TRILHA MANÁ

Maná

90 dias de devocional

Uma palavra por dia, escolhida com cuidado, para o dia que você tem pela frente.

VERSÍCULO · REFLEXÃO · ORAÇÃO · DIÁRIO · CHECKLIST

AMOSTRA GRATUITA · DIAS 1 A 7

Como usar esta trilha

1 **Separe cerca de 10 minutos**
De preferência no mesmo horário, todos os dias. Pode ser de manhã, no intervalo ou antes de dormir.

2 **Leia o versículo devagar**
A palavra em destaque é um convite para parar e repetir em silêncio.

3 **Reflita e aprofunde**
Leia a reflexão. Se tiver mais tempo, siga para o aprofundamento.

4 **Ore**
Use a oração guiada como ponto de partida e continue com as suas palavras.

5 **Escreva e marque**
Responda à pergunta do dia no seu diário e marque o dia no checklist.

Sem culpa, sem cobrança: se perder um dia, retome de onde parou.

DIREITOS E AVISOS

Citações bíblicas extraídas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional® NVI® © 1993, 2000 por Biblica, Inc.® Usada com permissão. Todos os direitos reservados mundialmente. O Maná não é afiliado nem endossado pela Biblica ou pela Editora Vida.

Material devocional. Não substitui acompanhamento profissional, médico ou psicológico, não oferece diagnóstico ou tratamento e não garante resultados espirituais ou emocionais. Em momentos de crise, procure ajuda: CVV, ligue 188 (gratuito, 24 horas).

Material para uso pessoal. Você pode imprimir as páginas para uso próprio. Proibidas a revenda e a redistribuição.

Dúvidas ou suporte: getoverlive@gmail.com. Pagamento processado pela plataforma Kiwify.

Seus 90 dias

Marque cada dia concluído. Se pular um dia, sem culpa: retome de onde parou.

Comecei em ____ / ____ / ________ Concluí em ____ / ____ / ________

ANSIEDADE E PAZ

- [ ] **Dia 1** 1 Pedro 5:7
- [ ] **Dia 2** Filipenses 4:6-7
- [ ] **Dia 3** Salmos 46:1
- [ ] **Dia 4** Mateus 11:28
- [ ] **Dia 5** Isaías 41:13
- [ ] **Dia 6** Salmos 37:5
- [ ] **Dia 7** 2 Timóteo 1:7
- [ ] **Dia 8** Salmos 23:1
- [ ] **Dia 9** João 14:1
- [ ] **Dia 10** Salmos 34:4
- [ ] **Dia 11** João 14:27
- [ ] **Dia 12** Salmos 17:8
- [ ] **Dia 13** Isaías 40:31
- [ ] **Dia 14** Jonas 2:2
- [ ] **Dia 15** Filipenses 4:13

FÉ E CONFIANÇA

- [ ] **Dia 16** Salmos 62:8
- [ ] **Dia 17** Hebreus 11:1
- [ ] **Dia 18** Hebreus 11:6
- [ ] **Dia 19** Salmos 56:3
- [ ] **Dia 20** Mateus 17:20
- [ ] **Dia 21** Marcos 11:24
- [ ] **Dia 22** Romanos 1:17
- [ ] **Dia 23** Atos 17:28
- [ ] **Dia 24** Romanos 8:28
- [ ] **Dia 25** Josué 1:9
- [ ] **Dia 26** Êxodo 14:14
- [ ] **Dia 27** Jeremias 17:7
- [ ] **Dia 28** Habacuque 3:17-18
- [ ] **Dia 29** Naum 1:7
- [ ] **Dia 30** Romanos 8:38-39

