais e refletir o impacto deles nas suas vidas. Algumas crianças resistiram no início, franzindo o nariz às atividades. Mas à medida que pintavam, dançavam e riam, a escola transformou-se: tornou-se um lugar vibrante e cheio de vida. As crianças descobriram a alegria de criar e partilhar fora dos ecrãs.

No outro lado da cidade, Manuel, um trabalhador dedicado dos 100 Montaditos, enfrentava um dilema complicado. Sempre que as dificuldades financeiras o assombravam, Manuel mergulhava em compras online compulsivas para se distrair. O seu jovem amigo, Miranha, que fazia parte da escola, percebeu o problema e sugeriu que Manuel fosse falar com a Lumi.

— “Por que estás sempre a fugir da tua realidade?” — perguntou Lumi com ternura.

Manuel começou então um conjunto de pequenos desafios diários como anotar cada impulso de compra e refletir se esta era mesmo necessária, fazer uma lista das suas prioridades e estabelecer metas de poupança e passar um dia sem abrir aplicações de compras.

No início, Manuel falhou algumas vezes. Tentava resistir, mas caía sempre na tentação. Porém, com a orientação da Lumi, ganhou confiança e conseguiu guardar dinheiro suficiente para manter o seu Peugeot e organizar a sua vida financeira. Pela primeira vez em muito tempo, sentiu-se no controlo. Inspirada pelas suas experiências, a Lumi decidiu ir mais longe: criou a aplicação LumiCheck. Uma ferramenta interativa e divertida que ajudava as pessoas a monitorizar os seus hábitos digitais. Com missões diárias, relatórios personalizados e desafios gamificados, a LumiCheck tornou-se num guia para uma vida mais equilibrada.

Para celebrar as conquistas, Lumi organizou um evento comunitário. O tubarão subiu ao palco primeiro e, com um sorriso confiante, partilhou:

— “Descobri que posso ser feliz longe do ecrã. Quero ajudar outros a fazer o mesmo.”

As crianças apresentaram os seus murais e danças, mostrando a criatividade que descobriram fora dos Iphones. Manuel, emocionado, revelou como tinha superado o vício das compras e reorganizado a sua vida.

No meio das celebrações, a Lumi dirigiu-se ao público com a sua luz brilhante:

— “Todos provámos que é possível viver de forma consciente e equilibrada num mundo digital. A vida é cheia de cores, sons e momentos mágicos que nos esperam fora do ecrã.”

À medida que a música enchia o ar e as pessoas se abraçavam e riam, Lumi olhou para o horizonte, satisfeita. Com a LumiCheck a guiar novas jornadas, sabia que a sua missão tinha apenas começado.