As minhas **emoções** diante de Deus

7 dias de terapia com Ele



DEVOCIONAL
7 DIAS

Por Sabrina Alves

Por Sabrina Alves

As minhas emoções diante de Deus

7 dias de terapia com Ele



DEVOCIONAL
7 DIAS

AVISO LEGAL DE DIREITOS AUTORAIS

© 2026 Sabrina Alves.
Todos os direitos reservados.

Este material é protegido pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98).

É expressamente proibida a reprodução, distribuição, exibição, transmissão, armazenamento, disponibilização, publicação, venda, licenciamento, criação de obras derivadas ou qualquer outra forma de utilização, total ou parcial, deste conteúdo, sem autorização prévia e por escrito da autora.

A violação de direitos autorais constitui **infração civil e penal**, sujeitando o infrator às sanções legais cabíveis, incluindo responsabilidade por perdas e danos.

As minhas emoções diante de Deus

Há dias em que a gente ora,
mas não sabe muito bem o que dizer.
Sente demais.
Ou sente confuso.
Ou sente cansado.
E, ainda assim, precisa continuar vivendo.
Este devocional nasceu desse lugar.
Do desejo de encontrar refúgio em Deus sem precisar negar o que se sente.
Aqui, suas emoções não são problema a ser resolvido. São território de encontro.

Ao longo de 7 dias, eu quero caminhar com você em reflexões simples, leitura da Palavra e orações que não exigem força... apenas verdade.

Não para ensinar você a controlar suas emoções, mas para aprender, juntas, a apresentá-las diante de Deus e permitir que Ele seja **abrigo, direção e descanso no meio delas.**

Talvez você encontre palavras para o que sente.
Talvez encontre silêncio.
Talvez encontre consolo.

Em cada dia, há um aprendizado pequeno, mas essencial: **Deus não espera que você organize o coração para se aproximar d'Ele.**
Ele espera que você venha como está.

Este devocional é um espaço seguro para quem quer amadurecer emocionalmente sem endurecer o coração.
Porque uma mulher madura não nega o que sente - ela caminha com Deus dentro do que sente.

Seja bem-vinda.
Que aqui você encontre abrigo para a alma
e clareza suficiente para dar o próximo passo.

Por Sabrina Alves

Calendário 2026

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Confraternização Universal

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

- Carnaval

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Sexta-Feira Santa (Paixão de Cristo)
- Tiradentes

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Dia do Trabalho

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- Corpus Christi

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Independência do Brasil

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Nossa Senhora Aparecida

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Finados
- Proclamação da República
- Dia da Consciência Negra

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- Natal

Anotações

Um convite para você que quer caminhar acompanhada



Se você sentir desejo de **ouvir essas meditações também em voz, preparei uma versão em vídeo e áudio** para quem prefere caminhar escutando, no próprio ritmo.

Nos vídeos, eu partilho os mesmos temas que você vai ler aqui, com pausas, silêncio e presença, mas como **uma conversa tranquila...** onde você poderá deixar **entrar no coração cada palavra.**

Esse material extra é opcional.
O devocional foi pensado para ser completo também na leitura [que você já tem acesso gratuitamente].

Se em algum momento você sentir que precisa de companhia **além do texto**, o acesso está disponível pelo botão abaixo:

ACESSE AQUI

01

S T Q Q S S D

Quando eu não entendo o que sinto

Em um momento do Evangelho, Marta se aproxima de Jesus visivelmente agitada. A casa está cheia. Há tarefas a cumprir. Expectativas a sustentar.
Maria, sua irmã, está sentada aos pés de Jesus.
Marta não aguenta mais.
Ela fala. Reclama. Expõe o incômodo.
Não mede palavras.
Não organiza o discurso.

