

MARI GALINDO

A GERAÇÃO

NÃO

ÓBVIA



ACTUAL

Gen Z

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Mari Galindo

ISBN: 978-65-5183-102-7

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G152g

Galindo, Mari

Gen Z: A geração não óbvia / Mari Galindo. 1ª Ed.

- Rio de Janeiro: Actual, 2026.

176 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN: 978-65-5183-102-7

1. Geração Z. 2. Juventude - Aspectos sociais.
3. Comportamento do consumidor. 4. Mercado de trabalho. I. Título.

CDD 305.235

Índice para catálogo sistemático:

1. Juventude: Geração Z 305.235

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutûs

Produtora Editorial: Rita Motta

Sumário

	Prefácio	1
	Apresentação	3
01.	Entre o sintético e o nostálgico	7
02.	A era do atrito zero	15
03.	Quando o centro do mundo muda de fuso horário	23
04.	O que realmente muda de uma geração para a outra	31
05.	Trabalho, dinheiro e a reprogramação do “dar certo”	39

06.	Autonomia, mas nem tanto	47
07.	Atenção, dopamina e o cérebro em modo sobrevivência	61
08.	Onde a Geração Z realmente se encontra	73
09.	Amor em tempos de instabilidade	83
10.	O medo que organiza escolhas	97
11.	A política que sobrou	107
12.	Crescer assistindo ao fim do mundo	121
13.	O paradoxo da humanização em um mundo tecnocêntrico	135
14.	Quando ser alguém vira trabalho	143
15.	Quando o comportamento da Geração Z obriga a publicidade a mudar	151
16.	Manual não oficial para sobreviver a tudo isso	165

Prefácio

Tem conversas que ficam com a gente. Não porque trazem respostas prontas, mas porque mudam as perguntas. As minhas conversas com a Mari Galindo são assim.

Eu convivo com pessoas da Geração Z todos os dias no meu trabalho. Escuto, observo, muitas vezes me surpreendo. E, ao mesmo tempo, eu sou da geração X. Fui formada em outro contexto, em outro ritmo. Por isso, esse encontro me provoca tanto. Eu aprendo e também revejo muitas certezas.

Como jornalista, entendi cedo que cada geração carrega as marcas do seu tempo. Mas a Gen Z vai além: ela questiona. Não aceita o “mas todo mundo faz assim” como resposta. Quer entender o porquê. Quer mais coerência.

Neste livro, a Mari não rotula nem busca atalhos fáceis. Ela usa a Geração Z como lente para enxergar o mundo de hoje: economia, política, trabalho, cultura. Está tudo conectado. A Mari amplia a discussão e convida o leitor a olhar o contexto antes de julgar o

comportamento. O meu convite é o mesmo: mergulhe nestas páginas com esse olhar.

A Geração Z não é óbvia. O mundo também não é.

Está na hora de parar de julgar e começar a compreender.

Divirta-se com estas páginas. Elas podem te provocar mais do que você imagina.

Christiane Pelajo

Jornalista, âncora da CNBC no Brasil,
palestrante e *TEDx speaker*

Apresentação

Este livro não nasceu de uma obsessão com a Geração Z. Nasceu de um incômodo. Daqueles que começam pequenos e, quando você vê, já estão te impedindo de aceitar explicações fáceis.

Em algum momento, ficou claro que o mundo mudou as regras do jogo, mas continua tentando medir o placar com a régua antiga. Que os comportamentos mudaram antes das teorias. E que, convenientemente, a Geração Z virou o bode expiatório favorito de um sistema que não quer assumir a própria responsabilidade.

A Gen Z aparece em toda conversa relevante: consumo, trabalho, atenção, dinheiro, saúde mental, política, futuro. Às vezes, tratada como problema. Às vezes, como salvação. Quase nunca como sintoma de algo muito maior.

Eu escrevo a partir de um lugar específico. Sou cofundadora da NiceHouse, uma empresa que nasceu no meio da pandemia como *content house* e rapidamente virou outra coisa.

Depois virou outra coisa de novo. E depois mais outra. Sem *pitch* perfeito, sem plano quinquenal, sem aquela ilusão confortável de que alguém realmente sabia o que estava fazendo em 2020.

A NiceHouse entra neste livro não como um “case inspirador”, mas como um campo de observação privilegiado. Um lugar onde tendências apareceram cedo demais, modelos funcionaram rápido demais e outros morreram com a mesma velocidade com que foram apresentados em PowerPoint. Onde ficou impossível ignorar como marcas, plataformas e cultura passaram a disputar atenção, identidade e futuro ao mesmo tempo.

Foi ali que algumas coisas ficaram difíceis de desver. A atenção ficou mais curta, mas mais intensa. O trabalho ficou mais flexível, mas também mais instável. A política deixou de ser horizonte coletivo e virou ruído permanente. A cultura passou a circular por caminhos menos óbvios. E a Geração Z não criou esse cenário. Ela só foi a primeira a crescer inteira dentro dele.

