

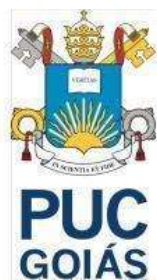
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

A Influência do FOMO (Fear of Missing Out) no Desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade em Jovens Usuários de Redes Sociais: Uma revisão sistemática com análise bibliométrica

Izabelle Vieira e Laura Mendonça

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ariana Fidelis

Goiânia, Junho de 2025



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

A Influência do FOMO (Fear of Missing Out) no Desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade em Jovens Usuários de Redes Sociais: Uma revisão sistemática com análise bibliométrica

Izabelle Vieira e Laura Mendonça

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão Curso II do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Orientadora: Prof.^a Dr.^a : Ariana Fidelis.

Goiânia, Junho 2025

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA**

**ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)
DE PSICOLOGIA**

Aos 27 dias do mês de Junho do ano de 2025 às 19 horas, na PUC Goiás, reuniu-se a banca examinadora composta pelos seguintes membros: Professor orientador(a) e presidente da banca Ariana Fidelis, Professores convidados e membros avaliadores: Laura Carvalho e Frederico Vellasco para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das acadêmicas Izabelle Vieira e Laura Mendonça do curso de Psicologia, cujo título de referido TCC é A Influência do FOMO (Fear of Missing Out) no Desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade em Jovens Usuários de Redes Sociais: Uma revisão sistemática com análise bibliométrica.

A sessão teve início às 19 h 00 min e foi finalizada às 20 h 00 min, com a apresentação do trabalho pelo(a) acadêmico(a), seguida da arguição pelos membros da banca. Após defesa e discussão, a banca avaliou o trabalho com base nos seguintes critérios A), B) e C): (sublinhar na escala de avaliação 1, 2, 3, 4, e 5 abaixo).

A) Qualidade técnica e científica da escrita, incluindo uso das normas da APA (American Psychological Association):

1. O trabalho demonstrou qualidade técnica e científica, com estrutura adequada ao padrão acadêmico exigido: excelente / boa / regular / insuficiente.
2. O uso das normas da APA foi aplicado, contribuindo para a clareza e organização das referências e citações: corretamente / parcialmente / inadequadamente.

B) Capacidade de argumentação e defesa do acadêmico:

3. Durante a apresentação e arguição, o(a) acadêmico(a) apresentou sobre o tema abordado: domínio / bom entendimento / conhecimento parcial / dificuldade.
4. Respondeu às questões da banca, demonstrando capacidade de argumentação com: clareza / segurança e coerência / alguma inconsistência / dificuldade.



**PUC
GOIÁS**

Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Pontifical Catholic University of Goiás
Av. Universitária, 1069, Setor Universitário
Caixa Postal 86 - CEP 74.605-010
Goiânia - Goiás - Brasil

C) Relevância da pesquisa ou da intervenção:

5. A trabalho realizado, em relação à contribuição para a área de conhecimento do curso, foi considerado: relevante / relevância parcial / pouco relevante.

Após deliberação, a banca examinadora considerou o trabalho:

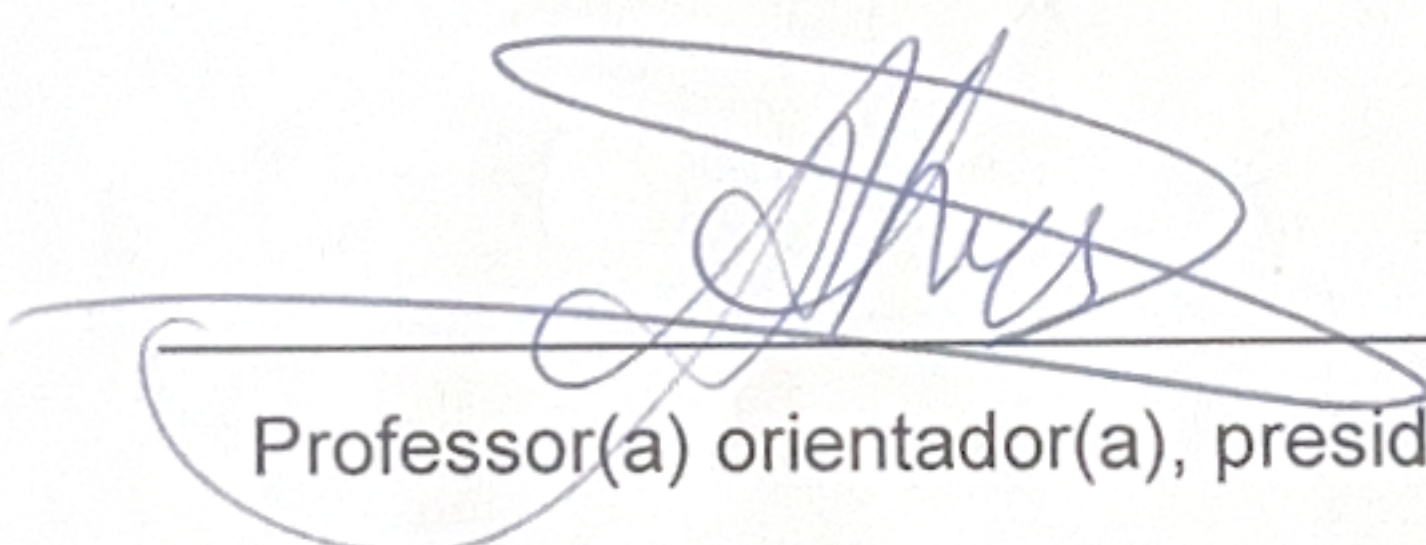
☒ Aprovado

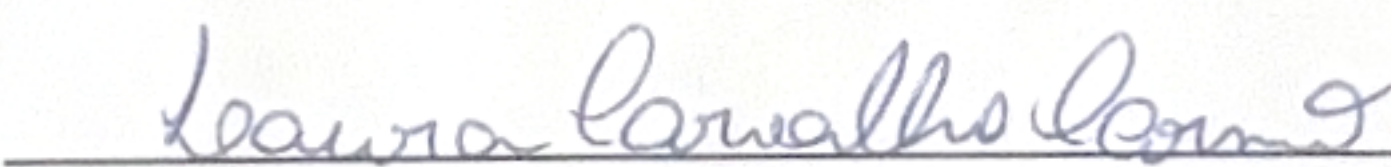
☐ Aprovado com ressalvas

☐ Reprovado

Nada mais havendo a tratar, foi encerrada a sessão e lavrada a presente ata, assinada pelos membros da banca e pelo(a) acadêmico(a).

Goiânia, 27 de Junho de 2025.

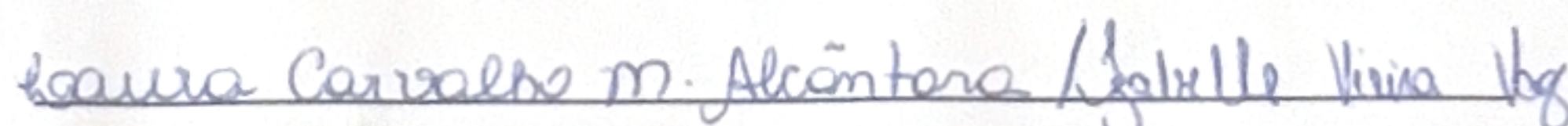

Professor(a) orientador(a), presidente da banca



Professor(a) convidado, membro da banca



Professor(a) convidado, membro da banca



Acadêmico(a), autor do trabalho

Dedicatória

Dedicamos este trabalho a todos que, de alguma forma, contribuíram e se fizeram presentes em nossa jornada acadêmica.

Aos nossos familiares, que foram colo, base, sustento e amor nos dias bons e nos difíceis. Por acreditarem na nossa caminhada, por nos guiarem quando foi preciso e por nunca deixarem que a gente esquecesse de onde viemos e para onde queremos ir.

Aos profissionais e mestres que atravessaram nossa trajetória e que, com seus ensinamentos e partilhas, nos demonstraram que cuidar do outro é, antes de tudo, um ato de humanidade e presença.

E, com todo o nosso carinho, dedicamos este trabalho uma à outra: pela parceria, pelo cuidado, pela amizade que virou força e pela troca que fez tudo ser mais leve e possível durante cada etapa deste trabalho.

