



## JOGO DE CARTAS PARA ESTIMULAR A CRIATIVIDADE E AJUDAR COM O BLOQUEIO CRIATIVO DE DESIGNERS

Ianca Corrêa Lessa, Designer  
Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina  
e-mail: ianca150102@gmail.com

### Resumo

Nesse artigo será apresentado estudos sobre criatividade e o bloqueio criativo, como ele pode interferir no nosso dia a dia, seja no bem estar e principalmente no ambiente de trabalho, trazendo a importância da criatividade para nossa vida. Um breve estudo sobre como impedir o bloqueio criativo e soluções caso isso aconteça. O objetivo desse artigo é para a criação de um brinquedo com o intuito ajudar no bloqueio criativo constante na vida das pessoas, sendo assim, diminuindo o estresse em ambientes de trabalho deixando tudo mais leve.

**Palavras-chave:** criatividade; jogo; design; bloqueio; estresse;

### Abstract

This article will present studies on creativity and creative block, how it can interfere with our daily lives, whether in well-being and especially in the work environment, bringing the importance of creativity to our lives. A brief study on how to prevent creative block and solutions if it happens. The objective of this article is to create a toy with the aim of helping with the constant creative block in people's lives, thus reducing stress in work environments, making everything lighter.

**Keywords:** creativity; game; design; blocking; stress;

### 1 Introdução

Neste trabalho de conclusão de curso, abordaremos a problemática do bloqueio criativo, analisando suas diversas manifestações e os impactos significativos que essa condição pode ter em nosso cotidiano, especialmente em contextos acadêmicos e profissionais. Primeiramente vamos passar por um estudo sobre criatividade, conhecendo seus diversos conceitos, entendendo seus tipos e sua importância.

Assim seguindo para o bloqueio criativo em si, entendendo o que é e como ele funciona, como isso pode prejudicar a vida não só de pessoas criativas, mas também de grandes empresas. Entendendo as causas do bloqueio criativo e o que fazer para sair dele ou prevenir estresses como esse, que está totalmente ligado com a psicologia e a forma como agimos, por isso iremos também entender como esse bloqueio começa.

Após esse estudo, iremos adentrar em brinquedos, entender sobre a diferença entre brinquedo, brincadeira e jogos, saber quais tipos existem e entender que brinquedo não está ligado só com o público infantil.

Desse jeito explorando formas de ajudar e prevenir esse bloqueio criativo, trazendo de uma forma mais lúdica através de jogos, ajudando designers e pessoas criativas a exercitarem o cérebro.

## **2 Criatividade**

### **2.1 Conceito de criatividade**

Primeiramente precisamos saber sobre o significado da palavra “criatividade”, ela tem origem do latim “Creare”, que significa “criar”, com tudo a palavra criatividade está relacionada com o poder de criar algo, de ser original e explorar novas possibilidades. A criatividade desempenha um papel crucial na resolução de problemas cotidianos, sendo um motor de inovação e oferecendo soluções práticas e eficazes.

O conceito padrão da criatividade gira em torno de criar algo novo, com utilidade e original, desde os anos 50, esse conceito teve uma grande influência na psicologia da criatividade. Mas com o tempo o conceito de criatividade ficou mais abrangente, e esse conceito padrão dos anos 50 já estava ultrapassado, pois ignora aspectos socioculturais, desenvolvimentais e sobre o indivíduo criativo.

O pioneiro nos estudos da criatividade e psicólogo J.P.Guilford (1950), contribuiu significativamente para os estudos sobre criatividade, principalmente quando o mesmo cita "A criatividade é o processo de apresentar um problema ou desafio de maneira nova e trazer respostas que podem não estar prontamente disponíveis.", ele propôs que a criatividade não é apenas uma habilidade, mas que ela é um conjunto de habilidades cognitivas para resolver problemas.

O conceito sistêmico da criatividade é com base na perspectiva criada por Mihaly Csikszentmihalyi (1996, 2014), que a criatividade não é só um ato individual, mas um processo que depende da validação e reconhecimento feita por um grupo social. O

modelo sistêmico destacou sua dependência do contexto cultural e sua natureza social, mas acabou deixando de lado uma forma mais cotidiana como a criatividade no âmbito infantil.

Segundo Vygotsky (1990, 2009) a criatividade é uma função que vai desde a sua infância até a fase adulta de um ser humano, ela é construída diariamente. Ele ainda fala que a criatividade é alimentada por interações, estímulos sociais, e quando estamos com esse bloqueio criativo é por falta dessas interações. Criatividade é uma coisa que vamos ter que lidar ao longo da nossa vida.

É importante também citar Ken Robinson (2006) que defende o valor da criatividade, falando sobre que ela não se limita só às artes, que todos tem um potencial criativo se forem estimulados.

## 2.2 A importância da criatividade

Vivemos em uma era marcada por transformações rápidas e complexas, nas quais a capacidade de enfrentar desafios de maneira inovadora é não apenas desejável, mas essencial para o sucesso individual e organizacional, assim usando muito essa criatividade na parte das soluções de problemas. É essencial ser uma pessoa criativa, pois ela nos traz uma mentalidade mais flexível e adaptável durante os problemas e escolhas do dia a dia.

O Google usa uma técnica chamada “regra dos 20%”, é onde os funcionários dedicam 20% do seu tempo com projetos que não fazem parte da suas rotinas ou responsabilidades principais dentro da empresa, mas que de certa forma podem contribuir com novas ideias, isso permitem que funcionários explorem coisas novas e descubram novas paixões, além de novas inovações, como por exemplo o Gmail. O Google também investe em um ambiente seguro psicologicamente para seus funcionários, para que se sintam à vontade em arriscar e explorar suas ideias, sem julgamentos, isso é essencial para o desenvolvimento de produtos e serviços da empresa e o Google afirma isso.

Usar o lado direito do cérebro é muito importante principalmente no âmbito do trabalho, onde temos que lidar com mudanças e ideias todos os dias, em empresas funcionários criativos são mais recompensados por isso, pois lidam com problemas de forma mais leve e eficaz, e conseqüentemente aumentando o lucro da empresa com produtos inovadores.

Nosso cérebro está dividido em dois hemisférios totalmente diferentes, em questão de características e estão separados por uma única fissura inter-hemisférica. O hemisfério cerebral direito tem mais características criativas, sendo elas: musical, sintético, não verbal, holístico e geométrico-espacial. Por causa dessas características, o lado direito consegue produzir estratégias e lidar com situações de maneira mais ampla e eficaz, pois veem uma situação como um todo, imaginando cada detalhe e possibilidade antes de chegarem a conclusão.

## 2.3 tipos de criatividade

### 2.3.1 criatividade deliberada e cognitiva

Ela vem a partir de um processo, manifestação que a pessoa faz para usar a criatividade, seja esse processo um estudo, livros, enfim. O processo de criatividade vem de reunir informações, o quanto você quiser, até estar pronto para desenvolver uma resposta, decisão ou produto, usando um lado mais lógico

### 2.3.2 criatividade deliberada e emocional

Esse tipo de criatividade se manifesta da mesma forma que a deliberada cognitiva, mas depende de menos análises. Essa criatividade é despertada por memórias, emoções e reflexões. Muitas vezes pode ser incentivada por locais, músicas, sentimento que aquilo traz para as pessoas.

### 2.3.3 criatividade espontânea e cognitiva

A criatividade espontânea cognitiva é o famoso “insight”, ideia que vem sem aviso prévio. Os insights não vem do nada, eles surgem nos intervalos, ou durante, períodos de estudos e trabalhos. Resumindo, são ideias que surgem com base no conhecimento.

### 2.3.4 criatividade espontânea e emocional

Diferente da cognitiva que gera ideias após ou durante um período de estudo, esse tipo de criatividade costuma acontecer quando não trabalhamos com prazos ou sob pressão, é uma criatividade espontânea, e é o que normalmente acontece com

compositores, músicos e artistas em geral. É impulsionada por emoções e sentimentos.

### 2.3.5 criatividade coletiva

A criatividade se manifesta de maneiras particulares dependendo da pessoa, essa é a parte interessante da criatividade coletiva, ter pontos e ideias diferentes reunidas para solucionar ou criar algo. A famosa dinâmica, brainstorming, que significa uma chuva de ideias, quando um grupo, com diferentes opiniões, estímulos, criatividade e ideias se juntam para criar algo novo e inovador. Um trabalho em grupo.

### 2.4 Criatividade no ponto de vista da psicologia e da neurociência

A psicologia e a neurociência apontam que uma das principais características de um cérebro criativo é a flexibilidade mental. Pois pessoas com essa característica são capazes de ver os problemas de várias perspectivas, além de ter variadas soluções e se adaptar rápido com mudanças repentinas, a criatividade está relacionada com a forma de ignorar as incertezas e criar algo novo sem medo de fracassar no final.

Outro ponto importante sobre pessoas com pensamento criativo é que elas podem pegar qualquer conceito diferente e conectar com ideias inovadoras, dessa forma solucionando casos de forma mais original. Ser criativo é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada com o tempo, pois todos nós nascemos pessoas criativas, para isso é importante estimular o cérebro, com isso existem estratégias para despertar esse lado mais criativo e, uma das formas mais eficazes é ter novas experiências, adquirir novas informações e sair da sua zona de conforto, cultivando um ambiente criativo.

Segundo o psicólogo Csikszentmihalyi (1990), pioneiro no estudo sobre criatividade, felicidade e motivação, o estado de imersão total, ou flow, é quando uma pessoa fica completamente envolvida na atividade que ama. Durante esse flow, permite ter uma concentração maior que você acaba sentindo que todo o resto desapareceu, assim chegando a produtividade e criatividade intensa.

Com a vinda da internet, pessoas criativas tiveram que inovar na suas ideias, principalmente com a ajuda da neurociência e neurodesign. Pesquisas feitas apontaram que a população consegue entender e ler melhor com auxílio de imagens

gráficas. Segundo o portal Design com Café, 80% das pessoas têm mais disposição de ler conteúdos que incluem imagens, assim mostrando que a comunicação está se tornando mais prática e didática, mas um bom ponto desses estudos é saber onde podemos inovar e quando. No fim pessoas criativas tem que inovar sem ter medo de fracassar, e até hoje, podemos ver como o mundo criativo se adapta a essa tecnologia.

## 2.5 Criatividade na arte

Ter criatividade no âmbito artístico é uma peça importantíssima, o uso da improvisação e espontaneidade são duas chaves essenciais, assim faz com que o artista se sinta livre das limitações. Existem muitas formas de treinar essas duas peças importantes para a criatividade na arte, muitas vezes usando o estudo de desenhar coisas ao seu redor ou dividir uma folha em oito partes e desenhar uma coisa de diferentes formas.

A arte é uma das formas de expressões mais sinceras e única, transmite emoções, sentimentos através de ideia, pode carregar mensagens profundas, na maioria das vezes sem necessidade de palavras. Mas com o mundo de hoje os artistas podem se sentir presos aos padrões impostos, tirando sua própria autenticidade para tentar se destacarem.

A terapia artística tem sido muito utilizada nos dias de hoje, tratando pessoas que enfrentam problemas como ansiedade, depressão e traumas, pois através da arte, os pacientes conseguem transmitir emoções puras, conseguindo ver como a pessoa pensa, levando alívio emocional a esses pacientes.

