

ASSOCIAÇÃO ENTRE *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO), ESTRESSE, QUALIDADE DO SONO, TEMPO DE TELA E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

ASSOCIATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO), STRESS, SLEEP QUALITY, SCREEN TIME, AND ACADEMIC PERFORMANCE AMONG MEDICAL STUDENTS

Tereza Vitória Monte Cordeiro Aguiar¹

Desirée Correia Lucena²

Gabriel Chagas Vieira³

Caio César Otôni Espíndola Rocha⁴

Paula Soares de Mattos Carneiro⁵

RESUMO: O Fear of Missing Out (FoMO) é caracterizado pela ansiedade de estar excluído de experiências gratificantes, frequentemente associado ao uso excessivo de redes sociais, sofrimento psicológico e prejuízos acadêmicos. O presente estudo avaliou a associação entre FoMO, tempo de tela, estresse percebido, qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes de Medicina. Trata-se de um estudo observacional, transversal e analítico, realizado com 86 estudantes. Foram aplicados questionários sociodemográficos, a escala FoMO e a Perceived Stress Scale (PSS-10). Observou-se média de idade de 22,6 anos e elevado tempo de exposição digital, com 57,0% dos participantes utilizando o celular entre 4 e 6 horas diárias. O escore médio de FoMO foi de 3,04, enquanto o estresse percebido apresentou média de 19,3 pontos, indicando níveis moderados. Identificou-se correlação positiva significativa entre FoMO e estresse percebido ($p = 0,004$), além de associação significativa entre FoMO e maior tempo diário em redes sociais ($p = 0,016$). Observou-se também correlação negativa significativa entre FoMO e desempenho acadêmico autorreferido ($p = 0,025$). Os achados sugerem que o FoMO está relacionado à hiperconectividade digital, maior sofrimento psíquico e pior percepção do desempenho acadêmico entre estudantes de Medicina.

Palavras-chave: Estudantes de medicina. Desempenho acadêmico. Estresse psicológico.

¹ Discente do curso de Medicina na Universidade Christus.

² Discente do curso de Medicina na Universidade Christus.

³ Discente do curso de Medicina na Universidade Christus.

⁴ Doutorando em Educação a Distância e eLearning - Universidade Aberta (UAb) / Universidade do Minho (UMinho). Docente da Universidade Christus (UNICHRISTUS).

⁵ Doutoranda em Tecnologia Minimamente Invasiva e Simulação na Área da Saúde. Docente da Universidade Christus (UNICHRISTUS).

ABSTRACT: Fear of Missing Out (FoMO) is characterized by anxiety about being excluded from rewarding experiences and is frequently associated with excessive social media use, psychological distress, and academic impairment. This study evaluated the association between FoMO, screen time, perceived stress, sleep quality, and academic performance among medical students. This was an observational, cross-sectional, analytical study involving 86 medical students. Participants completed a sociodemographic questionnaire, the FoMO Scale, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). The mean age was 22.6 years, and digital exposure was high, with 57.0% of participants using their smartphones for 4 to 6 hours per day. The mean FoMO score was 3.04, while the mean perceived stress score was 19.3, indicating moderate stress levels. A significant positive correlation was found between FoMO and perceived stress ($p = 0.004$), as well as between FoMO and greater daily social media use ($p = 0.016$). A significant negative correlation was also observed between FoMO and self-reported academic performance ($p = 0.025$). These findings suggest that FoMO is associated with digital hyperconnectivity, greater psychological distress, and poorer perceived academic performance among medical students.

Keywords: Medical Students. Academic Performance. Stress, Psychological.

1 INTRODUÇÃO

A formação médica é reconhecida como um período marcado por elevada carga acadêmica e cognitiva, extensa jornada de estudos e frequente exposição a fatores estressores. Nesse contexto, estudantes de Medicina apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas psicológicos, como ansiedade, estresse, baixa autoestima e sofrimento emocional (Dyrbye *et al.*, 2006). Paralelamente, o ambiente universitário também envolve intensa necessidade de interação social, pertencimento grupal e comparação interpessoal, fatores que podem ser potencializados pelo contexto digital contemporâneo.

Nesse cenário, destaca-se o *Fear of Missing Out* (FoMO), definido como a ansiedade decorrente da percepção de que outras pessoas possam estar vivenciando experiências gratificantes das quais o indivíduo está ausente (Przybylski *et al.*, 2013). O fenômeno está frequentemente relacionado à necessidade constante de atualização social e ao medo persistente de exclusão de interações, eventos ou experiências relevantes. Estudos recentes demonstram que o FoMO apresenta associação com sintomas ansiosos, dificuldade de concentração, comparação social excessiva, pior qualidade do sono e prejuízos no desempenho acadêmico (Elhai *et al.*, 2020).

Além disso, o aumento do tempo de exposição às telas e o uso intenso das redes sociais têm sido considerados fatores importantes para a manutenção e intensificação do FoMO. A hiperconectividade digital favorece comportamentos de monitoramento contínuo das atividades sociais de terceiros, reforçando sentimentos de inadequação, exclusão e necessidade de pertencimento. Como consequência, indivíduos com níveis elevados de FoMO podem apresentar maior propensão ao uso problemático de smartphones, dificuldades de autorregulação emocional e prejuízos relacionados ao bem-estar psicológico e à produtividade acadêmica (Rozgoñjuk *et al.*, 2020; Kuss; Griffiths, 2011).

Além dos impactos emocionais e acadêmicos, o *Fear of Missing Out* também tem sido associado a alterações relacionadas ao sono. O uso excessivo de smartphones e redes sociais, especialmente no período noturno, pode comprometer a higiene do sono, favorecer atrasos no início do descanso e aumentar a fragmentação do sono. Estudos recentes sugerem que indivíduos com níveis elevados de FoMO apresentam pior qualidade subjetiva do sono, maior dificuldade de desligamento cognitivo e maior necessidade de monitoramento constante das interações digitais, fatores que podem repercutir negativamente sobre atenção, memória, desempenho acadêmico e saúde mental (Levenson *et al.*, 2016).

Apesar do crescente interesse científico sobre o tema, ainda são limitados os estudos nacionais que investigam a relação entre Fear of Missing Out, tempo de exposição digital, estresse e desempenho acadêmico em estudantes de Medicina. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar a associação entre FoMO, tempo de tela, estresse percebido, qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes de Medicina de uma instituição privada de ensino superior do estado do Ceará.

2 MÉTODOS

O presente estudo apresentou um desenho observacional, transversal e analítico, com abordagem quantitativa, e foi realizado com estudantes do curso de Medicina da Universidade Christus (Unichristus), em Fortaleza, Ceará, Brasil. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida universidade, em conformidade com as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos (CAAE: 88618025.0.0000.5049).

Participaram do estudo estudantes regularmente matriculados no curso de Medicina da instituição, com idade igual ou superior a 18 anos, que aceitaram participar voluntariamente da

pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram incluídos alunos do primeiro ao décimo segundo semestre do curso. Foram excluídos estudantes com matrícula trancada no período da coleta e participantes que não preencheram integralmente o questionário.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico anônimo elaborado na plataforma Google Forms e divulgado. O instrumento incluiu variáveis sociodemográficas e acadêmicas (idade, sexo, semestre do curso e autoavaliação do desempenho acadêmico), além de informações comportamentais relacionadas ao tempo médio de uso de celular, tempo médio em redes sociais e duração média do sono.

O *Fear of Missing Out* foi avaliado por meio da escala de FoMO composta por 10 itens em escala Likert de cinco pontos. Foi utilizada a versão brasileira da escala, traduzida e adaptada por Siquara e colaboradores (2023). O escore final foi calculado a partir da média das respostas aos itens, sendo valores mais elevados indicativos de maior percepção de *Fear of Missing Out*. O estresse percebido foi avaliado por meio da *Perceived Stress Scale* - versão de 10 itens (PSS-10).