Agradecimentos

A Psicologia entrou na minha vida desde muito nova, me ajudando a me compreender, acolher o próximo, me tornar quem eu sou hoje e escolher a profissão da minha vida. Para além de um sonho meu, tornou-se um sonho vivido e marcado pela presença daqueles que estavam ao meu redor, torcendo por mim a cada passo que dei.

Primeiramente, agradeço à minha mãe, Auricelha Vieira Silva Vaz, meu maior exemplo de mulher forte, determinada, trabalhadora, sonhadora e confiante, que, com seu amor e suas orações, me sustentou durante todos esses anos. Foi minha primeira apoiadora, meu colo quando precisei de acalento, minha escuta e abraço em todos os momentos em que me senti incapaz. Me guiou, se fez presente, mesmo à distância, e foi a primeira a acreditar no meu futuro com a Psicologia.

Ao meu pai, Lázaro Simão Vaz, que acreditou em mim e na minha capacidade, me apoiando e proporcionando, ao lado da minha mãe, que eu concluísse esse sonho. Obrigada por acreditar em mim, por ser abraço e por sempre ter palavras de sabedoria para me sustentar durante toda essa caminhada, me lembrando da importância da humildade, da honestidade, da gratidão e da sabedoria em cada passo que dei.

Ao meu irmão, Yury Vieira Vaz, por sempre ser meu braço direito e meu apoio longe dos nossos pais. Por me ajudar quando os dias se tornavam difíceis, por cuidar de mim quando precisei e por ser uma extensão da nossa família, sempre me lembrando do meu propósito.

A minha família, em especial minha avó, Juracy Vieira, e minha tia, Cilene Vieira, que sei em meu coração que sempre estiveram durante toda minha caminhada orando por mim. E minha prima Gabriela Cristina, por sempre estar ao meu lado e me aproximando de Deus durante este processo.

Ao meu namorado, melhor amigo e incentivador, Morvan Cabral Abreu Junior, por sua paciência, seu amor, por ser meu colo em todos os momentos em que não acreditei em mim. Por seu apoio, sua escuta, por sempre buscar me entender e me ajudar, e por suas orações.

Agradeço a todos os amigos que fiz durante essa caminhada, por tornarem cada momento mais leve, mais alegre e por se tornarem tão especiais na minha vida. Saibam que têm um lugar único em meu coração. Em especial, agradeço à Laura Mendonça, minha dupla de trabalho, que acreditou em mim, que chorou as mesmas lágrimas que eu e que foi muito mais do que um apoio durante essa caminhada. Obrigada por acreditar em mim e em nós, como dupla. Sei que fizemos um trabalho que nos orgulha e que reflete toda a nossa capacidade, empenho e dedicação.

Izabelle Vieira Vaz

A Psicologia sempre esteve presente na minha vida de alguma forma, mas foi ao longo do tempo que passei a olhar para ela com outros olhos. Percebi que, além de me transformar, ela poderia ser o caminho para ajudar outras pessoas. Por isso, a Psicologia ocupa hoje um lugar tão especial em mim: é propósito, é caminho e é amor em forma de profissão.

Primeiramente, agradeço a Deus, que sempre esteve comigo ao longo dessa jornada, me fortalecendo nos momentos de dificuldade e sendo, em todos os momentos, meu colo, minha proteção e meu porto seguro.

Aos meus pais, Weidmann Alcântara e Viviane Carvalho de Mendonça Alcântara, e à minha família, que nunca mediram esforços para me ver feliz e fizeram o possível e o impossível para que eu chegasse até aqui. Sou imensamente grata por todo amor, apoio e por tornarem essa trajetória acadêmica mais leve e possível.

À minha psicóloga, Marília, que me acompanha desde o início dessa caminhada, minha gratidão é infinita por todo acolhimento, orientação e cuidado. Sem você, certamente eu não teria conseguido enfrentar tantos desafios, nem me tornar a profissional que estou me tornando.

Aos meus amigos, que estiveram comigo durante todo esse processo, especialmente à Júlia, minha melhor amiga, que a vida me presenteou durante essa caminhada, e ao meu namorado, Luiz Eduardo, que esteve ao meu lado em todos os momentos, oferecendo amor e incentivo. Agradeço por serem apoio, conforto e presença constante. Vocês foram fundamentais para que eu chegasse até aqui.

Por fim, mas com um lugar extremamente especial no meu coração, à minha dupla, Izabelle Vieira. Sem você, essa jornada não teria sido tão leve, divertida e significativa. Obrigada por tornar tudo muito mais fácil e, principalmente, muito mais especial.

Laura Carvalho Mendonça Alcântara

Resumo

O Fear of Missing Out (FoMO) é definido como o medo constante de estar perdendo experiências prazerosas que outros estão vivendo, levando à necessidade de estar sempre conectado e informado. Este estudo tem como objetivo demonstrar o estado da arte da produção científica sobre o FoMO e sua relação com o desenvolvimento de transtornos de ansiedade em jovens usuários de redes sociais. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, seguindo os parâmetros da abordagem PRISMA 2020, e um mapeamento bibliométrico das publicações indexadas nas bases Web of Science e Scopus, no período de 2019 a 2025, utilizando o software RStudio/Biblioshiny. Os resultados revelam crescimento significativo da produção acadêmica sobre o tema, especialmente nos últimos quatro anos, com predominância de estudos quantitativos. O estudo identifica os autores, periódicos, países e artigos mais influentes, além de destacar tópicos emergentes, lacunas e oportunidades para pesquisas futuras. À guisa de conclusão, destaca-se a necessidade de aprofundamento teórico sobre os impactos do FoMO na saúde mental dos jovens, bem como a importância de intervenções baseadas em psicoeducação e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para mitigar os efeitos negativos desse fenômeno.

Palavras-chave: Fear of Missing Out; FOMO; Ansiedade; Redes sociais; Jovens; Revisão sistemática; Mapeamento bibliométrico.

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is defined as the constant fear of missing out on pleasurable experiences that others are having, leading to a compulsive need to stay connected and informed. This study aims to demonstrate the state of the art of scientific production on FoMO and its relationship with the development of anxiety disorders in young social media users. A systematic literature review was carried out following the PRISMA 2020 guidelines, along with a bibliometric mapping of publications indexed in the Web of Science and Scopus databases, covering the period from 2019 to 2025, using the RStudio/Biblioshiny software. The results reveal a significant growth in academic production on the topic, especially in the last four years, with a predominance of quantitative studies. The study identifies the most influential authors, journals, countries, and articles, while also highlighting emerging topics, research gaps, and opportunities for future investigations. In conclusion, the need for further theoretical deepening regarding the impacts of FoMO on the mental health of young people is emphasized, as well as the importance of interventions based on psychoeducation and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to mitigate the negative effects of this phenomenon.

Keywords: Fear of Missing Out; FoMO; Anxiety; Social media; Youth; Systematic review; Bibliometric mapping.

Sumário

Introdução	10
Método.....	14
Resultados e discussões	18
Considerações Finais	32
Referências	34

Introdução

O *Fear of Missing Out* (FOMO), refere-se ao medo de perder experiências significativas vividas por outros indivíduos, um sentimento frequentemente exacerbado (Moura, et al., 2022). Esse fenômeno é caracterizado pelo desejo contínuo de acompanhar as atividades alheias, refletindo uma necessidade de aceitação e pertencimento que, muitas vezes, gera ansiedade. Segundo Przybylski et al., (2013), o FOMO é a percepção de que outras pessoas estão tendo experiências gratificantes sem a sua presença, o que pode levar a comportamentos compulsórios de conexão às mídias sociais.

O conceito de FOMO foi introduzido por Dan Herman (1996) e posteriormente definido por McGinnis & Przybylski (2000) como o desejo de estar constantemente ligado aos outros, associado ao medo constante de estar perdendo boas experiências. Com o crescimento das redes sociais e a amplificação do uso da tecnologia, o FOMO tornou-se mais difundido, especialmente com o acesso facilitado à vida alheia através dessas plataformas.

