



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**  
**CAMPUS PASSO FUNDO**  
**CURSO DE MEDICINA**

**SABRINE AGUIAR DE SOUZA**

**PREVALÊNCIA DO MEDO DE PERDER E SUA ASSOCIAÇÃO COM  
TRANSTORNOS MENTAIS EM UNIVERSITÁRIOS**

**PASSO FUNDO, RS**

**2021**

**SABRINE AGUIAR DE SOUZA**

**PREVALÊNCIA DO MEDO DE PERDER E SUA ASSOCIAÇÃO COM  
TRANSTORNOS MENTAIS EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Curso de graduação apresentado como  
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel  
em Medicina da Universidade Federal da Fronteira  
Sul, Campus Passo Fundo, RS.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Ms<sup>a</sup>. Bruna Chaves Lopes

Coorientadoras: Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Priscila Pavan Detoni

Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Ivana Loraine Lindemann

**PASSO FUNDO, RS**

**2021**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Souza, Sabrine Aguiar de  
PREVALÊNCIA DO MEDO DE PERDER E SUA ASSOCIAÇÃO COM  
TRANSTORNOS MENTAIS EM UNIVERSITÁRIOS / Sabrine Aguiar  
de Souza. -- 2021.  
64 f.

Orientadora: Mestre Bruna Chave Lopes  
Coorientadores: Doutora Ivana Lindeman, Doutora  
Priscila Detoni

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -  
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de  
Bacharelado em Medicina, Passo Fundo, RS, 2021.

1. Mídias sociais, Ansiedade, Depressão, Transtornos  
Mentais, Medo de perder.. I. Lopes, Bruna Chave, orient.  
II. Lindeman, Ivana, co-orient. III. Detoni, Priscila,  
co-orient. IV. Universidade Federal da Fronteira Sul. V.  
Título.

**SABRINE AGUIAR DE SOUZA**

**PREVALÊNCIA DO MEDO DE PERDER E SUA ASSOCIAÇÃO COM  
TRANSTORNOS MENTAIS EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Curso de graduação apresentado como  
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel  
em Medicina da Universidade Federal da Fronteira  
Sul, Campus Passo Fundo, RS.

Este Trabalho de Curso foi defendido e aprovado pela banca em:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Me. Bruna Chaves Lopes

Orientador

---

Prof. Me. Luiz Arthur Rosa Filho

---

Prof. Me. Jorge Alberto Salton

## DEDICATÓRIA

A toda minha família, em especial aos meus pais, meu dindo e meu irmão, que sempre me apoiaram e acreditaram em mim.

Aos meus amigos.

Aos universitários de Passo Fundo.

Aos professores que incentivam a pesquisa e o conhecimento.

## **AGRADECIMENTOS**

A Mestre Bruna Chaves Lopes, minha orientadora, a Dra Ivana Loraine Lindemann e a Dra Priscila Pavan Detoni, minhas coorientadoras, pela incansável dedicação e zelo a este projeto e por acreditarem na importância deste. Por inspirarem e me incentivarem a produção do conhecimento científico. Aos universitários de Passo Fundo que disponibilizaram de seu tempo para que este projeto fosse executado e permitiram, assim, um ambiente de reflexão e construção de estratégias de promoção de saúde mental para os estudantes. Aos meus amigos que me auxiliaram incansavelmente na divulgação do projeto para que os dados pudessem ser coletados. À minha família, pelo apoio incondicional de sempre.

“A questão relevante na psiquiatria não deve ser o que há de errado com você, mas sim o que aconteceu com você.” (Eleanor Longden).

## RESUMO

Trata-se de um Trabalho de Curso (TC) de Graduação, elaborado pela acadêmica Sabrine Aguiar de Souza, como requisito parcial para obtenção do título de Médica pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Passo Fundo - RS, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Mestre Bruna Chaves Lopes coorientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Priscila Pavan Detoni e da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ivana Loraine Lindemann. Está em conformidade com as normas do Manual de Trabalhos Acadêmicos da UFFS e com o Regulamento do Trabalho de Curso, sendo composto pelo projeto de pesquisa, relatório de atividades e artigo científico, tendo sido desenvolvido ao longo de três semestres do curso de Medicina da UFFS. O primeiro capítulo consiste no projeto de pesquisa, desenvolvido no componente curricular (CCR) Trabalho de Curso I, no segundo semestre letivo de 2020. O segundo capítulo consiste no relatório de pesquisa, compreendendo os detalhes relacionados à execução do projeto, no primeiro semestre letivo de 2021, durante o CCR de TC II. O terceiro capítulo é composto pelo artigo científico, elaborado no CCR de Trabalho de Curso III no segundo semestre letivo de 2021, produzido a partir da aplicação prática do projeto de pesquisa, por meio da análise estatística dos dados. O presente trabalho tem como objetivo descrever a associação entre o medo de perder e a depressão em universitários que usam ao menos uma rede social.

**Palavras-chave:** Mídias sociais, Ansiedade, Depressão, Transtornos Mentais, Medo de perder.

## **ABSTRACT**

This is an Undergraduate Course Paper (TC), prepared by the academic Sabrina Aguiar de Souza, as a partial requirement for obtaining the title of Physician at the Federal University of Fronteira Sul (UFFS), Passo Fundo campus - RS, under the guidance of Ms Bruna Chaves Lopes co-supervision of Dr. Priscila Pavan Detoni Dr. Ivana Loraine Lindemann. It complies with the norms of the UFFS Academic Works Manual and the Course Work Regulation, comprising the research project, activity report and scientific article, having been developed over three semesters of the UFFS Medicine course . The first chapter consists of the research project, developed in the curricular component (CCR) Course Work I, in the second semester of 2020. The second chapter consists of the research report, comprising the details related to the execution of the project, in the first academic semester of 2021, during the CCR of TC II. The third chapter is composed of the scientific article, elaborated in the CCR of Course Work III in the second semester of 2021, produced from the practical application of the research project, through the statistical analysis of the data. This paper aims to describe the association between fear of losing and depression in university students who use at least one social network.

**Keywords:** Social media, Anxiety, Depression, Mental Disorders, Fear of losing.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. PROJETO DE PESQUISA.....</b>	<b>11</b>
2.1.1. Resumo .....	11
2.1.2. Tema .....	11
2.1.3. Problemas .....	11
2.1.4. Hipóteses.....	11
2.1.5. Objetivos.....	12
2.1.6 Justificativa .....	12
2.1.7. Referencial Teórico.....	13
<b>2.1.8. METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
2.1.8.1. Tipo de estudo .....	17
2.1.8.2. Local e período de realização .....	17
2.1.8.3. População e amostragem.....	17
2.1.8.4. Variáveis, instrumentos de coleta de dados e logística.....	17
2.1.8.5. Processamento, controle de qualidade e análise de dados .....	18
2.1.8.6. Aspectos éticos .....	18
2.1.9. Recursos.....	20
2.1.10. Cronograma .....	21
2.1.11. Referências .....	21
<b>2.1.12 ANEXOS E APÊNDICES.....</b>	<b>24</b>
<b>3. RELATÓRIO DE PESQUISA .....</b>	<b>41</b>
<b>4. ARTIGO CIENTÍFICO.....</b>	<b>43</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>58</b>
<b>6. ANEXOS .....</b>	<b>59</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Medo de perder experiências gratificantes (Fear Of Missing Out - FOMO) é percebido como a necessidade de permanecer conectado de forma persistente às redes sociais, resultando no uso frequente (e, para algumas pessoas, excessivo) de sites de redes sociais. Esse medo cursa com uma ampla gama de manifestações clínicas, sobretudo psiquiátricas, caracterizadas por prejuízos na interação social na vida presencial, perda de interesses em algumas atividades que não envolvam as conexões com as redes digitais, desenvolvimento de ansiedade, sentimento de frustração e inadequação e, em casos mais graves, de transtornos depressivos (ADORNO, 2002).

Os sintomas de FOMO geralmente começam a se desenvolver na adolescência, que é quando o virtual e o real estão sendo construídos concomitantemente (LEVY, 1996). Nesse período, os indivíduos começam a desenvolver uma necessidade constante de saber o que as outras pessoas estão fazendo, associado a sentimentos de inveja, medo de perder alguma atualização, festa ou evento. Todos estes comportamentos são resultantes da angústia causada pela insegurança e podem gerar ansiedade, estresse, desconforto, mau humor ou até mesmo depressão.

O FOMO está muito relacionado à autoestima. Sendo assim, as redes sociais exercem um papel central em situações em que sentimentos de estar insatisfeito consigo mesmo seriam amplificados depois de ver as redes sociais. Dessa forma, DeJong *et al.* (2012) relatam uma associação entre baixa autoestima implícita e ansiedade social, especialmente para mulheres, pois a competição entre as mulheres ainda existe, e ela é estimulada como uma das funções da manutenção do machismo e do patriarcado (ZANELLO, 2018).

Ainda algumas redes sociais, como o Instagram, utilizam os filtros que são recursos que tem a capacidade de alterar a aparência das pessoas. Esses podem afetar a autoestima dos indivíduos. Desde 2017 os filtros vêm se tornando responsáveis pela manipulação de imagem. As pessoas estão ficando obcecadas por um padrão de beleza e essas ferramentas tem intensificado a insatisfação consigo mesmo. Isso sugere maior busca de cirurgias para realização de procedimentos estéticos que “copiem” os efeitos desses filtros. A utilização excessiva das redes sociais e, conseqüentemente, de filtros podem estar reforçando ideias de beleza praticamente inatingíveis, podendo ser um estímulo para que as pessoas realizem cada vez mais procedimentos de beleza ou que isso seja um motivo para que se sintam inseguras com a própria imagem (FARDOULY, JASMINE *et al.*, 2018).

Para avaliar os níveis de FOMO – os quais variam de pessoa para pessoa – o psicólogo Andrew Przybylski, da Universidade de Essex, no Reino Unido, desenvolveu uma escala de dez perguntas que determinam o quão alto é o medo de ficar de fora, sendo que para isso é necessário responder 10 perguntas, classificando-as de 1 a 5 (SÓRDOVA, 2017). É de interesse deste estudo a utilização dessa escala, tendo em vista que não foram desenvolvidas outras no Brasil. Já para avaliar a presença de sintomas de depressão, será utilizada a Escala de Depressão de Beck (*Beck Depression Inventory, BDI, BDI-II*), criada por Aaron Beck, que consiste em um questionário de auto-relato com 21 itens de múltipla escolha (GRIFFIN 2018). É um dos instrumentos mais utilizados para medir a severidade de episódios depressivos. O questionário é composto de itens relacionados aos sintomas depressivos como desesperança, irritabilidade e cognições, como culpa ou sentimentos de estar sendo punido, assim como sintomas físicos, como fadiga, perda de peso e diminuição da libido.

O presente trabalho propõe, então, a verificação da prevalência de FOMO por meio da aplicação da escala desenvolvida por Andrew Przybylski em indivíduos universitários, com idade igual ou superior a 18 anos que tenham, pelo menos, uma conta em alguma rede social, como *Instagram*<sup>1</sup>, *Yotube*<sup>4</sup>, *Twitter*<sup>5</sup>, entre outras, pois essa prevalência ainda não foi estabelecida em estudos brasileiros e, verificar sua relação com transtornos mentais em tal população. Todos os dias milhões de pessoas estão conectadas no *Instagram*<sup>1</sup>, a maioria passa o dia rolando a tela do *feed*<sup>2</sup> para ver as novidades no dia a dia das pessoas próximas de seu convívio, dos *influencers*<sup>3</sup> - influenciadores digitais - novos famosos que surgiram a partir do *Youtube*<sup>4</sup> e *Instagram* e personalidades em geral.

---

1 Instagram é uma rede social para compartilhamento de imagens (fotos e vídeos).

2 Feed são as fotos que ficam expostas no álbum/página principal do Instagram, podem ficar de forma permanente, podendo serem excluídas ou arquivadas.

3 Influenciadores digitais, aparentemente desconhecidos do grande público, recebem ofertas de empresas para produzirem postagens patrocinadas que são visualizadas por seguidores localizados na rede desses influenciadores (Mwsx. I. S. de Almeida, R. L. F. Coelho, C. G. Camilo-Junior, R. M. F. de Godoy ). A união de uma empresa com um Influenciador pode auxiliar na busca do público alvo que aquela empresa deseja atingir.

4 Uma plataforma/ rede social para compartilhamento de vídeos.

5 Rede social conhecida como microblog.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. PROJETO DE PESQUISA**

#### **2.1.1. Resumo**

O presente estudo será do tipo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico, que objetiva rastrear o Medo de perder entre universitários, com idade igual ou superior a 18 anos, que façam uso de pelo menos uma rede social, bem como, estabelecer sua associação com a depressão. A coleta de dados foi feita por meio do envio de um questionário *online*, que ficou disponível nas redes sociais da equipe de pesquisa entre os meses de abril de 2021 e agosto de 2021 onde foi solicitado a participação e divulgação. Espera-se encontrar uma prevalência de 50% de FOMO e associação positiva com depressão. Os resultados poderão contribuir na forma como essas doenças são tratadas e como esses pacientes são encaminhados aos serviços de saúde.

Palavras-chave: Mídias sociais, Ansiedade, Depressão, Transtornos Mentais, Medo de perder.

#### **2.1.2. Tema**

Rastreo da prevalência do medo de perder e verificação de sua associação com transtornos de depressão em universitários que usam pelo menos uma rede social.

#### **2.1.3. Problemas**

Qual a prevalência do medo de perder na população universitária que usa pelo menos uma rede social?

Qual a prevalência de depressão nessa população?

Existe associação entre o medo de perder e transtornos depressivos nessa população?

#### **2.1.4. Hipóteses**

Esperam-se indicativos do medo de perder em pelo menos 50% da população alvo do estudo.

Estima-se uma prevalência de 50% de depressão nessa população.

