

## Você tem FOMO?



Quando somos crianças, temos a impressão de que o mundo gira ao nosso redor e assim, quando dormimos, temos a sensação de que o mundo também dorme conosco.

Se antes esse relógio imaginário não tinha ponteiros, agora as mídias sociais e as tecnologias de comunicação (como celulares, computadores e as mensagens de texto) mostram, em tempo real, que as horas passam e, com elas, a noção de que o mundo não dorme mais, ao contrário do que imaginávamos.

Pesquisadores começam a perceber que este **sentimento de não poder estar acompanhando integralmente a vida no mundo virtual**, quando estamos desconectados, tem contribuído de maneira significativa para o aumento da **ansiedade pessoal**.

Desta forma, tal sentimento **ganhou a sigla em inglês de “FOMO”** ou *fear of missing out*, isto é, “medo de estar perdendo algo”.

Embora não seja considerado um transtorno mental, a presença deste sentimento tem contribuído com o aumento do risco de episódios de ansiedade - e, conseqüentemente, de depressão -, até levar à sensação de exclusão social, maior susceptibilidade à pressão de grupo e, finalmente, um elevado risco de desenvolver o vício em tecnologias.

### **Redes sociais são o principal causador do FOMO**

O quadro de FOMO é mais observado em pacientes adolescentes e jovens adultos - idade do início da socialização - e para os quais os *smartphones*, *tablets* e computadores portáteis estão sempre presentes na vida cotidiana. Para esse público, estar atento a atualizações das informações, especialmente aquelas feitas nas redes sociais, é algo extremamente importante.

Como esta é uma fase onde a comparação com o grupo se torna muito relevante, observar a vida alheia e seus respectivos desejos sendo realizados - como a mudança de casa, cidade ou mesmo de vida - também pode dar início a uma comparação pessoal mais acentuada, isto é, o quanto nos sentimos (ou não) satisfeitos com nossas próprias escolhas ou momentos de vida.

Desta forma, tais pessoas desenvolvem um **senso de urgência** cada vez maior *deprecisar estar* tecnologicamente conectado.

Para se ter uma ideia do quanto isso é real, as redes sociais são a última coisa que muitos indivíduos verificam antes de dormir e a primeira coisa que olham ao se levantar.

Por exemplo, um estudo da Cisco, realizado em março deste ano, ouviu pessoas de 18 a 30 anos em 18 países, mostrou que os brasileiros estão entre os mais compulsivos na hora de checar suas atualizações. Segundo a pesquisa, o *Smartphone* fica ao lado da cama e é a primeira atividade do dia.

De acordo com o levantamento, que ouviu 3,6 mil pessoas, 60% conferem sistematicamente suas atualizações nas redes sociais. E destes, dois terços dizem ficar ansiosos ou sentir um vazio quando não estão on-line.

### O indivíduo e a coletividade

O que acontece nas redes sociais inevitavelmente acabou por substituir a natural comparação que se fazia junto ao pequeno grupo escolar, por exemplo, há muitos anos atrás, evoluindo atualmente para o grande grupo de “amigos virtuais”, potencializando de maneira exponencial esta competição interpessoal.

Portanto, muitos se conectam para saber quem fez mais coisas interessantes, postou mais fotos ou ainda quem tem mais conhecidos, ou seja, as redes sociais se transformaram em verdadeiro “**termômetro social**” de aceitação (ou rejeição).

Desta forma, uma pessoa pode descobrir facilmente se foi ou não convidada para um evento, isto é, se foi ou não deixado(a) de lado pelo seu grupo de referência. Assim, os sentimentos negativos também se tornam parte integrante do FOMO, pois a noção de exclusão se torna ainda mais impactante.

Agora, lamentavelmente, não apenas o indivíduo sabe que foi excluído, mas todo o grupo também, criando sequelas emocionais ainda maiores.

### Conclusão

Uma das melhores formas de se combater o “receio de estar perdendo algo” é aprender a questionar o que efetivamente se deseja como sinônimo de convivência social.

Antes de postar, pare e pense se o que você irá compartilhar nas redes sociais *realmente* expressa o que você deseja mostrar, isto é, se existe real prazer em dividir aquilo ou se esta escolha é apenas uma estratégia para assegurar maior reconhecimento social.

Não conseguir deixar de lado um *smartphone* para poder olhar as atualizações continuamente nas mídias sociais pode ser indicativo de outros problemas, como **baixa autoestima, depressão ou até o vício em internet**.

Lembre-se: Use a tecnologia a seu favor, isto é, se desconecte dela sempre que possível e preferencialmente se conecte com sua vida real. Saber lidar com a tecnologia no século XXI seguramente será um de nossos maiores desafios.

\* **Cristiano Nabuco** é psicólogo. Fez aprimoramento em psicoterapia pela Universidade de York (Canadá), Mestrado em Psicologia (PUC/SP), Doutorado em Psicologia (Universidade do Minho/Portugal) e Pós-doutorado pelo Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

## ARTIGOS DE OPINIÃO

Postado em 30/08/2013

---

[box type="bio"] Este artigo foi divulgado anteriormente no UOL Notícias Saúde. *A equipe do CIÊNCIAemPAUTA esclarece que o conteúdo e opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem necessariamente a opinião do site.* [/box]