Visto que, as redes sociais desempenham um papel central no desenvolvimento e intensificação do *Fear of Missing Out* (FOMO), este fenômeno impacta especialmente os jovens. A exposição constante à vida alheia cria uma visão idealizada das experiências dos outros, levando a uma comparação com padrões irreais (Przybylski et al., 2013).

Esse processo intensifica a ansiedade e o medo de estar perdendo algo importante, motivado pelo desejo de aprovação e aceitação. Além disso, também é visto que indivíduos com baixa autoestima são mais propensos a desenvolver uma dependência dessas plataformas, utilizando-as para evitar interações negativas e aliviar o estresse interpessoal (Elhai et al., 2016).

A dependência das redes sociais está associada a sintomas como baixa satisfação das necessidades psicológicas básicas, distração em atividades diárias, ansiedade, depressão e até

queda no desempenho acadêmico e pessoal (Elhai et al., 2016). Além disso, a comparação social constante e a exposição a conteúdos idealizados reforçam a ideia de que estar desconectado significa perder experiências valiosas, criando um ciclo de ansiedade e baixa autoestima. Visto que o uso excessivo das redes sociais é frequentemente impulsionado por cognições mal adaptativas, exacerbadas por fatores externos, o que contribui para um comportamento viciante (Kuss & Griffiths, 2017).

Em um estudo conduzido por Pêgo (2021) com 5.000 estudantes de graduação no período de agosto a outubro de 2019 investigou-se a condição de FOMO utilizando o questionário *Scale of Assessment of FOMO*. Os resultados da pesquisa indicam que após períodos de privação das redes sociais, as pessoas tendem a apresentar um comportamento de consumo compulsivo quando retornam a essas plataformas, reforçando um ciclo de dependência.

Além disso, em outro estudo, “Fear of Missing Out (FOMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la Alfabetización Digital”, publicado na Revista General de Información y Documentación (2024), analisou-se o impacto do FOMO entre jovens universitários de 17 a 25 anos, grupo que mais utiliza mídias digitais. O estudo investigou seus hábitos de acesso e tratamento da informação, bem como seu conhecimento sobre os riscos da seleção algorítmica de conteúdo.

Os resultados destacaram a necessidade de integrar o FOMO e o bem-estar digital aos programas de Literacia Digital e Literacia Digital Crítica. Isso foi enfatizado como uma forma de alinhar essas iniciativas ao trabalho tradicional de Alfabetização Informacional, especialmente em bibliotecas universitárias. Ademais, a pesquisa analisou a conceituação do FOMO em conjunto com fenômenos correlatos, como o FOBO (medo de ser desconectado) e a nomofobia (medo de ficar sem o celular) (Agrawal et al., 2017).

Dentre os aspectos explorados no estudo, destaca-se a análise das relações entre os mecanismos de acesso à informação nas redes sociais e o FOMO. Um dos principais enfoques foi o impacto da pandemia da COVID-19, considerada um período relevante para entender a intensificação desse fenômeno (Hayran & Anik, 2021).

O estudo baseou-se no desenvolvimento de um inquérito que teve como objetivo avaliar o grau de conhecimento e medição do FOMO entre os participantes, bem como sua relação com o uso excessivo das redes sociais. Os achados reforçam que o FOMO e o uso compulsivo dessas plataformas podem contribuir para a sobrecarga informacional, fadiga, cyberbullying, comparação social e inveja, além de impulsionar a busca por validação perfeccionista (Tandon et al., 2020; Panova & Carbonell, 2022).

Diante disso, é notório que o FOMO nas redes sociais está fortemente ligado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade em jovens, pois incentiva a necessidade de estar continuamente atualizado e conectado. Esse fenômeno gera um ciclo de insatisfação e dependência, impactando negativamente o bem-estar e a vida social, intensificando sintomas ansiogênicos que podem levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, uma vez que a constante exposição ao conteúdo digital reforça a sensação de urgência e inadequação.

Embora inicialmente o FOMO esteja relacionado à interação social, posteriormente se transforma em um ciclo de comparação e insatisfação que afeta profundamente a saúde mental, o bem-estar e a produtividade dos indivíduos. No ambiente de trabalho, esse fenômeno também gera impactos negativos, como exclusão relacional e informativa, comprometendo o rendimento e a eficiência dos profissionais (Budnick et al., 2020). A necessidade constante de estar atualizado interfere na capacidade de concentração, elevando os níveis de ansiedade.

Para além dessa sensação de desconforto, o FOMO, pode estar associado aos transtornos de ansiedade, uma vez que, aumenta a sensação excessiva, desproporcional e

inadequação no indivíduo de uma maneira persistente. Sabe-se que apesar da ansiedade ser uma reação natural e adaptativa do ser humano, e que em níveis moderados é um mecanismo de defesa para a preparação de situações desafiadoras, quando intensificada, a ansiedade é caracterizada por gerar transtornos que causam sofrimento emocional e prejuízos significativos na vida pessoal, social e profissional, perdendo assim a sua função protetora, passando a gerar sintomas incapacitantes (Barlow, 2016).

No que diz respeito às intervenções psicológicas para o tratamento do FOMO ainda não se segue um padrão específico, mas a principal recomendação é a redução do uso de redes sociais como uma das estratégias amplamente recomendadas. Observa-se que a terapia cognitivo-comportamental breve tem se mostrado eficaz na redução dos danos psicossociais causados pelo FOMO. Uma vez que, suas técnicas focam em estratégias que promovem um uso mais saudável da tecnologia (Carvalho & Carneiro, 2016). A exemplo disso, temos o questionamento socrático e o registro de pensamentos disfuncionais que ajudam no manejo do tempo e na diminuição da dependência tecnológica (Abreu, et al., 2008).

Outra técnica dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental é a modificação de crenças mal adaptativas. Como sugerido por Beck (2022), a modificação de crenças mal adaptativas pode interromper o ciclo de padrões negativos relacionados ao uso excessivo de redes sociais, ajudando a conscientizar os indivíduos sobre a importância de um uso equilibrado.

A literatura ressalta que a psicoeducação também desempenha um papel crucial nesse processo, oferecendo suporte e promovendo um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Ao focar em processos pessoais e no afastamento equilibrado das redes sociais, as pessoas são incentivadas a participar de atividades presenciais e interações que proporcionem um isolamento saudável das plataformas digitais, melhorando assim seu bem-estar geral (Lemes & Neto, 2017). Dessa forma, as intervenções psicológicas voltadas para o FOMO podem

colaborar para uma melhora significativa na qualidade de vida e nas relações interpessoais dos indivíduos.

Diante da complexidade de um fenômeno como esse, do avanço das redes sociais e do crescente número de casos de transtornos de ansiedade, gerou uma motivação para justificar a escolha deste tema. A necessidade de compreender como o surgimento das redes sociais têm provocado o aumento dos efeitos negativos na saúde mental da população jovem motivou esta investigação. Além disso, este estudo pode contribuir para a literatura acadêmica, de um fenômeno contemporâneo que afeta uma parcela significativa dessa população.

O presente trabalho possui como objetivo realizar uma revisão sistemática com análise bibliométrica buscando identificar os dados que especifiquem os causadores de FOMO, além de detalhar sua relação com o transtorno de ansiedade.

Método

Para este estudo, de caráter descritivo, exploratório e qualitativo, optou-se pela realização de uma revisão sistemática da literatura com análise bibliométrica, com ênfase na Influência do FOMO (Fear Of Missing Out) no desenvolvimento de transtornos de ansiedade em jovens usuários de redes sociais. A revisão sistemática é uma metodologia rigorosa que busca reunir estudos relevantes para responder a uma questão específica, utilizando critérios claros para seleção e análise dos estudos (Siddaway, Wood & Hedges, 2019).

Para a pesquisa bibliográfica o protocolo eleito foi o “*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*” – PRISMA – DTA 2020 (Page, Moher, et al., 2021; Salameh et al., 2020). A versão PRISMA 2020 apresenta um conjunto de 27 itens que orientam, de forma sistematizada, os processos de busca, avaliação crítica e síntese das informações selecionadas.

