

José Guilherme G. FRANCISCONI*

 <https://orcid.org/0009-0005-5434-2377>

Nayara Torres COLOMBO**

 <https://orcid.org/0009-0001-1452-9242>

Dalva Alice Rocha MÓL***

 <https://orcid.org/0000-0002-2183-9513>

Recebido em: 18 de março de 2026.

Aprovado em: 05 de agosto de 2026.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA DIGITAL NOS ADOLESCENTES E SUAS POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES AO FOMO: REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

O meio digital é utilizado pelos adolescentes para diversos fins, os quais são atrativos e prendem a atenção por muito tempo. O uso indiscriminado da internet pode vulnerabilizar os jovens ao cyberbullying, assédios e outros tipos de violência digital, como também potencializar o aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos, além da baixa da autoestima, desvio da autopercepção e comparações excessivas. Desse modo, o medo de ficar desatualizado das redes e a necessidade extrema de atividades satisfatórias, explicados pelo fenômeno fear of missing out (FoMO), aumentam o risco de transtornos depressivos e ansiosos nos adolescentes e estão diretamente associados à possibilidade de vício em telas. Objetivo: Descrever os impactos psicológicos ocasionados pelo uso exagerado da internet nos adolescentes e suas possíveis associações com o FoMO. Foi realizada uma revisão integrativa que reuniu artigos relevantes para o tema a partir da estratégia de pesquisa PICO, com busca nas bases PubMed e SciELO. Os estudos selecionados foram publicados entre 2019 e 2025, resultando em 11 artigos agrupados em 4 categorias temáticas: imaturidade psicológica e desenvolvimento neurobiológico; impactos emocionais da dependência digital; fatores de risco e de proteção; e o FoMO como mecanismo mediador. A imaturidade psicológica é um dos principais riscos para a dependência digital, pois a dificuldade de regulação emocional, autonomia e autocontrole está diretamente ligada ao uso indiscriminado da internet; entretanto, com o desenvolvimento da maturidade, as chances de dependência são menores. Por isso, o FoMO impacta principalmente os jovens vulneráveis ao medo excessivo de perder alguma atualização nas redes sociais ou de ficar por fora de atividades satisfatórias, contribuindo com a dependência digital e os impactos psicológicos nessa faixa etária. A internet, quando usada de modo adequado, possibilita diversos benefícios às pessoas, mas quando utilizada sem conhecimento e em excesso torna-se um fator de risco; os jovens são os principais usuários dessa rede e os mais propensos a transtornos relacionados à dependência digital.

Palavras-chave: adolescentes; dependência digital; FoMO; impactos.

PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF DIGITAL ADDICTION IN ADOLESCENTS AND THEIR POSSIBLE ASSOCIATIONS WITH FoMO: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Digital media are used by adolescents for various purposes and can be highly engaging, holding their attention for extended periods. Indiscriminate Internet use may make young people vulnerable to cyberbullying, harassment, and other forms of digital violence, while also increasing the occurrence of depressive and anxiety symptoms, as well as low self-esteem, distorted self-perception, and excessive social comparisons. Thus, the fear of being left out of social media updates and the extreme need to engage in rewarding activities, explained by the phenomenon known as fear of missing out (FoMO), increase the risk of depressive and anxiety disorders among adolescents and are directly associated with the possibility of screen addiction. Objective: To describe the psychological impacts caused by excessive Internet use among adolescents and their possible associations with FoMO. An integrative review was conducted, gathering articles relevant to the topic using the PICO research strategy, with searches performed in the PubMed and SciELO databases. The selected studies were published between 2019 and 2025, resulting in 11 articles grouped into four thematic categories: psychological immaturity and neurobiological development; emotional impacts of digital addiction; risk and protective factors; and FoMO as a mediating mechanism. Psychological immaturity is one of the main risk factors for digital addiction, as difficulties with emotional regulation, autonomy, and self-control are directly associated with indiscriminate Internet use; however, as maturity develops, the likelihood of addiction decreases. Therefore, FoMO primarily affects young people who are vulnerable to an excessive fear of missing social media updates or being left out of rewarding activities, contributing to digital addiction and psychological impacts in this age group. When used appropriately, the Internet provides several benefits; however, when used excessively and without adequate knowledge, it becomes a risk factor. Young people are the main users of the Internet and are more prone to disorders related to digital addiction.