A análise estatística foi realizada utilizando o software Jamovi (versão 2.6.44). Para avaliar associações entre variáveis contínuas com distribuição normal foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson, enquanto para variáveis ordinais ou não paramétricas foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman. Comparações entre grupos independentes foram realizadas por meio do teste t de Student ou teste de Mann-Whitney, quando apropriado. Para comparações entre três ou mais grupos independentes foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Foi adotado nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 86 estudantes de medicina, com média de idade de 22,6 anos (DP = 3,55), variando entre 18 e 40 anos. Observou-se predominância do sexo feminino (65,1%). Em relação ao semestre do curso, houve maior concentração de participantes no 7º semestre (40,7%), seguido do 5º (15,1%) e 8º semestres (10,5%), não havendo participantes do 10º e 11º semestres. A caracterização detalhada da amostra encontra-se apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Características da amostra de estudantes de medicina participantes (n = 86)

Variável	Valor (%)
Idade (média $\pm$ DP)	
	22.6 $\pm$ 3.55
Sexo	
Feminino	56 (65.1)
Masculino	30 (34.9)
Semestre do curso	
1	3 (3.5)
2	8 (9.3)
3	1 (1.2)
4	6 (7)
5	13 (15.1)
6	8 (9.3)
7	35 (40.7)
8	9 (10.5)
9	2 (2.3)
10	0 (0)
11	0 (0)
12	1 (1.2)

Fonte: Autores.

Relativamente ao tempo diário de uso de celular, predominou a faixa entre 4 e 6 horas (57,0%), havendo apenas 1,2% dos estudantes com uso inferior a 2 horas por dia. No que se refere ao tempo gasto em redes sociais, 38,4% relataram permanecer entre 3 e 5 horas diárias, enquanto 2,3% referiram menos de 1 hora por dia. Quanto aos hábitos de sono, observou-se que a maioria dos estudantes dormia entre 6 e 8 horas por noite (79,1%), ao passo que 20,9% relataram dormir entre 4 e 6 horas. A descrição detalhada dessas variáveis encontra-se apresentada na Tabela 2.

Tabela 2 – Padrões de uso de dispositivos digitais e hábitos de sono entre estudantes de medicina (n = 86)

Variável	N (%)
Tempo de uso de celular diário	
< 2 horas	1 (1.2)
2-4 horas	9 (10.5)
4-6 horas	49 (57.0)
> 6 horas	27 (31.4)
Tempo diário em redes sociais	
< 1 hora	2 (2.3)
1-3 horas	43 (48.8)
3-5 horas	33 (38.4)
> 5 horas	9 (10.5)
Tempo de sono por noite	
4-6 horas	18 (20.9)
6-8 horas	68 (79.1)

Fonte: Autores.

6

Quanto ao desempenho acadêmico, a mediana da autoavaliação foi 4 (IIQ: 4-4), com média de $3,99 \pm 0,69$. Observou-se baixa variabilidade na distribuição, com predominância da categoria “bom”, sugerindo possível efeito teto na medida de desempenho acadêmico.

Em relação ao estresse percebido, avaliado por meio da escala *Perceived Stress Scale* (PSS-10), o escore médio foi de 19,3 pontos (DP = 3,52), variando entre 9 e 29 pontos. A mediana observada foi 19, indicando concentração dos valores em torno desse ponto central. Considerando os pontos de corte descritos na literatura (0-13: baixo estresse; 14-26: moderado; 27-40: alto), observou-se que a maioria dos estudantes apresentou nível moderado de estresse percebido, com menor proporção apresentando níveis baixos ou elevados.

Em relação ao *Fear of Missing Out*, o escore médio na amostra foi de 3,04 (DP = 0,74), com valores variando entre 1,10 e 4,80, indicando nível moderado de percepção de FoMO entre os estudantes avaliados. A distribuição dos escores apresentou padrão aproximadamente simétrico. Na análise das associações, observou-se correlação positiva entre FoMO e estresse

percebido ($p = 0,004$), indicando que maiores níveis de FoMO estiveram associados a maiores níveis de estresse na amostra.

