

1  
2 CAMINHO DA CRUZ – SEMANA 4: ÁGUA VIVA  
3 Som Que Eleva | Quaresma 2026  
4 10 Músicas Contemplativas Católicas

---

---

8  
9 MÚSICA 1 – Dá-Me Dessa Água  
10 Referência: Jo 4,15

---

12  
13 [Intro Instrumental – 50s]

14  
15 [Verso 1]

16 Vim buscar água ao poço da tarde  
17 O sol pesava, o coração mais ainda  
18 Carreguei o cântaro e toda a vergonha  
19 Mas Tu esperavas na beira do caminho

20  
21 [Verso 2]

22 Perguntaste de onde vem minha sede  
23 E eu soube então que era mais que água  
24 Havia em mim um vazio sem nome  
25 Que só a Tua voz soube chamar de graça

26  
27 [Refrão]

28 Dá-me dessa água, Senhor  
29 A que sacia e não acaba mais  
30 A que nasce dentro e não secou jamais  
31 Dá-me dessa água que é paz

32  
33 [Interlúdio Instrumental – 60s]

34  
35 [Verso 3]

36 Deixei o cântaro ali, esquecido  
37 Corri à cidade cheio de vergonha e vida  
38 Como se a sede toda se tornasse luz  
39 E o encontro me fez nova, refazida

40  
41 [Ponte – Oração Falada]

42 "Senhor Jesus, Tu conheces minha sede mais funda.  
43 Não é de água que busco – é de Ti.  
44 Dá-me de beber da Tua graça  
45 e que eu nunca mais precise buscar em outro poço."

46  
47 [Refrão Final – Fragmentado]

48 Dá-me dessa água...

49 A que sacia...  
50 A que não acaba...  
51 Senhor... dessa água...  
52 Que é paz...  
53  
54 [Outro – 75s]  
55 Dessa água... dessa água...  
56 Que nasce dentro...  
57 Que não seca mais...  
58 Senhor...  
59  
60

---

61  
62 MÚSICA 2 – Conheces Toda a Minha Vida  
63 Referência: Jo 4,29  
64

---

65  
66 [Intro Instrumental – 55s]  
67

68 [Verso 1]  
69 Tu sabias tudo antes de eu falar  
70 Cinco caminhos que tentei e nenhum me completou  
71 Não me julgaste, só fitaste meu olhar  
72 E nessa quietude o coração se racionou  
73

74 [Verso 2]  
75 Nunca pensei que alguém viesse saber  
76 O peso escondido de tantos anos perdidos  
77 Mas Tu nomeaste sem que eu precisasse dizer  
78 E o que era vergonha virou ser escolhido  
79

80 [Refrão]  
81 Conheces toda a minha vida  
82 E ainda assim me chamas pelo nome  
83 Não há pecado tão fundo que Te impeça  
84 De me encontrar no calor que consome  
85

86 [Interlúdio Instrumental – 65s]  
87

88 [Verso 3]  
89 Fui correndo contar que havia encontrado  
90 Alguém que sabia quem eu era de verdade  
91 Não pelo que fingi, mas pelo que carguei calado  
92 Esse olhar de Cristo é toda minha liberdade  
93

94 [Ponte – Oração Falada]  
95 "Jesus, Tu me vês por inteiro.  
96 Não preciso esconder nem explicar.

97 Conheces o que envergonha e ainda assim chamas.  
98 Que eu venha a Ti exatamente como sou."

99  
100 [Refrão Final – Contemplativo]

101 Conheces toda a minha vida...  
102 E ainda assim me chamas...  
103 Não há peso que Te impeça...  
104 De me amar... de me amar...

105  
106 [Outro – 80s]  
107 Toda a minha vida...  
108 Conheces...  
109 E ainda chamas...  
110 Ainda chamas...

111

112

113

---

114 MÚSICA 3 – Sede do Deus Vivo

115 Referência: Sl 42,2-3

---

116

117

118 [Intro Instrumental – 60s]

119

120 [Verso 1]

121 No meio deste tempo de silêncio  
122 Sinto a ausência como quem sangra por dentro  
123 Não é dor de fraqueza, é sede de essência  
124 De mergulhar em Ti no centro do centro

125

126 [Verso 2]

127 Como o cervo que não encontra o rio  
128 Meu espírito se dobra neste deserto quaresmal  
129 Não há nada que me sacie – isso sei  
130 É o sinal de que só Tu és o essencial

131

132 [Refrão]

133 Esta sede é sagrada, Senhor  
134 Não me tires dela antes do encontro  
135 É ela que me move ao Teu amor  
136 É ela que me leva ao fundo

137

138 [Interlúdio Instrumental – 70s]

139

140 [Verso 3]

141 Permaneço aqui na espera penitente  
142 Sabendo que a Páscoa virá quando chegar  
143 A sede de hoje me prepara lentamente  
144 Para o dia em que Tu virás saciar

145  
146 [Ponte – Oração Falada]  
147 "Pai, deixa que esta sede me purifique.  
148 Não quero saciá-la com nada que não sejas Tu.  
149 Guarda em mim esse anseio como oração viva.  
150 Que eu Te busque enquanto ainda é tempo de buscar."