E Jesus não a repreende por sentir o que sente.
Ele não diz que Marta está errada por estar agitada.
Ele apenas revela algo mais profundo:
ela está ocupada demais por dentro para perceber o que realmente precisa naquele momento.
Essa cena é mais próxima da nossa vida do que gostaríamos de admitir.
Há dias em que estamos exatamente como Marta:
fazendo, resolvendo, sustentando, mas com o coração confuso, inquieto, sobrecarregado.
E, no meio disso tudo, ainda existe a cobrança silenciosa:
"Eu deveria estar melhor."
"Eu não deveria me sentir assim."

Versículo do dia
"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós." – 1 Pedro 5.7

Mas hoje, o convite não é para corrigir suas emoções.
É para trazê-las para mais perto de Deus.
Você não precisa entender tudo o que sente
para estar diante d'Ele.
A Palavra nos lembra:
"O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido." (*Salmos* 34:18)

Deus não se aproxima apenas quando o coração está organizado.
Ele se aproxima quando o coração é verdadeiro.
Mesmo quando você não consegue explicar o que sente,
Deus compreende.
Ele não exige clareza emocional para oferecer presença. Talvez, hoje, o passo mais maduro não seja resolver o que se passa dentro de você, mas permanecer com Deus no meio daquilo que ainda não faz sentido.

Assim como Marta, você pode falar.
Pode se mostrar.
Pode se aproximar sem filtro.

Para guardar no coração hoje

Maturidade emocional não é ausência de agitação,mas a escolha de levar o coração agitado para perto de Deus.

Oração:

Deus, assim como estou, eu me aproximo. Com pensamentos confusos, emoções misturadas e o coração cansado.
Não quero fugir do que sinto, nem me esconder atrás do que faço.
Ensina-me a estar Contigo mesmo quando tudo dentro de mim ainda está inquieto.
Amém.



Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo?
Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

O que tem ocupado o seu coração ultimamente a ponto de você não conseguir entender direito o que sente, e que hoje você pode simplesmente apresentar a Deus?

02

S T Q Q S S D

Quando sinto mais do que gostaria

Há um momento nos Evangelhos em que Jesus chega à casa de Lázaro, já depois de sua morte.
Maria, sua irmã, corre ao encontro d'Ele.
Diferente de Marta, Maria não fala muito.

Ela apenas se lança aos pés de Jesus e chora.
Não há discurso organizado.
Não há oração bonita.
Há apenas dor transbordando.

E o texto diz algo que quase sempre passa despercebido:
"Jesus chorou."
(João 11:35)

Jesus não corrige o choro de Maria.
Não pede que ela se acalme.
Não explica o que vai fazer em seguida.
Ele sente com ela.

Essa cena revela algo essencial:
existem emoções que não precisam ser reduzidas,
apenas acolhidas na presença certa.

Versículo do dia
Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira."
Efésios 4.6.

Muitas de nós crescemos acreditando que sentir demais é um problema.

Que intensidade é fraqueza.

Que emoção forte precisa ser controlada rapidamente.

Mas talvez o problema não seja sentir muito,
e sim sentir sozinha.
Hoje, o convite não é para diminuir o que você sente,
nem para se corrigir emocionalmente.

É para permanecer com Deus mesmo
quando a emoção transborda.
A Palavra nos mostra que Deus não se assusta com lágrimas,
nem com emoções que não cabem em explicações.
Ele permanece.
Talvez a maturidade não esteja em conter tudo o que você sente,
mas em escolher onde você deposita aquilo que sente.

Para guardar no coração hoje

Sentir intensamente não é imaturidade. Imaturidade é tentar carregar emoções profundas sem abrigo.

Oração:
Deus,
há sentimentos em mim que parecem grandes demais.
Hoje, eu não quero fingir equilíbrio
nem me afastar por causa da intensidade.
Recebe o que transborda em mim.
Ensina-me a permanecer Contigo
mesmo quando as emoções vêm fortes.
Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo? Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

Que emoção tem sido mais intensa em você nos últimos dias e que, talvez, você tenha tentado esconder ou diminuir?

