

Tipo do Artigo (Revisão)

MEDO DE FICAR DE FORA (FOMO) E SUA RELAÇÃO COM A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES NA ERA DIGITAL

Kaillane O. F. Silvestre¹, Antônio Carlos G. L. Machado², Maria Fernanda C. F. G. Ferreira³, Mariana Gonçalves Silva⁴, Thiago Santos⁵, Rogério Rodrigues da Silva^{6*}

Afiliação 1, 2, 3, 4, 5, 6: Centro Universitário Evangélico de Goianésia - UNIEGO, Curso de Psicologia

* Autor correspondente: psiogeriosilva@gmail.com; Tel.: (62) 99861-0077

Resumo

O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o fenômeno Fear of Missing Out (FoMO), popularmente conhecido como "medo de ficar de fora", e o desenvolvimento de sintomas ansiosos em adolescentes expostos ao uso intensivo de redes sociais, especialmente Instagram, TikTok e outras plataformas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório, fundamentada em artigos científicos nacionais e internacionais publicados entre 2015 e 2024, que abordam os impactos psicopatológicos decorrentes do uso contínuo de plataformas digitais na saúde mental de indivíduos entre 13 e 25 anos. Os resultados evidenciam que o FoMO apresenta correlação significativa com a ansiedade social, a baixa autoestima e a necessidade recorrente de validação por meio de interações virtuais, como curtidas e comentários. Constatou-se, ainda, que a exposição prolongada a conteúdos idealizados e a intensificação da comparação social, favorecidas pelos algoritmos de engajamento, contribuem para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Assim, reforça-se a importância de intervenções psicoterapêuticas e de programas educacionais que promovam o uso saudável, crítico e equilibrado da tecnologia.

Palavras-chave: FoMO; ansiedade; adolescentes; redes sociais; saúde mental.

Abstract

This study aims to analyze the relationship between the phenomenon Fear of Missing Out (FoMO), popularly known as "fear of being left out," and the development of anxiety symptoms in adolescents exposed to intensive use of social media, especially Instagram, TikTok, and other social networks. This is a bibliographic research, of an exploratory nature, based on national and international scientific articles published between 2015 and 2024, which address the psychopathological impacts resulting from the continuous use of digital platforms on the mental health of individuals aged between 13 and 25 years. The results show that FoMO has a significant correlation with social anxiety, low self-esteem, and the recurring need for validation through virtual interactions, such as likes and comments. It was also found that prolonged exposure to idealized content and the intensification of social comparison, favored by the engagement algorithms of the networks, contribute to increased levels of stress and anxiety in adolescents. Thus, the importance of psychotherapeutic interventions and educational programs that promote the healthy, critical, and balanced use of technology is reinforced.

Keywords: FoMO; anxiety; teenagers; social media; mental health.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a expansão das redes sociais digitais transformou profundamente as formas de comunicação e socialização, especialmente entre adolescentes. Essa geração cresceu em um contexto de hiperconectividade, no qual a exposição constante a conteúdos relacionados a sucesso, felicidade e produtividade passou a ser vista como um padrão de vida ideal. Nesse cenário, emerge o fenômeno *Fear of Missing Out* (FOMO), traduzido como "medo de ficar de fora", caracterizado pela sensação de ansiedade diante da possibilidade de perder experiências consideradas significativas (Przybylski et al., 2013).

A adolescência é um período de intensas transformações psicológicas, no qual a busca por pertencimento social e identidade pessoal se intensifica (Erikson, 1968). Quando o indivíduo se vê constantemente comparado a pares nas redes sociais, tende a desenvolver sentimentos de inadequação e insegurança. Dessa forma, o FoMO torna-se um gatilho para sintomas de ansiedade, prejudicando o equilíbrio emocional e a autoestima. Esse medo de estar atrasado em relação aos outros tem sido intensificado pela possibilidade de acompanhar, em tempo real, a vida de pares, familiares e figuras públicas.

Nesse contexto, configura-se um ciclo de constante comparação, no qual se constrói a percepção de insuficiência diante das expectativas. Um estudo conduzido por Shulman e Connolly (2021) investigou de que forma as expectativas percebidas sobre a entrada na vida adulta impactam a saúde mental de jovens nos Estados Unidos, evidenciando uma relação significativa entre a sensação de "ficar para trás" (em relação à carreira, finanças e relacionamentos) e o aumento nos níveis de ansiedade e sintomas depressivos.