Keywords: adolescents; internet addiction disorder; FoMO; impacts.

* Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: zegui.francisconi@icloud.com

** Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: saniatocolombo@gmail.com

*** Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: molrangel@uol.com.br

1 INTRODUÇÃO

O uso exacerbado da internet pelos adolescentes tem se tornado pauta de diversos estudos, pois as mudanças comportamentais estão diretamente ligadas com a tentativa de se abster dos estressores externos e se manter inserido no meio digital. No panorama vigente, a cultura adolescente é influenciada pelas mídias sociais, o que corrobora com o uso problemático de tal, acarretando diversas alterações comportamentais e emocionais.

Os adolescentes utilizam as mídias sociais para diversos fins, os quais são atrativos e prendem a atenção por muito tempo. A exposição exagerada dos jovens nos meios cibernéticos os deixa vulneráveis a realizar atos de violência como o cyberbullying e o assédio, como também a ser vítima e a vivenciar experiências emocionais muito rápidas e intensas devido ao excesso de informação, potencializando o aparecimento de transtornos depressivos e de ansiedade.

Os jovens permanecem conectados com as mídias sociais de modo a lidar com os estressores da vida real, entretanto se perdem entre os problemas reais e imaginários. Normalmente, os sintomas que surgem com o uso problemático da internet são a baixa da autoestima, diferenças de autopercepção e comparações excessivas. É importante ressaltar que esses jovens demonstram maior nível de estresse na vida cotidiana e maior probabilidade de rebaixamento da saúde mental (Seo *et al.*, 2021).

Além disso, as redes sociais criam um fenômeno de dependência pelo medo da exclusão social e a grande necessidade de validação; os jovens verificam várias vezes ao dia os feeds e as mensagens de modo a se manter atualizados a todo momento. Esse fator aumenta o estresse e a dificuldade de resolução de problemas emocionais, elevando o risco de desenvolver vício em internet e jogos.

O medo excessivo de perder alguma atividade satisfatória ou de ficar desatualizado das redes é um fenômeno bastante estudado atualmente. O *fear of missing out* (FoMO) explica as alterações comportamentais e emocionais negativas que as pessoas têm ao estarem constantemente verificando as atualizações das mídias para camuflar a sensação de estar perdendo algo.

Os estudos do FoMO mostram que a classe mais atingida pelo fenômeno são os adolescentes, o que evidencia a necessidade extrema do contato com as redes sociais e a internet, causando sintomas ansiosos e depressivos, os quais os jovens tentam amenizar ao

umentar o uso das telas, gerando um ciclo vicioso entre o excesso e os sintomas (Chemnad *et al.*, 2023).

2 OBJETIVOS

Descrever os impactos psicológicos ocasionados pelo uso exagerado da internet nos adolescentes e suas associações com o FoMO.

Objetivos específicos:

- Discorrer sobre a dependência das redes sociais pelos adolescentes;
- Descrever o uso desenfreado da internet e suas consequências na juventude;
- Associar o FoMO com o uso indiscriminado da internet pelos jovens.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em seis etapas: (1) identificação do tema e formulação da questão norteadora; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) busca na literatura; (4) categorização dos estudos selecionados; (5) análise crítica dos resultados; e (6) apresentação e síntese do conhecimento. O processo de seleção dos artigos foi feito em duas fases: a primeira, de leitura dos títulos e resumos para triagem inicial; e a segunda, de leitura na íntegra para verificar a adequação à questão norteadora.

