MARÇO 2026 · LEGADO DOS 25 DIAS · GRUPO BOTICÁRIO · BLOOM CARE

[PRECISAMOS FALAR]

> Mulheres foram ensinadas a **morrer de vergonha.**
> Da própria voz, da própria idade, do próprio corpo.
> Mas a mesma sociedade que as ensinou a morrer
> de vergonha ***não tem vergonha de vê-las morrer.***

O guia do Grupo Boticário para a sociedade entender e agir diante da violência contra a mulher. Desenvolvido em parceria com a Bloom Care, plataforma digital de saúde eminina fundada por mulheres e guiada pela ciência.

Grupo Boticário — bloom. care

O LEGADO

15.000+

PESSOAS **SE JUNTARAM A NÓS**
PORQUE TAMBÉM **[PRECISAM FALAR]**

SE VOCÊ PRECISAR DE AJUDA AGORA

Ligue **180** — Central de Atendimento à Mulher

Ligue **190** — Polícia Militar

Em março de 2026, Grupo Boticário abriu um canal no WhatsApp chamado "Precisamos Falar". O objetivo era urgente: romper o silêncio e oferecer informação segura para toda nossa sociedade sobre violência doméstica.

Esta cartilha é o legado dessa jornada. Ela reúne o que ouvimos, sentimos e aprendemos com profissionais referências e mais de 15.000 pessoas que se juntaram ao nosso chamado. Todo o conteúdo do WhatsApp e desta cartilha foi desenvolvido com a **Bloom Care**, plataforma digital de saúde feminina fundada por mulheres e guiada pela ciência.

O CENÁRIO NO BRASIL

Porque Precisamos *Falar*

Em 2025, o Brasil bateu recorde de casos de violência contra a mulher.

+300%*
Os casos de feminicídio cresceram mais de **300% no Brasil nos últimos 10 anos**.
** Fórum Brasileiro de Segurança Pública*

66%*
Mulheres negras representam **66%das vítimas de feminicídio** noBrasil.
** Fórum Brasileiro de Segurança Pública*

73,4%*
Das agressões acontecem **dentro de casa**, por parceiros ou pessoas próximas.
** Lima et al., 2025*

NOSSA JORNADA

MÊS DAS MULHERES, *conteúdos diários com dados, voz e ciência*

DADO	DEPOIMENTO	ESPECIALISTA
Estatística e conceito científico explicando o funcionamento da violência contra a mulher.	*Enquetes, perguntas da comunidade e depoimentos de mulheres sendo compartilhados durante a jornada.*	*Orientações com ginecologistas, psicólogos, advogadas e educadores.*

JORNADA DE APRENDIZADO

ENTENDER	RECONHECER	AGIR	TRANSFORMAR
O que é violência contra a mulher.	Como identificar os sinais.	Ferramentas concretas para reconhecer e agir.	Educação, famílias e mudança cultural.

ENTENDER O QUE É VIOLÊNCIA

AS 5 FACES DA VIOLÊNCIA

TODAS AS FORMAS DE VIOLÊNCIA
TÊM NOME NA **LEI MARIA DA PENHA.**
NOMEÁ-LAS TORNA O INVISÍVEL VISÍVEL.

Dra. Maria Mariana
GINECOLOGISTA

"No consultório, vejo mulheres com dores crônicas insônia, crises de ansiedade — e quando investigamos, há violência por trás. Nem sempre é física. Controle financeiro, humilhação, coerção sexual: o corpo registra todas as formas de violência, mesmo as que não deixam marca visível."

01	02	03	04	05
Física	**Psicológica**	**Sexual**	**Patrimonial**	**Moral**
Ofensa à integridade ou saúde corporal da mulher.	Dano emocional, diminuição da autoestima, gaslighting, controle do comportamento.	Constranger a mulher a participar de ato sexual não desejado. Consentimento não tem exceções.	Retenção de dinheiro, subtração de bens, controle do salário, dívidas em nome dela.	Calúnia, difamação, injúria — qualquer conduta que cause dano à imagem ou reputação.

