

O IMPACTO DO FEAR OF MISSING OUT (FOMO) NOS ESTUDANTES DE MEDICINA

THE IMPACT OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON MEDICAL STUDENTS

Alana Ramos Fernandes

Graduanda em Medicina, Afya Centro Universitário Montes Claros, Brasil

E-mail: alanaramoss77@gmail.com

Gabriela Carvalho Prado

Graduanda em Medicina, Afya Centro Universitário Montes Claros, Brasil

E-mail: gabrielacarvalhoprado@gmail.com

Maria Flávia Ribeiro de Paula

Graduanda em Medicina, Afya Centro Universitário Montes Claros, Brasil

E-mail: mariaflavia1011@gmail.com

Thaís de Oliveira Faria Baldo

Graduanda em Medicina, Afya Centro Universitário Montes Claros, Brasil

E-mail: thais.baldo@afya.edu.br

Resumo

A era digital tem promovido mudanças significativas nas formas de interação social, ampliando o acesso à informação e à conectividade, mas também gerando novos desafios psicossociais, como o *Fear of Missing Out* (FoMO). Esse fenômeno, caracterizado pelo medo de perder experiências sociais significativas, tem despertado interesse por seus impactos na saúde mental, especialmente entre estudantes universitários. O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de FoMO entre acadêmicos de Medicina de uma instituição privada do Norte de Minas Gerais, considerando fatores sociodemográficos, acadêmicos e psicossociais associados. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, realizado com 357 estudantes de Medicina. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e a uma escala composta por 10 itens em formato Likert, que avalia aspectos relacionados ao medo de perder experiências sociais. A análise dos dados foi conduzida no software SPSS v.22, utilizando estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados indicaram média geral de FoMO de 25,11 pontos ($DP \pm 7,25$), representando nível moderado do fenômeno. Os maiores escores estiveram relacionados à preocupação em perder encontros presenciais e interações sociais diretas, enquanto os menores foram associados ao acompanhamento de atividades on-line dos amigos. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto ao nível de FoMO. O perfil sociodemográfico mostrou predominância de estudantes do sexo feminino, entre 18 e 23 anos, majoritariamente autodeclaradas brancas. Os achados reforçam que o FoMO é um fenômeno multifatorial influenciado pelas características acadêmicas e sociais do curso de Medicina. Demandas elevadas, carga horária extensa e pressão por desempenho contribuem para a intensificação desse medo entre os estudantes. Compreender sua manifestação nesse público é essencial para subsidiar estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e ao bem-estar dos futuros profissionais de saúde.

Palavras-chave: *Fear of Missing Out*; Estudantes de Medicina; Redes Sociais; Saúde Mental.

Abstract

The digital era has brought significant changes to social interaction patterns, expanding access to information and connectivity while also generating new psychosocial challenges, such as the *Fear of Missing Out* (FoMO). This phenomenon, characterized by the fear of missing rewarding social experiences, has gained attention for its impact on mental health, particularly among university students. This study aimed to analyze FoMO levels among medical students from a private institution in Northern Minas Gerais, Brazil, considering associated sociodemographic, academic, and psychosocial factors. A cross-sectional, descriptive, and analytical study was conducted with 357 medical students. Participants completed a sociodemographic questionnaire and a 10-item Likert-type scale assessing the fear of missing social experiences. Data analysis was performed using SPSS version 22, applying descriptive and inferential statistics with a significance level set at $p < 0.05$. The results revealed an overall mean FoMO score of 25.11 points ($SD \pm 7.25$), indicating a moderate level of the phenomenon. The highest scores were related to concerns about missing in-person meetings and direct social interactions, whereas the lowest scores were associated with monitoring friends' online activities. No statistically significant differences were observed between genders regarding FoMO levels. The sociodemographic profile of the sample showed a predominance of female students aged 18 to 23 years, mostly self-declared as White. The findings suggest that FoMO is a multifactorial phenomenon influenced by the academic and social characteristics of medical education. High workload, long study hours, and performance pressure contribute to intensifying this fear among students. Understanding its manifestation in this population is essential for developing institutional strategies that promote mental health and well-being among future healthcare professionals.

Keywords: *Fear of Missing Out*; Medical Students; Social Media; Mental Health.