Espera-se identificar associação positiva entre o medo de perder e a depressão entre universitários.

## **2.1.5. Objetivos**

### **2.1.5.1 Objetivo geral**

Descrever a associação entre o medo de perder e a depressão em universitários que usam ao menos uma rede social.

### **2.1.5.2 Objetivos específicos**

Identificar a prevalência do medo de perder nessa população.

Verificar a prevalência de depressão nessa população.

## **2.1.6 Justificativa**

Atualmente, o uso frenético das mídias sociais online (MSO) está intimamente relacionado aos problemas de saúde mental. Visto que se trata de uma tecnologia que pode ser dita como recente, os impactos desse uso inadequado ainda são pouco estudados, bem como definidos, apesar da atenção que têm recebido, principalmente na última década. Por isso, a prevalência do medo de perder experiências gratificantes (FOMO – Fear Of Missing Out) deve ser estabelecida e deve ser analisada sua relação com a saúde mental entre universitários.

Tal conhecimento é essencial, uma vez que o direcionamento do tratamento se torna diferente, visto que o excesso de informações presentes nas redes sociais propicia aos indivíduos inúmeras oportunidades de comparar sua vida com a de outras pessoas. Essa comparação pode influenciar de forma negativa na construção de subjetividade, através da competição, seja via imagem corporal e inclusive no humor do indivíduo.

Esse trabalho é importante tendo em vista que a população acadêmica, sobretudo os jovens, quando comparada à população geral, apresenta prevalência maior de quadros depressivos pois a vida acadêmica do ensino superior consiste em um período psicossocial de grandes mudanças as quais são de extrema relevância para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos. Atrelado a isso, existe o fato da pressão exercida pelas redes sociais no cotidiano e na vida pessoal dessa população. Sendo assim, a importância de mensurar a prevalência do medo de perder e associa-lo ao uso de redes sociais se torna muito relevante.

### 2.1.7. Referencial Teórico

O medo de perder (Fear Of Missing Out - FOMO) é definido como a sensação incômoda e às vezes desgastante de que você está perdendo o que seus colegas estão fazendo, por saber ou por possuir mais ou algo melhor do que você (JWT, 2012). Sendo assim, o fato de que as pessoas se preocupam com o que os outros fazem, de uma maneira excessiva, pode vincular-se com sentimentos de exclusão, além de gerar um medo sobre o que os outros pensam de suas vidas. Esse termo também tem sido compreendido como uma ansiedade generalizada, pela possibilidade de que outras pessoas possam estar tendo experiências melhores, das quais o indivíduo está ausente. Esse fato desperta o desejo do sujeito de permanecer conectado continuamente nas mídias sociais online (MSO) no intuito de acompanhar em tempo real o que as outras pessoas estão fazendo e/ou pensando (PRZYBYLSKI *et al.*, 2013). Esse desejo pode despertar nos indivíduos sentimentos como: inferioridade, incapacidade, irritabilidade, inadequação, insuficiência e isso tem como consequência o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e, em casos mais graves, de depressão.

Diferente do que a maioria das pessoas pensa, o FOMO está presente há muito tempo na vida cotidiana. Wortham (2011) sugere que O FOMO esteve presente ao longo da história em qualquer canal de comunicação que permitisse ao indivíduo ganhar conhecimento da vida de seus amigos, familiares ou até mesmo de estranhos. Esses canais de comunicação incluem jornais, cartas, fotos, boletins de feriados anuais e e-mails. As pessoas quando sentem que estão perdendo esses acontecimentos, acabam experimentando sentimentos de irritabilidade, ansiedade e inadequação. Contudo, com a disseminação das redes de internet e o fácil acesso às mídias sociais, sobretudo no mundo globalizado, o impacto do FOMO se tornou mais relevante na vida dos indivíduos (HALL, 2006, p. 69).

O consumo excessivo de rede social, traz a percepção do quanto as pessoas estão cada vez mais influenciadas pelo mercado, querendo a todo tempo “se colocar em vitrine”, expondo intimidades e fazendo delas um espetáculo vendável. Sobre isso, Bauman (2008) diz que as pessoas são aliciadas, estimuladas ou forçadas a promover uma mercadoria atraente e desejável. Para tanto, fazem o máximo possível e usam os melhores recursos que têm à disposição para aumentar o valor de mercado dos produtos que estão vendendo. E os produtos que são encorajadas a colocar no mercado, promover e vender são elas mesmas.

Essa exposição gera consequências graves para os indivíduos, uma vez que têm como objetivo buscar curtidas, comentários e alcance. Quando esse objetivo não é alcançado, sentem a sensação de frustração e esse sentimento, geralmente, é o predisponente para que sintam inferioridade, incapacidade, irritabilidade, inadequação, insuficiência, entre outros. Além disso, Solomon (1928) observou que o sentimento de inadequação pode levar ao sentimento de inferioridade. A pesquisa subsequente apontou a ligação entre sentimentos de inadequação e estresse, ansiedade e depressão (GOULD, HORN & SPREEMAN, 1983). Além do mais, um indivíduo com maior grau de irritabilidade teria tendência a assumir uma atitude mais hostil, agir impulsivamente ou rudemente à menor frustração ou ao menor desacordo (CAPRARA *et al.*, 1985).

Para avaliar os níveis de FOMO – os quais variam de pessoa para pessoa – o psicólogo Andrew Przybylski, da Universidade de Essex, no Reino Unido, desenvolveu uma escala de dez perguntas que determinam o quão alto é o medo de ficar de fora, para isso é necessário responder 10 perguntas, classificando-as de 1 a 5. A soma das pontuações determinará em que nível o indivíduo se encontra. Se pontuar de 0 a 14 provavelmente não sofre de FOMO. Entre 15 e 22 está no risco de vir a sofrer. Dos 23 aos 29 sofre de FOMO médio. Se pontuar de 30 para cima, o seu nível de FOMO é severo e pode estar associado a transtornos de ansiedade e depressão (GRIFFIN 2018).

Quando se trata da relação do FOMO com a autoestima, De Jong *et al.* (2012) relatam que existem duas facetas principais da autoestima: a implícita e a explícita. Autoestima explícita envolve autoavaliação reflexiva e consciente, enquanto que a implícita lida com a capacidade de um indivíduo de se avaliar de forma inconsciente. Os mesmos autores mencionam uma associação entre baixa autoestima implícita e ansiedade social, especialmente para mulheres. Sendo assim, não é difícil imaginar situações onde sentimentos de estar satisfeito e/ou insatisfeito consigo mesmo seriam amplificados depois de ver as redes sociais.

Adorno (2002) quando enfatiza que “a Indústria Cultural fomenta e propicia a formação de conflitos sociais” ao passo que leva a sociedade a uma espécie de “estilização” da cultura, reforça essa ideia de que a insatisfação pessoal viria após a verificação da idealização de estilos de vida percebidos nas redes sociais. A imposição por parte das mídias sociais de um padrão de beleza ideal faz com que os usuários desejem atingir aquele determinado “status quo”, que está intimamente ligado à boa apresentação das fotografias.

Assim, os estilos de maquiagem, os aplicativos emagrecedores e de retoques em geral e, por fim, a obtenção dos “likes” dão a estes usuários a impressão de serem aceitos pela sociedade. Porém, essa pseudoconcreticidade, ao contrapor-se dialeticamente com a realidade de vida, tem gerado conflitos profundos no âmbito da psique, com efeito inverso na autoestima e, em casos extremos, gerando quadros de depressão.

Para tanto, no cenário das virtualidades a autoestima pode ser compreendida “como polaridade dialética correspondente à capacidade em sentir satisfação consigo mesmo e a auto-crítica correspondente à capacidade dos indivíduos em identificar, tolerar e aprender em função das suas insatisfações pessoais”, conforme Guerreiro (2001, p.10).

O indivíduo precisa alcançar um equilíbrio entre as necessidades de prazer/dor (capacidade de apreciar o prazer físico e psicológico/capacidade de suportar dores inevitáveis, bem como de atribuir significado à dor sentida) e a Coerência/Incoerência do Self (congruência entre o Eu real e o Eu ideal, entre o que se pensa, sente e faz/capacidade de tolerar conflitos e incongruências ocasionais). O desenvolvimento do FOMO prejudica drasticamente o alcance desse equilíbrio. Dessa maneira, a autoestima e a autocrítica assumem um papel central no desenvolvimento de transtornos depressivos em decorrência do FOMO. Pode-se ainda salientar a sua importância como sendo uma das que mais contribui para desordens psicológicas nos indivíduos (VASCO, 2009).

Contudo, as tecnologias e, principalmente, as mídias sociais, não são de um todo maléficas. Segundo Riva, Dakanalis e Montovani (2015) o desenvolvimento de tecnologias que possam promover o bem-estar é possível, por meio do estudo da qualidade da experiência pessoal. Nesse sentido, os autores ressaltam o potencial das tecnologias como ferramenta para a promoção de saúde.

As redes sociais e as comparações têm se tornado um fenômeno social, com consequências para o contexto psicológico, tais como a relação entre intimidade e extimidade (SIBILIA, 2018), que faz parte da lógica da pós modernidade, da pós verdade, em que parecer se torna mais importante do que ser.

A teoria da comparação social parece estar envolvida como uma forma de avaliar a evolução e o progresso das pessoas em diferentes aspectos da vida. Essa teoria propõe que comparações com pessoas melhores leva a resultados negativos e, conseqüentemente, piora da saúde mental. Nas mídias, os indivíduos selecionam a melhor versão de si. Logo, apresentam



sua imagem mais agradável, sua viagem mais divertida, sua roupa mais bonita e seus momentos de felicidade. Como resultado, a pessoa que está navegando naquela rede social percebe a vida do outro como mais atraente, realiza comparações e identifica o que o diferencia da pessoa que tem mais “status”, como forma de se igualar ou de ser melhor (CARVALHO *et al.*, 2016).

Segundo Jasmine *et al.* (2018), fazer mais comparações pode explicar parcialmente o tempo que os indivíduos gastam nas redes sociais, bem como a preocupação com a imagem corporal e sintomas depressivos. Fazer essas comparações nas redes sociais está diretamente ligado à satisfação com a vida entre adolescentes no decorrer do tempo.

O desejo do sujeito de permanecer conectado continuamente nas MSO, no intuito de acompanhar, em tempo real, o que as outras pessoas estão fazendo e/ou pensando, pode gerar sentimentos de inferioridade, incapacidade, irritabilidade, inadequação, insuficiência (PRZYBYLSKI *et al.*, 2013). A partir desses pensamentos, as chances de os indivíduos desenvolverem transtornos de ansiedade e, em casos mais graves, de depressão, se torna maior do que em pessoas que não desenvolveram o FOMO.

A depressão é um problema de saúde mental que vem se tornando comum ao longo dos anos. É caracterizada principalmente por perda de interesse nas atividades em geral e desânimo. Possui origem multifatorial e impossibilita os indivíduos de desempenhar atividades habituais, o que gera um impacto direto nas relações intersubjetivas. Sendo assim, estima-se que 20% da população geral tem risco de desenvolver o transtorno depressivo em algum período da vida (MASÍS *et al.*, 2010).

A população acadêmica jovem, quando comparada à população geral, apresenta incidência maior de quadros depressivos, pois, a vida acadêmica do ensino superior consiste em um período psicossocial de grandes mudanças as quais são de extrema relevância para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos (ROSSETO *et al.*, 2000; ADEWUIA *et al.*, 2006). Estudos realçam que 15 a 29% dos universitários, apresentarão algum transtorno psiquiátrico durante a formação e apontam que 28% da população brasileira com idades entre 18 e 24 anos possuem sintomas depressivos (ROSSETO *et al.*, 2000; ÜSTUN *et al.*, 2002).

Diante do exposto, salienta-se a importância de que se estabeleça a relação do FOMO com transtornos depressivos em universitários, tendo em vista a alta taxa de depressão descrita nessa população.

## **2.1.8. METODOLOGIA**

### **2.1.8.1. Tipo de estudo**

Estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico.

### **2.1.8.2. Local e período de realização**

A pesquisa foi realizada junto ao curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Passo Fundo-RS, no período de abril a dezembro de 2021.

### **2.1.8.3. População e amostragem**

A população do estudo é composta por estudantes do ensino superior que tenham, pelo menos, uma conta em uma rede social, como *twitter*, *instagram*, *facebook*, entre outras. O tamanho da amostra foi calculado considerando-se um nível de confiança de 95% e um poder de estudo de 80%. Sendo o desfecho (FOMO) e a principal variável independente (depressão), razão de não expostos/expostos de 5:5, prevalência total do desfecho de 50%, frequência esperada em não expostos de 33,3% e, RP de 2, estimou-se que seriam necessários 500 participantes.

Os critérios de inclusão são os seguintes: ter idade mínima de 18 anos, utilizar pelo menos uma rede social e ser universitário matriculado no ano de 2021.

### **2.1.8.4. Variáveis, instrumentos de coleta de dados e logística**

Posterior à aprovação do protocolo do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP-UFFS), o convite à participação na pesquisa foi divulgado nas redes sociais da equipe de pesquisa, como *instagram* e *facebook*, juntamente com o *link* de direcionamento ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice 1) e, ao questionário *online* (Google Forms®, acesso livre – Apêndice 2), aos que aceitarem participar. No convite à participação da pesquisa está esclarecido que para ter acesso e poder responder às perguntas, o participante deverá ler e concordar com o TCLE previamente apresentado e somente após essa anuência poderá acessar e responder ao questionário. O fluxo de entrada dos dados foi monitorado pelas pesquisadoras e o questionário ficou disponível até atingir a amostra mínima prevista.

