

# Dinâmicas para Reuniões de Mulheres

Independente do grupo social, para os momentos de confraternização, nada melhor do que realizar encontros para trocar experiências, reencontrar amigas, conhecer novas pessoas e porque não, fazer algumas dinâmicas de interação e reflexão.

Encontros voltados para esse público são muito comuns em universidades, igrejas, ambientes corporativos e eventos em geral. Pensados especialmente para levantar questões do universo feminino, geralmente são locais para potencializar as capacidades das mulheres e incentivá-las a ir mais longe.

As dinâmicas para mulheres, no decorrer das reuniões, desempenham um papel muito especial, uma vez que, a partir de gestos simples e improváveis, é possível extrair uma série de aprendizados.

Então, não perca tempo! No próximo encontro, além de caprichar na decoração, trilha sonora e nos lanches, separe algumas brincadeiras para fazer com suas convidadas. A seguir, fizemos uma seleção com as melhores dinâmicas para mulheres.

## **1) Dinâmica da caixinha de surpresas**

Essa dinâmica dá um pouquinho de trabalho para ser organizada porque requer preparativos antecipados. Entretanto, o esforço é recompensado pelo resultado final, já que ela permite que as mulheres façam uma reflexão profunda a respeito de suas qualidades, muitas vezes deixadas de lado no dia a dia.

### **Material necessário:**

- Uma caixinha com tampa e um espelho colocado no fundo para cada participante.

### **Execução:**

1. A organizadora vai começar a execução entregando uma caixinha para cada um das mulheres, enfatizando que dentro dela está a foto de uma pessoa muito especial.
2. Depois, ela deve orientar que todas abram simultaneamente. Quase sempre a reação das mulheres é de surpresa e muitas risadas. A partir

daí, cada uma deve olhar para sua imagem refletida no espelho e dizer quais são suas maiores qualidades e os seus pontos fortes.

3. É um momento único para resgatar a autoestima e o autoconhecimento das participantes, deixando claro que todas as pessoas possuem características únicas, e mais do que isso, devem ser valorizadas por elas.

## **2) Dinâmica colorindo os sentimentos**

A partilha, muitas vezes, é uma forma de encontrar alento e conforto para os problemas que estamos passando. Isso porque, quando nos abrimos a respeito de uma situação difícil que estamos vivendo, temos a oportunidade de ouvir outros pontos de vista, e portanto, enxergar outras possibilidades de resolução dos conflitos.

### **Material necessário:**

- Tiras de feitas com papel colorido.

### **Execução:**

1. Inicie pedindo para que as participantes, em silêncio, pensem no que estão sentindo naquele momento, seus sentimentos e anseios mais profundos. Depois, peça para que elas escolham uma fita de papel da cor que represente aquilo que elas pensaram.
2. Logo após, peça para aquelas que escolheram a mesma cor se reunirem em grupos. O objetivo é partilhar os sentimentos, de modo que todas possam falar e dar sua contribuição. Ao final, reúna as mulheres para discutir como foi a experiência e como ela pode ajudar com as dificuldades.

## **3) Dinâmica do copo descartável**

Também usada para fomentar reflexões e proporcionar autoconhecimento, a dinâmica do copo descartável pode ser usada em diversos contextos e com várias temáticas. O objetivo é fazer com que as mulheres identifiquem alguns pontos em que elas têm negligenciado a si mesmo.

### **Materiais necessários:**

- Copo descartável e jarra com água.

## **Execução:**

Antes do começo da brincadeira, escreva algumas perguntas relacionadas ao universo feminino, mas principalmente no sentido de lembrar coisas agradáveis que frequentemente são deixadas de lado, como por exemplo:

- “Eu tenho cuidado da minha saúde?”
- “Estou feliz com meu trabalho?”
- “Meu relacionamento com o meu parceiro complementa os meus dias ou me faz sentir um grande vazio?”
- “Estou vivendo somente para o trabalho ou tenho passando tempo com as pessoas que amo?”
- “Como anda a minha vida espiritual? E o meu relacionamento com Jesus?”
- “Quando foi a última vez que tirei um dia só para mim?”
- “Estou fazendo uso consciente do meu dinheiro ou tenho me endividado com roupas e sapatos?”
- “Tenho dado atenção suficiente para os sinais do meu corpo?”

**\*\*Você pode retirar frases ou acrescentar outras, de acordo com o tema de sua palestra e a mensagem que deseja transmitir.**

Coloque os papéis com as frases dentro de um recipiente e comece a retirá-las uma a uma. A cada leitura, se a resposta da participante for negativa, ela deve retirar uma fita do copinho descartável.

Quando terminarem todas as perguntas os copos estarão em tiras. Ofereça água para as participantes, tentando servir nos copos despedaçados, o que, obviamente, será impossível. Da mesma forma acontece com as pessoas. É necessário aprender a valorizar as pequenas coisas que nos completam aprender a nos cuidar e a reparar aquilo que nos faz mal.

