

---

## RETIRO ONLINE DE ESCRITA ACADÊMICA: ESCRITALAB

### O QUE É O ESCRITALAB

Trata-se de uma iniciativa estruturada no formato de **retiro de escrita**, proporcionando um ambiente focado e motivador para a produção acadêmica. O objetivo é oferecer um **espaço livre de distrações**, onde os participantes possam concentrar-se exclusivamente na escrita, ao mesmo tempo que beneficiam do **apoio de uma comunidade acadêmica**.

Os retiros de escrita têm sido amplamente utilizados em contextos acadêmicos para **promover a produtividade e reduzir a ansiedade** associada ao processo de escrita. Estudos demonstram que a escrita acadêmica pode ser um processo solitário e desafiador, tornando o suporte coletivo um fator importante para o progresso e bem-estar dos investigadores (cf. Beasy et al., 2020; Grant, 2006) .

O evento é especialmente pensado para **estudantes de doutoramento e investigadores juniores**, mas está aberto a qualquer pessoa interessada em participar.

### O QUE ESPERAR DO EVENTO

**Criação de um espaço** dedicado à escrita, sem interrupções ou distrações do dia a dia.

- Aumento da produtividade através de técnicas de foco estruturado
- Apoio e motivação entre pares, promovendo uma experiência de aprendizagem coletiva e colaborativa.
- Redução da ansiedade e do bloqueio criativo ao estabelecer metas realistas e mensuráveis.
- Desenvolvimento de hábitos de escrita regulares, que podem ser mantidos após o evento.

### PROPOSTA

O evento está estruturado combinando o modelo 'typing pool' de Rowena Murray com a técnica Pomodoro, proporcionando um ambiente dinâmico e produtivo para a escrita (Murray e Newton, 2009). O EscritaLab será dividido em **três sessões** online. A participação é **flexível**, permitindo que cada participante escolha entre uma, duas ou as três sessões.

Além disso, **cada participante define antecipadamente** os seus objetivos para cada sessão. Por exemplo, se estiver a preparar um artigo para submissão, pode organizar-se da seguinte forma:

**Sessão 1** – Escrever a secção de metodologia e resultados.

**Sessão 2** – Desenvolver a discussão e análise crítica.

**Sessão 3** – Trabalhar na introdução e no resumo.

Outra abordagem possível é dedicar cada sessão a diferentes tarefas, como:

**Sessão 1** – Redigir uma candidatura para um financiamento.

**Sessão 2** – Elaborar uma *policy brief*.

**Sessão 3** – Preparar uma submissão para uma conferência.

Cada sessão será realizada numa manhã e seguirá a seguinte estrutura:

**09:15 – 09:30 | Apresentação e definição de metas individuais.**

**09:30 – 11:00 | Sessão de escrita focada (uso do método *Pomodoro*).**

**11:00 – 11:15 | Pausa e discussão informal.**

**11:15 – 12:45 | Sessão de escrita focada.**

**12:45 – 13:00 | Reflexão sobre o progresso e planeamento dos próximos passos.**

Lembre-se: cada pessoa adapta as sessões às suas necessidades e objetivos individuais. A participação é **gratuita**, mas **requer inscrição** prévia ([aqui](#)). O link para a sessão será enviado um dia antes do evento. Para mais informações, entre em contacto com Joyce Aguiar pelo e-mail: [jcaguiar@cipes.up.pt](mailto:jcaguiar@cipes.up.pt).

## **RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES**

### **Antes do retiro**

Escolher um local tranquilo e livre de distrações.

Definir objetivos realistas para cada sessão.

Preparar materiais necessários (artigos, notas, referências etc.), evitando a necessidade de ir à internet buscar material e correr o risco de distração.

Silenciar notificações e evitar interrupções digitais. Deixe para verificar o seu telemóvel apenas nas pausas.

#### **Dicas Extra:**

Preparar petiscos/bebidas saudáveis e nutritivos para saborear durante o retiro.

Utilizar auscultadores ou música ambiente para ajudar na concentração.

Ter um bloco de notas à mão para registar ideias espontâneas.

Planear pequenas recompensas para celebrar o progresso ao longo do dia.

#### **Depois do retiro**

Refletir sobre os avanços e desafios encontrados.

Estabelecer próximas metas de escrita.

Manter a prática regular de escrita utilizando as técnicas aprendidas.

#### **REFERÊNCIAS**

Beasy, K., Emery, S., & Coleman, B. (2020). Writing together to foster wellbeing: Doctoral writing groups as spaces of wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 39(6), 1091-1105.

Grant, B. (2006). Writing in the company of other women: Exceeding the boundaries. *Studies in Higher Education*, 31(4), 483–495.

Murray, R., & Newton, M. (2009). Writing retreat as structured intervention: Margin or mainstream? *Higher Education Research & Development*, 28(5), 541–553.