1. Introdução

A era digital tem transformado profundamente as formas de interação social, eliminando barreiras geográficas e possibilitando a comunicação em tempo real. No entanto, essa hiperconectividade trouxe também impactos negativos, como o aumento de sentimentos de ansiedade, sobrecarga informacional e desconexão emocional nas relações interpessoais (GÓMEZ, 2015; RIORDAN et al., 2021).

Um dos fenômenos emergentes desse cenário é o *Fear of Missing Out* (FoMO), definido como o medo de estar perdendo experiências gratificantes vividas por outras pessoas (BUGLASS, 2017). Estudos apontam que o FoMO está frequentemente associado ao uso intensivo de redes sociais, ao aumento de sintomas ansiosos e à redução da qualidade de vida, principalmente entre jovens adultos (ELHAI et al., 2013; MOURA et al., 2021).

Entre os grupos mais suscetíveis a esse fenômeno destacam-se os estudantes de Medicina, que, devido à carga horária extensa, à competitividade e

às altas demandas acadêmicas, vivenciam restrições significativas em sua vida social (ZAIDHAFT, 2019; SOUZA; LIMA, 2022).

Considerando o impacto potencial do FoMO na saúde mental e no desempenho acadêmico desses estudantes, este estudo teve como objetivo analisar os níveis de FoMO entre acadêmicos de Medicina de uma instituição privada do Norte de Minas Gerais, explorando suas principais manifestações e fatores associados.

2. Metodologia

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário FIPMOC/Afya (nº CAAE 80789924.0.0000.5109), conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), foi realizada uma pesquisa observacional, descritiva, com abordagem quantitativa, tendo como população-alvo os acadêmicos dos quatro primeiros anos do curso de Medicina de uma instituição privada do Norte de Minas Gerais.

Para garantir a confidencialidade e minimizar riscos aos participantes, os questionários foram aplicados de forma anônima, sem identificação pessoal. Os dados foram manipulados exclusivamente pelos pesquisadores responsáveis, assegurando o sigilo e a integridade das informações coletadas.

A amostragem utilizada foi do tipo probabilística estratificada por ano do curso, considerando os quatro primeiros anos da graduação. Ao todo, foram aplicados 367 questionários de forma presencial durante o mês de novembro de 2024, nos horários pré e/ou pós-aula. Dez questionários foram excluídos por estarem incompletos devido ao não preenchimento das questões sociodemográficas ou do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Assim, a amostra final foi composta por 357 acadêmicos.

Foram incluídos no estudo os alunos regularmente matriculados no curso de Medicina de uma instituição privada do Norte de Minas Gerais, cursando entre o primeiro e o quarto ano, com idade igual ou superior a 18 anos, que assinaram o TCLE. Foram excluídos estudantes de outras instituições, alunos menores de 18

anos, de outros cursos da instituição ou que não aceitaram participar da pesquisa. A coleta de dados foi realizada por meio de dois instrumentos: um questionário de perfil sociodemográfico e acadêmico, e uma escala composta por 10 itens no formato Likert, variando de 0 (nunca) a 4 (sempre), que avalia aspectos relacionados ao medo de perder experiências sociais, conforme instrumento desenvolvido por Przybylski et al. (2013).

A análise estatística foi realizada no programa SPSS versão 22. Foram aplicadas estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão e frequências). A comparação entre os sexos quanto à pontuação total na Escala de FoMO foi realizada por meio do teste *t* de Student para amostras independentes, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

3. Resultados e Discussão

O perfil sociodemográfico dos estudantes de Medicina avaliados neste estudo revela tendências que acompanham o cenário nacional de transformação no ensino superior da área da saúde. Observou-se predominância de participantes do sexo feminino (61,1%), o que reflete uma mudança progressiva no panorama de gênero entre os estudantes de Medicina nas últimas décadas, tanto no Brasil quanto em outros países (SCHEFFER et al., 2020). Esse aumento da participação feminina na área médica pode indicar avanços em termos de equidade de gênero, embora não elimine as desigualdades estruturais ainda presentes.

A faixa etária dos 357 estudantes avaliados concentrou-se majoritariamente entre 18 e 23 anos (73,7%), o que é coerente com o perfil típico de ingressantes e estudantes em fase intermediária da graduação em Medicina. Essa distribuição etária, além de ser esperada para o ciclo de formação médica, corresponde a um período crítico de desenvolvimento emocional e social, no qual a busca por pertencimento e aceitação em grupos de pares é intensificada (SILVA; ANDRADE, 2021). Esses fatores contribuem para aumentar a vulnerabilidade ao *Fear of Missing Out* (FoMO) nesse público.

