
DO PÓ AO ALTAR

Quarta-feira de Cinzas

Quaresma · 18 de Fevereiro 2026 · 12 Cantos

“Lembra-te que és pó, e ao pó voltarás.” (Gn 3, 19)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

MÚSICA 01

Lembra-te que És Pó

REF:Gênesis 3,19

[Verso 1]

Do pó da terra eu fui formado

Pelas mãos do Criador amado

Nesta cinza vejo o meu começo

E reconheço que sem Ti eu pereço

[VERSO 2]

Lembra-te, homem, és frágil criatura

Tua vida passa como a bruma

Mas em Tua misericórdia há esperança

Nas cinzas do arrependimento, uma nova aliança

[REFRÃO]

Do pó vim, ao pó voltarei

Mas em Tuas mãos me entregarei

Nesta Quaresma vem me renovar

Do pó ao altar, quero Te adorar

[PONTE]

Senhor Jesus, hoje reconheço minha fragilidade

Sou pó, sou cinza, sou nada sem Ti

Mas Tu me levantas do chão, me refazes em amor

Nesta Quaresma, converte meu coração

[REFRÃO FINAL]

Do pó vim, ao pó voltarei

Mas em Tuas mãos sempre confiarei

Nesta Quaresma vem me renovar

Do pó ao altar, quero Te adorar



MÚSICA 02

Rasgai os Corações

REF: Joel 2,12-13

[Verso 1]

Não são as vestes que precisam rasgar
Mas este coração que precisa se entregar
Com jejum e pranto volto a Ti
De todo meu ser, Senhor, estou aqui

[VERSO 2]

Não quero aparências, rituais vazios
Quero conversão que nasça no mais íntimo
Um coração partido é Teu altar
Onde Tua misericórdia vem habitar

[REFRÃO]

Rasgai os corações, não as vestes
Convertei-vos ao Senhor que é clemente
Compassivo, lento para a ira
Rico em amor que a alma inspira

[PONTE]

Pai misericordioso, rasgo diante de Ti este coração
Não quero máscaras, não quero aparências
Quero verdade, quero conversão real
Recebe-me como estou e transforma-me

[REFRÃO FINAL]

Rasgai os corações, não as vestes
Convertei-vos ao Senhor que é clemente
Voltai de todo coração ao Senhor
Que é rico em graça e amor



MÚSICA 03

Tem Piedade de Mim

REF: Salmo 51,3-4

[Verso 1]

Miserere mei, Deus

Tem piedade deste pecador

Segundo Tua benignidade

Apaga minha iniquidade, Senhor

[VERSO 2]

Lava-me completamente da culpa

Purifica-me de todo pecado

Reconheço minha transgressão

Meu erro está sempre diante de mim colocado

[REFRÃO]

Tem piedade, ó Deus

Segundo Tua misericórdia

Lava-me, purifica-me

Restaura em mim a alegria

[Ponte]

Senhor, não tenho nada a oferecer senão este coração quebrantado

Tu não desprezas um espírito contrito

Aceita meu arrependimento sincero

E renova-me segundo Tua misericórdia infinita

[REFRÃO FINAL]

Tem piedade, ó Deus

Segundo Tua misericórdia

Cria em mim um coração puro

E renova dentro de mim um espírito firme



MÚSICA 04

Cinzas da Conversão

REF:Jonas 3,8-10

[Verso 1]

Nas cinzas da conversão me prostro
Reconhecendo os caminhos tortos
Que trilhei longe de Ti, Senhor
Volto arrependido, em busca do Teu amor

[VERSO 2]

Quem sabe Deus voltará Sua face
E afastará o furor de Sua ira
Pois é compassivo e cheio de graça
Seu amor eterno nunca expira

[REFRÃO]

Das cinzas eu me levanto
Renovado pelo Teu Santo Pranto
Conversão que vem do coração
Marca desta Quaresma, minha salvação

[PONTE]

Jesus, das cinzas desta vida quero renascer
Que esta Quaresma não seja ritual vazio
Mas verdadeira conversão do meu ser
Transforma-me de dentro para fora

[REFRÃO FINAL]

Das cinzas eu me levanto
Renovado pelo Teu amor tanto
Conversão do coração
Marca desta Quaresma, minha salvação



MÚSICA 05

Jejum que Agrada a Deus

REF:Isaías 58,6-7

[Verso 1]

Não é apenas deixar de comer

O jejum que o Senhor quer ver

É soltar as correntes da injustiça

Libertar quem sofre, praticar a justiça

[VERSO 2]

Partir o pão com o faminto

Abrigar o pobre, o aflito

Não esconder-se da própria carne

Este é o jejum que teu Deus proclame

[REFRÃO]

O jejum que agrada ao Senhor

Vai além do exterior

É renúncia do próprio eu

E partilha do amor que é Seu

[PONTE]

Senhor, ensina-me o verdadeiro jejum

Não apenas privar-me de alimento

Mas libertar-me de tudo que me afasta de Ti

Do orgulho, da indiferença, do amor próprio

[REFRÃO FINAL]

