

## RETÓRICA E SILÊNCIO: AUTOCUIDADO ÉTICO NA ERA DIGITAL

### Autor

Luiz Antonio Ferreira<sup>1</sup>

### Resumo

Este artigo, fundamentado na Retórica de Aristóteles, examina os impactos da hiperconectividade, da infociação e da nomofobia na vida contemporânea para destacar como o excesso de estímulos digitais compromete atenção, saúde mental e convivência significativa. A análise se desenvolve a partir de uma revisão teórica sobre conceitos como *phronesis*, *areté* e *eunoia*, articulados com práticas comunicativas contemporâneas. O percurso metodológico adotado é qualitativo e interpretativo, baseado em análise bibliográfica e crítica discursiva, com enfoque na relação entre provérbios populares, retórica clássica e práticas digitais. A discussão evidencia como o silêncio e a pausa podem ser compreendidos como resistência ética e autocuidado, em diálogo com movimentos como *slow media* e *digital detox*. Os resultados apontam que o silêncio, quando aplicado de forma consciente, protege subjetividade, credibilidade e convivência, mas também apresenta riscos quando mal empregado, pois pode gerar exclusão ou convivência. Conclui-se que o silêncio ético constitui resposta ativa à saturação informacional e é condição para uma comunicação responsável na era digital.

**Palavras-chave:** Retórica. Silêncio digital. Autocuidado ético. Infociação. Nomofobia.

### *RHETORIC AND SILENCE: ETHICAL SELF-CARE IN THE DIGITAL AGE*

### Abstract

*This article, grounded in Aristotle's Rhetoric, investigates the impacts of hyperconnectivity, infobesity, and nomophobia in contemporary life, emphasizing how the excess of digital stimuli undermines attention, mental health, and meaningful social interaction. The theoretical foundation draws on concepts such as phronesis, areté, and eunoia, combined with contemporary communicative practices. The methodological framework is qualitative and interpretive, based on bibliographic review and critical discourse analysis, focusing on the interplay between popular proverbs, classical rhetoric, and digital practices. The analysis highlights silence and pause as forms of ethical resistance and self-care, in dialogue with movements such as slow media and digital detox. The discussion reveals that silence, when consciously applied, protects subjectivity, credibility, and coexistence, but may also entail risks of misuse, such as complicity or exclusion. Results indicate that ethical silence emerges as an active response to informational saturation and as a condition for responsible communication in the digital age.*

**Keywords:** Rhetoric. Digital silence. Ethical self-care. Infociation. Nomophobia

<sup>1</sup> Com doutorado e mestrado em Educação pela USP-SP, tem estágio de pós-doutorado em Letras Clássicas e Vernáculas na Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas na USP. É professor titular do Departamento de Ciências da Linguagem e Filosofia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, coordenador do Programa de Estudos Pós-graduados em Língua Portuguesa da PUC-SP e coordenador do Grupo de Estudos Retóricos e Argumentativos (ERA), com sede na PUC-SP. Tem experiência na área de Letras e Ensino, com ênfase em Língua Portuguesa e suas pesquisas enfocam os temas: retórica, argumentação, metodologia de Ensino de línguas. Língua Portuguesa, Linguística e Ensino-aprendizagem.

## INTRODUÇÃO

Desde pequenos, ouvimos de nossos educadores um dito popular de grande profundidade semântica: “O silêncio é de ouro”. Provérbios funcionam como dispositivos pedagógicos e identitários, pois transmitem normas e orientam comportamentos. De algum modo, no plano retórico, imprimem a ação de *docere* (ensinar). No mundo fora das telas, “o silêncio é de ouro” incute virtudes e sintetiza uma ética prática da moderação e da prudência. Ao ser reinterpretado no contexto digital, esse ditado oferece uma chave para compreender o valor da contenção e da escuta em ambientes saturados de estímulos. Ainda que os provérbios e ditos populares sejam elementos fundadores de cultura e carreguem forte poder persuasivo, sua assimilação na ágora digital não se dá em plenitude. O espaço das redes sociais é marcado pelo barulho das falas entrecruzadas, pela velocidade, pela fragmentação, pela lógica algorítmica, e esses fatores, por assim ser, tendem a esvaziar a densidade simbólica dos enunciados proverbiais e assumem a função de slogans superficiais ou *memes* descontextualizados.