## 2.6 Criatividade no trabalho

A criatividade no trabalho é de extrema importância para o funcionamento da empresa, tanto na organização quanto na criação de novas ideias. Mas a má conduta de uma empresa pode dificultar nesse processo de criatividade de seus colaboradores, além de causar burnout, que é um distúrbio emocional também conhecido como síndrome do esgotamento profissional, logo essa pressão de criar pode interferir muito no futuro da empresa. É de conhecimento geral que os fatores que inibem a criatividade de locais de trabalho é o autoritarismo rígido, a falta de comunicação entre setores, falta de estímulos para os funcionários e a falta de apoio para novas ideias, é muito difícil

empresas reconhecerem isso e seguirem de uma forma mais leve, pois isso mudaria o rumo do trabalho para melhor.

Segundo o relatório realizado pela Adobe, State of create, só 30% das pessoas acreditam que a criatividade não faz com que elas sejam profissionais melhores, mas a criatividade eleva 78% da produtividade dentro de equipes. Não é só pela facilidade em resolver problemas que a criatividade é importante no ambiente corporativo, mas ela também é super valorizada pois aumenta a produtividade da empresa, deixando ela mais ativa no mercado de trabalho, a criatividade funciona como um estímulo para a produtividade.

E para confirmar, Teresa Amabile (1996) afirma que o ambiente do trabalho é fundamental para a criatividade dos colaboradores, Na pesquisa ela explica que no ambiente de trabalho incentiva a autonomia e a experimentação, além de estimular o potencial criativo, resultando numa maior produtividade e inovações, o que é importantíssimo para uma empresa que precisa de criações. O poder de ter a liberdade para compartilhar ideias sem medo de julgamentos é um fator essencial para que a criatividade cresça no ambiente do trabalho.

Para criar um ambiente de trabalho melhor que estimule o funcionário é só valorizar a criatividade, cultivando e incentivando pensamentos criativos e estimular a curiosidade dos funcionários, outra forma é manter a empresa muito bem comunicada, entre setores, promovendo conversas, troca de ideias e implementar o brainstorming, também ter um ambiente e tempo para pensamentos criativos é super importante, promover workshops, incentivar os colaboradores a sempre procurar por coisas novas estimulando o estudo e o principal, aceitar as falhas como parte do processo criativo, mentes criativas podem ser facilmente bloqueada após falhas, mas quando funcionários não tem medo de falhar eles têm mais facilidade com ideias inovadoras.

### **3 Bloqueio criativo**

#### **3.1 O que é bloqueio criativo**

O bloqueio criativo é uma experiência frequentemente frustrante e desafiadora, afetando tanto indivíduos que utilizam a criatividade como um hobby quanto aqueles que dependem dela em suas atividades profissionais. Esse bloqueio pode interferir

muito no dia a dia da pessoa criativa, principalmente quem trabalha com ideias e criações, pois o bloqueio simplesmente inibe o fluxo criativo e gera frustração, assim trazendo a improdutividade.

A primeira ideia sobre o bloqueio criativo foi estudado pelo psiquiatra austriaco Edmund Bergler, foi aliado da escola freudiana e viveu em Nova York. Nos anos de 1940 enquanto estudava os desafios enfrentados por escritores, Bergler constatou o que denominou de "inibição neurótica da produtividade". Esse bloqueio em escritores era causado por fatores como ansiedade, perfeccionismo e medo do fracasso, onde afetava a capacidade criativa das pessoas, o que também acabou se tornando comum em pessoas criativas. Hoje em dia, conseguimos ter mais estudos sobre esse problema, assim levando ele como uma situação comum do dia a dia dos criativos, que tem que lidar com isso para conseguir produzir, a frustração tomada por esse bloqueio, leva os indivíduos a inibição desse fluxo de criatividade, que necessitam para seus projetos, sendo assim mostrando que essa trava é um problema relevante para ser estudado.

Para confirmar a relevância desse problema atualmente, estudos realizados pela Adobe apontam que o bloqueio criativo afeta 70% dos profissionais que dependem da criatividade no trabalho (Adobe, 2023).

Embora o contexto social tenha mudado, os bloqueios criativos continuam os mesmos, sendo um obstáculo presente na vida de pessoas e profissionais que usam da criatividade. É sempre importante falar sobre esse problema, para reforçar o quão valioso é tomar medidas para mitigar os efeitos do bloqueio, criando cenários que favoreçam a criatividade e produtividade.

É essencial estudar sobre esse problema, principalmente saber como superar ele e o que ocasiona todo esse bloqueio na vida dos criativos, assim prevenindo de muitas situações frustrantes.

### 3.2 O que causa bloqueio criativo

#### 3.2.1 Estresse

O estresse emerge como uma das causas mais frequentes do bloqueio criativo, sendo uma realidade com a qual muitos lidam diariamente, impactando negativamente sua capacidade de criar, esse problema é ocasionado por uma onda de desgaste físico e mental. É uma das formas que afetam negativamente pensamentos criativos, por causa da pressão, dificultando mais ainda o processo de criação.

Como já mencionei antes, o estudo realizado pela Adobe além de falar que 70% dos profissionais criativos sofrem de bloqueio criativo, 67% dos profissionais relatam que o estresse prejudica e é uma das causas para esse bloqueio, mostrando o quanto esse problema pode afetar os profissionais que trabalham com criatividade diariamente.

### 3.2.2 Falta de planejamento

Outra forma de bloqueio é a falta de direção, muitas pessoas precisam seguir um roteiro para se lembrarem das coisas, e no final do dia quando veem que finalizaram tudo o que tinham pra fazer, acaba se tornando satisfatório e inspirador para o próximo dia, às vezes sem um ponto de partida é difícil começar a desenvolver ideias.

### 3.2.3 Falta de domínio do tema

A falta de domínio no tema pode ser um ponto muito importante para o bloqueio criativo, quando não temos conhecimento o suficiente no assunto, acabamos ficando inseguros, e essa insegurança pode te bloquear de ter ideias originais.

A psicóloga Teresa Amabile, especialista em criatividade organizacional, cita que conhecimento prévio é a chave para a criatividade, ter uma base sólida é ótimo para explorar ideias novas e solucionar problemas, pois a falta de domínio do tema traz uma insegurança, o que ocasiona o bloqueio criativo durante o processo criativo.

### 3.2.4 Paralisia por exceção

A paralisia por exceção também é uma das formas mais comuns na vida de pessoas criativas, o excesso de informações e ideias, pode sobrecarregar a mente e conseqüentemente dificultar decisões, ocasionando o bloqueio criativo. Grande quantidade de ideias, estímulos, informações e projetos complexos, são as formas para aparição do bloqueio.

### 3.2.5 Procrastinação

Um dos hábitos mais comuns do ser humano é a procrastinação, e é uma das formas do surgimento desse bloqueio. Procrastinar pode gerar problemas psicológicos como a ansiedade, por pressão e falta de tempo, e isso dificulta muito para pessoas criativas, pois atrasa todo o processo criativo. Essa procrastinação vem na maioria das vezes também, quando a tarefa a ser feita ou o problema a ser resolvido, não seja tão interessante, que faz com que a pessoa não consiga manter o foco.

### 3.2.6 Perfeccionismo

A busca pela perfeição pode ocasionar o bloqueio criativo, a exigência excessiva e a autocrítica pode levar pessoas criativas ao colapso. Esse motivo aparece principalmente com pessoas que precisam trabalhar com criatividade, o chegar a perfeição acaba bloqueando a capacidade de criar novas ideias por conta da pressão psicológica e do medo do fracasso.

O psicólogo Aaron Beck confirma, o perfeccionismo em excesso leva a autocrítica, o que faz o aumento no medo de falhar, isso pode ocasionar o bloqueio criativo, já que pessoas criativas focam mais nos erros do que na inovação.

O perfeccionismo constantemente se conecta com a procrastinação, pois o receio de não alcançar a perfeição leva com que as tarefas sejam adiadas sem previsão para retomar. Assim apontado por Piers Steel em seu estudo sobre procrastinação, "o perfeccionismo muitas vezes paralisa os criativos, pois eles hesitam em começar algo que tem o risco de não atender às suas altas expectativas".

## 3.3 Técnicas para desbloquear a criatividade

### 3.3.1 Pensamento divergente

Esse método explora múltiplas soluções, usar esse tipo de técnica pode ajudar a acabar com o bloqueio criativo, e conseqüentemente promover mais ideias, isso é praticando atividades que auxiliam na geração de ideias. Reavaliar objetos ao seu redor, escrevendo todos os usos, pode ser uma técnica, criar aspectos novos para objetos simples do dia a dia pode ser outra atividade para exercitar o cérebro criativo.

### 3.3.2 Brainstorming

Essa é uma técnica comum na geração de ideias, principalmente utilizada em projetos, em equipes, pois incentiva pensamentos e todo tipo de ideias. Para pensamentos criativos não tem hora para gerar uma ideia, por isso se usa o brainstorming, quando um tem uma ideia, outro pode se espelhar e criar uma nova solução, é importante ter um ambiente em que todas as ideias são bem vindas e discutidas.

Segundo Alex Osborn, o publicitário que criou esse conceito, o brainstorming é normalmente eficaz em trabalhos de grupos, compartilhar ideias traz uma inspiração mútua, onde ideias podem desencadear outras ideias. Por isso é importante que o ambiente de trabalho seja respeitoso durante o processo criativo, incentivando todo tipo de ideias (Osborn, 1953).

### 3.3.3 Meditação

A prática da meditação tem mostrado ser eficaz na limpeza mental, proporcionando um espaço onde pensamentos negativos podem ser mitigados, permitindo que a criatividade aflore com maior facilidade. A meditação estimula áreas do cérebro conectadas com a criatividade.

Sara Lazar, especialista em neurociência, fala que a meditação fortalece áreas do cérebro, principalmente áreas que estão ligadas com a criatividade e o foco, assim ajudando a clarear a mente abrindo espaço para novas criações (Lazar, 2012).

### 3.3.4 Ambientes novos

Novas experiências são muito bem vindas, sair de casa para conhecer lugares novos é um ótimo jeito de acabar com o bloqueio criativo, se colocar em um ambiente ou descobrir coisas que você nunca conheceu, te faz sair do seu conforto, ocasionando inspirações, descobrimento de coisas novas e faz seu lado criativo trabalhar em coisas diferentes. Pesquisadores da Universidade de Stanford, que fica nos Estados Unidos da América, apontam que conhecer ambientes novos ajudam a promover a criatividade, pois ajudam a limpar a mente e pensar em coisas novas, pois aumenta a flexibilidade cognitiva (Stanford University, 2014).

### 3.3.5 Tempo para o ócio criativo

Tirar o tempo livre para fazer coisas que você gosta, sem distrações e pressão, aumenta seu nível de criatividade, sua mente acaba se distraíndo com outras coisas e insights saem naturalmente. Nossa mente também necessita tirar um tempo para relaxar, sair para caminhar, comer algo diferente, jogar coisas novas, conversar com pessoas que você ama, desconectar do mundo real, essas são apenas uma das coisas que você pode fazer no seu dia livre para limpar a mente.

