
ALEGRIA NA QUARESMA

Laetare — Alegrai-vos!

Quaresma · 20 de Março 2026 · 10 Cantos

“Alegrai-vos sempre no Senhor: novamente vos digo, alegrai-vos.” (Fp 4, 4)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

- 01.
- 02.
- 03.
- 04.
- 05.
- 06.
- 07.
- 08.
- 09.
- 10.

MÚSICA 01

Alegrai-vos, a Páscoa se Aproxima
[Intro Instrumental - 50s][Verso 1]
No meio do caminho da penitência
Uma luz rosada rompe o horizonte
Quarenta dias de deserto e silêncio
E hoje o Senhor acende outra fonte
Não abandono a cruz, mas sei que além dela
Uma manhã me aguarda, clara e bela[Verso 2]
Alegrai-vos, diz a voz do Apóstolo
Não com a euforia que o mundo nos dá
Mas com a paz do coração que encontrou
No meio da cinza, a graça que salva
O Senhor está próximo, sussurra a Igreja
E o meu coração crê e se alegra[Refrão]
Alegrai-vos no Senhor, Ele está próximo
A Páscoa se acende no horizonte
Ainda caminho no deserto, mas já sinto
A água viva brotar dessa fonte
Alegrai-vos, não como o mundo entende
Mas como quem já viu a luz que não se rende[Interlúdio Instrumental - 60s][Verso 3]
A cor rosa no altar é sinal suave
De que a alegria habita na penitência
Não fujo da cruz, mas ela já não pesa
Com o mesmo peso, pois há Tua presença
Senhor, minha moderação Te glorifica
E a esperança em mim frutifica[Ponte — Oração Falada]
"Senhor Jesus, no meio do caminho quaresmal,
Tu acendes em mim uma alegria que o mundo não compreende.
Não é euforia, é paz. Não é festa, é certeza.
Tu estás próximo — e isso já é suficiente para eu sorrir."[Refrão Final — Fragmentado]
Alegrai-vos...
Ele está próximo...
A Páscoa se acende...
No horizonte... no horizonte...

MÚSICA 02

Converteste Meu Pranto em Dança
[Intro Instrumental - 55s][Verso 1]
Eu vim diante de Ti com meu luto vestido
Com as lágrimas que a Quaresma carrega
E no silêncio do altar, fui recebido
Pela mão que suavemente me entrega
O que era cinza em mim foi tocado
E algo dentro de mim foi restaurado[Verso 2]
Não era ainda Páscoa, mas já sentia
A transformação acontecer devagar
Como quem ainda caminha na via
Mas começa a ouvir o canto do amanhecer
Tu não esperastes o fim do caminho
Para já agir em mim com carinho[Refrão]
Converteste meu pranto em dança
Meu luto em veste de graça
Ainda no deserto, mas tenho esperança
Tua mão me guia, Tua luz me abraça
Não posso calar, minha alma canta
A glória do amor que tudo levanta[Interlúdio Instrumental - 65s][Verso 3]
O rosa no altar me recorda hoje
Que a alegria e a cruz não são opostos
Que no coração que se converte e confia
Já floresce a Páscoa em gestos honestos
Ainda sou peregrino nessa estrada
Mas Tu já danças comigo na caminhada[Ponte — Oração Falada]
"Jesus, eu trouxe o meu luto até Ti.
E Tu não me disseste 'espere a Páscoa'.
Tu já converteste algo em mim — ainda aqui, ainda hoje.
Que minha alma nunca cesse de Te louvar por isso."[Refrão Final — Susurrado]
Converteste meu pranto...
Em dança...
Meu luto...
Em graça...
Minha alma canta... para sempre...

MÚSICA 03

Exultai, Ó Jerusalém

[Intro Instrumental - 60s][Verso 1]

Chorei com Jerusalém nos dias de exílio

Nas cinzas que a Quaresma pôs na minha fronte

Mas hoje a voz do profeta rompe o sigilo

E chama quem chorou a ser fonte

Não de esquecimento, mas de esperança real

A alegria que brota do caminho pascal[Verso 2]

Exultai, diz o Senhor, não porque já passou

Mas porque o que virá é maior que o que dói

Quem chorou por amor ao que Deus preparou

Tem direito à alegria que hoje Ele nos dá

A Igreja se levanta, ainda peregrina

Mas já prenuncia a festa que se avizinha[Refrão]