A adoção da abordagem PRISMA 2020 foi motivada pelas suas contribuições para a redução da subjetividade na análise dos estudos, bem como pela aplicação de critérios claros e sistemáticos que favorecem a síntese de pesquisas dentro de um campo específico do

conhecimento. O cumprimento rigoroso dos protocolos estabelecidos por essa metodologia promove maior reprodutibilidade dos resultados e minimiza possíveis vieses, aumentando, assim, a confiabilidade da investigação (Gurevitch et al., 2018; Page, McKenzie, et al., 2021).

O processo de seleção dos artigos teve início com a busca nas bases eletrônicas de periódicos disponibilizadas pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), com destaque para as plataformas Web of Science – Clarivate Analytics (WoS) e Scopus. A escolha dessas bases justificou-se por sua ampla cobertura internacional e pelos rigorosos critérios de indexação, o que garante a qualidade e o impacto dos periódicos selecionados para revisões de literatura. Estudos recentes confirmam a similaridade e a excelência dessas bases na indexação de periódicos científicos de alto impacto, sendo amplamente utilizadas em avaliações acadêmicas e pesquisas bibliométricas. (Céspedes et al., 2024).

A partir da opção pesquisa avançada, procedeu-se à busca com o operador booleano *AND* por tópico para a sequência de descritores: *“fomo” AND “anxiety” AND disorder*. Por conseguinte, o acesso à literatura científica foi realizado em abril de 2024 e posteriormente em abril de 2025 e retornou 76 documentos incluindo ambas as bases de dados.

Através da estratégia de busca inicial, os estudos identificados foram avaliados conforme os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em revistas internacionais e nacionais, no período dos últimos seis anos, de 2019 a 2025. Ressalta-se que, embora tenham sido incluídas revistas brasileiras e estrangeiras, não foram encontrados trabalhos nacionais neste período. A escolha pelo formato de artigo deve-se à qualidade desse tipo de publicação, uma vez que sua aprovação requer a avaliação por pareceristas ad hoc.

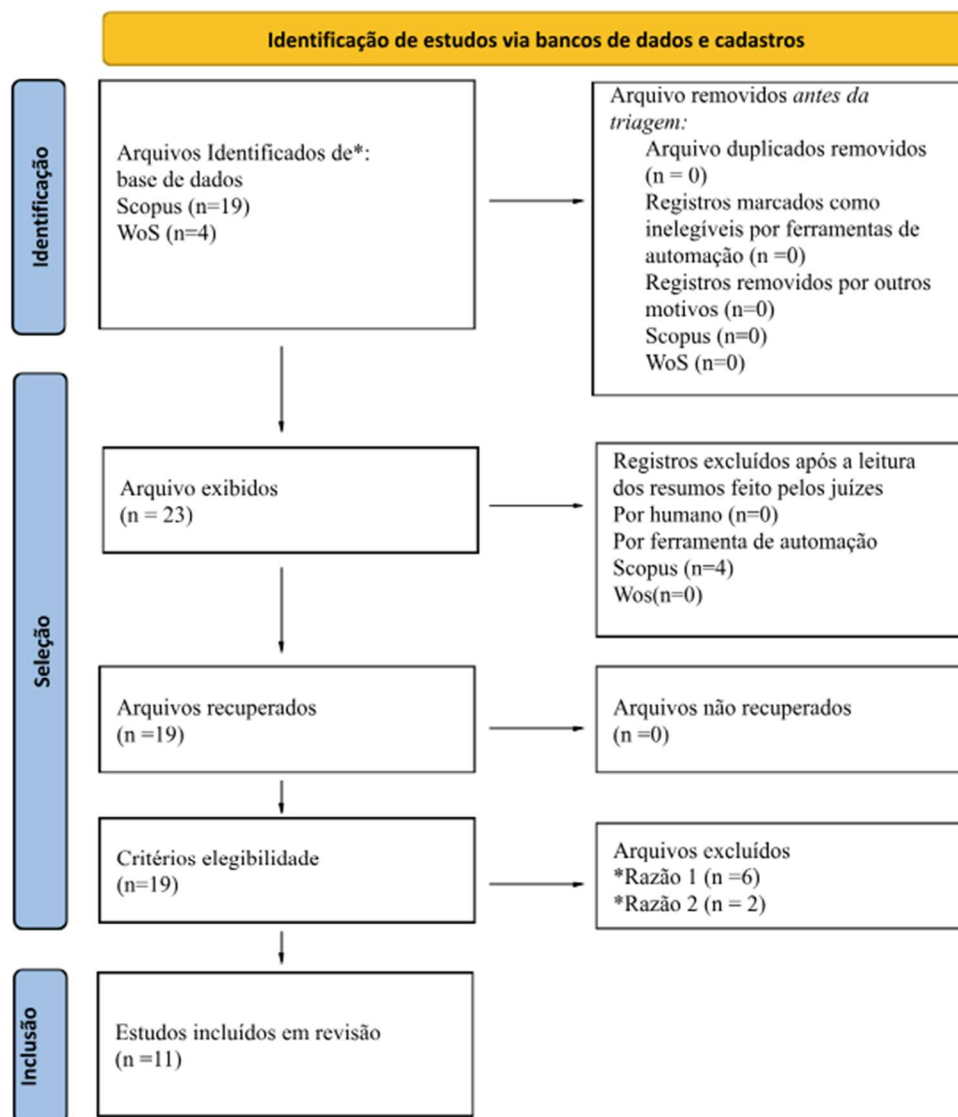
Após a seleção, foram excluídos artigos duplicados, não analisados por pares, e que não estavam disponibilizados na íntegra, estudos realizados fora do contexto, ainda

investigações que não apresentavam Medo de Ficar de Fora (Fear of missing out) ou a sigla FOMO no título, além dos estudos de caso e artigos de revisão sistemática e narrativa.

Posteriormente, foi realizada a leitura dos resumos executando a etapa de decisão sobre a pertinência e elegibilidade dos artigos previamente selecionados. Nos casos em que a leitura do resumo não foi eficiente para determinar se o artigo deveria ser incluído no estudo, procedeu-se à leitura na íntegra do texto a fim de determinar sua elegibilidade de acordo com a decisão dos juízes de forma independente. Dessa forma, a composição do *corpus* final para a revisão sistemática contou com 11 artigos científicos. O resultado das aplicações dos critérios de inclusão e exclusão possibilitaram o resultado de composição dos estudos elegíveis para uma análise bibliométrica. Para facilitar a compreensão dos procedimentos adotados, apresentamos o fluxo das ações, conforme a Figura 1 a seguir.

Figura 1

Fluxograma Prisma 2020 que incluem pesquisa dos bancos de dados Scopus e Web of Science (WoS)



Nota. **arquivos excluídos por juízes por não estarem relacionados ao tema.

*Razão 1 não disponibilizados na íntegra *Razão 2 artigos de revisões sistemáticas ou narrativas

Diante dos achados obtidos por meio da revisão sistemática, procede-se à aplicação da análise bibliométrica, a qual, por meio de critérios quantitativos, permite avaliar a relevância e o impacto das publicações selecionadas. Essa etapa é fundamental para orientar a escolha

do referencial teórico mais alinhado aos objetivos da pesquisa, assegurando maior rigor e pertinência na delimitação do corpus bibliográfico. A análise bibliométrica é uma metodologia quantitativa, retrospectiva e estatística que examina a produção científica para identificar padrões, redes de colaboração, temas emergentes e a influência de autores, instituições e países em determinado campo do conhecimento (Donthu et al., 2021).

Para este estudo contemplou-se os seguintes indicadores bibliométricos: (a) publicações ao longo do tempo; (b) autores mais produtivos ao longo do tempo; (c) periódicos mais produtivos; (d) principais países onde os artigos foram desenvolvidos; (e) Artigos com o maior número de citações; (f) Nuvem de palavras; e (g) Clusters de “coocorrência” de palavras.

Para fins de operacionalização, os dados bibliográficos completos foram exportados no formato de arquivo CSV e PLAIN OF TEXT e posteriormente analisados no pacote *Bibliometrix* (versão 3.0.4) instalado e carregado no ambiente RStudio (versão R-4.1.2), que dá suporte ao aplicativo *Biblioshiny*.

