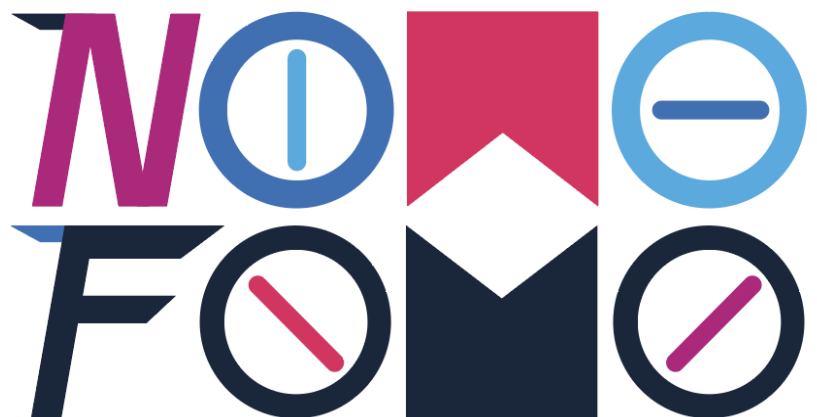




# NOMO FOMO

O medo de experiências perdidas

Manual do Tutor



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



## Introdução ao Manual do Tutor

O objetivo deste breve manual é apoiá-lo como trabalhador/formador/voluntário jovem para utilizar o NOMO FOMO Conjunto de Recursos Infográficos Interativos com jovens. O Conjunto de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos irá fornecer-lhe conteúdos de aprendizagem que abordam questões-chave que compreendem as causas subjacentes à FOMO entre a Geração Z. Estas são as questões ou fatores que os jovens frequentemente experimentam, causando-lhes ansiedade, stress e desconforto que conduzem a uma saúde mental negativa e a uma vasta gama de diferentes condições resultantes. Neste pequeno manual, ser-lhe-á apresentado o que é um infográfico interativo, um resumo do tema que está a ser tratado, uma visão das actividades inseridas no infográfico, e algumas orientações sobre como podem ser melhor utilizadas entre os jovens.

## Conjunto de ferramentas de Recursos Infográficos Interativos

O Conjunto de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos compreende 12 tópicos associados ao tópico de FOMO. Cada tópico é apresentado como um cartaz interativo, no qual os utilizadores podem digitalizar um código QR do seu telemóvel, que os levará a um “banco de recursos” online. Quando digitalizado, os utilizadores poderão aceder aos recursos infográficos interativos - Um Vídeo explicativo, um Questionário, uma Fuga Digital e uma Atividade de Chamada à Ação. Com isto, um simples cartaz pode ser trazido à vida e ser transformado em material educativo de aprendizagem que poderá utilizar com os jovens no seu ambiente juvenil. Estes recursos digitais são cativantes para os jovens, uma vez que são recursos incorporados, baseados em inquéritos, e aprendizagem baseada em desafios.

Para utilizar eficazmente o cartaz Infográfico Interativo, sugerimos que os imprima e os exponha no seu centro de juventude, em outros pontos de informação na comunidade ou em locais onde os jovens se encontram.



## Tópico Infográfico Interativo

### O medo de experiências perdidas

As redes sociais estão cada vez mais incluídas em todas as áreas da nossa vida. Quando acordamos, olhamos para as conversas de WhatsApp, enquanto tomamos o pequeno-almoço, olhamos para o Instagram, quando estamos com os nossos amigos gravamos tik toks ... As redes sociais precisam da nossa atenção a qualquer hora e, em muitos casos, damos-lhes a nossa atenção. É impossível viver sem elas, mesmo que queiramos, mas ... será que queremos mesmo perdê-los? Será que precisamos de estar ligados para que não percamos nada?

De acordo com alguns estudos, 56% dos utilizadores de redes sociais sofrem de ansiedade quando pensam que não estão "ao nível" do que é esperado nas redes. Isto é simplesmente o medo de perder experiências ou do que tem sido toda a nossa vida, o medo de sermos excluídos. A selecção de conteúdos - normalmente apenas partilhamos o agradável e apelativo - faz o resto. Um olhar para as redes sociais faz-nos pensar que todos têm vidas muito mais interessantes do que a nossa e reforça a ideia de que nos faltam coisas.

