



**CURSO DE PSICOLOGIA**

**KARINY DE OLIVEIRA BEZERRA**

**OS IMPACTOS DA SÍNDROME DE FEAR OF MISSING OUT - FOMO -  
NO AMBIENTE DE TRABALHO**

**FORTALEZA**

**2023**

**KARINY DE OLIVEIRA BEZERRA**

**OS IMPACTOS DA SÍNDROME DE FEAR OF MISSING OUT - FOMO -  
NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia pela Faculdade Ari de Sá.

Orientador: Profa. Ms. Antônia Vaneska  
Timbó de Lima Meyer

Aprovado(a) em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Ma. Antônia Vaneska Timbó de Lima Meyer  
Faculdade Ari de Sá

---

Profa. Dra. Raquel Nascimento Coelho  
Universidade Federal do Ceará

---

Profa. Dra. Eveline Nogueira Pinheiro de Oliveira  
Faculdade Uninassau Maracanaú

## OS IMPACTOS DA SÍNDROME DE FEAR OF MISSING OUT - FOMO - NO AMBIENTE DE TRABALHO

BEZERRA, Kariny de Oliveira  
MEYER, Vaneska Timbó de Lima

### RESUMO

A FOMO (Fear of missing out) é um fenômeno que emergiu no cenário contemporâneo, afetando diretamente as interações sociais e o comportamento humano, manifestando-se também no ambiente corporativo. Desta forma, o presente artigo tem por objetivo discutir os impactos que a síndrome de FOMO causa na saúde dos trabalhadores. Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica de literatura do tipo integrativa. Concluiu-se que esta síndrome gera sentimentos como ansiedade, medo, estresse, irritabilidade, incapacidade de aprender e desenvolver atividades laborais, além da dificuldade em reconhecer a própria identidade, resultando em diversas inseguranças e emoções negativas, podendo até desencadear sintomas depressivos.

**Palavras-chave:** Síndrome de Fear of missing out. FOMO. Saúde mental. Trabalho.

### ABSTRACT

FOMO (Fear of missing out) is a phenomenon that has emerged in the contemporary scenario, directly affecting social interactions and human behavior, also manifesting itself in the corporate environment. Thus, this article aims to discuss the impacts that the FOMO syndrome causes on the health of workers. To this end, a bibliographic review of literature of the integrative type was carried out. It is concluded, therefore, that this syndrome generates feelings such as anxiety, fear, stress, irritability, inability to learn and develop work activities, in addition to the difficulty in recognizing one's own identity, resulting in several insecurities and negative emotions, and may even trigger depressive symptoms.

**Keywords:** Fear of missing out syndrome. FOMO. Mental Health. Work.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente artigo analisou os impactos que a Síndrome de FOMO causa na saúde dos trabalhadores no âmbito corporativo, tendo como objetivo geral compreender quais os impactos que a FOMO pode ocasionar na saúde desses profissionais, e como objetivos específicos: caracterizar a síndrome de FOMO; analisar a presença da FOMO nos trabalhadores; descrever como a FOMO se

manifesta no cotidiano laboral e refletir sobre seus efeitos na saúde dos trabalhadores.

O interesse por essa temática foi fruto da vivência profissional da pesquisadora no ambiente corporativo, onde foi possível observar e identificar as características relacionadas a essa síndrome nos colaboradores com os quais trabalhava, gerando o interesse por compreender melhor os impactos causados pela mesma.

A síndrome de FOMO ou Fear of missing out, sigla de expressão da língua inglesa, pode ser traduzida para o português como o "medo de ficar de fora". É um termo que surgiu em 2004 e, inicialmente, estava relacionado somente ao uso constante das redes sociais, contudo, ele é muito mais amplo, afetando todas as áreas da vida do ser humano. Esta síndrome afeta a saúde mental com episódios de ansiedade, baixa autoestima, insônia, podendo chegar a sintomas depressivos (NATIONAL GEOGRAPHIC, 2023).

De acordo com Elhai, Yang e Montag (2022), ela foi caracterizada como um construto provocador de ansiedade pela mídia popular, sendo, como afirma Sanchez (2022), originada pelo aparecimento de angústia pela falta de experiências gratificantes.

Um das características da FOMO são as constantes checagens nas redes sociais e a necessidade de estar sempre atualizado, evitando o sentimento de "estar de fora". No âmbito corporativo, ela afeta a saúde do trabalhador podendo desencadear sentimentos de medo e incapacidade por pensar que está perdendo algo importante. Desta forma, os colaboradores se submetem a cobranças exageradas da gestão, e em diversos momentos de si mesmos (autocobrança), ultrapassando seus próprios limites, trabalhando em altas jornadas, motivados pelo medo de não estarem aptos para uma promoção, receando, inclusive, que isto ocasione sua demissão (PEREIRA, 2020).