Resultados e discussões

Os resultados foram organizados graficamente para demonstrar o acoplamento bibliográfico entre os artigos selecionados. Essa estratégia permitiu alcançar o objetivo da pesquisa: identificar os fatores que contribuem para o surgimento do Fear of Missing Out (FoMO) e compreender sua relação com os transtornos de ansiedade. A maioria dos estudos analisados utilizou metodologia quantitativa, com aplicação de escalas como a *FoMO Scale* e a *GAD-7*, em amostras de adolescentes e jovens adultos. Os resultados destacam que o FoMO está fortemente associado à ansiedade e é influenciado por fatores como saúde mental fragilizada, sentimentos de privação e baixa regulação emocional.

Panorama das publicações sobre FOMO

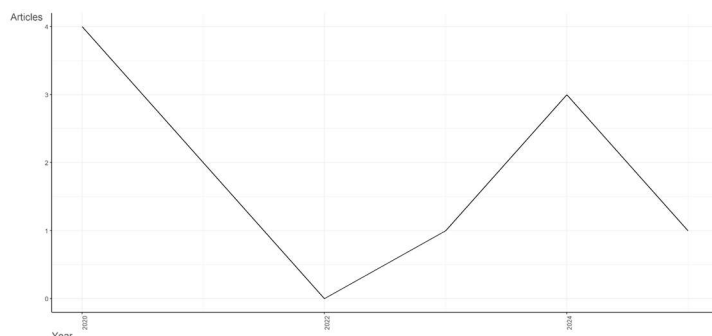
O levantamento bibliográfico realizado demonstra que a produção científica sobre o *Fear of Missing Out* (FoMO) é composta exclusivamente por estudos de natureza quantitativa. Os 11 artigos selecionados utilizam instrumentos autorrelatados, como escalas padronizadas, aplicadas online em sua maioria. Os delineamentos são, em sua totalidade, transversais, com coletas únicas em amostras predominantemente universitárias.

O prevalecimento de estudos quantitativos pode ser compreendido por sua complexidade e multiplicidade de fatores que são envolvidos neste fenômeno, o qual demanda a realização de análises estatísticas que possuem o domínio necessário para identificar relações entre as variáveis psicológicas e comportamentais. Esse padrão metodológico justifica-se pela complexidade do FoMO enquanto constructo psicológico, que engloba aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais mediados por tecnologias digitais. A utilização de escalas e modelos estatísticos possibilita a identificação de relações entre FoMO e variáveis como ansiedade, uso problemático da internet, procrastinação e o bem-estar subjetivo. (Elhai et al., 2019; Przybylski et al., 2013; Röttinger et al., 2021).

A Figura 2 mostra a distribuição das 11 publicações indexadas nas bases Web of Science e Scopus relacionadas ao FoMO, no período de 2020 até 2025. Analisando a variação anual do número total de trabalhos, constata-se um aumento percentual expressivo no ano de 2020, que concentrou 4 publicações – cerca de 36,3% da produção total. Em seguida, os anos de 2021 e 2024 apresentaram duas publicações cada, enquanto 2023 e 2025 registraram uma publicação por ano. Nenhum artigo foi identificado no ano de 2022, o que revela uma leve oscilação na produção científica, mas com indícios de retomada a partir de 2023.

Figura 2

Produção Científica Anual Na Wos E Scopus Sobre O FOMO



Nota. Dados extraídos do Biblioshiny.

Nota-se que entre 2020 e 2024, o volume de produção foi em média de 2 publicações/ano, com um ponto máximo em 2020. Esse pico pode ser atribuído ao impacto social e psicológico da pandemia de COVID-19, período no qual o uso intensivo das redes sociais e a necessidade de conexão digital acentuaram experiências ligadas à exclusão percebida e comparação social. Esse contexto potencializou o interesse da comunidade científica em compreender os efeitos do FoMO sobre a saúde mental, especialmente entre jovens e estudantes universitários – população-alvo predominante nas amostras dos estudos analisados.

Uma das razões que explicam o crescimento das investigações sobre FoMO reside na necessidade contemporânea de compreender os efeitos psicossociais do uso exacerbado das tecnologias de informação e comunicação, sobretudo entre os chamados “nativos digitais”. Dessa forma, o aumento das publicações contribui para o avanço do entendimento teórico do fenômeno, bem como para o desenvolvimento de estratégias clínicas, educativas e preventivas voltadas à saúde mental digital (Alt, 2015; Oberst et al., 2017).

Outro ponto que justifica o interesse crescente pela temática concentra-se na evidência de que o FoMO atua como variável mediadora entre diferentes condições psicológicas, como ansiedade, impulsividade, insatisfação social e dependência de redes sociais. Estudos como o de Röttinger et al., (2021), por exemplo, demonstram que o *trait-FoMO* (traço estável de

personalidade) e o *state-FoMO* (experiência momentânea) atuam conjuntamente para explicar a gravidade dos sintomas de uso problemático da internet, tanto em usuários de redes sociais quanto em gamers. Esses achados reforçam a relevância do constructo para a compreensão das novas formas de sofrimento psíquico na era digital.

Autores mais relevantes

A análise dos autores mais influentes que pesquisam a temática do Fear of Missing Out (FOMO) e sua relação com os transtornos de ansiedade levou em consideração três índices bibliométricos: o índice H, que avalia simultaneamente o número de publicações e suas citações para medir o impacto do pesquisador ao longo do tempo (Hirsch, 2005); o índice G, que atribui maior peso aos artigos com maior número de citações (Egghe & Rousseau, 2006); e o índice M, que ajusta o índice H pela duração da carreira produtiva do autor (Bornmann et al., 2008).

Na Tabela 1 estão listados os cinco autores de maior relevância nas publicações sobre a temática, ordenados pelos índices H, G e M, juntamente com o total de citações (TC), número de publicações (NP) e o ano em que o autor foi mais referenciado (IP), conforme dados calculados pelo Biblioshiny.

Tabela 1

Autores Mais Relevantes, Índices, Número de Publicações

Autor	H index	G index	m index	TC	NP	IP
1.Elhai J.	4	5	0,667	526	5	2020
2.Montag C.	4	4	0,667	322	4	2020
3.Yang H.	4	4	0,667	365	4	2020
4.Rozgonjuk D.	2	2	0,333	234	2	2020
5.Sindermann C.	2	2	0,333	165	2	2020

Nota: Dados extraídos do Biblioshiny.

Os 5 autores mais relevantes intitulam 20 publicações presentes nesta amostra, somando um total de 1612 citações. O autor com o maior número de citações é Elhai, J., com 526 citações e cinco artigos publicados, seguido por Yang, H., com 365 citações e quatro publicações, e Montag, C., com 322 citações, também com quatro trabalhos. O autor

Rozgonjuk, D. obteve 234 citações em dois artigos, enquanto Sindermann, C. publicou dois artigos, totalizando 165 citações.

No que diz respeito ao índice H, observa-se que Elhai, J., Montag, C. e Yang, H., compartilham o primeiro lugar com valor igual a 4, indicando consistência e impacto em suas produções científicas desde 2020. Já Rozgonjuk, D. e Sindermann, C. aparecem com índice H igual a 2, evidenciando uma menor recorrência de citações em sua produção.

A análise do índice G revela um leve destaque para Elhai, J. com valor 5, em relação aos demais autores do topo (Montag, C. e Yang, H.) que possuem índice 4. Isso indica que Elhai, J. possui pelo menos um artigo com volume de citações mais elevado do que os demais. Quanto ao índice M, observa-se equilíbrio entre os três primeiros colocados, todos com valor de 0,667, sinalizando uma média elevada de impacto anual desde o início de suas publicações no recorte temporal analisado. Rozgonjuk, D. e Sindermann, C., com índice M de 0,333, indicam uma produtividade impactante, ainda que inferior aos demais pesquisadores listados.

Em síntese, os dados indicam que Elhai, J., Montag, C. e Yang, H. representam o núcleo central da produção científica mais influente sobre FOMO e ansiedade entre jovens, especialmente a partir do ano de 2020. Além do volume de publicações, destacam-se pela consistência e relevância das citações acumuladas, o que os posiciona como principais referências internacionais sobre o tema.