> *"Muitas pessoas associam violência a agressão física. Mas controlar o dinheiro da parceira, fazer dívidas no nome dela, reter o salário — tudo isso é crime. É violência patrimonial, prevista na Lei Maria da Penha."*
>
> **Dra. Lívia Lucca**
> *Advogada*

A CIÊNCIA CONFIRMA · LIMA ET AL., 2025 · BRASIL 2014–2023
Violência contra mulheres não é evento isolado. É padrão estrutural.
As notificações de violência contra mulheres no Brasil praticamente dobraram em 10 anos. 73,4% acontecem dentro de casa.

96%*
dos vídeos deepfake são **pornografia** — e a maioria das vítimas nem sabe que existem.
** Sensity AI, 2019*

99%*
das vítimas de deepfake pornográfico são **mulheres**. Humilhação online também é violência.
** Sensity AI, 2019*

2%*

Apenas 2% dos respondentes do canal do WhatsApp não conhecem ou nunca passaram por nenhum tipo de violência contra mulheres.

(56 de 3.496 respondentes da enquete do canal "Precisamos Falar")

* Enquete realizada no canal do WhatsApp "Precisamos Falar", Grupo Boticário, março 2026

"...mas por que ela não sai desse relacionamento?"

ESSA PERGUNTA PARECE SIMPLES.
MAS A REALIDADE **RARAMENTE É.**

MUITAS MULHERES SE SENTEM PARALISADAS POR MEDOS REAIS:

perder a casa e o acesso ao dinheiro + *não conseguir sustentar os filhos sozinha* +
ficar isolada da família e dos amigos + *ser julgada ou não ser acreditada* +
que a violência aumente se ela tentar sair + *vergonha de como será percebida pelos outros*

COMO VOCÊ PODE ACOLHER UMA MULHER PASSANDO POR VIOLÊNCIA?
EMPATIA E CONEXÃO.

A CIÊNCIA CONFIRMA · BROWN, 2006 · 215 MULHERES
Vergonha é a sensação dolorosa de acreditar que existe algo errado com quem somos.
As três experiências centrais da vergonha são sentir-se presa, impotente e isolada — exatamente as condições que permitem que abusos continuem.

> *"Vergonha, medo e isolamento não imobilizam por acaso. Eles são mecanismos que sustentam a violência."*
>
> **Dra. Denise Mazzuchelli**
> *Psicóloga, PhD, UnB, Pesquisadora NYU Grossman School of Medicine*

RECONHECER A BIOLOGIA DO TRAUMA

O ESTRESSE DO ESTUDO DE ALERTA CONSTANTE

O trauma não é apenas uma experiência emocional — é uma resposta fisiológica que altera o cérebro. Viver sob ameaça constante ativa cronicamente o sistema nervoso simpático, comprometendo memória, julgamento e a capacidade de tomar decisões.

O isolamento social é uma das ferramentas mais eficazes do abusador: ao afastar a mulher de sua comunidade de apoio, ele amplia a dependência emocional e reduz as chances de pedir ajuda. Não é fraqueza. É neurobiologia.

Dra. Juliana Giorgi
CARDIOLOGISTA

"Viver sob estresse, medo ou controle constante deixa marcas que vão muito além do emocional. Mulheres expostas à violência doméstica têm risco 31% maior de desenvolver doenças cardiovasculares. O que parece "nervoso" pode ser o corpo pedindo socorro."

76%*
dos respondentes do canal relatou já ter vivido ou viver em **estado de alerta e estresse constante** dentro de uma relação.
* Enquete canal WhatsApp "Precisamos Falar"
(238 de 316 respondentes)

