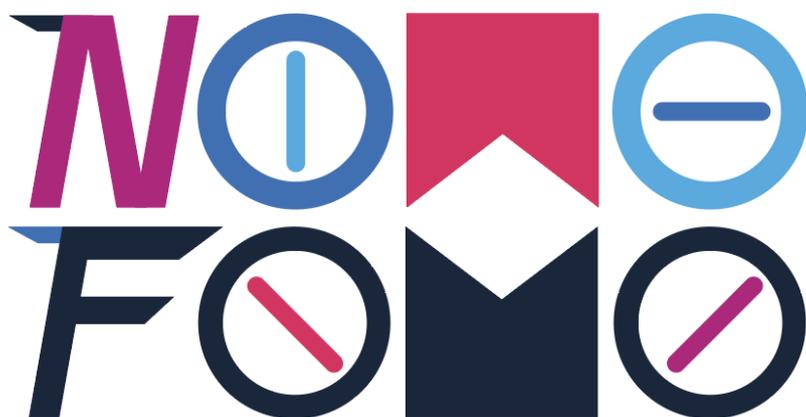


NOMO FOMO

FOMO & O Impacto de Celebidades e
Influenciadores Online

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 apoiar-te como trabalhador/formador/voluntário jovem para utilizares o NOMO FOMO Toolkit de Recursos Infográficos Interativos com jovens. O Conjunto de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos irá fornecer-te 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-te-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 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, um Breakout Digital, e uma Atividade de Chamada à Ação. Com isto, um simples cartaz pode ser trazido à vida e transformado em material educativo de aprendizagem que poderá utilizar com os jovens no teu 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 utilizares eficazmente o cartaz Infográfico Interativo, sugerimos que os imprimas e os exponhas no teu centro de juventude, em outros pontos de informação na comunidade ou em locais onde os jovens se encontram.



Interactive Infographic Topic

Infográfico interativo 9: FOMO & o Impacto das Celebridades e Influenciadores Online

A expansão da Internet trouxe consigo uma nova forma de interação social. Celebridades e influenciadores atraíram milhões de seguidores, expondo a sua rotina pessoal, roupas e cosméticos que utilizam e vários outros produtos e serviços que se tornam objetos de desejo e "necessidade". Esta exposição é na realidade uma forma de publicidade encoberta, que precisa de ser melhor compreendida e regulada.

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
FOMO e o impacto das Celebridades e Influenciadores Online	<ul style="list-style-type: none">• Conhecimento básico de como a FOMO é fomentada quando os influentes / celebridades dos meios de comunicação social publicam nas redes sociais• Conhecimento prático de como as celebridades / influenciam online a FOMO, colocando imagens corporais irrealistas, férias exóticas, e compras caras• Conhecimento factual de como as celebridades e os media sociais podem aumentar a vulnerabilidade online entre os jovens pela plataforma	<ul style="list-style-type: none">• Discutir como as celebridades e os influenciadores nos meios de comunicação social fazem frequentemente publicações sobre a sua chamada "vida perfeita"• Examinar como as celebridades e os influenciadores das redes sociais podem levar os jovens a pensar que o que quer que eles tenham não é suficiente• Reconhecer como as celebridades e os influenciadores das redes sociais podem fazer os jovens sentirem-se vulneráveis• Identificar como as celebridades e os influenciadores podem canalizar o aumento dos sentimentos de solidão,	<ul style="list-style-type: none">• Awareness of the problematic influence of luxurious posts uploaded by celebrities and social media influencers• Willingness to reduce comparing oneself to celebrities and social media influencers• Openness to critically think about celebrity and social media influencers posts and the reality behind them



		depressão e FOMO nos jovens <ul style="list-style-type: none">● Analisar o impacto negativo que a falta de adesão às restrições da Covid-19 por parte das celebridades e dos meios de comunicação social pode ter impacto nos jovens	
--	--	--	--

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 teu grupo com jovens.

Vídeo explicativo

Um vídeo explicativo é um vídeo descritivo que introduz o tema abordado e investiga os conceitos a ele associados. O infográfico interativo FOMO e O Impacto de Celebridades e Influenciadores Online explica como celebridades e influenciadores expõem a sua vida pessoal a fim de criar tendências e promover produtos e serviços.

Para utilizares este vídeo explicativo com jovens do teu grupo, podes decidir usá-lo como 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 informações vitais sobre o que é o FOMO, e onde aparece, antes de completarem as outras atividades. Alternativamente, podes também carregar o vídeo no Canal YouTube do teu grupo se desejares 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 *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, decodificando 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 irão percorrer o cenário de interação social com uma celebridade. Haverá diferentes pensamentos e barreiras mentais sobre como interagir em tal caso, à medida que todo o cenário se desenvolve num elevador. O espaço próximo força a mente a processar informação mais rapidamente e a reflectir em situações da vida real.

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 do FOMO. Se utilizares estes recursos num ambiente de trabalho de grupo, assegura-te de que estabelececes um limite de tempo para completar os desafios - isto irá acrescentar um ar de competição às sessões de fuga! 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 aprendizes compreenderão que as celebridades e os influenciadores são pessoas normais, com fraquezas e qualidades, precisam de deixar de os colocar num pedestal. Vendo que a sua vida não é perfeita, como demonstram na vida social. Esta Atividade de Apelo à Ação tem como objetivo criar a aceitação comum que é contra a saúde mental para alimentar a comparação entre pessoas, principalmente entre, digamos, pessoas "comuns" e celebridades.
- Ao utilizar este recurso no teu ambiente de trabalho juvenil, podes pedir aos jovens que completem a atividade em grupos. Isto pode encorajar os jovens a trabalharem em conjunto e a completarem o desafio. Em alternativa, esta atividade pode ser completa como uma tarefa individual. Podes pedir aos alunos que a completem no seu tempo livre em casa e revelem os seus resultados após uma semana. Assim que os jovens do teu grupo tiverem concluído a Atividade Chamada à Ação, podes colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência:



- Como encontraste a Atividade Não Tão Diferente? Conseguiste encontrar medos e fraquezas em comum com celebridades e influenciadores?
- Encontraste-te a comparar-te com celebridades famosas e à procura de uma forma de alcançar os mesmos resultados?
- Quais seriam as desvantagens de ser famoso?

Quiz

Este quiz consiste em 10 perguntas que alternam entre escolha múltipla e verdadeira ou falsa. Guia os jovens a testar os seus conhecimentos sobre o FOMO e o Impacto das Celebridades e Influenciadores Online 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 completem o questionário assim que tiverem completado os outros desafios e atividades incluídos no Infográfico Interativo. Em alternativa, podes 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 teu grupo tenham concluído o Recursos Infográficos Interativos FOMO e O Impacto de Celebridades e Influenciadores Online, podes colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal, para que possas avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- A FOMO está hoje em dia à nossa volta? E está a afetar progressivamente as nossas escolhas de vida para o futuro?
- Como definirias a FOMO como uma estratégia de marketing em termos éticos?
- Como classificarias a quantidade de influência que recibes quando escolhes a compra de produtos?
- É sempre garantido que um produto mais caro e luxuoso tem mais valor?

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