Periódicos científicos mais relevantes

As 11 publicações selecionadas para este estudo estão distribuídas em 10 periódicos distintos. Para a análise dos periódicos mais relevantes, utilizou-se a Lei de Bradford, que permite estimar o grau de concentração da produção científica sobre um determinado tema em periódicos específicos. De acordo com essa lei, os periódicos que concentram o maior

número de artigos sobre o assunto formam o núcleo de publicações mais relevantes para a área (Brookes, 1969).

A Tabela 2 apresenta o ranking dos periódicos científicos mais relevantes sobre *Fear of Missing Out* (FOMO), segundo a Lei de Bradford. Observa-se que o periódico *Addictive Behaviors* ocupa isoladamente a Zona 1, com quatro publicações entre os artigos analisados. Este dado evidencia que se trata de um periódico central na disseminação do conhecimento sobre FOMO e seus impactos na saúde mental digital. Sua linha editorial prioriza temas como comportamentos aditivos, uso problemático de tecnologias e seus efeitos psicológicos, o que justifica sua relevância no presente levantamento (Elhai, Yang, & Montag, 2021; Mo, Li, & Lau, 2023).

Tabela 2

Ranking dos Periódicos Científicos Mais Relevantes Segundo a Lei de Bradford

Periódico	Classificação	Frequência	cumFreq	Zona
Addictive Behaviors	1	4	4	Zone 1
Journal Of Behavioral Addictions	2	2	6	Zone 2
Acta Psychologica	3	1	7	Zone 2
Bmc Psychology	4	1	8	Zone 2
Cyberpsychology	5	1	9	Zone 3
Frontiers In Psychology	6	1	10	Zone 3
Human Behavior And Emerging Technologies	7	1	11	Zone 3

Nota. Dados extraídos do Biblioshiny. Classificação= posição na classificação dos periódicos de acordo com a produtividade. Frequência= Frequência de publicações. cumFreq= Frequência acumulada de publicações. Zona1= 1/3 artigos relevantes periódicos especializados na temática. Zona2= maior número de publicações em periódicos não especializados no tema.

Na Zona 2, aparecem três periódicos: *Journal of Behavioral Addictions* (duas publicações), *Acta Psychologica* e *BMC Psychology* (uma publicação cada). Esses periódicos, embora não estejam no núcleo mais produtivo, possuem afinidade temática significativa, especialmente nas áreas de dependência comportamental, psicologia cognitiva e saúde mental, alinhando-se às discussões contemporâneas sobre os efeitos do FOMO no bem-estar psicológico (Gupta & Sharma, 2021; Montag et al., 2021).

Por sua vez, a Zona 3 é composta por periódicos que possuem uma publicação cada, sendo eles: Cyberpsychology, Frontiers in Psychology e Human Behavior and Emerging Technologies. Esses periódicos apresentam escopo mais amplo e interdisciplinar, abordando temas relacionados ao comportamento digital, psicologia social e tecnologias emergentes. Essa configuração evidencia que o FOMO, embora fortemente associado à psicologia e à saúde mental, é também um tema de interesse em campos multidisciplinares (Besser, Loerbroks, & Bischof, 2021; Rozgonjuk, Sindermann, Elhai, & Montag, 2020).

A distribuição dos periódicos segundo a Lei de Bradford demonstra um equilíbrio entre concentração e dispersão do conhecimento científico. Enquanto a presença de Addictive Behaviors na Zona 1 reforça sua centralidade e especialização, a diversidade dos periódicos nas Zonas 2 e 3 revela a expansão do interesse pelo tema em diferentes áreas e abordagens metodológicas. Esse padrão é consistente com o observado por Elhai et al., (2021) e Rozgonjuk et al., (2020), que destacam o crescimento recente e acelerado das pesquisas sobre FoMO, impulsionado principalmente pelos impactos da intensificação do uso de redes sociais e smartphones na saúde mental.

Artigos mais influentes

Considerando os scores de citação das publicações, a Tabela 3 apresenta a lista dos cinco artigos mais citados e o total de citações no campo da Psicologia sobre o uso de redes sociais, ansiedade e o fenômeno do FoMO (*Fear of Missing Out*). Os estudos listados foram produzidos majoritariamente a partir de 2020, refletindo a crescente atenção da literatura científica aos impactos psicológicos do uso de tecnologias digitais.

Tabela 3*Artigos Mais Influentes*

Papel	DOI	Total de citações	TC por ano	TC normalizado
Elhai J, 2020, Addict Behav	10.1016/j.addbeh.2019.04.020	204	34,00	1,59
Rozgonjuk D, 2020, Addict Behav	10.1016/j.addbeh.2020.106487	161	26,83	1,26
Elhai J.D., Yang H., Rozgonjuk D., Montag C., Using Machine Learning To Model Problematic Smartphone Use Severity: The Significant Role Of Fear Of Missing Out, Addictive Behaviors, 103, (2020)	10.1002/hbe2.227	84	16,80	1,75
Casale S, 2020, Addict Behav	10.1016/j.addbeh.2019.106179	74	12,33	0,58
ELHAI J, 2020, ADDICT BEHAV-A	10.1016/j.addbeh.2019.106261	73	12,17	0,57

Nota. Dados extraídos do Biblioshiny.

O artigo mais citado, de Elhai (2020), publicado na *Addictive Behaviors*, possui 204 citações. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, realizado com uma amostra de 986 jovens adultos. Foram aplicadas as escalas FoMOs, SAS-SV e DASS-21, com o objetivo de investigar a relação entre uso problemático de smartphones, sintomas de ansiedade e FoMO. O estudo conclui que o FoMO atua como um mediador relevante entre sofrimento psíquico e dependência digital, destacando a importância de considerar intervenções clínicas que contemplem essas variáveis.

Apesar de sua relevância, apresenta limitações, como o uso de um delineamento transversal, que impossibilita inferências causais, além de uma amostra restrita a jovens adultos, o que limita sua generalização para outros grupos populacionais. Seus achados convergem com Tao et al., (2024), que, em um delineamento longitudinal, revelou que baixa autoeficácia em adolescentes prediz o aumento do FoMO ao longo do tempo, favorecendo o desenvolvimento da dependência digital.

Na segunda posição, o trabalho de Rozgonjuk (2020), também publicado na *Addictive Behaviors*, conta com 161 citações. O estudo, de natureza quantitativa e transversal, foi conduzido com uma amostra de 1.012 universitários. Foram aplicadas as escalas FoMOs, Big Five Inventory (BFI) e Smartphone Addiction Scale, com o objetivo de analisar como traços de personalidade, ansiedade e tédio contribuem para o desenvolvimento do vício em smartphones. Os resultados apontam que o FoMO funciona como uma estratégia compensatória frente a estados emocionais negativos.

Contudo, o estudo apresenta limitações, como a concentração em uma única população (universitários) e o uso de delineamento transversal, o que impede conclusões sobre causalidade. Esses achados são reforçados por Röttinger et al., (2021), que diferencia FoMO disposicional e situacional, ampliando a compreensão sobre como fatores individuais e contextuais modulam a experiência do FoMO e seus impactos sobre o bem-estar.

O terceiro artigo, de Elhai et al., (2020), contabiliza 84 citações e se diferencia metodologicamente por empregar técnicas de aprendizado de máquina. A pesquisa foi conduzida com uma amostra de 1.500 participantes, combinando dados emocionais e comportamentais para prever o uso problemático de smartphones, demonstrando que o FoMO é uma variável preditora central no desenvolvimento de padrões disfuncionais de uso digital.

Apesar da inovação metodológica, o estudo não aborda variáveis culturais nem a influência de fatores contextuais, o que limita sua aplicabilidade a diferentes realidades. Essa lacuna é complementada por Williams et al., (2023), que analisa como o FoMO impacta a autoestima, o bem-estar subjetivo e o engajamento em redes sociais, demonstrando que seus efeitos não são universais, mas mediados por fatores psicossociais e culturais.

Na quarta posição está o estudo de Casale (2020), com 74 citações. O estudo, de delineamento quantitativo e transversal, foi realizado com uma amostra de 842 adolescentes italianos. Foram aplicadas as escalas FoMOs e Escala de Comparação Social, com o objetivo

de analisar como o FoMO funciona como gatilho emocional para a intensificação da comparação social e da necessidade de conexão constante, fatores que contribuem para o aumento da ansiedade e do uso disfuncional das redes.