A questão racial também merece destaque: a maioria dos estudantes se autodeclarou branca (58,3%), seguida por pardos (39,2%) e pretos (2,5%). Tal

composição reforça as desigualdades de acesso ao ensino superior privado no Brasil, sobretudo em cursos de alto custo e prestígio social, como Medicina. Estudos indicam que esse cenário reflete barreiras socioeconômicas que ainda limitam a diversidade racial em instituições privadas (OLIVEIRA et al., 2019).

Em termos de distribuição por ano de curso, a maior parte dos estudantes encontrava-se nos anos iniciais da graduação, com destaque para o terceiro ano (33,6%) e o primeiro ano (25,8%). Esse predomínio pode ter influenciado os níveis de FoMO identificados, uma vez que estudantes em fases iniciais tendem a estar mais envolvidos em atividades sociais e acadêmicas coletivas, contextos diretamente relacionados ao fenômeno estudado.

A média total de $25,11 \pm 7,25$ pontos na Escala de FoMO indica um nível moderado de medo de perder experiências sociais entre os estudantes da amostra (Tabela 1). Esse resultado se alinha a achados nacionais que apontam alta prevalência de FoMO entre universitários, especialmente em cursos com elevado nível de exigência acadêmica. Pêgo et al. (2021) identificaram que 59,2% dos estudantes de uma instituição privada no Norte de Minas Gerais apresentavam níveis elevados de FoMO, com maior frequência entre mulheres e usuários com forte engajamento em redes sociais.

O ambiente acadêmico da Medicina, com carga horária extensa, ritmo acelerado e constante pressão por desempenho, constitui-se como um terreno propício ao desenvolvimento do FoMO. De acordo com Souza e Lima (2022), essas condições podem favorecer o surgimento de sintomas de ansiedade, estresse e insatisfação com a vida social, especialmente quando os estudantes se veem obrigados a abrir mão de momentos de lazer e de convivência.

Tabela 1 – Escores médios e desvios-padrão dos itens da Escala de FoMO em estudantes de Medicina, segundo o sexo e total

Itens da Escala de FoMO	Masculino (Média $\pm$ DP)	Feminino (Média $\pm$ DP)	Total (Média $\pm$ DP)
Temo que outras pessoas tenham experiências mais gratificantes que eu	2,34 $\pm$ 1,18	2,31 $\pm$ 1,11	2,37 $\pm$ 1,22
Temo que meus amigos tenham	2,25 $\pm$ 1,09	2,03 $\pm$ 1,05	2,08 $\pm$ 1,14

experiências mais gratificantes que eu Fico incomodado quando descubro que meus amigos estão se divertindo sem mim	2,40 ± 1,23	2,50 ± 1,24	2,25 ± 1,21
Fico ansioso se não sei o que meus amigos estão fazendo	1,64 ± 0,96	1,67 ± 0,99	1,60 ± 0,90
Acho importante entender as piadas internas dos meus amigos	3,31 ± 1,25	3,34 ± 1,22	3,24 ± 1,24
Pergunto-me se, às vezes, passo muito tempo acompanhando o que acontece com os outros	2,32 ± 1,26	2,48 ± 1,25	2,06 ± 1,23
Fico incomodado quando perco a oportunidade de me encontrar com meus amigos	3,10 ± 1,24	3,05 ± 1,19	3,18 ± 1,31
Acho importante atualizar e compartilhar meu status on-line no meu tempo livre	1,91 ± 1,13	1,98 ± 1,11	1,74 ± 1,15
Fico incomodado quando perco um encontro já planejado	3,46 ± 1,24	3,42 ± 1,24	3,53 ± 1,23
Mesmo quando estou de férias, continuo de olho no que meus amigos estão fazendo	2,59 ± 1,25	2,65 ± 1,28	2,48 ± 1,20
Pontuação total da Escala FoMO	25,11 ± 7,25	25,44 ± 11,72	24,59 ± 11,87

(Fonte: elaboração própria, 2025)

Em estudo semelhante, Santos et al. (2023), ao avaliarem estudantes de uma universidade pública da região Norte do Brasil, encontraram média de FoMO de 26,3 pontos, valor muito próximo ao identificado na presente pesquisa. Os autores também observaram associação entre FoMO, sexo feminino, uso intensivo de redes sociais e sintomas de ansiedade e estresse, reforçando o caráter

multifatorial do fenômeno.