Por isso é importante ter o ócio criativo, esse termo foi criado por Domenico De Masi, onde ele defende que a mente precisa de descansos para poder conseguir absorver novas ideias e ter soluções criativas. Esse tempo de pausa é essencial, pois permite que o cérebro lide com informações de forma mais livre e relaxada, tendo insights criativos (De Masi, 2000).

### 3.3.6 Exercício físico

Praticar exercícios físicos não é apenas boa para a saúde física e mental, ajuda também no processo criativo, aumentando a clareza mental das pessoas. Segundo Peluso & Andrade (2005), se exercitar libera serotonina e endorfina que é um neuro-hormônio que ajuda tanto no bem estar quanto no sentir satisfação, reduzindo o estresse e melhorando o humor. Além disso, conforme Ratey e Hagerman (2008) falam em *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, a prática constante de exercício físico melhora a clareza mental e estimula o cérebro para a entrada de novas ideias. Colocar essa tarefa no seu dia a dia ajuda muito em todos os aspectos.

### 3.3.7 Prática de escrita livre

Praticar a escrita livre é libertador, escrever em diário ou anotar coisas sem se preocupar com nada, gramática ou no que as pessoas vão pensar, faz a pessoa criativa se sentir livre, conseqüentemente liberando pensamentos e ideias criativas, pensar sem restrições é libertador para qualquer pessoa. Segundo Pennebaker (1997), a escrita livre sobre experiências funciona como processo terapêutico, e auxilia na organização dos pensamentos, assim facilitando o fluxo criativo.

### 3.4 Bloqueio criativo no ponto de vista da psicologia

Quando a criatividade não sai como deveria, o trabalho se torna frustrante, cansaço constante, é desanimador. Você pode passar horas tentando se concentrar, sentado tentando produzir, mas simplesmente não sai como planejado, o cérebro criativo está exausto e precisa descansar. O bloqueio criativo além de todos os fatores de estresse, pressão e falta de domínio no tema, pode se resultar de uma saúde mental abalada, isso só piorar a situação, pois a frustração e a raiva de não estar desempenhando bem, faz mentes criativas perderem expectativas, além de se rebaixar a muitas coisas.

Nossa saúde impacta muito o jeito que vivemos e, uma dessas formas está na capacidade de concluir e começar projetos, quando nossa saúde mental está em péssimas condições, ficamos mais estressados, além de mudanças de humor e para pessoas criativas esse é o pior tipo de situação pois desencadeia o bloqueio criativo, é uma luta que tem que ser trabalhada diariamente. Segundo a Associação Americana de Psicologia (APA), o estresse pode acabar prejudicando o funcionamento emocional e cognitivo, assim levando a exaustão mental e a diminuição da capacidade criativa.

Existem três tipos de causas psicológicas para ocasionar o bloqueio, causas emocionais onde pessoas criativas tendem a pensar mais, como incerteza, perfeccionismo, inseguranças e o principal, medo, que pode estar muito atrelada a opinião alheia, o sentimento de não conseguir finalizar projetos e nem começar, leva todos essas sensações a tona, o medo de ideias fracassadas e opinião alheia conta muito na autoestima de uma mente criativa. De acordo com Lapan et al. no estudo *Perfectionism and the Creative Process* (Creativity Research Journal), a busca pela perfeição em excesso leva à paralisia por análise, que é um fenômeno que o desejo por um bom desempenho acaba impedindo o progresso. Pensamentos negativos são muito comuns nesse tipo de causa e o humor inconstante deixam mais difícil os criativos iniciarem seus projetos, pensar na opinião alheia pode afetar ainda mais o comportamento, levando a dúvida do seu potencial.

Causas comportamentais, são outro tipo, esse tipo de causa é nada mais nada menos do que se sentir perdido, pessoas com mentes criativas tem que ter hábitos regrados, para saber em qual caminho seguir e o que fazer no dia, criar hábitos torna tudo mais prático e didático para pessoas criativas. Você pode acabar tendo bloqueio criativo por causas assim, pois se sentir perdido te causa tanto frustração, quanto ansiedade de não saber onde estar, ter seus hábitos bem regrados acaba sendo mais prático para

saber em qual momento do processo criativo você está. James Clear, em *Atomic Habits*, fala como pequenas mudanças podem influenciar no processo criativo e na produtividade do indivíduo, concluindo que hábitos bem regados ajudam na construção de um progresso consistente e em ter metas claras, reduzindo a sensação de desorientação que paralisa suas iniciativas em projetos.

Causas situacionais, são causas mais específicas, problemas financeiros, problemas em casa, ou qualquer outro tipo de problema, fora os já citados, pode ser motivo de bloqueio criativo, ter dificuldade em criar coisas novas, tudo por causa do sentimento chamado estresse. Segundo Kaufman e Gregoire, em *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*, pessoas criativas necessitam de uma base sólida de bem-estar mental e físico para conseguirem desbloquear o potencial criativo. Com esses problemas situacionais a criatividade tende a ser reprimida, porque a energia mental é mandada para lidar com esses tipos de problemas com mais urgência. Pode demorar um tempo para tudo voltar ao normal, mas problemas pessoais são situações que temos que lidar todos os dias, pessoas criativas tem que estar mais abertas a lidar com situações como essa, caso contrário terão seus projetos diariamente prejudicado por conta de ocasiões assim, danificando mais ainda sua saúde mental, pois situações assim trazem à tona ansiedade e estresse, sentimentos assim contínuos não são fáceis de lidar. Torrance, em *The Nature of Creativity as Manifest in Its Testing*, cita que pensamento divergente é uma habilidade para gerar ideias inovadoras, mas necessita de um estado mental que a pessoa esteja livre dessas pressões internas, pois em lugares de estresse elevado tendem que respostas criativas sejam suprimidas.

## **4 Brinquedo**

### **4.1 O que é brinquedo**

A concepção comum de brinquedos frequentemente se limita ao seu papel de entretenimento infantil, mas sua função se estende também ao desenvolvimento cognitivo e emocional de indivíduos de todas as idades, mas o brinquedo também serve para ajudar no desenvolvimento cognitivo e na aprendizagem das pessoas. Existem brinquedos com diversas finalidades e para diversos público alvo, desde crianças até pessoas idosas, brinquedos educativos, de construção, de imaginação, eletrônicos e ao ar livre.

A definição mais comum de brinquedo se limita apenas no papel de entretenimento infantil, mas sua função também fala sobre o desenvolvimento cognitivo de pessoas de todas as idades. O psicólogo Piaget (1951) diz, "o brincar é essencial para o desenvolvimento da inteligência, pois permite à criança representar e explorar o mundo ao seu redor", essa fala conclui que os brinquedos tem potencial para promover a aprendizagem, ajudando a resolver problemas com soluções criativas.

Além de saber sobre brinquedos, precisamos saber a diferença entre: brinquedos, jogos e brincadeira, todas acabam tendo o mesmo sentido só que de maneira diferente.

Brinquedos são objetos para brincar e aprender, são divididos em: estruturais, que são os brinquedos industrializados e os não estruturados, que podem ser feitos com objetos do cotidiano.

A brincadeira é uma atividade tanto individual quanto coletiva, mas envolve participação ativa de um ser humano. O que caracteriza a brincadeira também é a utilização de regras, que podem ser modificadas durante a situação, ela permite que utilizemos mais a imaginação, a brincadeira mais comum é "brincar de casinha".

O jogo, assim como a brincadeira, faz o uso de regras, mas tende a ser algo mais organizado e estruturado, uma forma a ser seguida. Assim como o brinquedo, o jogo também pode fazer o uso de objetos, trazendo um lado mais lúdico e educativo, podendo ser tanto para adultos quanto para crianças.

#### 4.2 Tipos de brinquedos

Brinquedos educativos, são desenvolvidos para ajudar crianças a aprender enquanto brincam, jogos que estimulem as crianças a pensar, ter raciocínio lógico e memória, desenvolvendo habilidades cognitivas.

Brinquedos de construção, são focados em ajudar no desenvolvimento de habilidades motoras e criatividade, esse tipo de brinquedo ajuda muito no desenvolvimento de mentes criativas. Brinquedos como LEGO, quebra-cabeça, blocos de construção, entre outros, incentivam tanto o desenvolvimento motor quanto a criatividade. Vygotsky (1998) fala que a interação social que a criança faz com ferramentas e blocos, são indispensáveis para o desenvolvimento cognitivo delas, pois promovem a experimentação e exploração, estimulando a mente criativa.

Brinquedos de imaginação, esse tipo de brinquedo permite que crianças usem a imaginação para explorar a criatividade, criando história, cenários e realidades diferentes. São ótimos para desenvolver habilidades sociais. Brincar de faz- de-conta, bonecas, entre outros, levam as crianças a oportunidade de explorar cenários e histórias diferentes todos os dias. Winnicott (1971) fala sobre que o brincar disso oferece um “espaço potencial” onde as crianças integram a realidade e a imaginação, assim desenvolvendo um lado mais emocional e a criatividade. Ele fala "o brinquedo e o brincar oferecem uma área de experiência na qual as crianças podem desenvolver habilidades criativas e cognitivas essenciais", ou seja ajudam as crianças a se expressar e lidar com situações futuras.

Brinquedos eletrônicos, usam da tecnologia para oferecer entretenimento, pode ser de forma interativa e também oferecer experiências educacionais. Como por exemplo videogames, tablets educacionais e robôs interativos.

Brinquedos ao ar livre incentivam a atividade física e promovem a coordenação motora, além do contato com a natureza, o que é muito importante para o desenvolvimento das pessoas.

#### 4.3 Uso de brinquedos para exercitar o cérebro

O ato de brincar é prazeroso, terapêutico, é importante para o desenvolvimento dos seres humanos, brincar envolve aspectos cognitivos, sociais, culturais e emocionais, além de ajudar o bem estar das pessoas. Em muitos indivíduos ajudam a desenvolver a comunicação.

Erik Erikson fala que o ato de brincar contribui muito para a formação do autoconhecimento, ajudando a enfrentar e resolver conflitos internos desde crianças. Assim, brinquedos lúdicos, incentivam a explorar o imaginário, promovendo a autoestima e o autoconhecimento, desenvolvendo a personalidade do indivíduo.

Brincar é a forma que crianças encontram de representar a sociedade onde estão inseridas, incorporam valores morais e culturais, essas brincadeiras lúdicas acabam influenciando muito o crescer da criança, a forma que ela vai se mostrar para o mundo, muitas vezes crianças acabam aprendendo muito através da brincadeira, além de todos os valores já citado como desenvolver aspectos cognitivos, comunicativos,

emocionais, elas aprendem a ter uma autoimagem positiva, a autoestima e o próprio autoconhecimento.

Ao brincar as crianças aprendem muitas coisas sobre o mundo e adquirem habilidades que são precisas para se tornarem adultos bons, assim, moldando para enfrentarem o mundo e sua forma de interagirem.

## 5 Metodologia

A metodologia adotada neste projeto é o modelo Double Diamond, uma abordagem desenvolvida pelo Design Council, que facilita a compreensão do design, mesmo para não-designers. Segundo Drew (2019), o Design Council buscou e analisou, todas as ferramentas e metodologias que organizações aplicavam o design, com isso resultou nas etapas flexíveis que o double diamond segue, que são: descobrir, definir, desenvolver e entregar.

