



/SINDROME DE FOMO NA TI (FEAR OF MISSING OUT)

TDC INNOVATION 2023





<ANTONIO.JUNIOR>

Principal Cloud & DevOps Solution Architect
Microsoft MVP Azure



Microsoft®
Most Valuable
Professional





/DISCLAMER



Antes de iniciarmos esta apresentação gostaria de fornecer um aviso legal.

As informações a seguir são baseadas na minha perspectiva pessoal, como alguém que já passou por burnout e trabalhou como coordenador de equipes de tecnologia.

É importante ressaltar:

1. Não sou um profissional **médico, psicólogo** ou **psiquiatra**.
2. Não estou qualificado à fornecer aconselhamento clínico ou diagnóstico.
3. Esta apresentação tem o objetivo de aumentar a conscientização sobre a Síndrome de FOMO.
4. Esta apresentação não substitui à assistência profissional.
5. É importante buscar ajuda profissional e de especialistas qualificados.
6. Priorize sempre o bem-estar mental e incentive outros a fazerem o mesmo.





/AGENDA



/01 /SINDROME DE FOMO

> O que é a síndrome de FOMO (Fear of missing out)

/02 /IMPACTO DO FOMO NOS PROFISSIONAIS DE TI

> Como a síndrome de FOMO afeta os profissionais de TI

/03 /SINTOMAS COMUNS

> Sintomas e consequências da síndrome de FOMO

/04 /COMO SUPERAR

> Como se prevenir e superar a síndrome de FOMO



/SINDROME DE FOMO

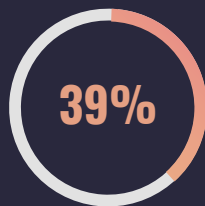


/O QUE É A SÍNDROME DE FOMO



A Síndrome de FOMO, é uma condição de saúde mental, em que uma pessoa experimenta uma apreensão persistente, sobre a perda de socialização, conhecimento útil, oportunidades ou experiências importantes.

O QUE O FOMO FAZ AS PESSOAS SENTIREM?



/INVEJA



/CIÚME



**/TRISTEZA
DECEPÇÃO**





/O IMPACTO DO FOMO NOS PROFISSIONAIS DE TI



/IMPACTO DO FOMO NOS PROFISSIONAIS DE TI



/GATILHOS



- > Pressão para dominar novas habilidades
- > Mentalidade de competição constante
- > Comparação constante

/CONSEQUÊNCIAS



- > Pode levar a práticas desonestas como dumps
- > Busca pela imagem perfeita no LinkedIn
- > Baixa autoestima e ciclo vicioso de autocrítica



/SINTOMAS COMUNS



/SINTOMAS COMUNS DO FOMO



/STRESS

Pressão e insatisfação constante



/ANSIEDADE

Sensação de estar sempre "perdendo algo"



/DEPRESSÃO

Esgotamento e tristeza profunda





/COMO
SUPERAR





/COMO SUPERAR O FOMO



/IDENTIFICAR

Reconheça o impacto negativo do FOMO em sua vida profissional e pessoal



/DESCONECTAR

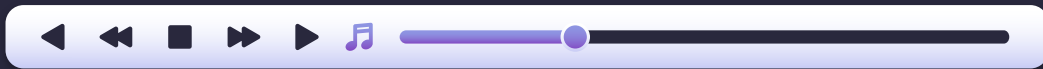
Desconecte-se periodicamente das redes sociais e crie um ambiente propício para o foco e a concentração



/EQUILÍBRIO

Busque equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, reservando tempo para o descanso, o lazer e atividades que promovam o bem-estar





“Quem não renuncia a
necessidade ansiosa de ser
perfeito não aplaude a propria
humanidade, perde a essência e
esgota a energia vital.

—AUGUSTO CURY





/OBRIGADO!

/PERGUNTAS?

asilva@unicast.com.br
github.com/asilvajunior
unicast.com.br



> Avalie esta apresentação, acesse o repositório e baixe o conteúdo apresentado!

