



# PJ E JUFRA NO ENFRENTAMENTO DOS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

*Pela construção de  
relações saudáveis e seguras*



**GUIA DE ENCONTRO ONLINE**

Secretaria Nacional de Formação da Juventude Franciscana do Brasil  
Campanha Nacional de Enfrentamento aos Ciclos de Violência Contra a Mulher  
da Pastoral da Juventude Nacional

# PJ E JUFRA NO ENFRENTAMENTO DOS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS: Pela construção de relações saudáveis e seguras

## GUIA DE ENCONTRO ONLINE

### ELABORAÇÃO:

Daiane Zito  
Francielle Ferreira  
Gabriela Consolaro Nabozny  
Ingrid Carolinne Lopes Marques  
Michelle Gonçalves  
Thalita Vasconcelos

### DIAGRAMAÇÃO:

Bianca Ortega e Thiesco Crisóstomo



# APRESENTAÇÃO

*Nesse período de pandemia, em que o distanciamento social nos é imposto, novas e criativas formas de encontros surgem para possibilitar que, de alguma maneira, continuemos em contato. O material apresentado a seguir, fruto da construção coletiva de mulheres da Pastoral da Juventude Nacional e da Juventude Franciscana do Brasil, vem somar às iniciativas de reinvenção de um novo tempo para abordar uma temática urgente e importante, materializando um caminhar conjunto das juventudes para o enfrentamento da(s) violência(s) contra a mulher.*

Cerca de 41% dos casos de violência acontecem dentro de casa. 3 em cada 5 mulheres sofreram violência em um relacionamento afetivo. Agravando esse quadro já tão preocupante, dados divulgados em 27/03/2020 pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos apontam um aumento de quase 18% no número de ligações recebidas diariamente pelo canal do governo federal que recebe denúncias de violência contra a mulher. O confinamento das pessoas nas suas residências pode representar um agravamento nos casos de violência doméstica contra as mulheres, pois estão por mais tempo convivendo com um possível agressor, tendo ou não histórico de violência.

Diante desse cenário alarmante, fica evidente que só é possível viver plenamente quando nossas relações são saudáveis, não machucam ou violentam. Por isso queremos discutir sobre o perigo dos relacionamentos abusivos nas nossas relações, sobretudo para as mulheres, uma vez que a violência tem várias faces e pode estar presente nas mais diversas realidades sem nem percebermos. Para romper esse ciclo, precisamos desenvolver relações pautadas no respeito mútuo e mudar as estatísticas tão cruéis.

É no intuito de ajudar nessa construção que a Juventude Franciscana do Brasil abraça a Campanha Nacional de enfrentamento aos ciclos de violência contra a mulher, promovida pela Pastoral da Juventude Nacional. Nessa parceria, lançamos esse material para ser usado como apoio às discussões nos grupos e fraternidades espalhados pelo Brasil, além de motivar gestos concretos que promovam a mudança nas relações tóxicas que podem estar na vida de muitas irmãs e irmãos.

## DICAS PARA O ENCONTRO VIRTUAL

1. Escolha a plataforma online que for mais acessível para o seu grupo. Discutam o melhor dia e horário para o encontro.
2. Leia atentamente o roteiro e os materiais propostos para serem tratados no encontro. Incentive que a galera toda participe e se prepare para o momento!
3. Não esqueçam de registrar! Façam prints da tela, fotos com cartazes com frases alusivas ao tema, usem a criatividade! Utilizem as redes do grupo/paróquia/fraternidade para postar e **não esqueçam marcar a @pjnacional e @jufradobrasil!!**



# PJ E JUFRA NO ENFRENTAMENTO DOS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS: Pela construção de relações saudáveis e seguras

*"Tire suas mãos de mim, eu não pertencço a você.  
Não é me dominando assim, que você vai me entender".  
(Legião Urbana)*

**Objetivo:** Refletir sobre as causas e perigos de relações abusivas, na compreensão de que o abuso pode acontecer em todos os tipos de relacionamentos (família, amigos, relações de trabalho, namoro etc).

