
QUANDO A ANSIEDADE CHEGA

Deus Cuida de Você

Adoração Católica · Maio 2026 · 10 Cantos de Paz

“Lançai sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós.” (1Pd 5, 7)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

01. Lança Sobre Ele · *1 Pedro 5, 7*
02. Como Criança em Paz · *Salmo 131, 2*
03. Aquieta o Mar · *Marcos 4, 39*
04. O Meu Fardo É Teu · *Mateus 11, 30*
05. Quando a Ansiedade Fala · *Filipenses 4, 6*
06. Renovar as Forças · *Isaías 40, 31*
07. Tudo Cooperava · *Romanos 8, 28*
08. Só em Ti Descansa · *Salmo 62, 1*
09. Ele Canta Sobre Ti · *Sofonias 3, 17*
10. Eu Aprendi a Esperar · *Salmo 40, 1*

MÚSICA 01

LANÇA SOBRE ELE

Referência Bíblica: 1 Pedro 5, 7

[INTRO INSTRUMENTAL - 40S]

[Verso 1]

Carrego tanto dentro do peito,
O medo do amanhã que não sei,
Mas ouço uma voz que me diz com afeto:
Vem, eu cuido de tudo que há em ti.

[Verso 2]

Não é fraqueza entregar o que dói,
É fé que reconhece quem pode,
As mãos que sustentam quando eu me desfaço,
São as Tuas — e isso me move.

[Refrão]

Lança sobre Ele, lança sobre Ele,
Tudo o que te faz tremer,
Lança sobre Ele, ele tem cuidado,
E vai te sustentar.

[Ponte]

Não preciso resolver tudo sozinho,
Só preciso confiar no Teu caminho.

[Refrão Final]

Lança sobre Ele, lança sobre Ele,
Ele carrega o que é seu,
A ansiedade que me prende
Encontrou refúgio em Deus.

[Outro Instrumental - 45s]

MÚSICA 02

COMO CRIANÇA EM PAZ

Referência Bíblica: Salmo 131, 2

[INTRO INSTRUMENTAL - 45S]

[Verso 1]

Não busco grandezas,
Não peço o que não entendo,
Só quero descansar no Teu colo,
Como criança que não está mais temendo.

[Verso 2]

Sosseguei minha alma inquieta,
Parei de correr e de gritar,
Tua presença é o único leito
Onde eu finalmente posso respirar.

[Refrão]

Como criança em paz,
Descansa a minha alma em Ti,
Sem pressa, sem peso,
Só o Teu amor aqui.

[Interlúdio - 35s]

[Verso 3]

O coração que tanto correu
Aprendeu a ficar quieto,
No silêncio do Teu amor
Encontrei o meu concreto.

[Refrão Final]

Como criança em paz,
Descansa a minha alma em Ti,
Não há mais ansiedade,
Só Tua voz aqui em mim.

[Outro - 60s]

MÚSICA 03

AQUIETA O MAR

Referência Bíblica: Marcos 4, 39

[INTRO INSTRUMENTAL COM TENSÃO - 40S]

[Verso 1]

A tempestade mora dentro de mim,
O medo, a pressa, o peso sem fim,
Mas Tu que acalmaste o mar em tormenta
Fala também à alma que se lamenta.

[Verso 2]

Quando os pensamentos não têm parada,
E a noite parece longa demais,
Ouço Tua voz — uma só palavra —
E sinto o mar da alma ficar em paz.

[Refrão]

Aquieta o mar, Senhor, aquieta,
O mar que ruge dentro de mim,
Tua voz é a única ancora,
Que traz o silêncio ao fim.

[Ponte]

Aquietai-vos... ficai em silêncio...

[Sussurrado em oração]

Eu ouço, Senhor. Eu ouço.

[Refrão Final]

Aquieta o mar, Senhor, aquieta,
Tua paz é mais forte que a dor,
O vento obedece à Tua voz,
E a minha alma também, Senhor.

[Outro Instrumental - 50s]

MÚSICA 04

O MEU FARDO É TEU

Referência Bíblica: Mateus 11, 30

[INTRO INSTRUMENTAL - 35S]

[Verso 1]

Não tenho mais forças de segurar,
O que pensei que precisava carregar,
Cada preocupação que me prendia
Era um peso que Tua mão sustentaria.

[Verso 2]

Aprendi que render não é perder —
É reconhecer que Tu podes fazer
O que eu jamais conseguiria,
Quando a ansiedade me consumia.

[Refrão]

O meu fardo é Teu, Senhor,
Ponho aqui aos Teus pés,
Tu me sustentarás,
Como sempre o fizeste desta vez.

[Ponte]

Não me afastarei,
Não correrei de Ti,
Porque onde está meu fardo,
É onde quero estar — aqui.

[Refrão Final]

O meu fardo é Teu, Senhor,
E eu descanso em Tua mão,
Não há peso que me abale
Quando estou na Tua proteção.

[Outro - 55s]

MÚSICA 05

QUANDO A ANSIEDADE FALA

Referência Bíblica: Filipenses 4, 6

[INTRO INSTRUMENTAL - 40S]

[Verso 1]

Quando os pensamentos falam mais alto,
Quando o peito aperta sem razão,
Quando o amanhã parece um salto
No escuro — sem chão.

[Verso 2]

Quando a mente corre sem parar,
E o cansaço já não tem descanso,
É quando eu aprendo a Te chamar,
E o Teu consolo chega manso.

[Refrão]

Quando a ansiedade fala,
Tu falas mais alto em mim,
Teu consolo alegra minha alma,
E o medo vai ao fim.

[Ponte]

Não é que a dor desaparece de vez,
É que Tua presença é mais real desta vez.

