

MINHA COMIDA FAVORITA

Fabiana Arns - Senai
fabiana.arns@edu.sc.senai.br

INTRODUÇÃO: A intervenção “Minha Comida Favorita” foi desenvolvida dentro de um curso de qualificação profissional voltado para futuros líderes no ambiente industrial. A proposta surgiu da necessidade de fortalecer a comunicação oral, promover a integração de equipes diversas e incentivar o autoconhecimento e a empatia entre os participantes. Em grupos industriais, onde convivem trabalhadores de diferentes regiões, culturas e histórias de vida, compreender e valorizar essas diferenças é um fator essencial para a construção de relações saudáveis e produtivas. A escolha do tema da comida favorita se justifica por ser um elemento universal, que conecta memória afetiva, identidade cultural e experiências pessoais. Ao falar sobre um prato especial, cada participante acessa lembranças, valores e tradições familiares, criando um ambiente acolhedor, emocionalmente seguro e propício para exercitar habilidades de apresentação em público. Do ponto de vista pedagógico, essa intervenção se apoia em conceitos como aprendizagem significativa, comunicação eficaz, diversidade cultural e liderança humanizada, especialmente no eixo de liderança de si mesmo e de relacionamento com os outros. **METODOLOGIA:** A prática foi realizada em sala de aula, dentro de uma empresa do setor industrial, com um grupo de trabalhadores participantes da trilha formativa “Staff”. O grupo era composto por adultos de diferentes origens — em sua maioria imigrantes e emigrantes — o que contribuiu para enriquecer o caráter multicultural da atividade. A dinâmica foi conduzida da seguinte forma: cada participante recebeu orientações para preparar uma apresentação oral de até três minutos, respondendo a cinco perguntas-guia (nome do prato, origem, razão da escolha, memória associada e significado atual). Não foram utilizados instrumentos formais além de quadro, projetor e celular, para quem desejou apresentar uma imagem do prato. A atividade se desenvolveu em roda, favorecendo o olhar, o contato e a escuta entre os colegas. **RESULTADOS:** A intervenção gerou forte engajamento e participação espontânea. Os participantes demonstraram entusiasmo ao compartilhar suas histórias, e vários relataram sentimentos de acolhimento e pertencimento ao grupo. Fragmentos de fala revelaram o impacto

emocional e integrador da dinâmica: “Nunca imaginei que minha comida preferida pudesse contar tanto sobre quem eu sou”; “Agora vejo meus colegas de outro jeito”; “É bom perceber que, mesmo diferentes, temos memórias parecidas”. Observou-se melhora significativa na desenvoltura de fala, no uso da voz e no contato visual. Muitos demonstraram mais segurança ao se apresentar, especialmente aqueles que inicialmente expressaram timidez. Além disso, houve clara ampliação da empatia entre os participantes, que demonstraram respeito, curiosidade e interesse genuíno pelas histórias dos colegas. **CONCLUSÕES:** A atividade mostrou-se extremamente útil para o desenvolvimento da comunicação oral, do autoconhecimento e da integração entre trabalhadores de culturas diversas. Seu ponto forte foi a simplicidade aliada ao alto potencial de conexão emocional. Como fragilidade, alguns participantes relataram receio inicial de se expor, porém o ambiente acolhedor reduziu rapidamente essa barreira. Futuramente, atividades semelhantes podem aprofundar discussões sobre diversidade, cultura organizacional e liderança humanizada, mantendo a proposta de aprender a partir das experiências pessoais dos colaboradores.

Palavras-chave: Comunicação; Diversidade Cultural; Liderança.