- **Ênfase espiritual:**

Somos um vaso quebrado, cheio de brechas. E essas brechas, muitas vezes nos impedem de receber e disfrutar de todas as bênçãos que o Senhor deseja derramar sobre a nossa vida. Lembra da mulher samaritana? Ela tinha a própria vida quebrada, sem esperanças, se sentia indigna. Mas o Senhor a restaurou e preencheu a sua vida com a Água da Vida. E ela nunca mais teve sede.

É assim que você se sente? Qual é a área de sua vida que você precisa que seja restaurada? Sua saúde, seu casamento, sua vida espiritual, seu lar, seus filhos? Pense nisso agora, entregue nas mãos do Senhor e peça a Ele que repare, que reviva, que restaure a sua vida, completamente, em todos os sentidos. Creia no Deus do impossível. Quero orar por você agora.

## 4) Dinâmica teia de relacionamentos

O intuito da brincadeira é mostrar para as mulheres o quanto os relacionamentos e os laços com quem está à nossa volta são importantes. Além disso, é imprescindível observar como agentes externos podem nos influenciar, tanto para o bem, quanto para o mal.

### Material necessário:

- Um rolo de barbante.

### Execução:

1. Com as participantes sentadas em círculo, entregue o barbante para uma delas e peça que use a ponta para dar um nozinho em volta do dedo. Ela deverá se apresentar e jogar o rolo para outra mulher, que fará a mesma coisa, dar uma volta com o barbante do dedo, se apresentar e jogá-lo para outra.
2. Ao final, uma grande teia terá se formado. Inicie uma discussão sobre a importância das pessoas que nos cercam e dos relacionamentos que construímos com elas.

## 5) Dinâmica o tubarão e a ilha

Em encontros de mulheres que ainda não se conhecem, a dinâmica "O tubarão e a ilha" é ótima para proporcionar momentos de interação inicial e quebrar o gelo.

### Material necessário:

- Folhas de jornal e caixinha de som.

### Execução:

1. Reserve um local com um espaço razoável para que as participantes possam se movimentar livremente. Espalhe algumas folhas de jornal e explique o funcionamento da brincadeira. O chão representa o mar e os jornais serão as ilhas. Toda vez que elas ouvirem a palavra "tubarão" devem correr e se posicionar em um dos jornais.
2. Se elas ficarem de fora da ilha serão pegadas pelo tubarão e estarão eliminadas da dinâmica. Para deixar o momento mais descontraído escolha uma música bem animada para ser a trilha sonora.

3. Depois das primeiras vezes, para aumentar o nível de dificuldade, comece a retirar alguns jornais. Quando restar apenas uma mulher na ilha, reúna todas as demais para explicar o sentido da brincadeira. Apesar de todas as adversidades do caminho, sempre haverá um lugar de segurança, seja na família, na igreja ou entre amigos.
- 4.

## **6) Dinâmica carta para você do futuro**

Independente do motivo, muitas vezes as pessoas, em especial as mulheres, se veem perdidas, sem saber qual rumo dar para a sua vida. Essa crise de identidade é bastante comum depois do casamento ou maternidade. Assim sendo, essa dinâmica é muito eficiente para traçar novas metas e começar a pensar em novos sonhos.

### **Material necessário:**

- Folhas de papel, envelopes e canetas.

### **Execução:**

1. Reúna todas as participantes e peça para que elas escrevam quais são os maiores sonhos e o que elas podem fazer para ficarem mais próximas deles. Sugira que tracem algumas metas, principalmente, de curto e médio prazo. Quando elas terminarem recolha todos os envelopes lacrados e combine a data da devolução, que poderá acontecer de duas formas, em um novo encontro ou via Correios.
2. Estabelecer as metas é um incentivo a mais para lutar pelos sonhos e colocar projetos em prática. Desperte nelas o desejo de cumprir os planos e alcançar aquilo que mais desejam.

## **7) Dinâmica das varinhas**

Em um mundo onde tudo diz respeito à competitividade, a união entre mulheres pode fazer a diferença em casa, na escola, trabalho ou igreja. Use essa dinâmica para mostrar como

### **Material necessário:**

- Palitinhos de churrasco.

### **Execução:**

1. Separe as mulheres em pequenos grupos e distribua alguns palitos. Primeiro, peça que alguém segure apenas um e o quebre ao meio, o que será executado com muita facilidade. Depois, peça para que outra faça a mesma coisa, mas usando cinco palitos. Apesar de ser um pouco mais difícil, não será impossível quebrá-los.
2. Logo após, peça para que uma delas segure o feixe restante e tente parti-lo ao meio usando apenas a força das mãos. A execução da tarefa será praticamente impossível. Use isso para promover uma reflexão a respeito da importância da união.

## **8) Dinâmica Amiga Secreto das cores**

A existência de atritos em grandes grupos de mulheres é muito comum. Seja na escola, universidade, igreja ou trabalho, algum desentendimento sempre vai surgir. Para tentar melhorar o clima e solucionar as divergências, nada melhor do que fazer algumas dinâmicas de interação. Nesse sentido, o amigo secreto das cores é uma excelente opção.

### **Material necessário:**

- Pedacos de papel com o mesmo tamanho e contendo o nome de uma cor (por exemplo, azul), que deve ser igual para todos.

