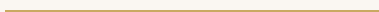




Mês de Maria

31 dias com Nossa Senhora



"Façamos tudo o que Ele nos disser."

JOÃO 2,5

ORACOES.AI · MAIO 2026

Versão imprimível — A4 frente-e-verso

Querida(o) irmã(o),

Maio é o mês de Maria. Durante 31 dias, esta jornada te convida a parar todos os dias por alguns minutos e estar com Aquela que disse "sim" a Deus.

Cada dia você encontrará:

- ✦ Um título mariano
- ✦ Um versículo bíblico
- ✦ Uma oração tradicional
- ✦ Uma breve reflexão
- ✦ Um pequeno gesto concreto para viver o dia com Maria

Não importa o dia em que você começa. O importante é começar. Maria caminha contigo no ritmo que você puder.

"Façamos tudo o que Ele nos disser."

JOÃO 2,5

Com Nossa Senhora,
Equipe oracoes.ai

DIA 1

Maria, Mãe de Deus

"Ave, cheia de graça, o Senhor é contigo."

LUCAS 1,28

Oração — 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.

Reflexão

Começamos o mês saudando Maria pelo título mais alto: Mãe de Deus. Em cada Ave Maria que rezamos, ecoamos as palavras do anjo Gabriel e abraçamos a fé da Igreja.



Pequeno gesto

Reze hoje uma única Ave Maria, mas devagar, prestando atenção em cada palavra.



DIA 2

Imaculada Conceição

"Bendita és tu entre as mulheres."

LUCAS 1,42

Oração — Lembrai-vos (Memorare)

Lembraí-vos, ó piíssima Virgem Maria, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que recorreram à vossa proteção, imploraram a vossa assistência ou reclamaram o vosso socorro fosse por vós desamparado. Animado eu, pois, com igual confiança, a vós recorro, ó Mãe, Virgem das Virgens. A vós venho, diante de vós me apresento, pecador contrito. Ó Mãe do Verbo, não desprezeis as minhas súplicas, mas ouvi-as propícia e dignai-vos atendê-las. Amém.

Reflexão

Maria foi preservada do pecado desde o primeiro instante de sua existência. Não para ficar distante de nós, mas para ser a Mãe que nos ensina o caminho da pureza interior.



Pequeno gesto

Examine uma área da sua vida que precisa ser entregue a Deus — e entregue-a, em silêncio, a Maria.

DIA 3

Maria, Mãe da Igreja

"Eis aí tua mãe."

JOÃO 19,27

Oração — Sub Tuum Praesidium

À vossa proteção recorreremos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades, mas livrai-nos sempre de todos os perigos, ó Virgem gloriosa e bendita. Amém.

Reflexão

Do alto da cruz, Jesus entregou Maria a João — e em João, a cada um de nós. Ela é nossa Mãe, e a Igreja é a casa onde ela continua nos gerando para Cristo.



Pequeno gesto

Reze hoje por um membro da sua família ou da sua paróquia que está afastado da fé.



DIA 4

Auxiliadora dos Cristãos

"Façamos tudo o que Ele nos disser."

JOÃO 2,5

Oração — Salve Rainha

Salve, Rainha, Mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos, os degredados filhos de Eva. A vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas. Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei. E depois deste desterro, mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria. Amém.

Reflexão

Em Caná, Maria notou o que ninguém tinha notado: o vinho havia acabado. Ela é Aquela que percebe nossas necessidades antes mesmo que nós as percebamos.



Pequeno gesto

Identifique uma dificuldade da sua semana e ofereça-a a Maria, pedindo seu auxílio.

DIA 5

Causa de Nossa Alegria

"Minha alma engrandece o Senhor, meu espírito exulta em Deus, meu Salvador."

LUCAS 1,46-47

Oração — Magnificat (início)

Minha alma engrandece o Senhor, meu espírito exulta em Deus, meu Salvador, porque olhou para a humildade de sua serva. De agora em diante, todas as gerações me chamarão bem-aventurada, pois o Todo-Poderoso fez em mim maravilhas, e Santo é o seu nome.

Reflexão

Maria carrega Jesus e sua primeira reação é cantar de alegria. A alegria mariana não vem da ausência de problemas — vem da presença de Deus.



Pequeno gesto

Antes de dormir, agradeça por três coisas concretas do seu dia.



DIA 6

Rainha dos Anjos

"Apareceu no céu um grande sinal: uma mulher vestida de sol."

