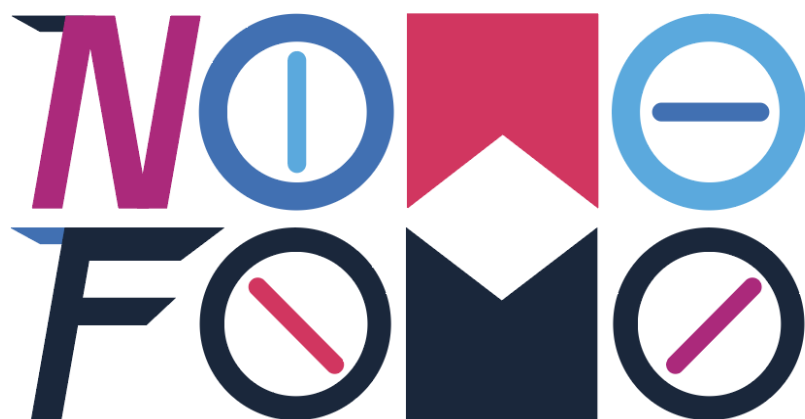




NOMO FOMO

Os fundamentos da FOMO

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 *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 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 tema da 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 Explicador, um Questionário, um Breakout Digital, e uma Actividade de Chamada à Acção. 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.



Interactive Infographic Topic

1. Os Fundamentos da FOMO

Os Fundamentos da FOMO exploram os conhecimentos básicos e conceitos associados ao termo 'FOMO' - O Medo de Ficar de Fora. Esta área temática investiga como a FOMO surge dos meios de comunicação social, e como isto pode afetar os jovens de hoje. É importante concentrar-se nos conceitos básicos deste conceito e “desembrulhar” o termo. Desta forma, os jovens estão equipados para promover a sua própria saúde mental positiva, compreendendo como podem ultrapassar a FOMO.

O que irão os jovens alcançar?

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

Tema	Conhecimento	Competências	Atitude
1.Os fundamentos da FOMO	<ul style="list-style-type: none">● Conhecimento básico do conceito de FOMO● Conhecimento básico de como FOMO surge de diferentes sites de mídia social (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, etc.)● Conhecimento factual de como o FOMO pode levar à infelicidade, solidão e comparação consigo próprio com outros● Conhecimento factual de como o FOMO é	<ul style="list-style-type: none">● Definir FOMO● Discutir as causas primárias da FOMO● Identificar os efeitos e causas da FOMO● Compreender o papel que as redes sociais desempenham na FOMO● Explorar como o FOMO tem impacto na saúde mental● Estabelecer métodos de superação FOMO● Reconhecer instâncias de FOMO e como melhorar o bem-estar geral	<ul style="list-style-type: none">● Disposição para desfazer o conceito de FOMO● Consciência de como o FOMO afeta a saúde mental● Sensibilização para diferentes sites de comunicação social que podem fomentar a FOMO● Abertura para combater a FOMO



	<p>fomentado pelas redes sociais</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecimento prático de como a FOMO pode afetar a sua vida quotidiana• Conhecimento teórico de como combater a FOMO		
--	---	--	--

Compreender os Recursos

Nesta seção, 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. Os Fundamentos do FOMO infográfico interativo “desembrulha” o conceito FOMO e explica como este afecta os jovens e porque pode ser prejudicial. Aborda como este fenómeno afeta tipicamente a Geração Z e como a FOMO tem acelerado com o advento dos meios de comunicação social.

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 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 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, 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 mergulharão numa realidade mistificada, na qual são transportados para o seu ecrã de telemóvel. A fim de escapar de volta ao mundo real, os estudantes devem resolver corretamente os desafios e puzzles associados ao conceito de FOMO e às redes sociais.

As fugas 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! Estas funcionarão melhor numa sessão facilitada, no caso dos jovens terem quaisquer questões ou questões que gostariam de levantar.

Actividade de Chamada à Acção

A Actividade do Chamado à Acção 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 Acção, os aprendentes são orientados a completar um Desafio de Desintoxicação FOMO que um jovem pode utilizar quando teme que esteja a ficar de fora. O Desafio de Desintoxicação FOMO é uma atividade com a duração de uma semana, pela qual os jovens completarão uma série de tarefas todos os dias, a fim de eliminar o medo de perderem o que podem experimentar através dos meios de comunicação social. Os alunos podem utilizar esta atividade de Chamada à Acção quando experimentarem exemplos de FOMO nas suas vidas.

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 Chamado à Acção, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência:

- Como classificaria a experiência geral de um Desafio de Desintoxicação da FOMO? Pensa que ao estabelecer hábitos saudáveis online pode reduzir a possibilidade de FOMO na sua vida? Porquê? Porque não?
- Sente que é difícil no mundo digital de hoje eliminar a FOMO?
- Numa escala de 1-10 (1 = nenhum, 10 = diferença extrema), quão diferente se sentiu depois de completar o Desafio de Desintoxicação FOMO?
- Os hábitos que adotou através deste desafio seriam os que poderia continuar a manter ao utilizar as redes sociais? Porquê? Porque não?

Quiz

Este quiz consiste em 10 perguntas que alternam entre escolha múltipla e perguntas verdadeiras ou falsas. Orienta os jovens a testar os seus conhecimentos sobre os Fundamentos da FOMO e pode encorajar os alunos a resumir o conteúdo de aprendizagem coberto no infográfico interativo. Para utilizar este quiz com os jovens do seu grupo, peça-lhes que completem o quiz depois de terem completado os outros desafios e atividades incluídos no Infográfico Interactivo. Em alternativa, pode funcionar como uma atividade para envolver os alunos no tema antes de iniciar as outras atividades.

De-Briefing Questions

Quando os jovens do seu grupo tiverem concluído os Fundamentos dos Recursos Infográficos Interativos da FOMO, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- Como é que gostou dos recursos que lhe foram apresentados neste Infográfico Interactivo? Gostou de aprender sobre os Fundamentos da FOMO através de um vídeo, de uma fuga digital, de uma atividade de chamada à ação e de um quiz?
- Sente que aprendeu novas informações e competências através dos recursos apresentados neste Infográfico Interactivo?
- De que partes gostou mais ou menos? Explique porquê.



- Enumerar duas coisas que aprendeu através da área temática dos Fundamentos da FOMO que poderia partilhar com um par?
- Gostaria de saber mais sobre o tema da FOMO? Gostaria de saber mais sobre como os media sociais aceleram os sentimentos da FOMO? 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