**Preparação:** Motivar que cada um/a escolha um local confortável e silencioso da casa. Pode ser ambientado com elementos convidativos, como frases sobre vida e relações saudáveis, flores, bíblia, velas.

4

## ORAÇÃO INICIAL

**Animador/a:** Neste momento inicial, meditemos as palavras e o impulso do Papa Francisco:

*"Hoje gostaria de recordar convosco o que muitas mulheres fazem, mesmo neste momento de emergência de saúde, para cuidar dos outros: mulheres médicas, enfermeiras, agentes da polícia e das prisões, empregadas de lojas de bens de primeira necessidade..., e muitas mães, irmãs e avós que se encontram fechadas nas suas casas com toda a família, com as crianças, os idosos, os deficientes. Por vezes, correm o risco de serem sujeitas a violência, por uma coabitação da qual carregam um fardo demasiado pesado. Rezemos por elas, para que o Senhor lhes dê força e para que as nossas comunidades as apoiem juntamente com as suas famílias. Que o Senhor nos dê a coragem das mulheres para irmos sempre em frente."*

Papa Francisco, Ângelus do dia 13/04/2020, Cidade do Vaticano.

**Todas/os:** Ave Maria...

# CONVERSANDO SOBRE O TEMA

**Animador/a:** Amigas e amigos, sejam bem vindas e bem vindos ao nosso espaço de diálogo, partilha de vida e construção do Reino de Deus, que também é nosso. Hoje nos reunimos para discutir sobre algo que nos afeta, nos machuca, nos diminui e, muitas vezes, nem nos damos conta disso. É preciso falar sobre relacionamentos abusivos, sobre sinais de morte que se fazem presentes em relações marcadas pelo ciúme excessivo, pelo controle da vida do outro, pela normalização e romantização do abuso.

**Leitor/a 1:** Deus nos fez para sermos amadas/os e felizes e inquieto estará o nosso coração enquanto não vivermos essa plenitude. Nesse sentido, os relacionamentos interpessoais são importantes para nossa construção de identidade e nossa formação integral. E como é bom termos pessoas com as quais podemos partilhar a vida, os sonhos, as angústias, conquistas e lutas. Como é bom termos família, amigos e amores. Porém precisamos estar atentas e atentos aos nossos relacionamentos, dar atenção aquilo que mexe conosco na relação com o outro. Olhar, perceber e sentir qual o poder que o outro exerce sobre mim, sobre o meu humor, as minhas vontades e a minha visão sobre mim mesmo.

**Leitor/a 2:** O relacionamento abusivo independe de gênero, classe social, cultura, ou tipo de relacionamento. Pode acontecer com qualquer pessoa, em qualquer lugar, em qualquer situação. Podemos vivê-lo com nossa família, amigos, namorado ou namorada, esposo ou esposa, com colegas de trabalho, grupos pastorais, religiosos, dentre tantas outras possibilidades. Ninguém está isento de viver essa experiência do abuso nos seus relacionamentos.

## Leitor/a 3:

“Retrato”, de Cecília Meireles:

*Eu não tinha este rosto de hoje, assim calmo, assim triste, assim magro, nem estes olhos tão vazios, nem o lábio amargo.*

*Eu não tinha estas mãos sem força, tão paradas e frias e mortas; eu não tinha este coração que nem se mostra. Eu não dei por esta mudança, tão simples, tão certa, tão fácil: - Em que espelho ficou perdida a minha face?*

Refletindo o tema:

**Animador/a:** Nos últimos anos, a discussão acerca do abuso nos relacionamentos tem aumentado cada dia mais. Isso porque a maioria das pessoas (senão todas) são expostas e/ou sofrem algum tipo de abuso, seja no trabalho, na família ou nos relacionamentos afetivos.

## Mas, o que é o **abuso**?

Quando se fala em relacionamentos abusivos, as pessoas tendem a atribuir o termo “abusivo” apenas à violência física, porém, o abuso vai muito além disso.

