
QUARESMA

Água Viva da Samaritana

Quaresma · 16 de Março 2026 · 10 Cantos

“Quem beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede.” (Jo 4, 14)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

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

MÚSICA 01

Dá-Me Dessa Água

[Intro Instrumental — 50s][Verso 1]

Vim buscar água ao poço da tarde

O sol pesava, o coração mais ainda

Carreguei o cântaro e toda a vergonha

Mas Tu esperavas na beira do caminho[Verso 2]

Perguntaste de onde vem minha sede

E eu soube então que era mais que água

Havia em mim um vazio sem nome

Que só a Tua voz soube chamar de graça[Refrão]

Dá-me dessa água, Senhor

A que sacia e não acaba mais

A que nasce dentro e não secou jamais

Dá-me dessa água que é paz[Interlúdio Instrumental — 60s][Verso 3]

Deixei o cântaro ali, esquecido

Corri à cidade cheio de vergonha e vida

Como se a sede toda se tornasse luz

E o encontro me fez nova, refazida[Ponte — Oração Falada]

"Senhor Jesus, Tu conheces minha sede mais funda.

Não é de água que busco — é de Ti.

Dá-me de beber da Tua graça

e que eu nunca mais precise buscar em outro poço."[Refrão Final — Fragmentado]

Dá-me dessa água...

A que sacia...

A que não acaba...

Senhor... dessa água...

Que é paz...

MÚSICA 02

Conheces Toda a Minha Vida

[Intro Instrumental — 55s]

[Verso 1]

Tu sabias tudo antes de eu falar

Cinco caminhos que tentei e nenhum me completou

Não me julgaste, só fitaste meu olhar

E nessa quietude o coração se racionou

[Verso 2]

Nunca pensei que alguém viesse saber

O peso escondido de tantos anos perdidos

Mas Tu nomeaste sem que eu precisasse dizer

E o que era vergonha virou ser escolhido

[Refrão]

Conheces toda a minha vida

E ainda assim me chamas pelo nome

Não há pecado tão fundo que Te impeça

De me encontrar no calor que consome

[Interlúdio Instrumental — 65s]

[Verso 3]

Fui correndo contar que havia encontrado

Alguém que sabia quem eu era de verdade

Não pelo que fingi, mas pelo que carguei calado

Esse olhar de Cristo é toda minha liberdade

[Ponte — Oração Falada]

"Jesus, Tu me vês por inteiro.

Não preciso esconder nem explicar.

Conheces o que envergonha e ainda assim chamas.

Que eu venha a Ti exatamente como sou."

[Refrão Final — Contemplativo]

Conheces toda a minha vida...

E ainda assim me chamas...

Não há peso que Te impeça...

De me amar... de me amar...

MÚSICA 03

Sede do Deus Vivo

[Intro Instrumental — 60s]

[Verso 1]

No meio deste tempo de silêncio

Sinto a ausência como quem sangra por dentro

Não é dor de fraqueza, é sede de essência

De mergulhar em Ti no centro do centro

[Verso 2]

Como o cervo que não encontra o rio

Meu espírito se dobra neste deserto quaresmal

Não há nada que me sacie — isso sei

É o sinal de que só Tu és o essencial

[Refrão]

Esta sede é sagrada, Senhor

Não me tires dela antes do encontro

É ela que me move ao Teu amor

É ela que me leva ao fundo

[Interlúdio Instrumental — 70s]

[Verso 3]

Permaneço aqui na espera penitente

Sabendo que a Páscoa virá quando chegar

A sede de hoje me prepara lentamente

Para o dia em que Tu virás saciar

[Ponte — Oração Falada]

"Pai, deixa que esta sede me purifique.

Não quero saciá-la com nada que não sejas Tu.

Guarda em mim esse anseio como oração viva.

Que eu Te busque enquanto ainda é tempo de buscar."

[Refrão Final — Sussurrado]

Esta sede é sagrada...

Não me tires dela...

Senhor...

É ela que me move...

Ao Teu amor...

MÚSICA 04

Ó Vós Todos Que Tendes Sede

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

É o convite mais antigo do mundo
Vinde, todos os que têm sede, vinde
Não há preço, não há mérito nenhum
Só a necessidade que nos une e nos rende

[Verso 2]

Vimos ao poço com as mãos vazias
Trouxemos apenas o vazio que carregamos
E a voz profética transbordou alegrias
Num convite maior que o que esperávamos

[Refrão]

Ó vós que tendes sede, vinde
As águas estão abertas e gratuitas
Não importa o quanto erraste — vinde
A mesa está posta, a fonte não grita

[Interlúdio Instrumental — 60s]

[Verso 3]

A Quaresma nos ensina a reconhecer
Que trazemos a sede como primeira riqueza
É o vazio que nos faz poder beber
É a falta que nos conduz à certeza

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, venho com sede e sem mérito.
Não tenho o que oferecer senão esta necessidade.
Recebe minha vazia como oração.
Quero beber de Ti, não de mim mesmo."

[Refrão Final — Expandido]

Ó vós que tendes sede...

Vinde...

As águas estão abertas...

Gratuitas...

Vinde...

Apenas vinde...