PROPÓSITO E DIREÇÃO

- [ ] **Dia 31** Jeremias 29:11
- [ ] **Dia 32** Provérbios 20:24
- [ ] **Dia 33** Provérbios 16:1
- [ ] **Dia 34** Salmos 90:12
- [ ] **Dia 35** Provérbios 3:5-6
- [ ] **Dia 36** Salmos 138:8
- [ ] **Dia 37** Mateus 6:33
- [ ] **Dia 38** Provérbios 16:9
- [ ] **Dia 39** Salmos 25:4
- [ ] **Dia 40** Tiago 1:5
- [ ] **Dia 41** Salmos 32:8
- [ ] **Dia 42** Salmos 143:8
- [ ] **Dia 43** Salmos 37:23
- [ ] **Dia 44** Salmos 25:10
- [ ] **Dia 45** Filipenses 2:13

CRESCIMENTO E MATURIDADE

- [ ] **Dia 46** Tiago 1:2
- [ ] **Dia 47** Romanos 5:3-4
- [ ] **Dia 48** Tiago 1:22
- [ ] **Dia 49** 1 Tessalonicenses 5:18
- [ ] **Dia 50** Tiago 4:10
- [ ] **Dia 51** 1 Coríntios 10:23
- [ ] **Dia 52** 1 Pedro 2:2
- [ ] **Dia 53** Hebreus 12:6
- [ ] **Dia 54** Eclesiastes 7:8
- [ ] **Dia 55** Romanos 12:2
- [ ] **Dia 56** Lucas 16:10
- [ ] **Dia 57** Eclesiastes 3:1
- [ ] **Dia 58** Filipenses 1:6
- [ ] **Dia 59** 2 Coríntios 4:16

RELACIONAMENTOS

- [ ] **Dia 60** Romanos 12:18
- [ ] **Dia 61** Efésios 4:32
- [ ] **Dia 62** Lucas 6:31
- [ ] **Dia 63** 1 Coríntios 13:4
- [ ] **Dia 64** Colossenses 3:14
- [ ] **Dia 65** Colossenses 3:13
- [ ] **Dia 66** Gálatas 6:2
- [ ] **Dia 67** Eclesiastes 4:9
- [ ] **Dia 68** Provérbios 15:1
- [ ] **Dia 69** Provérbios 17:17
- [ ] **Dia 70** Salmos 133:1

IDENTIDADE EM DEUS

- [ ] **Dia 71** 1 Pedro 2:9
- [ ] **Dia 72** Gálatas 2:20
- [ ] **Dia 73** 2 Coríntios 5:17
- [ ] **Dia 74** Efésios 2:10
- [ ] **Dia 75** Mateus 5:14
- [ ] **Dia 76** Mateus 5:13
- [ ] **Dia 77** Efésios 3:16
- [ ] **Dia 78** Salmos 27:1
- [ ] **Dia 79** Salmos 28:7
- [ ] **Dia 80** 2 Coríntios 12:9

CONFIANÇA DIÁRIA EM DEUS

- [ ] **Dia 81** Salmos 118:24
- [ ] **Dia 82** Isaías 55:6
- [ ] **Dia 83** Salmos 119:105
- [ ] **Dia 84** Lamentações 3:22-23
- [ ] **Dia 85** Salmos 145:9
- [ ] **Dia 86** Salmos 27:14
- [ ] **Dia 87** Filipenses 4:4
- [ ] **Dia 88** Mateus 6:34
- [ ] **Dia 89** Lamentações 3:24
- [ ] **Dia 90** Números 6:24

Meu compromisso

Por que você começou esta trilha? Escreva sua intenção para os próximos dias, o horário que vai reservar e quem pode caminhar com você.

TEMA 1 DE 7

Ansiedade e Paz

Dias 1 a 15

Dia 1	1 Pedro 5:7
Dia 2	Filipenses 4:6-7
Dia 3	Salmos 46:1
Dia 4	Mateus 11:28
Dia 5	Isaías 41:13
Dia 6	Salmos 37:5
Dia 7	2 Timóteo 1:7
Dia 8	Salmos 23:1
Dia 9	João 14:1
Dia 10	Salmos 34:4
Dia 11	João 14:27
Dia 12	Salmos 17:8
Dia 13	Isaías 40:31
Dia 14	Jonas 2:2
Dia 15	Filipenses 4:13

Antes de começar: Ansiedade e Paz

O que você traz para este tema? Escreva com honestidade; ninguém precisa ler.

