

7

ORAÇÕES PARA NOITES DIFÍCEIS

Uma oração para cada noite, com
o salmo que a acompanha.



**ESPERANDO EM
CRISTO COM FÉ**

Um presente do Esperando em Cristo com Fé

ANTES DE COMEÇAR

COMO USAR

- Leia uma oração por noite, sem pressa.
- Não precisa seguir a ordem. Escolha a noite que mais se parece com a sua.
- Se puder, leia em voz baixa. Onde aparecer · PAUSA ·, pare e respire.
- Os versículos são da Bíblia Livre. As reflexões e as orações foram escritas pela equipe do Esperando em Cristo com Fé.

Se a falta de sono, o medo ou a tristeza continuam por muitos dias, procure um médico ou alguém de confiança. Cuidar da saúde também é cuidar da vida que Deus deu.

NOITE 1

QUANDO A PREOCUPAÇÃO NÃO DEIXA DORMIR

A casa já dormiu, mas a cabeça continua fazendo contas. Contas de dinheiro, de saúde, de gente que você ama. Você vira de um lado, vira do outro, e a preocupação vira junto. Esta noite, você não precisa resolver tudo.

*“Eu deitarei, e dormirei em paz;
porque só tu, SENHOR, me fazes
descansar seguro.”*

Salmo 4:8

ORAÇÃO · NOITE 1

Senhor, eu trago para perto de ti o que está pesando em mim agora.

· PAUSA · Tu conheces cada preocupação, até as que eu não sei explicar. Eu não consigo resolver tudo esta noite, e não preciso. Coloco nas tuas mãos as contas, as notícias que espero, as pessoas que me preocupam. Quando a mente quiser voltar ao problema, lembra-me de que ele já está contigo. Solta meus ombros. Desacelera minha respiração. Amanhã eu cuido do que for meu. Esta noite, eu descanso na tua presença. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSEIRO

O que é grande demais para esta noite já está nas mãos de Deus.

NOITE 2

QUANDO A SAUDADE APERTA

Tem noites em que a falta de alguém ocupa o quarto inteiro. Pode ser alguém que mora longe, alguém com quem você perdeu o contato, ou alguém que já partiu. A saudade não é falta de fé. É sinal de que houve amor.

“O SENHOR está perto daqueles que estão com o coração partido.”

Salmo 34:18

ORAÇÃO · NOITE 2

Senhor, hoje a saudade apertou. Tu sabes o nome que está no meu coração agora. · **PAUSA** · Obrigado pelo tempo que vivemos, pelas conversas, pelos gestos pequenos que eu ainda lembro. Onde a lembrança dói, coloca o teu consolo. Se essa pessoa está longe, guarda a vida dela. Se ela já partiu, eu entrego a ti o que eu não entendo. Fica perto de mim nesta noite, como a tua Palavra diz que estás perto de quem tem o coração partido. Que eu possa chorar se precisar, e descansar quando der. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSIEIRO

**A saudade é o amor que continua.
Deus está perto de quem sente falta.**

NOITE 3

QUANDO O CORPO CANSA E A MENTE NÃO PARA

O corpo pede cama, mas a mente parece uma estrada movimentada. Repassa o dia, ensaia conversas, lembra o que ficou por fazer.

Cansaço assim não passa com força de vontade. Às vezes, a gente só precisa ser conduzido.

“O SENHOR é meu pastor, nada me faltará. Ele me faz deitar em pastos verdes, e me leva a águas quietas. Ele restaura minha alma, e me guia pelos caminhos da justiça por seu nome.”

Salmo 23:1–3

ORAÇÃO · NOITE 3

Senhor, meu pastor, eu chego até ti com cansaço. Cansaço no corpo e cansaço por dentro. · PAUSA · Tu viste tudo o que eu carreguei hoje, até o que ninguém percebeu. Já não tenho força para organizar os pensamentos, então peço: leva a minha mente para águas quietas. Tira de mim a pressa que ficou do dia. Onde eu me cobreí demais, ensina-me a ser gentil comigo. O que ficou por fazer, amanhã também é dia teu. Restaura a minha alma, devagar, do teu jeito. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSERO

Você não precisa dar conta de tudo. O pastor cuida das ovelhas cansadas.

NOITE 4

QUANDO O MEDO CHEGA DE MADRUGADA

De madrugada tudo parece maior. Um barulho, um pensamento, uma notícia que você leu e que não vai embora. A Bíblia não diz que quem crê nunca sente medo. Davi escreveu este salmo quando os filisteus o prenderam, e ele mostra o que fazer quando o medo chega.

“No dia em que eu tiver medo, eu confiarei em ti.”

Salmo 56:3

ORAÇÃO · NOITE 4

Senhor, estou com medo. Não vou fingir que não estou. · PAUSA · Tu já sabes do que é, mas eu digo em voz baixa, para não carregar isso só. Davi também teve medo, e foi para ti que ele correu. Eu faço o mesmo agora: no meu medo, eu confio em ti. Acalma meu coração acelerado. Coloca os pensamentos no tamanho certo. Se eu precisar agir amanhã, dá-me coragem e juízo. Se não há nada a fazer agora, ajuda-me a esperar contigo até o dia clarear. Fica comigo neste quarto. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSERO

Sentir medo não é falta de fé.
Confiar é o que a gente faz com o medo.