O jejum que agrada ao Senhor

Vai além do que se vê

É renúncia do próprio eu

E partilha do amor que é Seu



MÚSICA 06

Volta Para Mim

REF: Oseias 6,1

[Verso 1]

Vinde, tornemos ao Senhor

Ele despedaçou, mas nos curará

Fez a ferida, mas a ligará

Seu amor supera toda dor

[VERSO 2]

Depois de dois dias nos dará vida

No terceiro dia nos levantará

E viveremos diante Dele

Pois Sua misericórdia nunca é vencida

[REFRÃO]

Volta para mim, meu coração

Encontra no Senhor a cura

O caminho, a verdade, a vida

Nele está a alegria pura

[PONTE]

Senhor, quantas vezes me afastei de Ti

Mas hoje volto, como o filho pródigo

Sei que Tua misericórdia me espera

Que Teus braços estão abertos para me receber

[REFRÃO FINAL]

Volta para mim, meu coração

Encontra no Senhor a salvação

O caminho, a verdade, a vida

Nele está minha morada querida



MÚSICA 07

Quarenta Dias no Deserto

REF: Mateus 4,1-2

[Verso 1]

Conduzido pelo Espírito ao deserto

Jesus jejuou quarenta dias

Solidão, silêncio, provação

Preparando-se para Sua missão

[VERSO 2]

Neste deserto da Quaresma

Sou chamado a também jejuar

Não apenas de pão vive o homem

Mas de toda palavra que vem de Deus para me alimentar

[REFRÃO]

Quarenta dias no deserto interior

Onde encontro a mim e ao meu Senhor

Neste silêncio, nesta aridez

Aprendo a viver da Tua voz, da Tua paz

[PONTE]

Jesus, Tu conhecestes o deserto, a fome, a tentação

Caminha comigo nestes quarenta dias

Quando vier a provação, lembra-me que não estou só

Tua Palavra é minha força, meu sustento

[REFRÃO FINAL]

Quarenta dias no deserto interior

Onde encontro a Ti, meu Senhor

Neste silêncio, nesta sede

Aprendo a viver somente do Teu amor



MÚSICA 08

Coração Contrito

REF: Salmo 51,17-19

[Verso 1]

Não queres holocaustos nem ofertas

Mas um coração quebrantado

Um espírito contrito e ferido

Este é o sacrifício aceito, amado

[VERSO 2]

Venho a Ti de mãos vazias

Sem nada para oferecer

Apenas este coração partido

Que só Tu podes refazer

[REFRÃO]

Coração contrito, espírito quebrantado

Este é meu altar, meu sacrifício

Tu não desprezas, ó Deus amado

Aquele que vem a Ti em humilde ofício

[PONTE]

Senhor, eis meu coração quebrantado

Não tenho méritos, não tenho ofertas grandiosas

Mas este coração contrito é Teu

E sei que não o desprezarás

[REFRÃO FINAL]

Coração contrito, espírito quebrantado

Este é meu altar, minha oferta

Tu não desprezas, ó Deus amado

Aquele que vem a Ti com alma aberta



MÚSICA 09

Tempo de Conversão

REF:2 Coríntios 6,2

[Verso 1]

Eis aqui o tempo aceitável

O momento da conversão

Não amanhã, não depois

Mas agora, nesta Quaresma, nesta oração

[VERSO 2]

Hoje é o dia da salvação

Não posso mais adiar

O chamado ressoa no coração

É tempo de me levantar

[REFRÃO]

Tempo de conversão, tempo de voltar

Para os braços do Pai que me espera

Hoje é o dia, hoje é o tempo

De deixar o passado e recomeçar

[PONTE]

Senhor, não vou desperdiçar este tempo de graça

Hoje aceito Teu chamado à conversão

Hoje decido voltar completamente para Ti

Este é meu tempo, este é meu dia de salvação

[REFRÃO FINAL]

Tempo de conversão, tempo de voltar

Para os braços do Pai que sempre espera

Hoje é o dia, hoje é o tempo

De deixar o passado e em Ti recomeçar



REF:Levítico 20,7-8

Santifica, Senhor, esta Quaresma
Estes quarenta dias aos Teus pés
Que cada jejum, cada oração
Me aproxime mais de Ti outra vez

Tu és o Senhor que santifica
Que transforma o pecador em santo
Por Tua graça, não por meu mérito
Me purificas com Teu manto

Santifica minha Quaresma, Senhor
Faz destes dias tempo de comunhão
Prepara meu coração para a Páscoa
Tempo de morte e ressurreição

Espírito Santo, santifica esta Quaresma
 Que não seja apenas tempo de ritual
 Mas de verdadeira transformação interior
 Prepara-me para celebrar dignamente a Páscoa do Senhor

Santifica minha Quaresma, Senhor
Faz destes dias tempo de comunhão
Prepara meu coração para a Páscoa
Do pó ao altar, tempo de transformação

[illegible][illegible]