**“O abuso não é só físico.”**

**Leitor/a 1:** A palavra “abuso”, em seu sentido mais literal, indica um comportamento inadequado, excessivo, contrário aos costumes e à harmonia. Em se tratando de relações humanas, o conceito de abuso aplica-se a qualquer ação humana onde em que exista uma precondição de desnível de poder, seja relacionado a objetos, seres, legislações, crenças e/ou valores. Assim, um relacionamento abusivo ocorre quando um dos envolvidos (independente do gênero) assume a posição de sempre satisfazer os desejos e/ou expectativas do outro, ao passo que os seus são anulados ou colocados em segundo plano. Desse modo, é abusivo:

*“Qualquer tipo de relacionamento construído a partir de uma perspectiva de **dominação**, de **poder**.”*

**Leitor/a 2:** Estar em um relacionamento abusivo não significa, necessariamente, ser agredido fisicamente. Muitas vezes o abuso se apresenta sob a forma de violência psicológica, financeira e/ou sexual, mais difíceis de serem percebidas e podendo ocorrer em qualquer tipo de relação, seja ela familiar, profissional, amorosa ou no ciclo de amizades. O fato é que muitas pessoas ficam dentro dessas “relações” durante muito tempo, sem entender o abuso que sofrem e criando, cada vez mais, uma relação de dependência.

**Animador/a:** Para adentrarmos as nossas realidades, a proposta agora é que cada um/a escolha para aprofundamento um dos quatro eixos em que comumente ocorrem atos e situações de abusividade, que são:

1. NA FAMÍLIA
2. NO CICLO DE AMIZADES
3. NO TRABALHO
4. NO NAMORO/CASAMENTO

**Animador/a:** Enquanto toca a música “Será”, do Legião Urbana [Disponível em <https://youtu.be/hZg1r7BOXVA>], convido a encontrarem o texto escolhido nas próximas páginas e realizarem a leitura individual para que possamos conversar sobre os temas.

*(Sugere-se à animadora ou animador que envie os textos individualmente caso alguém não tenha acesso ao material do encontro. Se, ainda assim, não for possível acessar os textos, sugere-se a escuta atenta da música indicada).*

## Relacionamento abusivo: **NA FAMÍLIA**

*Aconteceu nos Estados Unidos – Em janeiro de 2018, 13 irmãos, com idades entre 29 e 2 anos, eram mantidos acorrentados, famintos e imersos na sujeira na casa de seus pais. Os pais foram acusados de tortura, confinamento e abuso infantil contra 12 de seus 13 filhos biológicos, a quem espancavam e estrangulavam, além de mantê-los desnutridos, de só permitir-lhes um banho por ano e nunca terem os levado a um médico ou dentista. Um dos filhos do casal, durante o julgamento dos pais, falou: “Não posso descrever em palavras o que passamos enquanto crescíamos — disse Joshua. — Às vezes tenho pesadelos com as coisas que aconteceram, meus irmãos sendo acorrentados...”*

“A pancada nunca fez mal a ninguém”, “o filho é meu e eu é que sei o que é melhor para ele”, “meu pai me criou na chibata e meus filhos vão ser criados assim”. Esses são alguns exemplos de frases bastante ouvidas por aí. Embora se tenha verificado algumas mudanças a nível de atitudes e comportamentos, não podemos deixar de falar que o sistema familiar ainda se caracteriza como um sistema patriarcal, no qual o homem é o detentor de poder, e os papéis são definidos tradicionalmente com atitudes e crenças de educação e vivência familiar conservadora.

De acordo com a *American Psychology Association*, a “violência familiar é um padrão de comportamento abusivo que inclui uma variabilidade de maus-tratos possíveis, desde físicos, sexuais e psicológicos, usados por uma pessoa contra outra, num contexto de intimidade, em ordem a adquirir poder ou manter essa pessoa controlada”. Comumente, a violência doméstica em crianças e/ou adolescentes evidencia-se no âmbito escolar, manifestando-se na indisciplina, agressões aos colegas e professores (situações de *bullying*), perda de confiança, baixo rendimento escolar, apatia, dificultando a aprendizagem e a construção de atitudes sociáveis e saudáveis. É importante salientar que muitas destas crianças vivem em segredo com o problema da violência na sua família e o medo reforça esse silêncio.