Nos momentos de aprender, o ato retórico é essencial para que o auditório reflita sobre a importância atingir a mediania aristotélica (*in media virtus*): *phronesis*, *areté*, *eunoia*<sup>2</sup>. Pode, além de ensinar o bem-dizer, indicar os momentos em que é preciso calar para aprender a obter harmonia nos contatos com nossos semelhantes. Hoje, não há como conviver sem levar em conta os inúmeros recursos tecnológicos que, muitas e muitas vezes, comandam o nosso dizer e o nosso calar. Este texto, então, adota um percurso metodológico com base qualitativa e interpretativa, por meio de análise bibliográfica e crítica discursiva, com enfoque na relação entre provérbios populares, retórica clássica e práticas digitais.

## 2 NOSSAS PRÁTICAS NO DIA A DIA

Pensemos na relação entre o silêncio e o discurso em nossos dias: repara bem: por onde quer que você vá, há gente muito mais interessada no celular que têm às mãos do que nas pessoas ao redor. No trabalho, o celular fica em lugares bem próximos para que as pessoas “não percam nada” do que aqueles que estão distantes, às vezes a poucos metros, possam comunicar. Tablets, microcomputadores e outros dispositivos móveis tornaram-se extensões do corpo,

---

<sup>2</sup> **Phronésis** (φρόνησις) → *Practical wisdom* ou *prudence*. Refere-se à sabedoria prática, a capacidade de deliberar corretamente sobre o que é bom e útil para a vida. **Areté** (ἀρετή) → *Virtue* ou *excellence*. Significa excelência moral ou virtude, a realização plena das potencialidades humanas em direção ao bem. **Eunoia** (εὐνοία) → *Goodwill* ou *benevolence*. Refere-se à disposição benevolente, à boa vontade do orador em relação ao público, essencial para a persuasão.

sempre disponíveis para captar notificações, mensagens e atualizações em tempo real. Essa presença constante da tecnologia cria uma atmosfera de vigilância e dispersão: o olhar se fragmenta, a atenção se divide e a interação presencial perde densidade. São sinais claros da **infoxicação**<sup>3</sup> e consequências da **nomofobia**<sup>4</sup> (*no-mobile-phone phobia*). O vício em telas e a dependência digital estão enraizados na sociedade contemporânea e, evidentemente, trazem consequências que precisam ser pensadas por vários ângulos. Os hiperconectados consideram a Internet como um valor.: fazem checagem compulsiva do aparelho, têm dificuldade de concentração, ficam muito irritados quando se desconectam e esse comportamento pode causar impacto no sono, na saúde mental, aumentar a ansiedade, causar estresse e até sintomas depressivos.

O gesto de verificar a tela, repetido inúmeras vezes ao longo do dia, não é, então, apenas hábito, mas sintoma de uma cultura que valoriza a conectividade contínua em detrimento da escuta e da presença. O paradoxo é evidente: quanto mais conectados virtualmente, mais distantes nos tornamos dos vínculos imediatos e das relações face a face. Nesse cenário, o silêncio e a pausa se contorcem para encontrar um espaço que implique desligamento e, como são mais fracos do que o barulho gigantesco informacional, desesperam-se para ganhar relevância e se impor como prática de resistência. É difícil para quase todo mundo escolher não reagir de imediato, desligar notificações ou afastar-se deliberadamente dos dispositivos de que dispõe. Com isso, perdemos toda a possibilidade de recuperar a atenção plena, o diálogo profundo e a convivência significativa. Sinal dos tempos!

### 3 PONTOS DE ATENÇÃO

É nesse ponto impulsivo contemporâneo que conceitos como *slow media* e *digital detox* poderiam se tornar fundamentais: O movimento *slow media*, inspirado nas iniciativas *slow food*

---

<sup>3</sup> O conceito de “infoxicação” foi criado por Alfons Cornella, na década de 1990, para designar a dificuldade de lidar com o excesso de informações disponíveis, especialmente no meio digital. Trata-se da sobrecarga informacional que compromete a capacidade de selecionar, processar e avaliar a qualidade e relevância dos conteúdos e que gera efeitos como ansiedade, estresse e perda de foco.