Observou-se também uma associação estatisticamente significativa entre o tempo diário gasto em redes sociais e os escores de FoMO ($p = 0,016$), indicando que estudantes com maior exposição às redes sociais apresentaram níveis mais elevados de *Fear of Missing Out*. Em contrapartida, não foram identificadas associações significativas entre os escores de FoMO e o tempo total de uso de celular por dia ($p = 0,287$), nem com o tempo médio de sono ($p = 0,778$).

Quanto ao desempenho acadêmico autorreferido, observou-se correlação negativa e estatisticamente significativa com os escores de FoMO ($p = 0,025$), indicando que maiores níveis de FoMO estiveram associados a pior percepção do próprio desempenho acadêmico. Não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos escores de FoMO entre os diferentes semestres do curso ($p = 0,099$), tampouco correlação significativa entre idade e escore de FoMO ($p = 0,28$).

4 DISCUSSÃO

Neste estudo, observou-se predominância do sexo feminino (65,1%), com média de idade de 22,6 anos, perfil semelhante ao descrito em outras pesquisas com estudantes de Medicina. Verificou-se elevado tempo de exposição a dispositivos digitais, sendo que 57,0% dos participantes relataram utilizar o celular entre 4 e 6 horas por dia, enquanto 38,4% permaneciam entre 3 e 5 horas diárias em redes sociais. Em relação ao sono, a maioria dos estudantes (79,1%) referiu dormir entre 6 e 8 horas por noite. Quanto aos aspectos psicossociais, identificaram-se níveis moderados tanto de estresse percebido, com média de 19,3 pontos na Perceived Stress Scale (PSS-10), quanto de *Fear of Missing Out*, cujo escore médio foi de 3,04. Esses achados reforçam a presença de importante hiperconectividade digital e sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina, contexto cada vez mais discutido na literatura contemporânea.

Os achados do presente estudo também dialogam com os resultados encontrados por Alkhazaleh e Abojedi (2026), em pesquisa realizada com 809 estudantes universitários entre 19 e 22 anos. Os autores identificaram associação entre *Fear of Missing Out*, fobia social, procrastinação acadêmica e uso problemático de smartphones, demonstrando que a

procrastinação acadêmica exerceu importante papel mediador entre esses fatores psicológicos e o prejuízo acadêmico.

No presente estudo, observou-se correlação negativa significativa entre os escores de FoMO e o desempenho acadêmico autorreferido, sugerindo que níveis mais elevados de FoMO podem estar relacionados a pior percepção do próprio rendimento acadêmico. Esses achados reforçam a hipótese de que a hiperconectividade digital e a necessidade constante de acompanhamento das interações sociais podem contribuir para comportamentos procrastinatórios, maior sofrimento psíquico e prejuízo no desempenho acadêmico entre estudantes de Medicina.

Estudantes com níveis elevados de FoMO tendem a apresentar maior necessidade de permanência e monitoramento constante das redes sociais. Esse hiperengajamento digital pode fragmentar o processo de estudo e favorecer padrões de “aprendizagem superficial”, caracterizados por menor aprofundamento e consolidação do conhecimento. Além disso, a interrupção frequente das atividades acadêmicas pode contribuir para redução do planejamento e aumento da procrastinação acadêmica. Esse adiamento recorrente das tarefas tende a gerar um ciclo de estresse, culpa e esgotamento psicológico, levando muitos estudantes a utilizarem o smartphone como estratégia de esquiva emocional, o que pode intensificar ainda mais os prejuízos acadêmicos e os impactos sobre a saúde mental (Rozgonjuk et al., 2019).

8

Embora o tempo total de uso de dispositivos digitais não tenha apresentado associação significativa com os escores de FoMO, observou-se correlação negativa e estatisticamente significativa entre FoMO e desempenho acadêmico autorreferido ($p = 0,025$). Esse achado sugere que o impacto acadêmico pode estar mais relacionado à forma como os estudantes interagem com o ambiente digital, especialmente diante da necessidade constante de conexão social, do que apenas ao tempo absoluto de exposição às telas.

