



# ARAUTOS DO EVANGELHO



*"Criai em mim um  
coração que seja puro!"*

### **Sobre a Contrição Perfeita**

*Em tempos de Covid-19, em que muitos se encontram afastados do Sacramento da Confissão, é oportuno lembrar aos fiéis de recorrerem à Contrição. Recomenda-se por isso ler o texto sobre a Contrição, que se encontra no fim deste documento.*

# EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA A CONFISSÃO

*Será difícil, se não impossível, apresentar um questionário que contenha todos os pecados e faltas existentes.  
Segue um questionário que se ocupa dos pecados mais comuns.  
Como as consciências são diferentes entre si, e sendo impossível proporcionar a cada uma um questionário adequado ao seu estado, o penitente utilize os pontos abaixo como auxílio para realizar o exame de consciência pessoal.*

**“Se queres entrar para a vida eterna, guarda os Mandamentos.” (Mt 19, 16-17)**

Examinemos cuidadosamente a nossa consciência, sem ansiedade nem escrúpulo, procurando conhecer a **espécie** (*natureza*) e o **número** dos pecados cometidos.

## **Antes do exame de consciência**

Meu Deus e Senhor, eu me preparo para receber o santo Sacramento da Penitência. Iluminai o meu espírito, a fim de que eu conheça claramente o número e a gravidade dos meus pecados, deles me arrependa, e os confesse ao vosso ministro com verda-

deira dor e firme propósito de nunca mais Vos tornar a ofender. Amém.

### **Para fazer uma boa confissão é preciso:**

1. Exame de consciência para descobrir os meus pecados.
2. Arrependimento: dor sincera dos pecados cometidos.
3. Propósito: vontade de não querer pecar mais.
4. Confissão: contar meus pecados ao padre.
5. Satisfação: rezar ou cumprir alguma penitência que o padre mandar.

### **Confissão Precedente**

- Quando foi a minha última confissão?
- Escondi algum pecado mortal por vergonha?

### ***1º Mandamento - Amar a Deus sobre todas as coisas***

- Tenho posto em dúvida alguma verdade de fé? Critiquei algum ensinamento da Igreja?
- Rezo diariamente? Distraio-me voluntariamente nas orações?
- Deixei-me levar pelo desânimo? Revoltei-me contra Deus?
- Frequentei lugares ou cultos contrários à fé católica? Fiz coisas supersticiosas? Consultei “videntes”, feiticeiros, benzedores, cartomantes, etc..?
- Tenho sido orgulhoso ou vaidoso? Sou teimoso, arrogante ou malcriado? Sou invejoso?
- Sou avarento passando o dia inteiro a pensar em dinheiro ou em obter coisas?

- Tenho-me demorado em pensamentos sobre mim, exagerando as minhas qualidades?

## ***2º Mandamento - Não invocar o Santo Nome de Deus em vão***

- Tenho pronunciado sem respeito o nome de Deus ou dos Santos?
- Falei sem respeito das coisas sagradas, da Igreja, ou de pessoas eclesiais? Permiti que outros o fizessem na minha presença? Ridicularizei padres, freiras, religiosos, catequistas, etc..?
- Tenho jurado à toa ou jurado falso?
- Deixei de cumprir alguma promessa que fiz?

## ***3º Mandamento - Santificar os domingos e festas de guarda***

- Faltei à Missa em algum domingo ou dia santo? Impedi que alguém que dependesse de mim a assistisse? Cheguei atrasado à Eucaristia por culpa própria?
- Cumpri o preceito do descanso nos domingos e festas de guarda? Obriguei outros a trabalharem?
- Tenho deixado de me confessar? Escondi algum pecado na Confissão?
- Cumpri o preceito de receber a Comunhão pelo menos uma vez ao ano no período da Páscoa?
- Comunguei alguma vez consciente de um pecado mortal não confessado?
- Tenho-me apresentado para a Sagrada Comunhão com espírito frio e pouco recolhido?

- Contribuo para as necessidades da Igreja segundo as minhas possibilidades?
- Guardei a abstinência de carne nas sextas-feiras? Jejei quarta-feira de cinzas e Sexta-Feira Santa?

#### ***4º Mandamento - Honrar pai, mãe e legítimos superiores***

- Faltei à obediência aos meus pais e superiores? Faltei-lhes ao respeito?
- Deixei de lhes manifestar o devido amor? Deixei de ajudá-los espiritual e materialmente?
- Zanguei-me com a minha esposa (com o meu marido)? Tratei-a(o) mal por palavras ou ações?
- Dei mau exemplo aos meus filhos ou subordinados, não cumprindo os meus deveres religiosos, familiares, sociais ou profissionais?
- Ao corrigir os meus filhos deixo-me dominar pela ira? Omito repreensões ou advertências que sei serem necessárias para a formação deles? Regulei o uso que fazem da televisão, internet, revistas e outros instrumentos que podem apresentar algum risco para a sua formação moral?
- Descuidei-me de dar aos filhos a formação religiosa? Atrasei o Batismo ou a Primeira Comunhão?
- Deixei de ajudar, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades espirituais ou materiais?

