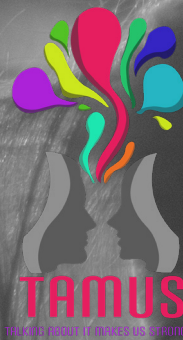


**SAÚDE MENTAL E A
MINHA IDENTIDADE
ONLINE**
NÍVEL AVANÇADO



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

Revista interativa

Saúde mental e a minha identidade online



Jugendförderverein Parchim /Lüz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

NÍVEL

Avançado

FAIXA ETÁRIA

17-20 anos

TEMA

Saúde mental e a minha identidade online



Bem-vindo a esta revista que aborda o tema: Saúde mental e a minha identidade online.

Ao passarmos tanto tempo online, é fácil tornarmos-nos vítimas do medo de ficar de fora (FOMO). O FOMO é a ansiedade ou o mal-estar que surge quando uma pessoa sente que está a perder eventos, experiências ou oportunidades interessantes em que outros estão a participar. No entanto, é possível vencer este medo e recuperar o controlo sobre as tuas emoções e bem-estar! Vê este pequeno vídeo para saberes como!

Ligação: <https://youtu.be/dQSWArnoqwE?feature=shared>

QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Obrigado por teres visto este pequeno vídeo!

Podes dispensar 2 minutos para refletir e responder a algumas perguntas sobre o vídeo? Para isso, é necessário que tenhas uma caneta e papel e que respondas às seguintes perguntas de reflexão:

1. Achaste este pequeno vídeo interessante?

2. Aprendeste alguma coisa nova com o vídeo?

i. Se sim, o que é que aprendeste?

3. Alguma vez pensaste sobre o impacto que as redes sociais podem estar a ter na forma como encaras o sucesso na tua vida?

4. Já pensaste em como o medo de ficar de fora pode ter impacto sobre a tua perceção de conforto no teu próprio ambiente?

5. Que passos podes dar no sentido de te ajudar a combater o FOMO na tua vida?

i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre a realidade das redes sociais versus a vida real.
- Conhecimento de como atenuar o impacto negativo das redes sociais na saúde mental.

COMPETÊNCIAS

- Discutir estratégias para proteger a nossa saúde mental em ambientes online.
- Praticar uma desintoxicação das redes sociais.
- Avaliar o impacto das redes sociais na minha própria saúde mental.

ATITUDES

- Estar consciente do impacto das redes sociais em mim.
- Estar consciente de como me posso proteger contra danos online.

**SUPERAR O
DESFASAMENTO DA
PERCEÇÃO!**

SUPERAR O DESFASAMENTO DA PERCEÇÃO!

As redes sociais tornaram-se parte integrante da vida dos jovens adultos. Plataformas como o Instagram, o TikTok e o Snapchat permitem que os utilizadores façam a curadoria e partilhem os pontos altos das suas vidas com os amigos e seguidores. No entanto, existe frequentemente um grande contraste entre a perceção da vida das pessoas nas redes sociais e a realidade que vivem offline. Este “desfasamento de perceção” pode ter implicações significativas para a saúde mental dos jovens adultos.

Nas redes sociais, é comum ver publicações cuidadosamente elaboradas que mostram os melhores momentos, experiências e realizações. Os utilizadores tendem a partilhar as suas férias mais glamorosas, as suas refeições mais deliciosas e os seus eventos mais emocionantes, criando a ilusão de uma vida perfeita. Esta versão muito filtrada e editada da realidade pode criar expectativas e comparações irrealistas, levando a sentimentos de inadequação, inveja e baixa autoestima.

Quando vês constantemente as vidas aparentemente perfeitas dos outros nas redes sociais, podes começar a questionar o teu próprio valor e felicidade. Podes sentir-te pressionado a corresponder aos padrões aparentemente perfeitos estabelecidos pelos outros, o que provoca ansiedade e medo de perder experiências (FOMO). Estudos demonstraram uma correlação entre a utilização excessiva das redes sociais e o aumento das taxas de depressão, ansiedade e solidão entre os jovens adultos.