Quanto ao estresse percebido, a maioria dos estudantes apresentou níveis moderados, observando-se correlação positiva e estatisticamente significativa entre estresse e *Fear of Missing Out* ($p = 0,004$). Esse achado é semelhante ao observado em estudos prévios, como o realizado na Universidade Tanjungpura (UNTAN), no qual estudantes de Medicina apresentaram correlação positiva moderada entre FoMO e estresse acadêmico ($p < 0,001$) (Alifia et al., 2025). A formação médica, por sua natureza altamente exigente e competitiva, frequentemente

demanda restrições de lazer, convívio social e tempo livre, tornando os estudantes particularmente vulneráveis aos impactos emocionais do engajamento digital contínuo.

Do ponto de vista psicológico, a relação entre estresse acadêmico e FoMO pode ser compreendida por meio de mecanismos interligados, como a necessidade de pertencimento, a comparação social ascendente e a ansiedade. O FoMO é fortemente impulsionado pela necessidade de pertencimento, considerada uma motivação humana fundamental para a socialização e construção da identidade. Em estudo conduzido por Alabri et al. (2022), a necessidade de pertencimento foi identificada como um dos principais preditores de FoMO, explicando parcela significativa da variabilidade do fenômeno. Nesse contexto, a elevada carga acadêmica e a limitação do tempo disponível para interações sociais presenciais podem intensificar sentimentos de exclusão e desconexão social, aumentando a vulnerabilidade emocional dos estudantes.

Além disso, a comparação social atua como importante catalisador do FoMO. O ambiente digital favorece a chamada “comparação social ascendente”, na qual os indivíduos contrastam suas próprias vivências com versões idealizadas da vida de outras pessoas exibidas nas redes sociais. Estudos recentes demonstram que estudantes com maiores níveis de comparação social apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de FoMO, ansiedade e sofrimento psicológico (Mahmoud et al., 2025; Piko et al., 2025). Nesse cenário, a exposição contínua a conteúdos relacionados à produtividade, desempenho acadêmico e vida social pode ampliar sentimentos de inadequação, exclusão e pressão psicológica entre estudantes de Medicina.

A correlação entre o *Fear of Missing Out* (FoMO) e a ansiedade constitui um ciclo vicioso profundo e prejudicial à saúde mental. A literatura define o próprio FoMO como uma ansiedade social-cognitiva difusa, caracterizada pelo medo constante e pela apreensão de estar sendo excluído das experiências gratificantes vivenciadas por outras pessoas (Ye et al., 2023). Ao serem expostos continuamente às conquistas alheias nas redes sociais, os indivíduos experimentam sentimentos de inadequação e exclusão que funcionam como gatilhos para o desenvolvimento de fortes sintomas ansiosos (Moura et al., 2021).

Na tentativa de aliviar essa tensão e o medo de “ficar para trás”, o usuário intensifica a verificação compulsiva de seus dispositivos digitais; contudo, esse comportamento não resolve

o problema, gerando um ciclo desadaptativo que retroalimenta a dependência digital, prejudica o foco acadêmico e agrava ainda mais o quadro crônico de ansiedade (Moura *et al.*, 2021).

Esses mecanismos psicológicos também podem contribuir para explicar a associação observada entre FoMO e o uso de dispositivos digitais, especialmente das redes sociais. Os achados desta pesquisa demonstraram associação significativa entre Fear of Missing Out e o tempo diário gasto em redes sociais, indicando uma possível relação bidirecional e de retroalimentação entre esses fatores. Estudantes com níveis mais elevados de FoMO tendem a buscar maior engajamento em plataformas sociais, enquanto a exposição contínua às redes sociais pode intensificar sentimentos de exclusão, comparação social e necessidade de pertencimento, contribuindo para a manutenção e ampliação do próprio FoMO. Esse resultado encontra-se em consonância com a literatura recente, que aponta a hiperconectividade digital como um importante fator relacionado ao desenvolvimento de ansiedade, dependência tecnológica e sofrimento psicológico.

Embora o uso geral de smartphones reflita um estado de conexão constante, a associação mais expressiva entre FoMO e redes sociais pode ser explicada pela própria natureza do fenômeno, fortemente relacionada à necessidade de pertencimento social e ao medo persistente de exclusão de experiências consideradas gratificantes. Na tentativa de reduzir essa sensação de desconexão, muitos indivíduos aumentam progressivamente o tempo de permanência em plataformas digitais, buscando monitorar as atividades e interações de seus pares.