ANSIEDADE E PAZ

Dia 1

VERSÍCULO

“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem **cuidado** *de vocês.”*

1 Pedro 5:7 (NVI)

REFLEXÃO

Há preocupações que ocupam a mente de forma constante, mesmo quando você já percebe que não há controle possível sobre elas.

A ansiedade se intensifica nesse ponto: quando se tenta sustentar um peso que não deveria estar nas suas mãos. Deus não exige que você negue o que sente. Ele convida a uma entrega consciente, honesta e intencional.

APROFUNDAMENTO

Pedro escreveu essa orientação a pessoas que enfrentavam pressão concreta, incertezas e instabilidade. Não se tratava de um cenário leve. Ainda assim, ele não propõe resistência emocional nem negação do que estava sendo vivido. Ele aponta para um movimento claro: lançar.

Lançar não é algo automático, nem ocorre apenas pela leitura do texto. Trata-se de uma decisão interna de interromper o ciclo repetitivo de preocupações e reconhecer um limite real: há coisas que não estão sob o seu controle.

A ansiedade, muitas vezes, se mantém pela ilusão de que insistir no pensamento produzirá alguma solução. Como se a repetição trouxesse segurança. No entanto, esse processo apenas aprofunda o desgaste.

Quando a entrega acontece de forma concreta, as circunstâncias podem permanecer as mesmas, mas a posição interna se altera. O peso deixa de estar concentrado em você. Surge, então, uma forma diferente de atravessar o mesmo dia, talvez com menos sobrecarga e mais lucidez.

ORAÇÃO GUIADA

Quero Te entregar hoje as preocupações que têm ocupado espaço demais em mim. Sei que cuidas de cada detalhe, mas ainda ajo como se tudo dependesse das minhas mãos.

Esse peso tem trazido cansaço à mente e uma inquietação que não passa. Por isso, lanço sobre Ti o que venho carregando, com sinceridade e sem disfarces.

Ensina-me a soltar o controle que nunca foi meu. Cuida do que está fora do meu alcance e põe ordem no que anda confuso aqui dentro.

Decido descansar no Teu cuidado, um passo de cada vez. Amém.

REFLITA HOJE

Qual preocupação específica você continua sustentando, mesmo sabendo que não tem controle sobre ela?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

Dia 2

VERSÍCULO

"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a **paz de Deus**, *que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus."*

Filipenses 4:6-7 (NVI)

REFLEXÃO

Nem sempre é possível organizar o que você sente antes de orar.

Ainda assim, você pode se aproximar de Deus exatamente como está. A paz que ele oferece não depende de tudo estar resolvido. Ela começa a se formar enquanto o processo ainda está em curso.

APROFUNDAMENTO

Paulo escreveu essa carta enquanto estava preso, lidando com limitações concretas e um futuro indefinido. Isso dá peso ao que ele afirma. Não é uma orientação teórica, mas uma prática vivida sob pressão.

O texto não propõe a negação da ansiedade, mas o redirecionamento dela. Aquilo que ocupa a mente de forma insistente pode ser levado a Deus de maneira intencional. Em vez de permanecer no ciclo interno de preocupação, há um movimento de expressão e entrega.

A gratidão aparece como um elemento que ajusta a perspectiva. Não é uma tentativa de suavizar a realidade, mas de lembrar quem Deus continua sendo, independentemente das circunstâncias. Isso impede que a experiência presente se torne o único referencial.

A promessa não é de controle imediato, mas de paz. Uma paz que não depende de explicação lógica, mas que atua como proteção interna. Coração e mente, que são os espaços mais afetados pela ansiedade, passam a ser guardados de uma forma que não se sustenta em previsibilidade, mas em presença.