Embora relevante, o estudo se limita a uma população específica e não investiga mediações culturais nem propõe intervenções práticas. Seus achados estão alinhados historicamente à perspectiva de Kaplan & Haenlein (2010), que, em uma abordagem teórica, já apontavam que as redes sociais intensificam processos de comparação social, busca por validação e sentimentos de exclusão, especialmente em públicos mais jovens.

Por fim, o quinto artigo, também de Elhai (2020), contabiliza 73 citações e avalia os impactos do isolamento social durante a pandemia da COVID-19 sobre o uso de redes sociais e a saúde mental. A pesquisa, de natureza quantitativa e transversal, foi realizada com uma amostra de 1.100 participantes, aplicando as escalas FoMOs, PHQ-9 e uma escala de uso compulsivo de redes sociais.

Os resultados indicaram que o aumento no uso compulsivo das redes sociais durante o confinamento esteve diretamente associado a níveis mais elevados de sintomas depressivos, com o FoMO funcionando como um amplificador desse sofrimento psíquico. Esse achado dialoga com Chen et al., (2025), que demonstrou que, em contextos de isolamento, há um aumento expressivo na busca por validação e conexão online, o que alimenta tanto o FoMO quanto comportamentos digitais disfuncionais.

De forma geral, os cinco artigos analisados reforçam o entendimento do FoMO como um mediador relevante entre sofrimento psíquico, ansiedade, depressão e uso problemático de tecnologias, sobretudo em populações jovens. Entretanto, compartilham limitações metodológicas, como o uso predominante de delineamentos transversais, a baixa diversidade cultural das amostras e a ausência de propostas de intervenção prática. Soma-se a isso a

carência de modelos teóricos integrativos, capazes de explicar de forma abrangente o desenvolvimento e a manutenção do FoMO.

Além dos cinco artigos mais citados, outros trabalhos presentes na tabela complementam e aprofundam esses achados. O estudo longitudinal de Tao et al., (2024) destaca que níveis reduzidos de autoeficácia em adolescentes aumentam a suscetibilidade ao FoMO, contribuindo para o desenvolvimento da dependência digital. Isso amplia a discussão ao considerar características emocionais e autorregulatórias como fatores de risco.

O trabalho de Röttinger et al., (2021) oferece uma contribuição teórica significativa ao distinguir entre FoMO disposicional e situacional, conceito integrado ao modelo I-PACE, que explica como interações entre fatores emocionais, cognitivos e contextuais favorecem a formação de comportamentos aditivos. Já Williams et al., (2023) amplia a compreensão sobre o impacto do FoMO, associando-o não apenas à ansiedade e à dependência digital, mas também à queda na autoestima e no bem-estar subjetivo, evidenciando seus efeitos sobre a percepção da qualidade de vida.

Por fim, Kaplan e Haenlein (2010), em um estudo clássico e histórico sobre redes sociais, já apontavam que essas plataformas favorecem dinâmicas que estimulam a comparação social e a constante busca por validação. Mais recentemente, Chen et al., (2025) reforçam essa compreensão, evidenciando como essas dinâmicas, no contexto atual de conectividade intensa, se intensificam e contribuem diretamente para o sofrimento psíquico associado ao FoMO. Esses autores destacam, ainda, importantes lacunas na literatura, como a escassez de pesquisas que investiguem o FoMO em populações não adolescentes e em contextos profissionais, além da limitada exploração dos mecanismos de enfrentamento e resiliência frente ao fenômeno. Como direções promissoras, sugerem-se estudos que avaliem intervenções psicoterapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e

programas de psicoeducação digital, bem como pesquisas longitudinais que permitam compreender os impactos do FoMO ao longo do tempo.

Análise de Co-palavras

A análise de co-palavras é utilizada em revisões bibliométricas com o intuito de mapear e interpretar a estrutura temática de um campo específico. A nuvem de palavras se trata de uma técnica amplamente utilizada em estudos bibliométricos que representa graficamente os termos mais frequentes, como palavras-chave. Seu principal objetivo é fornecer uma visão geral rápida sobre os focos temáticos predominantes da área de pesquisa, com base na frequência de cada termo (Cobo et al., 2011; Heersmink et al., 2020). Quanto mais recorrente for um termo, maior será sua representação visual, geralmente em tamanho de fonte.

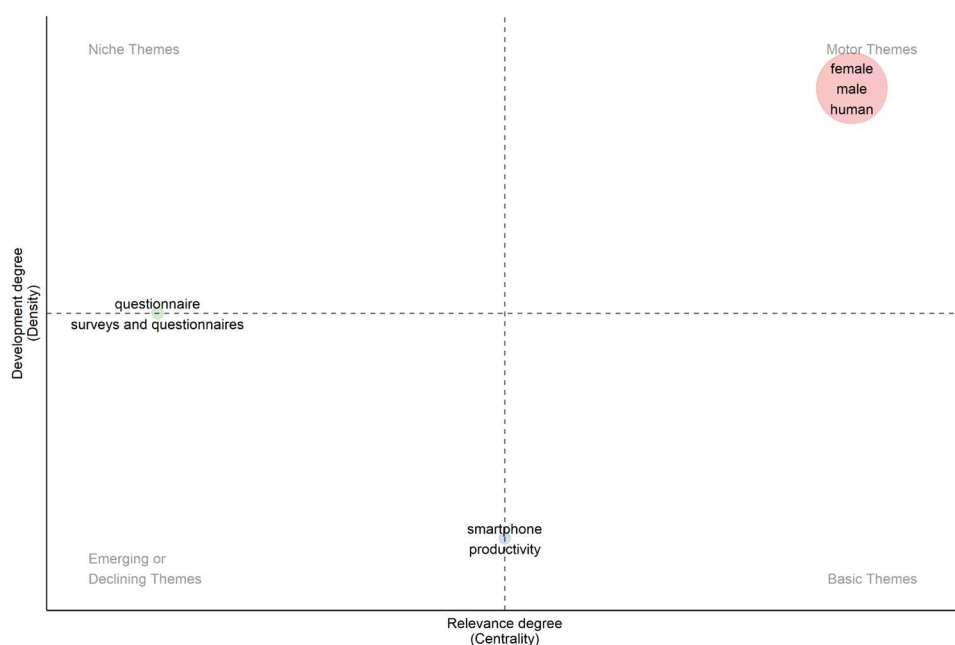
No presente estudo, a análise de co-palavras foi aplicada com o intuito de mapear e interpretar a estrutura temática da literatura científica sobre o fenômeno do *Fear of Missing Out* (FoMO) em jovens usuários de redes sociais. Uma das formas de visualizar esses dados é por meio da nuvem de palavras, recurso gerado a partir das 250 palavras-chave mais utilizadas pelos autores, por meio do software Bibliometrix/Biblioshiny (Figura 5). Esse software identifica automaticamente os termos mais frequentes com base no número de ocorrências registradas em cada artigo da amostra.

mediador no desenvolvimento de padrões de dependência digital, como sustentado por Yang, Liu e Fang (2021) e Elhai et al., (2020).

Resultado complementar foi identificado no mapa temático (Figura 6), construído também com base nas palavras-chave mais frequentes, mas com critérios específicos de agrupamento: apenas termos com pelo menos 15 ocorrências foram considerados elegíveis para formação dos clusters.

Figura 6

Mapa Temático dos Clusters



Nota: Dados extraídos do Biblioshiny.

Essa análise, segue a proposta metodológica de Cobo et al. (2011), que estrutura os clusters a partir de duas dimensões principais: centralidade, que indica a importância do tema no desenvolvimento do campo teórico, e densidade, que avalia a coesão interna entre os termos de um mesmo agrupamento.

Três clusters principais foram identificados nesta análise. O primeiro, rotulado como "female", situa-se no quadrante superior direito do mapa temático, caracterizando-se como um tema motor. Engloba termos como "female", "male", "human", "adolescent", "student",

"anxiety", "depression", "fear of missing out" e "internet addiction", compondo o núcleo mais robusto da produção científica sobre FoMO.

O segundo cluster, denominado "smartphone", encontra-se no quadrante inferior direito, sendo classificado como tema básico. Apesar de apresentar alta centralidade, ainda carece de profundidade conceitual, o que indica que é frequentemente utilizado, mas pouco explorado em análises mais complexas.