Estudos prévios demonstram que indivíduos com níveis elevados de FoMO apresentam maior engajamento em redes sociais, tanto em relação à frequência de acesso quanto à quantidade de plataformas utilizadas simultaneamente. Esse comportamento contribui para o estabelecimento de um ciclo disfuncional, no qual o uso excessivo das redes sociais, frequentemente utilizado como estratégia de alívio para ansiedade, tédio ou desconforto emocional, expõe continuamente o indivíduo a conteúdos idealizados e experiências sociais de terceiros, retroalimentando o medo de estar perdendo algo e intensificando ainda mais o uso problemático dessas plataformas.

Em estudo realizado por Silva *et al.* (2025), indivíduos com maiores níveis de FoMO apresentaram elevado engajamento em plataformas como WhatsApp, Instagram e YouTube, reforçando a associação entre hiperconectividade digital e Fear of Missing Out. De forma semelhante, no presente estudo, observou-se que estudantes com maior tempo diário de

exposição às redes sociais apresentaram níveis significativamente mais elevados de FoMO ($p = 0,016$), corroborando os achados descritos na literatura.

Os impactos do FoMO relacionados ao hiperengajamento digital também podem repercutir sobre aspectos fisiológicos e comportamentais, especialmente relacionados ao sono. Embora, no presente estudo, não tenham sido identificadas associações significativas entre os escores de FoMO e o tempo médio de sono dos participantes, estudos prévios demonstram importante relação entre Fear of Missing Out, uso excessivo de dispositivos digitais e pior qualidade do sono.

Em estudo conduzido por Oliveira et al. (2024), indivíduos com níveis moderados de FoMO apresentaram elevada prevalência de distúrbios do sono, sendo a ansiedade um dos principais fatores associados à piora da qualidade do descanso. De forma semelhante, Aslan et al. (2025) identificaram efeito de mediação serial, sugerindo que o FoMO pode atuar como mecanismo intermediário entre o uso excessivo de telas e alterações relacionadas ao sono.

Evidências recentes indicam que o *Fear of Missing Out* pode estar associado a alterações psicofisiológicas, como elevação dos níveis de cortisol, aumento da pressão arterial e distúrbios do sono, especialmente em indivíduos submetidos ao uso excessivo de smartphones durante o período noturno. Esse padrão de hiperconectividade pode comprometer o ritmo circadiano e prejudicar funções cognitivas relacionadas à atenção, regulação emocional e tomada de decisão (Ghosal et al., 2026). Além disso, o FoMO tem sido associado à pior qualidade subjetiva do sono e ao maior uso de redes sociais no período noturno.

Nesse contexto, a ausência de associação significativa entre FoMO e tempo total de sono no presente estudo sugere que os impactos do fenômeno podem estar mais relacionados à qualidade, fragmentação e higiene do sono do que propriamente à quantidade de horas dormidas. Esses achados reforçam a necessidade de futuras investigações explorarem parâmetros subjetivos e qualitativos do sono, além da duração total do descanso.

Diante dos impactos psicossociais e acadêmicos associados ao *Fear of Missing Out*, estratégias voltadas à promoção do uso consciente das tecnologias digitais têm sido propostas como potenciais formas de redução desse fenômeno. Medidas como melhor organização da rotina, redução do tempo de exposição às redes sociais, pausas digitais programadas, fortalecimento da autoestima e práticas de mindfulness vêm sendo associadas à diminuição dos níveis de FoMO e à melhora do bem-estar psicológico.

Nesse contexto, Alutaybi e colaboradores (2020) desenvolveram o método FoMO-R, uma abordagem estruturada baseada em autoajuda e educação comportamental, voltada à identificação e manejo dos padrões relacionados ao *Fear of Missing Out*. O modelo propõe uma abordagem interdisciplinar, envolvendo estratégias como filtragem de notificações, respostas automáticas, gerenciamento do status digital, psicoeducação sobre o funcionamento do FoMO e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento emocional. Além disso, a metodologia é organizada em diferentes etapas, incluindo preparação, planejamento, ação, avaliação e empoderamento.

