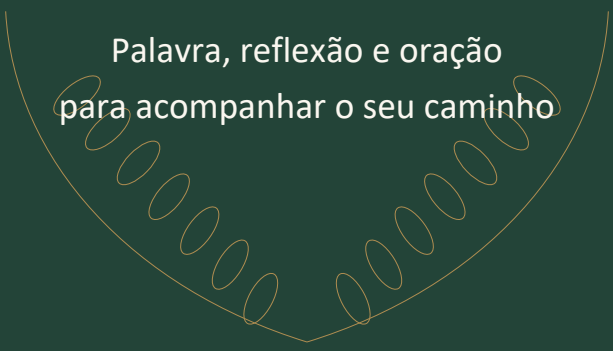
PROJETO FREI ENIEL

COLEÇÃO DE ORAÇÃO E VIDA

Salmos

para cada momento da vida

Palavra, reflexão e oração
para acompanhar o seu caminho



AMOSTRA GRATUITA

30 MOMENTOS • LEIA NO SEU RITMO

UM LIVRO PARA CONSULTAR

Como usar estas páginas

1. Encontre seu momento

Use o índice e escolha a situação que se aproxima do seu dia. Você pode voltar ao mesmo capítulo quantas vezes desejar.

2. Leia a Palavra com calma

Leia a passagem indicada. Uma frase pode ser suficiente para acompanhar sua oração. Se quiser, consulte o salmo completo em sua Bíblia.

3. Reflita e reze com liberdade

Leia a reflexão e a oração. Faça uma pausa, acrescente nomes e apresente a Deus o que está vivendo, sem se cobrar uma forma perfeita.

4. Leve um pequeno gesto para o dia

Cada capítulo termina com um convite e uma pergunta. Escolha o que for possível para a sua realidade. Não há prazo, obrigação ou sequência a cumprir.

Antes de escolher um capítulo

Sobre a numeração

Primeiro aparece a numeração hebraica usada na fonte bíblica. Entre parênteses, quando diferente, está a numeração greco-latina tradicional, ainda encontrada na liturgia e em muitas Bíblias católicas. Por exemplo: Salmo 23 (22). Os versículos podem variar em edições que contam o título como versículo; procure também pelas palavras da passagem.

Sobre as passagens

Os capítulos trazem uma seleção de versículos. Alguns incluem todo o salmo; outros apresentam apenas o trecho indicado. A seleção não pretende substituir a leitura integral da Bíblia. O texto é reproduzido da Bíblia Livre (BLIVRE), sob licença CC BY 3.0 Brasil. Créditos e fonte estão no final.

Sobre este caminho de oração

Este é um material devocional independente. Não é uma edição litúrgica oficial e não possui aprovação eclesiástica declarada. A oração não substitui a Missa, os sacramentos, o acompanhamento pastoral ou os cuidados profissionais de que você precisar. Não há promessa de cura, proteção absoluta ou resultado material.

01 / 30 • QUANDO O CORAÇÃO PRECISA DE AMPARO

Quando a preocupação não dá descanso

Para os dias em que a cabeça tenta resolver tudo ao mesmo tempo.

Salmo 46 (45) • 1-11

LEITURA BÍBLICA • BÍBLIA LIVRE (BLIVRE)

1 Deus é nosso refúgio e fortaleza, um socorro bem presente na angústia.

2 Por isso não temeremos, ainda que a terra se mova, e ainda que os montes se transportem para o meio dos mares;

3 ainda que suas águas rujam e se perturbem, e os montes tremam pela braveza delas. (Selá)

4 Há um rio cujas correntes alegram a cidade de Deus, o santuário das moradas do Altíssimo.

5 No meio dela Deus está; ela não será abalada; Deus a ajudará ao romper da manhã.

6 As nações bramam, os reinos se abalam; ele levanta sua voz e a terra se derrete.

7 O SENHOR dos exércitos está conosco; o Deus de Jacó é nosso alto refúgio. (Selá)

8 Vinde, vede as obras do SENHOR, as assolações que ele fez na terra.

9 Ele faz cessar as guerras até o fim da terra; quebra o arco e corta a lança; queima as carruagens no fogo.

10 Aquietai-vos, e sabei que eu sou Deus; serei exaltado entre as nações; serei exaltado sobre a terra.

11 O SENHOR dos exércitos está conosco; o Deus de Jacó é nosso alto refúgio. (Selá)

Minha intenção ou uma palavra que quero guardar:

MOMENTO 01 • PARA GUARDAR NO CORAÇÃO

Uma pausa para refletir

Há preocupações que acordam antes de nós. Ainda nem saímos da cama e já pensamos na família, nas contas e no que pode dar errado. O Salmo 46 não descreve uma vida sem abalos: fala de terra que treme e águas que se agitam. É nesse cenário que apresenta Deus como refúgio.

Confiar não é fingir que nada acontece. É reconhecer que não precisamos atravessar cada dificuldade contando apenas com a nossa força. Hoje, escolha uma preocupação de cada vez. Faça o que estiver ao seu alcance e entregue a Deus o que não pode controlar. Se a ansiedade for frequente ou intensa, buscar escuta e cuidado profissional também é um gesto de zelo pela vida.

Vamos rezar

Senhor, minha mente está cheia de coisas que ainda nem aconteceram. Acolhe minha preocupação e ajuda-me a reconhecer o que posso fazer hoje. Dá-me serenidade para não carregar sozinho o peso de todos os dias que virão. Ensina-me a pedir ajuda e a encontrar pequenas pausas no meio da correria. Quando eu voltar a me perder nos pensamentos, lembra-me de que posso voltar à tua presença. Amém.

Um pequeno gesto para hoje

Anote uma preocupação. Ao lado, escreva apenas o próximo passo possível para hoje.

Para conversar com Deus

O que estou tentando controlar que preciso aprender a entregar?

Minha intenção ou uma palavra que quero guardar:

Créditos e fontes

Edição e conteúdo devocional

Projeto Frei Eniel. WolfX Representações LTDA, CNPJ 59.002.787/0001-73. Primeira edição, outubro de 2026. Reflexões, orações e organização temática produzidas com apoio de inteligência artificial. Material independente, sem declaração de aprovação eclesiástica.

Texto bíblico e licença

Todas as Escrituras em português citadas são da Bíblia Livre (BLIVRE), Copyright © Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles. Licença Creative Commons Atribuição 3.0 Brasil. Reprodução permitida desde que devidamente mencionados fonte e autores.

Fonte: https://github.com/blivre/BibliaLivre • arquivo textos/f4/geral/sal.txt • commit a315a15e9f4d01883b62206fe441d57762f126b3. Consulta em 18/10/2026. A seleção deste ebook omite os títulos editoriais e as notas da fonte; a numeração dos versículos foi preservada. O texto bíblico não foi modernizado por esta edição.

creativecommons.org/licenses/by/3.0/br/

As condições de uso da Bíblia Livre se aplicam às passagens bíblicas reproduzidas. A licença das passagens não é restringida pelos direitos sobre o conteúdo editorial original do ebook.

Numeração e leitura

A indicação entre parênteses segue a correspondência tradicional greco-latina dos salmos selecionados. Algumas Bíblias contam os títulos no número dos versículos. Para leitura comunitária, litúrgica ou estudo aprofundado, consulte a Bíblia adotada em sua paróquia.