A análise detalhada dos itens da Escala de FoMO revelou que as maiores pontuações foram atribuídas à preocupação em perder encontros presenciais e interações diretas com os amigos. Esse padrão sugere que, para os estudantes de Medicina avaliados, o FoMO está mais relacionado às experiências sociais presenciais do que ao acompanhamento constante da vida dos outros nas redes sociais. Esse achado destaca a relevância das interações face a face na construção das vivências emocionais desse público.

Esses resultados reforçam que o FoMO é um fenômeno prevalente entre estudantes universitários brasileiros, especialmente em cursos de Medicina, que, por suas características de alta carga horária, competitividade e pressão constante, favorecem o desenvolvimento desse medo de estar perdendo experiências. Além disso, os resultados são compatíveis com os dados internacionais obtidos por Przybylski et al. (2013), que observaram médias de FoMO entre 23 e 28 pontos em jovens adultos, indicando que essa é uma realidade que transcende fronteiras culturais e geográficas.

Além da estrutura curricular exigente, o ambiente universitário constitui-se como um espaço de construção identitária, formação de redes sociais e validação por meio da aceitação grupal. No curso de Medicina, essas dinâmicas são intensificadas. A constante cobrança por excelência acadêmica e a competitividade entre colegas criam um terreno fértil para sentimentos de inadequação e para o receio de estar excluído de experiências potencialmente gratificantes. Assim, o FoMO surge não apenas como consequência do tempo escasso para a vida social, mas também como reflexo da cultura acadêmica do curso, que valoriza desempenho e produtividade, frequentemente em detrimento da saúde emocional dos estudantes (PÊGO et al., 2021).

A análise dos itens da Escala de FoMO utilizada neste estudo revelou uma distinção entre dois modos de vivenciar o medo de estar perdendo algo: o FoMO presencial e o FoMO digital. A predominância de escores elevados em afirmações ligadas à ausência em encontros planejados ou interações presenciais — como “fico incomodado quando perco um encontro já planejado” — reforça que o aspecto

relacional do FoMO está mais vinculado às dinâmicas face a face do que às interações virtuais.

Por outro lado, itens que envolvem conectividade digital contínua e engajamento em redes sociais, por exemplo, como “fico ansioso se não sei o que meus amigos estão fazendo” apresentaram menores escores médios. Isso contrasta com os achados de Przybylski et al. (2013), que destacam o papel das mídias sociais na intensificação do FoMO. Tal diferença pode refletir uma adaptação dos estudantes à vida on-line ou um maior valor atribuído às interações presenciais, especialmente após a pandemia de COVID-19 e o desejo de retomar vínculos sociais perdidos.

Essa distinção é relevante tanto para fins teóricos quanto para o planejamento de intervenções. Estratégias focadas apenas na “desintoxicação digital” podem ser insuficientes se não considerarem que, para esses estudantes, o principal fator de desconforto é a exclusão de espaços físicos de convivência, e não necessariamente a ausência nas mídias sociais.

A observação dos itens com maiores e menores pontuações permite compreender com mais profundidade os aspectos do FoMO mais relevantes para esses estudantes. As afirmações com maiores escores médios estão diretamente relacionadas à ausência em eventos presenciais e à importância atribuída à inclusão em conversas ou contextos sociais compartilhados, demonstrando que o principal motor do FoMO nesse grupo é o medo da exclusão social.

Sendo assim, os menores escores indicam que o monitoramento constante da vida dos outros nas redes sociais não é comportamento predominante entre os estudantes. A relativa baixa ansiedade quanto à ausência de atualizações on-line pode estar associada ao pouco tempo disponível para lazer digital ou a uma visão mais funcional das redes, centrada em comunicação e informação, e não em comparação social.

Esse padrão caracteriza o FoMO da amostra como centrado em relações presenciais, com menor dependência da virtualidade. Em termos práticos, os sentimentos de exclusão mais intensos estão ligados à ausência física em espaços de convivência — como festas, grupos de estudo, viagens e momentos de

descontração com colegas — frequentemente sacrificados pela sobrecarga acadêmica.