Este cenário gera crises de ansiedade que podem se agravar em quadros depressivos. As incidências de licenças por doenças laborais tiveram um forte crescente nos últimos anos e as que mais se destacaram foram: a ansiedade, a depressão e o Burnout, mas outras questões também foram pautadas, como a sobrecarga profissional e os sintomas como estresse, insônia, dores de cabeça constante, sensação de falta de ar, irritabilidade, impaciência, além do próprio

sofrimento psíquico, sendo estes os fatores de predisposição para a FOMO (PEREIRA, 2020).

Corroborando com os estudos apontados Brandão (2022, p.14) exemplifica:

Como por exemplo, o colega é mais rápido em desenvolver suas tarefas e por consequência se torna mais produtivo, recebe mais projetos, é convidado a participar de mais reuniões, entre outros pontos, gera um desconforto e causa sentimentos desagradáveis em quem sofre com essa síndrome.

Outro ponto é o hábito de ficar acompanhando de forma constante os grupos de mensagens da empresa, mesmo em momento de descanso. Sabe-se que estas pausas são essenciais para o descanso da mente e do corpo e do estímulo da criatividade, nesse sentido, negligenciá-las pode desencadear impactos na saúde mental e física destes trabalhadores (PAGNO, 2023). Estudos apontam que as pessoas com a síndrome de FOMO, também podem se sentir inseguras e com dificuldades em se reconhecer, como explicado por Pereira (2020) abaixo:

Consiste na incapacidade do indivíduo em reconhecer quem ele é, seus próprios valores e suas vontades, surgindo diversas inseguranças, de modo que, com isto, qualquer situação vale. É causada pelo fato de que a capacidade humana não consegue absorver o número de informações e gerenciá-las, o que acarreta na “síndrome de ficar de fora” (PEREIRA, 2020, p.37).

De acordo Steinberg (2020) apud Pereira (2020) as cobranças da gestão e a alta competitividade no ambiente de trabalho fomentam atitudes negativas tanto em relação a si, quanto na sua relação com colegas de trabalho, fazendo com que tenham comportamentos autodestrutivos.

Através das experiências vivenciadas e do relato de outras pessoas com a síndrome, ela é criada pela dificuldade de dizer não, de se expressar ou de se posicionar contra alguma ideia. Geralmente, as pessoas que sofrem da doença não realizam as suas próprias vontades, mas sim as vontades dos outros e se anulam, isto é, fazem àquilo que não é verdadeiro para elas e, conseqüentemente, adoecem porque as situações se tornam insustentáveis. Elas anseiam por um reconhecimento e atropelam seus desejos, valores e vontades próprias, para se sentir parte de alguma pessoa ou de alguma situação. Não refletem se querem fazer aquilo mesmo ou não. Isto causa um desequilíbrio mental, que acelera o indivíduo, pois, ele faz aquilo o que não faria normalmente, atropelando boa parte da sua rotina pessoal ou de trabalho com foco somente em resultados (STEINBERG *apud* PEREIRA, 2020, P.38).

Esse quadro sofreu uma intensificação no período recente em que vivemos a pandemia de Covid-19, esta trouxe várias conseqüências como afirma Brandão (2022, p.27): “Esse isolamento deixou bem claro como essa síndrome afeta

muitas pessoas, (...) foi um gatilho muito grande para que muitos pusessem em evidência ou até mesmo desenvolvessem a síndrome de FOMO”.

Contudo, é necessário compreender que a “COVID-19 não trouxe a precarização e o adoecimento do trabalhador e sim, tornou-o mais evidente, (...) as oscilações emocionais, mudança de rotina, excesso de informações, ampliou o estresse e a ansiedade, além destes fatores há consequências econômicas e sociais” (PONTES; ROSTAS, 2020, p. 284-285).

Mesmo com vários artigos científicos abordando sobre as síndromes no ambiente de trabalho e a importância da melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, ainda há empresas que não priorizam esse tema, pois a invisibilidade desses colaboradores é o que prevalece. Como afirma Lhuillier (2012, p. 14), “a negação das origens, dos processos de sofrimento e dos riscos do trabalho se desdobram em uma invisibilidade crescente do trabalho real e contribui para agravar o sofrimento psíquico”.