A coleta de dados foi realizada no período de março a agosto de 2025, utilizando a estratégia PICO, em que o acrônimo P (população) configurou-se por adolescentes, o acrônimo I (intervenção/interesse) contou com os impactos psicológicos da dependência digital e o acrônimo C (comparação) as associações com o FoMO; os demais acrônimos não foram utilizados no estudo. Com o auxílio da estratégia, originou-se a seguinte pergunta norteadora: “Quais os impactos psicológicos causados pela dependência digital nos adolescentes e suas possíveis associações ao FoMO?”.

Foram adotados como critérios de inclusão: estudos sobre dependência digital, uso indiscriminado da internet, FoMO, vício em jogos e telas, adolescentes e sintomas ansiosos e depressivos nos adolescentes, publicados entre 2019 e 2025 e disponíveis na íntegra. Como critérios de exclusão: artigos que não se adequaram ao perfil da revisão integrativa, artigos

repetidos, capítulos de livros e aqueles que não apresentavam em seu título as palavras-chave de pesquisa referentes ao tema.

As bases de dados utilizadas no processo de pesquisa foram a PubMed e a SciELO. Após consulta aos descritores, e combinando-se os operadores booleanos “AND” e “OR”, a estratégia de busca utilizada está descrita conforme o quadro a seguir:

Quadro 1 – Mecanismo de busca e número de artigos recuperados nas bases de dados

Base de dados (Totais de textos)	Cruzamentos / Descritores	Artigos Selecionados
PubMed (614)	((("internet addiction"[Title/Abstract]) OR ("digital dependence"[Title/Abstract]) OR ("problematic internet use"[Title/Abstract])) AND (adolescent*[Title/Abstract]))	9
SciELO (36)	((("vício em internet" OR "internet addiction" OR "adicción a internet" OR "dependência digital" OR "digital dependence") AND (adolescente OR adolescent OR adolescentes))	2
Total (650)	—	11