Esses dados científicos reforçam a necessidade de discutir a intersecção entre FOMO, ansiedade e saúde mental na adolescência. O objetivo central deste estudo é compreender que, ao mesmo tempo em que o ambiente digital amplia possibilidades de socialização, ele potencializa comparações e pressões, tornando urgente refletir sobre como essas dinâmicas interferem na formação subjetiva e no bem-estar psicológico dessa geração.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A presente investigação caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza exploratória e qualitativa, com foco na análise de produções científicas sobre a psicopatologia do FoMO e seus impactos no desenvolvimento emocional de adolescentes. Foram consultadas bases de dados acadêmicas de relevância, incluindo SciELO, Google Scholar, PubMed e dados oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os descritores utilizados para a busca bibliográfica foram "FoMO", "ansiedade", "adolescentes" e "saúde mental". A seleção do referencial teórico priorizou publicações entre os anos de 2015 e 2025, englobando obras teóricas consolidadas, artigos empíricos e análises neurocientíficas e sociológicas pertinentes ao tema abordado. A análise dos materiais envolveu leitura crítica, fichamento e estruturação temática, buscando articular conceitos psicológicos e dados contemporâneos de saúde mental.

3. RESULTADOS

A revisão da literatura aponta múltiplos fatores correlacionados ao *Fear of Missing Out* que afetam diretamente o adolescente na era digital, abrangendo desde dinâmicas comportamentais até aspectos físicos e algorítmicos.

3.1 Comportamentos, Saúde Física e Qualidade de Vida

Verificou-se que a manifestação do FoMO gera comportamentos de verificação constante (chegar o celular repetidamente na ausência de notificações) e comparação social intensa. Os estudos de Keles, McCrae e Grealish (2020) demonstraram que jovens com altos níveis de FoMO apresentam padrões de sono fragmentados e privação de sono por permanecerem conectados até tarde. A luz azul emitida inibe a melatonina, gerando cansaço crônico e irritabilidade (OPAS, 2025). Além disso, a OMS (2025) alerta que o tempo excessivo de tela associa-se ao sedentarismo, substituindo atividades presenciais por digitais e favorecendo a insatisfação corporal.

3.2 A Economia da Atenção e os Algoritmos

Os resultados indicam que o FoMO é ativamente nutrido pelas plataformas. A atenção tornou-se uma moeda; os algoritmos são projetados por *machine learning* para maximizar o tempo de permanência, selecionando e exibindo conteúdos que geram forte engajamento emocional (O'Reilly; Strauss; Mazzucato, 2024). Essa exposição contínua a vidas idealizadas intensifica a sensação do usuário de que está perdendo experiências relevantes, retroalimentando o medo da exclusão.

3.3 Impactos Neurobiológicos

Neurobiologicamente, o uso das redes sociais ativa circuitos de recompensa dopaminérgica. Notificações e curtidas funcionam como recompensas imprevisíveis (Meshi; Morawetz; Heekeren, 2013). O cérebro adolescente, cujo córtex pré-frontal (controle inibitório) ainda amadurece e cuja amígdala (emoção) é hiperativa (Blakemore, 2019), torna-se mais suscetível a essas dinâmicas, reduzindo a capacidade de regulação emocional e prejudicando os períodos prolongados de foco.

4. DISCUSSÃO

A interpretação crítica dos resultados demonstra que o FoMO não representa apenas um incômodo momentâneo ou mera curiosidade sobre a vida alheia, mas sim um padrão patológico complexo estruturado por raízes psicológicas, amarras sociológicas e adoecimento clínico.

4.1. Fundamentação Psicológica, Sociológica e Formação Identitária

O surgimento e manutenção do FoMO encontram forte alicerce na Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000). A referida teoria postula que os indivíduos possuem necessidades psicológicas básicas inatas: pertencimento, competência e autonomia. No ambiente digital, essas necessidades são frequentemente frustradas; o jovem busca pertencimento, mas encontra apenas validação quantitativa.

Sociologicamente, essa vulnerabilidade é intensificada pela "modernidade líquida" de Zygmunt Bauman (2007). Em um cenário marcado por vínculos frágeis e instabilidade emocional, o

sentimento de insuficiência se alastra, pois "nada é sólido o bastante para sustentar identidades estáveis". A sociabilidade contemporânea exige uma "cultura da performance contínua", resultando naquilo que Turkle (2017) denomina "solidão conectada"—um estado de saturação cognitiva acompanhado de isolamento.

Esse fenômeno atinge seu ápice durante a crise identitária da adolescência. Goffman (1985) explica que a interação social é uma "apresentação de si". Nas redes, essa performance desdobra-se na construção de uma identidade digital altamente editada e idealizada. A discrepância percebida entre a vida real do jovem (frequentemente ordinária) e sua vida idealizada *online* (ou a de seus pares) exige uma manutenção exaustiva de papéis sociais. Quanto maior a distância entre essas identidades, maior a dissonância interna, a autocobrança e a propensão ao FoMO (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017).

4.2. FoMO e a Psicopatologia da Ansiedade

Clinicamente, o FoMO está intimamente associado a transtornos como a ansiedade generalizada e a ansiedade social. O adolescente retroalimenta crenças disfuncionais por meio de pensamentos automáticos negativos ("estou perdendo algo importante", "serei excluído se não responder imediatamente").