Diante deste cenário, considera-se relevante o estudo aqui proposto, uma vez que almeja compreender melhor como esta síndrome atua e quais seus impactos para a saúde dos trabalhadores, buscando contribuir para o fomento de políticas que possam mitigar este cenário laboral adoecedor.

Nesse sentido, devemos ponderar que tão “importantes quanto às condições de vida privada da sociedade são as práticas desenvolvidas pelas organizações, por ser nas empresas que o indivíduo desenvolve uma parte significativa de sua vida: o trabalho” (TAKEDA; VERGARA; MORO, 2017 *apud* LÍRIO; GALLON; COSTA, 2020, p. 203). Para além de uma preocupação somente com os colaboradores, entende-se que a qualidade de vida, as melhores condições de vida, bem como, o bem-estar, são fatores que influenciam a forma como os colaboradores irão produzir e como os resultados serão obtidos pelas próprias organizações (LÍRIO; GALLON; COSTA, 2020). Diante do exposto, acredita-se que seja relevante o estudo aqui pretendido, uma vez que pesquisas apontam para uma escassez de estudos que abordam a referida síndrome em especial no ambiente corporativo. E como a literatura aponta:

A recenticidade da temática e definição do constructo FOMO, a escassez desses estudos no meio científico em contraponto ao interesse da mídia no tema e a necessidade de adequação das práticas de cuidado com a saúde frente às novas formas de ser e fazer visto que o conhecimento do panorama dos estudos sobre a temática favorecerá a identificação de lacunas e novas perspectivas de investigação (MOURA et al., 2021, p. 152).

Ademais, considera-se que a temática merece destaque, pois é de fundamental importância compreender o que os colaboradores pensam e como agem a respeito do que eles acreditam estarem perdendo ou ganhando e como as empresas podem agir diante desta realidade. Os impactos causados pela FOMO são de proporções gigantescas para a saúde do trabalhador e se faz necessário tanto medidas de prevenção, como de tratamentos (PEREIRA, 2020).

## **2 METODOLOGIA**

Considerando que nosso objetivo geral é compreender quais os impactos a FOMO pode ocasionar na saúde do trabalhador, e como objetivos específicos: a) caracterizar a síndrome de FOMO; b) analisar a presença da FOMO nos trabalhadores; c) descrever como a FOMO se manifesta no cotidiano laboral dos trabalhadores; d) refletir sobre os efeitos da FOMO na saúde destes trabalhadores, elegemos a revisão bibliográfica de literatura do tipo integrativa para a realização do estudo proposto. Tal escolha se deve ao considerar que “determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto” (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010. p.103). Além de fornecer “informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. (...) com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias” (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014, p.9).

Nesse sentido, consideramos que este método atendeu nossos objetivos ao fazer um apanhado dos estudos sobre a temática constituindo um corpo de conhecimento assim como, também, foi possível recuperar o que vem sendo produzido sobre essa síndrome, contribuindo para que futuras pesquisas possam fazer uso desse apanhado.

Para construção da pesquisa, foram selecionados materiais que abordassem a temática, com intuito de responder aos objetivos gerais e específicos. Desta forma, foram incluídos somente os materiais em formato de artigo, revisados por pares, publicados nos últimos 5 anos, e em língua portuguesa, inglesa e espanhola. O recorte temporal nos últimos 5 anos visou alcançar o material mais

atual sobre a síndrome e entendendo que o estudo dela é recente. A abrangência desses idiomas foi no intuito de recuperar um número maior de materiais, dada a natureza recente da temática. O formato de artigo se deve ao fato de ser uma modalidade de difusão do conhecimento que é amplamente difundida e de maior alcance.

O material analisado foi selecionado através das bases Scielo, BVS-psi, Bireme e Google Acadêmico que indexam materiais de acesso gratuito e na íntegra, além de serem renomadas na publicação de conteúdo dentro do escopo de nossa investigação. A busca por materiais foi realizada no idiomas português utilizando os descritores “síndrome de Fear of missing out”, “FOMO”, “saúde mental”, “trabalho” e “adocimento mental na pandemia”, estes descritores foram combinados com o booleano AND, a fim de assegurar a associação entre estes termos ao longo das buscas.

Nas bases foram utilizados o filtro "artigo" e aplicado também o filtro "psicologia" dentro da seção da área temática, visto que há uma variedade de produções em outros formatos, a fim de priorizar o tema e os objetivos.