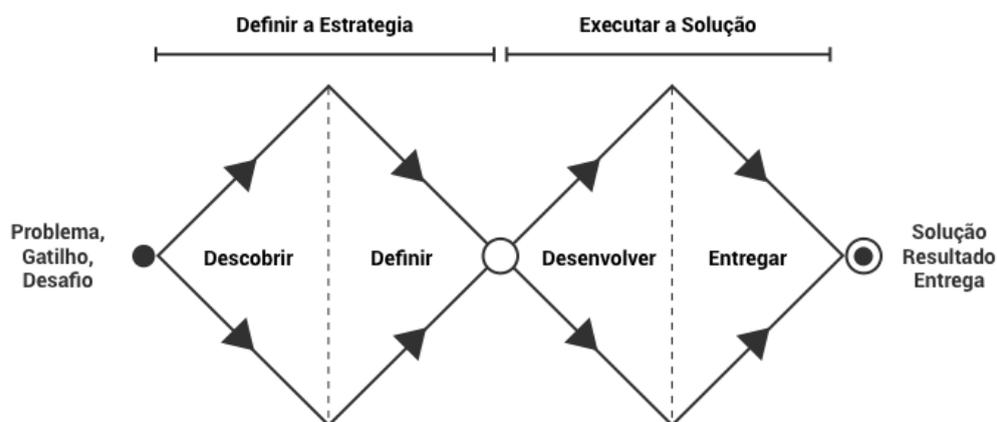


Imagem: Representação do método Double Diamond  
Fonte: Da autora baseado em Design Council (2024)

Com base no double diamond, criei uma tabela para me ajudar a explicar melhor meu processo de pesquisa e pensamentos em cada fase, o bom dessa ferramenta é ela ser bem flexível e poder voltar para etapas anteriores com facilidade.

FASE	FERRAMENTAS OU TAREFAS
DESCOBRIR	pesquisa
DEFINIR	mapa mental publico alvo e persona painel visual
DESENVOLVER	geração de alternativa
ENTREGAR	identidade visual produto físico validação do jogo

Imagem: Tabela double diamond

Fonte: Da autora (2024)

## 5.1 Descobrir

A primeira fase, descobrir, me fez abrir portas para entender um pouco mais o problema principal do meu tcc, No livro *The Courage to Create* do psicólogo existencialista Rollo May ele fala que a criatividade é a expressão dos indivíduos e que quando existe o bloqueio dessa expressão os indivíduos se sentem sufocados e frustrados, pois isso impede o processo e florescimento pessoal, esse bloqueio que foi citado é um dos problemas principais na vida de pessoas criativas, o bloqueio criativo. Outra citação importantíssima é do livro *Handbook of Research on Entrepreneurship and Creativity*, onde Richard Florida (2004) afirma que a criatividade é o motor para a inovação e o crescimento econômico, logo com o bloqueio dessa criatividade teremos crises econômicas.

### 5.1.1 Pesquisa

Na minha pesquisa inicial consegui entender que meu problema em si era a pressão do trabalho sobre criar e sobre pessoas criativas. O excesso de informações e ansiedade podem causar os bloqueios criativos, que por fim ocasionando mais estresse e problemas, segundo o psicólogo Daniel Goleman no seu livro *Emotional Intelligence*, ele cita e confirma que a pressão constante nas pessoas por resultado pode drenar a criatividade, ocasionando ansiedade e problemas mentais. Com essa

problemática toda, pensei em através de um jogo, de uma forma lúdica, ajudar criativos a sanar esse problema tão comum, ajudarem a exercitar a criatividade de uma forma divertida e trazer a solução para esse problema de um jeito mais leve. A metodologia psicoterapêutica Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) é uma forma de lidar com o bloqueio criativo, a EMDR foi criada para tratar sintomas de estresse pós-traumático, agora também está sendo utilizado para casos de estresse, ansiedade e outras dificuldades emocionais. Essa técnica metaforicamente fala sobre como desviar o foco pode ajudar o cérebro a se reorganizar e processar informações de uma forma mais leve.

Nisso o jogo vem solucionando esse problema de bloqueios e ajudando a estimular a criatividade de um jeito lúdico e diferente, assim desviar o foco para que não ocorram problemas e desgastes maiores.

## 5.2 Definir

Na fase de definição, o foco principal é transformar as descobertas feitas com as pesquisas em produto, tentando buscar compreender as necessidades dos usuários. Assim afirmou o designer Charles Eames “os detalhes não são detalhes; eles fazem o design”. Para isso, as ferramentas escolhidas incluem o Mapa mental, que utilizei para definir o conceito do meu projeto, o público alvo e qual tipo de jogo fazer, a persona que foi usado para mostrar meu público alvo, de uma forma mais esclarecedora, mostrando suas frustrações e motivações, para auxiliar em todo processo de geração de alternativas, e por fim o painel visual, onde pude colocar todas as imagens de referência que faziam sentido com meu projeto, atuando como um guia conceitual, para auxiliar no processo de desenvolvimento visual do produto.

### 5.2.1 Mapa mental

O público alvo até um certo ponto da pesquisa não foi preciso, fui entender mais no final com qual público queria trabalhar, pessoas criativas, desde autônomos até quem já trabalha na área a muitos anos e tem que lidar com a crise do bloqueio criativo de várias formas. No livro *Handbook of Research on Entrepreneurship and Creativity*, na página 169, cita que dentro do grupo criativo, existe uma inclinação para o trabalho autônomo. Os profissionais dessa classe optam pelo auto emprego, sendo assim refletindo o aumento de autônomos entre trabalhos mais criativos. Com base na minha pesquisa de público, criei um mapa mental para definir qual caminho iria seguir e qual

seria meu público alvo, para poder fazer minha persona. Ele ajudaria de forma direta na decisão do conceito do meu projeto, que até certo ponto, não sabia o que iria fazer, assim dando mais clareza para seguir com o projeto.

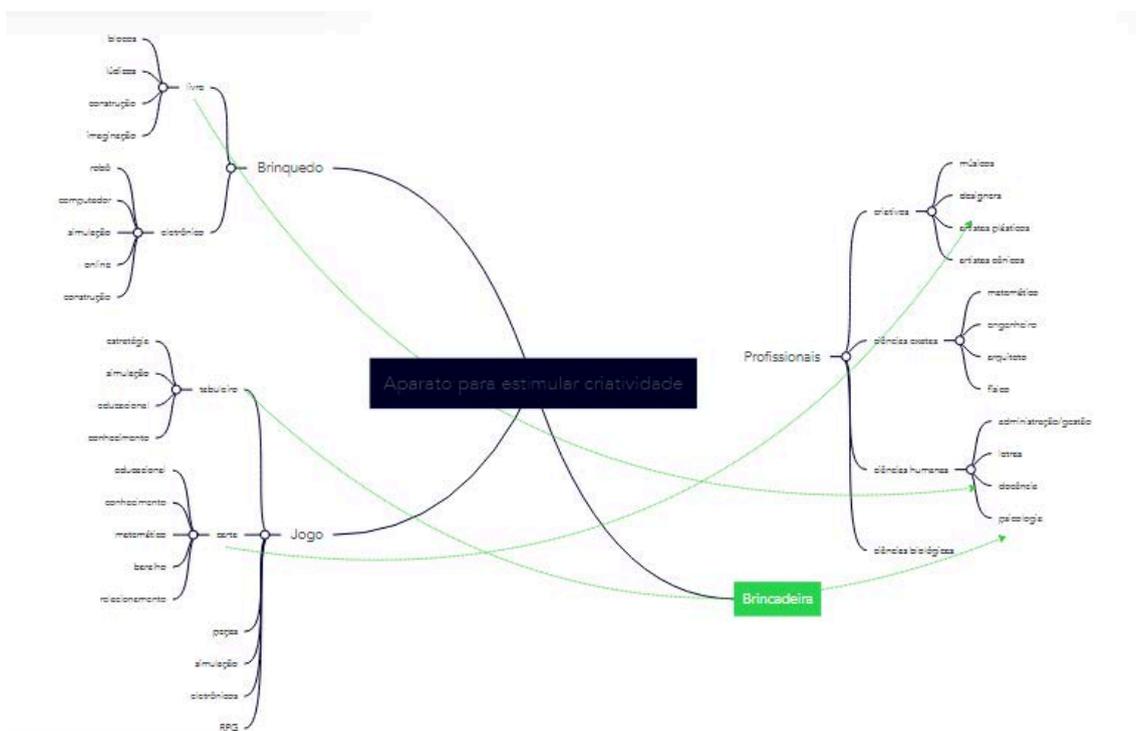


Imagem: Mapa mental  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

No mapa mental coloquei todas as possibilidades de jogo, brinquedo e profissões, para no fim alcançar meu público alvo. A partir desse mapa, tracei diversas possibilidades, chegando no então jogo de cartas voltado para designers. Segundo uma pesquisa levantada pelo blog da Adobe, The future of creative experiences, em 2021, 92% dos profissionais criativos, principalmente designers, relatam enfrentar bloqueios em algum ponto de suas carreiras, ocasionando burnout e insatisfação. A partir da minha definição de projeto e qual público realmente seguir, criei a persona.

### 5.2.2 Persona

Uma Persona é uma representação fictícia do usuário, criada com base na pesquisa de mercado e de público alvo. A criação de uma persona facilita o designer a visualizar melhor o público alvo, ajudando a tomar decisões do projeto para que esteja alinhado com as necessidades do próprio usuário.

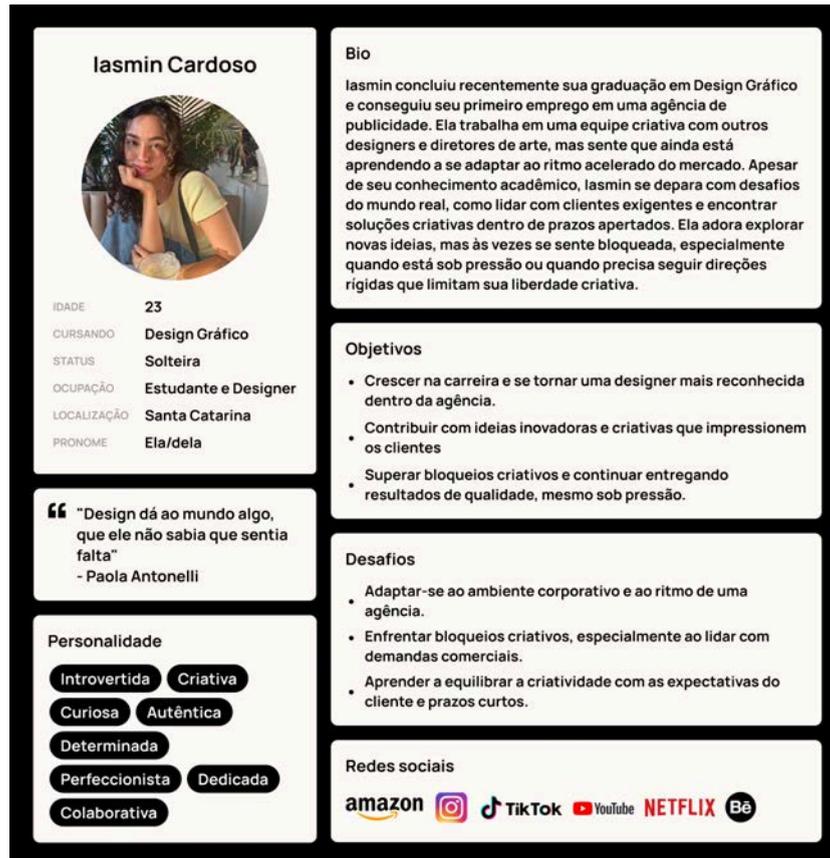


Imagem: Público alvo  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Minha persona de modo geral são designers, que não especificamente já concluíram o ensino superior, mas são, designers que trabalham com a criatividade diariamente, e que tem que lidar com o estresse constantemente, assim igual a Iasmin Cardoso. Um dos pontos mais relevantes na vida do designer é lidar com as expectativas e prazos do cliente, isso ocasiona muito estresse e ansiedade, gerando assim muito o bloqueio criativo, por isso trouxe a Iasmin como o público alvo, assim remetendo toda a comunidade criativa.