<sup>4</sup> Nomofobia é o medo ou ansiedade intensa de ficar sem acesso ao telefone celular ou à internet, considerada uma forma contemporânea de dependência tecnológica. O termo deriva de “no mobile phone phobia” e foi popularizado em estudos britânicos no final dos anos 2000. Há autores no Brasil que tratam desse conceito: BIANCHESSI, Cleber. *Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante*. Curitiba: Editora Bagai, 2021. ISBN 978-65-81368-02-3.; • MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. *Nomofobia: uma revisão bibliográfica*. (2017) Disponível em: (editora.unoesc.edu.br in Bing). Acesso em: 6 mar. 2026.; KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; NARDI, A. E. *Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?* *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 1, p. 140–144, 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.029.

de Carlo Petrini (2009) e *slow fashion*, aplica ao jornalismo e à comunicação a lógica da desaceleração e da consciência crítica. Não possui um único autor fundador, mas foi sistematizado por Jennifer Rauch (2019) e por pensadores como Douglas Rushkoff (2019) e pelos alemães Bettina Köhler e Benedikt Köhler, (2010). Em oposição ao *fast content* e à viralização, o movimento valoriza qualidade, profundidade e relevância, incentiva pausas e reflexões como práticas de responsabilidade comunicativa e aponta que o *slow media* e o conceito de *digital detox* convergem para uma ética da comunicação que privilegia o silêncio como disciplina, a pausa como gesto político e a desconexão como forma de autocuidado. Nesse sentido, o silêncio digital não é mera ausência de fala, mas uma escolha consciente que questiona a hipercomunicação e a vigilância algorítmica. Como prática crítica e civilizadora, o silêncio pode restaurar a atenção, proteger a subjetividade e abrir espaço para relações mais autênticas. Em um mundo saturado de estímulos, aprender a silenciar torna-se tão relevante quanto aprender a falar, e constitui condição para recuperar a densidade da experiência humana e a responsabilidade da convivência, que podemos chamar de “interação responsável”.

Apesar de sua relevância como proposta ética e comunicacional, o *slow media* não está isento de críticas. Alguns intelectuais<sup>5</sup> apontam que, embora o movimento defenda qualidade e profundidade, enfrenta sérios obstáculos em um ecossistema digital dominado pela lógica algorítmica e pela economia da atenção. A pressão por métricas de engajamento, cliques e viralização torna difícil sustentar práticas mais lentas e reflexivas, especialmente em ambientes que dependem de velocidade para competir. Há quem argumente que o *slow media* corre o risco de se tornar um nicho elitizado, acessível apenas a públicos com tempo e recursos para consumir conteúdos longos e densos, que deixam de lado a democratização do acesso à informação. São críticas, mas merecem reflexão.

Douglas Rushkoff (2019) por exemplo, destaca que desacelerar não basta se não houver uma transformação estrutural nas plataformas digitais e nos modelos de negócio que sustentam a comunicação contemporânea. Sem mudanças na lógica de monetização e na arquitetura das

---

<sup>5</sup> Autores e pesquisadores que discutem os limites e contradições do *slow media*, entre eles, Douglas Rushkoff – crítico da cultura digital, argumentam que desacelerar não basta sem mudanças estruturais nas plataformas e na economia da atenção. Jennifer Rauch, embora defensora do *slow media*, reconhece em sua obra (*Slow Media: Why Slow is Satisfying, Sustainable and Smart*, 2019) que há barreiras práticas para sua adoção em larga escala. Bettina Köhler e Benedikt Köhler, autores do *Slow Media Manifesto* (2010), também apontam a dificuldade de conciliar práticas mais lentas com a lógica acelerada da comunicação digital. Pesquisadores da área de comunicação e jornalismo, em vários estudos acadêmicos (especialmente no Brasil e na Europa), criticam o risco de o *slow media* se tornar elitizado, acessível apenas a públicos com tempo e capital cultural para consumir conteúdos longos e densos.

redes sociais, o *slow media* pode se reduzir a uma prática individual de resistência, sem impacto sistêmico. Ainda assim, ao lado de iniciativas como o *digital detox*<sup>6</sup>, o movimento contribui para tensionar o debate sobre os limites da hipercomunicação e da vigilância algorítmica e abre espaço para pensar o silêncio e a pausa não como ausência, mas como gesto político e civilizatório.

