



## Sinal da Cruz

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

## Creio

Creio em Deus Pai todo-poderoso,

Criador do céu e da terra.

E em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor,

[Às palavras seguintes, até "Virgem Maria", todos se inclinam.]

que foi concebido pelo poder do Espírito Santo,

nasceu da Virgem Maria,

padeceu sob Pôncio Pilatos,

foi crucificado, morto e sepultado,

desceu à mansão dos mortos,

ressuscitou ao terceiro dia,

subiu aos céus,

está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,

donde há de vir a julgar os vivos e os mortos.

Creio no Espírito Santo,

na santa Igreja Católica,

na comunhão dos santos,

na remissão dos pecados,

na ressurreição da carne

e na vida eterna. Amém.

## Pai Nosso

Pai-Nosso que estais nos céus, santificado seja vosso nome, venha a nós o vosso reino, seja feita a vossa vontade assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje, perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.

Amém.

## 3x Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.

Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte.

Amém.

## Glória

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre.

Amém.

1ª dezena

### Primeira Dezena

Nossa Senhora do Equilíbrio,

Rogai por nós!

Equilíbrio para lidar com nossos medos e perdas.

Equilíbrio para lidar com as desavenças e incertezas.

Equilíbrio para lidar com a ansiedade e descrença.

Equilíbrio para tomar as decisões segundo o coração de Deus.

**10x**

Ensina-me a simplicidade de coração:

Dai-me o equilíbrio.

2ª dezena

### Segunda Dezena

Nossa Senhora do Equilíbrio,

Rogai por nós!

Equilíbrio para lidar com nossos medos e perdas.

Equilíbrio para lidar com as desavenças e incertezas.

Equilíbrio para lidar com a ansiedade e descrença.

Equilíbrio para tomar as decisões segundo o coração de Deus.

**10x**

Ensina-me a agradecer nas dificuldades:

Dai-me o equilíbrio.

3ª dezena

## Terceira Dezena

Nossa Senhora do Equilíbrio,

Rogai por nós!

Equilíbrio para lidar com nossos medos e perdas.

Equilíbrio para lidar com as desavenças e incertezas.

Equilíbrio para lidar com a ansiedade e descrença.

Equilíbrio para tomar as decisões segundo o coração de Deus.

**10x**

Ensina-me a amar e perdoar:

Dai-me o equilíbrio.

4ª dezena

## Quarta Dezena

Nossa Senhora do Equilíbrio,

Rogai por nós!

Equilíbrio para lidar com nossos medos e perdas.

Equilíbrio para lidar com as desavenças e incertezas.

Equilíbrio para lidar com a ansiedade e descrença.

Equilíbrio para tomar as decisões segundo o coração de Deus.

**10x**

Ensina-me a descansar em Deus:

Dai-me o equilíbrio.

5ª dezena

## Quinta Dezena

Nossa Senhora do Equilíbrio,  
Rogai por nós!

Equilíbrio para lidar com nossos medos e perdas.  
Equilíbrio para lidar com as desavenças e incertezas.  
Equilíbrio para lidar com a ansiedade e descrença.  
Equilíbrio para tomar as decisões segundo o coração de Deus.

**10x**

Ensina-me a crer e não temer:  
Dai-me o equilíbrio.

## Oração Final

Nossa Senhora do Equilíbrio, esposa do Espírito Santo, dai-me o equilíbrio, a sabedoria e o discernimento na minha vida e na vida da minha família, no âmbito emocional e espiritual. Eu não sou fruto do meu passado, mas com Deus e vossa intercessão eu escolho construir uma nova história.  
Amém.

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/terco/terco-do-equilibrio>.  
[Baixe o Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.