Exultai, ó Jerusalém, exultai

Quem chorou em amor agora vai cantar

A Páscoa está próxima, não se vá

Essa alegria que o coração quer proclamar

Ainda somos peregrinos na estrada

Mas o Senhor já abre a aurora madrugada[Interlúdio Instrumental - 70s][Verso 3]

Sou filho da Igreja que chora e que canta

Que carrega a cruz e o sinal de esperança

A cor rosa no altar meu coração levanta

E me recorda: há festa nessa penitência

Não abandono o caminho, mas o caminho muda

Quando Deus mesmo em mim canta e ajuda[Ponte — Oração Falada]

"Pai, eu chorei com a Igreja nessa Quaresma.

Chorei meus pecados, minha distância, minha seca.

Mas hoje Tu me dizes: 'exulta, filho, pois o que vem é maior'.

Que eu aprenda a carregar a cruz com alegria de quem já sabe o fim."[Refrão Final — Fragmentado]

Exultai... ó Jerusalém...

Quem chorou... agora canta...

Páscoa próxima...

Alegria... que não se apaga...

MÚSICA 04

A Força de Deus É Minha Alegria

[Intro Instrumental - 45s]

[Verso 1]

Houve dias em que a Quaresma pesou
Em que a penitência pareceu peso demais
Em que o deserto interior me assustou
E eu não encontrava dentro de mim a paz
Mas Tu vieste e disseste com voz serena:
"A minha alegria em ti é que te sustenta"

[Verso 2]

Não a alegria superficial que passa
Não a euforia que o mundo vende e some
Mas aquela que permanece quando a graça
É mais real do que a dor que me consome
A alegria do Senhor é força no deserto
É âncora no coração aberto

[Refrão]

A alegria do Senhor é minha força
Não me entregarei à tristeza sem esperança
Ainda caminho, ainda há cruz na minha bolsa
Mas dentro de mim já habita a Sua dança
Não estejais tristes, diz a voz que não mente
Deus mesmo é minha força e é suficiente

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Laetare — alegrai-vos — diz a liturgia
No meio da Quaresma, um sinal de rosa
Como flor que rompe a pedra fria
A alegria de Deus é poderosa
Não é fraqueza celebrar no deserto
É fé de quem sabe que Deus está desperto

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, às vezes a Quaresma pesa.
E eu esqueci que a minha força é a Tua alegria em mim.
Não me deixa cair na tristeza que paralisa.
Que eu carregue a cruz com o coração que já sabe o Teu amor."

[Refrão Final — Modificado]

A alegria do Senhor...
É a minha força...
Não me entregarei...
À tristeza...

Deus é minha força... é suficiente...

MÚSICA 05

Cego que Vê — Luz no Santíssimo

[Intro Instrumental - 60s]

[Verso 1]

Eu vim à Quaresma com olhos que não viam
Os pecados que me cegavam por dentro
As manhas do orgulho que me detinham
No centro de mim mesmo e não em Deus
E como o cego do Evangelho de João
Fui tocado por Cristo na penitência e conversão

[Verso 2]

Não sei explicar toda a teologia
Não tenho palavras para a transformação
Só sei que havia sombra e agora há alegria
No coração que encontrou a Sua luz e perdão
Diante do Santíssimo a lama caiu
E algo em mim que era cego revivi

[Refrão]

Uma coisa eu sei: era cego e agora vejo
A luz de Cristo brilhando no ostensório
Não posso negar o que os olhos da alma enxergo
Esse amor que me tirou do purgatório
Da cegueira do pecado, da noite do orgulho
Para a luz que dança no Teu brilho

[Interlúdio Instrumental - 70s]

[Verso 3]

Laetare — alegre-se quem era cego e vê
Não a visão dos olhos, mas do coração
Quem encontrou no Corpo de Cristo a fé
Que dissolve a cegueira e a confusão
Ainda caminho, mas agora com a Tua luz
Ainda carrego, mas agora vejo a cruz

[Ponte — Oração Falada]

"Jesus, havia muita sombra em mim quando a Quaresma começou.
Mas Tu vieste com lama e Espírito Santo, como ao cego de João 9.
E agora eu vejo — não com perfeição, mas com esperança.
Uma coisa eu sei: estava cego. E Tu me fizeste ver."