### O que irão os jovens alcançar?

Ao completar os recursos deste Infográfico Interativo, os jovens atingirão os seguintes resultados de aprendizagem:

| Tema                                 | Conhecimento  | Habilidades  | Atitude   |
|--------------------------------------|---|--|---|
| <b>O medo de perder experiências</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Conhecimento sobre o que é FOMO</li><li>● Conhecimento do conteúdo das redes sociais</li><li>● Conhecimento sobre o vício da Internet e como evitá-lo</li><li>● Conhecimento dos meios para</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Detetar os próprios desejos e objetivos</li><li>● Expressar emoções</li><li>● Dar prioridade às preferências pessoais</li><li>● Saltar as imposições do "mainstream"</li><li>● Valorizar as nossas próprias experiências como parte fundamental do ser</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Consciência das próprias emoções.</li><li>● Vontade de trabalhar nas relações.</li><li>● Melhoria do trabalho em equipa</li><li>● Vontade de aprender novos conceitos</li></ul> |



|  |                           |  |  |
|--|---------------------------|--|--|
|  | aumentar a auto-confiança |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vontade de nos tornarmos mais conscientes do que recebemos da rede social e de como ela condiciona as nossas vidas</li></ul> |
|--|---------------------------|--|--|

## Compreender os Recursos

Nesta secção, receberá uma breve introdução aos recursos infográficos interativos; juntamente com algumas dicas e sugestões de como estes podem ser utilizados no seu grupo com jovens.

### Vídeo Explicativo

Um vídeo explicativo é um vídeo descritivo que introduz a temática abordada e investiga os conceitos a ela associados. O infográfico interativo "The Fear of Missed Experiences" explica este sentimento, incluído no fenómeno FOMO, que é causado pelo tipo de conteúdo que é normalmente mostrado nas redes sociais, e a dificuldade de notar a diferença entre o "mundo online" e "mundo real". Além disso, neste infográfico encontrará alguns conselhos e recursos para refletir sobre como o conteúdo das redes sociais afeta os utilizadores, e alguns exercícios de autoconhecimento para valorizar cada uma das experiências de vida.

Para utilizar este vídeo explicativo com os jovens do seu grupo, pode decidir usá-lo como uma introdução à atividade antes de introduzir os outros recursos. A utilização do vídeo como tal dará aos jovens uma breve mas detalhada panorâmica do tópico onde começarão a aprender informação vital sobre o que é a FOMO, e onde ele aparece, antes de completarem as outras atividades. Alternativamente, pode também carregar o vídeo no Canal YouTube do seu grupo se desejar partilhá-lo com jovens e outros grupos que não estejam diretamente envolvidos no seu serviço.

### Fuga Digital

A Digital Breakout é a mesma experiência do tipo *escape room*, mas utiliza formulários Google e pistas digitais em vez de fechaduras e pistas físicas. Estes são jogos de aventura online nos quais os participantes resolvem uma série de puzzles e adivinhas para avançar para o nível seguinte. Os alunos, ou equipas de alunos, seguem um único enredo ou cenário durante a fuga, encontrando pistas, rachando códigos, resolvendo puzzles, e



respondendo a perguntas. O objetivo de uma fuga digital é ensinar aos alunos sobre um tema ou questão específica, de uma forma divertida e envolvente.

Nesta fuga digital, os alunos "acordarão" numa sala vazia e desconhecida, com uma primeira decisão a tomar a fim de iniciar uma aventura de desafios, puzzles e aprendizagem sobre o nosso papel nas redes sociais, as coisas que capturamos e mostramos nelas, e as coisas realmente importantes na vida, que lhes darão a oportunidade de construir o seu próprio auto-conhecimento e vida.

