FOMO e Redes Sociais: Impactos na Ansiedade, Autoestima e Comparação Social

Autor(res)

Márcia Fernandes Pinheiro De Ávila
Sarah Gonçalves Santos
Nayara Kristine De Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

Nas últimas décadas, observa-se uma crescente migração das informações para o ambiente digital, transformando as redes sociais em um dos principais meios de acesso às notícias e acontecimentos do mundo. De acordo com Farias (2013), o consumo de conteúdos jornalísticos tem se deslocado de forma significativa para essas plataformas, que passaram a se consolidar como referência cotidiana para grande parte da população.
Para além do consumo de informações, as redes sociais passaram a desempenhar papel central na vida cotidiana, ocupando espaço na socialização, no lazer e até mesmo na construção da identidade pessoal. Moura et al. (2022) destacam que as notificações, curtidas e visualizações geradas pelas redes sociais reforçam a hiperconectividade, associada à satisfação de necessidades psicológicas de pertencimento, socialização, entretenimento e identidade.
Esse contexto é terreno fértil para o surgimento do fenômeno Fear of Missing Out (FOMO), descrito por Lima et al. (2023) como um estado persistente de medo e ansiedade diante da possibilidade de que outras pessoas estejam vivenciando experiências positivas sem a sua presença. O FOMO tem sido relacionado não apenas à dependência tecnológica, mas também a comportamentos compulsivos de checagem das mídias digitais, à queda da autoestima e ao aumento de sintomas ansiosos e depressivos.
Segundo Alegre (2024), o uso exacerbado das redes sociais está associado à intensificação da comparação social, processo pelo qual os indivíduos avaliam a si mesmos a partir daquilo que observam nas experiências alheias. Esse movimento favorece a insatisfação com a própria vida e amplifica sentimentos de inadequação.
Nesse contexto, torna-se imperativo investigar e compreender as inter-relações entre o fenômeno FOMO e o uso intensivo das redes sociais, considerando seus efeitos sobre a autoestima, a ansiedade e a comparação social.

Objetivo

Investigar a relação entre o uso excessivo de redes sociais, o fenômeno FoMO e seus impactos na ansiedade, autoestima e comparação social, considerando fatores geracionais e de personalidade que influenciam a vulnerabilidade emocional de jovens e adolescentes.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo do tipo revisão bibliográfica, cujo objetivo foi analisar a relação entre o uso excessivo de

redes sociais, o fenômeno Fear of Missing Out (FoMO) e seus impactos sobre ansiedade, autoestima e comparação social em jovens e adolescentes. A revisão considerou publicações científicas e dissertações disponíveis em bases de dados acadêmicas, abrangendo o período de 2013 a 2024, que abordassem aspectos psicológicos, comportamentais e sociais do uso das mídias digitais.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que apresentassem dados sobre FoMO, ansiedade, redes sociais e hiperconectividade. Foram excluídos trabalhos sem fundamentação empírica e estudos sem relação direta com o contexto digital contemporâneo.

A coleta de dados seguiu as etapas de identificação, seleção e síntese das informações, com análise crítica das evidências apresentadas. Os achados foram organizados em categorias temáticas, contemplando: (I) impactos da hiperconectividade sobre a saúde mental, (II) comparação social e percepção de inadequação e (III) consequências emocionais do FoMO, incluindo ansiedade, insatisfação pessoal e busca por validação digital.

A análise integrada permitiu identificar padrões recorrentes de uso problemático das redes sociais e ciclos de dependência emocional, reforçando a importância de estratégias preventivas e de promoção da saúde mental em ambientes digitais.

Resultados e Discussão

Segundo Moura et al. (2022), o Brasil ocupava, em 2015, a quarta posição mundial em número absoluto de usuários de internet, (dados da UNCTAD, 2017, apud Moura et al., 2022). Nesse cenário de crescente acesso às plataformas digitais, Alegre e Garavello (2020) destacam que indivíduos altamente envolvidos em redes sociais recorrem a essas plataformas para reduzir a ansiedade, buscando atenção, apoio e validação de outros usuários (Vannucci, Flannery e Ohannessian, 2017, apud Alegre & Garavello, 2020). Segundo Picon (2015 apud Du Mont et al., 2022, apud Alegre & Garavello, 2020), as redes sociais são estruturadas para incentivar constantemente o retorno dos usuários, com notificações imediatas que fazem parte da rotina diária, gerando frustração quando as curtidas, comentários e reações esperadas não são recebidas.

