

# CONFISSÃO

Sacramento da Penitência e da Reconciliação



O Regresso do Filho Pródigo, Rembrandt, séc. XVII, pormenor

Paróquias da  
**Baixa - Chiado**

2002

“O FILHO DO HOMEM  
TEM NA TERRA O PODER DE  
PERDOAR OS PECADOS”

**J**esus disse ao parálítico:  
“Homem, os teus pecados estão  
perdoados”.

Os escribas e os fariseus  
começaram a murmurar,  
dizendo: “Quem é Este que diz  
blasfêmias? Ninguém pode  
perdoar os pecados, senão Deus  
somente”. Mas Jesus, que  
conhecia os seus pensamentos,  
disse-lhes:

“(…) O Filho do Homem [isto é,  
Jesus Cristo] tem na terra o  
poder de perdoar os pecados”.

Lc 5, 20-22.24

“ÀQUELES A QUEM  
PERDOARDES OS PECADOS  
SER-LHES-ÃO PERDOADOS”

**N**a tarde daquele dia,  
o primeiro da semana  
[que era o dia da sua  
Ressurreição] estando os  
discípulos em casa com as  
portas fechadas (...) Jesus veio  
colocar-se no meio deles. (...)  
Soprou sobre eles, e disse-lhes:  
“Recebi o Espírito Santo.  
Àqueles a quem perdoardes os  
pecados ser-lhes-ão perdoados,  
e àqueles a quem os retiverdes  
ser-lhes-ão retidos”.

Jo 20, 19.22-23



“SE CONFESSARMOS OS  
NOSSOS PECADOS,  
ELE É FIEL E JUSTO PARA  
NOS PERDOAR”

**S**e dissermos que não temos  
pecados, enganamo-nos a nós  
mesmos e não há verdade em nós.  
Se confessarmos os nossos  
pecados, Ele é fiel e justo para  
nos perdoar os pecados e nos  
purificar de toda a iniquidade. (...)  
Filhinhos meus, escrevo-vos estas  
coisas para que não pequeis;  
mas, se alguém pecou,  
temos um advogado junto do Pai,  
Jesus Cristo, o Justo.

1 Jo 1, 8-9; 2,1

**O SACRAMENTO DA PENITÊNCIA**  
É CONSTITUÍDO PELO CONJUNTO  
DE TRÊS ACTOS DA PARTE DO  
PENITENTE, E PELA ABSOLUÇÃO  
POR PARTE DO SACERDOTE.

OS ACTOS DO PENITENTE SÃO:

- 1º – O ARREPENDIMENTO,  
OU CONTRIÇÃO;
- 2º – A CONFISSÃO OU ACUSAÇÃO  
DOS PECADOS AO SACERDOTE;
- 3º – O PROPÓSITO DE CUMPRIR A  
REPARAÇÃO E AS OBRAS DE  
REPARAÇÃO.

SÓ OS SACERDOTES, QUE RECEBERAM  
DA AUTORIDADE DA IGREJA A  
FACULDADE DE ABSOLVER,  
PODEM PERDOAR OS PECADOS  
EM NOME DE CRISTO.

Do Catecismo da Igreja Católica, cfr. 1491 a 1495

**A**QUELE QUE QUER  
OBTER A RECONCILIAÇÃO COM DEUS  
E COM A IGREJA DEVE CONFESSAR AO  
SACERDOTE TODOS OS PECADOS GRAVES  
QUE AINDA NÃO TIVER CONFESSADO  
E DE QUE SE LEMBRE, DEPOIS DE  
TER EXAMINADO CUIDADOSAMENTE  
A SUA CONSCIÊNCIA. A CONFISSÃO DAS  
FALTAS VENIAIS, SEM SER, EM SI,  
NECESSÁRIA, É TODAVIA VIVAMENTE  
RECOMENDADA PELA IGREJA.

Do Catecismo da Igreja Católica, 1493



**1** Assim, começo por fazer o  
Exame de Consciência

## I. Há quanto tempo me confessei?

Disse ao confessor todos os  
meus pecados graves,  
ou deixei por dizer algum  
de que me lembrava,  
por medo ou vergonha?

## II. Examino o cumprimento das minhas obrigações para com Deus:

**Faltei à missa** algum Domingo  
ou Dia Santo de Guarda?  
Quantas vezes?

## Deixei algum dia de rezar?

Recebi algum Sacramento  
(o Crisma, a Sagrada Comunhão,  
o Matrimónio) **sem estar na graça  
de Deus?** Alguma vez neguei a  
fé verdadeira, chegando a  
afirmar-me ateu, ou agnóstico?





**Calei a minha fé em ocasiões em que tinha obrigação de dar testemunho**, levantando a voz em defesa dos mistérios divinos, da Santa Igreja ou dos preceitos da moral cristã? Se alguma omissão me parece mais grave, contá-la-ei ao sacerdote.