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

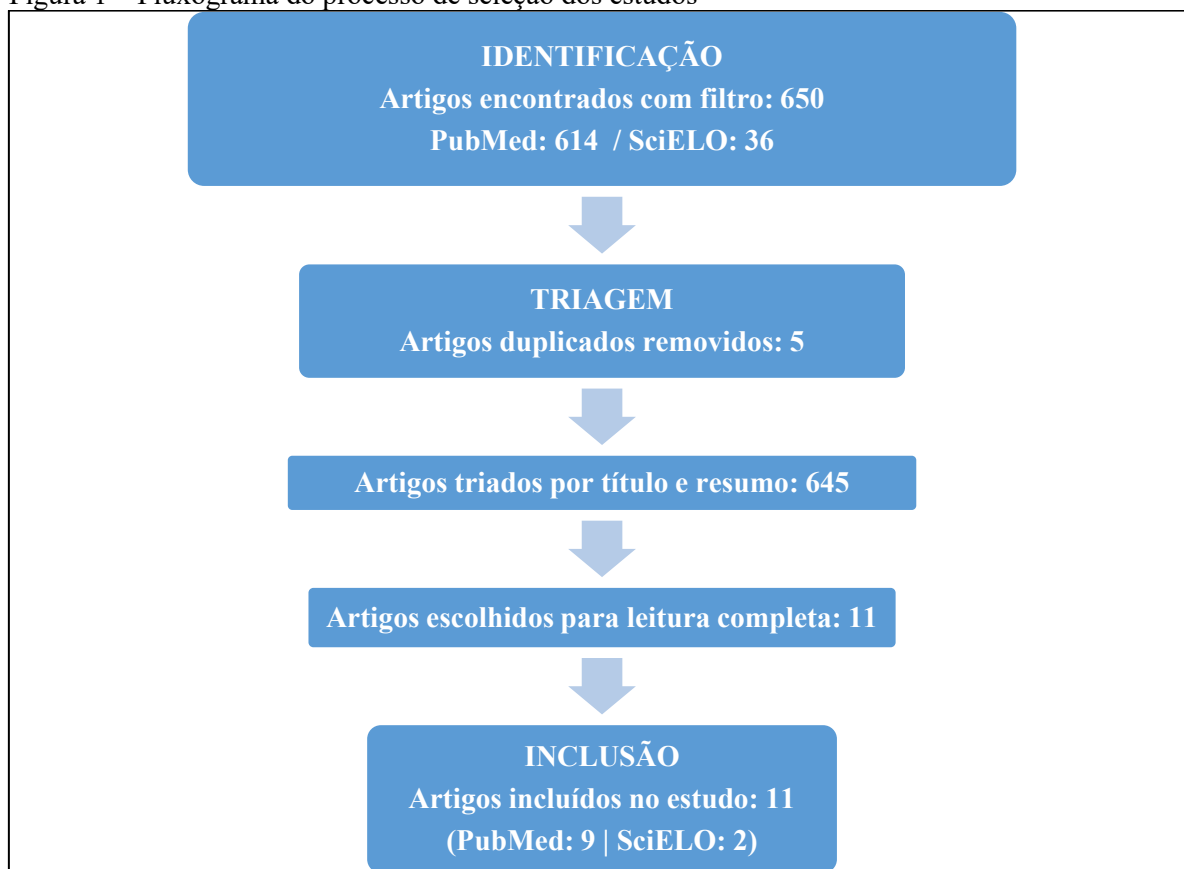
A fim de extrair e sintetizar os dados dos artigos incluídos, fez-se uso de um quadro (Quadro 2), apresentado os resultados, com as seguintes variáveis: código/ano de publicação, objetivo e principais resultados. Os artigos incluídos foram submetidos à análise temática, em três diferentes fases: a pré-análise, que consiste na leitura flutuante e formulação e reformulação de hipóteses; a fase de exploração do material, na qual se realiza a codificação dos dados por meio da síntese do texto em palavras e expressões relevantes; e, por fim, o tratamento e a interpretação dos resultados, na qual se selecionam as categorias temáticas por meio da classificação e agregação de dados, submetendo-as às interpretações embasadas na literatura disponível.

4 RESULTADOS

A busca resultou em 11 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, alinhados à questão de pesquisa: “Quais os impactos psicológicos causados pela dependência digital nos adolescentes e suas possíveis associações ao FoMO?”.

Todo o processo de busca até a inclusão dos artigos está detalhado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Os artigos estão apresentados no Quadro 2. Para facilitar a identificação dos estudos e a extração de dados, cada artigo incluído recebeu um código, que consiste na letra A, representando a palavra “artigo”, seguida por um número de 1 a 11, conforme a ordem cronológica das publicações.

Quadro 2 – Caracterização dos estudos selecionados

CÓDIGO ANO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
A1 (2025)	Investigar a relação entre o uso passivo de redes sociais e a depressão subclínica, testando um modelo de mediação moderada.	O uso passivo de redes sociais associou-se a maiores níveis de depressão subclínica, com o FoMO atuando como variável mediadora dessa relação.
A2 (2024)	Avaliar a prevalência e os fatores preditores do FoMO em acadêmicos de uma universidade pública federal da Amazônia Legal durante a pandemia da Covid-19.	42,2% dos participantes apresentaram FoMO. Foram preditores do desfecho residir em república de estudantes (RP 1,66; IC95% 1,03-2,54) e a presença de sintomas de depressão (RP 2,03; IC95% 1,27-3,25).
A3	Examinar a interação entre o uso de mídias sociais e o uso problemático da	Foram identificados quatro padrões comportamentais. A Teoria do Uso