Embora o estudo tenha sido realizado com amostra reduzida, os autores observaram repercussões positivas relacionadas à redução dos comportamentos associados ao FoMO e à melhora da relação dos participantes com o ambiente digital. Dessa forma, intervenções voltadas à educação digital, autorregulação emocional e uso mais saudável das redes sociais podem representar estratégias promissoras para redução dos impactos do FoMO entre estudantes universitários, especialmente no contexto da formação médica.

De maneira geral, os achados deste estudo evidenciam associação entre níveis mais elevados de FoMO, maior exposição às redes sociais, maiores níveis de estresse percebido e pior percepção do desempenho acadêmico entre estudantes de Medicina. Esses resultados reforçam a hipótese de que a hiperconectividade digital e a necessidade constante de acompanhamento das interações sociais podem exercer impactos relevantes sobre o bem-estar psicológico e o funcionamento acadêmico dessa população.

Apesar da relevância dos resultados encontrados, algumas limitações devem ser consideradas. O delineamento transversal impossibilita estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Além disso, a pesquisa foi conduzida em uma única instituição de ensino e utilizou predominantemente medidas autorreferidas, o que pode introduzir vieses relacionados à percepção subjetiva dos participantes. Outro aspecto importante refere-se à avaliação do sono, que considerou principalmente a duração do descanso, sem contemplar parâmetros relacionados à qualidade e fragmentação do sono.

Nesse contexto, futuros estudos longitudinais e multicêntricos poderão contribuir para melhor compreensão das relações entre FoMO, hiperconectividade digital, saúde mental e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Além disso, investigações voltadas ao desenvolvimento de estratégias psicoeducacionais, intervenções de educação digital e promoção

do uso saudável das redes sociais podem representar caminhos promissores para redução dos impactos psicossociais associados ao *Fear of Missing Out*.

5 CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou que o *Fear of Missing Out* (FoMO) representa um fenômeno psicossocial cada vez mais presente no contexto da formação médica, estando associado a maiores níveis de estresse percebido, maior exposição às redes sociais e pior percepção do desempenho acadêmico entre estudantes de Medicina. Em um cenário marcado por elevada carga acadêmica, competitividade e necessidade constante de produtividade, o ambiente digital assume papel relevante na saúde mental dos estudantes, favorecendo comportamentos de hiperconectividade e intensificando processos de comparação social contínua.

Os resultados demonstraram que estudantes com níveis mais elevados de FoMO apresentaram maiores níveis de estresse e tendência a uma autoavaliação acadêmica mais negativa, reforçando a hipótese de que o medo persistente de estar perdendo experiências, interações ou acontecimentos relevantes pode impactar não apenas o equilíbrio emocional, mas também aspectos cognitivos importantes para o aprendizado, como atenção, planejamento e produtividade. Além disso, a associação significativa entre FoMO e maior tempo de uso de redes sociais sugere a existência de mecanismos de retroalimentação entre hiperconectividade digital, necessidade de pertencimento social e sofrimento psicológico.

Os achados observados foram semelhantes aos descritos na literatura recente e reforçam a necessidade de novas investigações sobre os impactos psicossociais do *Fear of Missing Out* em estudantes universitários, especialmente no contexto da formação médica. Estudos futuros poderão contribuir para melhor compreensão desse fenômeno e para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e do uso saudável das tecnologias digitais.

REFERÊNCIAS

ALABRI, Amna. Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human behavior and emerging technologies*, v. 2022, n. 1, p. 4824256, 2022.

ALIFIA, Wanda Ayuditha Noor; SUKMAWATI, Fitri; HERMAWATI, Ery. Correlation between Fear of Missing Out and Academic Stress Medical Students Tanjungpura University.

JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan), v. 10, n. 1, p. 615–627, 2025.

ALKHAZALEH, Ziad M; ABOJEDI, Amjed. Academic procrastination as a mediator linking fear of missing out and social phobia to smartphone addiction among university students: a structural model. *BMC Psychology*, 2026.

