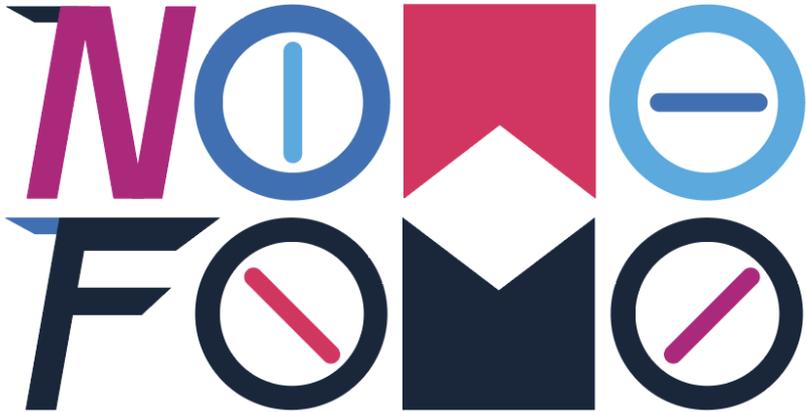


NOMO FOMO
Meios de comunicação social e
perceções distorcidas



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 Toolkit 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 atividades inseridas no infográfico, e algumas orientações sobre como podem ser melhor utilizadas entre os jovens.

Kit 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 no 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, noutros pontos de informação na comunidade ou em locais onde os jovens se encontram.



Tópico Infográfico Interativo

4. Meios de comunicação social e perceções distorcidas

As redes sociais e as perceções distorcidas introduzem os alunos ao efeito nocivo das redes sociais na sua percepção da realidade. Este infográfico interativo aborda a forma como esta "vida virtual" pode desfocar a linha entre a realidade e a fantasia. A sociedade em que vivemos coloca ênfase na perfeição, e a sociedade iguala beleza com perfeição, portanto, os utilizadores das redes sociais esforçam-se por capturar fotografias esteticamente agradáveis com o filtro perfeito, fundo, iluminação e decoração, para criar um momento perfeito de imagem para todos os seus seguidores verem. Este conteúdo pode distorcer a percepção da realidade por parte dos utilizadores das redes sociais, uma vez que não é uma representação exata dos momentos da vida das pessoas. Consumir este conteúdo fabricado pode ter um impacto negativo no bem-estar dos utilizadores das redes sociais ao causar FOMO, depressão, ansiedade, e outras questões de saúde mental.

O objetivo destes recursos é tornar os utilizadores conscientes de como as redes sociais podem manipular a realidade, informá-los das questões de saúde mental que isso pode causar, e encorajá-los a construir uma relação saudável com as redes sociais, limitando a sua utilização de plataformas populares de redes sociais e praticando autocuidado.

O que irão os jovens alcançar?

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

Tema	Conhecimento	Habilidades	Atitudes
4. Meios de comunicação social e perceções distorcidas	<ul style="list-style-type: none">● Conhecimento básico de como a utilização on-line pode afetar o bem-estar emocional● Conhecimentos básicos de como gerir o bem-estar online● Conhecimento prático de como as pessoas apresentam as suas vidas em plataformas de redes sociais que parecem idealistas	<ul style="list-style-type: none">● Discutir como as atividades online podem afetar o seu bem-estar emocional● Identificar como mensagens, imagens, comentários, etc., podem afetar o bem-estar emocional de um indivíduo.	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilização para a ligação entre as perceções distorcidas das redes sociais e a FOMO● Sensibilização para a importância de arranjar tempo para atividades offline no mundo digital de hoje● Disponibilidade para avaliar a quantidade



	<ul style="list-style-type: none">● Conhecimento básico de como passar demasiado tempo online pode levar a FOMO, ansiedade e stress	<ul style="list-style-type: none">● Analisar como as redes sociais e o envio de mensagens podem levar à FOMO● Discutir o papel das redes sociais na indução do stress e da ansiedade● Estabelecer métodos para limitar o impacto das redes sociais no bem-estar emocional de um indivíduo	de tempo gasto online e em redes sociais
--	---	---	--

Compreender os Recursos

Nesta secção, receberás 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 área temática abordada, e investiga os conceitos a ela associados. O vídeo explicativo das Redes Sociais e Perceções Inclinadas aborda a influência do conteúdo aperfeiçoado das redes sociais no sentido da realidade de um indivíduo. Sublinha como os jovens, que passam muito do seu tempo nas redes sociais, podem ser fortemente afetados pelas realidades fabricadas que aparecem online.

Para utilizares este vídeo explicativo com os jovens do teu grupo, podes 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 tema, onde começarão a aprender informações vitais sobre o que é o FOMO, e onde ele aparece, antes de completarem as outras atividades. Alternativamente, podes também carregar o vídeo no Canal YouTube do teu grupo se quiseres partilhá-lo com jovens e outros grupos que não estejam diretamente envolvidos no teu serviço.



