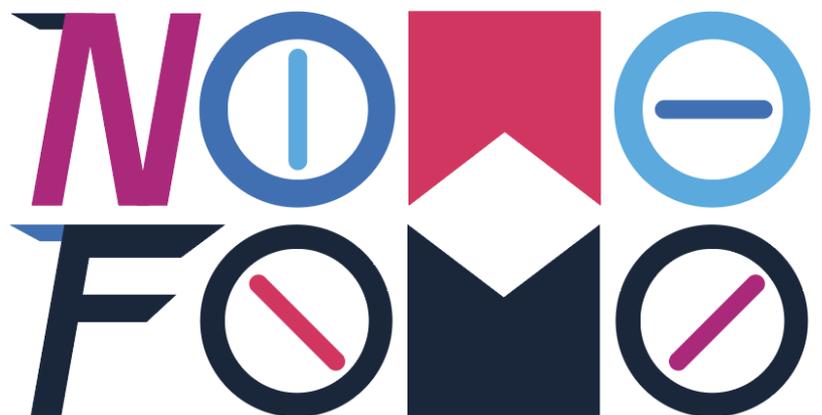


NOMO FOMO

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 apoiar-te como trabalhador/formador/voluntário jovem para utilizar o Ikit de Recursos Infográficos interativos NOMO FOMO 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 no 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, 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 imprimas e os exponhas no teu centro de juventude, noutros pontos de informação na comunidade ou em locais onde os jovens se encontram.



Tópico Infográfico Interativo

Infográfico Interativo 2: Os 3 U's de FOMO: *Unpopular, Uninteresting, Unworthy*

Os 3 U's da FOMO: Impopular, Desinteressante, Indigno explora como a FOMO pode afetar a auto-valorização dos indivíduos. Esta área temática centra-se em como o Medo de Faltar pode interferir com o bem-estar mental e causar sentimentos de ansiedade e baixa auto-estima. Destacando como o FOMO tem impacto na auto-valorização pode funcionar para orientar os jovens a reconhecerem os perigos do FOMO e a forma de o ultrapassar.

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
Os 3 U's da FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy	<ul style="list-style-type: none">● Conhecimento básico de como a FOMO pode te fazer sentir impopular, desinteressante, pouco amigável● Conhecimento factual da "Vítima FOMO" e "Resgatador FOMO"● O conhecimento factual de como não ser incluído pode favorecer a FOMO● Conhecimento prático de como responder positivamente à	<ul style="list-style-type: none">● Discutir como a FOMO pode fazer um indivíduo se sentir● Examinar como as redes sociais podem conduzir a sentimentos de isolamento e saúde mental negativa● Identificar como a FOMO afeta os jovens● Reconhecer diferentes cenários que podem causar FOMO● Diferenciar entre sentir-se	<ul style="list-style-type: none">● Consciência de como a FOMO pode afetar o teu bem-estar mental● Disposição para examinar cenários que podem causar FOMO



	<p>FOMO nos círculos sociais</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecimento teórico de como diminuir os efeitos da FOMO em casa, na escola, com os amigos	<p>pressionado a ir a algo versus ter FOMO</p>	
--	---	--	--

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 com o teu 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 infográfico interativo dos 3 U's de FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy dá uma visão dos sentimentos que surgem nas pessoas que experimentam FOMO nas suas vidas. Este vídeo demonstra como mesmo que os jovens pensem que são impopulares, desinteressantes, e indignos devido à FOMO, é devido às realidades distorcidas que as redes sociais frequentemente apresentam. Este vídeo lembra aos espectadores que as redes sociais promovem expectativas irrealistas que podem ter impacto na auto-estima e autovalorização individuais.

Para utilizar 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 visão breve mas detalhada do tópico onde começarão a aprender informação vital 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 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 vão encontrar-se imersos no último programa de televisão que segue as vidas de dois valentões do liceu FO e MO. Os alunos serão orientados a reconhecer instâncias de FOMO e aprenderão como combater estes sentimentos, completando os desafios apresentados na fuga digital.

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 da 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! 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 Atividade de Chamada à Ação, os aprendizes são orientados a combater os sentimentos associados à FOMO através da criação de um Diário de Positividade. A fim de combaterem os 3 U's da FOMO, os jovens são encorajados a começar a fazer o diário de coisas pelas quais estão gratos por cada dia. Isto funciona para motivar os jovens a reconhecer o que apreciam nas suas vidas, para eliminar o impacto da FOMO.
- 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 completada 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. Uma vez que os jovens do teu grupo tenham concluído a atividade da Chamada à Ação, podes colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possas avaliar o que aprenderam através desta experiência:
 - Achaste benéfico pensar naquilo pelo que está grato?
 - Experimentaste menos FOMO depois de reconheceres o que aprecias em ti/na tua vida?
 - Achas que o jornalismo é uma boa maneira de combater a FOMO?
 - Vais continuar a fazer o diário para combater a FOMO?



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 3 U's da FOMO: Impopular, Desinteressante, Indigno 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.

Perguntas De-Briefing

Quando os jovens do teu grupo tiverem completado os 3 U's da FOMO: Impopulares, Desinteressantes e Indignos Recursos Infográficos Interativos, 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 gostaste dos recursos que te foram apresentados neste Infográfico Interativo? Gostaste de aprender sobre os 3 U's da FOMO: Impopular, Desinteressante, Indigno através de um vídeo, fuga digital, atividade de chamada à ação e 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.
- Enumera duas coisas que aprendeste através da área temática dos 3 U's da FOMO: Impopular, Desinteressante, Indigno que possas partilhar com um par
- Gostarias de saber mais sobre o tema da FOMO? Gostarias de saber mais sobre como as redes 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