#### 4 DOXA, SABEDORIA POPULAR E ÉTICA COMUNICATIVA

A era digital, então, transforma a cultura ao substituir as reflexões proverbiais em frases estereotipada. Na cultura oral e comunitária anterior à Internet, os provérbios operavam como guias de conduta, eram transmitidos de geração em geração e, de modo potente, eram incorporados à prática cotidiana. Expressões como “quem cala consente”, “em boca fechada não entra mosca” ou “o silêncio é a resposta dos sábios” funcionavam como orientações práticas e éticas, reforçavam a ideia de que o silêncio pode ser mais valioso do que a fala precipitada. Já no ambiente digital, esses provérbios são frequentemente apropriados como marcadores identitários instantâneos, usados para reforçar posições em debates polarizados ou para gerar engajamento rápido. O resultado é uma tensão: de um lado, a força cultural e pedagógica dos provérbios; de outro, a dificuldade de manter sua profundidade em um espaço que privilegia o *pathos* sobre o *logos* e que monetiza a atenção em ciclos de viralização.

Assim, compreender o silêncio como prática ética na era digital se não exige primordialmente repensar o valor dos provérbios, pode exortar para conhecimento dos limites de sua eficácia quando transpostos para a pressa da hipercomunicação. É nesse ponto que se torna necessário articular a sabedoria popular com teorias retóricas e análises midiáticas contemporâneas, de modo a recuperar o potencial crítico e civilizatório do silêncio em contextos de saturação informacional.

O barulho digital é hiperbólico, impulsivo e desmedido. Um crivo ético poderia ser formulado para conter a ânsia de discursar dos hiperconectados em três perguntas: simples: Precisa ser dito? Precisa ser dito agora? Precisa ser dito por mim? Esse filtro transformaria o silêncio em escolha deliberada, interromperia reações automáticas e abriria espaço para um *logos* refletido. O silêncio deixaria de ser passividade e se tornaria

---

<sup>6</sup> Digital detox é a prática de se desconectar, parcial ou totalmente, de dispositivos digitais (como smartphones, computadores e redes sociais) por um período determinado, com o objetivo de reduzir estresse, recuperar equilíbrio emocional e melhorar a saúde mental. O termo não tem um único autor fundador, mas foi popularizado em pesquisas sobre bem-estar digital e em obras de autores como Tanya Goodin (2017-2018).

disciplina comunicativa que protegeria a atenção coletiva e qualificaria a participação pública. Ao ser reinterpretado no contexto digital, essas simples e profundas perguntas poderiam, por exemplo, oferecer uma chave para compreender o valor da contenção e da fala e da escuta responsável.

## 5 RETÓRICA E MÁQUINA MIDIÁTICA

Os conceitos mais simples da retórica (orador, discurso e auditório) ganham novas significações na era da Internet. No ambiente digital, a produção é massiva, o produto é difuso e persuasivo e a recepção é fragmentada em camadas interpretativas. Essa configuração privilegia o *pathos* em detrimento da argumentação racional, acelera a circulação de sentidos e torna opacos os processos comunicativos. A opacidade é perigosa em qualquer situação de interação. Assim, à luz da tríade aristotélica — *ethos*, *pathos* e *logos* — o silêncio pode ser compreendido como ato retórico: pausa estratégica que preserva o orador e impacta o auditório. No espaço digital contemporâneo, esses três elementos se confundem: o *pathos* é amplificado pela arquitetura algorítmica, o *ethos* é performado e mercantilizado, e o *logos* sofre compressão temporal.

Não precisaria ser assim. O silêncio, quando visto como ato retórico é pausa estratégica que protege a credibilidade, interrompe a cadeia emocional que alimenta algoritmos e cria espaço para argumentos mais densos. É técnica de resistência e gesto de responsabilidade comunicativa, capaz de devolver densidade ao *logos* e de reequilibrar a tríade retórica. O silêncio digital, entendido como prática deliberada, institui filtros cognitivos, programa pausas e cultiva a leitura profunda. Mais do que autocuidado, é política de proteção contra manipulações: ao não alimentar impulsos virais, o sujeito reduz a eficácia de conteúdos projetados para explorar vieses emocionais.

