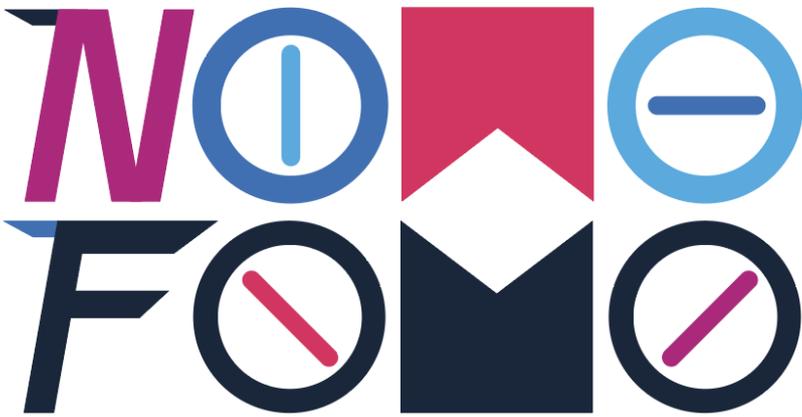


# NOMO FOMO

Os fundamentos da FOMO  
Apelo à ação

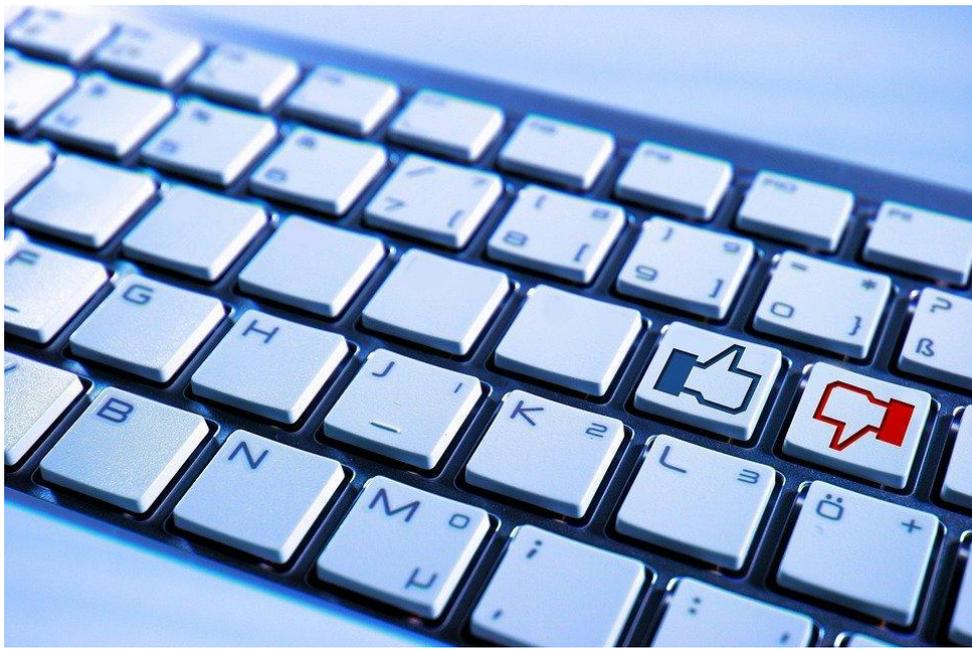


Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out



## Os fundamentos da FOMO

### Apelo à Ação

<b>Tema Infográfico Interactivo</b>	1. Os fundamentos da FOMO		
<b>Título da actividade</b>	Desafio de Desintoxicação da FOMO		
<b>Tipo de recurso</b>	Apelo à ação		
<b>Foto</b>			
<b>Duração da actividade (em minutos)</b>	<b>30 minutos por dia</b>	<b>Resultado da aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificar as causas, efeitos e soluções da FOMO para melhorar o bem-estar geral</li></ul>
<b>Objetivo da actividade</b>	<i>O objetivo desta actividade é proporcionar aos alunos uma oportunidade de usar esta actividade quando temem que estão a perder. Este apelo à ação propõe um "Desafio de Desintoxicação da FOMO" que funcionará como um guia que os jovens poderão seguir quando se encontrarem em situações afetadas pela FOMO.</i>		
<b>Materiais necessários para a actividade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Telemóvel</li><li>- Jornal</li><li>- Caneta</li></ul>		