Este não é um manual sobre como falar com a Gen Z. Nem um guia de como marcas podem se conectar com jovens. E definitivamente não é um livro que tenta explicar o mundo apontando o dedo para quem nasceu depois de 1995.

Também não é uma autobiografia disfarçada. A minha história aparece quando ajuda a explicar o contexto. Quando não ajuda, fica de fora. Simples assim. A proposta aqui é fazer um *zoom* progressivo. Começar de longe e ir chegando perto. Do contexto global ao indivíduo. Do sistema às escolhas

íntimas. Do imaginário ao dinheiro. Da política às marcas. Porque entender a Geração Z exige menos julgamento e mais leitura de cenário. Menos nostalgia seletiva e mais responsabilidade histórica.

Ao longo do livro, todos os capítulos trazem emojis. Eles não estão ali como ornamento nem como tentativa de parecer jovem. Funcionam como sinais de linguagem, pequenas âncoras visuais que ajudam a organizar camadas de leitura em um mundo saturado de texto, estímulo e abstração. Assim como a cultura contemporânea, este livro também mistura códigos. E isso é parte do que ele tenta observar.

Se, em alguns momentos, o texto soar mais como uma conversa do que como um tratado acadêmico, é proposital. Tem coisa que só faz sentido quando a gente para de tentar parecer profundo demais.

No fim, este livro não é sobre uma geração específica.

É sobre um mundo que mudou de eixo.

A Geração Z só foi a primeira a perceber que o mapa antigo já não levava a lugar nenhum.

E talvez seja hora de parar de culpá-la por isso e começar a perguntar quem insistiu em não redesenhar o mapa.

GENZ

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

001

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

GENZ

CAPÍTULO 01

**ENTRE O
SINTÉTICO E
O NOSTÁLGICO**

GENZ

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

SER GEN Z É VIVER
COM SAUDADE DE
UM PASSADO QUE
NUNCA ACONTECEU E
ANSIEDADE POR UM
FUTURO QUE NINGUÉM
SABE EXPLICAR.



Existe uma imagem que uso há anos para abrir conversas sobre a Geração Z. Ela não explica tudo, mas ajuda a organizar o caos: a Gen Z é o ponto de intersecção entre o sintético e o nostálgico.



Essa geração vive algo inédito. Ela acessa um passado que não viveu enquanto remixa, em tempo real, a construção do presente e do futuro. Consome referências dos anos 1990, dos anos 2000, de estéticas analógicas, de filtros que simulam defeitos que nunca fizeram parte da sua experiência real. Ao mesmo tempo, habita um mundo completamente mediado por tecnologia, algoritmos, inteligência artificial e interfaces que escondem sua complexidade atrás de dois cliques.

É como sentir saudade de algo que nunca aconteceu.

Ou, como disse uma vez o pensador contemporâneo **Neymar Jr.**: “*saudades do que a gente ainda não viveu*”.

Essa frase parece brincadeira, mas é um retrato preciso do espírito do tempo. A Geração Z sente nostalgia não porque viveu demais, mas porque nasceu num mundo que arquivava tudo. Nada desaparece. Tudo fica disponível. O passado vira catálogo. O presente vira remix. O futuro vira ansiedade.

Esse fenômeno tem nome no campo da psicologia cultural: *anemoia*, a nostalgia por um tempo que você nunca viveu. Não é melancolia pelo que foi perdido. É saudade do que nunca foi seu, de referências que chegaram via algoritmo, não via memória. A Gen Z cresceu com acesso irrestrito ao passado de outras gerações, e esse passado virou matéria-prima de identidade. Não porque seja falso, mas porque é o único passado disponível em uma geração que nasceu sem tempo de acumular o seu próprio.

Esse movimento não nasce do nada. Ele é consequência direta das decisões tomadas antes de essa geração sequer existir. Durante décadas, o esforço coletivo foi digitalizar tudo. Serviços, relações, trabalho, consumo, entretenimento, afeto. Tudo foi empurrado para dentro de um único dispositivo. Um bolso virou escritório, banco, escola, palco, confessionário e vitrine.

Segundo **Scott Galloway**, o mundo passou por três grandes eras recentes: a da globalização, a da digitalização e a da descentralização. As duas primeiras concentraram poder, serviços e experiências. A terceira tenta redistribuir isso, ainda tropeçando.

A referência de Galloway importa porque situa a Geração Z em um contexto histórico específico, não como fenômeno isolado, mas como consequência de um empilhamento de transformações estruturais que nenhuma geração anterior precisou absorver todas de uma vez.

A Geração Z nasce exatamente no meio desse empilhamento histórico. Ela não escolheu passar mais de seis horas por dia em frente a uma tela. Esse tempo não é um vício espontâneo. É um reflexo estrutural. A vida acontece ali. Trabalhar, estudar, comprar, conversar, flertar, pagar boletos, pedir ajuda, se expressar. Tudo exige presença digital.