O questionário (Apêndice 2) contempla questões sociodemográficas e de percepção sobre o uso das redes sociais, elaboradas pelas pesquisadoras, além das questões específicas para avaliação de FOMO (Anexo 1) e de depressão (Anexo 2). O instrumento para avaliação

de FOMO contém 10 perguntas as quais geram um escore de até 50 pontos: 0 a 14 provavelmente não sofre deste fenômeno; entre 15 e 22 está no risco de vir a sofrer; dos 23 aos 29 sofre de FOMO médio e, se pontuar acima de 30, o seu nível de FOMO é severo (SÓRDOVA, 2017). A escala de depressão de Beck consiste em 21 itens de múltipla escolha cujo escore final é classificado da seguinte forma: mínimo (0-11), leve (12-19), moderado (20-35) ou grave (36-63) (GRIFFIN, 2018).

As variáveis independentes compreendem características sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, cor da pele e renda), de saúde (acompanhamento psicoterápico e uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos) e comportamentais (consumo de bebida alcoólica, tabagismo, prática de atividade física e aspectos relacionados ao uso de redes sociais). Para fins de análise de dados, o FOMO será considerado variável dependente.

#### **2.1.8.5. Processamento, controle de qualidade e análise de dados**

Os dados foram extraídos da plataforma *online* em formato de planilha eletrônica e foram convertidos para análise estatística no *software* Stata/IC 11.2 (StataCorp, College Station, Texas, USA, serial number 30110589642). Primeiramente foi realizada a descrição da amostra e o cálculo da prevalência da variável dependente (FOMO) e seu intervalo de confiança de 95% (IC95). As associações das variáveis independentes com o desfecho foram verificadas por meio de análises bivariadas (razões de prevalência brutas e seus IC95) e, posteriormente, através de análise multivariada, do tipo *backward stepwise*, com Regressão de Poisson, variância robusta e para conglomerados (razões de prevalências ajustadas e seus IC95). As análises multivariadas foram hierarquizadas, sendo que as variáveis de cada nível entrarão no modelo e as que apresentarem  $p > 0,20$  foram retiradas uma a uma, introduzindo as do nível inferior, e assim subsequentemente até o nível mais proximal. Nas politômicas ordenadas será testada a tendência linear (teste de Wald) e nas não ordenadas ou não significativas para tendência, a heterogeneidade. Em todas as análises estatísticas foi admitido erro  $\alpha$  de 5% para testes bicaudais.

#### **2.1.8.6. Aspectos éticos**

Este estudo foi realizado em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Foi submetido ao CEP-UFFS, através do sistema eletrônico Plataforma Brasil, sendo que a coleta de dados foi iniciada somente após aprovação ética. A cada participante será requerido o consentimento por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 2). Ao final do TCLE foi solicitado que, caso concorde em

participar, o indivíduo clique na opção correspondente ao consentimento, sendo esta considerada equivalente à assinatura do termo. Somente aqueles que consentirem em participar serão redirecionados ao questionário *online*.

Devido à natureza da pesquisa, há risco de vazamento de informações referentes aos dados coletados. De maneira a minimizar este risco, as pesquisadoras se comprometem com a garantia de que a participação seja anônima e armazenar os dados de forma que terceiros não possam acessá-los (em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha). No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido.

Há ainda, risco de constrangimento e de desconforto emocional devido à alguma pergunta. Visando minimizar esse risco, o participante foi orientado a responder ao questionário de forma privativa, onde foi salientado que a pesquisa é voluntária, que poderá deixar de responder alguma das questões, bem como interromper a resposta ao questionário a qualquer momento. Além disso, admitem-se, ainda, os riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas e das limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação da pesquisa realizada em meio eletrônico. Dessa forma, uma vez concluída a coleta de dados, o pesquisador fará *download* dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local (em computador de uso pessoal do acadêmico autor do projeto, protegido por senha) e em seguida apagará todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”. Também será aconselhado aos participantes guardarem em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico .

Caso os riscos se concretizem, o participante será orientado a buscar a unidade básica de saúde mais próxima a sua residência solicitando encaminhamento a atendimento psicológico ou, a fazer contato com a pesquisadora responsável, através dos meios explicitados no TCLE, para receber informações referentes ao acesso a amparo psicológico na cidade em que reside.

Como benefício direto da pesquisa, ao final do questionário o participante terá acesso *online* a um material informativo sobre os aspectos prejudiciais do uso excessivo das redes sociais. Além disso, destaca-se que ao responder o questionário, o participante terá oportunidade de expor sua condição emocional e/ou tornar-se ciente da mesma, podendo levar ao cuidado pessoal no que tange a sua saúde mental, vindo a buscar o apoio necessário ao tratamento ou à prevenção do medo de perder e de depressão. Como benefícios indiretos, a

divulgação dos resultados na mídia e em meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto levando tanto a população, quanto os profissionais de saúde, a estarem atentos aos prejuízos acarretados pelo uso excessivo das redes sociais.

Assim, pretende-se devolver os resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação em massa e, da divulgação em eventos e periódicos da área médica. Considerando que a coleta de dados será anônima, não haverá devolutiva individualizada aos participantes.

Os dados coletados foram armazenados em formato digital, em computador protegido por senha, de uso exclusivo da acadêmica autora do projeto, por um período de cinco anos. Após este período, todo material será removido, de forma definitiva, de todos os espaços de armazenamento do computador.

A importância da realização da pesquisa se dá pelo fato da crescente ascensão do uso das redes sociais na vida de cada indivíduo e da carência em associar se o uso frenético destas está relacionado, ou não, com o desenvolvimento de transtornos mentais. Além disso, existem poucos estudos acerca dessa associação. Sendo assim, pretende-se avaliar a prevalência do medo de perder experiências gratificantes em universitários de Passo Fundo e sua associação com o desenvolvimento de transtornos mentais.

#### 2.1.9. Recursos

<b>MATERIAL</b>	<b>CUSTO UNITÁRIO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>TOTAL</b>
Caneta marca-texto	R\$ 5,00	5	R\$ 25,00
Impressões	R\$ 0,20	500	R\$ 100,00
Encadernações	R\$ 10,00	3	R\$ 30,00
Folha A4 1 pacote	R\$ 20,00	1	R\$ 20,00
Computador	R\$ 1.200,00	1	R\$ 1.200,00
			R\$ 1.375,00

\* Os gastos orçamentários serão custeados pela equipe de pesquisa.

### 2.1.10. Cronograma

Atividade/Período	Ano De 2021								
	Abr.	Maio.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Revisão de literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Apreciação ética	X	X	X						
Coleta de dados				X	X				
Processamento e análise de dados					X	X			
Redação e divulgação dos resultados							X	X	X
Envio de relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos									X

### 2.1.11. Referências

ABEL, Jessica. Buff, Cheryl. Burr, Sara. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. **Journal of Business & Economics Research** – First Quarter 2016 Volume 14, Number 1, 2016. Disponível em: <<https://clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554>> Acesso em: 30 de Nov. de 2020.

AQUINO, Daniele Ramos de; CARDOSO, Rodrigo Alves; PINHO, Lucinéia de. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Bol. Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 39, 2019. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2019000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 21 fev. 2021.

BAUMAN, ZYGMUNT. O mal-estar da pós-modernidade. Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 1998. **Vida para consumo**. Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 2008. Disponível em: <[http://www.grupodec.net.br/wp-content/uploads/2015/10/ZygmuntBauman-Omal-estardapos-modernidade.velhojou.www\\_.therebels.biz-book.pdf](http://www.grupodec.net.br/wp-content/uploads/2015/10/ZygmuntBauman-Omal-estardapos-modernidade.velhojou.www_.therebels.biz-book.pdf)> Acesso em: 30 de Nov. de 2020.

BIELLO, SM, Woods HC. Uso da mídia social e padrões de sono dos adolescentes: resultados transversais do estudo de coorte do milênio no Reino Unido. **BMJ Open** 2019; 9: e031161. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.01.011>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.

BIRMAN, J. Mal-estar na atualidade: a psicanálise e as novas formas de subjetivação. 6. ed. Rio de Janeiro: **Civilização Brasileira**, 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psyche/v11n20/v11n20a13.pdf>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.

- BRUNELLI, Priscila. Amaral, Shirlena. Silva, Pauline. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Repositório digital da UENF**, 2017. Disponível em: < <http://www.filologia.org.br/rph/ANO25/73supl/completo.pdf>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.
- CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal brasileiro de psiquiatria.**, Rio de Janeiro , v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852006000400001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852006000400001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 21 Fev. 2021.
- CÓRDOVA, Vitória. O Medo de Ficar de Fora: Relações com o Uso de Tecnologias Ubíquas, Autoeficácia e Bem-Estar. **Repositório digital LUME da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2017. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10183/175804>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020
- DE CARVALHO, Pedro Henrique Berbert; DE FREITAS GOMES, Luciana; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em jovens adultos. **Interação em Psicologia**, 2016. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v20i2.34784>> Acesso em: 12 de Jan. de 2021.
- 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. **Braz J Psychiatry**, 2020. Disponível em: < [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020005012205&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020005012205&script=sci_arttext)> Acesso em: 19 de Jan. de 2021.
- FARDOULY, Jasmine *et al.* Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents’ social media appearance comparisons and mental health. **Journal of youth and adolescence**, 2018. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29869763/>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.
- LEMOS, Carolina. Uso problemático da internet e das redes sociais: relação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental . **Repositório da faculdade de psicologia de Lisboa**, 2019. Disponível em: < <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/41657>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.
- MARIANO, Tailson Evangelista *et al.* Evidências Psicométricas do Questionário de Engajamento em Mídias Sociais. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 115-128, jul. 2019. ISSN 2175-5027. Disponível em: < <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/3303/2275>> Acesso em: 19 de Nov. de 2020.
- OLIVEIRA, Nirlei Maria. LEVY, Pierre. O que é o virtual. São Paulo: Ed. 34, 1996.. **Perspectivas em Ciência da Informação**, [S.l.], v. 3, n. 1, nov. 2007. ISSN 19815344. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/view/70>>. Acesso em: 21 fev. 2021.
- SCHUTZ, Fabiane. Presença nas tecnologias ubíquas e suas relações com medo de ficar de fora, autoeficácia, apoio social e bem-estar. **Repositório digital LUME da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2018. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10183/186088>> Acesso em: 4 de Dez. de 2019.

SOUSA, Ana Cássia. Cardoso, Adriano. Oliveira, Enderson. “Queria estar morta” mesmo? Sociabilidade, frustração e identidade no período contemporâneo. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 41º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 2018. Disponível em: <  
<https://www.unijorge.edu.br/conteudo/pub/001/cont/files/Anais%20do%2012%C2%BA%20Interculte%202017.pdf>> Acesso em: 4 de Dez. de 2020.

WOLF, Naomi. O Mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. **Rosa dos Tempos**, Rio de Janeiro. 1992.

ZANELLO, V. Saúde Mental, Gênero e Dispositivos: Cultura e Processos de Subjetivação. 1. ed. Curitiba: **Appris**, 2018. v. 1. 303p.



## **2.1.12 ANEXOS E APÊNDICES**

### **APÊNDICE 1**

#### **Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEP/UFS**

##### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “Prevalência do medo de perder experiências gratificantes e sua associação com transtornos mentais em universitários” desenvolvida por Sabrine Aguiar de Souza, discente de Graduação em Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFS), Campus de Passo Fundo, RS, sob orientação da Professora Bruna Chaves Lopes e coorientação das professoras Pricila Pavan Detoni e Ivana Loraine Lindemann.

Ressaltamos que você deverá ler e concordar com este termo e somente após essa anuência poderá acessar e responder ao questionário.

O objetivo central do estudo é descrever a associação entre o medo de perder experiências gratificantes e a depressão em universitários que usam ao menos uma rede social. O convite à sua participação se deve ao fato de você estar matriculado em um curso de nível superior. A sua participação é fundamental para a realização deste estudo e seu sucesso, de forma a influenciar intervenções para que este problema seja amenizado nos próximos anos. Você só terá acesso as perguntas do instrumento depois de consentir sua participação na pesquisa. O teor do conteúdo a ser abordado, por meio de questionário, consiste de perguntas sobre dados sociodemográficos, percepções sobre o uso das redes sociais, escala de nível do medo de perder e escala de depressão de Beck.

Devido à natureza da pesquisa, para evitar o vazamento de informações referentes aos dados coletados individualmente. De maneira a minimizar este risco, as pesquisadoras se comprometem com a garantia de que a participação seja anônima e a armazenar os dados de forma que terceiros não possam acessá-los (em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha). No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido.

Há ainda, risco de constrangimento e de desconforto emocional devido à alguma pergunta. Visando minimizar esse risco, orientamos que cada participante responda ao questionário de forma privativa e salientamos que a pesquisa é voluntária, que você poderá deixar de responder alguma das questões, bem como interromper a resposta ao questionário a

qualquer momento. Além disso, admitem-se, ainda, os riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas e das limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação da pesquisa realizada em meio eletrônico. Dessa forma, uma vez concluída a coleta de dados, o pesquisador fará *download* dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local (em computador de uso pessoal do acadêmico autor do projeto, protegido por senha) e em seguida apagará todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”. Também aconselhamos que você guarde em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico.

Caso os riscos se concretizem, orientamos que você busque a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima a sua residência solicitando encaminhamento a atendimento psicológico ou, que faça contato com a pesquisadora responsável, através dos meios explicitados neste termo, para receber informações referentes ao acesso a amparo psicológico na cidade em que reside ou por grupos de profissionais cadastrados de forma *online*.

Como benefício direto da pesquisa, ao final do questionário você terá acesso *online* a um material informativo sobre os aspectos prejudiciais do uso excessivo das redes sociais. Além disso, destaca-se que ao responder o questionário, você terá oportunidade de expor sua condição emocional e/ou tornar-se ciente da mesma, podendo levar ao cuidado pessoal no que tange a sua saúde mental, vindo a buscar o apoio necessário ao tratamento ou à prevenção do medo de perder experiências gratificantes e de depressão. Como benefícios indiretos, a divulgação dos resultados na mídia e em meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto levando tanto a população, quanto os profissionais de saúde, a estarem atentos aos prejuízos acarretados pelo uso excessivo das redes sociais.