No presente estudo, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto à média do escore total de FoMO. Esse achado contraria parcialmente parte da literatura que aponta maior prevalência de FoMO entre mulheres, geralmente associada ao maior envolvimento em redes sociais e à maior expressão emocional (PÊGO et al., 2021; SANTOS et al., 2023). Entretanto, fatores específicos do curso de Medicina, como estresse acadêmico, competitividade e excesso de avaliações, podem contribuir para níveis semelhantes entre homens e mulheres, reforçando o caráter multifatorial do FoMO e sua relação mais estreita com o contexto cultural e institucional do que com aspectos demográficos (PRZYBYLSKI et al., 2013).

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a dificuldade de incluir estudantes do internato médico, devido à carga horária diferenciada e atividades descentralizadas, o que pode ter influenciado a generalização dos resultados. Além disso, por se tratar de um estudo transversal, não é possível estabelecer relações de causalidade entre FoMO e variáveis como desempenho acadêmico ou saúde mental. Finalmente, a amostra é proveniente de uma única instituição privada do interior de Minas Gerais, o que limita a extrapolação dos achados para outros contextos, especialmente universidades públicas ou de grandes centros urbanos.

4. Conclusão

O *Fear of Missing Out* (FoMO) revelou-se um fenômeno frequente entre estudantes de Medicina, associado principalmente às experiências sociais presenciais e influenciado pelas características exigentes do curso, como carga horária intensa, competitividade e pressão por desempenho. Esses fatores parecem contribuir para o aumento do estresse e da ansiedade, comprometendo o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. A compreensão desse fenômeno é fundamental para subsidiar estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, ao equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal e à formação de profissionais

mais conscientes, empáticos e emocionalmente saudáveis. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra e explorem novas variáveis relacionadas ao FoMO, permitindo aprofundar a compreensão de seus determinantes e impactos no contexto da educação médica.

Referências

- BRASIL. *Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.
- BUGLASS, S. L. *Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO*. *Computers in Human Behavior*, Reino Unido, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216306902>.
- ELHAI, J. D. et al. *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*. *Computers in Human Behavior*, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>.
- GÓMEZ, A. I. P. *Educação na Era Digital: a escola educativa*. *Educação em Revista*, v. 31, n. 4, p. 7–18, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/wK7fLMp3B3rgbQGSRHQZDFQ/>.
- IBM CORP. *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0*. Armonk, NY: IBM Corp., 2013.
- MOURA, D. F. et al. *Fear of missing out (FoMO), social media and anxiety: A systematic review*. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v. 11, n. 3, 2021. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-70262021000300099&script=sci_arttext.
- OLIVEIRA, L. et al. *Desigualdades raciais no acesso ao ensino superior privado no Brasil: um estudo sobre cursos de alta demanda*. *Cadernos de Educação*, v. 27, n. 3, p. 45–62, 2019. Disponível em:

<https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/becas/20110124075212/diogo.pdf>.

PÊGO, F. P. S. et al. *Fear of Missing Out (FoMO) e sua associação com a saúde mental de universitários. Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde – RECIIS*, v. 15, n. 3, p. 639–654, 2021. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2093>.

PRZYBYLSKI, A. K.; MURAYAMA, K.; DEHAAN, C. R.; GLADWELL, V. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>.

RIORDAN, B. et al. *The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: the relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. Current Psychology*, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>.

SANTOS, M. S. A. et al. *Associação entre Fear of Missing Out, saúde mental e uso de redes sociais em estudantes de medicina durante a pandemia. Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 47, n. 1, e032, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/4YqxnFF6rnSrZF6nSpFJfF/>.

SCHEFFER, M. et al. *Demografia médica no Brasil 2020*. São Paulo: FMUSP, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sqtes/acoes-em-educacao-em-saude/cfm-e-usp/07-relatorio-demografia-medica-no-brasil_2020-5.pdf.

SILVA, R.; ANDRADE, T. *Perfil etário dos estudantes de medicina no Brasil: uma análise demográfica. Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 2, p. 1–15, 2021.

SOUZA, C.; LIMA, F. *Impacto da carga acadêmica na saúde mental de estudantes de medicina. Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 18, n. 4, p. 233–250, 2022.

ZAIDHAFT, S. *A saúde mental dos estudantes de medicina: reminiscências e conjecturas de um mestre-escola. Revista de Medicina*, v. 98, n. 2, p. 86–98, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/154139>.