
PRESENÇA REAL

Vol. 19 — Descansa em Mim

Adoração ao Santíssimo · 7 de Julho 2026 · 10 Cantos Contemplativos

“Vinde a mim, vós todos que estais cansados, e eu vos aliviarei.” (Mt 11, 28)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

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

MÚSICA 01

Descansa em Mim

[Intro Instrumental — 40s]

[VERSO 1]

Minha alma corre, se agita, se cansa
Buscando em tudo o que não sacia
Mas diante do ostensório encontro a calma
Que nenhuma pressa alcançaria

[VERSO 2]

Aqui não preciso provar, nem vencer
Só ficar em silêncio e esperar
Tu és a rocha onde posso me erguer
Quando tudo em mim quer desabar

[REFRÃO]

Descansa em Mim — diz o Senhor
Não é fraqueza, é entrega, é fé
Somente em Ti, meu Deus, meu amor
Minha alma finalmente se detém

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não é o mundo que me sustenta
É essa Hóstia branca e o Teu olhar
Aqui minha pressa se apresenta
E aprende, enfim, a repousar

[REFRÃO FINAL]

Descansa em Mim — diz o Senhor
Não é fraqueza, é entrega, é fé
Somente em Ti, meu Deus, meu amor
Minha alma para sempre se detém

[OUTRO/FADE — 70S]

MÚSICA 02

Vem Descansar

[Intro Instrumental — 45s]

[VERSO 1]

A multidão de tarefas me chama
De todo lado um pedido, um clamor
Mas Tua voz, mais mansa que a fama
Me convida a parar, Senhor

[VERSO 2]

Vem a um lugar deserto, Tu me dizes
Onde ninguém mais possa Te pedir
Onde eu deixe as pressas e as vaidades
E aprenda apenas a Te ouvir

[REFRÃO]

Vem descansar — no Meu silêncio
Vem descansar — Eu cuido de ti
Larga o peso, deixa o cansaço
E fica um instante aqui

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não preciso resolver o mundo agora
Só preciso estar diante de Ti
Nesta hora que o relógio ignora
Encontro o descanso que eu perdi

[REFRÃO FINAL]

Vem descansar — no Meu silêncio
Vem descansar — Eu cuido de ti
Larga o peso, deixa o cansaço
E fica pra sempre aqui

[OUTRO/FADE — 65S]

MÚSICA 03

A Boa Parte

[Intro Instrumental — 40s]

[VERSO 1]

Marta se agita entre panelas e afazeres
Eu também corro atrás de tanta coisa
Mas há um chamado que insiste, que aquece
Um convite pra sentar aos Teus pés, Jesus

[VERSO 2]

Não é preguiça, não é fuga da vida
É saber que uma coisa é necessária
Diante do Sacrário, alma florida
Escolho a parte que não é passageira

[REFRÃO]

Escolho a boa parte
Escolho ficar aqui
Enquanto o mundo se reparte
Eu escolho estar em Ti

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não me será tirada essa hora
Esse silêncio que ninguém rouba de mim
Enquanto tudo ao redor evapora
Eu permaneço, Senhor, aqui, assim

[REFRÃO FINAL]

Escolho a boa parte
Escolho ficar aqui
Enquanto o mundo se reparte
Eu escolho estar em Ti

[OUTRO/FADE — 60S]

MÚSICA 04

Minha Fortaleza

[Intro Instrumental — 35s]

[VERSO 1]

Quando a angústia bate à minha porta
E o chão que eu pisava já não segura
Corro pro lugar onde a alma é forte
Onde o medo perde toda a altura

[VERSO 2]

Não é muralha feita pela mão do homem
É Presença que não se abala, não foge
Diante do Santíssimo eu me escondo
No socorro que sempre me acode

[REFRÃO]

Tu és minha fortaleza
Meu refúgio bem presente
Quando a dor mais me atravessa
Tu me sustém, pacientemente

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 40S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não temo mal, ainda que tudo tremesse
Ainda que o mundo perdesse o lugar
Porque essa Hóstia branca me oferece
Um chão que não pode desabar

[REFRÃO FINAL]

Tu és minha fortaleza
Meu refúgio bem presente
Quando a dor mais me atravessa
Tu me sustém eternamente

[OUTRO/FADE — 70S]

MÚSICA 05

Provai e Vede

[Intro Instrumental — 40s]

[VERSO 1 - FEMININO]

Não é fórmula, não é promessa vazia
É saborear o que os olhos não veem
Diante do pão que se faz Eucaristia
Provo um amor que jamais se contém

[VERSO 2 - MASCULINO]

Provai, Ele diz, não fiquem de fora
Não basta ouvir, é preciso experimentar
Quem se aproxima e se entrega agora
Descobre um gosto que não sabe explicar

[REFRÃO - AMBOS]

Provai e vede que o Senhor é bom
Bem-aventurado quem nEle confia
Provai e vede, abra o coração
E prove o amor que nunca varia

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 40S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA - DUETO ALTERNADO]

(Fem.) Eu provei e não fui decepcionada
(Masc.) Eu provei e minha vida mudou
(Ambos) Diante da Hóstia consagrada
O gosto do Céu aqui pousou

[REFRÃO FINAL - AMBOS]

Provai e vede que o Senhor é bom
Bem-aventurado quem nEle confia
Provai e vede, abra o coração
E prove o amor que eternamente irradia

