

Desvende o potencial da sua equipe

100 perguntas para quebrar o gelo
e impulsionar conexões reais



wellhub



Quebrar o gelo começa com a pergunta certa

O mundo do trabalho está em constante transformação, e as habilidades de relacionamento nunca foram tão valorizadas.

Um relatório sobre tendências de recrutamento aponta uma mudança significativa: **73% dos profissionais de RH estão priorizando qualidades humanas nas contratações**, com foco em comunicação assertiva, colaboração e resolução criativa de problemas.

As perguntas para quebrar o gelo (ou *icebreaker questions*) são uma forma simples e poderosa de criar esses vínculos. Elas ajudam a revelar traços de personalidade, reduzir o nervosismo e abrir espaço para interações genuínas, transformando grupos em equipes engajadas, colaborativas e de alta performance.



Qual o momento certo de aplicá-las?

As perguntas para quebrar o gelo são versáteis e funcionam em diferentes contextos profissionais.

Veja as principais situações:

- **Entrevistas de emprego:** ajudam a descontrair candidatos e revelar traços de personalidade compatíveis com a vaga, explorando temas leves como hobbies ou pratos favoritos.
- **Dinâmicas em grupo:** estimulam a descontração e encorajam a participação antes das atividades principais.
- **Ações de team building:** promovem interação, fortalecem relacionamentos e destacam interesses em comum, valorizando a diversidade.

Muito além da descontração: os benefícios de quebrar o gelo

Além de criar momentos descontraídos, as perguntas para quebrar o gelo podem gerar impactos estratégicos em diversas áreas da gestão de pessoas.

Confira os principais:

Identificar padrões de comportamento

Permitem avaliar se atitudes e formas de pensar estão alinhadas à cultura corporativa.

Descobrir potenciais talentos

Possibilitam verificar se atuais ou futuros colaboradores têm as habilidades necessárias para uma vaga ou plano de sucessão.



Ajustar o pacote de benefícios

Ajudam a entender o engajamento com iniciativas de saúde física e emocional.

Cerca de 64% dos profissionais brasileiros afirmam que o bem-estar emocional afeta sua produtividade, e as respostas podem contribuir para aprimorar programas de benefícios corporativos.

Formar equipes coesas

Contribuem para promover a união e a segurança emocional, resultando em maior felicidade e motivação no desempenho das tarefas.

Incentivar a criatividade e inovação

Criam espaço para que colaboradores expressem convicções, crenças e valores, canalizando a pluralidade de ideias em soluções concretas.

O que você vai explorar a seguir

Este guia foi criado para gerar um ambiente leve e propício para conexões verdadeiras.

Perguntas aparentemente simples podem revelar insights valiosos sobre a personalidade e as motivações de cada pessoa. Veja alguns exemplos:

“Como é o seu uniforme para trabalhar em casa?” — pode mostrar como alguém organiza sua rotina ou gerencia o tempo.

“Qual é o seu filme favorito?” — pode indicar o perfil comportamental de uma pessoa e seu grau de alinhamento com a missão, visão e valores da empresa.

“Se você pudesse ter um superpoder, qual seria?” — pode revelar aspirações profissionais ou pessoais ligadas a motivações intrínsecas.



Encontre a pergunta certa para cada momento

Adapte cada pergunta ao contexto do seu evento ou interação e escolha aquelas que melhor se conectam com seus objetivos e com o perfil do público.

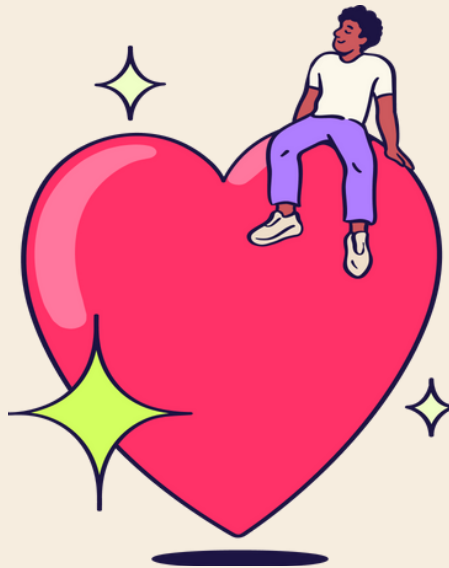
Para facilitar, organizamos as 100 perguntas em categorias temáticas que tornam a escolha mais rápida, prática e direcionada.

Agora é com você: use as perguntas para criar conexões reais!