151  
152 [Refrão Final – Sussurrado]  
153 Esta sede é sagrada...  
154 Não me tires dela...  
155 Senhor...  
156 É ela que me move...  
157 Ao Teu amor...

158  
159 [Outro – 75s]  
160 Sede... sede santa...  
161 De Ti, Senhor...  
162 Apenas de Ti...

163  
164  
165  
166 MÚSICA 4 – Ó Vós Todos Que Tendes Sede  
167 Referência: Is 55,1  
168

---

169  
170 [Intro Instrumental – 50s]  
171  
172 [Verso 1]  
173 É o convite mais antigo do mundo  
174 Vinde, todos os que têm sede, vinde  
175 Não há preço, não há mérito nenhum  
176 Só a necessidade que nos une e nos rende

177  
178 [Verso 2]  
179 Viemos ao poço com as mãos vazias  
180 Trouxemos apenas o vazio que carregamos  
181 E a voz profética transbordou alegrias  
182 Num convite maior que o que esperávamos

183  
184 [Refrão]  
185 Ó vós que tendes sede, vinde  
186 As águas estão abertas e gratuitas  
187 Não importa o quanto erraste – vinde  
188 A mesa está posta, a fonte não grita

189  
190 [Interlúdio Instrumental – 60s]  
191

192 [Verso 3]

193 A Quaresma nos ensina a reconhecer  
194 Que trazemos a sede como primeira riqueza  
195 É o vazio que nos faz poder beber  
196 É a falta que nos conduz à certeza  
197  
198 [Ponte – Oração Falada]  
199 "Senhor, venho com sede e sem mérito.  
200 Não tenho o que oferecer senão esta necessidade.  
201 Recebe meu vazio como oração.  
202 Quero beber de Ti, não de mim mesmo."  
203

204 [Refrão Final – Expandido]  
205 Ó vós que tendes sede...  
206 Vinde...  
207 As águas estão abertas...  
208 Gratuitas...  
209 Vinde...  
210 Apenas vinde...  
211

212 [Outro – 85s]  
213 Vinde... vinde...  
214 Às águas...  
215 Quem tem sede...  
216 Vinde...  
217  
218

---

219  
220 MÚSICA 5 – Rio de Água Viva  
221 Referência: Jo 7,37-38  
222

---

223  
224 [Intro Instrumental – 55s]  
225  
226 [Verso 1]  
227 No último dia da grande festa  
228 Jesus ergueu a voz no silêncio da multidão  
229 Não proclamou em palácios ou na floresta  
230 Mas no meio do povo fez Seu convite e redenção  
231

232 [Verso 2]  
233 Quem crer em mim – disse Ele – beberá  
234 E de dentro jorrarão rios que ninguém detém  
235 Não é água que vem de fora e vai embora  
236 É fonte que habita e que não tem fim nem além  
237

238 [Refrão]  
239 Rio de água viva, flui em mim  
240 Não me deixes seco neste deserto quaresmal

241 Que o Espírito que és Tu não tenha fim  
242 E que o que sai de mim seja o Teu sinal

243  
244 [Interlúdio Instrumental - 65s]

245  
246 [Verso 3]  
247 A Quaresma é o leito onde o rio aprende  
248 A descer lento, profundo, sem pressa  
249 É no silêncio que a fonte se estende  
250 E no despojamento que a água começa

251  
252 [Ponte - Oração Falada]  
253 "Jesus, que de mim jorrem as águas que vêm de Ti.  
254 Que o que eu dê ao mundo não seja meu, mas Teu.  
255 Que esta Quaresma cave em mim um leito mais fundo  
256 para que o Teu Espírito corra mais largo."

257  
258 [Refrão Final - Meditativo]  
259 Rio de água viva...  
260 Flui em mim...  
261 Não me deixes seco...  
262 Não me deixes...  
263 Que o que sai de mim...  
264 Seja o Teu sinal...

265  
266 [Outro - 80s]  
267 Água viva... água viva...  
268 De dentro...  
269 Jorrando...  
270 Do Espírito...