### **Execução:**

1. Reúna as mulheres em um círculo e peça para que cada um delas pegue um papel. Porém, sem contar para as demais qual a cor está escrita nele. Depois, a organizadora explica que quando ela falar o nome de uma cor a dupla correspondente deverá correr até o centro e se abraçar.
2. Para criar um suspense, comece falando cores diferentes daquela que está nos papéis. Obviamente ninguém vai se dirigir ao centro. Quando elas começarem a desconfiar que há algo errado, o organizador dirá a cor certa. Neste momento, todas elas correrão ao centro em um abraço coletivo. Aproveite o momento para discutir a importância da união naquele ambiente. Enquanto elas se abraçam, você trabalha as emoções; fale sobre a importância do abraço. Que o abraço acalma, diminui a ansiedade e o stress. O abraço cura. Diga a elas que elas vieram hoje a esse encontro com um propósito: serem usadas por Deus. Diga que abracem umas às outras, que sejam “os braços de Deus” nessa tarde, e ofereçam todo carinho através desses abraços.

## 9) Dinâmica sorriso milionário

Um dos melhores pontos sobre as dinâmicas é que elas nos atentam para coisas importantes através de gestos e atitudes muito simples. Uma das coisas mais satisfatórias da vida é sorrir, mas, frequentemente nos esquecemos de que mesmo as coisas mais singelas podem melhorar o nosso dia e o dia das outras pessoas.

### Material necessário:

- Cinco bolinhas de papel por participante.

### Execução:

1. Distribua as bolinhas entre as mulheres, coloque uma música bem animada e peça para que elas comecem a andar pelo espaço. Quando a música parar, todas devem encontrar um par.
2. Paradas de frente uma para a outra, olhos nos olhos, quem sorrir primeiro deverá dar uma bolinha para a outra participante. Vence quem, ao final, tiver o maior número de bolinhas.

## 10) Dinâmica show de talentos

Com o passar do tempo é muito comum uma queda na autoestima das mulheres. Além de não se sentirem tão bonitas como antes, com a chegada da terceira idade elas começam, também, a acreditar que não menos úteis. A dinâmica é seguir é uma ótima dica para espantar esses sentimentos e prova que, sim, elas têm muito a nos ensinar.

### Material necessário:

- Objetos e materiais trazidos pelas participantes.

### Execução:

1. Show de talentos é uma dinâmica que faz mais sentido para mulheres que têm encontros semanais. Assim sendo, ao final de uma reunião, peça para que na próxima elas levem algo que represente aquilo que elas fazem de melhor ou que gostem muito. Pode ser receita, artes plásticas, costura, bordado, artesanato, livros, música, e o que mais elas pensarem.
2. No dia do novo encontro, peça para que cada participante se levante, apresente o seu objeto e diga por que ele é importante para ela.

## 11) Dinâmica dos sonhos

Os sonhos são uma das coisas mais particulares da vida de uma pessoa. Por isso, quando queremos algo, a tendência é reservar aquele desejo no mais profundo do nosso ser. Vem daí aquela frase que diz que “os sonhos são o combustível da alma”. Essa dinâmica trabalha, não só com os nossos objetivos, como também nos ensina a respeitar os desejos das outras pessoas.

### **Material necessário:**

- Papel, caneta, balões e palitos de dente.

### **Execução:**

1. A organizadora deve pedir para que cada uma das mulheres escreva o seu maior sonho e o coloque dentro de um balão, que deverá ser inflado. Em seguida, ela entregará um palito de dente para as participantes e pedirá que elas defendam seus sonhos. Com o objetivo pontiagudo em mãos, é natural que todas elas estourem os balões umas das outras.
2. Terminado o momento, será lançada uma discussão, “por que destruíram os sonhos uma das outras?”. O intuito é que elas compreendam que para alcançar um objetivo não é necessário menosprezar os sonhos das outras, pelo contrário, somar forças é uma das melhores formas de alcançar aquilo que se deseja.

## 12) Dinâmica para mulheres: Siga a Sombra

Um estilo de brincadeira bastante divertido, a dinâmica siga a sombra é eficaz em diversas situações que compete ao universo feminino. Nós mulheres somos bombardeadas com novas tecnologias de emagrecimento, de estética facial, de cuidados com o corpo.

Siga a sombra reflete a importância de observarmos com cautelas quem escolhemos como líder e como referencia.

### **Recursos para fazer a dinâmica Siga a Sombra**



Um participante como guia. O ideal é permitir que todas participem.

### **Como fazer a dinâmica Siga a sombra**

- Escolha uma voluntária para ser a guia
- Instrua as demais participantes a seguirem tudo o que a guia fizer
- Depois de muitas voluntárias explique mais uma vez a importância da avaliação diária, sem julgamentos, mas, com amor. Será que todo exemplo deve ser seguido?

A dinâmica da siga a sombra é excelente para finalizar um encontro. Ela nos mostra através de uma simples brincadeira que todos somos exemplos umas para as outras, por isso, é necessário avaliarmos sempre nossas atitudes.