

## Fear of Missing Out (FoMO) – O que é o “medo de ficar de fora” e como lidar com ele?

---

O atual desenvolvimento da internet, dos smartphones e das mídias sociais impactou fortemente o modo como nos comunicamos e nos relacionamos. Graças às tecnologias de que dispomos hoje em dia, é possível mantermos contato instantâneo com as pessoas e acompanharmos o que se passa na vida delas através de suas publicações.

Por um lado, isso traz alguns benefícios, como a manutenção de vínculos e a troca de experiências mesmo à distância, por exemplo. Por outro lado, para algumas pessoas, pode gerar a expectativa de que é necessário manter-se constantemente conectado e a par das atualizações de amigos e conhecidos.

O **Fear of Missing Out (FoMO)** ou *medo de ficar de fora* se refere ao temor de perder experiências significativas vividas pelos demais por não estar conectado. Ocorre uma grande preocupação em manter-se conectado para saber o que as pessoas estão fazendo e publicando nas mídias sociais. Geralmente é acompanhado de uma série de sentimentos negativos e pode prejudicar a qualidade de vida.

Fonte: <https://www.ufrgs.br/saberviver/fear-of-missing-out-fomo-o-que-e-o-medo-de-ficar-de-fora-e-como-lidar-com-ele/>

1- Em grupos, discutam e façam uma lista dos **aspectos positivos** e dos **aspectos negativos** do uso das redes sociais. Considerem como elas influenciam as nossas interações pessoais e profissionais, o nosso acesso à informação e ao aprendizado e a nossa saúde mental e bem-estar.

---

---

---

---

---

---

**2-** Cite alguns exemplos de como as redes sociais têm sido usadas para causar um impacto positivo na sociedade.

---

---

---

---

---

**3-** Como podemos distinguir um uso saudável de um uso excessivo das redes sociais?

---

---

---

---

---

**4-** Cite algumas estratégias que podemos adotar para minimizar o impacto negativo das redes sociais em nossas vidas?

---

---

---

---

---

---

**5-** Em grupos, vocês terão a tarefa de reimaginar uma rede social existente, transformando-a em uma plataforma totalmente saudável para seus usuários. O desafio é identificar e eliminar os aspectos problemáticos e desenvolver soluções que promovam o bem-estar, a segurança e a interação positiva.

---

---

---

---

---

---