Quando o silêncio ganha status de ato retórico, se articula com o *kairós* (o momento oportuno de falar ou calar), com o *ethos* (a credibilidade do orador) e com o *logos* (a racionalidade do discurso). Além disso, o silêncio pode ser integrado às partes técnicas da retórica: na *inventio*, como escolha temática adequada e espaços de pausa sobre o que deve ser dito e o que não deve; na *dispositio*, como recurso de ordenação dos argumentos; na *elocutio*, como escolha estilística que valoriza a sobriedade; na *memoria*, como espaço de recolhimento que fortalece a lembrança e a preparação; e na *actio*, como gesto performativo que confere gravidade e autoridade à fala. Essa conformação retórica possui tradição: Historicamente, o

silêncio foi mobilizado como recurso retórico e político. Sócrates<sup>7</sup> (2001), em seus diálogos, muitas vezes utilizava pausas e perguntas que deixavam espaço para reflexão, e o silêncio era parte do método maiêutico. Cícero (1999), no Senado romano, sabia que a suspensão da fala podia criar expectativa e reforçar a autoridade de seus argumentos. Em tempos modernos, líderes como Mahatma Gandhi (2002) adotaram dias de silêncio como disciplina espiritual e política e converteram a ausência de palavras em gesto de resistência. Até mesmo em contextos literários, como em Fernando Pessoa (2006), o silêncio aparece como condição para que a palavra ganhe densidade.

Há, como se mostra, uma tensão emocional e significativa entre falar e calar. Provérbios populares também reconhecem essa ambivalência: se alguns exaltam a contenção (“*palavra é prata, silêncio é ouro*”), outros celebram a fala como força vital (“*quem não se comunica, se trumbica*”). Essa vibração entre calar e falar mostra que tanto o silêncio quanto o discurso verbalizado podem ser usados como estratégias de poder, de pertencimento e de resistência — e no ambiente digital, essa escolha se torna ainda mais decisiva. Provérbios como “*palavra é prata, silêncio é ouro*”, “*em boca fechada não entra mosca*” ou “*o silêncio é a resposta dos sábios*” ilustram como a cultura oral tradicional já reconhecia o valor do silêncio como disciplina individual e como técnica de convivência. Incorporados em discursos contemporâneos, esses termos podem ser mobilizados para sustentar práticas de regulação discursiva, em que o silêncio não é ausência, mas escolha deliberada: uma pausa que abre espaço para reflexão e protege contra a dispersão da hipercomunicação digital.

Os novos oradores da Internet, sabedores do campo universal de atuação, poderiam respeitar um silêncio ético em tempos de infoxicação por meio de: a) **filtro prévio**: aplicar o crivo das três perguntas formuladas acima (Precisa ser dito? Precisa ser dito agora? Precisa ser dito por mim?) antes de publicar. Não é tão difícil, bastar refletir antes de postar; b) **pausa deliberada**: intercalar intervalos entre receber informação e reagir; c) **curadoria ativa**: reduzir fontes e priorizar conteúdos com evidência.; d) **silêncio estratégico**: não responder a provocações que visam amplificar conflitos; e) **proteção da intimidade**: limitar compartilhamentos pessoais para evitar exploração algorítmica.; f) **Ação coletiva**: estabelecer normas comunitárias que valorizem pausas e checagem.

---

<sup>7</sup> O silêncio como recurso retórico e político foi explorado por Sócrates em seus diálogos (PLATÃO, 2001), por Cícero em seus discursos senatórios (CÍCERO, 1999), por Gandhi em sua prática espiritual e política (GANDHI, 2002) e por Fernando Pessoa em sua obra poética (PESSOA, 2006).

Se assim fosse, o silêncio, longe de ser ausência, moldaria a *doxa* de um modo mais coerente, redefiniria os modos de convivência e se afirmaria como prática ética, estética e retórica indispensável para a comunicação responsável em tempos de superexposição midiática e saturação informacional. Nada disso ocorre em verdade, com raras exceções, pois o silêncio **não** é considerado como “de ouro” e o tempo é acelerado muito mais do que foi em todo o percurso civilizatório. A infociação repele o silêncio. É compreensível: a incorporação da pausa estratégica e ética na formação crítica exigiria práticas pedagógicas que ensinassem o hábito da verificação de informações, leitura profunda e autocontenção discursiva. No plano político, implicaria promover transparência algorítmica, criar mecanismos contra silenciamentos impostos e incentivar ambientes digitais que priorizassem qualidade comunicativa em vez de ruído. Assim, essa quietude retórica iria tornar-se não apenas virtude individual, mas também pauta coletiva e institucional.