Sua participação não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como desistir da colaboração neste estudo no momento em que desejar, seja por constrangimento ou por qualquer outro motivo, sem necessidade de qualquer explicação e sem nenhuma forma de penalização.

Você não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa nesta pesquisa, sendo sua participação voluntária. São garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações prestadas e a participação é anônima, não sendo coletados dados que possam identificá-lo.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar ao pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste termo.

A sua participação consistirá em responder um questionário *online*, que levará **aproximadamente 20 minutos**.

Os dados coletados serão armazenados, em formato digital, em computador protegido por senha, de uso exclusivo da acadêmica autora do projeto, por um período de cinco anos. Após este período, todo material será removido, de forma definitiva, de todos os espaços de armazenamento do computador.

Pretende-se devolver os resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação em massa e, da divulgação em eventos e periódicos da área médica. Considerando que a coleta de dados será anônima, não haverá devolutiva individualizada aos participantes. Por fim, ressalto a importância que você guarde, em seus arquivos, uma cópia do documento eletrônico.

Passo Fundo, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Pesquisadora Responsável Prof<sup>ª</sup> Bruna Chaves Lopes

Tel: (54) 99965-4257

E-mail: bruna.lopes@uffs.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul. Campus Passo Fundo. Rua Capitão Araújo 20, CEP 99010-121 Passo Fundo – Rio Grande do Sul – Brasil.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS:

Tel e Fax (49) 2049-3745

E-mail: cep.uffs@uffs.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul/UFFS - Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS, Bloco da Biblioteca, Sala 310, 3º andar, Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul, CEP 89815-899 Chapecó - Santa Catarina – Brasil

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

- Aceito participar da pesquisa
- Não aceito participar da pesquisa

CAAE – 44737621.3.0000.5564

Parecer número: 4.671.735

Data de aprovação: 26 de abril de 2021

**APÊNDICE 2****QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS E PERCEPÇÃO SOBRE O USO DAS REDES SOCIAIS**

- 1. Data de Nascimento:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
  
- 2. Sexo:**
  - 1 – ( ) Feminino
  - 2 – ( ) Masculino
  - 3 – ( ) Homem Trans
  - 4 – ( ) Mulher Trans
  - 5 – Outro/a \_\_\_\_\_
  
- 3. Estado Civil:**
  - 1 – ( ) Solteiro (a)
  - 2 – ( ) União estável
  - 3 – ( ) Divorciado (a)
  - 4 – ( ) Viúvo (a)
  
- 4. Cor da pele:**
  - 1 – ( ) Branco
  - 2 – ( ) Preto
  - 3 – ( ) Pardo
  - 4 – ( ) Amarelo
  - 5 – ( ) Indígena
  
- 5. Qual a sua renda mensal familiar (aproximadamente)?**
  - 1 – ( ) Até um salário mínimo (R\$1100,00)
  - 2 – ( ) De um a três salários mínimos (R\$1.100,00 até R\$3.300,00)
  - 3 – ( ) De três a seis salários mínimos (R\$3.300,00 até R\$6.600,00)
  - 4 – ( ) Mais de seis salários mínimos (mais de R\$6.600,00)
  - 5 – ( ) Não possui renda.
  
- 6. Sua universidade é:**
  - 1- ( ) Pública
  - 2- ( ) Privada
  
- 7. Semestralidade (em disciplinas):**
  - 1 – ( ) Primeiro ao terceiro
  - 2 – ( ) Quarto ao sétimo
  - 3 – ( ) Oitavo ao décimo/décimo segundo
  
- 8. Já realizou ou está em acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico?**
  - 1 – ( ) Sim
  - 2 – ( ) Não
  
- 9. Você faz uso de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos?**
  - 1- ( ) Sim
  - 2- ( ) Não

**10. Você consome bebida alcoólica regularmente?**

- 1- ( ) Sim  
2- ( ) Não

**11. Você é tabagista?**

- 1- ( ) Sim  
2- ( ) Não

**12. Você pratica atividades físicas regularmente?**

- 1- ( ) Sim  
2- ( ) Não

**13. Você se identifica com algum desses aspecto? Se sim, selecione quais.**

- 1 - ( ) Nervosismo quando não se tem acesso à Internet, a rede social não funciona ou está mais lenta do que o habitual  
2 - ( ) Consultar as redes sociais assim que se levanta e antes de se deitar.  
3 - ( ) Sentir-se inquieto se não tiver o *smartphone* ao alcance da mão  
4 - ( ) Caminhar utilizando as redes sociais.  
5 - ( ) Sentir-se mal se não receber *likes (curtidas)*, *retweets* ou visualizações.  
6 - ( ) Preferir a comunicação com amigos e familiares através de redes sociais em vez de frente a frente.  
7 - ( ) Achar que a vida dos outros é melhor do que a sua, em função do que vê nas redes.  
8 - ( ) Sentir a necessidade de utilizar filtros para postar fotos suas as redes sociais  
9 - ( ) Todas as alternativas  
10 - ( ) Nenhuma das alternativas

**14. Você sente algum desconforto ao utilizar as redes sociais?**

- ( ) Sempre      ( ) As vezes      ( ) Raramente

**15. Se a resposta da pergunta anterior foi sim, quais sentimentos você percebe e com o que eles se relacionam? (em 3 palavras)****16. Você gostaria que sua imagem real fosse a mesma daquela que você enxerga quando usa os filtros do instagram?**

As redes sociais têm uma capacidade de viciar muito alta, tendo em vista que a forma de acesso é simples. Sendo assim, o uso das redes sociais — incluindo aplicativos de mensagens instantâneas — pode chegar a criar sérias dependências com suas respectivas consequências: ansiedade, depressão, irritabilidade, isolamento, distanciamento da vida real e das relações familiares, perda de controle, etc.

**ANEXO 1**  
**ESCALA DE NÍVEL DE FOMO**

1	Temo que os outros tenham experiências mais recompensadoras do que eu.	1	2	3	4	5
2	Fico ansioso quando descubro que os meus amigos estão se divertindo sem mim ou que não me convidaram.	1	2	3	4	5
3	Temo que os meus amigos tenham experiências mais recompensadoras do que eu.	1	2	3	4	5
4	Fico ansioso quando não sei o que meus amigos estão fazendo	1	2	3	4	5
5	É importante que eu me sinta integrado (a) no grupo de amigos e entenda as brincadeiras deles.	1	2	3	4	5
6	Costumo questionar-me se perco muito tempo a ver o que está a acontecer na vida dos meus amigos, nas redes sociais.	1	2	3	4	5
7	Incomoda-me quando perco uma oportunidade de sair ou de me encontrar com os meus amigos.	1	2	3	4	5
8	Quando me divirto, é importante partilhar todos os detalhes nas redes sociais.	1	2	3	4	5
9	Incomoda-me quando falto a uma reunião planejada com os meus amigos.	1	2	3	4	5
10	Quando vou de férias continuo acompanhando o que os meus amigos estão a fazer, para ficar a par de tudo o que está a acontecer.	1	2	3	4	5

Fonte: (SÓRDOVA, 2017).

**ANEXO 2**  
**ESCALA DE DEPRESSÃO DE BECK**

Neste questionário existem grupos de afirmativas. Por favor leia com atenção cada uma delas e selecione a afirmativa que melhor descreve como você se sentiu na SEMANA QUE PASSOU, INCLUINDO O DIA DE HOJE.

Marque um X ao lado da afirmativa que você selecionou. Certifique-se de ter lido todas as afirmativas antes de fazer sua escolha.

1.	<p>0 = não me sinto triste</p> <p>1 = eu me sinto triste</p> <p>2 = estou sempre triste e não consigo sair disto</p> <p>3 = estou tão triste e infeliz que não consigo suportar</p>
2.	<p>0 = não estou especialmente desanimado quanto ao futuro</p> <p>1 = eu me sinto desanimado quanto ao futuro</p> <p>2 = acho que nada tenho a esperar</p> <p>3 = acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar</p>
3.	<p>0 = não me sinto fracasso</p> <p>1 = acho que fracassei mais do que uma pessoa comum</p> <p>2 = quando olho para trás em minha vida, tudo que posso ver é uma porção de fracassos</p> <p>3 = acho que, como pessoa, sou um completo fracasso</p>
4.	<p>0 = tenho tanto prazer em tudo como antes</p> <p>1 = não sinto mais prazer nas coisas como antes</p> <p>2 = não encontro prazer real em mais nada</p> <p>3 = estou insatisfeito(a) ou aborrecido(a) com tudo</p>



5.	<p>0 = não me sinto especialmente culpado(a) 1 = eu me sinto culpado(a) boa parte do tempo</p> <p>2 = eu me sinto muito culpado(a) a maior parte do tempo</p> <p>3 = eu me sinto sempre culpado(a)</p>
6.	<p>0 = não acho que esteja sendo punido(a)</p> <p>1 = acho que posso ser punido(a)</p> <p>2 = creio que vou ser punido(a)</p> <p>3 = acho que estou sendo punido(a)</p>
7.	<p>0 = não me sinto decepcionado(a) comigo mesmo(a)</p> <p>1 = estou decepcionado(a) comigo mesmo(a)</p> <p>2 = estou anjoado(a) de mim</p> <p>3 = eu me odeio</p>
8.	<p>0 = não me sinto de qualquer modo pior que os outros</p> <p>1 = sou crítico(a) em relação a mim por minhas fraquezas ou erros</p> <p>2 = eu me culpo sempre por minhas falhas</p> <p>3 = eu me culpo por tudo de mal que acontece</p>
9.	<p>0 = não tenho quaisquer ideias de me matar</p> <p>1 = tenho ideias de me matar, mas não as executaria.</p> <p>2 = gostaria de me matar</p> <p>3 = eu me mataria se tivesse uma oportunidade</p>
10.	<p>0 = não costumo chorar mais do que o habitual</p> <p>1 = choro mais agora do que costumava chorar antes</p> <p>2 = atualmente choro o tempo todo</p> <p>3 = costumava ser capaz de chorar, mas</p>

	agora não consigo, mesmo que o queria
11.	<p>0 = não sou mais irritado agora do que já fui</p> <p>1 = fico aborrecido(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava</p> <p>2 = atualmente sinto-me irritado(a) o tempo todo</p> <p>3 = não me irrito mais com coisas que costumavam me irritar</p>
12.	<p>0 = não perdi o interesse pelas outras pessoas</p> <p>1 = estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar</p> <p>2 = perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas</p> <p>3 = perdi todo o meu interesse nas outras pessoas</p>
13.	<p>0 = tomo as decisões quase tão bem como em qualquer outra época</p> <p>1 = adio minhas decisões mais do que costumava</p> <p>2 = tenho mais dificuldade em tomar decisões do que antes</p> <p>3 = não consigo mais tomar decisões</p>
14.	<p>0 = não sinto que minha aparência seja pior do que costumava ser</p> <p>1 = preocupo-me por estar parecendo velho(a) ou sem atrativos</p> <p>2 = sinto que há mudanças em minha aparência que me fazem parecer sem atrativos</p> <p>3 = considero-me feio(a)</p>
15.	<p>0 = posso trabalhar tão bem quanto antes</p> <p>1 = preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa</p>

	<p>2 = tenho que me esforçar muito até fazer qualquer coisa</p> <p>3 = não consigo fazer trabalho nenhum</p>
16.	<p>0 = consigo dormir tão bem quanto o habitual</p> <p>1 = não durmo tão bem quanto costumava</p> <p>2 = acordo 1 ou 2 horas mais cedo do que de hábito e tenho dificuldade de voltar a dormir</p> <p>3 = acordo várias horas mais cedo do que costumava e tenho dificuldade de voltar a dormir</p>
17.	<p>0 = não fico mais cansado(a) do que o habitual</p> <p>1 = fico cansado(a) com mais facilidade do que costumava</p> <p>2 = sinto-me cansado(a) ao fazer qualquer coisa</p> <p>3 = estou cansado(a) demais para fazer qualquer coisa</p>
18.	<p>0 = o meu apetite não está pior do que o habitual</p> <p>1 = meu apetite não é tão bom como costumava ser</p> <p>2 = meu apetite está muito pior agora</p> <p>3 = não tenho mais nenhum apetite</p>
19.	<p>0 = não perdi muito peso se é que perdi algum ultimamente</p> <p>1 = perdi mais de 2,5 kg estou deliberadamente</p> <p>2 = perdi mais de 5,0 kg tentando perder peso</p> <p>3 = perdi mais de 7,0 kg comendo menos: ( ) sim ( ) não</p>
20.	<p>0 = não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual</p>

	<p>1 = estou preocupado(a) com problemas físicos como dores e aflições, ou perturbações no estômago, ou prisões de ventre</p> <p>2 = estou preocupado(a) com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa</p> <p>3 = estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa</p>
21.	<p>0 = não tenho observado qualquer mudança recente em meu interesse por sexo</p> <p>1 = estou menos interessado(a) por sexo do que costumava</p> <p>2 = estou bem menos interessado(a) por sexo agora</p> <p>3 = perdi completamente o interesse por sexo</p>

**Fonte:** Griffin (2018).

**ANEXO 3**  
**COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA PARECER**  
**CONSUBSTANCIADO DA CONEP**



UNIVERSIDADE FEDERAL DA  
FRONTEIRA SUL - UFFS



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** A prevalência do medo de perder experiências gratificantes e sua associação com transtornos mentais em universitários

**Pesquisador:** Bruna Chaves Lopes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 44737621.3.0000.5564

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL - UFFS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 4.671.735

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de reapresentação de protocolo de pesquisa que tem carta de resposta as pendências indicadas conforme parecer nº 4.644.900.

**Objetivo da Pesquisa:**

Transcrição das informações do projeto:

**TRANSCRIÇÃO OBJETIVO PRIMÁRIO:**

"Descrever a associação entre Fear Of Missing Out (FOMO) e depressão em universitários que usam ao menos uma rede social."