NOITE 5

QUANDO A CULPA VOLTA À NOITE

No silêncio, a memória traz de volta o que você fez ou deixou de fazer. Às vezes são coisas antigas, pelas quais você já pediu perdão, e que mesmo assim voltam. A culpa repete a acusação. A Palavra de Deus diz outra coisa.

“Ele não nos trata conforme nossos pecados, nem nos retribui conforme nossas perversidades. [...] Assim como o oriente está longe do ocidente, assim também ele tira para longe de nós nossas transgressões.”

Salmo 103:10, 12

ORAÇÃO · NOITE 5

Pai, tu conheces a minha história inteira, com o que eu acertei e com o que eu errei. · **PAUSA** · Trago diante de ti o que voltou a me acusar esta noite. Se há algo que ainda não confessei, confesso agora, com sinceridade. Se já confessei, ajuda-me a crer que o teu perdão é verdadeiro. Se eu precisar pedir desculpas ou reparar alguma coisa, mostra-me o caminho amanhã, com calma. Esta noite, eu escolho descansar na tua misericórdia, e não na minha memória. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSEIRO

A culpa não tem a última palavra. A misericórdia de Deus tem.

NOITE 6

QUANDO A CASA FICA EM SILÊNCIO

Tem gente que deixa a televisão ligada só para ouvir uma voz. O telefone não toca, e a noite parece mais comprida. Solidão não é fraqueza nem castigo. É uma dor de verdade, e Deus não se afasta dela.

“Para onde eu escaparia de teu Espírito? E para onde fugiria de tua presença? [...] Se eu tomasse as asas do amanhecer, e morasse nas extremidades do mar, até ali tua mão me guiaria, e tua mão direita me seguraria.”

Salmo 139:7, 9–10

ORAÇÃO · NOITE 6

Senhor, a casa está quieta e eu me sinto só. · PAUSA · Obrigado porque não há lugar onde eu esteja que tu não estijas também: neste quarto, nesta cama, neste silêncio. Quando parecer que ninguém lembra de mim, lembra-me de que tu lembras. Cuida das pessoas que eu amo e que estão longe. Coloca no meu caminho uma conversa, uma visita, uma mão estendida. E ajuda-me a ser companhia para alguém que está tão só quanto eu. Esta noite, eu não estou só: a tua mão me segura. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSEIRO

O silêncio da casa não é ausência de Deus.

NOITE 7

QUANDO QUERO AGRADECER PELO DIA

Nem toda noite é difícil. E mesmo nas difíceis quase sempre houve algo bom que passou sem ser notado: um café quente, uma mensagem, um momento de riso. Agradecer não apaga os problemas. Ajuda a enxergar o dia inteiro.

“Bom é louvar ao SENHOR, e cantar louvores ao teu nome, ó Altíssimo; para anunciar tua bondade pela manhã, e tua fidelidade durante as noites.”

Salmo 92:1-2

ORAÇÃO · NOITE 7

Senhor, antes de dormir eu quero agradecer. · **PAUSA** · Obrigado por três coisas boas de hoje, mesmo pequenas. · **DIGA QUAIS** · Obrigado pela tua bondade de manhã e pela tua fidelidade durante a noite. Obrigado pelas pessoas que cruzaram o meu caminho, pelo alimento, pelo ar que respiro agora. Perdoa as vezes em que reclamei sem ver o que eu já tinha. Ensina meu coração a ser grato também amanhã. Entrego a ti este dia e o que vem depois. Em nome de Jesus, amém.

PARA LEVAR AO TRAVESSEIRO

Agradecer é lembrar que o dia teve mais do que problemas.

PARA QUALQUER NOITE

QUANDO FALTAM PALAVRAS

Jesus ensinou esta oração aos discípulos. Ela serve para qualquer noite, principalmente quando você não sabe o que dizer.

“Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino. Seja feita a tua vontade, tanto na terra, assim como no céu. O pão nosso de cada dia nos dá hoje. E perdoa-nos nossas dívidas, assim como nós também perdoamos aos nossos devedores. E não nos conduzas à tentação, mas livra-nos do mal; porque teu é o Reino, o poder, e a glória, para sempre, Amém.”

Mateus 6:9–13

PARA CONTINUAR

ORE COM A GENTE

Toda noite, às 20 h, tem vídeo novo no canal: salmos para ouvir, histórias da Bíblia e orações da noite.

Ouvir os Salmos para dormir

Seguir o Canal do WhatsApp

Inscrever-se no canal do YouTube

PODE REPASSAR

RECEBEU DE ALGUÉM?

Este PDF é um presente e pode ser enviado a quem precisar. Se alguém mandou para você, receba o seu e as próximas orações.

Receber o meu presente

presente.esperandoemcristocomfe.com.br

Cuidado com golpes. O Esperando em Cristo com Fé nunca pede Pix por mensagem particular nem liga para você. Desconfie de perfis que usam o nosso nome.

Textos bíblicos: Bíblia Livre (BLIVRE), Copyright © 2018 Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles, sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0). Em Salmo 34:18 foi usada a primeira parte do versículo; trechos omitidos estão marcados com [...].

Reflexões e orações: Esperando em Cristo com Fé, 2026.

Este material é de apoio à fé e não substitui acompanhamento médico ou psicológico.