



NOMO FOMO

Saúde mental positiva para a GEN Z

NEWSLETTER 4

Janeiro 2023

Projeto NOMO FOMO aproxima-se do fim

Desde o início do projeto NOMO FOMO, os parceiros têm trabalhado para desenvolver novas abordagens inovadoras de apoio aos jovens e dos trabalhadores da juventude das nossas comunidades para abordar a saúde mental dos jovens. Este trabalho tem sido particularmente impactante quando consideramos as mudanças na vida dos jovens nos últimos dois anos, quando este projeto tem estado em execução. Durante este período, o FOMO ou o Medo de Perder, transformou-se e os parceiros agora entendem o FOMO como o Medo das Oportunidades Perdidas, que tem impactado os jovens em toda a Europa, e no mundo, graças à pandemia COVID-19. Enquanto nos foi dito para manter a distância social para proteger os nossos entes queridos do COVID-19, os jovens foram afetados de forma desproporcionada por estas restrições sociais e, conseqüentemente, muitas crises de saúde mental estão hoje a afetar os jovens e outras faixas etárias, como resultado direto da pandemia.

Agora que o projeto NOMO FOMO está a chegar ao fim, dá-nos a oportunidade de nos sentarmos e refletirmos sobre o nosso percurso no desenvolvimento e entrega deste projeto durante estes tempos incertos, e pensarmos nas lições-chave que aprendemos graças a este projeto.

Aprendemos que os jovens precisam de recursos de autoajuda, como os fornecidos através das Infografias Interativas no NOMO FOMO. Trata-se de um apoio vital para ajudar os jovens a darem o primeiro passo para a gestão do seu bem-estar e saúde mental. Também ficámos a saber que os jovens estão mais informados sobre o seu bem-estar mental do que muitas vezes lhes é dado crédito, pelo que estão bem posicionados para atuarem como líderes e educadores de pares para ajudar outros jovens a abordarem as suas preocupações quanto ao bem-estar mental.

Através da entrega deste programa de educação entre pares, vimos também em primeira mão nas nossas comunidades que os jovens, quando apoiados por trabalhadores da juventude, podem ser uma voz importante na sensibilização para a saúde mental dos jovens entre os jovens e para o mais vasto público das nossas comunidades. No entanto, as redes sociais continuam a ter um impacto negativo no bem-estar dos jovens, pelo que é necessário continuar a desenvolver o nosso Programa de Formação SmartFeed, tanto para os jovens como para os trabalhadores da juventude das nossas comunidades.

Encontro Final, 27 de janeiro, Virgínia, Irlanda

No dia 27 de janeiro de 2023, os membros da equipa NOMO FOMO reuniram-se pela última vez na Virgínia, Irlanda, para a última reunião do projeto. Esta reunião deu aos parceiros a oportunidade de rever o trabalho desenvolvido até à data, e de planear as tarefas finais. Grande parte deste encontro foi para rever todos os conteúdos de aprendizagem na nossa plataforma MOOC, e garantir que todos os conteúdos tinham sido traduzidos e localizados. A plataforma MOOC está acessível neste link: www.nomofomomooc.eu

O encontro também deu aos parceiros a oportunidade de se reunirem pela última vez e de partilharem as nossas experiências de desenvolvimento deste importante e oportuno projeto aos jovens e aos trabalhadores da juventude dos 7 países parceiros. Através da partilha das nossas experiências, os parceiros foram capazes de validar as nossas abordagens para abordar a saúde mental dos jovens através dos materiais desenvolvidos.



Seminários NOMO FOMO

Para apoiar a promoção nacional das Infografias Interativas, do Programa de Educação para jovens e de todos os outros materiais do projeto, os parceiros NOMO FOMO organizaram seminários na Alemanha, França, Espanha, Grécia, Polónia e Portugal para envolver jovens e trabalhadores da juventude para testar os nossos materiais educativos. Além disso, realizou-se também na Irlanda uma conferência final com o mesmo objetivo. Através destes eventos de animação, pudemos apresentar o projeto NOMO FOMO como uma melhor prática europeia no apoio à saúde mental dos jovens no mundo pós-pandemia – algo de que todos nos orgulhamos muito.

