



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA**

Rua Moreira Cabral, nº 1.000 - Setor Domingos Mariano

CEP: 78.600-000 - Barra do Garças/ MT

Tel. (66) 3402-4900 - Site: [www.univar.edu.br](http://www.univar.edu.br)

## **RELATÓRIO DE APRESENTAÇÃO E DINÂMICAS EM EQUIPE**

**Tema:** A importância do nosso trabalho, do crescimento profissional e da força da equipe.

**Data da realização:** 11/05/2026

**Responsável:** Evelyn Ribeiro/Setor de Diploma/ Secretaria Acadêmica Adjunta.

No dia 11/05/2026, conduzi uma apresentação durante a reunião de equipe com o objetivo de promover um momento de reflexão, valorização profissional e fortalecimento dos vínculos entre os colaboradores.

O tema escolhido foi voltado para a importância do nosso trabalho, do crescimento profissional contínuo e da força da união dentro da equipe. A apresentação foi conduzida de forma motivacional, leve, profissional, trazendo momentos de humor e interação.

O principal intuito foi reforçar que, muitas vezes, a rotina faz com que tudo se torne automático. Trabalhamos diariamente resolvendo demandas, lidando com responsabilidades e correndo contra o tempo, mas acabamos esquecendo o valor do que fazemos e das pessoas que caminham conosco nesse processo. A proposta foi lembrar que, além das tarefas e metas, existem amizade, aprendizado, parceria, empatia e crescimento coletivo.

### **PONTOS ABORDADOS**

Durante a apresentação, foram trabalhados os seguintes pontos:

- A importância do nosso trabalho;
- A responsabilidade presente na rotina profissional;
- O crescimento profissional contínuo;
- A importância de estudar, evoluir e nunca parar de aprender;



- A amizade, a parceria e a empatia no ambiente de trabalho;
- O fortalecimento da união da equipe.

Também foi ressaltado que o tema não estava sendo abordado por falta desses valores dentro da equipe, mas justamente pelo contrário: pela parceria, empenho, dedicação e empatia já existentes entre todos. O objetivo foi afirmar, reconhecer e fortalecer ainda mais o vínculo construído no ambiente de trabalho.

## **DINÂMICAS APLICADAS**

### **1ª DINÂMICA – DINÂMICA DO NÓ**

A dinâmica iniciou com todos os participantes formando um círculo e dando as mãos. Em seguida, foi solicitado que cada pessoa memorizasse quem estava ao seu lado esquerdo e direito.

Após isso:

- todos fecharam os olhos;
- soltaram as mãos;
- caminharam lentamente pelo espaço durante aproximadamente 30 segundos.

Ao sinal, todos pararam, abriram os olhos e deveriam reencontrar os colegas memorizados anteriormente, dando novamente as mãos conforme a posição original. A ação resultou na formação de um “nó humano”, que precisava ser desfeito sem que ninguém soltasse as mãos.

A dinâmica teve um momento importante quando uma das participantes trocou os lados das mãos ao reconectar o grupo. Todos tentaram encontrar soluções e resolver o problema juntos, porém



perceberam que, naquele caso, não havia como solucionar sem reconhecer o erro ocorrido.

#### **A REFLEXÃO REALIZADA FOI:**

“Talvez o maior aprendizado seja entender que ninguém precisa carregar tudo sozinho. Porque as melhores equipes não são as que nunca enfrentam nós... são as que aprendem a desatá-los juntas.”

A dinâmica proporcionou um momento de cooperação, comunicação, raciocínio em grupo e percepção da importância da responsabilidade individual dentro do coletivo.

#### **2ª DINÂMICA – DINÂMICA DA FORMIGUINHA**

Na segunda dinâmica, os participantes formaram novamente um círculo. Foi utilizada uma pequena “formiguinha” simbólica, que deveria ser passada cuidadosamente de uma pessoa para outra.

Cada participante escolhia um local diferente para colocar a “formiguinha” no colega ao lado, como:

- ombro;
- braço;
- mão;
- cabeça;
- coração.