**TRANSCRIÇÃO OBJETIVOS SECUNDÁRIOS:**

"Identificar a prevalência de Fear Of Missing Out – Medo de perder experiências gratificantes – nessa população. Verificar a prevalência de depressão em nessa população."

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Transcrição das informações do projeto:

**TRANSCRIÇÃO DOS RISCOS:**

"Devido à natureza da pesquisa, há risco de vazamento de informações referentes aos dados coletados. De maneira a minimizar este risco, as pesquisadoras se comprometem com a garantia

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar

**Bairro:** Área Rural

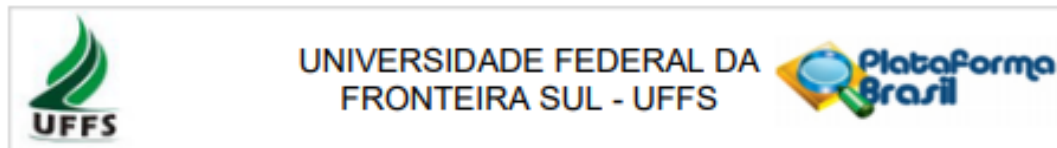
**CEP:** 89.815-899

**UF:** SC

**Município:** CHAPECO

**Telefone:** (49)2049-3745

**E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 4.671.735

de que a participação seja anônima e armazenar os dados de forma que terceiros não possam acessá-los (em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha). No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido.

Há ainda, risco de constrangimento e de desconforto emocional devido à alguma pergunta. Visando minimizar esse risco, o participante será orientado a responder ao questionário de forma privativa, será salientado que a pesquisa é voluntária, que poderá deixar de responder alguma das questões, bem como interromper a resposta ao questionário a qualquer momento. Além disso, admitem-se, ainda, os riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas e das limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação da pesquisa realizada em meio eletrônico. Dessa forma, uma vez concluída a coleta de dados, o pesquisador fará download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local (em computador de uso pessoal do acadêmico autor do projeto, protegido por senha) e em seguida apagará todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Também será aconselhado aos participantes guardarem em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico. Caso os riscos se concretizem, o participante será orientado a buscar a unidade básica de saúde mais próxima a sua residência solicitando encaminhamento a atendimento psicológico ou, a fazer contato com a pesquisadora responsável, através dos meios explicitados no TCLE, para receber informações referentes ao acesso a amparo psicológico na cidade em que reside.\*

#### TRANSCRIÇÃO BENEFÍCIOS:

"Como benefício direto da pesquisa, ao final do questionário o participante terá acesso online a um material informativo sobre os aspectos prejudiciais do uso excessivo das redes sociais. Além disso, destaca-se que ao responder o questionário, o participante terá oportunidade de expor sua condição emocional e/ou tornar-se ciente da mesma, podendo levar ao cuidado pessoal no que tange a sua saúde mental, vindo a buscar o apoio necessário ao tratamento ou à prevenção de FOMO e de depressão. Como benefícios indiretos, a divulgação dos resultados na mídia e em meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto levando tanto a população, quanto os profissionais de saúde, a estarem atentos aos prejuízos acarretados pelo uso excessivo das redes sociais. Assim, pretende-se devolver os resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação em massa e, da divulgação em eventos e periódicos da área médica. Considerando que a coleta de dados será anônima, não haverá devolutiva individualizada aos participantes.\*

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DA  
FRONTEIRA SUL - UFFS



Continuação do Parecer: 4.671.735

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisadora responsável atendeu todas as pendências indicadas no parecer nº 4.644.900.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

A pesquisadora responsável anexou adequadamente na Plataforma Brasil os seguintes documentos modificados:

- Projeto de pesquisa
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

**Recomendações:**

Considerando a atual pandemia do novo coronavírus, e os impactos imensuráveis da COVID-19 (Coronavirus Disease) na vida e rotina dos/as Brasileiros/as, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP/UFFS) recomenda cautela ao/à pesquisador/a responsável e à sua equipe de pesquisa, de modo que atentem rigorosamente ao cumprimento das orientações amplamente divulgadas pelos órgãos oficiais de saúde (Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde). Durante todo o desenvolvimento de sua pesquisa, sobretudo em etapas como a coleta de dados/entrada em campo e devolutiva dos resultados aos/às participantes, deve-se evitar contato físico próximo aos/às participantes e/ou aglomerações de qualquer ordem, para minimizar a elevada transmissibilidade desse vírus, bem como todos os demais impactos nos serviços de saúde e na morbimortalidade da população. Sendo assim, sugerimos que as etapas da pesquisa que envolvam estratégias interativas presenciais, que possam gerar aglomerações, e/ou que não estejam cuidadosamente alinhadas às orientações mais atuais de enfrentamento da pandemia, sejam adiadas para um momento oportuno. Por conseguinte, lembramos que para além da situação pandêmica atual, continua sendo responsabilidade ética do/a pesquisador/a e equipe de pesquisa zelar em todas as etapas pela integridade física dos/as participantes/as, não os/as expondo a riscos evitáveis e/ou não previstos em protocolo devidamente aprovado pelo sistema CEP/CONEP.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Protocolo de pesquisa sem pendências éticas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Prezado (a) Pesquisador(a)

A partir desse momento o CEP passa a ser corresponsável, em termos éticos, do seu projeto de pesquisa – vide artigo X.3.9. da Resolução 466 de 12/12/2012.

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 4.671.735

Fique atento(a) para as suas obrigações junto a este CEP ao longo da realização da sua pesquisa. Tenha em mente a Resolução CNS 466 de 12/12/2012, a Norma Operacional CNS 001/2013 e o Capítulo III da Resolução CNS 251/1997. A página do CEP/UFFS apresenta alguns pontos no documento "Deveres do Pesquisador".

Lembre-se que:

1. No prazo máximo de 6 meses, a contar da emissão deste parecer consubstanciado, deverá ser enviado um relatório parcial a este CEP (via NOTIFICAÇÃO, na Plataforma Brasil) referindo em que fase do projeto a pesquisa se encontra. Veja modelo na página do CEP/UFFS. Um novo relatório parcial deverá ser enviado a cada 6 meses, até que seja enviado o relatório final.
2. Qualquer alteração que ocorra no decorrer da execução do seu projeto e que não tenha sido prevista deve ser imediatamente comunicada ao CEP por meio de EMENDA, na Plataforma Brasil. O não cumprimento desta determinação acarretará na suspensão ética do seu projeto.
3. Ao final da pesquisa deverá ser encaminhado o relatório final por meio de NOTIFICAÇÃO, na Plataforma Brasil. Deverá ser anexado comprovação de publicização dos resultados. Veja modelo na página do CEP/UFFS.

Em caso de dúvida:

Contate o CEP/UFFS: (49) 2049-3745 (8:00 às 12:00 e 14:00 às 17:00) ou cep.uffs@uffs.edu.br;

Contate a Plataforma Brasil pelo telefone 136, opção 8 e opção 9, solicitando ao atendente suporte Plataforma Brasil das 08h às 20h, de segunda a sexta;

Contate a "central de suporte" da Plataforma Brasil, clicando no ícone no canto superior direito da página eletrônica da Plataforma Brasil. O atendimento é online.

Boa pesquisa!

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1707808.pdf	23/04/2021 09:30:08		Aceito
Outros	Carta_Pendencias.doc	23/04/2021 09:29:46	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projeto_final_corrigido.docx	23/04/2021 09:29:20	Bruna Chaves Lopes	Aceito

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar

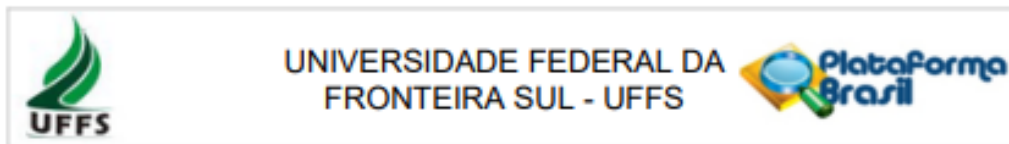
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899

**UF:** SC **Município:** CHAPECO

**Telefone:** (49)2049-3745

**E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br





Continuação do Parecer: 4.671.735

Investigador	Projeto_final_corrigido.docx	23/04/2021 09:29:20	Bruna Chaves Lopes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_corrigido.docx	23/04/2021 09:28:32	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	20/03/2021 19:25:01	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Outros	inventario.docx	24/02/2021 09:19:37	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Outros	anexo.docx	24/02/2021 09:18:42	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Outros	questionario.docx	24/02/2021 09:18:07	Bruna Chaves Lopes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	24/02/2021 09:16:49	Bruna Chaves Lopes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Trabalho_de_curso_Sabrine.pdf	24/02/2021 09:10:33	Bruna Chaves Lopes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CHAPECO, 26 de Abril de 2021

---

**Assinado por:**  
**Renata dos Santos Rabello**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br

### 3. RELATÓRIO DE PESQUISA

Este relatório lista as atividades desenvolvidas durante o segundo semestre letivo de 2020 e o primeiro semestre de 2021, referente ao componente curricular Trabalho de curso I da quinta fase, Trabalho de curso II, da sexta fase e Trabalho de Curso III, da sétima fase.

Este projeto começou a ser elaborado no segundo semestre de 2020, quando a professora mestre Bruna Lopes Chaves aceitou o convite da acadêmica Sabrine Aguiar de Souza para orientá-la, dizendo-se honrada com o convite e assim deixando a acadêmica supracitada muito feliz. Posteriormente a acadêmica realizou o convite às professoras doutoras Priscila Detoni e Ivana Lindemann para serem suas coorientadoras, ambas aceitaram completando, assim, a alegria da acadêmica. Inicialmente a ideia dos pesquisadores foi de encontrar a prevalência do medo de perder experiências gratificantes em estudantes do Brasil, mas sendo este um estudo inviável, devido aos fatores de confusão, foi decidido estudar a prevalência do medo de perder experiências gratificantes em universitários de Passo Fundo e analisar sua possível associação com transtornos mentais nessa população. Sendo assim, nesse período os pesquisadores realizaram o trabalho de revisão bibliográfica e escrita da pesquisa, bem como a escolha dos formulários utilizados na coleta de dados – Questionário de dados sociodemográficos e percepção sobre o uso das redes sociais, escala do nível de FOMO e escala de depressão de Beck.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFFS no dia 05 de março de 2021. No dia 22 de março de 2021 o projeto foi aceito pela secretária do CEP e foi enviado para indicação de relatoria. No dia 24 de março de 2021 houve a confirmação de indicação da relatoria e no dia 31 de março de 2021 ocorreu a aceitação de elaboração de relatoria. No dia 19 de abril o parecer do relator foi emitido e no dia 22 de abril foi a vez do parecer do colegiado ser emitido e liberado. No mesmo dia as pesquisadoras fizeram as correções sugeridas e submeteram novamente o projeto, que foi aceito no dia 23 de abril.

Finalmente, no dia 26 de abril, após tramitação na plataforma Brasil, o projeto foi aprovado para que os dados pudessem ser coletados, como consta no parecer consubstanciado da CONEP (Anexo 3). Posterior à essa aprovação do protocolo do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP-UFFS), o convite à participação na pesquisa foi divulgado nas redes sociais da equipe de pesquisa, como *instagram* e *facebook*, juntamente com o *link* de direcionamento ao Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice 1) e, ao questionário *online* (Google Forms®, acesso livre – Apêndice 2), aos que aceitarem participar. O fluxo de entrada dos dados foi monitorado pelas pesquisadoras e o questionário ficou disponível até que se atingisse a amostra mínima prevista, o que ocorreu no dia 16 de agosto de 2021. No mesmo dia, foi iniciada a análise dos dados conforme metodologia descrita. Essa análise foi finalizada no me de outubro de 2021 onde se deu início à elaboração do artigo, o qual foi elaborado com a pretensão de publicação no *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*.

#### 4. ARTIGO CIENTÍFICO

##### **Prevalência e fatores associados ao medo de perder entre estudantes universitários**

##### **Prevalence and factors associated with fear of missing among college students**

Medo de perder entre universitários

Fear of missing among college students

Contagem total de palavras: 3.588

Sabrine Aguiar de Souza<sup>1</sup>

Ivana Loraine Lindemann<sup>2</sup>

Priscila Pavan Detoni<sup>2</sup>

Bruna Chaves Lopes<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante de medicina na Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

<sup>2</sup> Professora doutora na Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS

<sup>3</sup> Professora mestre na Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS

Sabrine Aguiar de Souza

Faculdade de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)

Rua Uruguai, 1390, Centro, 99010-110. Passo Fundo, RS, Brasil

E-mail: sabrine\_aaguiar@hotmail.com

## RESUMO

**Objetivos:** Verificar a prevalência do *Fear Of Missing Out* (FOMO - medo de perder experiências gratificantes) em universitários e identificar fatores associados. **Métodos:** Estudo transversal realizado de abril a agosto de 2021, em Passo Fundo, Rio Grande do Sul, com questionário *online* sobre características sociodemográficas, de saúde, de comportamento e de autopercepção sobre o uso das redes sociais, disponibilizado a universitários por meio de convite divulgado nas redes sociais. A análise estatística incluiu a descrição da amostra, a verificação do desfecho conforme os aspectos relacionados ao uso de redes sociais (Qui-quadrado de *Pearson*, admitindo-se 5% de erro tipo I). Foram verificadas as variáveis associadas ao desfecho por Regressão de Poisson, incluindo análise bivariada (razões de prevalência brutas e seus IC95) e análise multivariada, do tipo *backward stepwise*, com variância robusta para conglomerados (razões de prevalências ajustadas e seus IC95). **Resultados:** Na amostra (n=491), a prevalência do FOMO foi de 62,7% (IC95 58,4-67,0), com diferença estatisticamente significativa em relação às variáveis sexo (RP=1,21; 1,03-1,41), cor da pele (RP=0,97; IC95 0,94-0,99), uso de medicamentos ansiolíticos/antidepressivos (RP=1,11; 1,09-1,12) e depressão (RP=1,53; 1,33-1,76). **Conclusões:** Aproximadamente dois terços dos universitários sofrem de FOMO, sendo mais prevalente em mulheres, entre usuários de medicamentos ansiolíticos/antidepressivos e entre aqueles que possuem sintomas depressivos e, percebeu-se menor prevalência entre aqueles com cor da pele branca. Assim, é importante que os profissionais de saúde atentem a tal prevalência, visando orientá-los para o uso adequado das redes sociais bem como prescrever tratamento concordante a essa condição.