[OUTRO/FADE — 75S]

MÚSICA 06

Toda Lágrima Enxugada
[Intro Instrumental — 45s]

[VERSO 1]

Ainda choro o que ninguém entende
Ainda carrego o que não contei
Mas há um tabernáculo que se estende
Até o lugar mais fundo em que eu estou

[VERSO 2]

Não é só promessa de um dia distante
É Presença Real que já começou
Aqui, diante do ostensório radiante
Sinto que o Céu já me tocou

[REFRÃO]

Toda lágrima será enxugada
Nenhuma dor ficará sem consolo
Tua Presença, aqui, já é a entrada
Do lugar onde não há mais choro

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Enquanto espero o dia sem mais morte
Já provo hoje um pouco desse Céu
Nesta Hóstia branca encontro a sorte
De ser, mesmo agora, filha do que é meu

[REFRÃO FINAL]

Toda lágrima será enxugada
Nenhuma dor ficará sem consolo
Tua Presença, aqui, já é a entrada
Do lugar onde não há mais choro

[OUTRO/FADE — 70S]

MÚSICA 07

A Farinha Não Se Acaba
[Intro Instrumental — 40s]

[VERSO 1]

A viúva só tinha um punhado de farinha
Um pouco de azeite, quase nada, quase o fim
Mas entregou o pouco que ainda tinha
E a provisão não teve mais limite ali

[VERSO 2]

Eu também venho com as mãos vazias
Com medo de que o pouco não sustente
Mas diante do altar, dia após dia,
Descubro um pão que nunca se ausenta

[REFRÃO]

A farinha não se acaba
O azeite não vai faltar
Quem entrega o pouco que guarda
Recebe o que não tem par

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não é sobre ter muito nas mãos
É sobre confiar em quem multiplica
Cada Hóstia é sinal, é a certeza que dou:
Tua graça, Senhor, nunca fica pequena, nunca finda

[REFRÃO FINAL]

A farinha não se acaba
O azeite não vai faltar
Quem entrega o pouco que guarda
Recebe o que não tem par

[OUTRO/FADE — 65S]

MÚSICA 08

Sem Ansiedade

[Intro Instrumental — 35s]

[VERSO 1]

A mente corre pro que ainda não veio
Antecipa a dor que talvez nem chegue
Mas aqui, diante do Teu Corpo, eu freio
E entrego o amanhã pra quem já o segue

[VERSO 2]

Não é ordem fria pra calar o que sinto
É convite pra colocar nas Tuas mãos
Cada medo que carrego, cada instinto
De controlar o que só Tu és o dono

[REFRÃO]

Sem ansiedade, apenas oração
Sem ansiedade, apenas entrega
Deponho aqui toda petição
E a paz que excede tudo me chega

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 40S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não sei o que o amanhã reserva
Mas sei em quem já descansei hoje
Diante da Hóstia, a alma conserva
Uma paz que o mundo não me expõe

[REFRÃO FINAL]

Sem ansiedade, apenas oração
Sem ansiedade, apenas entrega
Deponho aqui toda petição
E a paz que excede tudo me chega

[OUTRO/FADE — 70S]

MÚSICA 09

Coração Não Se Eleva
[Intro Instrumental — 45s]

[VERSO 1]

Não preciso entender tudo o que sinto
Não preciso vencer, provar, brilhar
Diante do Sacrário eu me sinto
Pequena o bastante pra descansar

[VERSO 2]

Como criança que já foi desmamada
No colo da mãe, quieta e serena
Assim minha alma, aqui aquietada
Não busca mais nada que a Ti não pertença

[REFRÃO]

Meu coração não se eleva
Meus olhos não se erguem além
Só quero estar onde Tu levas
Quieta, pequena, mas bem

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 35S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA]

Não sou dona de coisas tão grandes
Não carrego o peso do mundo em mim
Só entrego o pouco que Tu me dás
E fico em paz, enfim, aqui, assim

[REFRÃO FINAL]

Meu coração não se eleva
Meus olhos não se erguem além
Só quero estar onde Tu levas
Pequena, mas descansada, e bem

[OUTRO/FADE — 60S]

MÚSICA 10

Permanecei no Meu Amor
[Intro Instrumental — 50s]

[VERSO 1 - FEMININO]

Como o Pai Te amou, assim Tu me amaste
Não por mérito, não por eu merecer
Diante do altar onde Te entregaste
Aprendo, enfim, o que é permanecer

[VERSO 2 - MASCULINO]

Permanecer não é ficar parado
É deixar que o Teu amor habite em mim
Como o ramo que ao tronco está ligado
Assim minha vida se prende a Ti, sem fim

[REFRÃO - AMBOS]

Permanecei no Meu amor
Assim Tu me disseste, Senhor
Não é peso, não é temor
É a casa onde mora o meu valor

[INTERLÚDIO INSTRUMENTAL — 40S]

[PONTE CANTADA ÍNTIMA - DUETO ALTERNADO]

(Masc.) Aqui descanso, aqui espero
(Fem.) Aqui descobro pra quem eu sirvo
(Ambos) Diante da Hóstia, eu não invento
Um amor tão real, tão vivo

[REFRÃO FINAL - AMBOS, EM UNÍSSONO]

Permanecei no Meu amor
Assim Tu me disseste, Senhor
Não é peso, não é temor
É a casa onde mora, pra sempre, o meu valor

[OUTRO/FADE — 90S]