APOCALIPSE 12,1

Oração — Regina Caeli

Rainha do Céu, alegrai-vos, aleluia! Porque Aquele que merecestes trazer em vosso seio, aleluia, ressuscitou como disse, aleluia. Rogai por nós a Deus, aleluia! Amém.

Reflexão

No tempo pascal, a Igreja troca a Salve Rainha pela Regina Caeli — Maria não está em lágrimas, está em festa. Sua coroação é também a nossa promessa.



Pequeno gesto

Olhe para o céu por um minuto e ofereça o seu dia.

DIA 7

Modelo de Fé

"Bem-aventurada a que acreditou."

LUCAS 1,45

Oração

Maria, mulher da fé, ensina-me a acreditar quando tudo parece silêncio. Ensina-me a dizer "sim" sem entender tudo. Ensina-me a confiar nas promessas de Deus mesmo quando elas demoram. Amém.

Reflexão

Maria não entendeu tudo o que aconteceu com ela. Ela "guardava todas estas coisas, meditando-as em seu coração" (Lc 2,19). A fé mariana é guardar e meditar, mesmo no escuro.



Pequeno gesto

Diga "sim" a alguma vontade de Deus que você vem adiando — mesmo que seja pequena.



DIA 8

Refúgio dos Pecadores

"Onde abundou o pecado, superabundou a graça."

ROMANOS 5,20

Oração

Maria, Refúgio dos pecadores, abri os braços para mim como o fizestes para tantos. Não venho porque sou digno — venho porque preciso. Levai-me a Jesus, vossa misericórdia inteira. Amém.

Reflexão

Maria não foge dos pecadores — ela os acolhe. Quem se reconhece pequeno encontra nela um colo. A Igreja inteira sabe disso há séculos.



Pequeno gesto

Faça hoje um breve exame de consciência e peça perdão a Deus em silêncio.

DIA 9

Consoladora dos Aflitos

"Bendito seja o Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações."

2 CORÍNTIOS 1,3-4

Oração

Maria, Consoladora dos aflitos, consolai todos aqueles que hoje choram em silêncio, os que carregam dores que ninguém vê, os que perderam alguém, os que perderam a esperança. Sede para eles colo, abrigo e luz. Amém.

Reflexão

Maria conhece a dor — ela viu o filho morrer. Por isso, ela é mãe dos que sofrem. Quando você não conseguir orar com palavras, basta estar com ela.



Pequeno gesto

Console alguém hoje — um abraço, uma mensagem, uma escuta. Faça isso em nome de Maria.



DIA 10

Saúde dos Enfermos

"Jesus percorria todas as cidades, ensinando, pregando e curando."

MATEUS 9,35

Oração

Nossa Senhora, Saúde dos enfermos, intercedei por todos os doentes que conheço e por aqueles que não conheço mas precisam de cura. Pelos que sofrem no corpo, na mente, na alma — sede mãe, sede remédio, sede consolo. Amém.

Reflexão

Antes do médico, Maria. Antes do remédio, a oração. Não para substituir a ciência, mas para nunca rezar sozinhos.



Pequeno gesto

Ligue, visite ou mande uma mensagem para alguém que está doente.

DIA 11

Estrela da Manhã

"Eu sou a raiz e a descendência de Davi, a brilhante estrela da manhã."

APOCALIPSE 22,16

Oração — Ave Maris Stella

Ave, do mar Estrela, de Deus Mãe veneranda, sempre Virgem feliz, porta do céu sagrada. Tu, que do anjo Gabriel ouviste aquele Ave, muda em paz nossa sorte, muda Eva neste nome. Amém.

Reflexão

A estrela da manhã anuncia que o sol vem chegando. Maria anuncia Cristo. Comece o dia olhando para ela — e Ele virá.



Pequeno gesto

Faça hoje o sinal da cruz logo ao acordar, antes de qualquer coisa.



DIA 12

Rosa Mística

"Eu sou o narciso de Sarom, o lírio dos vales."

CANTARES 2,1

Oração

Maria, Rosa Mística, flor escolhida entre todas as flores, exalai sobre minha vida o vosso perfume. Onde há feiúra, trazei beleza. Onde há ressentimento, trazei perdão. Onde há cansaço, trazei a vossa frescura. Amém.

Reflexão

A rosa mística é símbolo da beleza interior de Maria — uma beleza que não murcha. Em um mundo barulhento e feio, ela nos lembra que a beleza verdadeira vem do silêncio com Deus.



Pequeno gesto

Coloque uma flor (real ou em foto) num cantinho de oração da sua casa.