### 5.2.3 Painel visual

Antes da etapa do desenvolvimento, vem o “painel de inspiração visual”, é uma ferramenta que reúne imagens com o objetivo de ajudar na definição de uma estética de um projeto. Nesse caso, ele irá me auxiliar a ter uma base e referências para começar a desenvolver o jogo.



Imagem: Moodboard geral

Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Com isso conclui que queria as cartas levemente coloridas, com o propósito de mostrar a explosão da criatividade dos designers, trazendo muitas cores, mas ainda com um pingço de sofisticação. Não pensei em passar algo maximalista e nem algo minimalista, queria trazer o equilíbrio entre as duas estéticas. Para as fontes, algo mais tradicional, com alta legibilidade e moderno, para trazer a essência do público que está sempre em busca de conhecer estilos e que estão sempre se atualizando.

Sobre desenhos na carta, até cheguei a fazer algo mais simples, só com o texto, mas senti apelo para a semiótica, então acabei trazendo ícones que remetesse a cada texto das cartas, sendo assim, cada carta tem um desenho diferente.



Imagem: Moodboard caixa  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Da parte exterior, a caixa, pensei em inúmeras possibilidades, não queria o óbvio, queria trazer uma experiência diferente para o designer, para que eles já começassem a desviar o foco só de olharem para o que compõe as cartas. Mas nada em agradava, tudo era normal, comentei com meu orientador sobre e trouxe uma ideia de que talvez eu embalsasse a caixa com alguma ecobag, para ficar algo diferente, foi onde ele me trouxe a ideia de pôr as cartas dentro da sacola e não a caixa, a sacola ser o próprio pacote, achei que a ideia combinou perfeitamente com meu público alvo e com essa ideia de pensar fora da caixa.

### 5.3 Desenvolver

Na terceira fase do Double diamond, o desenvolvimento é o momento de organizar as ideias desenvolvidas nas etapas anteriores durante todo o processo e transformar em gerações de alternativas. Como cita o designer e teórico Bruce Mau, "o processo criativo é mais sobre a descoberta do que sobre a invenção" (Mau, 2004), destacando que a parte de construção do produto é sobre explorar e refinar as ideias. Para essa fase de desenvolvimento trouxe as gerações de alternativas e todo meu processo para chegar até o produto final, explicando detalhadamente o porquê de cada escolha e como isso se conecta com as cartas e o propósito do jogo.

#### 5.3.1 Geração de alternativa

A geração de alternativas é uma etapa primordial no processo do design, onde juntamos todas as informações colhidas, juntamente com as representações visuais do moodboard e o persona, para criar soluções, o objetivo é explorar uma ampla gama de ideias e criações.

Antes de chegar à minha ideia final para o jogo, tive que ampliar meus conhecimentos sobre os jogos próprios para designers, descobrindo algumas técnicas de estimulação para criatividade e brainstorming, o que me chamou atenção, pois essa troca de ideias sem julgamentos é uma das formas de ajudar com o bloqueio criativo.

Com isso cheguei a sete ideias diferentes de proposta de jogo de cartas para estimular a criatividade e ajudar com o bloqueio criativo de designers, como mostra a foto abaixo.

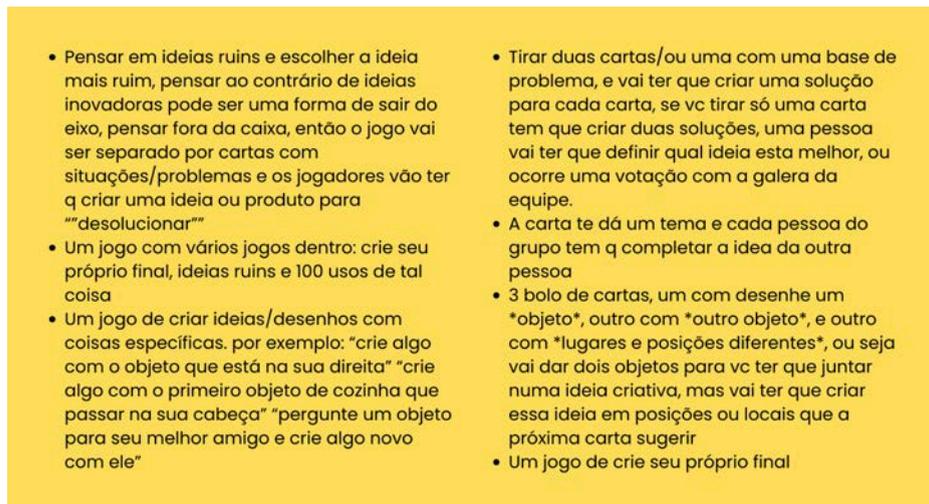


Imagem: Geração de alternativa jogo  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Com essas ideias eu não conseguia decidir qual levar adiante, então resolvi fazer cartas testes de alguns jogos e pedir para algum participante representando o público-alvo testar e dar sua breve opinião.

As cartas testes foram feitas de forma simples, se concentrando apenas com objetivo de ter resultados e ter respostas esclarecedoras, mas que tivessem conteúdo o suficiente para jogar, então além de entregar ela para a designer, entrei com três perguntas sobre o teste, que obtive feedbacks essenciais para a escolha do meu jogo.

1- Qual jogo você achou mais interessante e que a criatividade fluiu mais?

"dessolucionar foi o que eu mais gostei, porque faz eu criar várias possibilidades dentro da minha cabeça..."

2- Dentre esses qual você não gostou e porque?

"crie seu próprio final, eu não curti tanto porque eu não conheço tanto sobre filmes, livros e tals, mas acharia legal se fosse alguma edição especial para o futuro"

3- Você acharia interessante ter um jogo que contivesse mais outros jogos dentro?

"Acho sim interessante juntar alguns jogos, te dá opções e variações bem maiores, porque talvez tu chegue em um momento que tu não tenha mais cartas pra tirar de tanto que jogou"

Após essas considerações ficou mais fácil qual caminho seguir, optei por fazer um jogo de carta com três tipos de jogos diferentes dentro, o que seria interessante pela variações de possibilidades e cartas que as pessoas tirariam e, pela variação de jogabilidade, podendo ser bem versátil. Nisso então juntei os jogos: crie o seu, ideias ruins e 20 usos.

- Crie o seu: Cada carta vai te dar uma ação e você vai ter que seguir ela, como criar algo inspirado em uma música ou juntar dois objetos.
- Ideias ruins: As cartas vão te apresentar um problema ou ideia, e vão ter que responder ela com a pior ideia possível.
- 20 usos: A carta vai te mostrar um objeto, e cada jogador deve listar pelo menos 20 formas inusitadas de usar ele.

Com isso, cada jogo tem uma cor específica no verso da carta, denominando qual jogo ele faz parte. O jogo conta com a presença de um dado, que tem as cores de cada jogo, sendo assim, a cor que sair no dado é a carta que você vai tirar.

Existem duas formas de jogar, com ou sem dado e pode jogar tanto individualmente quanto em grupo.

Primeira forma: O jogador lança o dado, e a cor que constar nele é o que corresponde a um dos três jogos, com a carta retirada, todos da roda fazem o que a carta mandar, incluindo quem retirou a carta, após todos concluírem o que foi pedido ou o cronômetro marcar três minutos, o grupo ou a pessoa que retirou a carta, decidem quem ganhou a rodada, assim, entregando a carta para o vencedor.

Segunda forma: Em vez de jogarem o dado, os jogadores optam por um dos três jogos, assim dando inicio a rodada, o jogador que retirar a carta lê em voz alta, todos

fazem o que a carta menciona incluindo a pessoa que tirou a carta e a votação pro vencedor segue da mesma forma.

O jogo não tem hora pra acabar, mas lembre de respeitar a exaustão do seu cérebro, quando todos definirem que o jogo está encerrado, o jogador que tiver mais cartas é o vencedor.

Essa junção permitiu criar um jogo que não apenas atende às necessidades do designer, mas também estimula a criatividade através interação social, que são essenciais para um profissional criativo.

O jogo funciona de vários modos, você pode jogar sozinho ou com algum grupo, você tem a opção de jogar com o dado, é um jogo mais livre, levando várias possibilidades de jogatina, pois tem como seu intuito, ajudar a exercitar o cérebro na parte da criatividade.

Após definir qual seria meu jogo, fui preparar a identidade visual dele, para ficar melhor a visualização depois quando for aplicar nas cartas. A primeira coisa que eu fiz foi usar o persona e o painel visual para criar as paletas de cores que representassem o jogo.

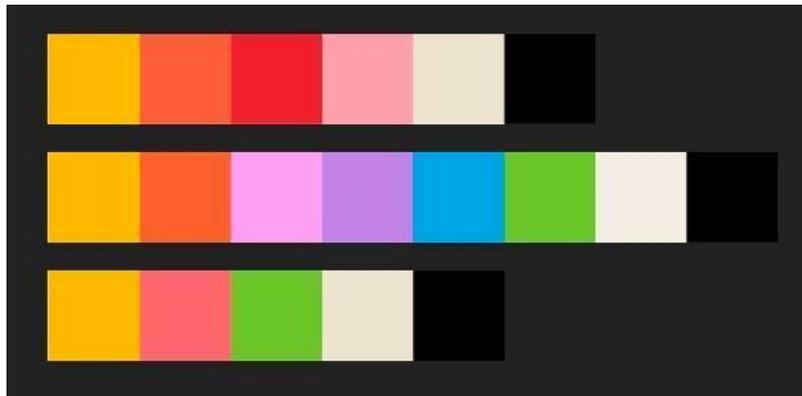


Imagem: Paletas de cores  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Como foi dito, retirei as cores do moodboard que acabei criando para a marca, com isso queria representar na paleta de cor uma explosão de ideias, trazendo muitas cores, algo que representasse a mente de um criativo, essa explosão de cores quando tem um insight, com isso a paleta de cor que mais adentrou no meu conceito foi a fileira do meio.

Com isso escolhido, parti logo para a criação do nome do jogo, que veio como um insight, tinha passado por uma loja de brinquedo que se chama “divertindo a mente” e achei uma graça, nisso logo pensei em criativamente, que é basicamente mente criativa, e esse nome combinava perfeitamente com o que queria passar com o jogo, exercitar as mentes criativas.