Os critérios de exclusão foram justamente materiais em outros formatos (dissertações, livros, artigos científicos ou que não tenham passado por processo de revisão por pares), que não relacionam a FOMO ao contexto laboral e com mais de 5 anos de publicação, visto que é um tema recente, pois está relacionado a contexto da pandemia.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram encontrados 339 artigos, sendo 11 achados na plataforma Scielo, no qual após a análise dos resumos 9 foram excluídos, sendo 1 repetido e somente 2 que de fato foram analisados. Na plataforma BVS-psi foram encontrados 18 artigos, após a análise dos resumos 14 foram excluídos, sendo 3 repetidos e 2 de fato analisados. Na plataforma Bireme foram encontrados 10 artigos, após a análise dos resumos 8 foram excluídos, sendo 6 repetidos e 2 de fato analisados. No Google Acadêmico foram achados 300 artigos, após a leitura dos resumos 288 foram excluídos e 2 de fato analisados.

Os artigos foram analisados através da Análise de Conteúdo que, segundo Bardin (2011), busca englobar os sentidos que se destacaram e que têm relevância para os objetivos da pesquisa.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como foi citado anteriormente, oito artigos foram analisados, conforme tabela abaixo:

**Tabela 1** - Apresentação dos artigos coletados

<b>Título</b>	<b>Revista</b>	<b>Qualis</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo</b>	<b>Autores</b>
Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática	Psicología, Conocimiento y Sociedad	x	2021	Revisão sistemática de literatura do tipo exploratória.	Moura et al.
Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais: comportamento e bem-estar digital no cotidiano universitário	Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde,	A3	2021	Estudo transversal e analítico de amostragem	Pêgo, Santos e Rocha
Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática.	Revista de Psicología y Educación	x	2022	Revisão sistemática	Sanchez

Síndrome de FOMO: síntese, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático da tecnologia	Revista brasileira de psiquiatria	x	2022	Revisão de literatura	Elhai, Yang e Montag
A revolução tecnológica e seus impactos no mundo do trabalho: uma reflexão sobre doenças psicossomáticas	Editora Científica Digital.	x	2020	Revisão sistemática de literatura.	Pereira
O Fenômeno da Síndrome FOMO (Fear of Missing Out): os aspectos psicossociais do fenômeno da síndrome FOMO nas inter-relações sociais	Cuadernos de Educación y Desarrollo	x	2023	Pesquisa Bibliográfica	Nogueira et al.
Elaboração da Escala Fear of Missing Out (FoMO) no Trabalho: Evidências de Validade de Conteúdo	Revista de Psicologia e Organização no Trabalho	A2	2023	Pesquisa Quantitativa	Moura et al.

Interpersonally-Based Fears During the Covid-19 Pandemic: Reflections on the Fear of Missing Out and the Fear of Not Mattering Constructs	Clinical Neuropsychiatry	x	2020	Pesquisa Bibliográfica	Casale e Flett
---	--------------------------	---	------	------------------------	----------------

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Como podemos observar na tabela, a maioria dos artigos utilizaram o método de revisão de literatura e pesquisa bibliográfica fornecendo uma base sólida para compreensão do tema, um dos artigos inclusive utilizou uma escala de medição dos sintomas da FOMO nos trabalhadores. Em algumas revistas, não foi possível encontrar o Qualis, uma vez que são de outros idiomas. Os estudos abordaram o surgimento da FOMO, os impactos dessa síndrome nas interações sociais, na vida pessoal, no âmbito corporativo e quais sintomas foram intensificados durante a pandemia.

Após análise do material surgiram algumas categorias que serão discutidas a seguir:

### 3.1 CONTEXTUALIZANDO O SURGIMENTO DA FOMO

A síndrome de FOMO, ou “Fear of Missing out” surgiu como um fenômeno psicológico relacionado à ansiedade social, ganhando destaque com o aumento do uso das redes sociais. FOMO palavra que quando traduzida para o português significa o medo de estar perdendo algo importante, é uma síndrome relativamente recente, pois foi definida somente em 2004, devido aos avanços tecnológicos.

Conforme afirma a literatura:

A princípio o termo nasceu no marketing, o fenômeno foi identificado e comentado pelo estrategista de marketing Herman (2000), que cita uma nova motivação no mercado, baseada no comportamento de pessoas que possuem uma ambição em acabar todas as possibilidades e o medo de perder algo ou alguma coisa, muito ligada ao momento ou futuro, trazendo um olhar psicológico, são padrões característicos de fatores ansiogênicos. Ele publicou o artigo no The Journal Of Brand Management Explicando o termo “Fear Of Missing Out” como uma motivação por trás de certos comportamentos do consumidor e, portanto, de certos métodos de marketing. (RAMOS, 2021 *apud* NOGUEIRA et al., 2023, p.5).