É essencial reconhecer que o que se vê nas redes sociais é apenas uma fração da vida de alguém, cuidadosamente escolhida e muitas vezes fortemente filtrada. A vida real está cheia de altos e baixos, desafios e momentos mundanos que normalmente não são partilhados online. Compreender esta diferença de perceção pode ajudar-te a aliviar as consequências negativas para a saúde mental.

Para atenuar os efeitos do desfasamento de perceção, é importante cultivar uma relação saudável com as redes sociais. Estabelecer limites e limitar o tempo de ecrã pode reduzir a exposição a representações irrealistas da vida. A participação em atividades que promovam a autoconfiança, como passatempos ou exercício físico, também pode ajudar a criar resistência contra os efeitos negativos das redes sociais.

Além disso, promover ligações na vida real e participar em experiências significativas fora da Internet é fundamental. As interações presenciais e as relações genuínas proporcionam um sentimento mais autêntico de pertença e realização, que as redes sociais muitas vezes não conseguem reproduzir.

Ter consciência da natureza seletiva das redes sociais e manter um equilíbrio saudável entre as experiências online e offline pode ajudar a atenuar os respetivos efeitos negativos. É essencial privilegiar o autocuidado, criar ligações genuínas e não esquecer o facto de que a vida de ninguém é tão perfeita como parece através da lente das redes sociais!

**ATIVIDADE DE
AUTOAJUDA - DIÁRIO
DE GRATIDÃO**

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA - DIÁRIO DE GRATIDÃO

Uma forma de combater o medo de ficar de fora (FOMO) é cultivar uma prática de registo de gratidão num diário. Pode parecer piroso, mas a ciência demonstrou que, de facto, esta prática contribui para criar uma atitude mais positiva em relação a ti próprio e desenvolver uma mentalidade mais saudável.

Procura um espaço calmo e confortável onde possas refletir e escrever sem distrações. Reservar pelo menos 10 a 15 minutos para esta atividade.

Escolhe um caderno ou um diário que seja do teu agrado. Pode ser um caderno em branco ou um especificamente concebido como um diário de gratidão. Podes até usar uma aplicação!

Começa por refletir sobre o teu dia ou semana e identifica momentos, experiências ou aspetos da tua vida pelos quais estás grato. Podem ser coisas grandes ou pequenas, tais como realizações pessoais, momentos de alegria, relações de apoio ou oportunidades que tiveste.

Começa por fazer uma lista de três coisas pelas quais estás grato. Sê específico e descritivo, captando as emoções e os detalhes relacionados a cada item. Por exemplo, “Estou grato pelo riso e pela diversão que tive ao ver o meu filme favorito com os meus amigos”.



Dedica um momento para explorar a razão pela qual cada item da tua lista de gratidão é significativo para ti. Pensa em como estas coisas tiveram um impacto positivo na tua vida, te trouxeram felicidade ou contribuíram para o teu crescimento pessoal.

Lembra-te que o percurso de cada um é único e que o que tens na tua vida é especial e valioso. Reconhece que o medo de ficar de fora tem origem na comparação das tuas experiências com as dos outros, mas ao concentrar-te nas tuas próprias bênçãos, podes encontrar contentamento e apreço pelo que tens.

Torna o registo de gratidão uma prática regular na tua vida. Tenta escrever pelo menos uma vez por semana, ou mesmo diariamente, se possível.

Link para o vídeo/recursos:

Aqui tens uma aplicação de gratidão: <https://presently-app.firebaseio.com/>



VIDEOTECA

[VIDEO] Medo de ficar de fora (FOMO)

https://youtu.be/VrC_MSG9zSU

[VIDEO] Como começar um diário de gratidão que vais mesmo manter

https://youtu.be/GZghu_xFRM8

[VIDEO] O poder de estar presente | Sammie Fries | TEDxYouth@AASSofia

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>

[VIDEO] A importância de estar presente | Andy Crisis Wisdom

Nota: Em Inglês

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lütz e.V.

story
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmOp

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693