

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Profissional 50+ tem mais skills do que imagina, diz autora de 'Transiliência'

Fonte original: Viva. Este documento é uma cópia de arquivo para clipping; o conteúdo pertence ao veículo e não foi produzido por este sistema.

Veículo Viva (viva.com.br)

Autor Luana Pavani

Data de publicação 30/09/2026 13:31

URL original <https://viva.com.br/carreira-e-educacao/profissional-50-tem-mais-skills-do-que-imagina-diz-autora-de-transiliencia.html>

Relevância Baixa · Trabalho e carreira · Reportagem

Pessoas citadas Riccarda Zezza

Organizações Fundação Getulio Vargas, FGV

Data da coleta 02/10/2026 15:24



Imagem: reprodução / Viva

RESUMO

Baseado em um estudo com 70 mil pessoas, a transiliência é uma metacompetência que permite a transferência de habilidades entre papéis diversos, como profissional e familiar. "Você já é muito mais do que imagina", diz a italiana Riccarda Zezza, autora de "Transiliência" (Editora

Vôo). As soft skills já estão dentro de você com o acúmulo de experiências na vida", afirmou Riccarda Zezza no lançamento do livro, realizado no Fórum e Festival Longevidade, em painel com o VIVA, na última sexta-feira, 25, em São Paulo.

Profissional 50+ tem mais skills do que imagina, diz autora de 'Transiliência'

Novo conceito de múltiplas competências que podem ser utilizadas conforme diferentes papéis é chamado transiliência, explica a italiana Riccarda Zezza

Por Luana Pavani

30/09/2026 | 13h31

Profissionais com mais de 50 anos frequentemente subestimam suas habilidades interpessoais, que são essenciais no ambiente de trabalho, mas não as incluem em seus currículos. O conceito de 'transiliência', desenvolvido por Riccarda Zezza, destaca a importância de reconhecer e aplicar essas competências em diferentes contextos da vida.

Baseado em um estudo com 70 mil pessoas, a transiliência é uma metacompetência que permite a transferência de habilidades entre papéis diversos, como profissional e familiar. A pesquisa revelou que experiências pessoais, como a parentalidade, podem enriquecer a capacidade de lidar com conflitos e mudanças no ambiente de trabalho.

Durante o lançamento do livro de Zezza, foi enfatizado que as soft skills são frequentemente desconsideradas no ambiente corporativo, apesar de serem fundamentais. A proposta é que profissionais mais velhos reconheçam e utilizem suas experiências de vida para fortalecer suas carreiras, especialmente em um mercado que valoriza cada vez mais essas habilidades.

São Paulo - Sabe aquela sensação de quando você sai de um treinamento corporativo sobre empatia, criatividade, mediação de conflitos, escuta ativa ... achando que não viu nada de novo? É porque provavelmente você já tem essas habilidades, mas não as coloca no currículo. Isso é muito comum entre profissionais 50+, que têm muitas experiências, as quais consegue rapidamente identificar e aplicar, e um arsenal vasto de competências, as tais soft skills, que não consegue nomear, pois julgava útil apenas na vida pessoal. "Você já é muito mais do que imagina", diz a italiana Riccarda Zezza, autora de "Transiliência" (Editora Vôo).

Transiliência é um novo conceito, criado com base em pesquisas com cerca de 70 mil pessoas ouvidas pela Lifefeed, plataforma de desenvolvimento humano em que Zezza é CEO. Trata-se de uma metacompetência que permite transferir intencionalmente recursos (habilidades, comportamentos, significados e energia) entre vários papéis. "Cada pessoa carrega múltiplos recursos, que são aplicados conforme o contexto", afirma a autora.

Por que se dividir?

Essa abordagem difere de metodologias de recursos humanos que tentam fazer o profissional se adaptar a determinados padrões, normalmente dividindo o tempo e as características pessoais entre funções, como se fosse um gráfico de pizza. O gráfico da transiliência, ao contrário, é um esquema circular, no qual o núcleo contém a palavra "eu". A partir deste círculo, a ideia é que a pessoa vá desenhando outros, cada qual com uma palavra associada aos papéis que desempenha na vida - não só no trabalho. Por exemplo: eu/mãe/filha/amiga/profissional, e depois detalhar como se comporta em cada uma dessas esferas.

E se não precisássemos nos dividir? E se pudéssemos abandonar as lentes que nos encolhem em definições simplistas e finalmente ver como as muitas coisas que somos se conectam e mantêm unidas?"

Riccarda Zezza, autora de "Transiliência"

A resposta, continua, é que descobriríamos algo que já fazemos. Isso porque transferimos recursos de um papel para outro.

Estudo de caso no Brasil

No caso das pessoas mais velhas, em busca de transição de carreira ou de uma virada profissional após os 50 anos, a transiliência foi percebida como possível e fortalecedora. Em 2025, a Lifeed fez um estudo em parceria com a Escola de Economia de São Paulo da Fundação Getulio Vargas (FGV) em parceria com a Labora Tech, envolvendo 308 profissionais 50+.

Como conta no livro, os participantes refletiram sobre como as competências relacionais desenvolvidas na família podem ser essenciais para prevenir conflitos no trabalho. Assim como a flexibilidade exercitada no papel de mãe ou pai permite lidar melhor com mudanças organizacionais. Já nas amizades, a função de escuta pode ser transferida para a gestão de equipes. "As habilidades que você precisa estão dentro de você, todas as experiências somam e ficam disponíveis para uso conforme o contexto", diz Zezza.

O pontapé inicial da criação do conceito de transiliência foi uma experiência particular de Zezza, ao se tornar mãe. A partir dali percebeu como os estereótipos no ambiente corporativo reduzem as capacidades individuais. "É óbvia a capacidade de uma mãe em gerir pessoas e ainda assim há preconceito nas empresas sobre liderança feminina. Da mesma forma que um homem que se torna pai naturalmente aprende sobre escuta ativa. As soft skills já estão dentro de você com o acúmulo de experiências na vida", afirmou Riccarda Zezza no lançamento do livro, realizado no Fórum e Festival Longevidade, em painel com o VIVA, na última sexta-feira, 25, em São Paulo.

Comentários

Política de comentários

Este espaço visa ampliar o debate sobre o assunto abordado na notícia, democrática e respeitosamente. Não são aceitos comentários anônimos nem que firam leis e princípios éticos e morais ou que promovam atividades ilícitas ou criminosas. Assim, comentários caluniosos, difamatórios, preconceituosos, ofensivos, agressivos, que usam palavras de baixo calão, incitam a violência, expressem discurso de ódio ou contenham links são sumariamente deletados.

Fonte original: <https://viva.com.br/carreira-e-educacao/profissional-50-tem-mais-skills-do-que-imagina-diz-autora-de-transiliencia.html> · Coletado em 02/10/2026 15:24 · Gerado em 07/10/2026 18:54