03

S T Q Q S S D

Quando me canso de ser forte

Depois de enfrentar profetas, desafios e confrontos,
Elias foge para o deserto.
Não é medo apenas.
É esgotamento.
Ele se senta debaixo de uma árvore,
para, e diz algo que muitas de nós já pensamos em silêncio:
"*Já basta, Senhor.*" (1 Reis 19:4)

Elias não pede explicações.
Não pede direção.
Ele pede descanso.
O mais bonito dessa história não é o que Deus fala a Elias, é o que Deus não fala.

Deus não o corrige.
Não diz que ele precisa ser mais forte.
Não lembra de tudo o que ainda precisa ser feito.
Deus manda Elias dormir.

Depois, comer.
Depois, dormir de novo.
Só depois disso, Deus fala.
Essa cena revela algo que muitas vezes ignoramos:
o cansaço não é falta de fé.
É limite humano.

Versículo do dia

"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá." João 14.27

Há momentos em que continuar sendo forte vira um peso insustentável.

E insistir nisso não é maturidade, é desconexão de si.
Talvez você esteja vivendo um desses dias.
Dias em que sustentar tudo parece pesado demais.
Dias em que ninguém percebe o quanto você está cansada,
porque você aprendeu a não demonstrar.

Hoje, o convite não é para resistir mais um pouco.
É para parar diante de Deus sem precisar se justificar.
Antes de exigir força de você,
Deus oferece cuidado.

Talvez a pergunta não seja
"como eu continuo?",
mas **"onde eu posso descansar?"**

Para guardar no coração hoje

Ser forte o tempo todo não é sinal de maturidade. Reconhecer o próprio limite diante de Deus também é fé.

Oração:

Deus,
há dias em que a força pesa e o silêncio cansa.
Hoje, eu não quero provar resistência.
Quero receber cuidado.
Mostra-me onde posso descansar
sem medo de parar.
Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo?
Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

Em que área da sua vida você tem sustentado mais do que consegue e ainda assim se sente cobrada por não dar conta?

Quando o amor exige silêncio

04

S T Q Q S S D

Em um dos momentos mais tensos do Evangelho, Jesus está diante de Pilatos.

Ele é acusado.
Provocado.
Injustiçado.
Pilatos pergunta.
Insiste.
Espera uma defesa.
Mas Jesus se cala!

Não porque não tivesse o que dizer.
Não porque estivesse confuso.
Mas porque havia momentos em que o silêncio dizia mais do que qualquer explicação.

Essa cena nos confronta profundamente.
Porque, para muitas de nós,
amar virou sinônimo de explicar, justificar, esclarecer tudo.
Falar para ser entendida.
Falar para não perder espaço.
Falar para não ser mal interpretada.
E, ainda assim, nem sempre somos compreendidas.

Versículo do dia
"Derrama perante ele o teu coração; Deus é o nosso refúgio." Salmos 62.8

Há situações em que continuar falando não aprofunda a relação, apenas alimenta o conflito.
O silêncio de Jesus não foi fuga.
Foi discernimento.
Ele sabia quem era.
Sabia a quem pertencia.
E não precisava provar isso naquele momento.

Talvez maturidade emocional seja perceber que nem toda emoção precisa ser expressa imediatamente.
Nem toda verdade precisa ser dita no calor do sentimento.
Nem toda dor precisa virar explicação.

Há silêncios que protegem.
Silêncios que amadurecem.
Silêncios que são atos de amor.
Hoje, o convite não é para engolir o que você sente, mas para entregar suas emoções a Deus antes de colocá-las em palavras.

Algumas conversas precisam nascer primeiro no silêncio para depois, quem sabe, ganhar forma.

Para guardar no coração hoje

Silenciar não é negar o que se sente. Às vezes, é escolher o tempo certo de amar.

Oração:

Deus,
nem sempre sei
quando falar
e quando silenciar.
Hoje, eu coloco diante de Ti
as palavras que
insistem em sair
e as emoções que ainda
precisam de tempo.
Ensina-me a amar
com sabedoria,
a falar quando for hora
e a silenciar quando o
silêncio proteger o que
é precioso.
Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo? Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

Em que situação você tem falado movida pela emoção quando talvez o amor esteja pedindo silêncio e oração primeiro?