[Refrão Final]

Quando a ansiedade fala,
Tua voz é o meu abrigo,
Consolo que alegra a alma,
Meu Deus está comigo.

[Outro - 50s]

MÚSICA 06

RENOVAR AS FORÇAS

Referência Bíblica: Isaías 40, 31

[INTRO INSTRUMENTAL - 35S]

[Verso 1]

Ceguei ao limite do que eu podia,
A força que tinha foi toda embora,
Mas quem espera em Ti não fica vazio —
Renova-se, mesmo nas horas piores.

[Verso 2]

Não é energia que o mundo promete,
É uma renovação que vem de dentro,
Como águias que sobem sem bater asas —
Essa leveza que em Ti eu encontro.

[Refrão]

Renovar as forças, Senhor,
É o que acontece quando paro e espero em Ti,
A ansiedade me esgotou,
Mas Tu me restauras aqui.

[Ponte]

Eu espero em Ti,
Eu espero em Ti,
Não na velocidade do mundo —
Mas no ritmo do Teu amor por mim.

[Refrão Final]

Renovar as forças, Senhor,
Essa é a promessa que me move,
Os que esperam em Ti sobem,
E a ansiedade não os detém mais.

[Outro - 50s]

MÚSICA 07

TUDO COOPERA

Referência Bíblica: Romanos 8, 28

[INTRO INSTRUMENTAL - 40S]

[Verso 1]

Não entendo o que está acontecendo,
Não vejo o fim, não sei o caminho,
Mas Tua Palavra continua dizendo:
Tudo coopera — não estás sozinho.

[Verso 2]

Cada pedaço que parece perdido,
Cada dia que não fez sentido,
Está nas mãos de Quem pode juntar
O que o medo tentou despedaçar.

[Refrão]

Tudo coopera, eu creio nisso,
Mesmo quando dói acreditar,
Tudo coopera para o meu bem,
Porque eu amo a Ti, meu Deus eternal.

[Ponte]

Não sei o nome de cada peça,
Mas sei o nome de Quem as move,
E isso é o suficiente para eu seguir,
Mesmo com a ansiedade que ainda dói.

[Refrão Final]

Tudo coopera, Senhor, eu sei,
E escolho confiar, mesmo sem ver,
Nas Tuas mãos eu entrego o que sou,
E o que ainda não fui.

[Outro - 55s]

MÚSICA 08

SÓ EM TI DESCANSA

Referência Bíblica: Salmo 62, 1

[INTRO INSTRUMENTAL - 50S]

[Verso 1]

Não há descanso que o mundo ofereça,
Que cure o que a ansiedade faz,
Só nesta quietude que me pertence
Quando estou em Ti — e só em Ti — há paz.

[Verso 2]

D'Ele vem a salvação, a salvação,
Não de mim, não do esforço que faço,
Só neste descanso que é rendição
Encontro o que minha alma abraça.

[Refrão]

Só em Ti descansa a minha alma,
Só em Ti, só em Ti,
Não no controle, não na pressa,
Só em Ti — aqui.

[Interlúdio - 40s — silêncio com apenas drone de teclado]

[Verso 3]

Quando o mundo pede que eu corra,
Tua voz pede que eu pare,
E nesse parar toda a ansiedade afoga
Na paz que só Tu podes me dar.

[Refrão Final]

Só em Ti descansa a minha alma,
Só em Ti, Senhor,
Salvação que não depende de mim,
Só do Teu amor.

[Outro - 70s]

MÚSICA 09

ELE CANTA SOBRE TI

Referência Bíblica: Sofonias 3, 17

[INTRO INSTRUMENTAL - 40S]

[Verso 1]

Achei que o meu estado me tornava distante,
Que a ansiedade me fazia menos digna,
Mas Tua Palavra chega como um abraço constante:
Ele canta sobre ti — e essa canção é genuína.

[Verso 2]

Não é apesar do que eu carrego,
É em meio a isso que Ele se alegra,
O guerreiro que salva não me fez refém —
Fez de mim Sua canção mais plena.

[Refrão]

Ele canta sobre mim,
Com alegria que renova,
O Senhor está no meio de mim,
E o Seu amor não tem prova —
É certeza.

[Ponte]

Não sou só alguém que precisa de ajuda,
Sou alguém por quem Deus exulta,
Essa verdade muda tudo,
Mesmo quando a ansiedade insulta.

[Refrão Final]

Ele canta sobre mim,
Com amor que me refaz,
E nesse canto encontro
O que a ansiedade jamais trará — paz.

[Outro Instrumental - 50s]

MÚSICA 10

EU APRENDI A ESPERAR

Referência Bíblica: Salmo 40, 1

[INTRO INSTRUMENTAL - 35S]

[Verso 1]

Não me prometeste que seria fácil,
Disseste que no mundo haveria tribulação,
Mas junto com essa verdade difícil
Vieste Tu — minha única garantia de salvação.

[Verso 2]

Aprendi que bom ânimo não é sorrir
Quando a dor ainda está presente,
É escolher confiar em Quem vai vencer,
Mesmo que o meu corpo trema e a mente insista.

[Refrão]

Eu aprendi a esperar,
Não porque o medo foi embora,
Mas porque Aquele que venceu o mundo
Venceu também a minha hora.

[Ponte]

Tu venceste o mundo, Senhor,
Tu venceste o que me amedronta,
E essa vitória é minha também —
Mesmo quando a ansiedade confronta.

[Refrão Final]

Eu aprendi a esperar,
Aprendi a respirar em Ti,
E quando o mundo vier com tribulação,
Sei que Tu já venceste por mim.

[Outro Instrumental com fade lento - 75s]