

que, geralmente, eu fico mais em casa pelo fato de os meus pais me preservarem de sair para alguns lugares. Assim, eu me sinto um pouco mais excluída.”

As redes sociais intensificam esse sentimento ao exibirem continuamente uma versão, muitas vezes distorcida, da vida dos outros. De acordo com a psiquiatra Roberta França, o FOMO, por si só, configura-se como uma patologia, por conta dos sintomas físicos e psicológicos desenvolvidos. “Os que não conseguem ou sentem que não estão conseguindo acompanhar esse movimento têm sintomas de ansiedade, entendendo que estão desatualizadas e que não estão suficientemente conectados. É humanamente impossível estar ciente de tudo, entendendo tudo o que está acontecendo em todas as redes, em todos os momentos do dia, sem perder nada. Isso, por si só, já configura sintomas de uma síndrome atrelada a quadros de ansiedade e que precisa ser avaliada e ajustada.”

Como fugir?

Em vez de pensar no que poderia estar acontecendo, voltar toda a atenção para o momento presente,

cultivar conexões reais e procurar ajuda profissional são maneiras de tratar o distúrbio. “Parte do tratamento está no processo terapêutico. Muito mais do que a medicação, é na terapia que você vai aprender a lidar com esses gatilhos. Compreender isso, entender as motivações, é o caminho para nós fazermos um tratamento. E, claro, em determinadas situações, a medicação se faz necessária, porque as pessoas podem, inclusive, ter sintomas físicos atrelados aos quadros mais graves de ansiedade”, explica a psiquiatra.

Uma das saídas para o problema seria a diminuição do tempo conectado à internet e a realização de atividades cotidianas que possam tirar o foco das redes sociais. “Acho que é possível viver bem sem estar conectado o tempo todo. Ter um tempo de qualidade com nós mesmos, nos autoconhecermos, tirar um tempo para ler um livro, investir no autocuidado e fazer coisas que nos façam sentir bem é muito importante”, explica Giovanna, sobre as estratégias encontradas para driblar o sentimento do FOMO.

A ansiedade pode desencadear o FOMO, e vice-versa. Pode ser um gatilho ou uma consequência de transtornos psicológicos. Atitudes impulsivas, tomadas

de decisões precipitadas, problemas relacionados à autoestima, mudança de humor e, em casos mais graves, depressão são os principais sinais desse fenômeno.

“A pessoa vive em alerta, com medo de estar perdendo algo importante, e isso rouba sua presença no que de fato está vivendo — antes, durante e depois da interação. No comportamento, pode levar à procrastinação (porque nada parece suficiente), decisões impulsivas, dificuldade de se comprometer com o que realmente importa ou até ao abandono de projetos por insegurança. É como se a vida real fosse sempre interrompida pela possibilidade de algo melhor estar acontecendo em outro lugar ou na vida de outra pessoa”, explica a psicóloga Thirza Reis.

Segundo a profissional, os grupos mais vulneráveis a essa síndrome são jovens e adultos, por estarem em fases da vida em que a construção da identidade e o pertencimento ao grupo são importantes, e, diferentemente, mulheres adultas — líderes, mães, profissionais brilhantes — quando se desconectam de si mesmas e passam a viver sob a régua de outras pessoas.

***Estagiária sob a supervisão de Síbele Negromonte**

Ministério da Cultura e **NU** apresentam:

OPENAIR BRASIL

BRASÍLIA — 2025

**03 a 15 de JUNHO
no PONTÃO do LAGO SUL.**

Ingressos em: www.openairbrasil.com.br



Patrocínio:  **NU**

Co-Patrocínio:  **Symplá**

Ingressos: 

Identidade Sonora: **ADOROCINEMA**

Parceiros da Mídia e Conteúdo: **CORREIO BRAZILIENSE** **ParkShopping Multiplan**

Realização:  **MINISTÉRIO DA CULTURA** **GOVERNO FEDERAL BRASIL**
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO