

---

# MÚSICAS PARA ACALMAR SUA ANSIEDADE

---

## Adoração Católica

*Tempo Pascal · Abril 2026 · 8 Cantos Contemplativos*

*“Não andeis ansiosos pelo dia de amanhã.” (Mt 6, 34)*

## SOM QUE ELEVA

*Canal Católico de Adoração*

---

## ÍNDICE

---

01. O Coração Que Não Para de Correr · *Filipenses 4, 6-7*
02. Quando a Noite Não Passa · *Salmo 30, 5*
03. Solto nas Tuas Mãos · *Salmo 31, 5*
04. Ainda Que Eu Não Entenda · *Provérbios 3, 5*
05. O Deus que Cuida dos Pássaros · *Mateus 6, 26*
06. Na Hora em que Tudo Aperta · *Salmo 46, 1*
07. Você Está com o Senhor · *Salmo 23, 4*
08. O Dia de Hoje Basta · *Mateus 6, 34*

---

## MÚSICA 01

# O CORAÇÃO QUE NÃO PARA DE CORRER

*Referência Bíblica: Filipenses 4, 6-7*

---

[Abertura emocional] Existe um tipo de cansaço que não vem do corpo. Vem de um pensamento que não para, de um coração que antecipa tudo e descansa em nada. Esta música é para você que conhece bem esse lugar.

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

Minha cabeça não para de pensar  
Mil cenários que nunca vão chegar  
Meu peito aperta, minha voz some  
E eu fico aqui sozinha, me consome

[Verso 2]

Já tentei de tudo pra acalmar  
Mas a ansiedade insiste em ficar  
Então resolvi simplesmente vir  
Me deitar nos Teus braços e existir

[Refrão]

Como criança no colo da mãe  
Aquieto minha alma, Senhor, também  
Não preciso entender o que vem  
Só preciso saber que Tu me tens

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Não levantei meus olhos ao que é grande demais  
Não persegui o que minha alma não alcança  
Aprendi que descansar é ato de fé  
E que caber em Ti é o quanto basta pra mim

[Ponte — oração falada]

Senhor, meu coração não sabe parar. Mas aprendo com você que a paz não é a ausência do barulho — é saber que estou nos Seus braços mesmo quando tudo corre. Me ensina a descansar.

[Refrão Final]

Como criança no colo da mãe  
Aquieto minha alma, Senhor, também  
Não preciso entender o que vem  
Só preciso saber que Tu me tens  
Tu me tens... Tu me tens...

[Outro — 55s, fade lento]

---

MÚSICA 02

# QUANDO A NOITE NÃO PASSA

*Referência Bíblica: Salmo 30, 5*

---

[Abertura emocional] Às vezes a angústia não tem nome. É aquela noite que não passa, aquele silêncio que pesa, aquele não saber o que está errado — só saber que algo está. Deus conhece esse lugar.

[Intro Instrumental — 60s]

[Verso 1]

Estendo as mãos na escuridão  
Não sei ao certo o que peço, o que ponho no chão  
Só sei que a noite não passou  
E que Teu nome é o que ainda me sustentou

[Verso 2]

Minha alma recusou consolo fácil  
Palavras prontas e versículos rápidos  
Eu precisava de Alguém que ficasse  
Quieto comigo até o dia clarear

[Refrão]

Tu estás aqui na hora que não passa  
Na angústia sem nome, na noite sem graça  
Não me pedes pra fingir que está bem  
Tu és o Deus que fica — e isso me contém

[Interlúdio Instrumental — 45s]

[Verso 3]

Grito sem voz no fundo do peito  
Mas o grito chega até o Teu seio  
Cada lágrima que cai no silêncio  
Tem peso de oração no Teu julgamento

[Ponte — oração falada]

Senhor, há noites em que minha alma se recusa a ser consolada. Não porque não acredito — mas porque a dor é real e funda. Fica comigo nessa noite. Não precisa explicar. Só fica.

[Refrão Final]

Tu estás aqui na hora que não passa  
Na angústia sem nome, na noite sem graça  
Não me pedes pra fingir que está bem  
Tu és o Deus que fica — e isso me contém  
Que fica... que fica...

[Outro — 60s, fade]

---

MÚSICA 03

# SOLTO NAS TUAS MÃOS

*Referência Bíblica: Salmo 31, 5*

---

[Abertura emocional] Existe uma diferença entre saber que Deus cuida e conseguir, de verdade, largar o que está apertando. Esta música é sobre esse momento — o de soltar.

[Intro Instrumental — 45s]

[Verso 1]

Carrego tanto no meu peito apertado  
O medo do amanhã, o ontem mal resolvido  
Minha mão segura o que não consigo controlar  
E fica branca de tanto segurar

[Verso 2]

Aprendi que ansiedade também é oração  
Quando o corpo treme e não sai a voz  
Quando a mente roda e não encontra chão  
É porque estou tentando ser maior do que sou

[Refrão]

Eu te lanço sobre Ti, Senhor  
Todo peso que virou dor  
Tua mão é mais forte que meu medo  
Teu cuidado é mais real que meu segredo

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Solto o que segurei por tanto tempo  
Não porque não importa — porque importa demais  
E exatamente por isso preciso  
Deixar nas Tuas mãos o que Suas mãos alcançam mais

[Ponte — oração falada]

Senhor, eu lançar minha ansiedade sobre Ti não é desistir. É confiar. Hoje escolho, uma vez mais, abrir a mão e deixar que Tu sejas maior do que aquilo que me assusta.

[Refrão Final]

Eu te lanço sobre Ti, Senhor  
Todo peso que virou dor  
Tua mão é mais forte que meu medo  
Teu cuidado é mais real que meu segredo

Solto... solto... solto em Ti...

[Outro — 50s, fade lento]

---

MÚSICA 04

# AINDA QUE EU NÃO ENTENDA

*Referência Bíblica: Provérbios 3, 5*

---

[Abertura emocional] Há uma tortura sutil em querer entender tudo. Em não conseguir dormir enquanto o raciocínio não fecha. Esta música é para quem aprendeu na dor que a confiança precisa ir além da compreensão.

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

Quero entender o que Deus está fazendo  
Mas a mente fecha e o coração vai cedendo  
Toda resposta que encontro gera mais pergunta  
E a paz que busco some quando a dúvida aponta

[Verso 2]

Apreendi que a fé não é certeza de tudo  
É confiar no Deus que vejo agir no oculto  
Não apoiar no que meu raciocínio alcança  
Mas lançar as veredas à Sua esperança

[Refrão]

Ainda que eu não entenda, confio em Ti  
Ainda que o caminho suma aqui  
Tua mão endireita o que eu torci  
E Tua voz é paz onde o medo resisti

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Reconheço-Te na curva que não vi  
No plano que desmontou o que eu construí  
E na ruína do meu próprio entendimento  
Encontro o Teu amor como fundamento

[Ponte — oração falada]

Senhor, minha mente quer calcular e meu coração quer certeza. Mas Você me pede algo mais difícil: confiar. Hoje escolho confiar — não porque entendi, mas porque Te conheço.

[Refrão Final]

Ainda que eu não entenda, confio em Ti  
Ainda que o caminho suma aqui  
Tua mão endireita o que eu torci  
E Tua voz é paz onde o medo resisti  
Confio... confio... em Ti...

[Outro — 55s]

---

## MÚSICA 05

# O DEUS QUE CUIDA DOS PÁSSAROS

*Referência Bíblica: Mateus 6, 26*

---

[Abertura emocional] Existe algo que Jesus faz nessa passagem que é quase cruel na ternura: aponta para um pássaro e diz — você vale mais. Para uma mente ansiosa, isso pode soar pequeno. Mas quando entra de verdade, muda tudo.

[Intro Instrumental — 45s]

[Verso 1]

Eu passo horas planejando o que pode dar errado  
Construindo cenários que nunca vão ter acontecido  
E Jesus aponta pro passarinho no galho  
E diz: você vale mais — e isso parece trabalho

[Verso 2]

Mas quando essa verdade finalmente pausa  
Meu peito afrouxa e o pensamento pausa  
Se Ele veste o campo e alimenta o pássaro  
O quanto mais cuida de mim, que sou Seu filho amado

[Refrão]

O Deus que cuida dos pássaros cuida de mim  
Não esquece nenhuma das minhas manhãs  
Não preciso carregar o peso do fim  
Porque Ele já sabe o que me espera lá adiante

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Hoje quero ser como ave no céu  
Que não guarda celeiro mas confia no véu  
Que cobre o amanhã nas mãos do Pai  
E que o amor que me sustenta não cai

[Ponte — oração falada]

Jesus, você olhou para os pássaros e me ensinou algo sobre o Pai. Que Ele veste, alimenta, cuida. E que eu valho mais. Hoje deixo esse "mais" ser maior que meu medo.

[Refrão Final]

O Deus que cuida dos pássaros cuida de mim  
Não esquece nenhuma das minhas manhãs  
Não preciso carregar o peso do fim  
Porque Ele já sabe — Ele já cuida de mim  
Cuida de mim... cuida de mim...

[Outro — 55s, fade]

---

## MÚSICA 06

# NA HORA EM QUE TUDO APERTA

*Referência Bíblica: Salmo 46, 1*

---

[Abertura emocional] Há momentos em que os pensamentos se multiplicam mais rápido do que você consegue acompanhar. O Salmo 94 foi escrito por alguém que conhecia bem esse lugar. E encontrou consolo — não respostas.

[Intro Instrumental — 55s]

[Verso 1]

Meu pé escorregou e eu não avisei  
Só fui caindo devagar sem perceber  
Os pensamentos foram chegando em fila  
E eu não tinha mais como rebater

[Verso 2]

Chamei de fraqueza o que era humano  
Chamei de falta de fé o que era real  
Mas o Salmo me ensina outra linguagem  
Que na hora em que aperta, Deus não some, não

[Refrão]

Na hora em que tudo aperta, Tu apareces  
Teu consolo chega quando tudo cede  
Não me pedes pra ser mais forte do que sou  
Só me pedes que eu permita que o Teu amor

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Os pensamentos ansiosos ainda vêm  
Mas encontram um consolo que os contém  
Tua misericórdia sustentou meu pé  
E na queda me encontrei carregado por Você

[Ponte — oração falada]

Senhor, quando os pensamentos se multiplicam e minha mente não para, Tua misericórdia me segura. Não preciso resolver tudo agora. Preciso lembrar que você está aqui — e isso basta.

[Refrão Final]

Na hora em que tudo aperta, Tu apareces  
Teu consolo chega quando tudo cede  
Não me pedes pra ser mais forte do que sou  
Só me sustenta — e isso já é o bastante, Senhor  
Basta... basta... Teu amor basta...

[Outro — 60s, fade]

---

MÚSICA 07

# VOCÊ ESTÁ COM O SENHOR

*Referência Bíblica: Salmo 23, 4*

---

[Abertura emocional] Às vezes não precisamos de uma explicação. Precisamos que alguém olhe nos nossos olhos e diga: não se perturbe. Esta música é isso — Jesus falando diretamente para o coração que está agitado.

[Intro Instrumental — 45s]

[Verso 1]

Ele olhou nos olhos dos que mais amava  
E disse: não deixe o coração se perturbar  
Não porque a dor não fosse real naquele dia  
Mas porque havia algo maior do que ela

[Verso 2]

E aquele mesmo olhar me alcança agora  
Através de séculos, de palavras, de hora  
Me diz: crê em Deus — crê também em Mim  
O que parece fim não é o fim

[Refrão]

Não se turbe, não se turbe, coração  
Jesus está aqui, não é ilusão  
Sua voz é paz que o mundo não dá  
E Sua presença é o que me sustentá

[Interlúdio Instrumental — 40s]

[Verso 3]

Nessa voz que acalma há ressurreição  
O mesmo que venceu a morte fala ao meu coração  
E a ansiedade, quando encontra esse nome  
Vai perdendo a voz — e o silêncio é bom

[Ponte — oração falada]

Jesus, você disse: não se turbe. Eu ouço. E escolho crer — não porque o medo foi embora, mas porque você está aqui e isso é maior que tudo o que me assusta.

[Refrão Final]

Não se turbe, não se turbe, coração  
Jesus está aqui, não é ilusão  
Sua voz é paz que o mundo não dá  
Você está com o Senhor — e isso é o suficiente já  
O suficiente... o suficiente...

[Outro — 55s, fade suave]

---

MÚSICA 08

## O DIA DE HOJE BASTA

*Referência Bíblica: Mateus 6, 34*

---

[Abertura emocional] A ansiedade quase sempre mora no amanhã. Vive de projetar, antecipar, calcular o que ainda não aconteceu. Jesus ensina algo radicalmente diferente: o hoje basta. Esta música é sobre aprender a viver nesse presente.

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

Eu vivo no amanhã sem ter chegado lá  
Construindo problemas que não sei se vão chegar  
A mente sempre um passo à frente do presente  
E o hoje vai passando sem que eu viva realmente

[Verso 2]

Jesus não disse que o amanhã será fácil  
Disse que o amanhã cuida de si mesmo  
E que o suficiente pra hoje já foi dado  
Que viver o presente é dom — não é descuido

[Refrão]

O dia de hoje basta, Senhor  
O que me deste hoje é maior  
Do que o amanhã que ainda não veio  
Do que o medo que fica no meio

[Interlúdio Instrumental — 45s]

[Verso 3]

Então respiro fundo neste momento  
Não como técnica, mas como sacramento  
Cada respiração é um ato de fé  
Que diz: estou aqui, e aqui Deus também está

[Ponte — oração falada]

Senhor, hoje escolho viver hoje. Não porque resolvi meus medos — mas porque você me disse que o dia de hoje é suficiente. E eu acredito em Você. Obrigada por cada hoje que me deu.

[Refrão Final]

O dia de hoje basta, Senhor  
O que me deste hoje é maior  
Do que o amanhã que ainda não veio  
Hoje estou aqui — e Tu estás também  
Hoje basta... hoje basta...  
Aleluia... hoje basta...

[Outro — 70s, fade muito lento]