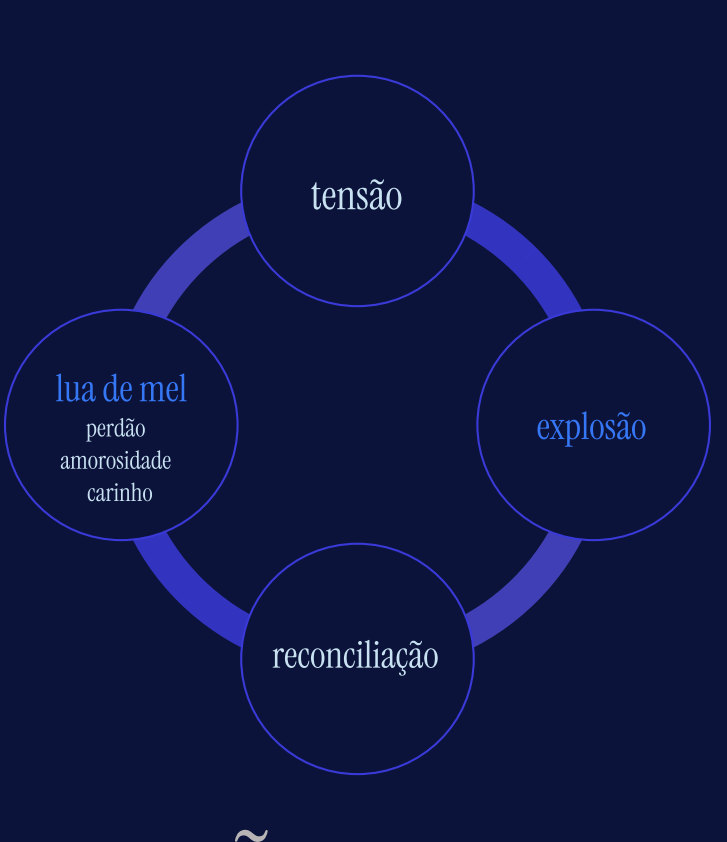
O PADRÃO QUE SE REPETE

O ciclo *da violência*

Este padrão, identificado pela psicóloga norte-americana Lenore Walker, se repete — e se intensifica. Saber que ele existe é o que permite nomeá-lo.

Dra. Blenda Oliveira
PSICÓLOGA

*"Nem todo "cuidado" em um relacionamento é realmente cuidado. Às vezes, aquilo que parece proteção é controle disfarçado.
Vigiar mensagens, afastar amigos, criticar roupas — isso não é amor. É violência."*



A MULHER NÃO VOLTA PARA O AGRESSOR PORQUE ESQUECEU,

PORQUE NÃO LIGA, OU PORQUE ESTÁ ERRADA. ELA VOLTA PORQUE A SAÍDA NÃO É SÓ FÍSICA.

A literatura sobre violência doméstica é consistente: em média, uma mulher tenta deixar o relacionamento abusivo sete vezes antes de conseguir sair definitivamente. Os laços afetivos, a dependência financeira, a rede social compartilhada, a vergonha, o medo de represália, muitas vezes, os filhos criam um sistema de contenção muito mais complexo do que parece de fora. O ciclo da violência, descrito pela psicóloga Lenore Walker nos ajuda a compreender: tensão, explosão, lua de mel e reconciliação. Na fase de lua de mel, quando o agressor é gentil, pede desculpas e promete mudança, ele realmente parece o homem de quem ela se apaixonou. Não é ingenuidade. É a experiência real dela.

Ajudar uma mulher em situacao de violência não é convencer. É estar disponível, sem julgamento, para quando ela estiver pronta. Quem condena a volta tende a ser a primeira pessoa que ela evita quando decide pedir ajuda de verdade.

CUIDADO VERDADEIRO VS. CONTROLE DISFARÇADO

CUIDADO VERDADEIRO	CONTROLE DISFARÇADO
Respeita sua liberdade	Vigia suas mensagens
Apoia e escuta	Afasta seus amigos
Confia em você	Critica suas roupas
Fortalece sua autonomia	Faz você se sentir culpada

VULNERABILIDADE NA MATURIDADE

A violência contra a mulher não tem idade definida para acontecer

Muitas vezes, na maturidade, ela pode ser ainda mais invisível: aparece no controle de decisões, na infantilização ou no cerceamento da liberdade conquistada ao longo de décadas.

Tatiane Zaram
Psicanalista e Psicóloga da Bloom Care, Especialista em Relações Raciais.

"Se a conversa sobre violência não inclui raça, ela está construindo invisibilidade. A vergonha, o medo, o acesso às saídas — nada disso é igual."

Perguntas para perceber e intervir:

"Você sente que ainda tem voz sobre as suas escolhas diárias e financeiras?"

"Existe alguém que faz você se sentir incapaz de decidir sobre sua própria vida?"

"Quando você discorda de algo, você sente medo da reação das pessoas ao redor?"