De acordo com Sanchez (2022), esta síndrome foi originada pelo aparecimento de angústia devido à falta de experiências gratificantes, pois a necessidade de estar conectado às Tecnologias de Informação e Comunicação, a fim de saber o que as outras pessoas estão fazendo, gera uma preocupação que por vezes se torna desnecessária. Desta forma a FOMO está diretamente ligada com a ansiedade e já foi caracterizada como um construto provocador de ansiedade pela mídia popular.

A literatura ainda afirma que existem dois componentes primários desta síndrome a saber:

a) a apreensão de que outros estão tendo experiências gratificantes das quais se está ausente, e b) o desejo persistente de permanecer conectado com as pessoas da própria rede social. O primeiro componente mapeia o aspecto cognitivo da ansiedade (por exemplo, preocupação, ruminação etc.). O último componente diz respeito a uma estratégia comportamental destinada a aliviar a ansiedade, análoga à forma como as compulsões visam, embora de forma mal adaptada, aliviar a ansiedade em desordens obsessivas compulsivas (ELHAI; YANG; MONTAG, 2022, p.203).

É necessário salientar que as ferramentas tecnológicas foram e são essenciais para o estabelecimento da comunicação, contudo o uso exacerbado destas, influência nos processos de interações sociais (NOGUEIRA et al., 2023). Vale ressaltar que esta influência, se não for mediada, pode desencadear esses processos de adoecimento.

### 3.2 FOMO NO CONTEXTO LABORAL

De acordo com Brandão (2022), a FOMO afeta todas as áreas da vida do ser humano, pois está associada a vários sentimentos, impactando de forma significativa o dia a dia das pessoas.

Esta síndrome tem se tornado uma preocupação crescente no ambiente de trabalho contemporâneo. À medida que a conectividade digital se intensifica, os profissionais enfrentam uma pressão constante para estar online, participar de reuniões virtuais e acompanhar atualizações em tempo real.

Como exemplificado abaixo:

Desse modo, o avanço e utilização das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) também aumentaram, pois permitem que as pessoas tenham uma acessibilidade de modo imediato a todos os conteúdos. Diante da rápida disseminação das TDIC, é perceptível sua influência em diversas áreas das vidas das pessoas, incluindo o campo do trabalho (MOURA et al., 2023, p.2447).

Corroborando com os estudos Pereira (2020, p.10) afirma:

Pode-se citar a dependência tecnológica, o excesso de trabalho e altas jornadas; o esgotamento mental e profissional, o cansaço físico e mental (por pressão, cobranças, produtividade excessiva) (...) profissionais que sentem mais a pressão do trabalho e acabam sendo vítimas da doença; os aspectos intrínsecos (fisiológicos) e aspectos extrínsecos (ações integradas ou interdisciplinares) das síndromes, que não estão conectadas tão somente com o ambiente de trabalho.

Considerando o contexto laboral, Brandão (2022) discorre que a FOMO atua de diversas formas, gerando sentimentos como ansiedade, medo e incapacidade de aprender e desenvolver atividades e de acompanhar os colegas de trabalho nas rotinas diárias. Esse conjunto de sentimentos e medos faz com que os trabalhadores pensem que podem estar perdendo algo importante ou tenham a percepção de que as outras pessoas, os seus colegas, estão vivendo melhor que eles, tendo mais oportunidades no trabalho.

Nogueira et al. (2023) discutem que essa ansiedade de perder oportunidades ou informações importantes, é devido ao aumento do uso de redes sociais e ferramentas tecnológicas com a finalidade de exercer as atividades no ambiente de trabalho, impactando negativamente o bem-estar e a produtividade dos colaboradores.

Nogueira et al. (2023) dissertam que a FOMO impulsiona a competitividade entre os trabalhadores, levando-os a buscar constantemente maneiras de se destacar e não perder oportunidades profissionais.

Da mesma forma que essa alta competitividade e as cobranças exageradas da gestão para com os colaboradores decorrem da lógica do consumo, onde é necessário produzir mais e mais para alcançar melhores posições no trabalho, isto afeta diretamente a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores desencadeando uma pressão desnecessária nas pessoas que sofrem desta síndrome, levando-a a autocrítica e a pressão interna. (PEREIRA, 2020).

Portanto, a suposição de que, por estarem ausentes da empresa poderiam os levar a perder tais oportunidades, fazem com que estes trabalhadores fiquem conectados ao trabalho em busca de atualizações mesmo que nos seus momentos de folga, ocasionando experiências negativas para eles (MOURA et al., 2023).

