



POSITIVE MENTAL HEALTH  
FOR YOUNG ADULTS

O projeto **POSITIVE MENTAL HEALTH FOR YOUNG ADULTS** propõe-se compreender o FOMO – Fear of Missing Out.

### Learning, Teaching, Training Activity "Unpacking Positive Mental Health"



Este LTTA foi realizado no Porto (Portugal) num formato híbrido entre os dias 25 e 27 de janeiro de 2022. Os participantes testaram os 4 módulos do Programa de Formação em Serviço para Profissionais de Educação e Formação Profissional: Toolkit de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos; Educação para a sensibilização sobre o impacto das redes sociais na saúde mental; Educação de Adultos e Literacia Digital - o desenvolvimento de competências digitais para o trabalho dos educadores de adultos em ambientes online; Educação de adultos e E-Learning; a importância das competências de e-pedagogia para prosperar num mundo cada vez mais virtual. Através desta experiência foi recolhido feedback para melhorar a formação em serviço.

## Resultados do LTTA

### Toolkit de Recursos Infográficos Interativos

Este toolkit oferece 12 infográficos que promovem a saúde mental e o bem-estar psicológico, para lidar com o FOMO. Jovens Adultos podem aceder aos mesmos através de códigos QR. Em breve estes infográficos estarão disponíveis no nosso website.

### Formação em serviço para Profissionais de Formação Profissional VET

Esta formação foi desenvolvida para apoiar os tutores no seu desenvolvimento profissional contínuo no que diz respeito à literacia digital e trabalho com jovens. Em breve estes materiais de formação estarão disponíveis no nosso website.

## Próximos Recursos

### Programa de Formação de Liderança de Pares

O consórcio irá agora concentrar-se na criação de workshops para líderes de pares para desenvolver as capacidades, competências e confiança necessárias para abordar ativamente os impactos da FOMO na saúde mental.

## Siga-nos em



@PositiveMentalHealthProject



<http://positivementalhealthforyoungadults.eu/>



ENOROSCONSULTING Ltd



FUNDACIÓN PASCUAL TOMAS

spectrum RESEARCH CENTRE

RightChallenge



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida". Número do Projeto: 2020-1-ES01-KA204-082053