

*Milla Gama*

**30 exercícios de  
escrita criativa para  
mães ocupadas**

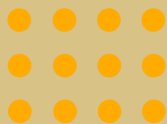


Crie uma  
**rotina**  
de escrita em  
**UM MÊS!**



# Rotina de Escrita Criativa para Mães Ocupadas

Olá! Se você está lendo este eBook, é provável que seja uma mãe ocupada, como eu. Meu nome é Milla, e sou mãe de duas crianças, vivendo na Alemanha. Desde o início da minha jornada materna, não tive o luxo de contar com uma rede de apoio externa. Minha mãe, devido a problemas de saúde, não pôde estar presente para me ajudar com meus filhos, mesmo nos momentos mais desafiadores. Diante dessa realidade, tive que me adaptar a uma rotina de casa e cuidado das crianças praticamente sozinha. Morando em um país estrangeiro e desejando transmitir o máximo possível da língua portuguesa para meus filhos, optei por ficar em casa com cada um deles por três anos. Esses anos foram marcados por mudanças significativas em nossas vidas, desde a falta de acesso à creche, perda gestacional, até o luto pela perda dos meus avós durante a pandemia além da descoberta da doença congênita do meu filho mais novo.

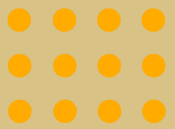




# Rotina de Escrita Criativa para Mães Ocupadas

A rotina de conciliar os afazeres domésticos com os cuidados com os filhos pode ser desafiadora e, por vezes, isoladora. No entanto, sei que não estou sozinha nessa jornada. Muitas mulheres ao redor do mundo enfrentam situações semelhantes, lidando com a solidão materna e a sobrecarga que a maternidade inevitavelmente traz consigo.

Quantas de nós não desejam encontrar tempo para escrever, aprimorar nossas habilidades na escrita e mergulhar em leituras enriquecedoras? Será que é possível conciliar todas essas tarefas? Este eBook foi criado com o propósito de oferecer algumas sugestões práticas para você, mãe ocupada, que deseja integrar a escrita criativa em sua rotina diária, mesmo nos momentos mais corridos e desafiadores. Além disso, você encontrará 30 exercícios simples que poderá realizar no seu dia a dia, ajudando-a a explorar sua criatividade e expressar suas experiências maternas de forma única.





# Rotina de Escrita Criativa para Mães Ocupadas

Neste contexto, é importante abordar o conceito da "escrevivência", uma termo cunhado pela renomada escritora brasileira Conceição Evaristo. A escrevivência é mais do que apenas escrever sobre nós mesmas; é uma prática que integra vivências pessoais e coletivas, memória e imaginação, para criar narrativas autênticas e significativas. É a escrita como um ato de resistência, de dar voz aos marginalizados e de reivindicar a própria história.

Espero que este material seja útil para você e que encontre nele inspiração e motivação para continuar escrevendo, mesmo nos momentos mais tumultuados da maternidade. Ficarei muito feliz em receber seu feedback sobre este eBook. Você pode entrar em contato comigo através do Instagram e TikTok @millasgama, Twitter @camicausos ou por e-mail em contato@escritacriativafeminista.com. Obrigada por dedicar seu tempo a explorar este conteúdo. Espero que goste!

*Com carinho, Milla*





# Dicas para Escrever com Pouco Tempo

- **Aproveite os Momentos Livres:** Aproveite pequenos intervalos durante o dia, como enquanto a criança dorme ou durante uma pausa rápida, no ônibus, enquanto espera a criança fazer algum curso. Todo momento livre é válido.
- **Grave Áudios:** Use o celular para gravar suas ideias quando não puder escrever. Isso pode ser útil enquanto está fazendo tarefas domésticas ou cuidando da sua criança.



