

ATIVIDADE 02 - FEMININO

Redação Criativa: Escrevendo sua História

 **Data:** 02/09/2025 (Terça-feira)

 **Duração:** 90 minutos

 **Turma:** Feminina

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Objetivo Geral:

Desenvolver habilidades de escrita criativa e autoconhecimento através da narrativa pessoal, fortalecendo a autoestima feminina.

Objetivos Específicos:

- Explorar técnicas de escrita autobiográfica
- Desenvolver autoestima através da expressão escrita
- Organizar memórias e experiências de forma narrativa
- Criar texto empoderador sobre trajetória pessoal

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO 1 - Aquecimento Criativo (20 minutos)

- Técnicas de desbloqueio da escrita
- Brainstorming de memórias importantes
- Organização cronológica de eventos
- Identificação de momentos transformadores

MÓDULO 2 - Escrita Dirigida (50 minutos)

- Redação de autobiografia resumida
- Desenvolvimento de parágrafos descritivos
- Uso de linguagem emotiva e pessoal
- Técnicas de revisão e aprimoramento

RECURSOS NECESSÁRIOS

Hardware:

- 1 computador por participante
- Caixas de som para música ambiente
- Impressora para versão física

Software:

- Microsoft Word 2016 ou superior
- Corretor ortográfico ativo
- Timer para exercícios

Materiais:

- Papel para rascunhos



METODOLOGIA

Estratégia Pedagógica:

- **Círculo de confiança** para compartilhamento
- **Escrita livre** sem julgamentos
- **Apoio emocional** entre participantes
- **Celebração da diversidade** de experiências

Abordagem Feminina:

- Valorização da sensibilidade e intuição
- Conexão emocional com as experiências
- Linguagem inclusiva e empática
- Foco no empoderamento pessoal

ATIVIDADE PRÁTICA DETALHADA

ETAPA 1: Preparação do Ambiente (10 min)

Configuração Inspiradora:

1. Música ambiente suave (instrumental)
2. Configurar Word com fonte Georgia 12pt
3. Espaçamento 1,5 entre linhas
4. Margens amplas para anotações laterais
5. Criar ambiente acolhedor e seguro

Respiração e Conexão:

- Exercício de respiração consciente (3 min)
- Momento de introspecção silenciosa

ETAPA 2: Aquecimento Criativo (10 min)

Exercício de Palavras-Chave:

Escrever rapidamente 20 palavras que definem sua vida:

Exemplo:

amor, luta, família, superação, sonhos, trabalho,
esperança, amizade, coragem, crescimento, fé,
determinação, alegria, desafios, conquistas,
aprendizado, gratidão, transformação, força, futuro

Técnica do Mapa Mental:

- Centro: "Minha Jornada"
- Ramificações: infância, adolescência, juventude, atualidade
- Sub-ramificações: eventos marcantes de cada fase

ETAPA 3: Linha do Tempo Pessoal (15 min)

Momentos Transformadores:

LINHA DO TEMPO - MINHA HISTÓRIA

0-10 anos: Descobertas da Infância

- Primeira lembrança especial
- Brincadeiras favoritas
- Pessoas importantes
- Sonhos de criança

11-18 anos: Formação da Identidade

- Mudanças físicas e emocionais
- Primeiras paixões e amizades
- Descoberta de talentos
- Desafios e superações

19-25 anos: Primeiros Passos

- Independência e responsabilidades
- Primeiros amores sérios
- Escolhas profissionais
- Erros e aprendizados

26+ anos: Mulher Atual

- Conquistas pessoais e profissionais
- Relacionamentos significativos
- Maternidade (se aplicável)

ETAPA 4: Escrita do Primeiro Parágrafo (10 min)

Abertura Impactante:

Modelo de Abertura Empoderada:

"Meu nome é [Nome] e minha história é feita de coragem, lágrimas, sorrisos e uma determinação que nem eu mesma sabia que possuía. Nasci em [local/data], filha de [contexto familiar], e desde pequena aprendi que ser mulher é ser guerreira todos os dias."