Passei então para a criação da logo e ícone da marca, e ao mesmo tempo que queria mostrar essa explosão de cor, queria também representar um lado moderno do designer, trazendo uma fonte sem serifa e em caixa alta, com um detalhe apenas. Comecei a pesquisar fontes e achar algo que combinasse com isso que eu queria passar.



Imagem: Sketch identidade visual  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Depois de chegar em algo que fizesse sentido com toda minha pesquisa e persona, passei a estruturar meu jogo, quantas cartas iria ter, como seria a parte de regras do jogo e o que teria em cada carta. Logo depois de deixar como eu queria, passei para a parte de criação da identidade visual do jogo.

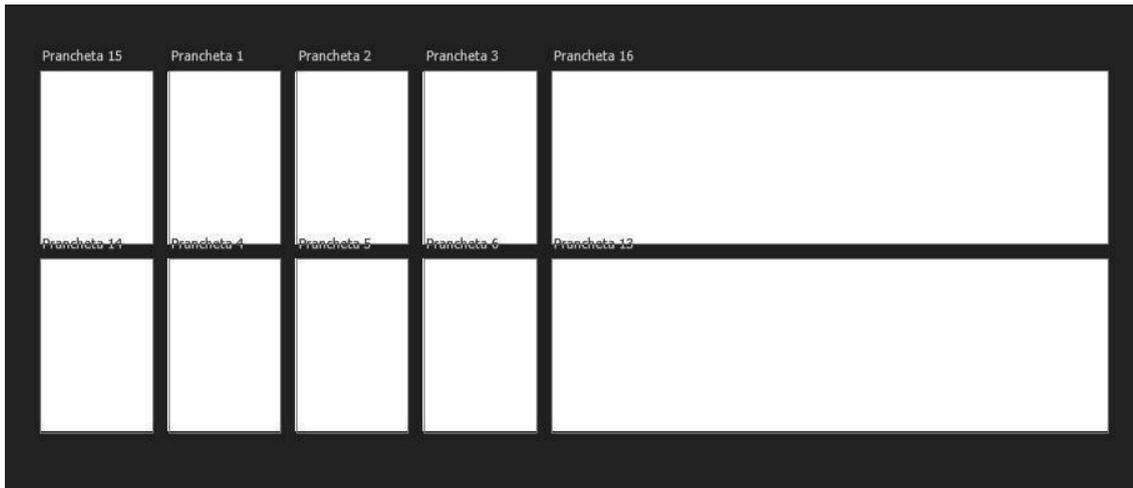


Imagem: Base das cartas  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

## 5.4 Entregar

E por fim, a última fase do método Double Diamond, o objetivo principal é mostrar os resultados de todo o processo feito, apresentar o produto final em toda sua forma, já com a parte visual aplicada. Com isso irei mostrar também o resultado tanto do jogo quanto da identidade visual, que foram desenvolvidas durante a geração de alternativas, e mostrar os resultados do teste que eu fiz com um grupo de designers que aceitaram jogar.

### 5.4.1 Identidade visual

A identidade visual é a junção de elementos gráficos e visuais, com isso representando visualmente uma marca. Ela é composta por logo, tipografia, ícones, cores, padrões e outros recursos gráficos.

Então com base em todo meu processo feito na geração de alternativas, todo meu propósito retirado do persona e do painel visual, a identidade do jogo Criativamente foi representada em um painel.



Imagem: Painel da identidade visual  
Fonte: Da autora baseado na pesquisa (2024)

Mostrando visualmente como ficou a composição da marca, com duas formas de aplicação da logo e o ícone, a paleta de cores representando a explosão de criatividade na mente de um designer e as escolhas da tipografia, sem serifa e com boa legibilidade, mostrando a que o profissional de design está sempre se modernizando e buscando referências novas.

Nisso foi mais fácil de aplicar visualmente nas cartas do jogo e na embalagem também, que foi toda pensada através da identidade visual.

#### 5.4.2 Produto físico

O produto físico é algo tangível, que pode ser visto e tocado, com isso a entrega do jogo, já funcionando perfeitamente, no tamanho real, contendo três jogos dentro de um e um dado. O propósito do jogo é, enquanto ele te distrai do problema principal, o bloqueio criativo, ele exercita o cérebro, dando situações e ações para o designer fazer, tudo isso de uma forma mais lúdica.



Imagem: Produto final  
Fonte: Da autora (2024)

Assim com as cartas já aplicada a identidade visual produzida. O jogo contém 108 cartas, sendo 34 para cada jogo e 6 cartas de cartas lisas, que tem o propósito de fazer o designer adicionar suas ideias no jogo. Ele vem acompanhado de um dado que contém uma esfera de 1 diâmetro demarcando a cor de cada jogo e um cartão com as regras e formas de jogar.



Imagem: Cartas 20 usos  
Fonte: Da autora (2024)

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
DESIGN DE PRODUTO**

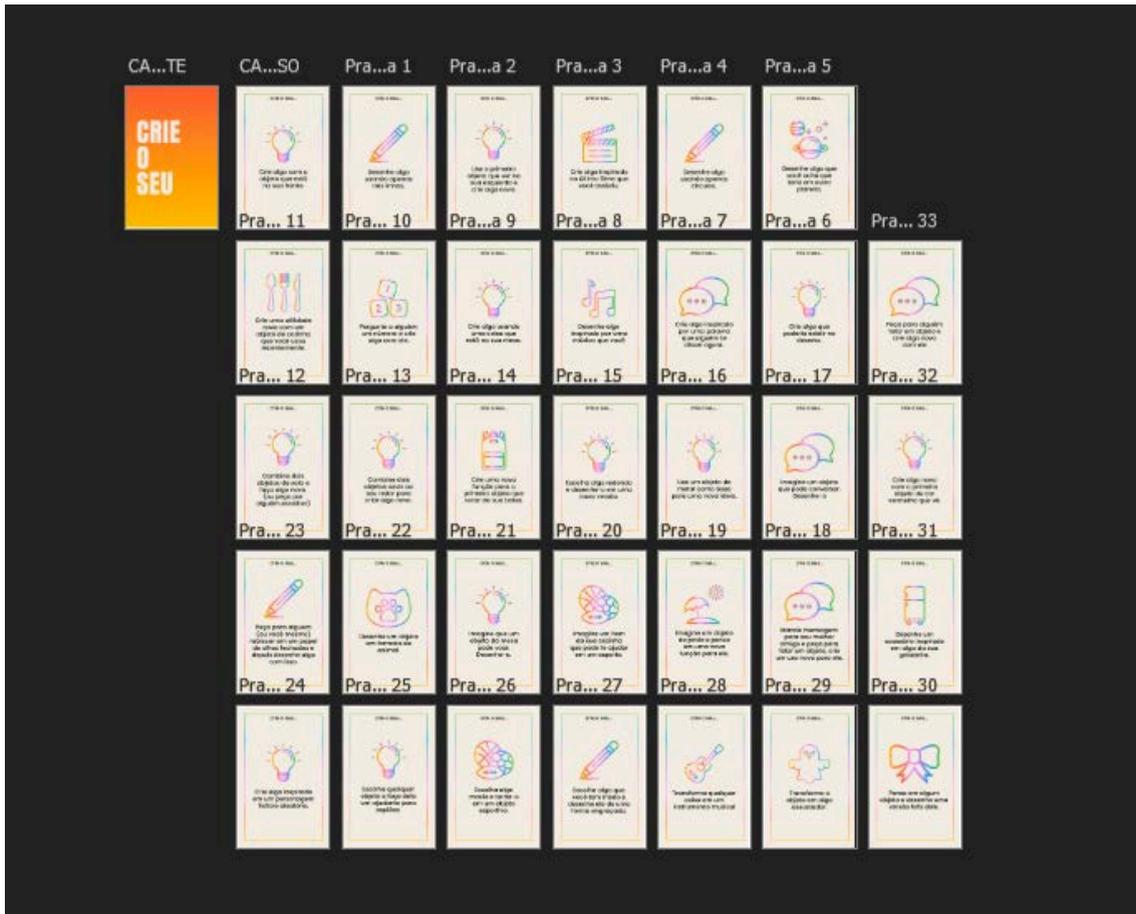


Imagem: Cartas crie o seu  
Fonte: Da autora (2024)

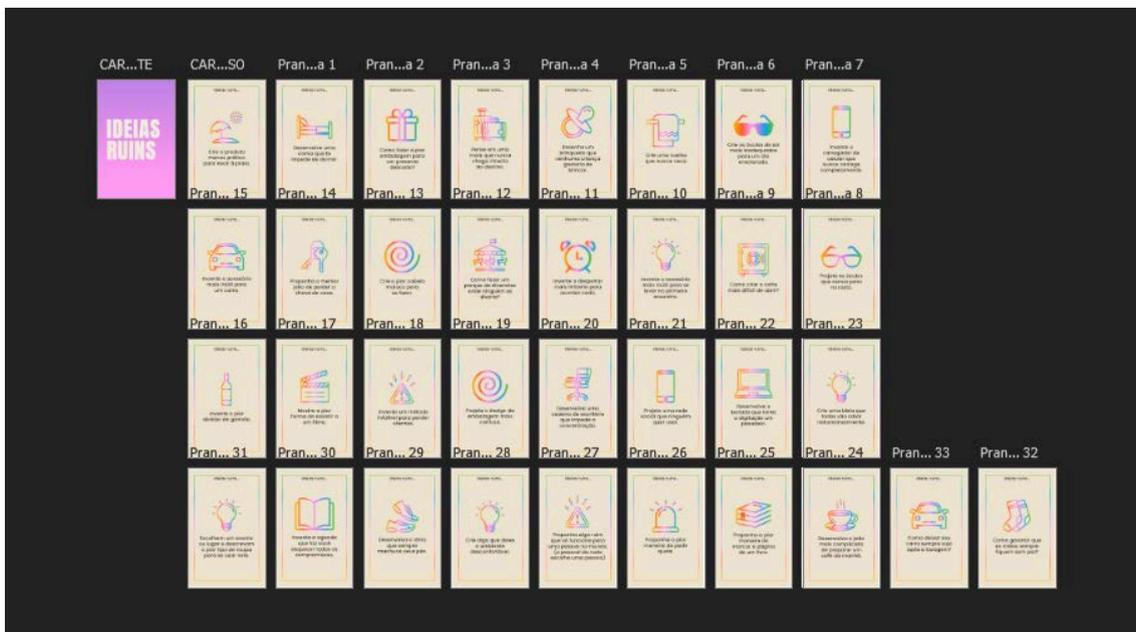


Imagem: Cartas ideias ruins  
Fonte: Da autora (2024)

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
DESIGN DE PRODUTO**

O jogo vem dentro de um pacote de algodão cru do tamanho 11x15 centímetros, que também está personalizado com a identidade visual da marca, o pacote de algodão cru foi escolhido para substituir a caixa para trazer um ar mais acolhedor, além de chamar a atenção de designers por sua embalagem diferente.



Imagem: Embalagem produto final  
Fonte: Da autora (2024)

Todas as cartas do baralho, sem exceção, contém o tamanho de 5,7x8,7 centímetros e, o folheto de regras tem o tamanho de 27,9x8,7 centímetros.