271

272

273

---

274 MÚSICA 6 - Mulher, Deixa o Cântaro

275 Referência: Jo 4,28

---

276

277

278 [Intro Instrumental - 45s]

279

280 [Verso 1]  
281 Há momentos em que o encontro é tão real  
282 Que esquecemos o que viemos buscar  
283 A mulher deixou o cântaro no poço fundo  
284 E foi com as mãos vazias anunciar

285

286 [Verso 2]  
287 O encontro com Jesus liberta assim  
288 Do peso de carregar o que não sacia

289 Quando o coração finalmente vê em Ti  
290 Não há cântaro que importe – só a alegria  
291  
292 [Refrão]  
293 Deixa o cântaro, deixa ir  
294 O que te prendia à beira do caminho  
295 O encontro com o Senhor é o abrir  
296 De mãos que por tanto tempo estavam fechadas consigo  
297  
298 [Interlúdio Instrumental – 60s]  
299  
300 [Verso 3]  
301 Na Quaresma somos chamados a largar  
302 O cântaro de tudo que chamamos de segurança  
303 Vir ao poço com sede verdadeira  
304 E deixar Jesus ser a única esperança  
305  
306 [Ponte – Oração Falada]  
307 "Senhor, mostra-me o que estou carregando que não és Tu.  
308 Quero largar o cântaro dos apegos que me distanciam.  
309 Que o encontro contigo esta Quaresma  
310 me faça correr de mãos vazias ao Teu encontro."  
311  
312 [Refrão Final – Contemplativo]  
313 Deixa o cântaro...  
314 Deixa ir...  
315 Mãos abertas...  
316 Ao encontro...  
317 Do Senhor...  
318  
319 [Outro – 75s]  
320 O cântaro... deixado...  
321 Mãos livres...  
322 Para receber...  
323 Para receber...  
324  
325  
326  

---

327 MÚSICA 7 – Laetare: Alegrai-Vos, a Fonte Está Próxima  
328 Referência: Fl 4,4-5  
329 [4º Domingo Laetare – 22/03 – Cor Litúrgica: ROSA]  
330  
331  
332 [Intro Instrumental – 50s]  
333  
334 [Verso 1]  
335 No meio do caminho o Senhor diz: alegrai-vos  
336 Não porque acabou – porque Ele está próximo

337 A penitência não contradiz a alegria  
338 São dois rios do mesmo Deus misericordioso  
339

340 [Verso 2]

341 É domingo de rosa no tempo de roxo  
342 Sinal de que a Páscoa já dobra a curva  
343 A fonte de água viva já se aproxima  
344 E o deserto começa a sentir que se surja  
345

346 [Refrão]

347 Laetare – alegrai-vos no Senhor  
348 Não como quem esqueceu a cruz  
349 Mas como quem já sente o calor  
350 Da manhã de Páscoa que vem com a luz  
351

352 [Interlúdio Instrumental – 55s]

354 [Verso 3]

355 A mulher samaritana achou a fonte  
356 Em plena tarde quente e solitária  
357 Assim também nós no meio da penitência  
358 Encontramos a alegria que não nos falta  
359

360 [Ponte – Oração Falada]

361 "Senhor Jesus, obrigado porque mesmo no meio da Quaresma  
362 Tu não nos deixas esquecer que há Páscoa.  
363 Esta alegria moderada que sinto  
364 é Teu Dom antes do dom maior.  
365 Fico aqui, grato e esperançoso."  
366

367 [Refrão Final – Com leve luminosidade]

368 Laetare...  
369 Alegrai-vos...  
370 O Senhor está próximo...  
371 A fonte está próxima...  
372 Alegrai-vos...  
373 Alegrai-vos...  
374

375 [Outro – 70s]

376 Próximo... próximo...  
377 O Senhor está próximo...  
378 Laetare...  
379  
380  
381

---

382 MÚSICA 8 – Quem Tem Sede, Venha

383 Referência: Ap 22,17

---

384

385  
386 [Intro Instrumental - 65s]  
387  
388 [Verso 1]  
389 No final de tudo, a última palavra  
390 Não é condenação - é um convite  
391 O Espírito e a Esposa ainda falam  
392 E o que dizem ecoa infinito: vem, vem, vem  
393  
394 [Verso 2]  
395 Não há condição, não há barreira  
396 A água da vida é gratuita e total  
397 Quem tem sede - é suficiente  
398 Quem quiser - é o único portal  
399  
400 [Refrão]  
401 Quem tem sede, venha  
402 Não há preço, não há fila, não há peso  
403 O Espírito Te chama com ternura  
404 E a Esposa abre os braços no regresso  
405  
406 [Interlúdio Instrumental - 70s]  
407  
408 [Verso 3]  
409 Na Quaresma aprendemos que temos sede  
410 Que o caminho da cruz revela o quanto precisamos  
411 E quando enfim a Páscoa nos surpreende  
412 Compreendemos o convite que aqui praticamos  
413  
414 [Ponte - Oração Falada]  
415 "Vem, Senhor Jesus - vem.  
416 Minha sede é minha resposta ao Teu convite.  
417 Que eu aprenda nesta Quaresma a dizer 'vem'  
418 com toda a honestidade da minha necessidade."  
419  
420 [Refrão Final - Etéreo]  
421 Quem tem sede...  
422 Venha...  
423 A água da vida...  
424 É gratuita...  
425 Vem...  
426 Apenas vem...  
427  
428 [Outro - 90s]  
429 Vem... vem...  
430 A água da vida...  
431 Vem, Senhor Jesus...  
432 Vem...