CÓDIGO ANO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
(2023)	internet, identificando padrões comportamentais.	Compensatório da Internet (CIUT) ajuda a explicar o uso problemático como estratégia de fuga de estressores e de necessidades não supridas.
A4 (2023)	Analisar os efeitos diferenciais do uso ativo de redes sociais sobre o FoMO-traço e o FoMO-estado, tendo o uso passivo como moderador.	O uso ativo e o uso passivo afetam de forma distinta o FoMO-traço e o FoMO-estado; o uso passivo modera essa relação e intensifica o FoMO situacional.
A5 (2023)	Investigar os efeitos do FoMO sobre o controle inibitório em contexto de mídias sociais, por meio de potenciais relacionados a eventos (ERP).	Níveis elevados de FoMO associaram-se a prejuízo no controle inibitório e a maior impulsividade, com alterações nos correlatos eletrofisiológicos da função executiva.
A6 (2022)	Analisar a relação entre adicção à internet e maturidade psicológica em adolescentes.	A menor maturidade psicológica marcada por dificuldade de regulação emocional, autonomia e autocontrole associou-se a maior adicção à internet; o desenvolvimento da maturidade reduziu as chances de dependência.
A7 (2021)	Verificar possíveis associações entre transtorno mental comum na adolescência tardia e dependência de internet.	Foi observada associação entre transtorno mental comum e dependência de internet, com destaque para o papel do vínculo familiar e do engajamento escolar como fatores protetivos.
A8 (2021)	Sintetizar a última década de pesquisas sobre o cérebro adolescente, a partir da compreensão do desenvolvimento como processo dinâmico entre indivíduo e contexto.	O cérebro adolescente apresenta plasticidade e elevada sensibilidade a estímulos sociais e à recompensa. Quanto ao contexto digital, as associações entre quantidade de uso de tecnologia e saúde mental mostraram-se inconsistentes e de pequena magnitude, sem suporte para inferências causais.
A9 (2021)	Comparar autorrelatos de FoMO e de uso problemático de smartphone com o uso objetivamente mensurado.	Houve discrepância entre o uso autorrelatado e o uso objetivamente medido; o FoMO associou-se mais à percepção subjetiva de uso problemático do que ao tempo efetivo de tela.
A10 (2021)	Identificar os tipos de estressores cotidianos associados ao uso de mídias sociais em adolescentes com uso problemático de internet/smartphone.	Adolescentes com uso problemático apresentaram maior nível de estresse cotidiano e maior probabilidade de rebaixamento da saúde mental, com baixa autoestima, alterações de autopercepção e comparações excessivas.
A11 (2019)	Analisar a relação entre a adicção ao celular e à internet em adolescentes e problemas psicopatológicos, considerando variáveis protetoras.	A adicção associou-se a problemas psicopatológicos; o vínculo familiar e o ajustamento escolar atuaram como variáveis protetoras.

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Dos 11 artigos incluídos, verificou-se que o período de publicação variou de 2019 a 2025, sendo 9 estudos (81,8%) recuperados na PubMed e 2 (18,2%) na SciELO. Em relação ao idioma, 7 estudos foram publicados em inglês (63,6%), 2 em espanhol (18,2%) e 2 em português (18,2%).

Com base na análise temática dos estudos selecionados e considerando a questão de pesquisa, surgiram quatro categorias temáticas. Vale destacar que alguns artigos se enquadraram em mais de uma categoria temática.

Quadro 3 – Categorização temática dos artigos incluídos

CATEGORIAS ENCONTRADAS	RESPECTIVOS ARTIGOS
Imaturidade psicológica e desenvolvimento neurobiológico	A5, A6, A8
Impactos emocionais da dependência digital (ansiedade, depressão, estresse e autoestima)	A1, A2, A7, A10, A11
Fatores de risco e de proteção (familiares, escolares e socioeconômicos)	A2, A7, A11
O FoMO como mecanismo mediador da dependência digital	A1, A2, A4, A5, A9

Fonte: Das próprias autoras (2025).

5 DISCUSSÃO

A seguir, serão abordadas as quatro categorias que surgiram durante a análise temática.