<p><b>Instruções passo-a-passo</b></p>	<p>Passo 1 - Se te encontrases a experienciar a FOMO, porque não tentar o Desafio de Desintoxicação FOMO. Este desafio pode ajudar-te a reduzir a FOMO e a sentires-te melhor. Concentrares-te em atividades para reduzir a FOMO é benéfico para o teu bem-estar geral e pode tornar-se rotina se as praticares frequentemente.</p> <p>Passo 2- Completa o modelo abaixo ao longo de 1 semana. Porque não fazer um diário de como te sentes no final de cada dia, para veres se a desintoxicação FOMO te está a afetar positivamente?</p> <p>Passo 3 - Avalia como te sentes no final do desafio de 7 dias e decide quais os hábitos que gostarias de continuar a ter na sua rotina diária!</p>														
<p><b>Modelo</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f4b084;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Desafio de Desintoxicação FOMO</b></th> </tr> <tr style="background-color: #f4b084;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><i>Tenta completar este desafio em 1 semana e vê se notas uma diferença na tua experiência FOMO:</i></th> </tr> <tr> <th style="width: 60%; text-align: center;"><b>Desafio</b></th> <th style="width: 40%; text-align: center;"><b>Assinalar quando estiver completo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dia 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminar quaisquer aplicações de redes sociais que não te mantenham em contacto com a tua família e amigos</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dia 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desligar as notificações durante 2 horas hoje</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dia 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimenta uma actividade de atenção (Assinala qual a actividade que completas)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditação de 5 minutos</li> <li>• Exercício de respiração profunda</li> <li>• Passeio relaxante</li> <li>• Ler algumas páginas de um livro</li> <li>• Praticar yoga</li> </ul> </li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dia 4: Estabelece um limite de tempo diário para a tua utilização das redes sociais (por exemplo; 30 minutos p/dia)</p> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Desafio de Desintoxicação FOMO</b>		<i>Tenta completar este desafio em 1 semana e vê se notas uma diferença na tua experiência FOMO:</i>		<b>Desafio</b>	<b>Assinalar quando estiver completo</b>	<p>Dia 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminar quaisquer aplicações de redes sociais que não te mantenham em contacto com a tua família e amigos</li> </ul>		<p>Dia 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desligar as notificações durante 2 horas hoje</li> </ul>		<p>Dia 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimenta uma actividade de atenção (Assinala qual a actividade que completas)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditação de 5 minutos</li> <li>• Exercício de respiração profunda</li> <li>• Passeio relaxante</li> <li>• Ler algumas páginas de um livro</li> <li>• Praticar yoga</li> </ul> </li> </ul>		<p>Dia 4: Estabelece um limite de tempo diário para a tua utilização das redes sociais (por exemplo; 30 minutos p/dia)</p>	
<b>Desafio de Desintoxicação FOMO</b>															
<i>Tenta completar este desafio em 1 semana e vê se notas uma diferença na tua experiência FOMO:</i>															
<b>Desafio</b>	<b>Assinalar quando estiver completo</b>														
<p>Dia 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminar quaisquer aplicações de redes sociais que não te mantenham em contacto com a tua família e amigos</li> </ul>															
<p>Dia 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desligar as notificações durante 2 horas hoje</li> </ul>															
<p>Dia 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimenta uma actividade de atenção (Assinala qual a actividade que completas)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditação de 5 minutos</li> <li>• Exercício de respiração profunda</li> <li>• Passeio relaxante</li> <li>• Ler algumas páginas de um livro</li> <li>• Praticar yoga</li> </ul> </li> </ul>															
<p>Dia 4: Estabelece um limite de tempo diário para a tua utilização das redes sociais (por exemplo; 30 minutos p/dia)</p>															



	Dia 5: Verifica só o teu telemóvel todos os dias depois do pequeno-almoço	
	Dia 6: - Sem telefone até depois do trabalho/ escola	
	Dia 7: - Sem telemóvel às refeições durante todo o dia. - Aponta quais os hábitos que gostarias de continuar na próxima semana.	

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880