**Palavras-chave:** Mídias sociais; Ansiedade; Depressão; Internet; Comportamento.

**ABSTRACT**

**Objectives:** To verify the prevalence of Fear Of Missing Out (FOMO - fear of losing gratifying experiences) in university students and to identify associated factors. **Methods:** Cross-sectional study conducted from April to August 2021, in *Passo Fundo, Rio Grande do Sul*, with an online questionnaire on sociodemographic, health, behavior and self-perception characteristics about the use of social networks, made available to university students through of invitation published on social networks. The statistical analysis included the description of the sample, the verification of the outcome according to aspects related to the use of social networks (Pearson's chi-square, admitting 5% of type I error). The variables associated with the outcome were verified by Poisson Regression, including bivariate analysis (crude prevalence ratios and their 95CI) and multivariate backward stepwise analysis, with robust variance for clusters (adjusted prevalence ratios and their 95CI). **Results:** In the sample (n=491), the prevalence of FOMO was 62.7% (95CI 58.4-67.0), with a statistically significant difference in relation to the gender variables (PR=1.21; 1.03-1.41), skin color (PR=0.97; 95CI 0.94-0.99), use of anxiolytic/antidepressant medications (PR=1.11; 1.09-1.12) and depression (RP=1.53; 1.33-1.76). **Conclusions:** Approximately two thirds of college students suffer from FOMO, being more prevalent in women, among users of anxiolytic/antidepressant medications and among those who have depressive symptoms, and a lower prevalence was observed among those with white skin color. Thus, it is important that health professionals pay attention to this prevalence, aiming to guide them in the proper use of social networks, as well as prescribing treatment consistent with this condition.

**Keywords:** Social Media; Anxiety; Depression; Internet; Behavior.

## INTRODUÇÃO

O medo de perder experiências gratificantes (Fear Of Missing Out - FOMO) é percebido como o receio de que outras pessoas tenham boas experiências que os indivíduos possam não ter e implica na necessidade de permanecer conectado de forma persistente às redes sociais, resultando no uso frequente (e, para algumas pessoas, excessivo) desses sites ou aplicativos. Esse medo cursa com uma ampla gama de manifestações clínicas, sobretudo psiquiátricas, caracterizadas por prejuízos na interação social na vida presencial, perda de interesses em algumas atividades que não envolvam as conexões com as redes digitais, desenvolvimento de ansiedade, sentimento de frustração e inadequação e, em casos mais graves, de transtornos depressivos<sup>1</sup>.

A vida acadêmica do ensino superior, por sua vez, consiste em um período psicossocial de grandes mudanças de extrema relevância para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos<sup>2</sup>. Estudos apontam que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação acadêmica<sup>3</sup>. Por isso, a importância de identificar a prevalência de FOMO, sobretudo, nesse recorte populacional, assim como, verificar os fatores associados para assim, saber como abordá-los, a fim de que o próprio indivíduo seja o protagonista de sua vida.

Checar o *WhatsApp* a cada cinco minutos, passar horas vendo postagens no *Facebook* ou tirar fotos de cada momento para postar no *Instagram* até parecem comportamentos usuais para essa geração, mas podem ser sintomas de um problema bem maior. Por isso, muitos indivíduos têm sentido senso de urgência na internet, especialmente com o crescimento da popularidade das redes sociais e a subjetividade mediada pela cultura do imediatismo.

Além do mais, o consumo excessivo de rede social, traz a percepção do quanto as pessoas estão cada vez mais influenciadas pelo mercado, querendo a todo tempo “se colocar em vitrine”, expondo intimidades e fazendo delas um espetáculo vendável. Sobre isso, Bauman (1998) afirma que as pessoas são aliciadas, estimuladas ou forçadas a promover uma mercadoria atraente e desejável<sup>4</sup>. Para tanto, fazem o máximo possível e usam os melhores recursos que têm à disposição para aumentar o valor de mercado dos produtos que estão vendendo, mesmo que os produtos que são encorajadas a colocar no mercado, promover e vender sejam elas mesmas, o que Cruz (2016) aponta para uma “extimidade” das relações<sup>5</sup>.

Tal comportamento é influenciado por diferentes fatores e a exposição decorrente gera, à seu tempo, consequências psíquicas e sociais para os indivíduos, uma vez que objetiva buscar curtidas, comentários e alcance. Quando esse objetivo não é alcançado, surge a

sensação de frustração, predispondo que as pessoas sintam inferioridade, incapacidade, irritabilidade, inadequação e insuficiência. O fenômeno que gera a necessidade de compartilhar tudo na internet e, com isso, pode levar a um vício em redes sociais, além de causar mau humor e angústia, em casos mais graves, pode provocar a depressão<sup>6</sup>.

A elevada prevalência do FOMO tem se mostrado presente nas relações sociais<sup>7</sup>. Um estudo realizado em uma instituição privada de ensino superior do Norte de Minas Gerais identificou, em uma amostra de 311 estudantes com idade entre 18 e 34 anos, a prevalência de 59,2% de FOMO<sup>8</sup>.

Dado o elevado risco de depressão na população universitária e, devido à forte relação do FOMO com o seu desenvolvimento, o objetivo deste estudo é identificar a sua prevalência e os fatores associados nos universitários de Passo Fundo-RS.

## MÉTODOS

O estudo é de delineamento transversal, descritivo e analítico. O tamanho da amostra foi estimado considerando-se nível de confiança de 95%, poder de 80%, prevalência esperada do desfecho de 50%, proporção de não expostos para expostos de 5:5, frequência esperada em não expostos de 33,3% e, RP de 2, o que totalizou 500 participantes. Foram definidos como elegíveis universitários que estudassem em Passo Fundo, RS, com matrícula ativa no ano de 2021, de ambos os sexos, idade mínima de 18 anos e que fizessem uso de ao menos uma rede social.

O convite para participação na pesquisa foi divulgado em redes sociais juntamente com o *link* direcionado ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ao final do TCLE foi solicitado que, caso concordasse em participar, o indivíduo clicasse na opção correspondente ao consentimento, sendo esta considerada equivalente à assinatura do termo. Somente aqueles que consentiram em participar foram redirecionados ao questionário padronizado em formato *online* (Google Forms®, acesso livre). A coleta de dados foi realizada de abril a agosto de 2021.

O desfecho foi aferido a partir da Escala de nível de FOMO, desenvolvida por Andrew Przybylski, a qual visa avaliar o quão alto é o medo de ficar de fora. O instrumento para avaliação de FOMO contém 10 perguntas as quais geram um escore de até 50 pontos: 0 a 14 provavelmente não sofre deste fenômeno; entre 15 e 22 está no risco de vir a sofrer; dos 23 aos 29 sofre de FOMO médio e, se pontuar acima de 30, o seu nível de FOMO é severo<sup>9</sup>. Ainda, foram incluídas questões de autopercepção sobre o uso das redes sociais de autoria dos



pesquisadores, além de perguntas sobre características sociodemográficas, de saúde e comportamentais. Os quesitos sociodemográficos incluíram sexo, idade, cor da pele, situação conjugal, renda e semestralidade. Sobre saúde foi questionado a respeito da realização de acompanhamento psicológico/psiquiátrico, do uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo e, foi aplicada a Escala de Depressão de Beck (*Beck Depression Inventory, BDI, BDI-II*)<sup>10</sup>.

Referente ao comportamento foi perguntado sobre consumo de bebida alcoólica, uso de tabaco e prática de atividade física. Por fim, quanto às perguntas com resultado estatisticamente relevantes sobre o uso das redes sociais foram questionados os seguintes fatores: nervosismo quando não se tem acesso à internet, consultar redes sociais assim que levanta/deita, sente-se inquieto se não tiver o *smartphone*, caminha utilizando redes sociais, sente-se mal se não recebe *likes*, acha a vida dos outros melhor que a sua, sente necessidade de usar filtros e se sente desconforto ao usar redes sociais. Esses filtros utilizados no *instagram* se tratam de dispositivos que alteram a imagem dos indivíduos. Já os *likes* se referem à quantidade de pessoas que gostaram e/ou interagiram em determinada postagem das redes sociais dos indivíduos.

Na análise estatística, primeiramente foi realizada a descrição da amostra e o cálculo da prevalência do FOMO com intervalo de confiança de 95% (IC95). Posteriormente, foi verificada a distribuição do desfecho conforme os aspectos relacionados ao uso de redes sociais (Qui-quadrado de *Pearson*, admitindo-se 5% de erro tipo I). E por fim, foram verificadas as variáveis associadas ao desfecho por Regressão de Poisson, incluindo análise bivariada (razões de prevalência brutas e seus IC95) e análise multivariada, do tipo *backward stepwise*, com variância robusta para conglomerados (razões de prevalências ajustadas e seus IC95). A análise multivariada foi hierarquizada, sendo que as variáveis de cada nível entraram no modelo e as que apresentaram  $p > 0,20$  foram retiradas uma a uma, introduzindo as do nível inferior, e assim subsequentemente até o nível mais proximal. Nas politômicas foi testada a heterogeneidade. Em todas as análises estatísticas foi admitido erro  $\alpha$  de 5% para testes bicaudais.

O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul, parecer de número 4.671.735, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e respeitando os princípios da Declaração de Helsinki.

## RESULTADOS

## Medo de perder entre universitários

A amostra foi composta por 491 universitários e sua caracterização está apresentada na Tabela 1. Observou-se que 70,3% eram mulheres, 43,3% tinham entre 21 e 23 anos, 84,5% se declararam brancos, 92,1% não possuíam cônjuge, 74,2% apresentavam renda per capita maior do que três salários mínimos, 23% cursavam entre quinto e sexto semestres, 63,5% realizavam acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, 61,9% não fazia uso de medicamentos antidepressivos/ansiolíticos, 52,1% apresentaram depressão, 62,1% não consumia bebida alcoólica regularmente, 94,3% não era tabagista e 59,5% praticava atividade física.

**Tabela 1.** Caracterização de uma amostra de universitários. Passo Fundo, RS, 2021 (n=491).

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	345	70,3
Masculino	146	29,7
Idade (anos completos) (n=489)		
18-20	113	23,1
21-23	212	43,3
24-26	105	21,5
27-29	36	7,4
≥ 30	23	4,7
Cor da pele		
Branca	415	84,5
Outra	76	15,5
Situação conjugal		
Sem cônjuge	452	92,1
Com cônjuge	39	7,9
Renda <i>per capita</i> (n=476)*		
>3 salários mínimos	353	74,2
≤3 salários mínimos	123	25,8
Semestre		
1-2	100	20,4
3-4	108	22,0
5-6	113	23,0
7-8	65	13,2
9-10	84	17,1
11-12	21	4,3
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico		
Sim	312	63,5
Não	179	36,5
Uso de medicamento ansiolítico/antidepressivo		
Sim	187	38,1
Não	304	61,9
Consumo regular de bebida alcoólica		

## Medo de perder entre universitários

Sim	186	37,9
Não	305	62,1
Tabagismo		
Sim	28	5,7
Não	463	94,3
Prática de atividade física		
Sim	292	59,5
Não	199	40,5
Depressão		
Sim	256	52,1
Não	235	47,9

Quanto às características relacionadas ao uso de redes sociais, 52,9% relataram nervosismo quando não têm acesso à internet, 79,2% referiram consultar as redes sociais assim que levantam/deitam, 33,4% sentem-se inquietos se não tiverem o *smartphone*, 33,8% caminham utilizando as redes sociais e 32,4% sentem-se mal se não recebem *likes*. Ainda, 10,6% preferem a comunicação através das redes sociais, 44,8% acham que a vida dos outros é melhor que a sua, 38,3% sentem necessidade de usar filtros, 56,4% relataram sentirem-se desconfortáveis algumas vezes ao usar as redes sociais, 41,3% sentem ansiedade, insegurança, nervosismo, angústia, medo, preocupação e procrastinação ao usar as redes sociais e 57% costumam utilizar filtros no *Instagram* (Tabela 2).

**Tabela 2.** Aspectos relacionados ao uso de redes sociais de uma amostra de universitários. Passo Fundo, RS, 2021 (n=491).