## 6 O SILÊNCIO COMO PROTEÇÃO DO *ETHOS*

Diante do exposto, a suspensão consciente da voz poderia, sim, ser gesto ético e técnica relacional. Quando utilizada para preservar a integridade própria ou do grupo, evitaria a escalada de conflitos, manteria a autoridade moral do orador e preservaria a confiança do auditório. Diante de ataques ou provocações, calar-se é estratégia que protege valores. Mais do que omissão, o silêncio pode, então, ser espaço intencional que permite a emergência de novos significados: cria atenção, abre espaço para vozes menos audíveis e marca limites sem recorrer à agressão verbal. Nesse sentido, orienta o diálogo, regula afetos e transforma-se em recurso comunicativo de grande potência.

Se o orador e o auditório fossem mais atentos, o calar-se poderia propiciar alguns critérios práticos para alicerçar o silêncio útil: a) proteger um valor ou facilitar entendimento; b) promover reflexão sem invisibilizar interlocutores; c) evitar o silêncio quando reforçar exclusão ou desigualdade.; c) usar o silêncio temporário para desescalar tensões; d) rejeitar o silêncio permanente quando se torna cumplicidade com injustiça para ajudar a conter o discurso exageradamente aberto e desnecessário.

Evidentemente, há riscos quando o silêncio é mal-empregado porque pode gerar ambiguidade e mal-entendidos, ser confundido com convivência diante de abusos ou provocar alienação de quem precisa ouvir. Por isso, sua prática exige consciência crítica e sensibilidade ética. Há, porém formas de silêncio que favorecem a convivência harmônica: a) **Silêncio intencional**: anunciar ou sinalizar quando for consciente e estratégico; b) **complementar com**

**ação:** combinar silêncio com discursos que clarifiquem intenção, como encaminhar a palavra a outro ou propor pausa; c) **revisitar depois:** usar o silêncio para ganhar perspectiva e retomar a fala com clareza. e) **empatia ativa:** transformar a pausa discursiva como escuta real ao permitir que outras vozes sejam acolhidas. Calar-se, então, passa a ser virtude: implica escolha a consciente que protege valores e abre espaço para sentidos outros. Por outro lado, é menos virtuosa quando se converte em fuga, conveniência mal-intencionada ou convivência sem justificativa. A boa convivência, então, exige alternância sensível entre silêncio e palavra, guiada por propósito, consequência e cuidado com o outro.

## 7 MÁQUINA MIDIÁTICA, ALGORITMOS E VALOR DO SILÊNCIO

O ambiente digital é complexo, pois cada instância é atravessada por algoritmos que monetizam a atenção e transformam reações inopinadas em dados. A produção descentralizada multiplica vozes, mas também dilui responsabilidades; o produto multimodal é constantemente re combinado em formatos persuasivos e a recepção, fragmentada em grupos afetivos, cria polarizações que poderiam ser evitadas. Nesse ecossistema, calar-se é uma forma de recusar a captura algorítmica que transformam cada reação em mercadoria. O pior ocorre quando a força discursiva transforma pessoas em mercadorias.

Nessa perspectiva, integrar provérbios, análise midiática e retórica na formação crítica implica repensar metodologias e políticas públicas. No ensino, a leitura reflexiva de adágios e a prática de pausas discursivas fortalecem competências de verificação, argumentação e ética comunicativa. Politicamente, reconhecer o silêncio como prática coletiva demanda normas que aumentam a transparência algorítmica, protegem contra silenciamentos impostos e incentivam ambientes digitais que valorizem pluralidade e a força do *logos*.