ORAÇÃO GUIADA

Pai, minha mente tem facilidade para se prender às preocupações. Revejo possibilidades, antecipo cenários e tento resolver tudo por conta própria, sem encontrar descanso.

Mesmo sem saber direito o que fazer, trago a Ti cada pedido, do jeito que está. Não preciso organizar o que sinto antes de falar Contigo.

Quero aprender a transformar essa inquietação em oração e a confiar no Teu cuidado. Que a Tua paz guarde meu coração e minha mente enquanto o dia acontece. Amém.

REFLITA HOJE

Qual preocupação você tem mantido apenas no pensamento, sem ainda levá-la de forma clara a Deus?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

ANSIEDADE E PAZ

Dia 3

VERSÍCULO

"Deus é o nosso refúgio e a nossa fortaleza, auxílio **sempre presente** *na adversidade."*

Salmos 46:1 (NVI)

REFLEXÃO

Nem sempre a presença de Deus é perceptível no meio da rotina, mas ela não começa quando você ora.

Ela já está ali. Antes da consciência, antes da pausa, antes da tentativa de organizar o que está acontecendo. Mesmo nos dias mais pesados, não há abandono, ainda que a sensação diga o contrário.

APROFUNDAMENTO

Este salmo nasce em um cenário de instabilidade, possivelmente marcado por ameaças externas e tensão coletiva. Ainda assim, não começa descrevendo o problema, mas afirmando quem Deus é. Isso muda o ponto de partida.

Chamá-lo de refúgio implica reconhecer vulnerabilidade. Refúgio não é para quem está no controle, mas para quem precisa se abrigar. Já a ideia de fortaleza não aponta para desempenho, mas para sustentação quando a energia se esgota.

A expressão "sempre presente" confronta uma percepção comum: a de que Deus demora ou se ausenta. O texto afirma o contrário. A presença não depende da sua percepção, nem da intensidade da sua fé. Ela permanece, inclusive quando não é sentida.

Em muitos momentos, a atenção se fixa naquilo que não mudou, na resposta que não veio, na solução que não apareceu. Com isso, a presença acaba sendo ignorada. Quando essa verdade é levada a sério, algo se reorganiza internamente. A realidade externa pode continuar instável, mas você já não a atravessa em solidão.

ORAÇÃO GUIADA

Tu és meu refúgio e minha fortaleza, mesmo nos dias em que me esqueço disso. Às vezes a insegurança fala mais alto, e a sensação de solidão ocupa um espaço que não deveria.

Quero ajustar meu olhar. Ainda que eu não perceba tudo, escolho crer que estás presente, inclusive nas partes mais frágeis da minha vida.

Sustenta o que está instável e fortalece o que já se desgastou. Quando a sensação disser o contrário, traz à minha memória que a Tua presença não depende do que eu sinto.

Agradeço porque estás aqui antes mesmo de eu chamar. Amém.

REFLITA HOJE

Em que momento de hoje você pode se lembrar de que há uma presença ao seu lado?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

ANSIEDADE E PAZ

Dia 4

VERSÍCULO

"Venham a mim, todos os que estão **cansados e sobrecarregados**, *e eu lhes darei descanso."*

Mateus 11:28 (NVI)

REFLEXÃO

É possível carregar o cansaço por muito tempo quando se tenta sustentar tudo sem ajuda.

O convite de Jesus é direto, mas exige um passo difícil: aproximar-se sem tentar esconder o cansaço. O descanso começa quando essa aproximação deixa de ser adiada.

APROFUNDAMENTO

Jesus dirige esse convite a pessoas que viviam sob pressão contínua, tanto pelas exigências da vida quanto por cobranças religiosas rigorosas. O chamado não é para quem tem equilíbrio, mas para quem já carrega peso demais.

O cansaço descrito aqui não é apenas físico. Ele envolve desgaste emocional, sensação de responsabilidade constante e a necessidade de corresponder a expectativas que não cessam. É o acúmulo silencioso de quem tenta manter tudo funcionando.