Elementos da Abertura:

- Apresentação pessoal com orgulho
- Tom empoderador desde o início
- Contexto familiar ou social
- Característica pessoal marcante

ETAPA 5: Desenvolvimento da Narrativa (25 min)

Estrutura por Capítulos:

CAPÍTULO 1: As Raízes

Falar sobre:

- Origem familiar e cultural
- Primeiras influências femininas
- Valores aprendidos em casa
- Momentos de descoberta

Exemplo:

"Cresci observando minha mãe/avó [nome], uma mulher que [características]. Dela aprendi que [valor importante]. Minha infância foi marcada por [experiências] que moldaram minha forma de ver o mundo..."

CAPÍTULO 2: Os Desafios

ETAPA 6: Reflexões e Aprendizados (10 min)

Seção de Sabedoria:

O QUE APRENDI SENDO MULHER

- Sobre força: "Descobri que força não é não chorar, é chorar e continuar caminhando."
- Sobre relacionamentos: "Aprendi a valorizar quem me valoriza e a me afastar de quem diminui minha luz."
- Sobre sonhos: "Os sonhos não têm idade, têm coragem para serem perseguidos."
- Sobre outras mulheres: "Compreendi que quando uma mulher cresce, ela puxa outras mulheres junto."
- Sobre autoamor: "O relacionamento mais importante da minha vida é comigo mesma."

ETAPA 7: Sonhos e Futuro (10 min)

Manifesto Pessoal:

MEUS SONHOS PARA O FUTURO

Profissionalmente, quero [objetivos carreira]

Pessoalmente, desejo [crescimento pessoal]

Para minha família, planejo [contribuições]

Para outras mulheres, pretendo [legado]

Para o mundo, vou [impacto social]

"Não sei exatamente como será o futuro, mas sei que será construído com a mesma coragem que me trouxe até aqui. Sou protagonista da minha história e ainda há muitos capítulos lindos para escrever."

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Expressão Pessoal (40%):

- Autenticidade na narrativa
- Conexão emocional com o texto
- Uso de voz pessoal única
- Coragem para se expressar

Técnica de Escrita (30%):

- Organização clara das ideias
- Uso adequado da língua portuguesa
- Fluidez e coerência narrativa
- Criatividade na expressão

ENTREGÁVEIS

Arquivo Principal:

- **Nome:** `minha_historia_[nome_aluna].docx`
- **Formato:** Microsoft Word (.docx)
- **Extensão:** 2-3 páginas
- **Fonte:** Georgia 12pt, espaçamento 1,5

Elementos Obrigatórios:

- [] Linha do tempo pessoal
- [] Narrativa estruturada em capítulos
- [] Seção de aprendizados
- [] Manifesto de sonhos futuros
- [] Revisão ortográfica completa

APLICAÇÃO PRÁTICA

Benefícios Imediatos:

- Autoconhecimento aprofundado
- Fortalecimento da autoestima
- Desenvolvimento de habilidades de escrita
- Conexão com outras mulheres

Usos Futuros:

- Base para perfis profissionais humanizados
- Material para coaching pessoal
- Inspiração em momentos difíceis
- Legado para filhas e netas

MOMENTO ESPECIAL DE COMPARTILHAMENTO

Círculo de Empoderamento (20 min):

Dinâmica:

1. Formação do círculo com todas as participantes
2. Leitura voluntária de trechos especiais
3. Aplausos e encorajamento após cada compartilhamento
4. Feedback positivo focado em forças identificadas
5. Momento de gratidão coletiva

Frases de Encorajamento:

- "Sua história é única e preciosa"
- "Obrigada por compartilhar sua coragem conosco"

INDICADORES DE SUCESSO

Durante a Atividade:

- Participação ativa de 100% das alunas
- Ambiente de confiança estabelecido
- Expressão emocional saudável
- Apoio mútuo entre participantes

Pós-Atividade:

- Relatos de aumento da autoestima
- Maior clareza sobre objetivos pessoais
- Fortalecimento de vínculos entre participantes
- Interesse em continuar escrevendo

PRÓXIMOS PASSOS

Atividade Seguinte:

Design no Word: Convites e Cartões (04/09)

Conexões:

- Comunicação Escrita Feminina (11/09)
- Preparação para Entrevistas (09/09)
- Arte e Expressão (11/12)

Sugestão de Continuidade:

- Diário pessoal semanal
- Clube de escrita feminina
- Blog ou rede social para compartilhar histórias