A exposição de uma criança/adolescente a um tipo de violência aumenta significativamente a probabilidade de exposição a outras formas de abuso no presente e/ou no futuro, sendo que as crianças testemunhas de violência interparental estão em maior risco de serem o alvo direto de outras formas de vitimação, nomeadamente o abuso físico e sexual. Além disso, alguém que tenha crescido em um ambiente emocionalmente abusivo pode não reconhecer o seu próprio comportamento abusivo. Ou pode não reconhecer o abuso que sofreu como tal. Assim, pode também confundir controle com cuidado, e ver a sua atitude dominadora ou invasiva, não só como adequada e necessária, mas também como sinal de afeto.

### Relacionamento abusivo: **NO CICLO DE AMIZADES**

*Aconteceu no Brasil – Guilherme gosta muito de esportes, assim como o seu amigo Thiago, mas Thiago sempre diz que Guilherme não seria escolhido para o time oficial. Falava que ele era lento, fraco e não tinha muito talento. Quando eles saíam para a balada, Thiago também dizia que Guilherme jamais ficaria com uma garota, porque ele era feio. No dia em que Guilherme resolveu sair sem chamar Thiago, este lhe telefonou muito zangado e se disse “traído”: “Como assim você vai sair sem mim?”.*

Já cantava o poeta Milton Nascimento: “amigo é coisa pra se guardar debaixo de sete chaves, dentro do coração”. Os especialistas dizem: amigo é pessoa que nos apoia e faz de tudo para nos ver sempre bem, seja o momento da vida bom ou ruim. Se não for assim, não pode ser chamada de amizade verdadeira. É um caso de amizade tóxica e é bom ficar atento para isso.

Diz-se por aí que qualquer relação que produza sofrimento é tóxica. Com respeito especificamente a amizades, é importante lembrar que, quando seus amigos fazem com que você sofra e depositem em você elementos que você não reconhece, é preciso refletir e discernir sobre esta amizade: está sendo abusiva? É tóxica?

Para tanto, é importante ressaltar algumas coisas: relacionamentos abusivos de amizade não ocorrem apenas entre mulheres, como podemos perceber no exemplo acima (esse é um mito que precisa ser desconstruído); e muitas vezes o abuso emocional vem disfarçado sob a forma de “sinceridade”. Sendo assim, comentários manipuladores, maldosos, “corretivos”, condenações e críticas são feitos de modo frequente e, até mesmo, na presença de outras pessoas, o que deixa a pessoa “abusada” em situações, muitas vezes, humilhantes.

Amigo de verdade oferece o ombro, te ajuda a levantar quando você cai, te ouve, te acolhe, te dá a mão, está do teu lado mesmo quando tudo parece sem solução, torce por ti, comemora as tuas vitórias como se fossem suas e só quer te ver feliz.

### **Relacionamento abusivo: NO TRABALHO**

*Filme O diabo veste Prada – Miranda, a chefe, solicita à sua secretária Andrea, sem descanso, cafés, refeições, checagem de freio do carro, tarefas e objetos para as filhas gêmeas, buscar a cachorra em algum lugar, fazer compras e reservas para jantares pessoais.*

Quem já teve a oportunidade de assistir ao filme citado acima, certamente identificou com muita facilidade diversas características de um relacionamento abusivo no âmbito profissional. Mais comum do que se pensa, esse tipo de assédio acontece em diversas organizações e locais de trabalho e, muitas vezes, são comportamentos supervalorizados pelo próprio funcionário que sofre o abuso diante dos colegas: “O chefe está de mau humor hoje? Podem deixar que eu sei como ‘domá-lo’”.