Fuga Digital

A fuga digital é a mesma experiência do tipo sala de fuga, 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, decifrando 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 serão imersos num cenário de videojogo, onde são a personagem principal e precisam de completar quatro níveis para poderem regressar à realidade. Em cada nível deste "videojogo", os alunos terão de resolver desafios através dos quais adquirem uma visão mais profunda da realidade fabricada mostrada nas redes sociais, como as características das redes sociais podem causar reações químicas no nosso cérebro que aumentam o risco de dependência e dependência das redes sociais, e como os alunos podem construir resiliência contra o sentimento de inadequação com que os utilizadores são frequentemente deixados após o consumo pesado de conteúdos nas redes sociais.

Esta fuga digital irá testar os aprendentes, à medida que aprendem sobre as muitas e diferentes formas que as redes sociais podem influenciar a FOMO, perceções da realidade e da saúde mental.

As fugas digitais podem funcionar tanto como uma atividade individual como em grupo. Podes 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 das Redes Sociais e Perceções Inclinações. Se utilizares estes recursos num ambiente de trabalho de grupo, assegura-te de que estabeleces um limite de tempo para completar os desafios - isto irá acrescentar um ar de competição às sessões de fuga! As fugas 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 da Chamada 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 Actividade de Chamada à Ação, os aprendizes são encorajados a completar um "Bingo de Autocuidado", durante o qual irão praticar a implementação de atividades de autocuidado na sua rotina diária para darem prioridade ao seu bem-estar físico e mental de uma forma divertida e motivadora. É fornecido um modelo, e cada vez que o aprendiz completa uma atividade, tem de a marcar, tal como no bingo normal. Depois de o aluno completar todas as atividades, é encorajado a refletir sobre as semanas anteriores e a apreciar o valor da prática regular de autocuidado.

Ao utilizar este recurso no teu ambiente de trabalho juvenil, podes pedir aos jovens que completem a atividade em grupos, e criar um desafio semelhante a um concurso para ver quem consegue completar todas estas atividades de autocuidado o mais rapidamente possível. O aprendiz que completar todas as atividades primeiro pode ser o vencedor do Bingo de Autocuidado. Isto pode motivar os aprendizes a completar todas as atividades. Em alternativa, esta atividade pode ser completada como uma tarefa individual. Podes pedir aos alunos que a completem no seu tempo livre em casa e revelem os seus resultados após algumas semanas. Assim que os jovens do teu grupo tiverem concluído a Atividade Chamada à Ação, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possas avaliar o que aprenderam através desta experiência:

- Tiveste dificuldade em encontrar tempo para estas atividades de autocuidado?
- Quanto tempo demoraste a completar todas as atividades?
- Notaste alguma diferença no teu bem estar mental nas últimas semanas?
- Estes desafios tornaram-no mais consciente do teu nível de dependência das redes sociais?
- Reconheces o valor da prática regular de autocuidado?
- Sentiste alguma diferença nos teus níveis de FOMO durante estas semanas de reconexão contigo mesmo?
- Experimentas a FOMO quando vês o que os outros estão a fazer nas redes sociais?
- Achas que ver menos do que os outros estão a fazer nas redes sociais e incorporar atividades fora do ecrã na tua vida diária pode ajudar a aliviar esses sentimentos de FOMO?
- Porque pensas que é importante estar consciente de que as redes sociais podem ser forjadas ou manipuladas?

Quiz

Este quiz consiste em 10 perguntas que alternam entre resposta aberta, múltipla escolha e perguntas verdadeiras ou falsas. Orienta os jovens a testar os seus conhecimentos sobre perceções distorcidas das redes sociais, dá um relato pessoal da tua experiência e podes encorajar os alunos a resumir o conteúdo de aprendizagem coberto no



infográfico interativo. Para utilizares este questionário com os jovens do teu grupo, pede-lhes que preencham o questionário uma vez que tenham 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.

Questões de Des-Perguntas

Uma vez que os jovens do seu grupo tenham completado os recursos Infográficos Interativos dos Meios de Comunicação Social e Percepções Intocadas, podes colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal, para que possas avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- Como é que apreciaste os recursos que lhe foram apresentados neste Infográfico Interativo? Gostaste de aprender sobre as Redes Sociais e as Percepções Inclínadas através de um vídeo, de uma fuga digital, de uma atividade de chamada para a ação e de um quiz?
- Sentes que aprendeste novas informações e competências através dos recursos apresentados neste Infográfico Interativo?
- De que partes é que gostaste mais ou menos? Explica porquê.
- Menciona duas coisas que aprendeste através da área temática dos Social Media e Percepções distorcidas que poderias partilhar com um par?
- Gostarias de saber mais sobre o tema da FOMO? Gostarias de saber mais sobre como as redes sociais influenciam a tua percepção da realidade? Porquê?

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