+31%*
risco de doenças cardiovasculares
** Liu X, et al. J Cardiovasc Nurs. 2020*

+51%*
risco de diabetes tipo 2
** Liu X, et al. J Cardiovasc Nurs. 2020*

+44%*
mortalidade por todas as causas
** Liu X, et al. J Cardiovasc Nurs. 2020*

RECORTE RACIAL

A violência não atinge todas da mesma forma

Mulheres negras são 66% das vítimas de feminicídio no Brasil. O sistema não é neutro. A vergonha, o medo, o acesso às saídas — nada disso é igual.

* Fórum Brasileiro de Segurança Pública

Sarah Aline
Psicóloga

"Toda mulher pode ser atravessada pela violência, mas não olhar para o recorte racial é não entender que algumas mulheres vivem essa vulnerabilidade de uma forma ainda mais intensa, especialmente quando a gente fala sobre acolhimento, proteção e informação."

> *"Nenhum relacionamento muda uma coisa fundamental: seu corpo segue sendo seu e você segue tendo o direito a dizer não sempre que quiser."*
>
> **Marcela McGowan**
> *Ginecologista*

A CIÊNCIA CONFIRMA · HASSANPOUR ET AL., 2026 · 20.000+
Vergonha não é só consequência. É o que impede a denúncia.
Meta-análise com 53 estudos mostrou que pessoas expostas à violência sexual apresentam níveis significativamente maiores de vergonha, associada a depressão, PTSD e ideação suicida.

O QUE O CANAL REVELOU

76%*
já viveu em **estado de alerta constante** dentro de uma relação
* Enquete canal WhatsApp "Precisamos Falar"
(238 de 316 respondentes)

94%*
das pessoas ainda acreditam que mulheres **sentem que devem sexo ao parceiro** em um relacionamento
* Enquete canal WhatsApp "Precisamos Falar"
(386 de 407 respondentes)

AGIR - FERRAMENTAS PARA AGIR

O QUE PODEMOS FAZER AGORA

Tatiane Zaram
PSICÓLOGA

"Em relações marcadas por agressividade, muitas pessoas começam a medir cada palavra, evitar certos assuntos, sentir medo durante conversas simples. Nem toda discussão precisa de resposta. Não reagir também é se proteger."

INFORMAÇÃO QUE PROTEGE

Por Dra. Livia Luca, advogada, Mestre em Políticas Públicas, especialista em Direito para Mulheres

Reunir informações e ferramentas *é essencial para se proteger*

Se precisar, ligue **180** ou **190**.

- **Guarde evidências**
  Salve mensagens de texto, e-mails, prints, áudios, fotos e vídeos de ameaças, lesões ou/e danos que possam servir como prova.
- **Registre boletim de ocorrência**
  Faça o B.O. imediatamente após o fato. Muitos estados permitem registro online.
- **Faça exame de corpo de delito**
  Em casos de violência física ou sexual, procure uma delegacia ou hospital para o exame. Essa é uma prova técnica muito importante.
- **Guarde documentos importantes**
  Mantenha documentos pessoais, laudos médicos, receitas, fotos e registros de atendimento.
- **Testemunhas também são prova**
  Conte para pessoas de confiança. Quem presenciou fatos ou percebeu mudanças pode testemunhar no processo.
- **Conte para alguém**
  Além de ser importante para sua segurança, relatar o que está acontecendo cria registros que podem ajudar no futuro.

PARA QUEM TESTEMUNHA A VIOLÊNCIA

Você não é a vítima direta — mas também é afetado

Filhos, familiares, amigos e colegas que convivem com situações de violência também carregam marcas. Presenciar agressões, viver sob tensão constante ou sentir-se impotente diante da dor de alguém que você ama pode gerar culpa, ansiedade e medo.

Se você presencia violência em casa
Você não precisa resolver sozinho(a).
Converse com alguém de confiança.
Ligue **180** para saber como ajudar de forma segura.

Se você conhece alguém em situação de risco
Acolha sem julgamento. Ofereça informação, não pressão. Estar presente já é uma forma poderosa de proteção.

Acolher sem julgar

O apoio começa com a escuta empática.