As rupturas digitais podem funcionar tanto como uma atividade individual como em grupo. Pode optar por realizar a fuga digital num ambiente de trabalho de grupo, tendo indivíduos ou pequenos grupos de jovens a completar os desafios e a desenvolver a sua própria consciência sobre o tema da FOMO. Se utilizar estes recursos num ambiente de trabalho de grupo, assegure-se de que estabelece um limite de tempo para completar os desafios - isto irá acrescentar um ar de competição às sessões de fuga digital! Estas funcionarão melhor numa sessão facilitada, no caso dos jovens terem quaisquer questões ou questões que gostariam de levantar.

### Atividade de Chamada à Ação

A Atividade do Chamado à Ação é uma atividade prática que trabalha para envolver os alunos no processo de "aprender fazendo". Este recurso de aprendizagem irá motivar os jovens a demonstrar o que podem fazer pessoalmente para abordar o tema específico da FOMO abordado.

Nesta Atividade de Chamada à Ação, os estudantes terão dois desafios. Um deles será centrado no "mundo online" e o outro no "mundo real". Embora possa parecer que estas duas partes não estão relacionadas, no final os participantes refletirão utilizando as conclusões de ambas.

Em primeiro lugar, pensarão sobre os temas, que são normalmente partilhados nas redes sociais. Que tipo de conteúdo vemos normalmente? Que tipo de eventos? (Aniversários, celebrações, felicidade, um bom resultado no trabalho, graduações...) Eles escreverão as ideias em post-its.

Na segunda parte, construirão ( com paus de gelado) as experiências ou coisas fundamentais na vida. Amor, família, amigos, tristeza, fracassos...

Depois de tudo isto, têm de rever os post-its da primeira parte, e decidir quais podem ser tão importantes como fazer parte da sua "construção de vida" da segunda parte, percebendo talvez o facto de que o que partilhamos nas redes sociais não é tão fundamental ou importante.



Ao utilizar este recurso no seu ambiente de trabalho juvenil, pode pedir aos jovens que completem a atividade em grupos. Isto pode encorajar os alunos a trabalharem em conjunto e a completarem o desafio. Em alternativa, esta atividade pode ser completada como uma tarefa individual. Pode pedir aos alunos que a completem no seu tempo livre em casa e revelem os seus resultados após uma semana. Uma vez que os jovens do seu grupo tenham concluído a atividade de Chamada à Ação, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência:

Para a primeira parte da actividade:

- Os grupos chegaram a acordo sobre alguns tópicos? Porquê?
- Existem alguns tópicos "proibidos" nas redes sociais? Porquê?
- As pessoas normalmente filtram o que publicam nas suas redes sociais? Com que objetivo?
- Os tópicos que os grupos encontraram, são mais positivos ou negativos?

Para a segunda parte da atividade:

- Que post-its têm o seu grupo incluído na construção? E quais não? Porquê?
- O seu grupo incluiu "maus" momentos na construção da vida? Considera que os "maus" momentos são importantes para construir experiências de vida? De que forma?
- Temos normalmente em mente todas as coisas importantes na vida que mostrámos nas nossas construções de vida? Porquê?
- Como poderíamos estar mais conscientes das coisas importantes da vida?

### Questionário

Este questionário consiste em 10 perguntas de escolha múltipla. Orienta os jovens a testar os seus conhecimentos sobre o "Fear of Missed Experiences" e pode encorajar os alunos a resumir o conteúdo de aprendizagem coberto no infográfico interativo. Para utilizar este questionário com os jovens do seu grupo, peça-lhes que completem o questionário assim que tiverem completado os outros desafios e atividades incluídos no Infográfico Interativo. Em alternativa, pode funcionar como uma atividade para envolver os alunos no tópico antes de iniciar as outras atividades.



## De-Briefing Questions

Uma vez que os jovens do seu grupo tenham completado os recursos infográficos interativos “The Fear of Missed Experiences”, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- Em geral, como avalia a experiência com o infográfico? Gostou?
- Considera ter compreendido o conceito de “Fear of Missed Experiences”? Conhece alguns exemplos na "vida real" disto?
- Que parte é que mais lhe agrada? Porquê?
- Tem alguma melhoria em alguma das partes do infográfico (quiz, quebra digital, vídeo, chamada à ação)
- Qual é o conhecimento mais importante que aprendeu com o infográfico sobre o tema das redes sociais e “Fear of Missed Experiences”?

# 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