Quando a maternidade me atravessa

05

S T Q Q S S D

Há uma cena silenciosa no Evangelho que diz muito sem precisar de palavras. Maria está aos pés da cruz.
Ela não fala.
Não intervém.
Não pede explicações.
Ela apenas permanece.

A maternidade, ali, não é força heroica.
É atravessamento.

Maria não entende tudo o que está acontecendo.
Mas escolhe não se afastar.
Permanece ali, com o coração rasgado,
diante de Deus que também sofre.

Essa cena revela algo que poucas vezes temos coragem de admitir:
ser mãe atravessa a alma.
A maternidade revela limites,
cansaços que não sabíamos que existiam,
emoções contraditórias que convivem no mesmo dia,
amor profundo e exaustão real,
gratidão e vontade de sumir por alguns minutos.

Versículo do dia

"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos." Salmos 139.23

E muitas vezes, junto com isso, vem a culpa.
A cobrança.
A sensação de que deveríamos sentir diferente.
Mas talvez a maternidade não tenha vindo para nos organizar emocionalmente.

Talvez ela tenha vindo para nos aproximar da verdade sobre nós mesmas.
Hoje, o convite não é para romantizar o maternar,
nem para endurecer o coração para suportá-lo.

É para reconhecer que Deus está presente
também na mulher que se cansa,
na mãe que não dá conta de tudo,
naquela que ama profundamente
e, ainda assim, se sente atravessada.
Maria não foi menos mãe por estar em silêncio e dor.
Ela foi mãe permanecendo.

Talvez maturidade seja isso:
continuar diante de Deus
mesmo quando a maternidade nos atravessa por inteiro.

Para guardar no coração hoje

A maternidade não exige perfeição emocional. Ela pede presença possível, diante de Deus e de si.

Oração:

Deus, Tu conheces o amor que carrego e o cansaço que me atravessa. Hoje, eu não quero ser a mãe ideal. Quero ser verdadeira diante de Ti. Recebe minhas emoções, meus limites e o amor imperfeito que ofereço todos os dias. Permanece comigo quando a maternidade me atravessar além das forças. Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo? Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

Em que momento da sua maternidade
você tem se cobrado por sentir algo que nunca
teve coragem de nomear?

Quando minhas emoções me confundem

06

S T Q Q S S D

Há um momento no Evangelho em que Pedro caminha sobre as águas. Enquanto mantém os olhos em Jesus, ele anda.
Quando percebe o vento, o barulho, o movimento ao redor, começa a afundar.

Pedro não deixou de crer.
Ele apenas se confundiu.
Fé e medo coexistiram no mesmo instante.
Confiança e insegurança dividiram o mesmo espaço dentro dele.
E isso é profundamente humano.

Há dias em que sentimos exatamente assim:
um pouco de fé,
um pouco de medo,
um pouco de esperança,
um pouco de cansaço.
Nada está totalmente claro.
Nada está completamente organizado.

E, muitas vezes, achamos que essa confusão é sinal de fracasso espiritual.
Como se caminhar com Deus exigisse sentimentos alinhados, emoções coerentes, coração em ordem.
Mas a cena mostra outra coisa.

Versículo do dia

"O amor é paciente, o amor é bondoso... não se irrita facilmente."
1 Coríntios 13.4–5

Quando Pedro começa a afundar, ele grita. Não faz uma oração elaborada. Não explica o que sente.

Ele apenas clama: “Senhor, salva-me!” E Jesus o segura.
Antes de qualquer correção.
Antes de qualquer explicação.
Antes de qualquer ajuste interno.
Jesus segura.
Isso nos ensina que Deus não espera que você organize suas emoções para então estender a mão.
Ele se aproxima no meio da confusão.

Talvez maturidade emocional não seja sentir menos contradição, mas aprender a reconhecer quando o coração está dividido e, ainda assim, escolher clamar.

Hoje, o convite não é para entender tudo o que se passa dentro de você.
É para não se afastar por causa da confusão.
Mesmo emoções misturadas podem ser lugar de encontro.