[Refrão Final — Susurrado e Fragmentado]

Era cego... agora vejo...
A luz de Cristo...
No ostensório...
Não posso negar...

O que o coração... enxerga...

MÚSICA 06

Ó Vós Que Tendes Sede, Vinde

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

Quarenta dias de deserto me fizeram entender

O que é ter sede de Deus de verdade

Não a sede de emoção ou de poder

Mas a sede que só a eternidade sacia

E hoje o profeta abre a voz e convida:

"Vinde às águas, trazei vossa vida"

[Verso 2]

Não precisas de riqueza nem de mérito

Não precisas ter resolvido tudo antes

O convite é para quem reconhece o vazio

Para os sedentos, os frágeis, os distantes

Vinde, diz Deus, vinde exatamente assim

Com a pobreza que tirou de vós o fim

[Refrão]

Ó vós que tendes sede, vinde às águas

O Senhor convida, não há preço a pagar

Trazei as vossas falhas, as chagas, as mágoas

Que Ele mesmo vos quer saciar

Laetare — alegrai-vos os sedentos

A fonte está aberta, os corações atentos

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Diante da Hóstia Sagrada me ponho de joelhos

Sedento como quem atravessou o deserto

E nessa pequena brancura vejo os reflexos

De um amor que não tem fim nem teto

A Presença Real é água para a minha sede

Cristo no Santíssimo — tudo o que me precede

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, estou sedento. A Quaresma escancarou isso.

Mostrou que eu bebia de fontes que não saciam.

Hoje venho — sem dinheiro, sem mérito — ao Teu convite.

Sacia-me, Jesus. Só Tu podes."

[Refrão Final — Fragmentado]

Ó vós que tendes sede...

Vinde às águas...

Não há preço...

A fonte está aberta...

Laetare... alegrai-vos os sedentos...

MÚSICA 07

Voltei Como Filho

[Intro Instrumental - 60s]

[Verso 1]

Saí com tudo que pedi e não merecia
Gastei em coisas que prometiam e enganavam
No fundo da minha miséria e da minha folia
Ouvi o eco de um nome que os anjos cantavam
Resolvi voltar, sem palavras pra explicar
Só com a pobreza de quem quer chegar

[Verso 2]

Mas ainda estava longe quando ele me viu
E não esperou que eu chegasse e explicasse
O Pai correu — o Pai do céu correu
Para que a distância não me pesasse
Não teve julgamento, não teve demora
Só abraço, só beijo, só a festa que minha alma chora

[Refrão]

Voltei como filho, não como servo
O Pai correu enquanto eu ainda vinha
Essa é a alegria que no Laetare eu conservo
O amor que chega antes e me ilumina
Não mereço o anel, nem a festa, nem o manto
Mas o Pai me deu tudo — e isso é o meu canto

[Interlúdio Instrumental - 70s]

[Verso 3]

Aqui no Santíssimo, diante da Hóstia Branca
Reconheço o Pai que correu ao meu encontro
A Quaresma foi o caminho longo que arranca
O orgulho e me traz de volta ao único ponto:
Que eu preciso de Deus como o ar que respiro
E que Ele desce até mim antes mesmo que eu respiro

[Ponte — Oração Falada]

"Pai, voltei. Ainda longe, mas voltei.
E o senhor correu — eu sei que o senhor correu.
Não precisou que eu chegasse com tudo resolvido.
O senhor veio ao meu encontro com abraço antes das palavras."

[Refrão Final — Susurrado]

Voltei como filho...

O Pai correu...

Essa alegria...

Que o Laetare guarda...

O amor que chega antes... e ilumina...

MÚSICA 08

Quando o Senhor Libertou Sião

[Intro Instrumental - 50s]

[Verso 1]

Quando a Quaresma começou eu era cativo

Preso nas correntes que eu mesmo havia forjado

O pecado que parecia definitivo

O hábito que me aprisionava de cada lado

E não esperava que a libertação viesse

Até que a graça de Deus em mim descesse

[Verso 2]

Foi como sonho — parecia irreal

Que Deus se importasse com a minha prisão

Que descesse ao meu deserto pessoal

E dissesse: "Eu te quero em libertação"

A boca se encheu de gratidão e canto

Os olhos de admiração e espanto

[Refrão]

Quando o Senhor me libertou

Pareceu-me estar sonhando

A boca de alegria se encheu

A língua foi cantando

Laetare — alegria que não é minha

Mas do Senhor que em mim caminha

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

Ainda há cativos que resistem em mim

Ainda há correntes que peço a Deus que quebre

Mas já provei o gosto de um caminho

Em que o Senhor abre o que o pecado encobre

A alegria do Laetare é de quem já viu

A mão de Deus que abre o que nunca se abriu

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, Tu libertaste Sião. E me libertaste a mim.