DIA 13 ◆

Nossa Senhora de Fátima

"Maria guardava todas estas coisas, meditando-as em seu coração."

LUCAS 2,19

Oração do Anjo de Fátima

Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo, adoro-vos profundamente e ofereço-vos o preciosíssimo Corpo, Sangue, Alma e Divindade de Nosso Senhor Jesus Cristo, presente em todos os sacrários do mundo, em reparação dos ultrajes, sacrilégios e indiferenças com que Ele mesmo é ofendido. Pelos méritos infinitos do seu Sagrado Coração e do Coração Imaculado de Maria, peço-vos a conversão dos pobres pecadores. Amém.

Reflexão

Em 13 de maio de 1917, Maria apareceu em Fátima. O recado foi simples: rezem o terço, façam reparação, convertam-se. Cem anos depois, continua válido.



Pequeno gesto

Reze hoje um terço completo (cinco dezenas). Se nunca rezou, comece agora.



DIA 14

Mãe da Eucaristia

"Eu sou o pão vivo que desceu do céu."

JOÃO 6,51

Oração

Maria, Mãe da Eucaristia, vós que gerastes em vosso ventre o Pão da Vida, ensinai-me a receber Jesus com a vossa fé, a contemplá-lo com o vosso silêncio, a amá-lo com o vosso coração. Amém.

Reflexão

O corpo que comemos na Eucaristia veio do corpo de Maria. Nenhuma comunhão pode ser distante dela. Toda missa é também um encontro com a Mãe.



Pequeno gesto

Se não puder ir à missa hoje, faça uma comunhão espiritual em silêncio.

DIA 15

Torre de Davi

"O teu pescoço é como a torre de Davi."

CANTARES 4,4

Oração — Ladainha de Loreto

Torre de Davi, rogai por nós. Torre de marfim, rogai por nós. Casa de ouro, rogai por nós. Arca da aliança, rogai por nós. Porta do céu, rogai por nós. Estrela da manhã, rogai por nós.

Reflexão

Torre é símbolo de proteção e firmeza. Em Maria, não há vacilo. Quando sua fé estiver oscilando, refugie-se na firmeza dela.



Pequeno gesto

Reze pela proteção da sua família — peça nome por nome.



DIA 16

Arca da Aliança

"O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo te cobrirá com sua sombra."

LUCAS 1,35

Oração

Maria, nova Arca da Aliança, em vosso seio habitou o próprio Deus. Tornai meu coração também morada digna, sacrário silencioso, templo onde Jesus possa repousar. Amém.

Reflexão

A antiga Arca guardava as tábuas da Lei. Maria guardou o próprio Legislador. Ela é o lugar onde o céu desceu — e continua descendo em cada coração que a recebe.



Pequeno gesto

Tire cinco minutos de silêncio absoluto hoje. Apenas esteja com Deus.

DIA 17

Porta do Céu

"Não é outra coisa senão a casa de Deus e a porta do céu."

GÊNESIS 28,17

Oração

E depois deste desterro, mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria.

Reflexão

Por Maria, Deus veio até nós. Por Maria, nós vamos até Deus. Ela é a porta de mão dupla. Toda devoção mariana termina sempre em Cristo.



Pequeno gesto

Reze hoje por uma pessoa específica que está longe da fé.



DIA 18

Rainha do Santíssimo Rosário

"Maria guardava todas estas coisas, meditando-as em seu coração."

LUCAS 2,51

Oferecimento do Terço

Divino Jesus, oferecemos este terço pelas vossas santas intenções, pelo Sumo Pontífice, pela conversão dos pecadores e pelo descanso eterno das almas do purgatório, especialmente aquelas mais abandonadas. Amém.

Reflexão

O terço é o Evangelho contado em mistérios. Quem reza o terço caminha com Maria pelos passos de Cristo: alegria, luz, dor, glória.



Pequeno gesto

Reze pelo menos uma dezena do terço hoje, pensando num mistério da vida de Jesus.

DIA 19

Mãe do Bom Conselho

"Sobre Ele repousará o Espírito do Senhor: espírito de sabedoria e inteligência, de conselho e de fortaleza."

ISAÍAS 11,2

Oração

Maria, Mãe do Bom Conselho, ensinai-me a discernir. Antes de decidir, parar. Antes de falar, escutar. Antes de agir, rezar. Iluminai meus caminhos com a vossa sabedoria. Amém.

Reflexão

Em um mundo que decide rápido demais, Maria nos ensina o tempo do conselho — a pausa antes da escolha. Pedir conselho a Maria é pedir o Espírito Santo.