Variáveis	n (%)	Com FOMO n (%)	Sem FOMO n (%)	p
Nervosismo quando não se tem acesso à internet				<0,001
Sim	260 (52,9)	184 (70,8)	76 (29,2)	
Não	231 (47,1)	124 (53,7)	107 (46,3)	
Consulta redes sociais assim que levanta/deita				<0,001
Sim	389 (79,2)	266 (68,4)	123 (31,6)	
Não	102 (20,8)	42 (41,2)	60 (68,8)	
Sente-se inquieto se não tiver o <i>smartphone</i>				<0,001
Sim	164 (33,4)	122 (74,4)	42 (25,6)	
Não	327 (66,6)	186 (56,9)	141 (43,1)	
Caminha utilizando redes sociais				<0,001
Sim	166 (33,8)	129 (77,7)	37 (22,3)	
Não	325 (66,2)	179 (55,1)	146 (44,9)	
Sente-se mal se não recebe likes				<0,001
Sim	159 (32,4)	131 (82,4)	28 (17,6)	
Não	332 (67,6)	177 (53,3)	155 (46,7)	
Prefere comunicação através das redes sociais				0,103
Sim	52 (10,6)	38 (73,1)	14 (26,9)	
Não	439 (89,4)	270 (61,5)	169 (38,5)	
Acha a vida dos outros melhor que a sua				<0,001

## Medo de perder entre universitários

Sim	220 (44,8)	170 (77,3)	50 (22,7)	
Não	271 (55,2)	138 (50,9)	133 (49,1)	
Sente necessidade de usar filtros				<0,001
Sim	188 (38,3)	139 (73,9)	49 (26,1)	
Não	303 (61,7)	169 (55,8)	134 (44,2)	
Sente desconforto ao usar redes sociais				<0,001
Sempre	40 (8,2)	36 (90,0)	4 (10,0)	
Às vezes	277 (56,4)	191 (69,0)	86 (31,0)	
Raramente	174 (35,4)	81 (46,5)	93 (53,5)	
Sentimento relacionado ao desconforto (n=254)				0,067
Ansiedade, insegurança, nervosismo, angústia, medo, preocupação e procrastinação	105 (41,3)	79 (75,2)	26 (26,8)	
Depressão, inferioridade, infelicidade, isolamento, baixa autoestima, inutilidade e tristeza	84 (33,1)	63 (75,0)	21 (25,0)	
Inveja, raiva, insatisfação, ódio, impaciência, futilidade, insensibilidade, desconforto, estresse, ambição e desejo	65 (25,6)	39 (60,0)	26 (40,0)	
Costuma usar filtros no <i>Instagram</i>				<0,001
Sim	280 (57,0)	196 (70,0)	84 (30,0)	
Não	211 (43,0)	112 (53,1)	99 (46,9)	

A prevalência de FOMO foi de 62,7% (IC95 58,4-67,0) e, conforme demonstrado na Tabela 3, dentre as variáveis do 1º nível, sexo e cor da pele permaneceram associadas ao desfecho. Observou-se maior probabilidade de FOMO no sexo feminino (RP=1,21; IC95 1,03-1,41) e menor entre os universitários com cor de pele branca (RP=0,97; IC95 0,94-0,99). No 2º nível, das variáveis relacionadas a condições de saúde, verificou-se associação estatisticamente significativa entre o desfecho e o uso de medicamento ansiolítico/antidepressivo, sendo que, quem não faz uso desses tem maior prevalência de FOMO (RP=1,11; IC95 1,09-1,12). Além disso, também os universitários com indícios de depressão apresentaram maior probabilidade do desfecho (RP=1,53; IC95 1,33-1,76). Em relação às variáveis comportamentais analisadas não foram encontradas associações estatisticamente significativas.

**Tabela 3.** Análise bruta e ajustada de fatores associados ao FOMO em uma amostra de universitários. Passo Fundo, RS, 2021 (n=491).

Variáveis	RP Bruta (IC95)	P	RP Ajustada (IC95)	p
<b>Variáveis sociodemográficas – primeiro nível (n=474)</b>				
Sexo		0,020 <sup>a</sup>		0,020 <sup>a</sup>
Masculino	1,00		1,00	
Feminino	1,21 (1,03-1,41)		1,21 (1,03-1,41)	
Faixa etária (anos completos)		<0,001 <sup>b</sup>		0,500 <sup>b</sup>

## Medo de perder entre universitários

18-20	1,00		1,00	
21-23	0,84 (0,83-0,85)		0,85 (0,84-0,87)	
24-26	0,83 (0,82-0,85)		0,79 (0,76-0,82)	
27-29	0,56 (0,50-0,63)		0,56 (0,47-0,66)	
≥30	0,58 (0,15-2,21)		0,60 (0,14-2,63)	
Cor da pele		0,022 <sup>a</sup>		0,033 <sup>a</sup>
Outra	1,00		1,00	
Branca	0,97 (0,94-0,99)		0,97 (0,94-0,99)	
Semestre		0,383 <sup>b</sup>		0,777 <sup>b</sup>
1-2	1,00		1,00	
3-4	0,91 (0,74-1,13)		0,94 (0,78-1,14)	
5-6	0,85 (0,59-1,23)		0,93 (0,58-1,50)	
7-8	0,76 (0,58-0,99)		0,84 (0,57-1,24)	
9-10	0,72 (0,69-0,74)		0,79 (0,74-0,85)	
11-12	0,85 (0,59-1,23)		0,97 (0,75-1,26)	
Situação conjugal		0,363 <sup>a</sup>		0,574 <sup>a</sup>
Com cônjuge	1,00		1,00	
Sem cônjuge	1,39 (0,68-2,82)		1,19 (0,66-2,14)	
Renda <i>per capita</i> (n=476)*		0,149 <sup>a</sup>		0,286 <sup>a</sup>
≤3 salários mínimos	1,00		1,00	
>3 salários mínimos	1,22 (0,93-1,61)		1,20 (0,86-1,68)	
<b>Variáveis de saúde – Segundo nível (n=491)</b>				
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico		0,219 <sup>a</sup>		0,190 <sup>a</sup>
Sim	1,00		1,00	
Não	0,94 (0,85-1,04)		0,96 (0,90-1,02)	
Uso de medicamento ansiolítico/antidepressivo		<0,001 <sup>a</sup>		<0,001 <sup>a</sup>
Sim	1,00		1,00	
Não	1,02 (1,01-1,03)		1,11 (1,09-1,12)	
Depressão		<0,001 <sup>a</sup>		<0,001 <sup>a</sup>
Não	1,00		1,00	
Sim	1,54 (1,34-1,77)		1,53 (1,33-1,76)	
<b>Variáveis comportamentais – terceiro nível (n=491)</b>				
Consumo regular de bebida alcoólica		0,032 <sup>a</sup>		0,048 <sup>a</sup>
Não	1,00		1,00	
Sim	1,30 (1,02-1,64)		1,30 (1,00-1,70)	
Tabagismo		1,87 <sup>a</sup>		0,170 <sup>a</sup>
Não	1,00		1,00	
Sim	1,03 (0,99-1,07)		0,88 (0,74-1,06)	
Prática de atividade física		0,300 <sup>a</sup>		0,907 <sup>a</sup>
Sim	1,00		1,00	
Não	1,07 (0,94-1,22)		1,01 (0,84-1,22)	

**DISCUSSÃO**

Este estudo determinou a prevalência do FOMO assim como as características associadas a esse desfecho em estudantes universitários. Observou-se que aproximadamente

dois terços dos participantes sofrem do medo de perder experiências gratificantes, semelhante, portanto, ao estudo realizado em Minas Gerais com população idêntica<sup>8</sup>.

Em relação aos fatores associados, foi observada diferença estatisticamente significativa entre o desfecho e as variáveis sexo, cor da pele, uso de medicamentos ansiolíticos/antidepressivos e sintomas de depressão. Verificou-se prevalência de FOMO 21% superior entre as mulheres (RP 1,21; IC95 1,03-1,41), o que está em concordância com outros estudos que relatam uma associação entre baixa autoestima implícita, maior cobrança pela imagem corporal e ansiedade social<sup>11</sup>. Este achado pode ser explicado pelas evidências de que as mulheres dependem cada vez mais da internet<sup>12</sup>.

Constatou-se que os universitários cursando a primeira metade dos cursos apresentam maior prevalência de FOMO. A faixa etária compreendida pelo estudo demonstra indivíduos que têm nas mídias sociais a articulação de práticas pessoais e coletivas de produção do cotidiano, seja por razões profissionais, recreativas ou objetivas em algum nível. Isso pode estar relacionado ao fato de que essas gerações tiveram seu desenvolvimento mais relacionado aos meios digitais, sendo naturalmente mais imersos em suas dinâmicas e relações sociais.

A associação do desfecho a comportamentos de isolamento, depressão, solidão e ansiedade, devido ao uso ou manutenção das potencialidades das redes sociais e das informações produzidas e consumidas nelas e por meio delas, faz com que indivíduos que possuem esses tipos de comportamentos busquem os serviços de saúde com mais frequência e, muitas vezes, acabam sendo tratados com uso de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos<sup>8,13</sup>. Dessa forma, 11% dos indivíduos que responderam os questionários do presente estudo que não fazem uso de medicamentos e apresentam tais comportamentos, tem um nível maior de FOMO quando comparados àqueles que buscaram atendimento nos serviços de saúde e estão em tratamento com medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos.

Atualmente, existe uma tendência ao aparecimento de sintomas que remetem à transtornos ansiosos associada ao sentimento de exclusão e de medo relacionados sobre o que os outros pensam da vida de cada indivíduo. Esses sentimentos estão relacionados com a preocupação sobre o que os outros fazem, de uma maneira excessiva, pela possibilidade de que outras pessoas possam estar tendo experiências melhores, das quais o indivíduo está ausente<sup>9</sup>. Esse fato corrobora com o resultado da presente pesquisa, a qual constatou que, dentro dos indivíduos que sofrem de FOMO, 77,3% acham que a vida dos outros é melhor ou mais interessante do que a sua.

Também de modo semelhante à literatura, o desejo de permanecer conectado continuamente nas mídias sociais *online* foi percebido na população universitária, tendo em

## Medo de perder entre universitários

vista que, das pessoas que sofrem de FOMO, 77,7% caminham utilizando as redes sociais e 68,4% olham as redes sociais ao levantar/deitar<sup>9</sup>.

A ligação entre sentimentos de inadequação e estresse, ansiedade e depressão comprovada na literatura corrobora os resultados, sendo que 90% das pessoas que sofrem de FOMO referem desconforto ao utilizar as redes sociais e, ainda, 75,2% associam esse desconforto principalmente a sentimentos de ansiedade, insegurança, nervosismo, angústia, medo, preocupação e procrastinação<sup>14</sup>.

Além do mais, um indivíduo com maior grau de irritabilidade teria tendência a assumir uma atitude mais hostil, agir impulsivamente ou rudemente à menor frustração ou ao menor desacordo, o que pode levar ao aparecimento de sintomas depressivos. Pode-se ainda salientar a importância do FOMO como sendo um dos fenômenos que contribui para desordens psicológicas nos indivíduos<sup>9</sup>.

No recorte populacional estudado, entre os indivíduos com idades entre 18 a 20 anos, 52% apresentaram sintomas depressivos, tendo sido essa a faixa etária com maior prevalência desse transtorno mental. Dessa forma, Adewuia, Ola, ALoba, Mapayi e Orginni demonstram que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação acadêmica<sup>3</sup>.

Além dessa associação, cabe salientar que o presente estudo foi realizado no período da pandemia de COVID-19, o que possivelmente está relacionado com um aumento significativo de agravos associados a questão psicológica (ansiedade, depressão e estresse) devido às restrições impostas pelo isolamento social<sup>15</sup>.

Por fim, um estudo realizado em universitários no Canadá, no ano de 2018, mostrou que os alunos experimentam o FOMO com frequência, especialmente no final do dia e no final da semana, e enquanto realizam uma tarefa necessária, como estudar ou trabalhar. Além disso, experiências mais frequentes de FOMO foram associadas a resultados negativos diários e ao longo do semestre, incluindo aumento do afeto negativo, fadiga, estresse, sintomas físicos, diminuição do sono, ansiedade e depressão<sup>16</sup>.

Diante disso, torna-se essencial identificar a prevalência e os fatores associados ao FOMO, especialmente, os transtornos mentais, entre os universitários, pois, nesse contexto, a prevalência de depressão apresenta um índice alto quando comparada a outros recortes populacionais. Além do mais, conhecendo tal quadro torna-se possível o tratamento adequado daqueles que sofrem dessa condição, bem como a orientação sobre uso da internet de forma saudável e não excessiva.

Como ponto relevante do estudo, destaca-se a elucidação da prevalência e dos fatores associados ao FOMO entre a população universitária - tema ainda pouco investigado no cenário nacional e internacional. Entretanto, cabe mencionar como limitação a coleta de dados através de questionário *online* o que pode ter levado a viés de informação e de seleção. Ainda, a sua natureza transversal, devido à possibilidade de viés de causalidade reversa entre algumas variáveis.

## **CONCLUSÃO**

Determinar a prevalência de FOMO na população universitária de Passo Fundo, região norte do RS, é de suma importância, pois este é um fenômeno que se tornará cada vez mais prevalente, tendo em vista o uso frenético das redes sociais e a relação com as características comportamentais, de saúde e de uso das redes sociais entre os universitários. Assim, o FOMO foi mais prevalente no sexo feminino, entre os indivíduos que usam medicamentos ansiolíticos/antidepressivos e naqueles que possuem sintomas depressivos e, menos prevalente entre aqueles com cor da pele branca.

Desta forma, é importante que os profissionais da saúde estejam preparados para reconhecer e atender indivíduos com esse perfil, sendo que a abordagem de tratamento difere daquela feita em pessoas com outros transtornos mentais os quais já existem mais estudos consolidados.

As redes sociais se tornaram formas de construir modos de ser e se relacionar em especial na pandemia, no qual restringi-se os contatos presenciais, e aumenta as reações de estresse, ansiedade e depressão. Esses impactos estarão na atuação das diversas áreas da saúde pública, por isso faz-se necessário estabelecer estratégias de cuidado para a população universitária em relação ao cuidado da saúde mental e uso racional e proveitoso das redes sociais.

Ainda, salienta-se a necessidade de estudos adicionais que visem investigar a prevalência de FOMO em outros recortes populacionais, bem como seus fatores associados, para que, apesar dos avanços tecnológicos, sobretudo das redes sociais, não se torne prevalente para o desenvolvimento e agravamento de problemas de saúde mental.

## **CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS**



## Medo de perder entre universitários

Sabrine Aguiar de Souza – Contribuiu na concepção e desenho do estudo, na análise e na interpretação dos dados. Também, fez parte da elaboração do questionário, da coleta de dados e da elaboração do projeto de pesquisa e do artigo. Além disso, aprovou a versão final a ser publicada.