MÚSICA 05

Rio de Água Viva

[Intro Instrumental — 55s]

[Verso 1]

No último dia da grande festa

Jesus ergueu a voz no silêncio da multidão

Não proclamou em palácios ou na floresta

Mas no meio do povo fez Seu convite e redenção

[Verso 2]

Quem crer em mim — disse Ele — beberá

E de dentro jorrarão rios que ninguém detém

Não é água que vem de fora e vai embora

É fonte que habita e que não tem fim nem além

[Refrão]

Rio de água viva, flui em mim

Não me deixes seco neste deserto quaresmal

Que o Espírito que és Tu não tenha fim

E que o que sai de mim seja o Teu sinal

[Interlúdio Instrumental — 65s]

[Verso 3]

A Quaresma é o leito onde o rio aprende

A descer lento, profundo, sem pressa

É no silêncio que a fonte se estende

E no despojamento que a água começa

[Ponte — Oração Falada]

"Jesus, que de mim jorrem as águas que vêm de Ti.

Que o que eu dê ao mundo não seja meu, mas Teu.

Que esta Quaresma cave em mim um leito mais fundo

para que o Teu Espírito corra mais largo."

[Refrão Final — Meditativo]

Rio de água viva...

Flui em mim...

Não me deixes seco...

Não me deixes...

Que o que sai de mim...

Seja o Teu sinal...

MÚSICA 06

Mulher, Deixa o Cântaro

[Intro Instrumental — 45s]

[Verso 1]

Há momentos em que o encontro é tão real

Que esquecemos o que viemos buscar

A mulher deixou o cântaro no poço fundo

E foi com as mãos vazias anunciar

[Verso 2]

O encontro com Jesus liberta assim

Do peso de carregar o que não sacia

Quando o coração finalmente vê em Ti

Não há cântaro que importe — só a alegria

[Refrão]

Deixa o cântaro, deixa ir

O que te prendia à beira do caminho

O encontro com o Senhor é o abrir

De mãos que por tanto tempo estavam fechadas consigo

[Interlúdio Instrumental — 60s]

[Verso 3]

Na Quaresma somos chamados a largaR

O cântaro de tudo que chamamos de segurança

Vir ao poço com sede verdadeira

E deixar Jesus ser a única esperança

[Ponte — Oração Falada]

"Senhor, mostra-me o que estou carregando que não és Tu.

Quero largar o cântaro dos apegos que me distanciam.

Que o encontro contigo esta Quaresma

me faça correr de mãos vazias ao Teu encontro."

[Refrão Final — Contemplativo]

Deixa o cântaro...

Deixa ir...

Mãos abertas...

Ao encontro...

Do Senhor...

MÚSICA 07

Laetare_ Alegrai-Vos, a Fonte Está Próxima

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

No meio do caminho o Senhor diz: alegrai-vos
Não porque acabou — porque Ele está próximo
A penitência não contradiz a alegria
São dois rios do mesmo Deus misericordioso

[Verso 2]

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

[Refrão]

Laetare — alegrai-vos no Senhor
Não como quem esqueceu a cruz
Mas como quem já sente o calor
Da manhã de Páscoa que vem com a luz

[Interlúdio Instrumental — 55s]

[Verso 3]

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

[Ponte — Oração Falada]

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

[Refrão Final — Com leve luminosidade]

Laetare...

Alegrai-vos...

O Senhor está próximo...

A fonte está próxima...

Alegrai-vos...

Alegrai-vos...

MÚSICA 08

Quem Tem Sede, Venha

[Intro Instrumental — 65s]

[Verso 1]

No final de tudo, a última palavra

Não é condenação — é um convite

O Espírito e a Esposa ainda falam

E o que dizem ecoa infinito: vem, vem, vem

[Verso 2]

Não há condição, não há barreira

A água da vida é gratuita e total

Quem tem sede — é suficiente

Quem quiser — é o único portal

[Refrão]

Quem tem sede, venha

Não há preço, não há fila, não há peso

O Espírito Te chama com ternura

E a Esposa abre os braços no regresso

[Interlúdio Instrumental — 70s]

[Verso 3]

Na Quaresma aprendemos que temos sede

Que o caminho da cruz revela o quanto precisamos

E quando enfim a Páscoa nos surpreende

Compreendemos o convite que aqui praticamos

[Ponte — Oração Falada]

"Ven, Senhor Jesus — ven.

Minha sede é minha resposta ao Teu convite.

Que eu aprenda nesta Quaresma a dizer 'vem'

com toda a honestidade da minha necessidade."

[Refrão Final — Etéreo]

Quem tem sede...

Venha...

A água da vida...

É gratuita...

Vem...

Apenas vem...

MÚSICA 09

O Poço de Jacó

[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...

MÚSICA 10

Nunca Mais Terei Sede

[Intro Instrumental — 50s]

[Verso 1]

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

[Verso 2]

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

[Refrão]

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

[Interlúdio Instrumental — 65s]

[Verso 3]

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

[Ponte — Oração Falada]

"Jesus, quero beber de Ti para não mais buscar em outro lugar.
Não que eu deixe de precisar — mas que toda minha necessidade
encontre em Ti o destino.

Que eu seja fonte porque Tu habitaste em mim."

[Refrão Final — Pleno e sereno]

Nunca mais terei sede...

A fonte está em mim...

A água que Tu deste...

É para a vida eterna...

Nunca mais...

Nunca mais...