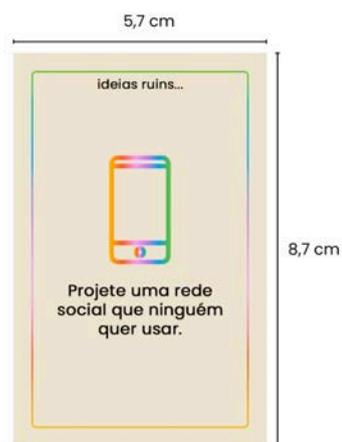


Imagem: Tamanho das cartas.  
Fonte: Da autora (2024)

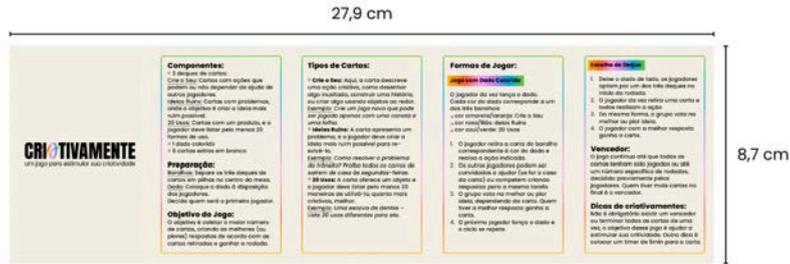


Imagem: Tamanho do manual de regras.  
Fonte: Da autora (2024)

### 5.4.3 Validação do jogo

Após a finalização do design e da impressão do jogo, foi iniciada a fase de testes com um grupo de seis designers, que foram escolhidos pois representam o público alvo do jogo. Essa fase de testes foi primordial para avaliar o engajamento do jogo com os designers e como eles se adaptam a cada rodada.

O encontro para o teste foi realizado em um ambiente para descontrair e aliviar a pressão da semana, onde o Criativamente foi jogado durante uma hora. A dinâmica do jogo foi feita com o dado, e apenas as cartas do baralho 20 usos foram usados o 1 minuto no cronômetro, para auxiliar na dinâmica das cartas.

O principal objetivo com esse teste era observar como os designers presentes lidavam com os desafios criativos das cartas, qual jogo dentre os três era mais envolvente e se isso ajudou eles a descontrair e esquecerem da pressão criativa da semana. Após o jogo foi realizado um formulário com algumas perguntas, juntando assim o feedback do público alvo sobre o jogo Criativamente.

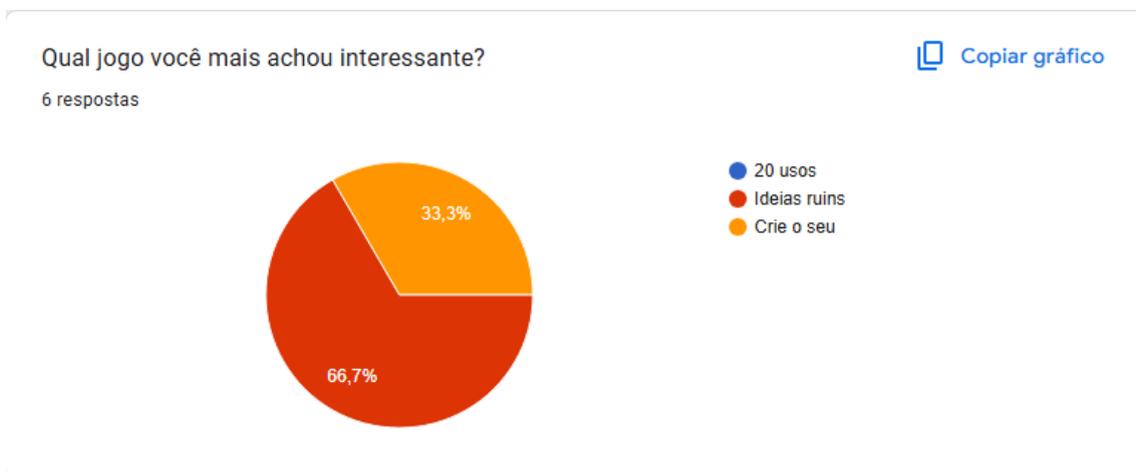


Imagem: Pergunta 1  
Fonte: Da autora (2024)

Foi interessante em ver como eles gostaram do Ideias ruins, falando o quão divertido foi pensar no lado negativo em vez de procurar uma solução, Em segundo lugar vem o Crie o seu, acharam desafiador fazer alguma ação da carta, pois tinham que pensar em coisas específicas, mas que de certa forma acaba forçando o lado criativo do cérebro a agir. E por último ficou o 20 usos, segue sendo uma das cartas mais desafiadoras, pois te força a pensar o mais rápido possível, a função de trazer o cronômetro pra essa carta tornou a dinâmica mais rápida, mas de certa forma acaba também ajudando a exercitar o cérebro assim pensando em usos diferentes para um só produto.

Esse jogo te ajudou de alguma forma a esquecer da pressão lidada durante a semana?

6 respostas

Sim

Sim! Situações onde temos que pensar um pouco longe da realidade ajudam bastante nisso!

sim, foi uma ótima forma de distração

Sim, sinto que esse formato de jogo ajuda muito nesse processo, não fica massante.

Sim, foi um momento divertido e foi bom para esquecer os stress da semana

muito! super estimulante e muito divertido

Imagem: Pergunta 2  
Fonte: Da autora (2024)

O principal dessa pergunta foi saber se a Metodologia EMDR fazia sentido com o propósito do meu jogo, desviar o foco do estresse da semana através do Criativamente. Assim podemos visualizar que o jogo ajudou muito de certa forma a desviar o foco da pressão lidada na semana, concluindo que um dos propósitos do jogo foi conquistado.

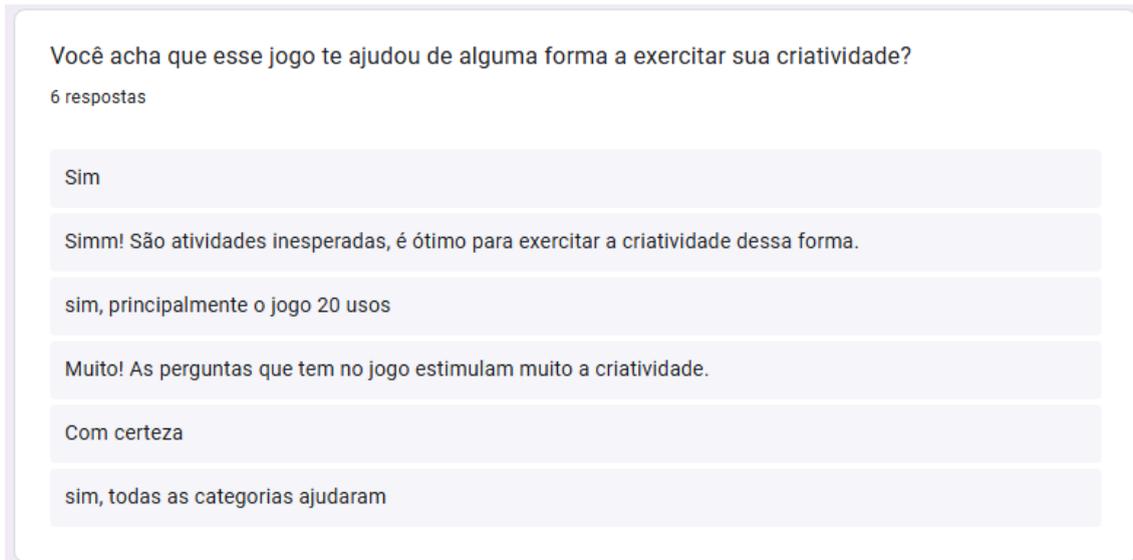


Imagem: Pergunta 3  
Fonte: Da autora (2024)

A terceira pergunta foi para saber se o jogo funcionava na sua principal função, que era exercitar o cérebro, então acabou sendo confirmado através das respostas que sim, o jogo de certa forma funciona para exercitar o lado criativo do cérebro de diversas formas através da jogatina.

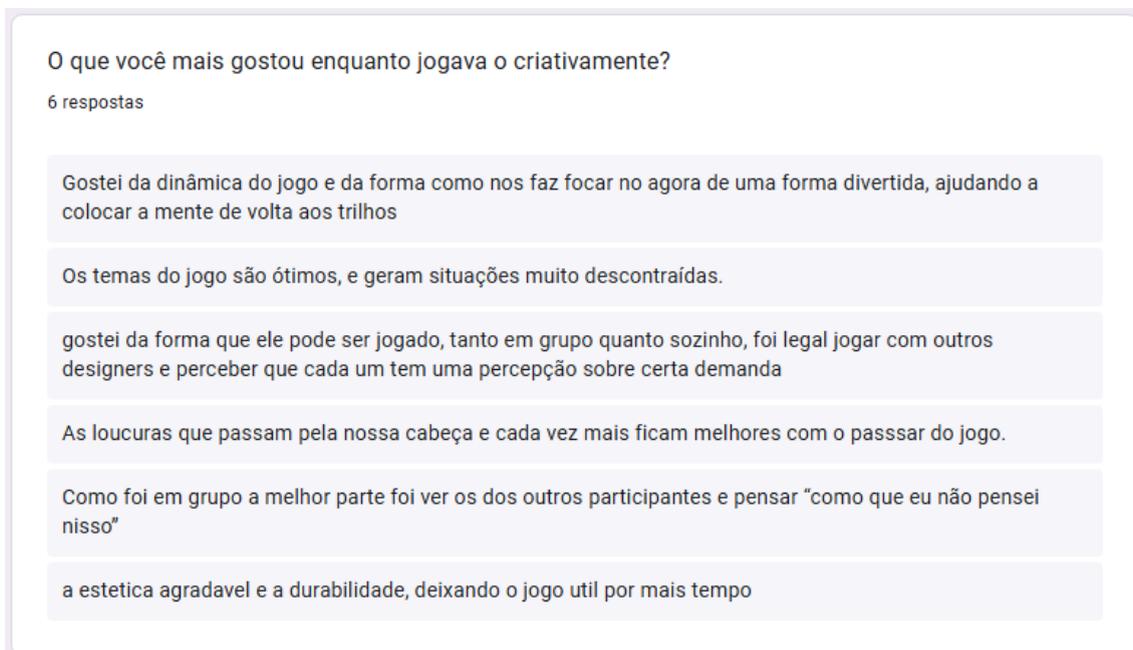


Imagem: Pergunta 4  
Fonte: Da autora (2024)

Já a penúltima pergunta foi para entender o que os jogadores mais gostaram enquanto jogavam, além de mencionarem a parte visual do jogo, falaram sobre como é essencial para desfocar do problema do cotidiano de uma forma divertida, além de

poderem compartilhar as ideias sem julgamento em um ambiente de diversão, deixando tudo mais saudável.