Trabalhar em uma situação na qual você se sente sempre frustrado(a) ou constrangido(a), ameaçado(a) em diversos casos, seja emocional, físico ou psicológico, são sinais de um “ambiente tóxico” e, geralmente, marcado por relações abusivas. Cuidar da vida pessoal do chefe, saber todas as suas senhas, organizar eventos familiares, comprar presentes para seus filhos, não são atribuições de trabalho e, sim, situações abusivas.

Além desse aspecto, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), em todo o mundo, 52% das mulheres que trabalham já sofreram assédio sexual. Uma realidade bastante triste e assustadora, sem mencionar a diferença de salário, quando comparado ao dos homens.

Entretanto, é importante saber a diferença entre assédio moral e práticas da empresa para controle de erros. As empresas têm meios legais de punição, como a advertência e até a demissão por justa causa. A estas práticas formais da empresa, o funcionário tem direito a se defender, caso seja punido.

### **Relacionamento abusivo: NO NAMORO/CASAMENTO**

*Aconteceu nos Estados Unidos – Em fevereiro de 2009, a imprensa norte-americana divulgou para o mundo que o rapper Chris Brown havia agredido fisicamente a sua até então namorada, a cantora Rihanna. Em 2012, o casal retomou o relacionamento, que durou pouco tempo. Quando questionada sobre o motivo de ter retomado o relacionamento, a cantora disse: “Eu o protegia demais. Sentia que ninguém o entendia. Mesmo depois... Mas sabe, depois de um tempo nessa situação, você vira o inimigo. Você quer o melhor para ele,*



*mas se você o lembrar de suas falhas ou se você o lembrar dos maus momentos da vida dele, ou mesmo se você disser que quer voltar a lidar com algo, ele te julga. Porque ele sabe que você não merece o que ele pode dar. E se você aceita, talvez você esteja concordando que você [merece] isso, e foi finalmente aí que eu disse 'eu fui idiota por pensar que eu posso lidar com isso'. Às vezes, você tem que cair fora". Na verdade, a cantora acreditava que poderia mudar o comportamento violento de seu parceiro.*

Ninguém está imune a viver um relacionamento abusivo, nem mesmo as pessoas famosas, como a cantora Rihanna, citada acima no exemplo. Infelizmente, esse foi apenas um dentre os inúmeros casos cotidianos de relacionamentos abusivos que culminam em agressão física.

Na primeira Carta de São Paulo aos Coríntios, no capítulo 13, o autor sagrado fala que "o amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta". Aqui, é importante parar para refletir: o amor tudo suporta, tudo crê, tudo espera o quê? As agressões? A manipulação? A escravidão emocional? As humilhações diárias?

O amor "tudo" suporta as diferenças, a distância, o tempo, as doenças, as crises financeiras, os desafios de compartilhar a vida com alguém... Esse amor verdadeiro suporta a nossa humanidade, a nossa fragilidade, e não as humilhações, as agressões (sejam elas verbais, psicológicas e/ou físicas) e os abusos.

Para identificar um relacionamento abusivo, é preciso prestar atenção a um ciclo que se repete. No início, começam a ocorrer momentos de tensão motivados por algo sem significância. Depois, há incidentes de comportamento abusivo - que pode ser físico ou emocional, tais como gritos, xingamentos, ameaças, vitimização, intimidação e culpabilização. Posteriormente, há a reconciliação, na qual, geralmente, a pessoa abusiva pede desculpa ou acha desculpas para seu comportamento abusivo. Com isso, começa uma fase de calma, em que a vítima consegue perdoar o 'incidente' e o relacionamento volta a ser 'bom'. Pelo menos até o próximo momento de tensão, quando tudo recomeça. Assim, o relacionamento se transforma em um ciclo destrutivo que vai minando a autoestima da pessoa, e ela não enxerga que pode sair, encontrando até mesmo desculpas para o outro.

Aqui, cabe destacar algumas particularidades de viver dentro de um relacionamento abusivo: sentir-se submisso(a), ameaçado(a), inferior, destruído(a), controlado(a), dominado(a), isolado(a), anulado(a), dificuldade de dizer NÃO, sempre ceder às vontades alheias, depender financeiramente, etc.

