



IDE
“Integração, Discipulado e Evangelismo”



Goiânia, 14 de maio de 2026
SÉRIE: FUNDAMENTOS PARA UMA VIDA COM DEUS
“Deus é nosso refúgio e fortaleza”
Salmo 46:1

“Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia.” Salmo 46:1

INTRODUÇÃO

O Salmo 46 foi escrito em um contexto de crise, guerra e instabilidade. Ele descreve cenários caóticos: terra tremendo, montes se abalando e nações em conflito. Mesmo assim, o salmista declara algo poderoso: Deus continua sendo refúgio. Hoje, os adolescentes também enfrentam “terremotos” emocionais: ansiedade, pressão social, conflitos internos, problemas familiares, insegurança sobre o futuro. A grande questão é: onde você se refugia quando tudo parece desabar?

1. Deus é refúgio em meio ao caos

O texto não diz “se” vierem problemas, mas mostra que eles virão, portanto o foco não deve estar na ausência de problemas, mas na presença de Deus. Refúgio é lugar de proteção. Fortaleza é lugar de segurança. Hoje, o “caos” na vida dos adolescentes pode ter nome e rosto, fraqueza espiritual, ser a única pessoa a servir a Deus em sua família, família com dificuldades financeiras, separação dos pais, ausência de um pai ou mãe, conflitos constantes dentro de casa pela convivência com pessoas que foram inseridas na família ou instabilidade emocional no ambiente familiar. Essas situações geram insegurança, medo e até um sentimento de abandono. Muitos adolescentes crescem tentando lidar com dores que não sabem explicar. É nesse contexto que a verdade do Salmo 46 se torna ainda mais poderosa, Deus não é um refúgio distante, Ele é presente. Quando falta estrutura em casa, Deus se apresenta como sustento. Quando falta referência, Deus se revela como direção. Quando falta cuidado, Deus se manifesta como proteção. A Bíblia mostra que Deus se aproxima dos que estão feridos. Ele não ignora e nem minimiza a dor. Para o adolescente cristão, isso significa que sua história não está definida nas fraquezas em servir a Deus ou pelas circunstâncias familiares. Deus é capaz de trazer estabilidade mesmo quando dentro do seu coração ou tudo ao redor parece instável. Refugiar-se em Deus não é fugir da realidade, mas encontrar força para enfrentá-la. Muitos adolescentes buscam refúgio em coisas temporárias: redes sociais, namoro, álcool, outros tipos de drogas, amizades erradas, entretenimento excessivo, entretenimento voltado para sexualidade ou até mesmo refúgio no isolamento. Mas nada disso sustenta de verdade. Somente Deus é um refúgio constante, Ele não muda, não falha e está presente em todo tempo.

2. Deus traz paz mesmo quando tudo está agitado

No versículo 10, Deus diz: “*Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus.*” Isso é um convite a parar, confiar e descansar. “*Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus*” não é apenas uma frase de efeito, é um convite à confiança em meio à confusão. Adolescentes que vivem em ambientes difíceis muitas vezes carregam ansiedade constante, medo do futuro, dificuldade de confiar nas pessoas ou pensamentos acelerados. O coração fica “agitado”, como um mar revolto. Mas Deus oferece um tipo de paz que não depende das circunstâncias. Não é ausência de problemas, é presença de Deus no meio deles. Aquietar-se não significa ignorar os problemas, mas parar de tentar resolver tudo sozinho, descansar em Deus e confiar mesmo sem entender, Jesus reforça isso em sua vida e ensino, mostrando que a verdadeira paz vem de um relacionamento com Deus, não de uma vida perfeita, inclusive, não há vida perfeita, a vida dos seus amigos também não é perfeita, esse tipo de comparação também traz muita inquietação para vida dos adolescentes. Para um adolescente aquietar-se e reconhecer a grandeza de Deus é necessário aprender a orar quando a mente está cheia, aprender a ouvir a voz de Deus através da leitura Bíblica quando estiver triste, buscar a presença de Deus antes de tomar decisões e confiar que Deus está no controle, mesmo quando a vida parece desorganizada. A paz de Deus não elimina as tempestades da sua vida, mas impede que elas destruam você por dentro.

COMPARTILHAMENTO

Para o adolescente cristão, esse Salmo é extremamente prático. Perguntas para refletir: Quando estou mal, para onde eu corro? Eu tenho buscado Deus ou apenas distrações por causa dos meus problemas? Minha paz depende das circunstâncias ou de Deus? Deus não é apenas uma opção, Ele é o único refúgio seguro.

CONCLUSÃO

“*O Senhor dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio.*” Salmo 46:11. Essa é a segurança do cristão: Deus está presente. Não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, se Deus está com você, você está seguro. Você não precisa enfrentar tudo sozinho. Construa sua vida em Deus e você terá um refúgio que nunca falha.