Ivana Loraine Lindemann – Contribuiu na concepção e desenho do estudo, na análise e na interpretação dos dados. Também, fez parte da elaboração do questionário, da coleta de dados e da elaboração do projeto de pesquisa e do artigo. Além disso, aprovou a versão final a ser publicada.

Priscila Pavan Detoni – Contribuiu na concepção e desenho do estudo, na análise e na interpretação dos dados. Também, fez parte da elaboração do questionário, da coleta de dados e da elaboração do projeto de pesquisa e do artigo. Além disso, aprovou a versão final a ser publicada.

Bruna Chaves Lopes – Contribuiu na concepção e desenho do estudo, na análise e na interpretação dos dados. Também, fez parte da elaboração do questionário, da coleta de dados e da elaboração do projeto de pesquisa e do artigo. Além disso, aprovou a versão final a ser publicada.

### **CONFLITOS DE INTERESSE**

Os autores deste artigo Sabrine Aguiar de Souza, Dra. Ivana Loraine Lindemann, Dra. Priscila Pavan Detoni e Ma. Bruna Chaves Lopes não possuem conflitos de interesse a serem declarados.

### **AGRADECIMENTOS**

A todos envolvidos neste trabalho, principalmente aos estudantes universitários que aceitaram fazer parte desta pesquisa, respondendo ao questionário.

### **REFERÊNCIAS**

1. Abel JP, Buff CL, Burr SA. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *JBER*. 2016 Jan 14;14(1):33-44.
2. Dinis ACAR. Adaptação acadêmica, apoio social e bem-estar subjetivo dos estudantes do ensino superior: um estudo nas residências universitárias [dissertation]. Coimbra: Universidade de Coimbra; 2013.

3. Adewuya AO, Ola BA, Aloba OO, Mapayi BM, Oginni OO. Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and sociodemographic correlates. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2006 Aug;41(8):674-8.
4. Bauman Z. *O mal-estar da pós-modernidade.* Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
5. Cruz HM. O show do Eu: a intimidade como espetáculo – Paula Sibilia. *Nova perspect. sist.* 2017;26(57):125-127.
6. Birman J. *Mal-estar na atualidade: a psicanálise e as novas formas de subjetivação.* 3rd ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.
7. Alt D. Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Curr Psychol.* 2018;37(1):128-138.
8. Pêgo BF, Lopes BC, Santos GS, Rocha JSB. Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais: comportamento e bem-estar digital no cotidiano universitário. *Reciis.* 2021;15(1):172-186.
9. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Glandwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav.* 2013;29(4):1841-1848.
10. Argimon IIL, Terroso LB, Barbosa AS, Lopes RMF. Intensidade de sintomas depressivos em adolescentes através da escala de depressão de Beck (BDI-II). *Bol Acad Paulista de Psicologia.* 2013;33(85):354-372.
11. Lemos CFRC. *Uso problemático da internet e das redes sociais: relação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental [dissertation].* Lisboa: Universidade de Lisboa; 2019.
12. Pandey SK, Hart JJ, Tiwary S. Women's health and the internet: understanding emerging trends and implications. *Soc Sci Med.* 2003;56(1):179-91.
13. Kargin M, Polat HT, Simsek DC. Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students. *Perspect Psychiatr Care.* 2020;56(3):726-731.
14. Gould D, Horn T, Spreemann J. (1983) Sources of stress in junior elite wrestlers. *J Sport Exerc Psychol.* 1983;5(2):159-171.
15. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud psicol (Campinas).* 2020;37:e200067.
16. Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motiv Emot.* 2018;42:725-737.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esse trabalho objetivou não apenas fornecer dados a respeito da prevalência de FOMO na população universitária de Passo Fundo, mas também fomentar diálogo e reflexão sobre os impactos do uso frenético de redes sociais e a relação desse uso com as características comportamentais e de saúde nessa população.

Tendo em vista o cenário revelado e as correlações encontradas na literatura, é fundamental que sejam pensadas e executadas estratégias de enfrentamento e promoção de saúde mental para a população em questão, os universitários de Passo Fundo, com o intuito de minimizar os prejuízos causados pelo FOMO, tendo em vista sua associação com o desenvolvimento sintomas de ansiedade, estresse e depressão, que causam prejuízos tanto na vida acadêmica, como na vida pessoal desse recorte populacional.

## 6. ANEXOS

### INSTRUÇÕES GERAIS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGO NO JORNAL BRASILEIRO DE PSIQUIATRIA

O Jornal Brasileiro de Psiquiatria (JBP) é o periódico oficial do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Ele é o jornal psiquiátrico com maior tradição no Brasil, sendo regularmente publicado há mais de 70 anos.

O Jornal Brasileiro de Psiquiatria esforça-se para publicar estudos de alta qualidade que tenham como objetivo o avanço do conhecimento sobre os transtornos mentais e a melhoria da assistência e cuidado dos pacientes que sofrem destas condições. O Jornal visa educar e atualizar clínicos, acadêmicos e pesquisadores em psiquiatria, psicologia, sociologia e em outros campos científicos relacionados à saúde mental.

Jornal Brasileiro de Psiquiatria publica artigos originais, relatos breves, revisões, cartas ao editor e editoriais que sirvam aos objetivos acima mencionados, como também aqueles com características eurísticas, que possam auxiliar os pesquisadores a vislumbrar novas linhas de estudo e investigação. Todos os manuscritos são revisados por pareceristas anônimos o mais rápido possível.

#### **Preparação dos manuscritos:**

**Tipos de artigos aceitos:** O Jornal Brasileiro de Psiquiatria publica os seguintes tipos de manuscritos:

- Artigos originais – Relatos de estudos originais baseados na excelência científica em psiquiatria, e que proporcionem um avanço na pesquisa clínica e experimental. Artigos originais devem conter novos dados, oriundos de um número representativo de pacientes, utilizando métodos adequados e confiáveis. Os artigos não devem ultrapassar 4.000 palavras.
- Relatos breves – Pequenos relatos de estudos originais, avaliações ou estudos-piloto, contendo no máximo 2.000 palavras e 15 referências.
- Revisões – Revisões sistemáticas objetivas e concisas desenhadas para reunir informações relevantes e atualizadas sobre um tópico específico de particular interesse e importância em psiquiatria e saúde mental. Os autores devem analisar e discutir criticamente a literatura disponível. Revisões devem conter no máximo 6.000 palavras.

- Cartas ao editor – São comunicações discutindo artigos recentemente publicados neste jornal, descrevendo pesquisas originais, relato de casos ou descobertas científicas relevantes. As cartas não devem ter mais de 500 palavras e cinco referências.
- Editoriais – Comentários críticos e baseados em evidências feitos por pesquisadores com grande experiência em uma área específica do conhecimento, a pedido dos editores deste jornal. Devem conter no máximo 900 palavras e cinco referências.

### **Originalidade e autoria:**

O Jornal Brasileiro de Psiquiatria somente considera para publicação manuscritos compostos de material original, que não estão submetidos para avaliação em nenhum outro periódico, ou que não tenham sido publicados em outros meios. As únicas exceções são resumos com menos de 400 palavras. Os autores devem identificar tabelas, figura e/ou qualquer outro material que tenham sido publicados em outros locais, e obter a autorização dos proprietários dos direitos autorais antes de reproduzir ou modificar esses materiais. Ao submeter um manuscrito, os editores entendem que os autores estão de acordo e seguem estas exigências, que todos os autores participaram substancialmente do trabalho, e que cada um deles reviu e aprovou a versão submetida. Assim, cada autor precisa declarar sua contribuição individual ao artigo na carta de apresentação (veja abaixo).

### **Declaração de conflitos de interesse e suporte financeiro:**

O Jornal Brasileiro de Psiquiatria exige que todos os autores declarem individualmente qualquer potencial conflito de interesse e/ou qualquer tipo de suporte financeiro para o estudo obtido nos últimos três anos ou em um futuro previsível. Esta declaração inclui, mas não está limitada à compra e venda de ações, bolsas, fomentos, empregos, afiliações, royalties, invenções, relações com organizações financiadoras (governamentais, comerciais, não-profissionais, etc.), aulas, palestras para indústrias farmacêuticas, patentes (solicitadas, registradas, em análise ou fase de preparação) ou viagens; independente do valor envolvido. Se um ou mais autores não possuírem conflitos de interesse a serem declarados, isto precisa ser explicitamente informado (p.ex. Drs. Leme Lopes e Nobre de Mello não possuem conflitos de interesse a serem declarados). Os autores interessados em obter mais informações

sobre este tópico podem ler um editorial publicado no British Medical Journal, intitulado "Beyond conflict of interest", que está disponível em: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/317/7154/281>.

### **Questões éticas:**

O Jornal Brasileiro de Psiquiatria considera a integridade ética a pedra fundamental da pesquisa científica e da assistência a seres humanos. Assim, na seção intitulada "Métodos", os autores devem identificar a aprovação e o comitê de ética da instituição que revisou o estudo. Ainda, em caso de estudos envolvendo seres humanos, os autores devem declarar explicitamente que todos os participantes concordaram em participar da pesquisa e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Além disso, os autores devem descrever os métodos empregados para avaliar a capacidade dos voluntários em entender e dar seu consentimento informado para participar do estudo, além de descrever também as estratégias utilizadas no estudo para garantir a proteção dos participantes. Finalmente, em caso de estudos envolvendo animais, os autores devem declarar que as normas institucionais e nacionais para o cuidado e emprego de animais de laboratório foram estritamente seguidas.

### **Estrutura geral do manuscrito:**

Abreviações devem ser evitadas. Porém, abreviações oficiais podem ser usadas, desde que a primeira menção do termo no texto seja feita de forma completa e por extenso, seguida de sua abreviação entre parênteses. Os autores devem usar o nome genérico dos medicamentos, ao invés de seus nomes comerciais.

Todas as páginas devem ser numeradas, com a contagem total de palavras indicada na primeira página (não devem ser contadas as palavras do resumo em português e inglês, das referências e das figuras e ilustrações).

A primeira página deve conter o título, o título curto (ambos em português e em inglês), a contagem total de palavras do manuscrito, o nome dos autores e suas afiliações. O título do artigo não deve conter siglas ou acrônimos. O título curto deve conter até 50 caracteres (incluindo espaços) e um máximo de cinco palavras. Diferente do título, o título curto deve aparecer no topo de cada página do manuscrito (no mesmo idioma que o manuscrito foi escrito).

A segunda página deve conter o resumo em português. O resumo deve ser informativo, claro e sucinto, descrevendo o conteúdo do manuscrito em até 250 palavras. Para artigos originais, relatos breves e revisões, o resumo deve ser 89 estruturados em 4 tópicos: objetivo(s), métodos, resultados e conclusões. Após o resumo, devem ser incluídas até cinco palavras-chave. Estas palavras, se possível, devem ser retiradas da lista de termos MeSH do Index Medicus e ser escolhidas considerando sua utilidade para a localização do artigo. Para artigos escritos em português, estes termos podem ser encontrados nos Descritores de Ciências da Saúde, publicados pela BIREME.

A terceira página deve conter o resumo e as palavras-chave em inglês. Ambos devem ser equivalentes às suas versões em português.

A quarta página deve conter o início ou toda a Introdução. Em artigos originais, relatos breves e revisões, a Introdução deve ser seguida pelas seções Métodos, Resultados, Discussão, Conclusões, Contribuições Individuais, Conflitos de Interesses, Agradecimentos e referências; nesta ordem. Apesar do Jornal Brasileiro de Psiquiatria não estipular um número máximo de páginas, os autores devem sempre respeitar o número máximo de palavras e referências permitidas para cada tipo de artigo. Tabelas e figuras devem vir após as referências, devem ser citadas no texto, e o local desejado para sua inserção deve ser indicado no manuscrito.

Introdução - Deve incluir uma revisão sucinta de toda a literatura diretamente relacionada ao assunto em questão, além disso, deve descrever os objetivos do estudo.

Métodos - Deve relatar o desenho do estudo e descrever detalhadamente os métodos empregados, de forma a permitir que outros autores sejam capazes de replicá-lo.

Resultados - Devem ser descritos de forma lógica, sequencial e sucinta, usando-se, ocasionalmente, o auxílio de tabelas e figuras.

Discussão - A discussão deve limitar-se a destacar as conclusões do estudo, considerando as similaridades e diferenças dos seus resultados e daqueles de outros autores, as implicações dos seus resultados, as limitações do seu estudo e as perspectivas futuras. 90

Conclusões - Os autores devem especificar, de preferência em parágrafo único e curto, somente as conclusões que podem ser respaldadas pelos dados do estudo, assim como sua importância clínica (sem generalizações excessivas).

Contribuições individuais - Nesta seção, o manuscrito deve descrever as contribuições específicas feitas por cada um dos autores. Para ser considerado um autor, cada colaborador deve preencher, no mínimo, todas as seguintes condições: (1) ter contribuído significativamente na concepção e desenho dos estudos, ou na análise e interpretação dos

dados; (2) ter contribuído substancialmente na elaboração do artigo, ou revisado criticamente o seu conteúdo intelectual e (3) ter aprovado sua versão final a ser publicada.

Conflitos de interesse - Cada autor deve revelar qualquer potencial conflito de interesse (financeiro ou não) que possa ter potencial de ter enviesado o estudo. Caso um ou mais dos autores não possuam conflitos de interesse a serem declarados, isto deve ser afirmado explicitamente (ver seção Declaração de Conflitos de Interesse e Suporte Financeiro)

Agradecimentos - Nesta seção, os autores devem reconhecer as assistências pessoais e técnicas recebidas, assim como fornecer informação detalhada a respeito de todas as fontes de financiamento ou outras formas de auxílio econômico.

Referências - Devem seguir o estilo Vancouver ("Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals: Writing and Editing for Medical Publication" [[http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform\\_requirements.html](http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html)]), ordenadas de acordo com a sua citação no texto.