**Pratiquei ou aconselhei algum acto de superstição, de bruxaria, ou outras práticas proibidas pela Igreja?**

Assisti a alguma reunião de espiritismo, culto de seitas, ou outras manifestações de falsas religiões, procurando noutro lugar a Salvação que só Jesus Cristo pode dar, através da Santa Igreja e dos seus Sacramentos? Cheguei a considerar-me membro de outra comunidade, cristã ou não cristã, cometendo assim o pecado de cisma, heresia, ou apostasia?

**Procurei aprofundar a minha pertença à Igreja**, participando das actividades paroquiais ou de algum movimento ou obra apostólica?

**Procurei a formação cristã e a catequese adequada à minha idade e formação?**

Ou pelo contrário tenho-me afastado da vida da comunidade cristã, vivendo a minha religião de uma forma individualista, sem me preocupar com o crescimento da minha fé?

**Contribuí para as necessidades da Igreja**, com as esmolas justas e possíveis?

Cumpri as minhas promessas e votos? Guardei o jejum e a abstinência prescritos pela Igreja?



**III. Faltei à justiça ou à caridade para com o próximo?**

**Como filho**, cumpri os meus deveres de amor, respeito, gratidão e obediência justa para com os meus pais, e sendo necessário, de ajuda e amparo?

**Como marido ou mulher**, guardei a fidelidade no matrimónio e cumpri com as minhas obrigações de ajuda mútua, diálogo e partilha de vida do casamento?

**Como pai ou mãe**, educo ou eduquei os filhos com amor e firmeza na obediência à lei de Deus e na pertença à Igreja? Respeitei os superiores, temporais e espirituais?

**Cometi alguma falta contra os direitos sagrados da vida:** homicídio, aborto, eutanásia, violência contra os outros, suicídio tentado ou planeado, uso de drogas, abuso do álcool, condução imprudente sistemática, riscos desnecessários e excessos tomados por aventureirismo ou bravata, ou outra qualquer acção que represente violação do 5º Mandamento da lei de Deus?

**Guardei a castidade?** Consentii em maus pensamentos? Participei em conversas indecentes? Pratiquei alguma acção grave contra a castidade (masturbação, relações sexuais fora do casamento, leitura, audição ou visionamento de material pornográfico, práticas homossexuais)?



**No namoro**, tenho pedido a ajuda da graça de Deus para levar por diante uma relação pura?

**No casamento**, peço a ajuda da graça de Deus para ser fiel e obediente aos ensinamentos da Igreja sobre a regulação dos nascimentos?

**Apropriei-me indevidamente de algo que não me pertencesse?**

Fui cumpridor no pagamento de dívidas? Devolvi as coisas emprestadas, ferramentas, utensílios, roupas, livros? Trato de maneira honesta e responsável a questão dos meus impostos? Danifiquei com culpa ou tratei com desleixo os bens alheios ou comuns?

**Tenho sido cumpridor dos meus deveres profissionais**, trabalhando esforçadamente e obedecendo às indicações legítimas dos meus superiores?

**Se sou dador de trabalho ou dirigente**, tenho sido justo com os meus subordinados, tratando-os com respeito e pagando-lhes o justo salário?

**Como estudante**, cumpro as minhas obrigações, estudando com afinco e prestando provas com honestidade?

**Falei sempre a Verdade?**

Prestei falso testemunho em juízo? Enganei os outros, prejudicando-os?

**Caluniei alguém?** Ou, mesmo que não mentindo, disse mal de alguém sem verdadeira necessidade?

LEMBRO-ME DE MAIS ALGUM PECADO?

2

Terminado o exame de consciência, ajoelho-me e rezo a Confissão:

**CONFESSO A DEUS**

TODO PODEROSO E A VÓS, IRMÃOS, QUE PEQUEI MUITAS VEZES POR PENSAMENTOS E PALAVRAS, ACTOS E OMISSÕES, POR MINHA CULPA, MINHA TÃO GRANDE CULPA. E PEÇO À VIRGEM MARIA, AOS ANJOS E SANTOS, E A VÓS, IRMÃOS, QUE ROGUEIS POR MIM A DEUS NOSSO SENHOR.

3

Dirijo-me então ao Sacerdote e confesso os meus pecados.

Depois, escuto com atenção e humildade os seus conselhos e exprimo o meu arrependimento e propósito de reparação dizendo o Acto de Contrição:

**MEU DEUS, PORQUE SOIS**

INFINITAMENTE BOM E VOS AMO DE TODO O MEU CORAÇÃO, PESA-ME DE VOS TER OFENDIDO E, COM O AUXÍLIO DA VOSSA DIVINA GRAÇA, PROPONHO FIRMEMENTE EMENDAR-ME E NUNCA MAIS VOS TORNAR A OFENDER. PEÇO E ESPERO O PERDÃO DAS MINHAS CULPAS PELA VOSSA INFINITA MISERICÓRDIA. AMEN.

4

Depois, o Sacerdote dá-me a absolvição.

Saindo do confessionário, cumpro o mais brevemente possível a obra de reparação que me foi imposta. Se se trata de algumas orações que devo rezar, faço-o antes de me retirar da Igreja. ❖