Ao final, de maneira descontraída e bem-humorada, foi pedido que cada participante desse um beijo no local onde havia colocado a formiguinha, gerando um momento leve e divertido entre todos.



## **CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA**

Rua Moreira Cabral, nº 1.000 - Setor Domingos Mariano

CEP: 78.600-000 - Barra do Garças/ MT

Tel. (66) 3402-4900 - Site: [www.univar.edu.br](http://www.univar.edu.br)

Entretanto, o principal objetivo da dinâmica veio logo depois: cada participante precisou explicar o motivo da escolha daquele local. Assim, cada um destacou uma qualidade positiva do colega.

Alguns exemplos mencionados:

- “No ombro, porque ajuda todo mundo.”
- “Na cabeça, porque é sábio.”
- “No coração, porque acolhe as pessoas.”

A dinâmica promoveu:

- integração;
- valorização individual;
- reconhecimento das qualidades da equipe;
- empatia;
- fortalecimento dos laços interpessoais.

Além do humor e da descontração, a atividade trouxe um momento significativo de carinho, respeito e valorização entre os colaboradores.

### **3ª DINÂMICA – DINÂMICA DAS PALAVRAS**

Para finalizar, foi realizada a dinâmica das palavras.

Foram impressas imagens contendo palavras e números de sequência. Na frente de cada imagem havia uma palavra específica e, ao virar todas na ordem correta, uma frase motivacional era formada.

As palavras escolhidas foram:

- Paciência;
- Ânimo;
- Equilíbrio;



## CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA

Rua Moreira Cabral, nº 1.000 - Setor Domingos Mariano

CEP: 78.600-000 - Barra do Garças/ MT

Tel. (66) 3402-4900 - Site: [www.univar.edu.br](http://www.univar.edu.br)

- Motivação;
- Leveza.

As palavras foram espalhadas sobre a mesa, e cada participante escolheu aquela que representava algo que sentia estar precisando naquele momento.

Após as escolhas, foi realizada a seguinte reflexão:

“Cada um de nós precisa de algo diferente para continuar a caminhada: paciência nos dias difíceis, ânimo para seguir, equilíbrio para não desistir, motivação para crescer e leveza para enfrentar a rotina. Mas quando juntamos tudo isso, percebemos que a força não está apenas em uma pessoa.”

Em seguida, os participantes viraram as imagens conforme a ordem numérica, revelando a frase:

“Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós juntos.”

Após a revelação, foi reforçada a importância da união da equipe e do quanto o coletivo fortalece os resultados individuais.

### LEMBRANCINHAS ENTREGUES

Ao final da apresentação, cada participante recebeu uma lembrança simbólica relacionada à palavra escolhida:

- **Paciência:** uma ampulheta, representando o tempo e a importância de respeitar os processos;
- **Equilíbrio:** um vaso com lavanda, simbolizando tranquilidade e harmonia;



## CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA

Rua Moreira Cabral, nº 1.000 - Setor Domingos Mariano

CEP: 78.600-000 - Barra do Garças/ MT

Tel. (66) 3402-4900 - Site: [www.univar.edu.br](http://www.univar.edu.br)

- **Ânimo:** um pequeno palhaço sentado em um balde, representando alegria e entusiasmo;
- **Leveza:** uma vela aromática, remetendo à calma e bem-estar;
- **Motivação:** um vidro com flores e pequenos pergaminhos, simbolizando inspiração e crescimento.

As lembranças tiveram como objetivo fazer com que cada participante levasse consigo uma recordação do momento vivido e da mensagem compartilhada.

### CONCLUSÃO

A apresentação teve como propósito fortalecer a valorização profissional, a união da equipe e o reconhecimento da importância de cada colaborador dentro do ambiente de trabalho.

O momento proporcionou reflexão, integração, descontração e fortalecimento dos vínculos interpessoais, reforçando que:

“O trabalho pode até ser dividido em funções, mas os resultados mais bonitos sempre acontecem quando existe união. Porque o que torna uma equipe especial não é apenas trabalhar juntos... é crescer juntos.”