Para guardar no coração hoje

Confusão emocional não é ausência de fé. Às vezes, é apenas o sinal de que você ainda está tentando caminhar.

Oração:
Deus, há dias em que meu coração parece dividido e minhas emoções não caminham na mesma direção. Hoje, eu não quero fingir clareza. Quero apenas clamar quando começar a afundar. Estende a Tua mão no meio da minha confusão e sustenta-me onde eu não consigo mais. Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo?
Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

Que sentimentos contraditórios têm convivido dentro de você e feito você duvidar do próprio caminho?

07

S T Q Q S S D

Quando descanso em Deus sem me explicar

Há um convite de Jesus que atravessa o tempo com simplicidade: "*Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei.*" (Mateus 11:28)

Ele não pede explicações.
Não pergunta como você chegou até aqui.
Não exige clareza emocional, nem fé organizada.
Ele apenas convida.

Ao longo desses dias, talvez você tenha percebido emoções confusas, intensas, cansadas, atravessadas.
Talvez algumas tenham ficado mais claras.
Talvez não.
E hoje, tudo bem.
Hoje não é dia de entender.
Não é dia de revisar aprendizados.
Não é dia de organizar sentimentos.

Hoje é dia de descansar em Deus como você está.
Descansar é diferente de desistir.
Descansar é parar de lutar para se explicar.

Versículo do dia

"Se vivemos pelo Espírito, andemos também pelo Espírito." Gálatas 5:25

É confiar que Deus sustenta o que ainda não está resolvido.

Há maturidade em reconhecer
que nem tudo precisa de nome,
nem tudo precisa de resposta,
nem tudo precisa de um próximo passo imediato.

Algumas coisas só precisam de presença.
Hoje, o convite é simples:
permaneça.
Respire.
Esteja.

Se algo foi aberto em você nesses dias,
não apresse o fechamento.

Deus não trabalha no ritmo da ansiedade,
mas no tempo do cuidado.

Você não precisa sair daqui “perfeita”.
Precisa apenas sair menos sozinha e com a fé fortalecida.

Para guardar no coração hoje

Descansar em Deus também é espiritualidade madura.

Oração:

Deus, hoje eu paro. Não para desistir, mas para descansar em Ti. Recebe o que em mim ainda não tem forma, o que não tem nome e o que ainda não tem resposta. Ensina-me a confiar que a Tua presença é suficiente mesmo quando eu não sei explicar o que sinto. Amém.

Quer acessar o Devocional em áudio e vídeo completo? Clique aqui enquanto ainda está disponível.

Anotações Diárias

D S T Q Q S S

/ /

Pergunta:

O que você pode, hoje, simplesmente entregar a Deus sem tentar entender, resolver ou explicar?

Por fim...

Chegar ao fim destes sete dias não significa que tudo dentro de você está resolvido.

Significa que você permitiu que Deus entrasse em lugares onde, talvez, você nunca tivesse deixado antes.

E isso, por si só, já é cura acontecendo.
O Espírito Santo não forma mulheres perfeitas —
Ele forma mulheres conscientes, alinhadas, tratadas e capazes de caminhar com profundidade.

Mulheres que sentem, mas não são levadas pelos sentimentos.

Mulheres que pensam, mas não são dominadas pela dúvida.

Mulheres que choram, mas não desistem.

Mulheres que aprendem a viver entre Deus e as emoções... e amadurecem ali.

O processo não termina hoje.

Na verdade, ele está apenas começando.

Cada emoção que surgir daqui pra frente pode ser uma nova conversa com Deus.

Cada reação pode se tornar uma oportunidade de maturidade.

Cada oração pode recolocar seu coração no lugar certo.

Você foi chamada para viver com clareza, firmeza e paz.

E o Espírito Santo é quem vai te conduzir — um dia de cada vez.

Por Sabrina Alves



As minhas **emoções** diante de Deus

7 dias de terapia com Ele



DEVOCIONAL
7 DIAS

Por Sabrina Alves