



# Terço de São Bento: como rezar as 6 dezenas passo a passo

Meu Terço | 12/07/2026

---

O terço de São Bento é uma devoção popular que ajuda o fiel a contemplar a Cruz de Cristo e a pedir a intercessão do santo diante das tentações cotidianas. Não é amuleto nem fórmula mágica. A medalha e o terço abençoados são sacramentais: segundo o Catecismo da Igreja Católica (1667–1670), eles dispõem o coração para receber a graça e cooperar com ela. São Bento de Núrsia, pai do monaquismo ocidental, deixou-nos um legado de profunda confiança na Cruz de Cristo. Ao rezar o terço de São Bento, unimos a intercessão da Virgem Maria ao poder de intercessão deste grande santo, fortalecendo nossa alma contra as ciladas do inimigo. Muitos fiéis recorrem a essa devoção em momentos de tribulação, angústia familiar ou quando sentem a necessidade de uma proteção espiritual mais intensa em seus lares. Neste guia completo, preparado com todo o cuidado pastoral pelo Meu Terço, você aprenderá detalhadamente como rezar essa belíssima devoção, compreendendo a diferença entre as versões de cinco e seis dezenas, e como aplicar essas orações com verdadeira devoção e sem cair em desvios supersticiosos.

## A Diferença entre o Terço de 5 e 6 Dezenas

Muitos católicos têm dúvidas sobre a estrutura física e a forma de rezar o terço de São Bento. A primeira forma, bastante comum, consiste em rezar o Santo Terço e seus mistérios mariano tradicional utilizando um terço físico que possui a medalha de São Bento no entremeio (coração) e a Cruz de São Bento no crucifixo. Nesse caso, a estrutura de orações é a mesma do Rosário tradicional, meditando os mistérios da vida de Jesus.

A segunda forma é a Coroinha ou Terço de São Bento de 6 dezenas. Esta é uma devoção específica de combate espiritual. Em vez das tradicionais cinco dezenas, este terço possui seis dezenas, onde cada dezena corresponde a uma das invocações latinas gravadas na medalha do santo. É este roteiro completo e detalhado das seis dezenas que apresentamos a seguir, para que você possa rezar com clareza e devoção.

## Preparação Espiritual e † Sinal da Cruz

Antes de iniciar suas orações, procure um local silencioso e recolhido. Se desejar, coloque-se diante de uma imagem ou medalha de São Bento. Lembre-se de que a eficácia



desta oração reside na sua fé em Jesus Cristo e na comunhão com a Igreja, e não em fórmulas automáticas.

Inicie fazendo o sinal da cruz com profunda reverência, traçando a cruz sobre a testa, a boca e o peito.

† 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.

## Invocação do Espírito Santo

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor. Enviai o vosso Espírito e tudo será criado. E renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre da sua consolação. Por Cristo, Senhor Nosso. Amém.

## Creio

Creio em Deus Pai Todo-Poderoso, Criador do céu e da terra; e em Jesus Cristo, seu único Filho, Nosso Senhor; 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, de onde 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; na vida eterna. Amém.

## Pai Nosso

Pai Nosso que estais nos céus, santificado seja o 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 ao Pai

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

## Ó meu Jesus

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levari as almas todas para o Céu, e socorrei principalmente as que mais precisarem da vossa misericórdia e proteção. Amém!

## Como Rezar as 6 Dezenas do Terço de São Bento

Agora, iniciamos as seis dezenas específicas deste terço de combate. Em cada conta grande (onde normalmente rezamos o Pai Nosso), você fará a seguinte jaculatória de intercessão:

“São Bento, rogai por nós!”

Nas contas pequenas (onde normalmente rezamos as Ave Marias), você reze a frase correspondente de cada dezena por dez vezes consecutivas. Ao final de cada dezena, reze-se sempre o Glória ao Pai.

### 1ª Dezena — A Cruz Sagrada

Nas 10 contas pequenas, reze: “A Cruz Sagrada seja a minha luz.” Conclua com o Glória ao Pai.

### 2ª Dezena — Cristo é o guia

Nas 10 contas pequenas, reze: “Não seja o dragão meu guia.” Conclua com o Glória ao Pai.

### 3ª Dezena — Rejeitar o mal

Nas 10 contas pequenas, reze: “Retira-te, Satanás.” Conclua com o Glória ao Pai.



## 4ª Dezena — Recusar a vaidade

Nas 10 contas pequenas, reze: “Nunca me aconselhes coisas vãs.” Conclua com o Glória ao Pai.

## 5ª Dezena — Discernir o que é mau

Nas 10 contas pequenas, reze: “É mau o que me ofereces.” Conclua com o Glória ao Pai.

## 6ª Dezena — Permanecer em Cristo

Nas 10 contas pequenas, reze: “Bebe tu mesmo o teu veneno.” Conclua com o Glória ao Pai.

## Oração de São Bento

Após concluir as seis dezenas, rezamos esta oração devocional para pedir a intercessão do glorioso Patriarca para nossas vidas e famílias:

Ó glorioso Patriarca São Bento, que vos mostrastes sempre compassivo com os necessitados, fazei que também nós, recorrendo à vossa poderosa intercessão, obtenhamos auxílio em todas as nossas aflições. Que nas famílias reine a paz e a tranquilidade; que se afastem de nós todas as desgraças tanto corporais como espirituais, especialmente o mal do pecado. Alcançai do Senhor a graça que vos suplicamos; finalmente, vos pedimos que ao término de nossa vida terrestre possamos ir louvar a Deus convosco no Paraíso. Amém.

## 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. Rogai por nós, Santa Mãe de Deus, para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém.

## Conclusão: Persevere na Oração e Proteção

Rezar o terço de São Bento diariamente é um convite a assumir uma postura de vigilância espiritual e de profunda confiança na providência divina. Esta devoção não deve ser



vista como um rito mecânico ou supersticioso, mas sim como um diálogo de amor e fé com Deus, sob a intercessão de um dos maiores santos da Igreja Católica. Ao meditarmos nas invocações gravadas na medalha, somos lembrados de que a vitória sobre o pecado já foi conquistada por Nosso Senhor Jesus Cristo na Cruz. Portanto, ao segurar as contas e recitar cada oração, faça-o com o coração sincero, buscando a conversão diária e a santificação de sua família. Convidamos você a perseverar nesta caminhada de fé, aprofundando esta prática com a oração de São Bento e a novena de São Bento e à frequência aos sacramentos da Confissão e da Eucaristia. Que a intercessão de São Bento ajude você a permanecer fiel a Cristo.

## Perguntas Frequentes sobre o Terço de São Bento

---

### Continue sua oracao no Meu Terco

Acesse o site para ler este conteudo online e encontrar outras oracoes, novenas e misterios.

<https://meuterco.com.br/>