Sanchez (2022), aborda que a síndrome de FOMO pode desencadear nos indivíduos a incapacidade de reconhecer quem ele é, surgindo diversas inseguranças, sentimentos e emoções negativas, e essas emoções negativas podem ser, por exemplo, a própria ansiedade, o medo e até mesmo a depressão.

Pereira (2020, p.11) afirma que “As empresas precisam ficar atentas quanto aos sintomas de esgotamento e excesso de trabalho em seus funcionários, para criarem mecanismos e garantir um ambiente saudável evitando, assim, o adoecimento”. A FOMO já se faz presente no âmbito corporativo, influenciando decisões e comportamentos, destaca-se assim a importância de encontrar um equilíbrio entre a conectividade digital e o bem-estar bem como a qualidade de vida destes profissionais.

Em suma:

FOMO no trabalho pode ser entendido como uma apreensão generalizada, experimentada pelo trabalhador, de que ele não está aproveitando oportunidades e experiências relacionadas ao trabalho que, possivelmente, estão sendo desfrutadas por outros colegas de trabalho. Essas oportunidades são vistas como valiosas para a carreira profissional. Logo, se o trabalhador está ausente ou desconectado do trabalho, poderá perdê-las (Budnick et al., 2020 *apud* MOURA et al., 2023, p.2448).

### 3.3 FOMO E PANDEMIA

Com o advento da pandemia, o sentimento de ficar de fora de eventos, de interações sociais e de vários outros momentos, conduzindo ao isolamento social, bem como o receio de perder oportunidades ou conexões significativas, agravou os sintomas para quem tem a síndrome de FOMO (BRANDÃO, 2022).

A FOMO durante a covid-19 transcende a simples saudade de eventos sociais, pois a pandemia impôs medidas rigorosas de distanciamento social. Essa mudança abrupta desencadeou uma FOMO ampliada, contribuindo para a ansiedade generalizada onde as pessoas não apenas temiam perder eventos, mas experienciaram uma profunda desconexão social.

No entanto, Casale e Flett (2020, p.90) discordam do enunciado acima, pois afirmam que:

Dado que as experiências sociais são reduzidas ou proibidas no período de pandemia, por um lado, e a FOMO é uma forma de ansiedade relacionada com as experiências sociais gratificantes dos outros, por outro, pode-se argumentar que os níveis de FOMO podem diminuir em tempos de pandemia. Argumentamos que a FOMO foi diminuída como um construto útil para descrever a experiência humana durante uma pandemia, porque os

aspectos da realidade psicológica que este construto pretende representar estão ausentes ou foram drasticamente reduzidos.

Mas ressaltam que “isto não significa que a situação atual das pessoas com FOMO tenha diminuído, pois é provável que estas pessoas possam atualmente sofrer uma sensação de perturbação de identidade” (CASSALE; FLETT, 2020, p.90).

Por fim a questão da identidade e a covid-19 está relacionada com o sentimento de validação, conforme menciona Casale e Flett (2020, p.91):

O medo de não ser importante para outras pessoas no período do isolamento social está provavelmente associado ao medo de perder, porque ambos refletem um sentimento negativo ou incerto de si mesmo e uma necessidade de validação. Ser importante é uma necessidade e um sentimento que envolve saber que você é importante para outras pessoas.

Durante a pandemia, as restrições de movimento e as mudanças no estilo de vida desafiaram a sensação de conexão e participação entre as pessoas. Foi necessário adaptar-se a essa nova realidade e equilibrar-se entre a aceitação da mudança e a busca por formas saudáveis de envolvimento social. “Nessa conjuntura a relação entre a FOMO e seus impactos pode ser explorada considerando os efeitos dela na saúde mental e nos aspectos sociais das pessoas” (NOGUEIRA et al., 2023, p.8).

Conclui-se que a interseção entre FOMO e covid-19 não foi apenas a ausência de eventos sociais, mas uma complexa experiência psicológica moldada pelo isolamento, mudanças sociais e a constante presença virtual. A compreensão dessas dinâmicas é essencial para promoção da saúde mental, incentivando a busca por um equilíbrio saudável entre interações sociais, autocuidado e uma apreciação renovada das experiências pós-pandêmicas.