→ **"Eu acredito em você."**
→ **"A culpa não é sua."**
→ **"Eu estou aqui."**
→ Nunca pergunte: "Por que você não sai disso?"
→ Não pressione por uma decisão imediata
→ Ofereça o 180 sem cobrar que ela ligue

> *"Frases como "não chora", "não é pra tanto" ou "o que vão pensar?" parecem inofensivas, mas ensinam meninas a calar, aguentar e duvidar de si mesmas. Prestar atenção à linguagem do dia a dia é um dos primeiros passos para interromper o ciclo da violência dentro de casa."*
>
> **Tatiane Zaram**
> *Psicóloga*

TRANSFORMAR - EDUCAÇÃO PARA O FUTURO

COMO A TECNOLOGIA CONSTRÓI CULTURA

E PODE IMPACTAR DIRETAMENTE
NA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

A internet muitas vezes normaliza a ausência de privacidade e o desrespeito a limites pessoais. Pais, mães e educadores precisam entrar nessa conversa com as crianças para prevenir exposições indesejadas e comportamentos agressivos no futuro.

> *"Cada frase que dizemos para um menino pode ser um tijolo na construção da empatia ou na estrutura da violência. Quando em vez de dizermos "engole o choro", perguntamos "o que você está sentindo" ou "estou vendo que você está triste", ensinamos a não anestesiar o que sente, e o ajudamos a construir sensibilidade, autoconsciência, inteligência emocional e empatia. E esse menino pode crescer mais apto à socialização saudável e a resolver conflitos e problemas de forma pacífica e respeitosa.*
>
> **Dr. Daniel Becker**
> *Pediatra*

> *"Como criamos nossos filhos importa. A forma como educamos os meninos hoje define como eles se relacionarão com mulheres amanhã. A violência não começa no crime. Começa muito antes, nas mensagens cotidianas sobre poder, frustração e respeito."*
>
> **Carolina Delboni**
> *Psicanalista e educadora*

> *"Educação sexual na infância começa pelo corpo e pelos limites. Ensinar o nome correto das partes do corpo, reforçar o direito de dizer não e diferenciar segredo de proteção são práticas simples, sustentadas por evidência, que constroem o senso de propriedade corporal e aumentam a capacidade da criança de reconhecer riscos, comunicar situações de abuso e se proteger."*
>
> **Dra. Denise Mazzuchelli**
> *Psicologa*

ABRIR O DIÁLOGO PARA PROTEGER
Perguntas para iniciar a conversa com seus filhos sobre o que eles vivem online:

"O que você mais gosta de ver nas redes hoje?"

"Quais criadores você acompanha e por que curte o conteúdo deles?"

"Alguma coisa online já te deixou desconfortável ou triste?"

"Você já viu alguém sendo exposto ou atacado? O que sentiu na hora?"

"Se algo te incomodar na internet, com quem você se sente à vontade para conversar?"

O PAPEL DO APRENDIZADO SOCIOEMOCIONAL DESDE A INFÂNCIA

Ensinar limites desde cedo

Ensinar que o corpo é delas e deles, e que limites devem ser respeitados.

→ Antes de abraçar, pergunte se pode
→ Quando alguém diz não, pare — sem negociação
→ Converse abertamente sobre corpo e respeito
→ Não puna: pergunte onde ouviu, explique por que dói
→ O silêncio também educa — e educa errado

O QUE O CANAL REVELOU

16/03

Qual comportamento é o mais difícil de encarar e corrigir no dia a dia?

207 pessoas apontaram o jeito agressivo de lidar com o "não" como
o comportamento mais difícil de corrigir no cotidiano masculino.

O jeito agressivo de lidar com o não	59%
Compartilhar conteúdo machista	29%
Controlar onde a parceira está	12%

O QUE O CANAL REVELOU

65%*
afirma **não ter aprendido a dizer "não"**, inclusive para adultos
* Enquete canal WhatsApp "Precisamos Falar"
(251 de 378 respondentes)

88%*
entende que **conversar com crianças** fez repensar coisas normalizadas
* Enquete canal WhatsApp "Precisamos Falar"

SE VOCÊ PRECISAR DE AJUDA, COMECE POR AQUI

180	190
Central de Atendimento à Mulher 24h · gratuito · anônimo	Polícia Militar Emergências imediatas

Você não precisa passar por isso sozinha.