### **Questões para auxiliar a partilha em grupo ou fraternidade:**

- O que me levou a optar pelo eixo que escolhi?
- O que mais me chamou atenção no texto?
- Conheço situações similares à descrição lida?
- Já passei por algo parecido?
- Como posso ajudar pessoas que enfrentam relações abusivas?

***Ninguém está isento de viver um relacionamento abusivo.***

**Animador/a:** Começar a falar sobre esse assunto em todos os ambientes possíveis é também começar a mudar esta realidade. Afinal, o amor genuíno e bom não maltrata, não humilha, não diminui, não agride, não prende, não sufoca, não tira a identidade. Isso não é amor. Isso é abuso, e nós, como cristãs e cristãos, não podemos nos calar diante dessas situações de opressão. É importante denunciar e lutar contra uma cultura que romantiza e normaliza todo tipo de relacionamento abusivo.

## Realidade sobre **violências e abusos contra as mulheres**

**Leitor/a 1:** Ninguém está isento de viver um relacionamento abusivo e violento, mas nessa parte do encontro queremos refletir de forma mais restrita a violência e o abuso contra mulheres, já que elas são, geralmente, as principais vítimas desse tipo de situação. Para começarmos, pense nas cinco mulheres mais importantes de sua vida. Pensou? (*pausa*)

**Leitor/a 2:** Se levarmos em conta as estatísticas brasileiras, pelo menos uma dessas mulheres que você pensou, já deve ter sofrido algum tipo de violência. Segundo a ONU, a violência contra a mulher é democrática, ela acontece em todos os grupos sociais, religiosos, culturais e econômicos. E das mais distintas maneiras. A maioria das mulheres vítimas de violência são agredidas pelos seus companheiros ou ex companheiros, (em casa ou na rua) e isso acontece o tempo todo. E vemos relacionamento abusivo se tornando normal, ou melhor, “coisa de casal”.

**Leitor/a 3:** O Brasil é o 5º país do mundo mais violento para mulheres. 3 em cada 5 mulheres são violentadas dentro de algum relacionamento. A cada 17 minutos, uma mulher é agredida fisicamente. De meia em meia hora, alguém sofre violência psicológica ou moral. A cada três horas alguém relata um caso de cárcere privado. **A cada 11 minutos, uma mulher é estuprada no Brasil.** Em 2016, uma média de 10 estupros coletivos ocorreram por dia. Toda semana, 33 mulheres são assassinadas por parceiros ou ex. A cada dia, o feminicídio aumenta.

**Leitor/a 4:** E com a mulher negra, a estatística é ainda mais violenta. O homicídio de mulheres negras aumentou 54% em 10 anos. Em média, 47,6 % mulheres são estupradas por ano, sendo que nem 30% denunciam. Em 70% dos casos de violência, a vítima era próxima do seu agressor. E isso tudo ainda é o mínimo sobre os altos índices de violência contra a mulher. É assustador, angustiante e mais real e próximo do que podemos imaginar. E “é hora de transformar o que não dá mais”, por isso estamos discutindo esse tema, conscientizando os grupos e fraternidades a desnaturalizar a violência presente nos nossos relacionamentos.

**Animador/a:** “O Brasil é um país em que 80% de sua população se declara cristã, e ao mesmo tempo, ocupamos o 5º lugar no ranking mundial de homicídios a mulheres (dados de 2015). “Falar abertamente sobre as violências contra a mulher e promover sua reflexão, dentro e fora da igreja, é começar a mudar esta situação.” Nossa movimentação já é um sinal profético e fruto de um clamor da nossa juventude vinda de todos os cantos do Brasil, precisamos seguir nessa luta.

