Segunda-Feira, 16 de Novembro de 2026

Nem sempre o silêncio é uma escolha

Quantas mulheres você conhece que são excelentes no que fazem, mas têm dificuldade de falar sobre as próprias conquistas? Essa realidade, frequentemente discutida no ambiente de trabalho, também está presente no meio acadêmico. Um estudo publicado na revista científica Nature Communications identificou que pesquisadoras tinham, em média, 28% menos probabilidade de divulgar seus próprios artigos científicos no Twitter, atual X, do que pesquisadores homens.

A pesquisa analisou cerca de 23 milhões de postagens na rede social sobre 2,8 milhões de artigos científicos. Os pesquisadores investigaram se os próprios autores compartilhavam suas pesquisas na plataforma. O resultado, divulgado em julho de 2025, chama atenção porque revela uma diferença na iniciativa de dar visibilidade ao conhecimento produzido, mesmo após considerar outros fatores que poderiam influenciar esse comportamento.

Mas será que isso acontece apenas na ciência? Quantas profissionais deixam de apresentar uma ideia, defender uma proposta ou compartilhar um resultado por receio de parecer arrogantes? Quantas esperam que alguém reconheça seu esforço sem que precisem falar sobre ele?

Durante muito tempo, mulheres foram ensinadas a ser discretas, a não incomodar, a não falar alto e a não chamar atenção. Mas existe uma diferença enorme entre humildade e invisibilidade. Reconhecer o próprio valor não é arrogância. Falar sobre uma conquista não diminui ninguém.

É nesse ponto que a comunicação e a oratória se tornam instrumentos de autonomia. Saber se expressar não significa apenas falar diante de uma plateia. Significa defender uma opinião, apresentar competências, estabelecer limites e ocupar espaços sem depender de outra pessoa para traduzir aquilo que você pensa.

É importante reconhecer que nem sempre o silêncio é uma escolha. Mulheres também enfrentam julgamentos e cobranças diferentes quando se posicionam. A própria pesquisa aponta que a desigualdade na divulgação do trabalho pode contribuir para diferenças de visibilidade entre homens e mulheres. Portanto, não basta exigir que elas falem mais. Também precisamos questionar por que suas vozes nem sempre recebem o mesmo reconhecimento.

A boa notícia é que a capacidade de se comunicar pode ser desenvolvida. A segurança para falar, organizar ideias e defender opiniões não precisa ser uma característica de quem sempre teve facilidade com as palavras. São habilidades que podem ser construídas com conhecimento, prática e preparação. Encontrar a própria voz também é um processo de aprendizado.

E quando uma mulher desenvolve essa capacidade, amplia suas possibilidades de participação, fortalece sua autonomia e conquista mais liberdade para decidir como deseja se posicionar diante do mundo.

Porque toda mulher tem uma voz. E aprender a utilizá-la pode transformar não apenas a maneira como ela é ouvida, mas também os espaços que passa a ocupar.

Tânia Rauber é especialista em comunicação e oratória