

Jaraguá do Sul, 17/08/2025

**Introdução:** Estamos na 3ª semana da série "Pega Leve". Nosso tema hoje é: desabafar.

Quantas vezes você já ouviu ou disse a frase: "*É só um desabafo...*"?

Na prática, essa expressão virou quase um salvo-conduto para falar qualquer coisa, em qualquer lugar, para qualquer pessoa. O resultado? Muita gente despejando frustrações e mágoas, como se isso fosse suficiente para curar a alma.

A palavra *desabafo* significa literalmente: tirar o que está abafado, retirar a tampa, abrir uma janela.

Não é uma palavra bíblica. Na Bíblia, a expressão mais próxima é: "derramar o coração" diante de Deus.

O pastor e escritor **Davi Lago** define assim: "Desabafar é colocar para fora da alma as dúvidas, inquietações e angústias que nos atormentam. No desabafo reconhecemos o que está nos perturbando e contamos para alguém de confiança o que tanto nos aflige."

Essa definição nos lembra que verdadeiro desabafo não é despejar impulsos em um post ou comentário irrefletido. É abrir o coração com honestidade e escolher alguém de confiança — sobretudo Deus — para ouvir com empatia e sabedoria.

E a Bíblia nos dá esse exemplo nos Salmos.

Davi, o salmista, desabafava diante de Deus. Seus salmos estão cheios de confissões, lágrimas e palavras carregadas de dor... mas também de esperança renovada.

Ele entendeu que desabafar não é apenas esvaziar o coração, é dar a Deus a oportunidade de preenchê-lo com algo novo.

**Texto: [Salmo 62.1-12](#)**

Esse salmo é de Davi. Não sabemos ao certo o que lhe causava tanta angústia, mas sabemos para onde ele correu: para Deus.

### **1. O desabafo de Davi.**

Na nossa cultura, o desabafo se tornou superficial.

Falamos por falar. Gritamos de dor, mas não queremos curar a ferida.

O desabafo assim até alivia, mas não cura. Resolve momentaneamente, mas não transforma.

Davi nos mostra outra direção: Ele corre para Deus.

É como se dissesse: "*Senhor, isso fica entre nós.*"

"Somente em Deus a minha alma espera silenciosa."

Antes de falar com outros, aprenda a aquietar-se diante de Deus.

### **2. O lugar seguro para abrir a alma.**

O melhor lugar para desabafar é diante de Deus.

Depois de falar com o Senhor, Davi se sente fortalecido e até compartilha sua oração de forma pública. Ele entrega o salmo ao mestre de música.

Isso nos ensina algo importante: todos precisamos de alguém que nos ouça. Mas não são muitas pessoas.

E não deveriam ser estranhos. O **refúgio primeiro e seguro** para abrir a alma é a presença de Deus.

### **3. A esperança renovada.**

Davi declara: "A minha salvação e a minha honra dependem de Deus."

Ele reconhece que:

Deus é sua rocha e refúgio.

O povo também pode derramar o coração diante do Senhor (v.8).

Os problemas são passageiros: o homem é limitado (v.9), as riquezas são instáveis (v.10).

E termina com a certeza: "O poder e a fidelidade pertencem ao Senhor." (vv.11-12)

O desabafo que começou em lágrimas terminou em confiança.

**Conclusão:** O verdadeiro desabafo, como vemos em Davi, é diferente.

Abre o coração, não apenas a boca.

Gera transformação, não apenas alívio temporário.

Davi descobriu isso: quando derramamos o coração diante de Deus, não ficamos vazios — ficamos preenchidos pela graça, fidelidade e força do Senhor.

### **Perguntas:**

1. Quem tem sido o seu ouvido de desabafo?
2. Você já tentou falar com Deus antes de postar ou conversar com alguém?

