

Hábitos e Fatores Emocionais na Geração Z: Impactos na Qualidade de Vida

BASSO, Caroline Scanagatta
BERNARDI, Gabriel
CESCO, Gabriela Aparecida Salomão
MASCARELLO, Júlia
RADAELLI, Patrícia Barth

INTRODUÇÃO

A geração atual apresenta-se mais sedentária e com hábitos alimentares inconsequentes, o que causa perdas na capacidade funcional e agrava o impacto sobre a própria saúde (SILVA; RIBEIRO, 2014). A maioria das causas de morte no mundo são causadas por doenças crônicas não transmissíveis como Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus, que representam 80% das consultas na Atenção Primária à Saúde (MARINHO, et al, 2021). É neste contexto, que a demanda por mudanças nos hábitos que possam evitar estes desfechos se torna uma preocupação para a geração atual, conhecida como Geração Z. Essa geração busca a harmonia entre realização pessoal e contribuição para o mundo em que está inserida (RIBEIRO, et al., 2025). Desta forma, indivíduos que apresentem maior engajamento em hábitos de vida saudável se sobressaem sobre os demais indivíduos em relação ao nível e qualidade de bem-estar. Logo, a pressão social sobre a mudança e revolução do contexto em que estão inseridos traz inseguranças sobre seu lugar no mundo e agravam o contexto emocional de cada indivíduo. Neste sentido, o entendimento sobre o impacto na qualidade de vida se torna ainda mais importante e necessário, trazendo como objetivo, a análise de hábitos e fatores responsáveis sobre o bem estar e saúde desta geração.

DESENVOLVIMENTO

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão fortemente ligados ao estilo de vida, como tabagismo, consumo de álcool, má alimentação e sedentarismo, todos modificáveis por meio de políticas e ações de saúde pública (SILVA; RIBEIRO, 2014). Entretanto, o conceito de estilo de vida saudável ainda é tratado de forma restrita, centrada na mudança individual de comportamento e na prevenção de doenças crônicas. Essa abordagem não contempla a complexidade do conceito, que envolve também fatores emocionais, sociais e culturais (SILVA; RIBEIRO, 2014). Assim, o estilo de vida relaciona aspectos físicos e psicossociais, integrando autocuidado, equilíbrio emocional e contexto social.



Figura 1: Os 8 Pilares do Estilo de Vida Saudável. (Autoria Própria, 2025)

O contexto atual, marcado por pressões de produtividade, instabilidade econômica e hiperconectividade, tem contribuído para o aumento da ansiedade e esgotamento emocional entre estudantes e profissionais da Geração Z, demonstrando maior vulnerabilidade emocional (RIBEIRO et al., 2025). Tais fatores reforçam a necessidade de ações que integrem saúde, educação e trabalho, com foco na promoção do bem-estar integral. Nesse cenário, projetos e programas de promoção da saúde tornam-se ferramentas fundamentais para prevenir agravos e estimular práticas saudáveis (SILVA; RIBEIRO, 2014, apud PREVIDELLI, 2010). Por outro lado, no ambiente organizacional, observa-se que o bem-estar emocional também está fortemente associado à gestão e às condições de trabalho. Políticas que incluem reconhecimento e flexibilidade, favorecendo trajetórias profissionais mais saudáveis e sustentáveis (RIBEIRO et al., 2025). Dessa forma, discutir o estilo de vida e as condições emocionais da Geração Z sob a ótica da saúde significa compreender que a promoção do bem-estar exige uma abordagem integral. A articulação entre políticas públicas, ações multiprofissionais é essencial para fortalecer a saúde mental e a qualidade de vida dessa geração, promovendo não apenas a prevenção de doenças, mas também o equilíbrio nas múltiplas dimensões da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Geração Z carrega perspectivas singulares sobre a sua qualidade de vida e bem-estar, valorizando profundamente a tecnologia, o senso de propósito e o cuidado central sobre si. Diariamente, essa geração é atravessada pela urgência da transformação, assumindo o papel de autora e protagonista de sua própria jornada. No entanto, esse constante impulso de reinventar a realidade pode colocá-los num estado de vulnerabilidade psíquica, diante da pressão por mudanças contínuas em um mundo em constante mudança. Portanto, a Saúde Pública e a visão sobre políticas que possam ser geradas e aplicadas por ela representam o pilar da e o passo inicial para mudança, sendo o instrumento responsável pelo impulso e a ferramenta para a mudança.

REFERÊNCIAS

GUIMARÃES, Ana Beatriz Ferreira; et al. Estilos de vida e envelhecimento: uma análise intergeracional. **RESU – Revista Educação em Saúde**, 2025.

RIBEIRO, Líbia Raquel Gomes Vicente; et al. Saúde mental, bem-estar e gestão pessoal na Geração Z: perspectivas para educação e mercado de trabalho. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, 2014.

MARINHO, Joselane Izaquiel; et al. Análise de conceito sobre estilo de vida saudável no contexto da atenção primária de saúde. **Research, Society and Development**, 2021.

SILVA, Déborah Rosa Álvares; RIBEIRO, Sheylazarth Presciliana. Projeto Geração Saúde: um olhar crítico. In: CONGRESSO SUDESTE DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 5., 2013, Lavras. Anais [...]. Lavras: Universidade Federal de Lavras, 2013.