XI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA E
XXIX Semana de Iniciação Científica
Ciência, Inovação e Transformação Social no Semiárido
23 a 27 de Novembro de 2026
URCA-Universidade Regional do Cariri
PRPGP- Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa

A DITADURA DA PRODUTIVIDADE E A SÍNDROME DE FOMO NA ERA DIGITAL: IMPACTOS SOCIAIS E MEIOS PARA CONSCIENTIZAÇÃO

Francisca Vânia Santos de Lima[1], Winston de Araújo Teixeira[2]

Resumo: O trabalho acadêmico surge da temática referente a consolidação e avanço das redes sociais, que age de forma conjunta com a cultura de hiperconectividade, trazendo impactos significativos nas relações humanas. A pesquisa visa destacar sobre como a exposição contínua e idealizadora das rotinas de alta produtividade influencia na busca incessante por rendimento e por uma rotina considerada cheia, consolidando a "ditadura de produtividade" e intensificando a FOMO (Fear of Missing Out/ Medo de Ficar de Fora). Portanto, o objetivo geral do estudo é destacar os efeitos causados da ditadura da produtividade e analisar como a produtividade tóxica implica no contexto social e na saúde mental dos indivíduos, bem como, sugerir ações que tenham impacto social e prático para desacelerar a ascensão da obsessão acadêmica no ambiente estudantil e social. A metodologia aplicada baseia-se em uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, que se fundamenta em leituras acerca da cibercultura, da sociedade e da saúde mental, bem como, sobre a síndrome de FOMO. Essa discussão demonstra que a possível eficiência diária transforma um tempo que era para ser destinado a descanso/lazer, em um motivo de culpa por não estar sendo tão produtivo como demonstrado por determinadas pessoas nas redes sociais, resultando em frustrações e causando ansiedade e comparações frequentes. A Síndrome de FOMO atua como se fosse um facilitador para agravar a ansiedade e apreensão, as quais são geradas por meio de uma ideia hipotética de que outras pessoas estão vivendo experiências mais interessantes e melhores do que você. Como resultados estimados, o trabalho destaca que a intensificação do hipertrabalho em conjunto com alta comparação e a validação constante dificultam o descanso e alimentam um determinado medo de estar perdendo algo, surgindo a necessidade de propor ações sociais e práticas que visam a desconexão consciente e de rodas de conversas que auxiliem nessas problemáticas. Logo, deduz-se que esse cenário só será superado caso haja efetiva conscientização sobre a valorização do tempo livre e do descanso promovidas por psicólogos e demais profissionais de saúde mental, em âmbitos do trabalho e na universidade, garantindo assim, uma vida mais digna e de qualidade.

Palavras-chave: Redes Sociais. Hiperconectividade. Saúde Mental. Impacto Social. Comparação.

[1] Universidade Regional do Cariri, email: vsantos.lima28@urca.br
[2] Universidade Regional do Cariri, email: winston.araujo@urca.br