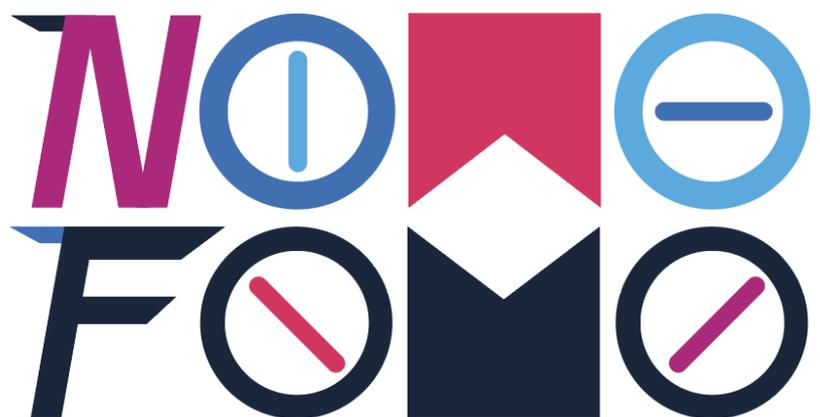


NOMO FOMO

Redes Sociais e Percepções Corporais

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 tópico de FOMO. Cada tópico é apresentado como um cartaz interativo, no qual os utilizadores podem digitalizar um código QR do seu telefone, 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 Interactivo

3. Redes Sociais e Imagem Corporal

Comunicação Social e a Imagem Corporal apresenta aos alunos o efeito nocivo das redes sociais na imagem corporal pessoal. Este infográfico interactivo explora a forma como os jovens são frequentemente deixados vulneráveis às realidades falsificadas que são retratadas nos meios de comunicação social. É importante estar consciente de como os media afetam a saúde mental, e como os conteúdos online distorcidos podem por vezes causar FOMO e baixa auto-estima. Os recursos apresentados neste tópico irão analisar como este fenómeno afecta os jovens e podem encorajá-los a estar mais conscientes de como os media sociais podem muitas vezes ser manipulados e irrealistas.

O que irão os jovens alcançar?

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

Tema	Conhecimento	Habilidades	Atitudes
3. Percepção das Redes Sociais e da Imagem Corporal	<ul style="list-style-type: none">● Conhecimento básico de como as redes sociais retratam frequentemente uma imagem corporal idealizada● Conhecimento básico de como todos são diferentes● Conhecimento prático de como as redes sociais, estereótipos de género e meios de comunicação social podem influenciar percepções distorcidas da	<ul style="list-style-type: none">● Discutir como os meios de comunicação social apresentam realidades distorcidas da imagem corporal● Analisar os efeitos das redes sociais na saúde mental de uma pessoa● Identificar como as plataformas de comunicação social encorajam os jovens a sentir que têm de se	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilização para as influências das imagens publicadas nas redes sociais que podem afetar a percepção da imagem corporal.● Disposição para compreender como as imagens online podem ser fotografadas e encenadas, o que pode aumentar a FOMO.



	<p>imagem corporal que podem causar FOMO</p> <ul style="list-style-type: none">● Conhecimento teórico de como as comparações de imagem corporal podem piorar os sentimentos da FOMO	<p>conformar aos ideais ou ao medo de falhar.</p> <ul style="list-style-type: none">● Reconhecer exemplos de influências da imagem corporal dos meios de comunicação social que podem afetar negativamente tanto raparigas como rapazes.	
--	---	--	--

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 de Meios de Comunicação Social e Percepção de Imagem Corporal aprofunda a influência dos meios de comunicação social na imagem corporal. Destaca como os jovens, que passam diariamente horas nas redes sociais, podem ser fortemente afetados pelas realidades distorcidas apresentadas em linha.

Para utilizar este vídeo explicativo com os jovens do seu grupo, pode decidir utilizá-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 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 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 num cenário em que pretendem criar uma marca de roupa de positividade corporal. Os aprendentes terão de resolver desafios nos quais adquirem uma visão mais profunda da realidade de corpos "normais"; compreendendo como os influenciadores e modelos online são frequentemente manipulados e fabricados conteúdos. Esta fuga digital irá testar os aprendizes, à medida que aprendem sobre as muitas formas diferentes que as redes sociais podem influenciar a FOMO, as percepções corporais e a saúde mental.

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 das Redes Sociais e da Percepção da Imagem Corporal. 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.

Actividade de Chamada à Acção

A Atividade 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 Atividade de Chamada à Acção, os aprendentes são orientados a completar a FOMO Redes Sociais VS Atividade de Realidade. Os aprendizes passarão 30 minutos por dia, identificando o efeito que as redes sociais podem ter na percepção corporal e compreendendo como as redes sociais podem muitas vezes ser distorcidas. Nesta atividade, à medida que os jovens navegam nos meios sociais e se deparam com imagens online, podem tornar-se influenciados pela forma como os corpos são representados online. A fim de compreender como isto pode afetar a saúde mental, os alunos completarão o modelo fornecido que se auto-reflete sobre a forma como os conteúdos online os podem fazer sentir.

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 que revelem os seus resultados após uma semana. Assim que os jovens do seu grupo tiverem concluído a Atividade Chamada 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 global de uma FOMO Redes Sociais VS Realidade? Descobriu que estava atento à sua atividade nos meios de comunicação social? Porquê? Porque não?
- Com que frequência se depara com meios de comunicação social online que afetam a percepção da sua imagem corporal? Como é que isto o faz sentir?
- Porque acha que as pessoas sentem a necessidade de colocar imagens online que são filtradas, fotografadas, etc.?
- Porque pensa que é importante estar ciente de que os meios de comunicação em linha podem ser fabricados ou manipulados?

Quiz

Este quiz consiste em 10 perguntas que alternam entre resposta aberta, múltipla escolha e perguntas verdadeiras ou falsas. Orientar os jovens a testar os seus conhecimentos sobre as Redes Sociais e a Percepção da Imagem Corporal, dá um relato pessoal da sua experiência, 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 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.

De-Briefing Questions

Uma vez que os jovens do seu grupo tenham completado os recursos Infográficos Interativos de Meios Sociais e Percepção de Imagem Corporal, 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 desfrutou dos recursos que lhe foram apresentados neste Infográfico Interactivo? Gostou de aprender sobre as Redes Sociais e a Percepção da Imagem Corporal através de um vídeo, de uma fuga digital, de uma atividade de chamada para a ação e de um questionário?
- Sente que aprendeu novas informações e competências através dos recursos apresentados neste Infográfico Interactivo?
- De que partes gostou mais ou menos? Explique porquê.
- Listar duas coisas que aprendeu através da temática das Redes Sociais e Percepção de Imagem Corporal que poderia partilhar com um par?
- Gostaria de saber mais sobre o tema da FOMO? Gostaria de saber mais sobre como as redes sociais influenciam a percepção da sua imagem corporal? 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