Ao dizer "venham a mim", Jesus não estabelece pré-condições. Não há exigência de organização prévia, força emocional ou solução dos próprios problemas. O ponto de partida é o estado real em que a pessoa se encontra.

O descanso oferecido não dispensa responsabilidades, mas muda a forma de carregá-las. É um alívio interior que nasce de uma troca: o peso não fica mais concentrado em você. Muitas vezes, aceitar o convite leva tempo, e o cansaço se prolonga enquanto isso.

ORAÇÃO GUIADA

Jesus, atendo ao Teu convite e chego com o cansaço que tenho carregado. Ele tem pesado nos meus dias mais do que eu gostaria de admitir.

Responsabilidades e pressões foram se acumulando, e eu insisto em sustentar tudo com as minhas próprias forças. Não quero mais esconder esse peso de Ti.

Dá-me o Teu descanso e reorganiza o que pesa demais dentro de mim. Renova minhas forças para viver este dia com mais equilíbrio e leveza. Amém.

REFLITA HOJE

Que cansaço já se tornou constante na sua vida, mas ainda não foi reconhecido por você com sinceridade?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

Dia 5

VERSÍCULO

"Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, que o segura pela mão direita e lhe diz: **Não tema***; eu o ajudarei."*

Isaías 41:13 (NVI)

REFLEXÃO

O medo costuma crescer quando você imagina que precisará enfrentar tudo apenas com a própria força.

A promessa de Deus não é distante. Ele não apenas observa o caminho, mas segura a sua mão enquanto você atravessa o que parece maior do que você.

APROFUNDAMENTO

Este versículo foi dirigido a um povo marcado por insegurança, ameaças externas e sensação de fragilidade diante do futuro. Deus não diminui o medo nem ignora o cenário. Ele responde com uma imagem de proximidade.

Ao dizer que segura pela mão direita, Deus revela cuidado ativo. Além de presença simbólica, há direção, sustento e amparo. É a imagem de alguém que não apenas acompanha, mas impede que o outro caminhe sozinho.

Muitas vezes, o medo se intensifica quando a mente antecipa perdas, fracassos ou situações que ainda nem aconteceram. A impressão é de que tudo dependerá da sua capacidade de resistir. Mas o texto desloca essa percepção: a sua sustentação não vem apenas da própria força.

A ajuda de Deus não elimina necessariamente todos os riscos, mas muda a forma de enfrentá-los. Há coragem que nasce não da ausência de medo, mas da certeza de ter companhia. Você pode continuar, não porque controla o caminho, mas porque Deus caminha nele com você.

ORAÇÃO GUIADA

Deus fiel, o medo tem ocupado mais espaço do que deveria. Ele me faz antecipar problemas, imaginar perdas e duvidar de que eu consiga seguir em frente.

Hoje quero me lembrar de que seguras a minha mão direita e não me deixas no meio do caminho. A Tua voz ainda me diz: não tema.

Sustenta meus passos e fortalece minha confiança. Que eu enfrente o que vier com a certeza de que caminho em Tua companhia. Amém.

REFLITA HOJE

Qual medo tem feito você agir como se tudo dependesse apenas da sua própria força?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

ANSIEDADE E PAZ

Dia 6

VERSÍCULO

*“Entregue o seu caminho ao Senhor; **confie nele**, e ele agirá.”*

Salmos 37:5 (NVI)

REFLEXÃO

Entregar não significa abandonar responsabilidades, mas reconhecer um limite real.

Você continua fazendo o que está ao seu alcance, sem assumir o controle do que não depende de você. Essa distinção, embora simples, é um convite a soltar o peso que não cabe a você.

APROFUNDAMENTO

O Salmo 37 foi escrito em um contexto em que a injustiça parecia prevalecer. Havia a sensação de que quem agia de forma incorreta prosperava, enquanto quem buscava fazer o certo enfrentava dificuldades. Nesse cenário, a orientação não é de reação impulsiva, mas de confiança firme.