### 3.4 FOMO E AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Para Wilding (2016) apud Moura et al. (2023, p.2452) afirmam “que o medo de perder oportunidades de carreira pode levar os colaboradores a terem implicações negativas ao desempenho, a exemplo de baixos níveis de satisfação no trabalho e de felicidade na vida profissional”. Diante desse desafio, estratégias de enfrentamento são essenciais para preservar o bem-estar mental.

Nesse sentido, a promoção de uma cultura organizacional transparente é essencial. Empresas que compartilham informações sobre oportunidades, projetos e sucessos de maneira aberta ajudam a reduzir a FOMO, proporcionando uma

compreensão clara do panorama profissional. Isso não apenas diminui a incerteza, mas também reforça a confiança dos colaboradores na equidade das oportunidades. Como também a promoção de uma mentalidade de colaboração e apoio mútuo é fundamental. Incentivar equipes a compartilhar conhecimento, experiências e mentorias cria uma cultura onde todos se beneficiam do sucesso coletivo, minimizando a competição exacerbada que alimenta a FOMO.

A gestão eficaz da comunicação é outra estratégia-chave. Definir expectativas claras quanto à disponibilidade e resposta a mensagens ajuda a mitigar a sensação de estar por fora de acontecimentos importantes. Além disso, a promoção de canais de comunicação inclusivos e acessíveis para todos os colaboradores é crucial.

Enfrentar a FOMO no ambiente de trabalho requer um enfoque holístico, abrangendo a cultura organizacional, comunicação eficaz, estabelecimento de metas individuais, flexibilidade e promoção da colaboração.

Consequentemente alinhando conforme afirmam Lemes e Neto (2017) apud Nogueira et al., (2023) a psicoterapia em conjunto com a psicoeducação e um estilo de vida saudável permeiam aspectos positivos para pessoas que apresentam sintomas da FOMO.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Acreditamos ter alcançado nossos objetivos, pois o presente estudo teve por propósito analisar e compreender os impactos que a síndrome de FOMO (Fear of missing out) causa na saúde das pessoas com ênfase no ambiente corporativo.

Esta síndrome foi caracterizada como um construto provocador de ansiedade social podendo desencadear até sintomas depressivos. Esse fenômeno psicológico surgiu com o aumento do uso das redes sociais, afetando todas as áreas da vida do ser humano.

No âmbito corporativo, ela gera sentimentos como ansiedade, medo e incapacidade de aprender e desenvolver atividades, levando os trabalhadores a pensarem que podem estar perdendo algo importante, como promoções e outras oportunidades no trabalho.

É de suma importância que as empresas fiquem atentas quanto aos sintomas de esgotamento e excesso de trabalho em seus funcionários, para criarem mecanismos que garantam um ambiente saudável evitando, assim, o adoecimento.

Os estudos sobre a FOMO têm avançado consideravelmente, mas ressaltamos que esse tema é pouco explorado, especialmente no Brasil. Portanto, espera-se que com os estudos apresentados possam possibilitar novas pesquisas, dada a escassez de referencial teórico e ainda há lacunas que oferecem oportunidades significativas para futuras investigações, abrindo caminho para futuras pesquisas explorarem aspectos ainda não totalmente compreendidos

Tais como, a interseção entre FOMO e outros fenômenos psicológicos, como a ansiedade e a depressão, no qual merece uma análise mais aprofundada para elucidar as relações complexas entre essas condições. Outro ponto crucial seria explorar estratégias de intervenção e prevenção mais eficazes para lidar com a FOMO, tanto em ambientes corporativos quanto na esfera pessoal. Além disso, investigar como as práticas de liderança podem influenciar a prevalência da FOMO no ambiente de trabalho, utilizando estratégias que promovem a inclusão e comunicação transparente.

Ademais, a psicoterapia, em conjunto com a psicoeducação e um estilo de vida saudável, oferece aspectos positivos para pessoas que apresentam sintomas da FOMO.

## 5 REFERÊNCIAS

ANTLOGA, Carla Sabrina; CARMO, Marina Maia; KRUGER, Larissa. Qualidade de Vida no Trabalho em um Instituto de Pesquisa Brasileiro. **Psicologia Revista**. 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/38571>. Acesso em: 28/05/2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRANDÃO, Rui. Síndrome de FOMO - o que é e como melhorar. **ZenKlub**. 2022. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/sindrome-de-fomo-o-que-e-fear-of-missing-ou/>. Acesso em 12/04/2023.

CASALE, Silvia; FLETT, Gordon L. Interpersonally-Based Fears During the Covid-19 Pandemic: Reflections on the Fear of Missing Out and the Fear of Not Mattering Constructs. **Clinical Neuropsychiatry**. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8629079/> . Acesso em 07/12/2023.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**. 2014. Disponível em: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904>. Acesso em: 28/05/2023.