Durante o almoço de domingo, muitos pais e avós se incomodam com o celular na mão dos mais jovens. O detalhe incômodo é que foram essas mesmas gerações que ajudaram a construir um mundo onde quase nada funciona fora da tela. A crítica existe, mas a infraestrutura que sustenta essa crítica também.

É nesse cenário que a Geração Z cresce. Não como exceção, mas como consequência.

Ela não rejeita o passado. Ela o reprocessa.

Não rejeita o futuro. Ela o testa antes de confiar.

Não rompe com tudo. Ela edita.

Por isso, tentar entender a Gen Z apenas pelos seus hábitos visíveis costuma levar a diagnósticos rasos. Menos álcool. Menos cigarro. Mais ansiedade. Mais memes. Mais ironia. Mais contradição. Tudo isso aparece, mas nada disso explica, sozinho, o que está acontecendo.

Menos álcool. Menos cigarro. Mais ansiedade. Esses dados não são impressões. Uma pesquisa *Gallup* de 2023 mostrou que a proporção de adultos com menos de 35 anos que declaram consumir álcool caiu dez pontos percentuais em duas décadas.¹ Segundo a *American Psychological Association*, a Geração Z é significativamente mais propensa do que qualquer geração anterior a relatar saúde mental precária. A ansiedade tem prevalência quatro vezes maior entre a Gen Z do que entre os Baby Boomers, segundo revisão publicada no *PMC* em 2024.² Mais memes. Mais ironia. Mais contradição. Tudo isso aparece, mas nada disso explica, sozinho, o que está acontecendo.

O que está em jogo aqui é mais profundo. Trata-se de uma geração que cresceu num mundo onde promessas de estabilidade perderam credibilidade cedo demais. Onde diplomas deixaram de garantir futuro. Onde o trabalho virou projeto, depois virou *freela*, depois virou “se vira”. Onde a ideia de progresso linear foi substituída por ciclos curtos, testes constantes e reinvenção permanente.

Essa geração não foi educada para esperar. Ela foi treinada para responder rápido. Interfaces rápidas, *feedback* instantâneo, recompensas imediatas. Quando o mundo real não acompanha essa lógica, o atrito aparece. E não é pequeno.

Ao mesmo tempo, existe uma sofisticação que costuma passar despercebida. A Gen Z entende código cultural. Sabe ler entrelinhas. Identifica oportunismo com rapidez. Rejeita

¹ GALLUP. *Drinking Trends in the U.S.* 2023.

² AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION; *PubMed Central (PMC)*. *Prevalência de ansiedade por geração.* 2024.

discursos prontos, mas se conecta profundamente com narrativas autênticas. Não por idealismo puro, mas por sobrevivência simbólica.

Em um mundo saturado de estímulos, confiar virou ativo escasso.

Este livro não começa falando de marcas, trabalho ou consumo por acaso. Começa aqui porque tudo isso só faz sentido quando se entende o terreno onde essas relações acontecem. Antes de falar de escolhas individuais, é preciso entender o sistema que molda essas escolhas.

A Geração Z não é um desvio histórico.

Ela é o espelho mais nítido de um mundo que acelerou demais sem revisar o manual de instruções.



No início do capítulo, esses emojis parecem apenas símbolos soltos. Agora, eles se organizam. O tempo comprimido. A tela como centro. A mistura entre humano e tecnologia. O loop constante de referências. E um mundo inteiro sendo reconfigurado ao mesmo tempo.

É daqui que a conversa começa.

No próximo capítulo, o zoom se aproxima.

A pergunta deixa de ser “quem é essa geração” e passa a ser: **como chegamos até aqui.**

GENZ

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

002

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

GENZ

CAPÍTULO 02

**A ERA DO
ATRITO ZERO**

GENZ

A GERAÇÃO NÃO ÓBVIA

O MUNDO NÃO FICOU
MAIS RÁPIDO PORQUE
AS PESSOAS FICARAM
IMPACIENTES; AS
PESSOAS FICARAM
IMPACIENTES PORQUE
O MUNDO ENSINOU QUE
TUDO PODE SER RÁPIDO.



Se existe uma força silenciosa que moldou o comportamento da Geração Z mais do que qualquer discurso geracional, ela atende por um nome pouco glamouroso: usabilidade.

Não foi uma revolução ideológica. Foi uma sucessão de pequenos ajustes. Um botão que mudou de lugar. Um fluxo que passou de cinco etapas para duas. Um formulário que deixou de pedir CPF, RG, nome da mãe e tipo sanguíneo. A história da usabilidade não é épica. Ela é eficiente. E, exatamente por isso, transformadora.

O mundo não ficou mais rápido porque as pessoas ficaram impacientes. As pessoas ficaram impacientes porque o mundo ensinou que tudo pode ser rápido.

A ideia de reduzir o atrito entre intenção e ação começa a ganhar força muito antes dos smartphones. Nos anos 1980 e 1990, pesquisadores de interação humano-computador já discutiam como os sistemas deveriam se adaptar às pessoas, e não o contrário. Don Norman,