5.1 Imaturidade psicológica e desenvolvimento neurobiológico

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a adolescência constitui um período de especial vulnerabilidade para a dependência digital, pois a fase é marcada por transformações neurobiológicas, emocionais e sociais que favorecem comportamentos exploratórios e de risco. Como apontado por Galván (2021), o cérebro adolescente apresenta plasticidade e elevada sensibilidade a estímulos sociais e à recompensa, o que pode ajudar a explicar, em parte, o forte engajamento com redes sociais e jogos on-line. A mesma revisão, contudo, adverte que as evidências disponíveis sobre a relação entre quantidade de uso de tecnologia e saúde mental ainda são inconsistentes e de pequena magnitude, o que recomenda cautela na formulação de inferências causais.

Nesse sentido, a imaturidade psicológica desponta como um dos principais riscos ao vício em telas e redes sociais, pois a dificuldade de regulação emocional, autonomia e

autocontrole está diretamente ligada ao uso em excesso do celular. Em contrapartida, conforme o jovem desenvolve a maturidade psicológica, as chances de desenvolver vício em jogos e internet diminuem, pois o senso de responsabilidade, a autoconfiança e o controle das emoções contribuem para o enfrentamento dos desafios cotidianos, entre eles o uso adequado do celular (Rivas Díaz *et al.*, 2022)

Cabe destacar ainda que o FoMO não repercute apenas sobre a saúde mental, mas também sobre o controle dos impulsos. Xu e Tian (2023) verificaram que altos níveis de FoMO podem afetar a função executiva, levando à impulsividade. Considerando que o cérebro do adolescente já é, por natureza, mais impulsivo, dado que o córtex pré-frontal ainda não está plenamente desenvolvido, a relação do FoMO nesse momento do desenvolvimento pode ser ainda mais agravante.

5.2 Impactos emocionais da dependência digital

No que se refere aos impactos psicológicos, a convergência dos estudos demonstra que sintomas de ansiedade (Jiao *et al.*, 2025), depressão, estresse, baixa autoestima e impulsividade estão frequentemente associados à dependência de internet entre adolescentes. Pesquisas realizadas em diferentes contextos culturais indicam que a compulsão digital está relacionada tanto a dificuldades emocionais quanto a prejuízos no desempenho escolar e na vida social. Tais dados corroboram a literatura que compreende a dependência digital como um fenômeno multifatorial, capaz de influenciar negativamente a saúde mental e os relacionamentos interpessoais (Chemnad *et al.*, 2023).

A dependência tecnológica pode estar diretamente associada à evasão escolar, pois a baixa tolerância à raiva e ao estresse limita o jovem no desempenho acadêmico e psicossocial, corroborando altos níveis de desânimo, baixa da autoestima, isolamento, perda de controle emocional, ansiedade e depressão, além de expor os adolescentes a distúrbios alimentares, do sono e do estresse (Seo *et al.*, 2021).

Uma das teorias que melhor explica o uso indiscriminado da internet é a CIUT (Teoria do Uso Compensatório da Internet), segundo a qual as pessoas utilizam sem limites a internet para fugir dos estressores externos, dos problemas emocionais e das necessidades não supridas na vida fora da rede. Nesse aspecto, os adolescentes, em sua busca pela identidade e pelo pertencimento ao mundo on-line, estão mais propensos a compensar seus problemas individuais com o uso excessivo da internet e das redes sociais (Chemnad *et al.*, 2023).

5.3 Fatores de risco e de proteção

Outro ponto relevante se refere aos fatores de risco e de proteção identificados. Enquanto baixa autoestima, impulsividade e maior reatividade emocional aparecem como variáveis predisponentes, a qualidade do vínculo familiar, o engajamento escolar e a participação em atividades sociais funcionam como barreiras de proteção contra o uso problemático (Bueno; Viana; Santos Neto, 2021). Esses achados ressaltam a importância de considerar tanto características individuais quanto o ambiente social e familiar no enfrentamento da dependência digital. Programas preventivos que incentivem o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais podem, portanto, contribuir para reduzir a vulnerabilidade dos adolescentes (Vicente-Escudero *et al.*, 2019).