Diante desse panorama de hiperconectividade e dependência emocional das redes, intensifica-se a preocupação dos usuários em relação ao que é compartilhado e o receio de perder experiências, contribuindo para o desenvolvimento do FOMO, ansiedade ligada à sensação de exclusão de vivências online (Tanhan, Özok & Tayiz, 2022).

A Geração Z é especialmente vulnerável ao FoMO, pois cresceu imersa no ambiente digital, o que intensifica a comparação social e a busca por pertencimento através de interações online. A relação com influenciadores e a exposição a padrões inatingíveis contribuem para sentimentos de inadequação, ansiedade e estresse (Teixeira & Santos, 2024).

Considerando essa mesma linha, as redes sociais funcionam como um ambiente propício para a comparação social, particularmente entre indivíduos mais suscetíveis, que tendem a se sentir inferiores ao confrontarem suas realidades com publicações idealizadas (Vries & Kühne, 2015, apud Alegre & Garavello, 2020). Esse processo é intensificado quando crenças negativas estão internalizadas, fazendo com que os usuários priorizem informações que confirmem essas percepções; quanto maior a frequência de uso das redes, maior o nível de comparação social, impactando negativamente a autoestima (Stapleton et al., 2017; Wang et al., 2017, apud Alegre & Garavello, 2020).

Traços como neuroticismo e extroversão influenciam o uso problemático das redes sociais. Indivíduos com alto neuroticismo tendem a evitar interações presenciais e buscar alívio emocional online, enquanto os extrovertidos ampliam suas conexões digitais. Ambos os perfis apresentam maior propensão ao FoMO e à permanência prolongada nas redes (Moura et al., 2022).

Alegre e Garavello (2020) reforçam que a ansiedade digital pode ser intensificada pelo volume diário de informações e pelo uso excessivo das redes sociais, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Kratzer & Hegerl, 2008, apud Alegre & Garavello, 2020). O uso das redes como fonte de apoio emocional pode ser arriscado, pois expectativas não atendidas geram sentimentos de vazio, e a necessidade de manter alta interação e visibilidade agrava a saúde mental e configura comportamento semelhante à dependência (Picon, 2015; Silva, 2016, apud Alegre & Garavello, 2020).

Segundo Kuss e Griffiths (2017), as redes sociais deixaram de ser vistas apenas como ferramentas do cotidiano e passaram a influenciar diretamente a identidade das pessoas e a forma como elas se relacionam. Nesse sentido, Teixeira e Santos (2024) apontam que o FoMO pode comprometer o julgamento racional. (Blackwell et al., 2017, apud Teixeira & Santos, 2024).

Os dados evidenciam que o uso excessivo das redes sociais está fortemente associado ao aumento da ansiedade, à comparação social e à diminuição da autoestima — fatores centrais do FoMO. Aspectos geracionais e de personalidade agravam esse ciclo de dependência, no qual o alívio emocional buscado nas redes acaba por intensificar os mesmos sintomas, aumentando o risco de transtornos ansiosos.

Conclusão

A centralidade das redes sociais na vida de jovens e adolescentes tem intensificado os efeitos do FoMO sobre a saúde mental, promovendo ansiedade, comparação social e baixa autoestima. Traços de personalidade e fatores geracionais ampliam essa vulnerabilidade, evidenciando um ciclo de dependência digital. Diante disso, torna-se imprescindível adotar estratégias integradas de prevenção que promovam o uso crítico das redes e o fortalecimento da resiliência emocional frente às pressões do ambiente digital.

Referências

ALEGRE, Mônica Beatriz Soares. Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social. Canoas: Universidade La Salle, 2024.

FARIAS, Aline Bouhid Camargo de. Redes sociais e consumo de notícias. Revista Panorama, v. 3, n. 1, p. 302-315, 2013.

LIMA, Luiz Felipe da Rocha et al. Síndrome de FOMO: a influência no bem-estar psicológico e na autoestima de universitários. Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2023.

MOURA, Débora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. Psicología, Conocimiento y Sociedad, v. 11, n. 3, p. 147-168, 2022.

TEIXEIRA, Giovanna; SANTOS, Tayla Freitas. Impactos da FOMO na geração Z. Limeira: Universidade Estadual de Campinas, 2024.

TANHAN, Fuat; ÖZOK, Halil brahim; TAYIZ, Volkan. Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. Psikiyatride Güncel Yaklamlar - Current Approaches in Psychiatry, v. 14, n. 1, p. 74-85, 2022. DOI: https://doi.org/10.18863/pgy.942431