

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Transiliência: habilidades que a vida ensina

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

Veículo CicloVivo (ciclovivo.com.br)

Autor Carolina Conti

Data de publicação 01/10/2026 12:19

URL original <https://ciclovivo.com.br/inovacao/inspiracao/transiliencia-habilidades-que-a-vida-ensina/>

Relevância Média · Trabalho e carreira · Notícia

Data da coleta 02/10/2026 15:25



Imagem: reprodução / CicloVivo

RESUMO

Transiliência: habilidades que a vida ensina Para Riccarda Zezza, aquilo que aprendemos em diferentes papéis pode ampliar nossas possibilidades no trabalho e em outras áreas da vida. Parceiros #PorUmMundoMelhor #PorUmMundoMelhor O que aprendemos como pais, filhos, amigos ou profissionais não precisa ficar restrito a uma única área da vida. A ideia é aprofundada no livro Transiliência – você já é muito mais do que imagina, lançado pela autora durante o Fórum, pela editora Voo.

Transiliência: habilidades que a vida ensina

Para Riccarda Zezza, aquilo que aprendemos em diferentes papéis pode ampliar nossas possibilidades no trabalho e em outras áreas da vida

Parceiros

#PorUmMundoMelhor

#PorUmMundoMelhor

O que aprendemos como pais, filhos, amigos ou profissionais não precisa ficar restrito a uma única área da vida. Habilidades desenvolvidas em uma situação podem ser reconhecidas e utilizadas em outra, ampliando os recursos para lidar com diferentes desafios. Essa é a ideia por trás da transiliência, conceito apresentado pela empreendedora social e pesquisadora italiana Riccarda Zezza durante o 8º Fórum & Festival Longevidade — Reimaginando Futuros, realizado entre 24 e 26 de setembro, no Pavilhão Bienal, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo (SP).

Especialista em identidade e aprendizagem e mestre em neurociência comportamental, Riccarda fundou a Lifeed depois de 15 anos de carreira em grandes empresas. Esta plataforma de aprendizagem parte das experiências pessoais para desenvolver competências e deu origem ao conceito de Life Based Learning. A abordagem reconhece que também aprendemos fora dos ambientes formais de educação e trabalho e propõe transformar essas vivências em recursos para o desenvolvimento. Sua pesquisa teve início depois de uma experiência pessoal, conforme conta: “foi há 15 anos, quando me tornei mãe, e o ambiente de trabalho não reconhecia minhas habilidades.” Ela, então, criou uma metodologia para mulheres que retornavam ao mercado profissional depois de darem à luz. “A maternidade é um papel de liderança.”

A partir de uma pesquisa com 70 mil respondentes, Riccarda afirma que 15% das soft skills já estão presentes nas pessoas. Mais do que desenvolver competências do zero, seria preciso reconhecer aquilo que já foi construído e perceber onde mais pode ser aplicado. A comunicação, por exemplo, é exercitada continuamente nas relações pessoais. “Esses skills são comportamentais.” Essa perspectiva também muda a maneira de olhar para as próprias experiências. Para a pesquisadora, a forma como interpretamos o que acontece pode abrir ou limitar possibilidades. “A gente pensa em imagens. Se mudamos as imagens, podemos mudar a perspectiva sobre o que pensamos.”

Em entrevista exclusiva ao Ciclo Vivo, Riccarda relacionou a transiliência à capacidade de lidar com as transformações. “Temos que aceitar que vamos mudar muitas vezes. E isso é bom, porque existem oportunidades para mudar.” A ideia encontra respaldo na plasticidade cerebral: o cérebro continua se modificando ao longo da vida e pode abandonar padrões diante de novas necessidades. “Então, a transiliência é uma habilidade que temos em nível neurológico.” Aprender também envolve, portanto, a possibilidade de romper modelos já estabelecidos.

A ideia é aprofundada no livro Transiliência — você já é muito mais do que imagina, lançado pela autora durante o Fórum, pela editora Voo. Na obra, ela propõe enxergar as diferentes dimensões que compõem uma pessoa como uma fonte de recursos, em vez de experiências

isoladas. “A transiliência transforma em competência a complexidade identitária que todos nós possuímos.” Não existe, para ela, uma versão definitiva de quem somos: “Nossa identidade é um recurso que está constantemente sob definição.”

Essa diversidade ganha importância especialmente nos períodos de transição, quando antigas referências deixam de funcionar e novas formas de organização precisam ser encontradas. A italiana chama de autocomplexidade a percepção que temos das diferentes dimensões que nos constituem e de como elas se relacionam. Segundo ela, essa riqueza pode contribuir para o equilíbrio emocional. “No fim das contas, o que nos protege não é a estabilidade da identidade, mas sua diversidade e plasticidade: a capacidade de reorganizar, ao longo do tempo, a história de quem somos.”

A proposta também questiona a valorização exclusiva de trajetórias profissionais lineares. Experiências adquiridas fora do mercado de trabalho podem formar competências que acabam invisíveis em processos de seleção e avaliação. Um dos exemplos apresentados no livro é o de um profissional de 55 anos que percebe como uma habilidade desenvolvida no trabalho poderia ajudá-lo na convivência com os pais idosos: “me ajudaria a lidar com as questões relacionadas à convivência com pessoas mais velhas de maneira calma e racional.”

Reconhecer esse repertório exige, portanto, olhar para as pessoas para além de uma única característica, profissão ou momento da trajetória. Para Riccarda, é justamente nessa diversidade que existe espaço para transformação. “Eu acredito em pessoas, em seres humanos. Acredito que temos dentro de nós um mundo maravilhoso.” E completa: “Nós devemos parar de simplificar e começar a analisar a complexidade, a complexidade humana, e dar os valores certos para ela.”

Livro Transiliência – você é muito mais do que imagina: <https://www.editoravoo.com.br/produto/transiliencia-voce-ja-e-muito-mais-do-que-imagina/>

#ODS4 #PorUmMundoMelhor ODS3 Riccarda Zezza habilidades emocionais life skills soft skills
transiliência

Fonte original: <https://ciclovivo.com.br/inovacao/inspiracao/transiliencia-habilidades-que-a-vida-ensina/> · Coletado em 02/10/2026 15:25 · Gerado em 07/10/2026 18:54