O FoMO, além de estar relacionado à imaturidade psicológica, também se associa a fatores econômicos e sociais. No estudo realizado com estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19, constatou-se que o fenômeno era mais prevalente entre os que residiam em república de estudantes e entre os que apresentavam sintomas de depressão (Seabra *et al.*, 2024). Esse achado permite refletir sobre a possível associação entre contextos de menor suporte familiar e a utilização das redes sociais como meio de manejo da ansiedade, ainda que às custas da manutenção do próprio FoMO. Vale ressaltar que, no mesmo estudo, a menor renda familiar não se manteve associada ao desfecho após a análise multivariada, o que indica que a relação entre condição socioeconômica e FoMO ainda demanda investigação.

Outra reflexão possível a respeito da ativação do FoMO é a de que ele seja mais sensível em jovens que lidam com sintomas de depressão, uma vez que, no estudo de Seabra *et al.* (2024), aqueles com sintomatologia depressiva apresentaram probabilidade cerca de duas vezes maior de experimentar o fenômeno em comparação aos que não apresentavam tais sintomas.

5.4 O FoMO como mecanismo mediador

O *fear of missing out* (FoMO) emergiu como um mecanismo central para compreender o ciclo vicioso entre uso exacerbado da internet e sofrimento psíquico. O FoMO intensifica a necessidade de constante verificação das redes sociais e reforça sentimentos de ansiedade, estresse e insatisfação pessoal (Mao; Zhang, 2023). Estudos recentes apontam que o FoMO não apenas reflete uma consequência do uso excessivo, mas também atua como mediador que amplia os riscos de depressão subclínica e compromete funções cognitivas, como o controle

inibitório (Jiao *et al.*, 2025; Xu; Tian, 2023). Dessa forma, o fenômeno ajuda a explicar por que muitos adolescentes persistem no comportamento de hiperconexão mesmo diante de prejuízos emocionais e sociais.

É importante ponderar, entretanto, que os instrumentos de autorrelato utilizados na maior parte desses estudos podem não refletir com precisão o uso efetivo dos dispositivos. Rozgonjuk *et al.* (2021) identificaram discrepâncias relevantes entre o uso autorrelatado e o uso objetivamente mensurado de smartphones, observando que o FoMO se associa mais à percepção subjetiva de uso problemático do que ao tempo real de tela. Esse dado sugere que o sofrimento associado à hiperconexão pode ser mais bem explicado pela relação afetiva que o adolescente estabelece com a rede do que pela mera quantidade de horas conectado.

Por fim, os resultados desta revisão sugerem que a dependência digital em adolescentes deve ser compreendida como um problema de saúde mental que exige abordagens preventivas e interventivas. A atuação de profissionais da psicologia pode ser direcionada ao desenvolvimento de estratégias de regulação emocional, alfabetização digital e promoção de habilidades de enfrentamento adaptativas. Além disso, políticas públicas que envolvam escolas e famílias são essenciais para mitigar os impactos negativos do uso abusivo das tecnologias. Futuras pesquisas devem investir em estudos longitudinais que explorem a relação entre FoMO, dependência digital e saúde mental, possibilitando avanços teóricos e práticos para a promoção de um uso mais saudável das mídias digitais.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que quanto maior o FoMO no adolescente, maior tende a ser sua dependência digital, sendo esses fatores estritamente conectados por consequências negativas na saúde mental e por englobarem gamas de sintomas semelhantes, como a baixa da autoestima, a irritabilidade, a ansiedade e a depressão. Além disso, o cérebro imaturo do jovem contribui para maior vulnerabilidade, adesão ao vício e problemas emocionais, o que favorece o uso problemático da internet, enquanto vínculos familiares positivos e engajamento social podem atuar como elementos protetivos. É notória a preocupação acerca deste tema, pois as transformações neurobiológicas, físicas e psicossociais na fase da adolescência potencializam a necessidade de maior apoio na construção da saúde mental.