Há mistérios insondáveis quando um orador participa com sua fala no reino da interconexão desenfreada. As interações em redes sociais revelam hábitos, gostos e vínculos, mas também expõem dados invisíveis ao usuário, como a velocidade da digitação ou o padrão de reação emocional. Esse tipo de coleta imperceptível alimenta a personalização de conteúdos e a formação de esferas de afinidade, já mencionadas anteriormente. Nesse cenário, o silêncio assume novos contornos: pode ser estratégia para escapar da lógica algorítmica e proteger a intimidade, mas também pode ser imposto por censura ou invisibilização, e revela/esconde desigualdades de poder. A prática do silêncio, portanto, exige discernimento sobre quando é fruto de uma escolha consciente e quando se configura como violência simbólica. Os modernos oradores dão pouco ouvidos à sabedoria popular que sempre recomendou e consagrou

provérbios que exaltam a fala consciente e a loquacidade vazia, como “*quem fala o que quer, ouve o que não quer*”, “*quem muito fala, muito erra*”, “*mais vale uma palavra dita do que um pensamento calado*” ou “*quem não se comunica, se trumbica*”. Esses ditos mostram que, em diferentes tradições, a palavra é vista como força vital, capaz de afirmar identidades, resolver conflitos e criar vínculos, mas é também uma arma que pode se voltar para o próprio orador. Assim, a cultura oral sempre oscilou entre valorizar a contenção e celebrar a expressão e no ambiente digital essa tensão se intensifica.

## 8 AMBIVALÊNCIA DO SILÊNCIO

O silêncio pode ser cura ou violência, resistência ou conformismo. Sua prática exige ética relacional: escuta ativa, consciência crítica e atenção ao contexto de poder. Pode proteger o *ethos*, abrir espaço para vozes menos audíveis ou marcar limites sem agressão verbal. Mas, mal colocado, pode gerar ambiguidade, conivência com abusos ou alienação de quem precisa ouvir ou ser ouvido.

Essa ideia é reforçada Byung-Chul Han (2015) quando, em *Sociedade do Cansaço e Ética da Pausa*, consagra a ideia de que vivemos sob o imperativo da positividade e da *performance*, que conduzem, como afirmamos acima, ao esgotamento e ao *burnout*. Para Han, a hipercomunicação transforma o sujeito em empreendedor de si mesmo, sempre disponível e conectado. Por isso, propõe uma ética da contemplação e da lentidão que se contrapõe se à lógica da aceleração e da exposição contínua. Sua proposta dialoga com movimentos como *slow media* e *digital detox*,<sup>8</sup> que valorizam a desaceleração e a desconexão consciente como formas de recuperar autenticidade e equilíbrio emocional. Visto sob outro ângulo, Sontag (1987) analisa a dimensão estética do silêncio o vê-lo como metáfora espiritual, gesto artístico e forma de resistência à saturação da linguagem e à banalização da arte. Sob essa perspectiva, o silêncio não é vazio, mas plenitude potencial, como metáfora e crítica à comunicação incessante. Na era digital e sob esse ângulo, recusar a participação na cacofonia das redes é afirmar autonomia e contemplação, transformar o silêncio em protesto e denúncia contra a lógica da exposição permanente. Essa reflexão contribui para compreender o silêncio digital não apenas como

---

<sup>8</sup> Os movimentos *slow media* e *digital detox* têm sido discutidos por autores como Jennifer Rauch (*Slow Media: Why Slow Is Satisfying, Sustainable, and Smart*, 2021) e Douglas Rushkoff (*Team Human*, 2019), que defendem práticas comunicacionais mais reflexivas e sustentáveis, bem como períodos de afastamento consciente das tecnologias digitais.

autocuidado, mas também como crítica discursiva capaz de tensionar normas de visibilidade e performatividade impostas pelas plataformas.

## 9 SILÊNCIO DIGITAL COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ÉTICO

Em tudo deve haver medida. O silêncio digital, entendido como escolha consciente de não postar, não comentar ou não reagir, consolida-se como prática de autocuidado ético e regulação emocional. Fenômenos como o *zero posting*<sup>9</sup>— perfis que consomem conteúdo sem nunca publicar — desafiam, sim, a cultura da superexposição e promovem autonomia, proteção da privacidade e fortalecimento da validação interna., mas tais práticas, embora relevantes, não alcançam plenamente a mediania necessária para a boa convivência, pois a ausência total de participação pode limitar o diálogo e enfraquecer a reciprocidade que sustenta os vínculos sociais. O silêncio, para ser ético, precisa equilibrar contenção e presença, recusa e engajamento, de modo a proteger o sujeito sem dissolver a comunidade.