10

## **Acolhendo e rezando a palavra:**

**Música:** "ê Palavra, embla eu Palavra, abraça eu Palavra, cuida de mim". (ou outra aclamação que o grupo conheça)

**Leitura:** Ester 7, 3 - "A rainha respondeu: "Se achei graça a teus olhos, ó rei, e se ao rei lhe parecer bem, concede-me a vida, eis meu pedido; salva meu povo, eis o meu desejo"

## **Questões para refletir e partilhar**

- Como a atitude de Ester ilumina nossa caminhada para nos opormos a qualquer situação de violência, abuso e opressão?
- Como podemos ser sinais de uma Igreja comprometida com a defesa da vida, diante de situações violentas?
- Ester garantiu a vida do seu povo, como podemos garantir relações de vida saudáveis e bonitas?

*(O Animador/a pode finalizar a discussão resumindo as impressões deixadas pelo grupo durante o encontro, com mensagem de força, luta e esperança)*

## **ORAÇÃO FINAL**

### **Animador/a:**

Deus da vida e do amor, nos ensine a viver a plenitude do teu afeto em todas as nossas relações humanas.

Ajudai-nos a denunciar toda forma de opressão.

Nós dizemos NÃO a uma cultura que normaliza e romantiza o abuso.

E dizemos SIM à vida, vida em abundância! Dizemos SIM ao bem querer, aos carinhos que salvam, aos amores suaves que nos ajudam a viver!

**Todas/os:** Pai Nosso...

# SERÁ

## Legião Urbana

Tire suas mãos de mim  
Eu não pertenço a você  
Não é me dominando assim  
Que você vai me entender  
Eu posso estar sozinho  
Mas eu sei muito bem aonde estou  
Você pode até duvidar  
Acho que isso não é amor

Será só imaginação?  
Será que nada vai acontecer?  
Será que é tudo isso em vão?  
Será que vamos conseguir vencer?  
Oh, oh, oh, oh, oh, oh

Nos perderemos entre monstros  
Da nossa própria criação  
Serão noites inteiras  
Talvez por medo da escuridão  
Ficaremos acordados  
Imaginando alguma solução  
Pra que esse nosso egoísmo  
Não destrua o nosso coração

Será só imaginação?  
Será que nada vai acontecer?  
Será que é tudo isso em vão?  
Será que vamos conseguir vencer?  
Oh, oh, oh, oh, oh, oh

Brigar pra quê, se é sem querer?  
Quem é que vai nos proteger?  
Será que vamos ter de responder  
Pelos erros a mais, eu e você?

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Relacionamentos abusivos: você vive um relacionamento abusivo?** Disponível em: <https://www.psicologiaviva.com.br/blog/relacionamento-abusivo/>.

**A violência infantil no seio familiar.** Disponível em: [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_opiniao.php?a-violencia-infantil-no-seio-familiar&codigo=AOP0448](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?a-violencia-infantil-no-seio-familiar&codigo=AOP0448)

**Como reconhecer o abuso emocional.** Disponível em: <https://www.familia.com.br/como-reconhecer-o-abuso-emocional/>.

**Relacionamento abusivo no trabalho: como ficar livre dele.** Disponível em: <https://www.mulheresbemresolvidas.com.br/relacionamento-abusivo-no-trabalho/>.

**O assédio moral, à luz do filme 'O Diabo Veste Prada'.** Disponível em: <https://mundo-corporativo-e-cinema.webnode.com/news/proximo-filme-o-diabo-veste-prada-dia-29-04-2015/>.

**Rihanna explica por que voltou com Chris Brown em 2012.** Disponível em: <http://prosalivre.com/rihanna-explica-por-que-voltou-com-chris-brown-em-2012>.

**Episódio 181, sobre Relacionamento Abusivo, do canal de Podcast Mamilos.** Disponível em: <https://www.b9.com.br/shows/mamilos/mamilos-181-relacionamento-abusivo/>

**Relógio da violência.** Disponível em: <https://www.relogiosdaviolencia.com.br/>



## JUFRA - JUVENTUDE FRANCISCANA

  @jufradobrasil  JufraBR  @jufra\_brasil

<http://www.jufrabrasil.org>

## PJ - PASTORAL DA JUVENTUDE

  @pjnacional   @pastoraldajuventude

<http://www.pj.org.br>