

Dinâmica para o Dia das Mulheres

Trata-se de uma dinâmica simples, afetiva, com estímulos sensoriais e lembranças positivas. O objetivo é fazê-las se sentir valorizadas e especiais no Dia Internacional das Mulheres.

Você vai precisar de

- 1 espelho médio ou grande
- Cartões com frases simples (segue no final do arquivo)
- Seleção de músicas (segue no final do arquivo)

- 1) Colocar uma música de fundo para criar um clima agradável.
- 2) Colocá-las sentadas em círculo.
- 3) Pegar o espelho, uma a uma, e dizer: *Hoje estamos celebrando mulheres muito especiais. Veja que mulher bonita e importante que está refletida aqui.*
- 4) Entregar para elas cartões com frases inspiradoras e afetivas sobre o Dia Internacional da Mulher.
- 5) Entregar uma lembrança para comemoração do dia. Pode ser uma flor, um batom, um chocolate.

Seguem as frases inspiradoras;

- Mulher, seu poder é infinito e sua luz nunca se apaga.
- O mundo é mais forte e belo graças à força das mulheres.
- Nunca subestime o poder de uma mulher sonhadora.
- Ser mulher é ser resistência, amor e inspiração
- Você é dona do seu destino e merece tudo de melhor.
- Mulher, sua força é inabalável.
- O futuro é feminino.
- Delicada como uma flor, forte como raiz.
- Você é uma revolução em forma de mulher.
- Sua essência é extraordinária.
- Hoje celebramos você, mas a sua importância é eterna.
- Obrigada por inspirar e transformar o mundo.



- Mulher, sua presença é o que torna o mundo mais belo.
- Ser mulher é sinônimo de coragem, amor e resiliência.
- Toda mulher carrega a coragem para transformar o mundo.
- Ser mulher é dona de toda sensibilidade e toda força que existe nesse mundo.
- Dentro de uma única mulher existem várias mulheres.
- A verdadeira beleza da mulher está em sua alma, inteligência e força para enfrentar o mundo.
- A mulher é o símbolo de ternura e amor.
- É próprio da mulher o sorriso que nada promete e permite tudo imaginar.

Seguem músicas de inspiração para o dia;

- Como é grande o meu amor por você – Roberto Carlos
- Maria Maria – Milton Nascimento
- Coisa mais linda – Caetano Veloso
- Rosa – Marisa Monte
- Mulher – Emílio Santiago
- Luiza – Tom Jobim
- Mulher do fim do mundo – Elza Soares
- Da Menina – Tulipa Ruiz
- Triste, Louca e Má – Francisco, el Hombre

Dinâmica criada por
Mayra Cristiane Tofanetto
Gerontóloga
ABG 487