## CONCLUSÃO

Em resumo, o silêncio ético é resposta ativa à saturação informacional: disciplina comunicativa que restaura atenção, protege credibilidade e favorece argumentos bem fundamentados. Cultivá-lo implica escolhas individuais, práticas coletivas e políticas públicas que tornem os processos midiáticos menos opacos e mais responsabilizáveis. Em um mundo saturado por estímulos, optar pela pausa significativa é sinal de bom senso, consciência prática no uso da alternância sensível entre silêncio e palavra, guiada por propósito e respeito mútuo.

## REFERÊNCIAS

- ARISTÓTELES. *Retórica*. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2012.
- BIANCHESSI, Cleber. *Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante*. Curitiba: Editora Bagai, 2021. ISBN 978-65-81368-02-3.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Catilinárias*. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 1999.
- CORNELLA, Alfons. *Infoxicación: buscando un orden en la información*. Barcelona: Infonomia, 1996.
- FLETCHER, Kate. *Sustainable fashion and textiles: design journeys*. 2. ed. Londres: Routledge, 2014.

---

<sup>9</sup>Zero posting refere-se ao fenômeno em que usuários permanecem ativos nas redes sociais, consumindo conteúdos, mas optam por não publicar nada. Essa prática é interpretada como estratégia de autocuidado digital e de regulação da visibilidade, discutida em pesquisas contemporâneas sobre cultura digital (Serrano León, 2026).

GANDHI, Mahatma. *Autobiografia: a história de minhas experiências com a verdade*. Tradução de Anna Maria Dalla Costa. São Paulo: Palas Athena, 2002.

GOODIN, Tanya. *Off: Your Digital Detox for a Better Life*. Londres: Octopus Publishing Group, 2017. ISBN 978-1784723652.

GOODIN, Tanya. *Stop Staring at Screens: A Digital Detox for the Whole Family*. Londres: Octopus Publishing Group, 2018. ISBN 978-1784724567.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; NARDI, A. E. Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 1, p. 140–144, 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.029.

KÖHLER, Benedikt; DAVID, Sabria; BLUMTRITT, Jörg. *Slow Media Manifesto*. Bonn: Slow Media Institut, 2010. Disponível em: <https://slow-media.net/manifesto>. Acesso em: 5 mar. 2026.

KWIECINSKI, Anelise Maya; BERTAGNOLLI, Sílvia de Castro; VILLARROEL, Márcia Amaral Corrêa Ughini. Infociação, políticas públicas e educação. *ScientiaTec*, v. 7, n. 1, 2020. Disponível em: (doi.org in Bing). Acesso em: 6 mar. 2026.

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. *Nomofobia: uma revisão bibliográfica*. Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. Disponível em: (editora.unoesc.edu.br in Bing). Acesso em: 6 mar. 2026.

PESSOA, Fernando. *Poesias completas de Alberto Caeiro*. Organização de Teresa Rita Lopes. Lisboa: Assírio & Alvim, 2006.

PETRINI, Carlo. *Slow food: princípios da nova gastronomia*. Tradução de Renata Lúcia Botini. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2009. 245 p.

PLATÃO. *Apologia de Sócrates*. Tradução de Manuel Alexandre Júnior. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2001.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; WEINSTEIN, Netta. Digital detox: The effect of taking a break from social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 20, n. 11, p. 692–696, 2017. DOI: 10.1089/cyber.2017.0270.

RAUCH, Jennifer. *Slow media: why slow is satisfying, sustainable, and smart*. Nova Iorque: Oxford University Press, 2018. ISBN 9780190641795.

RUSHKOFF, Douglas. *Team human*. Nova Iorque: W. W. Norton & Company, 2019. ISBN 9780393651690.

SERRANO LEÓN, Oliver. Zero Posting: tendência de autocuidado digital nas redes sociais. *The Conversation*, 18 fev. 2026. Disponível em: <https://theconversation.com>. Acesso em: 6 mar. 2026.

SONTAG, Susan. “A estética do silêncio”. In: \_\_\_\_\_. *A vontade radical*. Tradução de Ana Maria Capovilla. São Paulo: Companhia das Letras, 1987.

ZUBOFF, Shoshana. *A era do capitalismo de vigilância: a luta por um futuro humano na nova fronteira do poder*. Tradução de George Schlesinger. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.