A hiperestimulação constante promove um pico dopaminérgico momentâneo que logo é substituído por um profundo vazio e ansiedade quando o estímulo cessa. Esse rebaixamento da regulação emocional interfere diretamente na autoimagem, induzindo o adolescente a medir seu valor exclusivamente pelas métricas de aceitação digital. A dependência dessa validação gera sentimentos intensos de inferioridade e culpa que, associados à privação crônica de sono, configuram-se como fortes fatores de risco para a eclosão da depressão (Elhai et al., 2020).

4.3 Estratégias Terapêuticas e Manejo Clínico

Diante deste quadro psicopatológico, o enfrentamento do FoMO exige abordagens multidimensionais. Na prática clínica, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta expressiva eficácia. Por meio da psicoeducação, da Reestruturação Cognitiva e do uso do Diário de Pensamentos, a TCC auxilia o adolescente a identificar distorções cognitivas, a compreender os gatilhos digitais e a desenvolver respostas mais adaptativas (Spada, 2015; Wegmann et al., 2017). Práticas de *mindfulness* atuam de forma complementar para mitigar a ruminação mental e fortalecer a atenção plena.

No entanto, a intervenção individual é insuficiente se isolada do contexto sociofamiliar. O tratamento demanda a psicoeducação de pais e responsáveis visando ao estabelecimento de limites digitais saudáveis e à prevenção do isolamento. Acima de tudo, a principal estratégia protetiva é o fortalecimento de habilidades sociais *offline*. Quando o adolescente desenvolve comunicação assertiva e vivencia relações interpessoais genuínas, pautadas em escuta e contato presencial, a rede social perde sua centralidade. O fortalecimento do apoio presencial demonstra reduzir significativamente o impacto deletério do FoMO na autoestima (Beyens et al., 2016).

5. CONCLUSÕES

Conclui-se que o *Fear of Missing Out* (FoMO) é um fenômeno psicossocial complexo que atua como um potente catalisador para o adoecimento psíquico na adolescência. Impulsionado pelos algoritmos da economia da atenção, o FoMO vai muito além do simples anseio de inclusão, configurando-se como um ciclo compulsivo e neurobiologicamente viciante de comparação social

e hiperestimulação. Seus efeitos transbordam o meio digital, impactando negativamente o neurodesenvolvimento (via hiperatividade da amígdala), a saúde física (insônia e sedentarismo) e consolidando quadros severos de ansiedade social e depressão.

Entretanto, o enfrentamento dessa realidade é viável por meio de uma intervenção integrada que contemple a psicoterapia, a educação digital familiar e o desenvolvimento de inteligência emocional. Para proteger os adolescentes na era digital, é fundamental promover o cultivo de vínculos reais e presenciais. Ao enriquecer as habilidades sociais *offline* e promover o autoconhecimento, ensina-se o jovem a discernir entre a mera visibilidade algorítmica e o verdadeiro pertencimento humano, estabelecendo fundações sólidas para uma saúde mental autônoma e resiliente diante da hiperconectividade.

Abreviações

FoMO: *Fear of Missing Out*

TCC: Terapia Cognitivo-Comportamental

OMS: Organização Mundial da Saúde

OPAS: Organização Pan-Americana da Saúde

Declaração de conflito de interesse: Os autores devem declarar a existência ou inexistência de conflitos de interesse de natureza financeira, institucional ou pessoal que possam influenciar a interpretação dos resultados apresentados. Na ausência de conflitos, deve ser incluída uma declaração explícita informando que não há conflito de interesse.

REFERENCIAS

- Afanador, M., Fernández-Rovira, C., & Giraldo-Luque, I. (2020). *The struggle for human attention: Between the abuse of social media and digital well-being*. UOC Press.
- Bauman, Z. (2007). *Modernidade líquida*. Zahar.
- Blakemore, S. J. (2019). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain*. Doubleday.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Elhai, J. D. et al. (2020). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Goffman, E. (1985). *A representação do eu na vida cotidiana*. Vozes.
- Oberst, U. et al. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- OMS - Organização Mundial da Saúde. (2025). *Adolescent mental health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. (2025). *Saúde mental de adolescentes: desafios e estratégias de prevenção*. OPAS.
- O'Reilly, J., Strauss, K., & Mazzucato, M. (2024). Algorithmic attention rents: A theory of digital platform market power. *Data & Policy*. Cambridge University Press.
- Przybylski, A. K. et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2021). Falling behind and feeling bad: Perceived life progress and mental health in emerging adults. *Journal of Youth Studies*, 24(3), 345-360.
- Spada, M. M. (2015). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 51, 3-5.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Wegmann, E. et al. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Xie, X. et al. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated mediation model of social media engagement and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 229, 263-268.