# Dicas para Escrever com Pouco Tempo

- **Anotações no Celular:** Utilize aplicativos de notas no celular para registrar pensamentos, ideias e inspirações sempre que surgirem.
- **Google Docs:** Utilize o Google Docs para escrever de qualquer lugar, mesmo em dispositivos móveis. Lembre de sempre ativar o modo offline do Docs. Acesse pelo celular o arquivo que você quer usar offline, clique nos tres pontinho e secelecione a opção “tornar acessível offline
- **Aproveite os Sonhos:** Anote seus sonhos e pesadelos logo ao acordar, pois podem ser fontes ricas de inspiração para histórias e personagens.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Lista de Gratidão:** Escreva três coisas pelas quais você é grata todos os dias, relacionadas à maternidade ou não.
- **Diário de Sonhos:** Anote seus sonhos e pesadelos todas as manhãs e escolha um para expandir em uma história curta.
- **Palavras com Significados Diferentes:** Escolha duas palavras com significados opostos e escreva uma história que explore essa dualidade. Ex.: liberdade x servidão, ousadia x formalidade.
- **Associe palavras:** Associe todas as palavras que vierem a sua mente relacionadas a palavra casa.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Microcontos Maternos:** Escreva microcontos (histórias curtas com até 200 palavras) sobre momentos significativos da maternidade.
- **Você é sua mãe (cuidadores):** pense na sua relação com sua mãe. quais desafios que você trazia para sua mãe que hoje seu filho traz para você. Escolha um desses desafios e escreva um diálogo entre você e sua mãe e um diário entre seu filhos e você. O que une e o que diferencia os dois maternar?
- **A você não-mãe:** imagina um encontro entre você e sua eu não-mãe. Onde vocês se encontrariam. Como seria o diálogo da sua eu sem a experiência da maternidade com a sua eu mãe.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Pensamentos Aleatórios:** Escreva uma lista de pensamentos aleatórios que passam pela sua mente ao longo do dia e use-os como inspiração para uma história.
- **Desafio do Contrário:** Escreva uma história real que aconteceu com você; Mas na sua história o desfecho se dá ao contrário do desfecho real.
- **Um encontro especial:** Imagine se você criança pudesse encontrar seu filho e brincar com ele. Como seria a relação do seu eu infantil e do seu filho?
- **Descreva um Objeto:** Escolha um objeto comum ao seu redor e escreva uma descrição detalhada dele, explorando seus significados simbólicos.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Monólogo Interno:** Escreva um monólogo interno de uma personagem fictício baseado em uma situação cotidiana da sua maternidade.
- **Poema da Rotina:** A rotina materna é cheia de imprevistos. Escreva um poema sobre um imprevisto recente, capturando os momentos simples e significativos.
- **Conto de Fadas Moderno:** Reescreva um conto de fadas clássico com uma reviravolta moderna, incorporando elementos da sua experiência como mulher.
- **Flashbacks Interativos:** Escreva uma história que alterne entre o presente e flashbacks da sua vida antes da maternidade, explorando como essas experiências moldaram quem você é.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Desafio do Diálogo:** Escreva um diálogo entre duas personagens femininas, explorando temas como amizade, rivalidade ou apoio mútuo.
- **Metamorfose:** Você acordou na forma de um animal. Que animal seria? Como ficaria a dinâmica da sua casa com a mãe bicho?
- **Poema do Cotidiano:** Escreva um poema livre sobre um momento cotidiano com sua criança, focando nas emoções e nas pequenas alegrias da maternidade.
- **Um dia apenas:** Escreva uma lista de cinco coisas que você faria se tivesse apenas um dia para viver.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Cena de Conflito:** Escreva uma cena de confronto entre duas personagens femininas, explorando temas como diferenças de opinião, desentendimentos ou reconciliação.
- **Reflexões Noturnas:** Escreva um diário de uma noite específica, refletindo sobre as alegrias e desafios da maternidade enquanto o mundo ao seu redor está silencioso.
- **Exploração Sensorial:** Escreva uma cena que explore os sentidos, focando em cheiros, sabores, sons, texturas e visões da maternidade.
- **Personificação de Emoções:** Escreva um conto onde as emoções são personificadas como personagens, explorando como elas interagem e influenciam a vida cotidiana.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Objeto vivo:** Aquele objeto que você usa para fazer as tarefas domésticas que você mais odeia ganhou vida. Pode ser a máquina de lavar roupas, pode ser uma panela, um fogão, o que preferir. Agora ele é capaz de fazer aquilo que antes você fazia. Parece bom, *mas...* insira um conflito para essa ideia.
- **Carta para o Futuro:** Escreva uma carta para o seu filho(a) no futuro, compartilhando seus pensamentos, desejos e esperanças.
- **Observação Detalhada:** Observe um momento cotidiano com seu filho(a) e escreva uma descrição detalhada, explorando os sentidos.
- **Vozes da Maternidade:** Escreva um diálogo entre mães de diferentes períodos históricos, classes sociais ou raças, compartilhando suas experiências e conselhos.



# Exercícios de Escrita Criativa

- **Sonhos:** Escreva sobre um sonho que você teve recentemente.
- **Pitacos:** Escreva uma resposta a um pitaco que você recebeu e que mais te irritou. Pode ser aquela resposta que você gostaria de ter dado, mas talvez no momento não deu.
- **Vozes da Maternidade:** Escreva um diálogo entre mães de diferentes contextos históricos, ou sociais, ou raciais, compartilhando suas experiências e conselhos.



# Exercícios de Escrita Criativa

Chegamos ao fim do ebook. Nele exploramos a jornada da maternidade através da lente da escrita criativa, ele foi elaborado para dar ferramentas e exercícios para mães ocupadas que desejam integrar a expressão criativa em suas vidas agitadas. Como mãe de dois filhos e vivendo em um país estrangeiro, entendo as demandas e desafios enfrentados por muitas mulheres em situações semelhantes. A falta de uma rede de apoio externa pode tornar a jornada da maternidade solitária e desafiadora, mas é importante reconhecer que não estamos sozinhas nessa jornada.



# Exercícios de Escrita Criativa

Ao longo deste eBook, apresentei o conceito da "escrevivência", uma prática poderosa cunhada pela escritora e doutora em literatura, Conceição Evaristo. A escrevivência vai além da simples escrita autobiográfica; é uma fusão de experiências pessoais e coletivas, memória e imaginação, para criar narrativas autênticas e significativas. É a escrita como um ato de resistência, de dar voz aos marginalizados e de reivindicar nossa própria história.



# Exercícios de Escrita Criativa

Espero que as sugestões práticas e os exercícios apresentados neste eBook inspirem você, mãe ocupada, a explorar sua criatividade e expressar suas experiências maternas de forma única. Mesmo nos momentos mais corridos e desafiadores da maternidade, é possível encontrar tempo para escrever e mergulhar na jornada da escrita criativa.

Agradeço você por dedicar seu tempo a explorar este conteúdo e espero que ele traga inspiração e motivação para sua jornada como mãe e escritora. Estou aberta ao seu feedback e convido você a entrar em contato comigo através das redes sociais ou por e-mail.

*Com carinho, Milla.*