Quebrando o gelo com leveza e diversão

1. Se você pudesse ter um superpoder por um dia, qual seria e por quê?
2. Qual a sua comida preferida de infância que ainda te traz boas lembranças?
3. Qual a viagem dos sonhos que você adoraria fazer e por quê?
4. Qual a sua série ou filme favorito que você sempre recomenda para os amigos?
5. Qual a música que te coloca para dançar instantaneamente?
6. Se você fosse um animal, qual seria e por quê?
7. Qual o seu hobby favorito para relaxar e recarregar as energias?
8. Qual o emoji que melhor representa seu humor hoje?
9. Qual o seu livro preferido que você sempre relê?
10. Se você pudesse jantar com qualquer pessoa, viva ou morta, quem seria e por quê?
11. Qual o seu maior talento escondido?
12. Qual a sua frase motivacional favorita?
13. Qual o aplicativo que você mais usa no seu celular?
14. Qual a sua lembrança mais engraçada da infância?
15. Qual a sua habilidade secreta que ninguém imagina?
16. Qual o lugar mais inusitado que você já visitou?
17. Qual o seu maior sonho para o futuro?
18. Qual o seu podcast favorito para ouvir no caminho do trabalho?
19. Qual a sua receita de bolo favorita?
20. Qual a sua palavra favorita em português?



Explorando paixões e interesses pessoais

21. Qual o seu esporte favorito para praticar ou assistir?
22. Qual o seu estilo de música preferido?
23. Qual o seu artista ou banda favorita?
24. Qual o seu tipo de culinária preferido?
25. Qual o seu restaurante favorito na cidade?
26. Qual o seu museu ou galeria de arte preferido?
27. Qual o seu parque ou área verde preferida para relaxar?
28. Qual o seu tipo de atividade física preferida?
29. Qual o seu jogo de tabuleiro ou videogame preferido?
30. Qual o seu tipo de arte preferido (pintura, escultura, etc.)?
31. Qual o seu evento cultural preferido (show, festival, etc.)?
32. Qual o seu estilo de moda preferido?
33. Qual o seu tipo de bebida preferida (café, chá, suco, etc.)?
34. Qual o seu doce ou sobremesa preferida?
35. Qual o seu tipo de clima preferido?
36. Qual o seu animal de estimação preferido?
37. Qual o seu tipo de flor preferida?
38. Qual o seu instrumento musical preferido?
39. Qual o seu tipo de dança preferido?
40. Qual o seu programa de TV preferido?



Descobrimo talentos e habilidades

41. Qual a sua maior conquista profissional?
42. Qual a sua habilidade mais valiosa no trabalho?
43. Qual o projeto que você mais se orgulha de ter participado?
44. Qual o seu maior desafio superado no trabalho?
45. Qual o seu curso ou treinamento que mais te agregou conhecimento?
46. Qual a sua área de atuação que mais te interessa?
47. Qual a sua dica para manter a produtividade no trabalho?
48. Qual a sua estratégia para lidar com o estresse no trabalho?
49. Qual a sua ferramenta ou software favorito para o trabalho?
50. Qual a sua forma preferida de aprendizado (cursos, livros, vídeos, entre outras)?
51. Qual a sua rede social profissional preferida?
52. Qual o seu blog ou site favorito sobre sua área de atuação?
53. Qual a sua palestra ou workshop que mais te impactou?
54. Qual o seu mentor ou profissional que você mais admira?
55. Qual o seu conselho para quem está começando na sua área?
56. Qual a sua maior motivação para trabalhar na área de RH?
57. Qual a sua visão sobre o futuro do trabalho?
58. Qual a sua contribuição para um ambiente de trabalho mais positivo?
59. Qual a sua dica para construir um bom networking profissional?
60. Qual a sua experiência mais marcante em um processo seletivo?



Compartilhando experiências e aprendizados

61. Qual o seu maior aprendizado com um erro profissional?
62. Qual a sua dica para lidar com conflitos no ambiente de trabalho?
63. Qual a sua experiência mais gratificante em ajudar um colega de trabalho?
64. Qual a sua história mais inspiradora sobre superação no trabalho?
65. Qual o seu conselho para quem está passando por um momento difícil na carreira?
66. Qual a sua lembrança mais positiva de um feedback recebido?
67. Qual a sua dica para manter a harmonia entre vida pessoal e profissional?
68. Qual a sua experiência mais marcante em um evento corporativo?
69. Qual a sua iniciativa mais criativa para motivar a equipe?
70. Qual a sua maior lição aprendida com um líder inspirador?



