SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DO IFG

REPERCUSSÃO DA FoMO (*FEAR OF MISSING OUT*) NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES EM AMBIENTE ESCOLAR: REVISÃO INTEGRATIVA

MACEDO, Matheus Dantas de 1

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Águas Lindas do Autor 1.

HERMANN, Dirceu Luiz 2

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Águas Lindas do Autor 2.

O fenômeno chamado em língua inglesa de *Fear of Missing Out* (FoMO), ou medo de ficar de fora, refere-se à constante preocupação de estar perdendo experiências, acontecimentos ou oportunidades relevantes. A contínua expansão das redes sociais e o amplo uso de *smartphones* intensificaram esse fenômeno na sociedade contemporânea. Em razão disso, a FoMO tem sido associada a alterações diretas e significativas no bem-estar psicológico, na qualidade do sono, nos níveis de autoestima, no desempenho acadêmico e na dinâmica das relações sociais dos indivíduos. O estudo teve como objetivo central investigar, na literatura científica disponível, o impacto da FoMO na saúde mental de adolescentes no contexto do ambiente escolar. O trabalho caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, cuja pergunta norteadora foi desenvolvida com base na estratégia PICO. A busca por evidências foi efetuada em cinco relevantes bases de dados: MEDLINE, Scopus, PsycINFO, SciELO e LILACS. Foram considerados elegíveis estudos publicados ao longo do período de 2014 a 2026, redigidos nos idiomas português, inglês e espanhol. Adotaram-se como critérios de inclusão apenas artigos de estudos primários ou originais diretamente voltados à relação entre a FoMO e a saúde mental. Em contrapartida, excluíram-se artigos de revisão, editoriais, opiniões de especialistas e pesquisas sem pertinência direta com a temática investigada. O processo de seleção e análise foi conduzido mediante a leitura criteriosa de títulos, resumos e textos completos, culminando nas etapas formais de extração e síntese dos dados. Por fim, foram

selecionados oito estudos, publicados entre 2018 e 2026 e redigidos exclusivamente na língua inglesa. Os dados extraídos revelaram associações claras entre a FoMO e a presença de ansiedade, sintomas depressivos, uso problemático de *smartphones* e redes sociais, prejuízos na qualidade do sono, menor autocontrole, níveis de neuroticismo, sentimento de privação relativa e dificuldades de autorregulação. Da mesma forma, foram identificadas relações com necessidades psicológicas básicas, apoio social e comparação social. Entretanto, a análise apontou a existência de heterogeneidade entre as populações estudadas, dado que parte das investigações incluídas abrangeu estudantes universitários e jovens adultos. Conclui-se que a FoMO se estabelece como um fenômeno multidimensional, sendo diretamente influenciado por aspectos psicológicos, sociais e tecnológicos. Seus efeitos negativos mostram-se particularmente expressivos quando a busca ininterrupta por conexão afeta o sono, o aprendizado nos estudos, a rotina diária e a qualidade das relações sociais. Nesse cenário, as evidências destacam a relevância do desenvolvimento de estratégias educativas e ações voltadas à promoção da saúde mental que encorajem o uso equilibrado e saudável das tecnologias digitais.

Palavras-chave

Adolescência, FoMO, saúde mental, redes sociais, revisão integrativa.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.