Pequeno gesto

Antes da próxima decisão importante do seu dia, reze por 30 segundos.



DIA 20

Mãe da Misericórdia

"Sua misericórdia se estende de geração em geração."

LUCAS 1,50

Oração

Maria, Mãe da Misericórdia, fazei do meu coração um coração que perdoa, um coração que não guarda mágoas, um coração que dá segunda chance, um coração parecido com o vosso. Amém.

Reflexão

Misericórdia não é fraqueza. É a força mais difícil. Maria foi misericordiosa porque foi forte — não o contrário.



Pequeno gesto

Pratique hoje uma obra de misericórdia: perdoe, visite, ouça, console.

Nossa Senhora Aparecida

"Olhou para a humildade de sua serva."

LUCAS 1,48

Oração — A Aparecida

Ó incomparável Senhora da Conceição Aparecida, Mãe de Deus e Mãe dos homens, aqui estamos reunidos, prostrados aos vossos pés. Bendizemos a Deus, que nos faz a graça insigne de tornar-nos vossos devotos e filhos. Bendizemos a Deus, que vos deu o nome e a missão de Aparecida, que vos manifestastes ao nosso povo e tomastes morada em nossa terra, acompanhando a vida dos vossos filhos. Amém.

Reflexão

A imagem encontrada por três pescadores pobres em 1717 não tinha cabeça quando foi puxada da rede. Maria começou aparecendo no Brasil quebrada — porque um país de pobres precisava de uma mãe que conhecesse a quebra.



Pequeno gesto

Reze hoje pelo Brasil — pelas autoridades, pelos pobres, pelos que sofrem.



Mãe da Esperança

"Que o Deus da esperança vos encha de toda alegria e paz na fé."

ROMANOS 15,13

Oração

Maria, Mãe da Esperança, quando tudo parecer perdido, lembrai-me de que vós permanecestes ao pé da cruz. A esperança não é otimismo — é fidelidade na escuridão. Ensinai-me a esperar como esperastes. Amém.

Reflexão

Entre sexta-feira santa e domingo de Páscoa, só um coração permaneceu inteiro na esperança: o de Maria. Quando a sua esperança vacilar, encoste no coração dela.



Pequeno gesto

Escreva uma esperança que você tem hoje. Confie-a a Maria.

DIA 23

Mãe da Sagrada Família

"Jesus voltou com eles para Nazaré e lhes era submisso."

LUCAS 2,51-52

Oração

Jesus, Maria e José, abençoi a minha família. Que em nossa casa haja paciência como em Nazaré, silêncio como em José, ternura como em Maria, e a presença de Jesus em cada refeição, em cada conversa, em cada gesto. Amém.

Reflexão

A Sagrada Família não foi perfeita por ausência de problemas — foi perfeita por presença de Deus no meio dos problemas. A sua família pode ser santa hoje, do jeito que ela é.



Pequeno gesto

Reze hoje com alguém da sua família. Se mora sozinho, reze por todos um a um.



DIA 24 ◆

Maria Auxiliadora

"De onde me virá o auxílio? O meu auxílio vem do Senhor."

SALMO 121,1-2

Oração — A Maria Auxiliadora

Maria Auxiliadora, sois a Mãe que nunca falha, o socorro pronto, o amparo certo. Auxiliai-me nas minhas batalhas espirituais, nas tentações que me cercam, nas dúvidas que me confundem. Tomai a minha mão e não a soltais. Amém.

Reflexão

Hoje é a festa de Maria Auxiliadora. São João Bosco dizia: "Confiem em Nossa Senhora Auxiliadora e verão o que são milagres". Tente confiar — só por hoje.



Pequeno gesto

Identifique uma luta espiritual concreta e peça o auxílio de Maria explicitamente.

DIA 25

Mestra da Oração

"Senhor, ensina-nos a orar."

LUCAS 11,1

Ave Maria contemplada

Reze hoje uma Ave Maria com pausas longas entre as frases. Sinta cada palavra. "Ave, Maria..." (pausa) "cheia de graça..." (pausa) "o Senhor é convosco..." (pausa)

Reflexão

Maria não ensinou ninguém a rezar com palavras — ela ensinou com a vida. Ouvia, guardava, meditava. A oração mais profunda é o silêncio com Deus.



Pequeno gesto

Tire 10 minutos de silêncio orante hoje. Sem celular, sem música — apenas Deus.



DIA 26

Mulher do Magnificat

"Minha alma engrandece o Senhor."