Ainda há cadeias. Mas já experimentei a Tua mão que abre.

Que minha boca se encha de cântico mesmo no caminho.

Porque o que vem é maior do que aquilo de que vim."

[Refrão Final — Fragmentado]

Quando o Senhor libertou...

Pareceu sonho...

A boca se encheu...

De alegria...

Laetare... o Senhor em mim caminha...

MÚSICA 09

Misericórdias Novas a Cada Manhã

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

Lamentei diante de Ti ao longo dessa Quaresma

Como Jeremias nas ruínas da cidade amada

Mas no meio da lamentação mais profunda

Encontrei a rocha em que minha fé é ancorada

Que as misericórdias do Senhor não têm fim

Que elas se renovam cada manhã em mim

[Verso 2]

Cada amanhecer da Quaresma era uma escolha

De confiar no amor que não se esgota

Mesmo quando a dor parecia uma rolha

Que impedia a graça de chegar a jota

Mas a fidelidade de Deus é maior que o meu ontem

E a compaixão Dele não tem quem a contenha

[Refrão]

As misericórdias do Senhor não têm fim

As compaixões não se esgotam, nunca

Renovam-se a cada manhã em mim

Grande é a Tua fidelidade que me conjuga

Laetare — alegro-me nessa certeza

Que a graça de Deus é minha riqueza

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Não preciso chegar perfeito à Páscoa

Não preciso ter a Quaresma toda resolvida

A misericórdia de Deus é a minha âncora

Que me segura mesmo quando vacilo na estrada

A cada manhã que amanheço e volto a Ele

A fidelidade de Deus se renova e se revela

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, não cheguei perfeito até aqui nessa Quaresma.

Mas Tu nunca suspendestes a Tua misericórdia.

Cada manhã que acordei, encontrei a Tua compaixão renovada.

Grande é a Tua fidelidade — e isso me alegra profundamente."

[Refrão Final — Susurrado]

Não têm fim...

As misericórdias...

Renovam-se...

A cada manhã...

Grande é... a Tua fidelidade...

MÚSICA 10

A Glória Futura Não Se Compara

[Intro Instrumental - 60s]

[Verso 1]

Paulo escreveu do cárcere e da perseguição
Palavras que o tempo não conseguiu apagar
Que as aflições do presente, por maior que a dor
Não se comparam ao que Deus quer nos revelar
Essa foi minha âncora nessa Quaresma longa
Essa certeza que no coração ressoa e rompe a sombra

[Verso 2]

Não nego que houve dor no caminho quaresmal
Que a penitência custou mais do que eu esperava
Mas a cruz que carreguei nesse tempo especial
É menor que a glória que Deus me preparava
Laetare não é negar o sofrimento
É reconhecer que há um destino e um alento

[Refrão]

As aflições do tempo presente
Não merecem ser comparadas
Com a glória que virá, brilhante
Com as manhãs pascais prometidas e aguardadas
Carrego a cruz, mas já sei o que vem
E essa certeza é a minha alegria também

[Interlúdio Instrumental - 70s]

[Verso 3]

Diante da Hóstia Consagrada no ostensório
Já vislumbro o que a glória futura contém
Cristo entregou-Se nesse sacrifício
Para que a glória seja também o meu bem
A cor rosa hoje me lembra: a Páscoa vem
E com ela a glória que tudo o que sofri contém

[Ponte — Oração Falada]

"Jesus, a Quaresma pesou. Houve dor real no caminho.
Mas Tu me disseste pela voz de Paulo: 'não se compara'.
Que eu aprenda a olhar para a cruz com os olhos que veem além.
Com a alegria de quem sabe que a glória vem — e que vale cada passo."

[Refrão Final — Fragmentado]

As aflições...
Do tempo presente...
Não se comparam...
Com a glória...