433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480

---

MÚSICA 9 – O Poço de Jacó

Referência: Jo 4,5-6.12

---

[Intro Instrumental – 55s]

[Verso 1]

Jesus estava fatigado

Sentado à beira de um poço antigo

Filho de Deus com os pés no chão de terra

O Eterno com a sede do caminho

[Verso 2]

Era o meio-dia – hora do calor

Não havia discípulos, não havia multidão

Só Ele e uma mulher e um poço

E a profundidade de uma conversação

[Refrão]

No poço de Jacó, o Filho veio cansar-se

Para que eu soubesse que Ele é real

Que a encarnação não foi apenas glória

Mas fadiga de homem no caminho pascal

[Interlúdio Instrumental – 60s]

[Verso 3]

Na Quaresma encontro Jesus assim

Cansado à beira da minha história comum

Não em templos de ouro e liturgia só

Mas no poço raso do meu cotidiano

[Ponte – Oração Falada]

"Jesus, encontro-Te também cansado.

Não num trono, mas à beira do meu dia.

Obrigado por descansar no meu caminho

e me pedir de beber."

[Refrão Final – Íntimo]

No poço de Jacó...

O Filho veio cansar-se...

Para me encontrar...

Onde eu estou...

À beira do caminho...

481 [Outro - 75s]  
482 Cansado...  
483 Sentado...  
484 À beira do poço...  
485 Jesus...  
486 Real...

---

489  
490 MÚSICA 10 - Nunca Mais Terei Sede  
491 Referência: Jo 4,13-14

---

494 [Intro Instrumental - 50s]

496 [Verso 1]

497 Quantas vezes voltei ao mesmo poço  
498 Buscando nas criações o que só o Criador tem  
499 A água do mundo sacia por um momento  
500 E volta a sede mais funda do além

502 [Verso 2]

503 Mas Jesus fez uma promessa diferente  
504 A água que Ele dá não deixa espaço vazio  
505 Não é que a sede suma para sempre  
506 É que a fonte se instala e não vai embora

508 [Refrão]

509 Nunca mais terei sede - não é ausência de desejo  
510 É que o desejo agora tem endereço  
511 É que a sede virou amor e apego  
512 A Ti, Senhor - esse é o Teu acesso

514 [Interlúdio Instrumental - 65s]

516 [Verso 3]

517 A Quaresma termina em Páscoa assim  
518 A seca prepara o terreno para a fonte  
519 E o que bebi no silêncio deste tempo  
520 Jorra em mim além de todo horizonte

522 [Ponte - Oração Falada]

523 "Jesus, quero beber de Ti para não mais buscar em outro lugar.  
524 Não que eu deixe de precisar - mas que toda minha necessidade  
525 encontre em Ti o destino.  
526 Que eu seja fonte porque Tu habitaste em mim."

528 [Refrão Final - Pleno e sereno]

529 Nunca mais terei sede...  
530 A fonte está em mim...  
531 A água que Tu deste...  
532 É para a vida eterna...  
533 Nunca mais...  
534 Nunca mais...  
535  
536 [Outro - 85s]  
537 Fonte em mim...  
538 Água viva...  
539 Para a vida eterna...  
540 Em Ti, Senhor...  
541 Em Ti...

---

---

545 ÍNDICE DE REFERÊNCIAS BÍBLICAS - SEMANA 4

---

---

- 547
- 548 01. Dá-Me Dessa Água ..... Jo 4,15
  - 549 02. Conheces Toda a Minha Vida ..... Jo 4,29
  - 550 03. Sede do Deus Vivo ..... Sl 42,2-3
  - 551 04. Ó Vós Todos Que Tendes Sede ..... Is 55,1
  - 552 05. Rio de Água Viva ..... Jo 7,37-38
  - 553 06. Mulher, Deixa o Cântaro ..... Jo 4,28
  - 554 07. Laetare: Alegrai-Vos, a Fonte Está Próxima . Fl 4,4-5
  - 555 08. Quem Tem Sede, Venha ..... Ap 22,17
  - 556 09. O Poço de Jacó ..... Jo 4,5-6.12
  - 557 10. Nunca Mais Terei Sede ..... Jo 4,13-14

---

---

560 Som Que Eleva - contato@somqueeleva.com.br  
561 Instagram: @canalsomqueeleva

---

---

563