O terceiro cluster, intitulado "questionnaire", está localizado no quadrante inferior esquerdo, sendo considerado um tema emergente ou em declínio. Abrange termos como "questionnaire" e "surveys and questionnaires" e revela um enfoque metodológico ainda periférico, com baixa densidade e centralidade.

Com base nas análises da nuvem de palavras e do mapa temático, observa-se que os principais focos da literatura atual estão concentrados na intersecção entre FoMO, sofrimento psicológico e comportamentos digitais entre jovens. Ainda que esses temas configurem o núcleo central da produção acadêmica, é possível identificar lacunas relevantes, especialmente em relação aos impactos funcionais do FoMO, como produtividade, desempenho acadêmico e estratégias de enfrentamento emocional, que permanecem pouco desenvolvidos ou ausentes nos agrupamentos principais.

Considerações Finais

O presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão sistemática com análise bibliométrica para identificar os principais fatores associados ao fenômeno Fear of Missing Out (FoMO) e compreender sua relação com o desenvolvimento de transtornos de ansiedade em jovens usuários de redes sociais. A partir da análise dos artigos selecionados, constatou-se que o FoMO está intrinsecamente ligado às experiências emocionais, comportamentais e cognitivas da juventude contemporânea, afetando significativamente sua saúde mental e seu bem-estar subjetivo.

O panorama metodológico demonstra que os 11 estudos analisados adotaram abordagens quantitativas, com delineamentos transversais e uso de instrumentos autorrelatados, em especial escalas padronizadas, aplicados online. Esse padrão pode ser compreendido pela complexidade do fenômeno, que exige análise de múltiplas variáveis psicológicas e comportamentais, muitas vezes mediadas por tecnologias digitais.

Estudos como os de Elhai, Przybylski e Röttinger, demonstram que, por meio de modelos estatísticos, é possível identificar relações relevantes entre FoMO e variáveis como ansiedade, uso problemático da internet, procrastinação e percepção de bem-estar.

Os resultados dos artigos analisados indicam que o uso contínuo das redes sociais pode intensificar os sentimentos de exclusão, inadequação e angústia, sobretudo quando há uma pressão social por estar sempre conectado. Por trás das redes sociais, existem processos marcados por comparação social e a busca incessante por validação, que conforme evidenciado nos artigos, contribui para o surgimento de sintomas ansiosos e padrões de comportamento compulsivo em relação ao uso da tecnologia.

A análise bibliométrica revelou que a produção científica sobre o tema está concentrada em países como China, Alemanha e Estados Unidos. A escassez de estudos realizados no Brasil aponta a necessidade de investir em pesquisas que contemplem a realidade cultural, social e emocional dos jovens brasileiros. Identificou-se uma lacuna significativa quanto à aplicação de metodologias qualitativas e de investigações em contextos não ocidentais.

No decorrer do estudo, observou-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental e a psicoeducação vêm sendo apontadas como abordagens promissoras para a redução dos impactos do FoMO. Ainda assim, faltam estudos empíricos que avaliem essas estratégias com populações diversas. Investir em intervenções culturalmente adaptadas pode contribuir para

amenizar os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens.

Como contribuições destaca-se também o uso do software Bibliometrix, por meio do RStudio, como um recurso metodológico relevante, que conferiu rigor e confiabilidade às análises realizadas. O emprego de técnicas bibliométricas, tornou a experiência enriquecedora possibilitando aplicar ferramentas tecnológicas avançadas para explorar uma temática tão atual e relevante.

Entre as limitações desta pesquisa, reconhecemos a restrição do método de busca, das bases Web of Science e Scopus e o recorte temporal adotado, entre 2019 e 2025, que embora justificados, podem ter limitado o acesso a outras produções igualmente relevantes.

Com base nos achados, sugere-se que futuros estudos ampliem o número de bases de dados consultadas, além de expandirem o debate sobre FoMO para além do público jovem, considerando seus impactos em diferentes fases da vida e ambientes profissionais.

Conclui-se que o Fear of Missing Out ultrapassa a dimensão do simples medo de estar por fora, tratando-se de um fenômeno psicossocial complexo, que reflete a busca por pertencimento, conexão e validação no ambiente digital. Espera-se que este trabalho contribua para o avanço da produção científica sobre o tema e inspire novas reflexões e ações voltadas ao bem-estar emocional das populações mais vulneráveis aos efeitos adversos do mundo hiperconectado atual.

Referências

Abreu, C. N. D., Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 156–167.

- Araújo, T., Abreu, A., & Louçã, F. (2023). The evolution of complexity co-occurring keywords: Bibliometric analysis and network approach. *arXiv preprint* arXiv:2308.00992. <https://arxiv.org/abs/2308.00992>
- Bai, S., Wang, J., & Zhang, Q. (2020). Fear of missing out and depressive symptoms among university students: The roles of online social support and perceived social support. *Current Psychology*, 41(8), 5612–5618. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01146-8>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática*. Artmed Editora.
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2022). Fear of missing out, boredom proneness, and academic procrastination as predictors of psychological distress among undergraduates. *Journal of American College Health*, 70(2), 488–497. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789144>
- Besser, B., Loerbroks, A., & Bischof, A. (2021). Fear of missing out, mental health, and problematic social media use: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(4), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2021-4-2>
- Biblioshiny. (2025). *Bibliometric analysis tool*. Software R package.
- Brookes, B. C. (1969). Bradford's Law and the bibliography of science. *Nature*, 224(5223), 953–956.
- Casale, S. (2020). Narcissism and problematic social media use: A mediating role of Fear of Missing Out. *Addictive Behaviors*, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>

- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>
- Chen, Y. (2025). Exploring FoMO in adolescents: The role of digital connectedness. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02362-3>
- Chen, J., Liu, M., & Zhang, H. (2025). Exploring FoMO in adolescents: The role of digital connectedness. *Youth & Society*. (no prelo)
- Cobo, M. J., López-Herrera, A. G., Herrera-Viedma, E., & Herrera, F. (2011). An approach for detecting, quantifying, and visualizing the evolution of a research field: A practical application to the fuzzy sets theory field. *Journal of Informetrics, 5*(1), 146–166. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2010.10.002>
- de Carvalho, E. J., & Carneiro, M. I. P. (2017). Psicoterapia breve: Os critérios de indicação e contraindicação para a sua utilização. *Revista Farol, 2*(2), 127–137.
- Droescher, L. A., & Da Silva, R. D. (2014). Bases de dados como instrumentos de avaliação da produção científica: Indicadores e impacto. *Perspectivas em Ciência da Informação, 19*(2), 17–33. <https://doi.org/10.1590/1981-5344/1810>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2020). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 103*, 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.041>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2019). Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's

- relations with problematic smartphone use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 410–417.
<https://doi.org/10.1007/s40429-019-00260-4>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out and smartphone use: A review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Depression and social media use: The role of FoMO and problematic smartphone use. *Current Opinion in Psychology*, 36, 138–143. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.007>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): A review of recent literature on relations with digital communication technology use and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 36, 109–114.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.11.014>
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2020). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Addictive Behaviors*, 103, 106252.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out, depression, anxiety and social anxiety. *Addictive Behaviors*, 103, 106261.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106261>

- Heersmink, R., van den Hoven, J., van Eck, N. J., & van den Berg, J. (2020). Bibliometric mapping as a tool for research evaluation: A case study of philosophy of science. *Scientometrics*, 124, 321–345. <https://doi.org/10.1007/s11192-020-03432-5>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily life: Examining FoMO's relationship with depression, anxiety and smartphone use. *Addictive Behaviors*, 110, 106474. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106474>
- Röttinger, D., Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Dispositional and online-specific Fear of Missing Out are associated with the development of IUD symptoms: A longitudinal approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 652356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652356>
- Tao, S., Li, Y., Li, L., & Wang, L. (2024). Self-efficacy and FoMO in adolescent internet addiction: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 101, 10–20. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.12.004>
- Williams, A. L., Silva, A. M., & Park, S. (2023). Fear of missing out and psychological well-being: The role of social media engagement. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(3), 182–189. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0184>