A nossa conversa *não termina aqui.*

Toda mulher merece tomar decisões sobre a própria vida com informação real na mão — não com medo, silêncio ou desinformação. O Grupo Boticário e a Bloom Care acreditam que acesso à escuta, ciência e informação qualificada transforma vidas. *E quando as mulheres têm informação, elas têm poder. Esse é o compromisso que nos trouxe até aqui — e que nos leva adiante.*

SOBRE O GRUPO BOTICÁRIO

Um dos maiores grupos de beleza do mundo, o Grupo Boticário é uma empresa brasileira presente em mais de 40 países. É dono das marcas O Boticário, Eudora, Quem Disse, Berenice?, Vult, O.U.i, TRUSS, Au.migos Pets e do marketplace Beleza na Web, além de atuar com produtos licenciados como Australian Gold, Bio Oil e Pampers e sua divisão para o mercado B2B.

Essa interação entre diferentes marcas, ativos, plataformas, rede de franqueados, representantes, distribuidores, varejistas, sellers e fornecedores formam o ecossistema de beleza do Grupo Boticário que oferece, ainda, soluções digitais de gestão de negócio para o varejo brasileiro por meio das suas marcas Mooz. São mais de 21 mil colaboradores diretos, com mais de 4 mil lojas em mais de 1,7 mil cidades brasileiras.

Pautada por uma atuação responsável com o planeta, a sociedade e os consumidores, a empresa tem o ESG embutido em seu modelo de negócios. Até 2030, o Grupo prevê ampliar o impacto positivo para a sociedade por meio da sua jornada ESG pautada em fazer o certo, que reúne compromissos voltados para as dimensões humanas, ambientais e nossos processos produtivos.

A história do Grupo Boticário começou em 1977 em uma pequena farmácia de manipulação no Paraná e hoje agrega laboratório, fábrica, inovação, tecnologia, logística, marketing e varejo, em um ecossistema de 130 mil pontos de venda no varejo, parceiros e fornecedores. A empresa atua ainda nas frentes ambientais, sociais e culturais e conta também com atuação da Fundação Grupo Boticário e Instituto Grupo Boticário. Conheça mais em grupoboticario.com.br

SOBRE A BLOOM CARE

A Bloom Care é a primeira plataforma digital de saúde feminina fundada por mulheres e guiada pela ciência. Sabemos que a fragmentação do cuidado — seja no planejamento familiar, na gestação, no pós-parto, na perda gestacional, em condições como endometriose, na saúde mamária, mental, cardiovascular ou na transição para a menopausa — gera riscos evitáveis, piora desfechos clínicos e aumenta custos assistenciais.

Na Bloom, nossa missão é ampliar o acesso a um modelo integrado de cuidado que combine educação em saúde, navegação assistencial e monitoramento de indicadores.

Hoje, fazemos isso em parceria com empresas e planos de saúde que reconhecem a saúde feminina como eixo estratégico para redução de riscos, melhoria de indicadores e impacto mensurável no longo prazo.

CRÉDITOS

ESPECIALISTAS E VOZES

Dr. Daniel Becker · Dra. Maria Mariana · Dra. Livia Lucca · Dra. Juliana Giorgi · Dra. Blenda Oliveira · Tatiane Zaram · Dra. Denise Mazzuchelli · Carolina Delboni · Fê Lopes · Sarah Aline · Marcela McGowan · Fernanda Gentil · Silvia Ruiz · Ellora Haonne

FONTES CIENTÍFICAS

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory. Families in Society. · Hassanpour et al. (2026). Sexual Violence and Shame: A Meta-Analysis. · Lima et al. (2025). Temporal trend of violence against women in Brazil. · Liu X. et al. (2020). J Cardiovasc Nurs. · Fórum Brasileiro de Segurança Pública · Sensity AI (2019). The State of Deepfakes. · Enquetes realizadas no canal WhatsApp "Precisamos Falar", Grupo Boticário, março 2026.

Grupo Boticário × bloom. care

© 2026 Grupo Boticário × Bloom Care · [Precisamos Falar] · Todos os direitos reservados