ALUTAYBI, Aarif; AL-THANI, Dena; MCALANEY, John; *et al.* Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 17, p. 6128, 2020.

ASLAN, Yavuz. Fear of missing out (FoMO) and sleep disturbance as sequential mediators in the relationship between excessive screen time and life satisfaction in Turkish young adults. *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 3248, 2025.

BROMBACH, Ruth K; KUHN, Kali; EADS, Otis; *et al.* Systematic review and meta-analysis of correlation coefficients between fear of missing out and sleep health dimensions. *Psychological Reports*, p. 00332941251399088, 2025.

DE CARVALHO OLIVEIRA, Jullyane Laysa; DE CARVALHO NETA, Otília Jurema; DE ATHAYDE, Rodolfo Augusto Bacelar. Fear of missing out syndrome and its impact on sleep quality in medical students: A cross-sectional study. *Sleep Science*, v. 17, n. 03, p. e227–e234, 2024.

DYRBYE, Liselotte N; THOMAS, Matthew R; SHANAFELT, Tait D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic medicine*, v. 81, n. 4, p. 354–373, 2006.

ELHAI, Jon D; YANG, Haibo; MONTAG, Christian. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 43, n. 2, p. 203–209, 2020.

FRANCHINA, Vittoria; VANDEN ABEELE, Mariek; VAN ROOIJ, Antonius J; *et al.* Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, v. 15, n. 10, p. 2319, 2018.

GHOSAL, Akashdeep; CHUKKALI, Surekha; MUKHERJEE, Oindrila; *et al.* Fear of Missing Out and Executive Functions: The Role of Self-regulation as a Mediator. *Annals of Neurosciences*, p. 09727531261429764, 2026.

KINSELLA, Joshua Ethan; CHIN, Brian N. Mechanisms linking social media use and sleep in emerging adults in the United States. *Behavioral Sciences*, v. 14, n. 9, p. 794, 2024.

KUSS, Daria J; GRIFFITHS, Mark D. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, v. 8, n. 9, p. 3528–3552, 2011.

LEVENSON, Jessica C; SHENSA, Ariel; SIDANI, Jaime E; *et al.* The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, v. 85, p. 36–41, 2016.

MAHMOUD, Ziryab Imad Taha; TAHA, Esraa Ali Mohammed; AHMED, Ekram Alhaj Awad; *et al.* The Impact of Fear of Missing Out (FOMO) and Social Comparisons on Clinical Medical Students at University of Bahri 2025: Ziryab Mahmoud 1, Esraa Taha 2, Ekram Ahmed 3, Areej Oshi 4. *Journal of Advanced Research-EMR*, v. 69, n. 27, p. 271–289, 2025.

MOURA, Débora Ferreira; MOURA, Higor De Sousa; FILGUEIRAS, Graziela De Moraes Rubin; *et al.* Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v. 11, n. 3, p. 99–114, 2021.

OBERST, Ursula; WEGMANN, Elisa; STODT, Benjamin; *et al.* Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, v. 55, p. 51–60, 2017.

PIKO, Bettina F; MÜLLER, Vanessa; KISS, Hedvig; *et al.* Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, v. 253, p. 104771, 2025.

PRZYBYLSKI, Andrew K; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R; *et al.* Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013.

ROZGONJUK, Dmitri; ELHAI, Jon D; RYAN, Tracii; *et al.* Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, v. 140, p. 103590, 2019.

SILVA, Nicolas Alvarenga *et al.* Prevalência da síndrome de Fear of Missing Out (FOMO) e sua correlação com o engajamento nas mídias sociais entre jovens adultos em Ipatinga (MG). *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 25, n. 5, p. e20109, 2025.

SIQUARA, Gustavo Marcelino; ABREU, Neander; VIANNA FLORIANO, Aline; *et al.* Tradução, evidências de validade e fiabilidade da versão brasileira da Fear of Missing Out Scale. *Ciencias Psicológicas*, v. 17, n. 2, 2023.

YE, Xin; LI, Yang; LIU, Yang; *et al.* Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, v. 14, p. 1289906, 2023.