LUCAS 1,46

Magnificat

Minha alma engrandece o Senhor, meu espírito exulta em Deus, meu Salvador, porque olhou para a humildade de sua serva. De agora em diante, todas as gerações me chamarão bem-aventurada. Manifestou o poder do seu braço, dispersou os soberbos, derrubou os poderosos e elevou os humildes. Cumulou de bens os famintos e despediu os ricos de mãos vazias. Amém.

Reflexão

O Magnificat é o canto da revolução mariana — Deus inverte tudo. Os poderosos caem, os humildes sobem. Não é poesia bonita: é programa de vida.



Pequeno gesto

Louve hoje a Deus por uma graça concreta — diga em voz alta o que Ele fez por você.

DIA 27

Modelo de Humildade

"Olhou para a humildade de sua serva."

LUCAS 1,48

Oração

Maria, modelo de humildade, livrai-me da vaidade que me faz parecer maior do que sou, do orgulho que me faz julgar os outros, do egoísmo que me cega. Ensinai-me a pequenez — que é o lugar onde Deus cabe inteiro. Amém.

Reflexão

Humildade não é se diminuir falsamente — é se ver com verdade. Maria conhecia a sua grandeza, mas conhecia também a sua origem (Deus). Isso é humildade verdadeira.



Pequeno gesto

Num conflito hoje, escolha não ter razão. Mesmo que tenha.



DIA 28

Modelo de Obediência

"Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a vossa palavra."

LUCAS 1,38

Oração

Maria do "Eis-me aqui", ensinai-me a dizer "sim" antes de entender, "sim" mesmo quando dói, "sim" mesmo quando o caminho parece escuro. Vosso sim mudou a história — o meu pode mudar a minha. Amém.

Reflexão

O "sim" de Maria não foi um sim emocional — foi um sim de fé. Ela não sabia o que vinha. Mas confiava em Quem pedia.



Pequeno gesto

Identifique algo que Deus está te pedindo e que você vem adiando. Diga "sim" hoje.

DIA 29 ◆

Nossa Senhora do Carmo

"Vinde a mim, todos vós que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei."

MATEUS 11,28

Oração

Nossa Senhora do Carmo, Mãe que protege com o vosso escapulário, abrigai-me sob o vosso manto. Quando o cansaço vier, lembrai-me de descansar em vós. Quando a noite for longa, sede a minha luz. Amém.

Reflexão

O escapulário do Carmo é símbolo de pertencimento — de ser de Maria. Não é amuleto, é compromisso. Quem se entrega a Maria é dela para sempre.



Pequeno gesto

Tire uma pausa consciente hoje. Cinco minutos. Apenas descanse — em Maria.



DIA 30

Rainha da Paz

"A paz vos deixo, a minha paz vos dou."

JOÃO 14,27

Oração

Maria, Rainha da Paz, fazei a paz no meu coração inquieto, fazei a paz na minha família dividida, fazei a paz no mundo em guerra. Onde houver ódio, plantai amor. Onde houver medo, plantai confiança. Onde houver morte, plantai vida. Amém.

Reflexão

A paz mariana não é a paz do silêncio — é a paz da presença de Deus no meio do barulho. Maria estava no Calvário, mas em paz. Estava no Cenáculo, mas em paz.



Pequeno gesto

Faça as pazes hoje com alguém com quem você está em conflito.

Visitação e Coroação de Maria

"Naqueles dias, Maria pôs-se a caminho e dirigiu-se com pressa às montanhas."

LUCAS 1,39-45

Oração — Coroação

Recite hoje o Magnificat inteiro (Dia 26), e em seguida: Ó Maria, hoje vos coroamos Rainha do nosso coração. Sede a Senhora desta vida, desta família, deste mês que termina. Que tudo o que vivemos nestes 31 dias permaneça em nós como semente que dá fruto. Levai-nos a Jesus, sempre. Amém.

Reflexão

A Festa da Visitação encerra o mês mariano: Maria, grávida, atravessa as montanhas para servir Isabel. Esse é o resumo da vida cristã — receber Jesus e correr para levá-lo aos outros.



Pequeno gesto

Coroe Maria simbolicamente hoje — uma flor, uma vela, um gesto.

CONTINUE A CAMINHADA

Sua jornada continua.

Na oracoes.ai você cria uma conta gratuita e continua rezando. O plano premium, quando quiser, desbloqueia a biblioteca completa de áudios, o terço diário e as novenas.

Crie sua **conta gratuita**, sem cartão.

oracoes.ai/teste-gratis

"Eis aí tua mãe." JOÃO 19,27