Entregar o caminho ao Senhor envolve mais do que uma decisão pontual. É um posicionamento contínuo diante da vida. Você segue agindo, tomando decisões, assumindo responsabilidades, mas sem centralizar em si o resultado de tudo.

A necessidade de controle costuma surgir como tentativa de garantir segurança. No entanto, quanto mais se tenta controlar todos os desdobramentos, maior se torna o desgaste. Há uma carga que não foi feita para ser sustentada por você.

Quando o texto afirma que Deus agirá, ele desloca o foco. Existe uma dimensão da realidade que não depende da sua intervenção direta. Confiar nisso não significa passividade, mas uma forma mais equilibrada de viver. O caminho continua sendo percorrido, mas sem a exigência de domínio total sobre ele.

ORAÇÃO GUIADA

Entregar o meu caminho a Ti nem sempre é simples. Abrir mão do controle sobre o que acontece ao meu redor me custa bastante.

Tento prever resultados e garantir cada saída, como se tudo dependesse só de mim. E esse esforço me desgasta.

Por isso, coloco nas Tuas mãos os meus planos, de forma consciente, mesmo sem entender todos os desdobramentos. Confio que agirás.

Quero fazer o que me cabe e deixar Contigo aquilo que não me pertence. Amém.

REFLITA HOJE

Quais resultados fora do seu controle você tem tentado carregar como se dependessem só de você?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

ANSIEDADE E PAZ

Dia 7

VERSÍCULO

“Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de **amor** *e de equilíbrio.”*

2 Timóteo 1:7 (NVI)

REFLEXÃO

O medo pode se tornar insistente, mas ele não define quem você é nem precisa conduzir suas decisões.

Deus não forma pessoas paralisadas. Ele concede recursos internos para agir, amar e manter equilíbrio, mesmo quando o cenário ao redor gera insegurança.

APROFUNDAMENTO

Paulo escreve essa orientação a Timóteo num período de pressão, oposição e responsabilidade crescente. Havia razões concretas para se sentir intimidado. Ainda assim, o ponto central não é a ausência de medo, mas o que você faz com ele.

Ao falar de covardia, o texto não nega a experiência do temor, mas confronta a possibilidade de se deixar governar por ele. Existe uma diferença entre sentir medo e permitir que ele determine suas escolhas.

O que Deus concede é descrito em três dimensões. Poder, que não se manifesta como força agressiva, mas como capacidade de permanecer firme. Amor, que impede o endurecimento e mantém o olhar voltado para o outro. Equilíbrio, que sustenta decisões mais lúcidas, sem impulsividade ou desespero.

Isso significa que, mesmo em dias marcados por insegurança, reagir automaticamente ao medo não é a sua única opção. Há uma base mais profunda disponível. A coragem, nesse contexto, não é ausência de tensão, mas a decisão de não permitir que ela assuma o controle.

ORAÇÃO GUIADA

Senhor, o medo tem influenciado minhas escolhas e o meu jeito de agir além da conta. Em alguns dias, a insegurança fala mais forte que a confiança e muda o modo como encaro tudo.

Lembro agora que não me deste espírito de covardia. Tu não me formaste para viver sob o domínio do medo.

Fortalece meu interior com o Teu poder. Conduz minhas atitudes com amor e firma minha mente no equilíbrio que vem de Ti.

O medo pode até aparecer, mas não quero que ele decida por mim. Que a última palavra sobre as minhas escolhas seja sempre Tua. Amém.

REFLITA HOJE

Em qual decisão recente você percebe que o medo teve mais influência do que deveria?

MEU DIÁRIO

O que ficou em mim hoje? Uma resposta, um pedido, uma gratidão.

☐ Li o versículo ☐ Refleti ☐ Orei ☐ Escrevi Data ____ / ____

Sua trilha continua

Esta amostra traz os dias 1 a 7. A Trilha Maná completa tem 90 dias em 7 temas, com diário, checklist e páginas de escrita, prontos para imprimir ou usar no tablet.