Construindo conexões e fortalecendo laços

71. Qual a sua forma preferida de comemorar um sucesso da equipe?
72. Qual a sua atividade preferida para fazer em equipe fora do trabalho?
73. Qual a sua forma preferida de reconhecer o trabalho de um colega?
74. Qual a sua dica para construir um ambiente de trabalho mais colaborativo?
75. Qual a sua iniciativa para promover a diversidade e inclusão no trabalho?
76. Qual a sua forma preferida de celebrar a cultura da empresa?
77. Qual a sua ideia para promover o bem-estar da equipe?
78. Qual a sua forma preferida de integrar novos membros à equipe?
79. Qual a sua dica para manter a comunicação transparente na equipe?
80. Qual a sua experiência mais marcante em um trabalho voluntário em equipe?



Refletindo sobre valores e propósito

81. Qual o seu valor mais importante no trabalho?
82. Qual o seu propósito de vida?
83. Qual a sua causa social que mais te sensibiliza?
84. Qual o seu maior sonho para o futuro da sua comunidade?
85. Qual a sua forma de contribuir para um mundo melhor?
86. Qual o seu livro ou filme que mais te inspirou a fazer a diferença?
87. Qual a sua personalidade histórica que você mais admira?
88. Qual o seu legado que você gostaria de deixar para o mundo?
89. Qual a sua frase que te inspira a seguir em frente?
90. Qual o seu mantra para manter o foco nos seus objetivos?



Explorando o inusitado e curioso

91. Se você pudesse trocar de vida com alguém por um dia, quem seria?
92. Se você pudesse voltar no tempo, qual época você visitaria?
93. Se você pudesse ter um animal de estimação exótico, qual seria?
94. Se você pudesse aprender qualquer idioma instantaneamente, qual seria?
95. Se você pudesse ter qualquer objeto mágico, qual seria?
96. Se você pudesse criar um feriado, qual seria?
97. Se você pudesse ter um talento artístico, qual seria?
98. Se você pudesse conhecer um personagem fictício, quem seria?
99. Se você pudesse ter uma casa em qualquer lugar do mundo, onde seria?
100. Se você pudesse fazer um pedido para um gênio da lâmpada, qual seria?

Conecte sua equipe através do bem-estar

As perguntas para quebrar o gelo são mais do que ferramentas de interação: elas ajudam a criar ambientes de trabalho psicologicamente seguros, inclusivos e saudáveis.

Ao reduzir constrangimentos em entrevistas, facilitar conexões em dinâmicas e até apoiar na personalização de benefícios, elas contribuem para mais satisfação, engajamento e produtividade no dia a dia.

E quebrar o gelo é apenas o primeiro passo.

Conexões autênticas ficam ainda mais poderosas quando somadas a iniciativas de bem-estar corporativo que cuidam da saúde física, emocional e social dos colaboradores. Juntos, esses elementos constroem uma cultura de bem-estar duradoura.



Com o Wellhub, sua empresa transforma conexões em bem-estar e resultados.

Fale com um especialista e comece hoje mesmo.

[Agendar conversa gratuita](#)

Referências

- ALDEIA. *Perguntas para quebra-gelo: a lista mais completa que você vai precisar*. Acessado em abril de 2024, em <https://cursos.aldeia.cc/perguntas-para-quebra-gelo-a-lista-mais-completa-que-voce-vai-precisar/>
- FLOWUP. *150 perguntas para quebrar o gelo no Team Building*. Acessado em abril de 2024, em <https://www.flowup.me/blog/150-perguntas-para-quebrar-o-gelo/>
- FORBES. RODRIGUES, Luciana. *Você tem um superpoder e eu posso provar*. Acessado em abril de 2024, em <https://forbes.com.br/carreira/2023/05/luciana-rodrigues-voce-tem-um-superpoder-e-eu-posso-provar/>
- INSTAGANTT. *Facilite a união da equipe com perguntas divertidas para quebrar o gelo*. Acessado em abril de 2024, em <https://www.instagantt.com/br/modelos/modelo-para-quebrar-o-gelo>
- KPMG. *Acelerando o futuro das mulheres nos negócios*. Acessado em abril de 2024, em <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/br/pdf/2021/03/Sindrome-da-Impostora.pdf>
- LINKEDIN. *O futuro do recrutamento 2024*. Acessado em abril de 2024, em <https://business.linkedin.com/pt-br/talent-solutions/resources/future-of-recruiting>

wellhub 