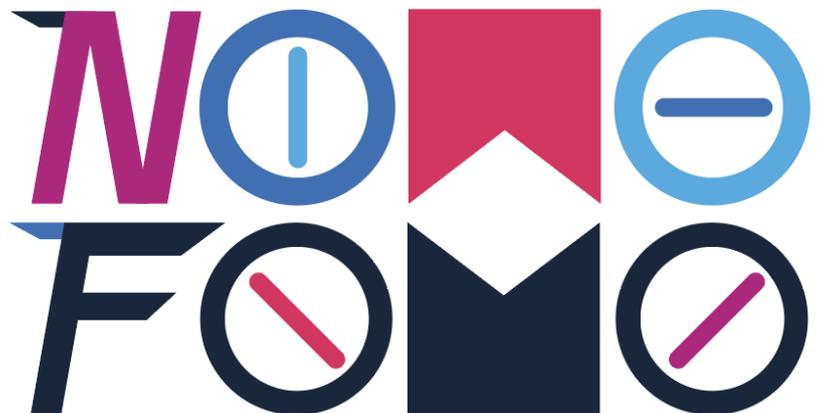


NOMO FOMO

Transformando FOMO em JOMO

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 Kit NOMO FOMO 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, 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

Transformando FOMO em JOMO

As redes sociais precisam da nossa atenção a qualquer hora e, em muitos casos, nós damos-lhes a atenção. É impossível viver sem elas, mesmo que o queiramos e elas criam em todos nós a necessidade de não perder nada. Mas à medida que o tempo passa, os efeitos negativos que elas podem ter sobre nós são mais observáveis. Cada vez mais pessoas estão a ser notadas, e nós decidimos desligar-nos para nos ligarmos. Encontrando a alegria de não estarmos ligados. Neste ponto, aparece o JOMO (Joy of Missing Out).

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
Transformando FOMO em JOMO	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento básico do conceito de JOMO (Joy of Missing Out) • Conhecimentos básicos de como transformar FOMO em JOMO • Conhecimento prático de como implementar passos para alcançar o JOMO • Conhecimento prático da promoção da saúde mental positiva em meio aos sentimentos da FOMO 	<ul style="list-style-type: none"> • Definir 'JOMO'. • Discutir como transformar FOMO em JOMO pode impactar positivamente os jovens • Identificar metodologias que possam diminuir os sentimentos de FOMO • Criar um processo passo-a-passo a seguir ao experimentar o FOMO • Reconhecer os benefícios de JOMO Examinar como a redução 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilização para os benefícios de JOMO • Vontade de aplicar táticas que diminuam o impacto do FOMO • Abertura para promover a saúde mental positiva pessoal através da eliminação dos



	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento teórico dos benefícios de transformar o FOMO em JOMO 	<p>de FOMO pode levar a uma saúde mental e bem-estar positivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar como recorrer ao JOMO quando se experimentam meios de comunicação social ou FOMO pós-pandémicos 	estímulos FOMO
--	---	---	----------------

Compreender os Recursos

Nesta seção, 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 a área temática abordada e investiga os conceitos a ela associados. O infográfico interativo "Transformando FOMO em JOMO" explica o que é JOMO, em que contexto surge este novo conceito, a relação com FOMO e porque é importante desligar para se ligar.

Para usares este vídeo explicativo com os jovens do teu grupo, podes decidir usá-lo como uma introdução à atividade antes de introduzires 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, 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 seu 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, 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 terão uma experiência prática sobre FOMO, ou como as redes sociais nos afetam enquanto utilizadores e a tarefa (por vezes difícil) de transformar esse sentimento negativo em alegria e, com isso, alcançar e compreender JOMO.

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! 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 de 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 alunos refletirão sobre a sua utilização das redes sociais, valorizando os seus prós e contras nas suas vidas, e exercitarão a ligação com o momento presente através da atenção.

Ao utilizares este recurso no teu ambiente de trabalho juvenil, poderás 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:

- Com base em que fatores é que publicas coisas em redes sociais?



- Em qualquer altura sentiste que estavas a fazer alguma coisa ou a ir a algum lado só porque poderia ficar bem nas tuas redes sociais? Ou porque é a "coisa fixe de se fazer"?
- Achas que vivemos "ligados ao presente"? Porquê?
- Como poderíamos incluir "atenção" ou outros exercícios de ligação ao presente na nossa vida quotidiana? Como achas que poderiam ser úteis para treinar a JOMO?

Questionário

Este questionário consiste em 10 perguntas que alternam entre escolha múltipla e perguntas verdadeiras ou falsas. Orienta os jovens a testar os seus conhecimentos sobre a viragem do FOMO para o JOMO e podes encorajar os aprendizes 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 teu grupo tenham completado os recursos Infográficos Interativos FOMO para JOMO, podes colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal para que possas avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- O que significa FOMO? Quais são os principais sintomas?
- Pensas que FOMO é algo conhecido entre a sociedade? Deveria ser mais conhecido? Porquê?
- Depois deste infográfico, notaste algum sintoma de FOMO em ti mesmo? Quais deles?
- O que significa FOMO? Porque é que este conceito pode ser útil de seguir?
- Achas que o JOMO deve ser praticado frequentemente? Porquê?
- Como, na tua vida quotidiana, pensas que poderias ajudar outros a praticar JOMO?

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