Por isso, o *fear of missing out* (FoMO) destacou-se como mecanismo central na compreensão desse fenômeno, funcionando tanto como consequência quanto como

intensificador do uso excessivo de redes sociais. Ao potencializar sentimentos de ansiedade, insatisfação e compulsão, o FoMO contribui para o estabelecimento de um ciclo vicioso de hiperconexão e sofrimento psíquico.

Como limitações, destaca-se que parte dos estudos incluídos foi conduzida com populações de estudantes universitários, e não estritamente com adolescentes, o que exige cautela na generalização dos achados para a faixa etária de interesse. Soma-se a isso o predomínio de delineamentos transversais e de instrumentos de autorrelato, que limitam inferências de causalidade. Assim, torna-se imprescindível a implementação de estratégias preventivas e interventivas que contemplem educação digital, suporte familiar e intervenções psicológicas, a fim de promover um uso mais saudável das tecnologias e garantir o desenvolvimento equilibrado dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

BUENO, G.; VIANA, M.; SANTOS NETO, E. Common mental disorder in late adolescence and internet dependence: possible associations. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 3, p. 1061-1078, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/357861257_COMMON_MENTAL_DISORDER_IN_LATE_ADOLESCENCE_AND_INTERNET_DEPENDENCE_POSSIBLE_ASSOCIATIONS. Acesso em: 10 ago. 2025.

CHEMNAD, K. *et al.* The interplay between social media use and problematic internet usage: four behavioral patterns. **Heliyon**, v. 9, n. 5, e15745, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15745>. Acesso em: 2 ago. 2025.

GALVÁN, A. Adolescent brain development and contextual influences: a decade in review. **Journal of Research on Adolescence**, v. 31, n. 4, p. 843-869, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jora.12687>. Acesso em: 25 ago. 2025.

JIAO, J. *et al.* The relationship between passive social network site use and sub-threshold depression among college students: a moderated mediation model. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, 739, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02849-z>. Acesso em: 23 ago. 2025.

MAO, J.; ZHANG, B. Differential effects of active social media use on general trait and online-specific state-FoMO: moderating effects of passive social media use. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 16, p. 1391-1402, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404063>. Acesso em: 20 ago. 2025.

RIVAS DÍAZ, L. H. *et al.* Relación entre adicción a Internet y madurez psicológica en adolescentes del Perú. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 38, n. 3, 2022. Disponível em: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4710>. Acesso em: 4 ago. 2025.

ROZGONJUK, D. *et al.* Discrepancies between Self-Reports and Behavior: Fear of Missing Out (FoMO), Self-Reported Problematic Smartphone Use Severity, and Objectively Measured Smartphone Use. **Digital Psychology**, v. 2, n. 2, p. 3-10, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.24989/dp.v2i2.2002>. Acesso em: 18 ago. 2025.

SEABRA, D. B. M. H. *et al.* Prevalência e fatores preditores do "Fear of Missing Out" entre acadêmicos de Medicina durante a pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 3, e079, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.3-2023-0292>. Acesso em: 25 ago. 2025.

SEO, J. *et al.* The type of daily life stressors associated with social media use in adolescents with problematic internet/smartphone use. **Psychiatry Investigation**, v. 18, n. 3, p. 241-248, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0060>. Acesso em: 21 maio 2025.

VICENTE-ESCUADERO, J. L. *et al.* Mobile and internet addiction in adolescents and its relationship with psychopathological problems and protective variables. **Escritos de Psicología - Psychological Writings**, v. 12, n. 2, p. 103-112, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>. Acesso em: 20 ago. 2025.

XU, Y.; TIAN, Y. Effects of fear of missing out on inhibitory control in social media context: evidence from event-related potentials. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, 1301198, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1301198>. Acesso em: 6 ago. 2025.