ELHAI, Jon D.; YANG, Haibo; MONTAG, Christian. Síndrome de FOMO: síntese, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático da tecnologia. Artigos de Revisão. **ABP Associação Brasileira de Psiquiatria**. 2022. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/457>. Acesso em: 13/05/2023.

LHUILIER, Dominique. A invisibilidade do trabalho real e a opacidade das relações saúde trabalho. **Trabalho e Educação**. 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/8832>. Acesso em: 27/05/2023.

LÍRIO, Angélica Barbieri; GALLON, Shalimar; COSTA, Carlos. Percepções da qualidade de vida no trabalho nas diferentes gerações. **Gestão e Regionalidade**. 2020. Disponível em: [https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_gestao/article/view/5398](https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_gestao/article/view/5398). Acesso em: 27/05/2023.

MOURA, Débora Ferreira; MOURA, Higor de Sousa; FILGUEIRAS, Graziela de Moraes Rubin; FREIRE, Sandra Elisa de Assis; NEGREIROS, Fauston; MEDEIROS, Emerson Diógenes. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/660-6736-1-PB.pdf>. Acesso em: 27/05/2023.

MOURA, Débora Ferreira; MOURA, Higor de Sousa; SANTOS, Laurany Barbosa; SANTOS, Zabelle Cabral dos; MEDEIROS, Emerson Diógenes de. Elaboração da Escala Fear of Missing Out (FoMO) no Trabalho: Evidências de Validade de Conteúdo. **Revista Psicologia: Organizações & Trabalho (rPOT)**. 2023. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/23052/1218>. Acesso em 06/12/2023.

NOGUEIRA, Nicole Ingrid Andrade; SOUZA, Micaele Moraes; SIMONETTI, Gabriele Roberto; OLIVEIRA, Ana Bárbara Serra; ROCHA, Wollace Scantberluy. O Fenômeno da Síndrome FOMO (Fear of Missing Out): os aspectos psicossociais do fenômeno da síndrome FOMO nas inter-relações sociais. **Cuadernos Educación y Desarrollo**. 2023. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/1804/1593>. Acesso em 06/12/2023

O que é a síndrome de fomo. **Redação National Geographic**. 2023. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/02/o-que-e-a-sindrome-de-fomo>. Acesso em 12/04/2023.

PAGNO, Mariana. FOMO: saiba mais sobre a síndrome do medo de ficar de fora (principalmente do mundo digital). 2023. G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/13/fomo-saiba-mais-sobre-a-sindrome-do-medo-d-e-ficar-de-fora-principalmente-do-mundo-digital.ghtml>. Acesso em: 27/05/2023.

PEREIRA, Leticia Sayuri Abuchi Lopes. A revolução tecnológica e seus impactos no mundo do trabalho: Uma reflexão sobre doenças psicossomáticas. **Universidade Presbiteriana Mackenzie Faculdade de Direito**. 2020. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/bitstream/handle/10899/29781/LETICIA%20SAYURI%20IWA%20B%20UCHI%20LOPES%20PEREIRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 13/04/2023.

PÊGO, Beatriz Ferraz; LOPES, Beatriz Calixto; SANTOS, Gustavo Souza; ROCHA, Josiane Santos Brant. Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais: comportamento e bem-estar digital no cotidiano universitário. 2021. Disponível em: <https://homologacao-reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2093>. Acesso em: 13/04/2023.

PONTES, Fernanda Rodrigues; ROSTAS, Márcia Helena Sauer Guimarães. Precarização do trabalho do docente e adoecimento COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. **Revista Thema**. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1923>. Acesso em: 27/05/2023.

SANCHEZ, José Gabriel Soriano. Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. **Revista de Psicología y Educación**. 2022. Disponível em: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219569>. Acesso em: 14/05/2023.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de.

Revisão integrativa: o que é e como fazer. **SciELO**. 2010. Disponível em:

[https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt#:~:text=A%20revis](https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt#:~:text=A%20revis%C3%A3o%20integrativa%20determina%20o,cuidados%20prestados%20ao%20paciente(%201. Acesso em: 10/06/2023.)

[%C3%A3o%20integrativa%20determina%20o,cuidados%20prestados%20ao%20paciente\(%201. Acesso em: 10/06/2023.](https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt#:~:text=A%20revis%C3%A3o%20integrativa%20determina%20o,cuidados%20prestados%20ao%20paciente(%201. Acesso em: 10/06/2023.)