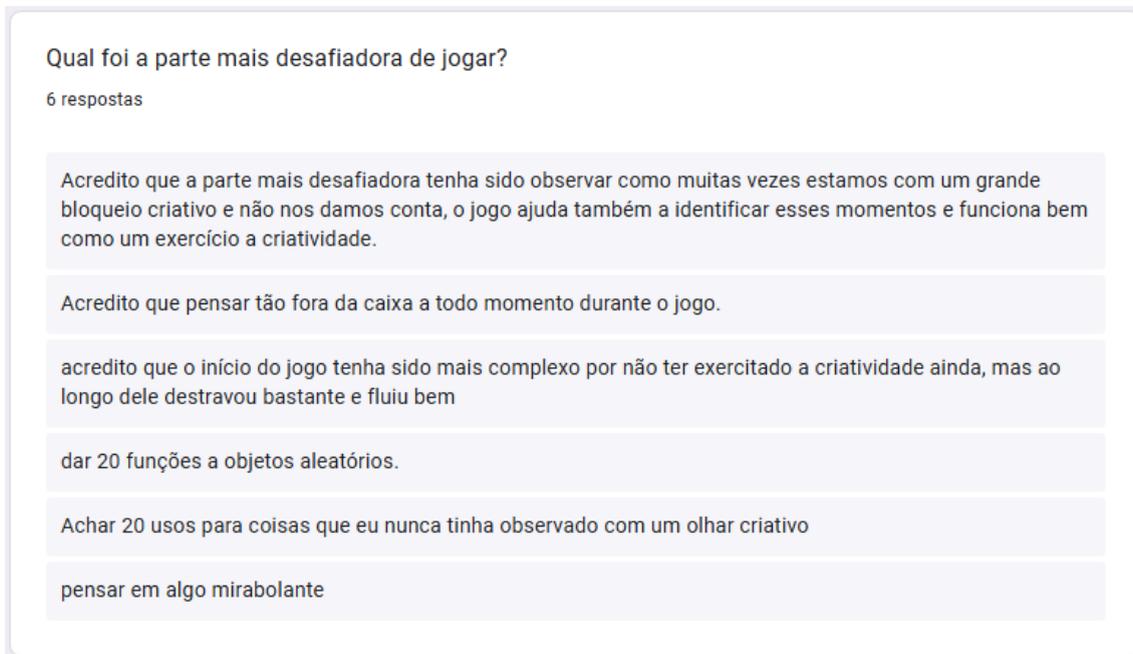


Imagem: Pergunta 5  
Fonte: Da autora (2024)

A última pergunta entrou como uma forma de saber as dificuldades durante o jogo, logo de cara podemos ver essa pressão que os jogadores sentem em sempre querer criar algo novo, além de terem que forçar seus cérebros para pensarem em 20 usos para um objeto, coisas que não são muito comuns no seu dia dia, mas essenciais para o estímulo do lado criativo do cérebro. Assim não trato como pontos negativos do jogo, e sim, como o processo para solução, sem essa dificuldade em sair fora da caixa, o lado criativo não é estimulado, o bom é saber quem eles sempre tentaram seu melhor a cada rodada.

## 6 Considerações finais

Esse projeto reforça o quão importante a criatividade é no contexto tanto pessoal quanto profissional, principalmente no enfrentamento do problema principal, o bloqueio criativo. Durante todo o processo do trabalho foram explorados métodos, abordagens e conceitos que ajudaram o desenvolvimento do jogo, que tem como objetivo estimular a criatividade de uma forma lúdica.

Com o trabalho finalizado foi permitido compreender melhor quais são as

necessidades desses profissionais criativos, vendo assim que o jogo não é só uma forma de diversão, mas também para desenvolver novas ideias e superar esses bloqueios criativos. O bom do jogo é saber que é prático jogar, oferecendo uma solução acessível para ajudar com situações de bloqueio.

Foi possível observar através de testes com o público alvo, que o produto compactua com o propósito principal que é estimular a criatividade e tirar o foco do bloqueio criativo, assim ajudando de forma mais leve e lúdica. E que através dos desafios propostos conseguiram chegar em soluções criativas, saindo do estresse e ansiedade gerados por esse bloqueio criativo.

Enfim, esse trabalho está aberto para futuros aprimoramentos, tanto no campo do design quanto na adaptação de outros públicos. Além da possível adaptação para integrar a tecnologia, já que a parte da modernização é sempre importante para os designers que buscam sempre inovar, principalmente para públicos que trabalham home office e queiram fazer uma dinâmica diferente com o jogo, então seria interessante num futuro, integrar com um aplicativo. O jogo é muito interessante de ser adaptado, está aberto a várias mudanças e aprimoramentos, contribuindo para um estudo mais amplo no estímulo a criatividade para ajudar com os bloqueios.

## **Referências**

AMABILE, Teresa. **Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity**. Boulder: Westview Press, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper & Row, 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention**. New York: HarperCollins, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **The Systems Model of Creativity: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi**. New York: Springer, 2014.

GUILFORD, J. P. **Creativity**. *American Psychologist*, v. 5, n. 9, p. 444-454, 1950.

ROBINSON, Ken. **Out of Our Minds: Learning to Be Creative**. Oxford: Capstone, 2006.

VYGOTSKY, Lev S. **Imagination and Creativity in Childhood**. Cambridge: MIT Press, 1990.

VYGOTSKY, Lev S. **The Collected Works of L. S. Vygotsky: Problems of the Theory and History of Psychology**. Boston: Springer, 2009.

ADOBE. **State of Create: Global Benchmark Study**. Adobe Systems Incorporated, 2012. Disponível em:  
[https://www.adobe.com/aboutadobe/pressroom/pdfs/Adobe\\_State\\_of\\_Create\\_Global\\_Benchmark\\_Study.pdf](https://www.adobe.com/aboutadobe/pressroom/pdfs/Adobe_State_of_Create_Global_Benchmark_Study.pdf). Acesso em: 23 nov. 2024.

GOOGLE. **The 20% Project**. Disponível em: <https://www.google.com>. Acesso em: 23 nov. 2024.

BILE, Teresa. **Creativity in context: Update to "The social psychology of creativity"**. Boulder: Westview Press, 1996.

BECK, Aaron T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International Universities Press, 1976.

DE MASI, Domenico. **Ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

OSBORN, Alex. **Applied imagination: Principles and procedures of creative problem-solving**. New York: Scribner, 1953.

STEEL, Piers. **The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done**. Toronto: Random House Canada, 2010.

BERGLER, Edmund. **The writer and psychoanalysis**. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1947.

ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1951.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WINNICOTT, Donald W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1971.

DREW, Jonathan. **Design Thinking Handbook**. 2. ed. Nova York: Design Press, 2019.

FLORIDA, Richard. **Handbook of Research on Entrepreneurship and Creativity**. Londres: Edward Elgar Publishing, 2004.

GOLEMAN, Daniel. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. 10. ed. Nova York: Bantam Books, 2005.

MAY, Rollo. **The Courage to Create**. Nova York: W. W. Norton & Company, 1994.

**CAPÍTULOS EM LIVROS**

EAMES, Charles. Os detalhes não são detalhes; eles fazem o design. In: NEUHART, John; NEUHART, Marilyn. Eames Design: The Work of the Office of Charles and Ray Eames. Nova York: Harry N. Abrams, 1989.

#### ARTIGOS DE INTERNET E OUTROS RECURSOS ONLINE

ADOBE. State of creativity: Study on professionals. 2023. Disponível em: <https://www.adobe.com>. Acesso em: 23 nov. 2024.

LAZAR, Sara. How meditation changes your brain. The Harvard Gazette. Cambridge: Harvard University, 2012. Disponível em: <https://news.harvard.edu>. Acesso em: 23 nov. 2024.

STANFORD UNIVERSITY. Research on cognitive flexibility. Stanford: Stanford University, 2014. Disponível em: <https://www.stanford.edu>. Acesso em: 23 nov. 2024.

BORTOLAS, S. M.; ALENCAR, E. M. L. S.; FLEITH, D. S. Posições conceituais em criatividade. ResearchGate, 2018. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/327629349\\_POSICOES\\_CONCEITUAIS\\_EM\\_CRIATIVIDADE](https://www.researchgate.net/publication/327629349_POSICOES_CONCEITUAIS_EM_CRIATIVIDADE). Acesso em: 23 nov. 2024.

AMPLIE HORIZONTES. A importância da criatividade na resolução de problemas. Amplie Horizontes, 2024. Disponível em: <https://ampliehorizontes.com/a-importancia-da-criatividade-na-resolucao-de-problemas/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

BBC. Bloqueio criativo: como evitar quando sua mente parece ter parado. BBC Brasil, 2018. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-43148020>. Acesso em: 23 nov. 2024.

DESIGN COM CAFÉ. Neurodesign: neurociência e psicologia no design. 2022. Disponível em: <https://designcomcafe.com.br/neurodesign-neurociencia-e-psicologia/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

MAESTRO VIRTUALE. A psicologia da criatividade e do pensamento criativo. Maestro Virtuale, 2024. Disponível em: <https://maestrovirtuale.com/a-psicologia-da-criatividade-e-do-pensamento-criativo/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

PORTAL EDUCAÇÃO. Definição dos termos brinquedo, brincadeira e jogo. Portal Educação, 2024. Disponível em: <https://blog.portaleducacao.com.br/definicao-dos-terminos-brinquedo-brincadeira-e-jogo/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

ROCK CONTENT. Criatividade: entenda a importância e como desenvolvê-la no seu dia a dia. Rock Content, 2024. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/criatividade/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

FERREIRA, A. Brinquedo: o que é. Só Escola, 2024. Disponível em:  
<https://www.soescola.com/glossario/brinquedo-o-que-e-significado>. Acesso em: 23 nov. 2024.

BERTOLDO, Janice Vidal; RUSCHEL, Maria Andrea de Moura. Jogo, brinquedo e brincadeira: uma revisão conceitual. Labrinjo. s/d, 2000.

RABISCO DA HISTÓRIA. Improvisação e espontaneidade: a chave para criatividade na arte. Rabisco da História, 2024. Disponível em:  
<https://rabiscodahistoria.com/improvisacao-e-espontaneidade-a-chave-para-criatividade-e-na-arte/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

RABISCO DA HISTÓRIA. Manifeste sua criatividade através da arte. Rabisco da História, 2024. Disponível em:  
<https://rabiscodahistoria.com/manifeste-sua-criatividade-atraves-da-arte/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

PSICANÁLISE CLÍNICA. Psicologia da criatividade: importância e aplicações. Psicanálise Clínica, 2024. Disponível em:  
<https://www.psicanaliseclinica.com/psicologia-da-criatividade/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

DESIGN COUNCIL. Double Diamond. Londres: Design Council, 2024. Disponível em:  
<https://www.designcouncil.org.uk>. Acesso em: 23 nov. 2024.

RATEY, J. J.; HAGERMAN, E. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. 1. ed. New York: Little, Brown and Company, 2008.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.

PENNEBAKER, J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, Thousand Oaks, v. 8, n. 3, p. 162-166, 1997. Disponível em:  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>. Acesso em: 9 dez. 2024.

TORRANCE, E. P. *The Nature of Creativity as Manifest in Its Testing*. 1. ed. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1974.

KAUFMAN, S. B.; GREGOIRE, C. *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*. New York: Perigee, 2015.

CLEAR, J. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. 1. ed. New York: Avery, 2018.

LAPAN, R.; ET AL. Perfectionism and the Creative Process. *Creativity Research Journal*, v. 20, n. 3, p. 296-301, 2008.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). Stress effects on cognitive function. *American Psychological Association*, 2016. Disponível em:

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**  
**DESIGN DE PRODUTO**

<https://www.apa.org/news/press/releases/2016/01/stress-cognitive-function>. Acesso em: 9 dez. 2024.