#### ***5º Mandamento - Não matar, nem causar, a si ou ao próximo, dano ao corpo ou à alma***

- Tive inimizade, ódio ou rancor contra alguém? Era meu

familiar?

- Fiz ou desejei mal a alguém? Aconselhei alguém a fazê-lo? Insultei alguém? Alegrei-me com as desgraças alheias? Tive inveja de alguém?
- Deixei de perdoar as ofensas que recebi?
- Desleixei-me quanto à minha saúde? Atentei contra a minha vida? Desejei morrer?
- Fiz, aconselhei ou facilitei a alguém a praticar o aborto ou da eutanásia?
- Prejudiquei a minha saúde embriagando-me ou comendo em excesso? Fiz uso de drogas?
- Cheguei a ferir ou tirar a vida do próximo? Fui imprudente na condução?
- Preocupei-me com o próximo, advertindo-o de algum grave perigo material ou espiritual?
- Tive mau convívio, por culpa própria, com os meus familiares, amigos ou conhecidos?
- Disse palavrões?
- Dei escândalo?
- Por preguiça, deixei de me levantar à hora devida?

***6º e 9º Mandamentos - Guardar a castidade nas palavras, obras, pensamentos e desejos***

- Vi coisas indecentes? (na rua, na internet, na TV, em revistas ou em filmes)
- Tenho pensado ou desejado coisas impuras?
- Pratiquei ações impuras? Sozinho ou acompanhado?
- Havia alguma circunstância – de parentesco, matrimónio, consagração a Deus ou menoridade – que



tornou mais grave aquela ação?

- Olhei para alguém com intenção de obter uma fruição impura?
- Tive liberdades no namoro?
- Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou ações?
- Dei atenção a conversas imorais ou participei delas?
- Mantenho amizades que me levam ao pecado? Estou disposto a abandoná-las?
- Tenho faltado ao pudor, despindo-me levianamente à vista de outra pessoa?
- Visto-me com modéstia ou utilizo roupas que realçam algumas partes do corpo?
- Assisti a espetáculos, li revistas ou livros que me colocaram em ocasião próxima de pecar?

***7º e 10º Mandamentos - Não furtar, nem reter injustamente ou danificar os bens do próximo. Não cobiçar as coisas alheias***

- Roubei algum objeto ou alguma quantia em dinheiro? Ajudei alguém a roubar?
- Tive inveja dos outros, dos seus bens, das suas qualidades pessoais?
- Paguei o justo salário aos empregados? Retenho ou atraso indevidamente o pagamento de bens e serviços? Lesei alguém nos seus direitos?
- Reparei os prejuízos causados ou restituí as coisas roubadas na medida das minhas possibilidades?
- Trabalhei com empenho as horas que devia, ou desperdicei tempo no meu trabalho?



- Prejudiquei alguém com enganos, coações, etc., nos contratos ou relações comerciais?
- Gastei mais do que permitem as minhas possibilidades? Tenho o vício do jogo?

***8º Mandamento - Não mentir. Não levantar falsos testemunhos, nem difamar o próximo***

- Menti? Reparei os prejuízos que as minhas mentiras possam ter causado?
- Minto habitualmente com a desculpa de que se trata de mentiras que não prejudicam ninguém?
- Prestei falso juramento ou dei falso testemunho?
- Difamei, revelando sem motivo justo os defeitos alheios?
- Caluniei, atribuindo ao próximo defeitos falsos? Exagerei os defeitos do próximo?
- Disse mal dos outros, baseando-me apenas em boatos? Fiz juízos falsos ou temerários?
- Semeei discórdias e inimizades com as minhas palavras?
- Permiti que outros falassem mal do próximo? Escutei com gosto tais conversas?
- Procurei reparar os prejuízos causados pelas minhas palavras (pela calúnia, difamação, etc.), por exemplo, falando dos aspetos positivos dessa pessoa?
- Enganei o próximo, assegurando-lhe que uma coisa, na realidade proibida, era boa ou lícita?

## Ato de Contrição

Meu Pai e meu Deus, reconheço com muita dor que pequei! Eu vos ofendi, ó meu Redentor, e mereci os vossos castigos. Por Maria, minha e vossa Mãe, declaro que não quero pecar mais. Por Ela, eu Vos peço perdão.

## A Contrição Perfeita

***Quem tiver a infelicidade de cometer um pecado, e estiver impossibilitado de confessar-se logo, terá sempre este precioso recurso para reconciliar-se sem demora com Deus.***

Esta graça está sempre ao alcance de todos os fiéis, sem qualquer exceção.

A contrição – ou arrependimento – é a dor de alma que a pessoa sente por haver pecado; essa dor só é verdadeira quando o pecador detesta a má ação praticada e tem o propósito de não mais pecar.

Deve também ser geral, isto é, abranger ao menos todos os pecados mortais. É necessário, por fim, que ela seja sobrenatural, quer dizer, que tenha por base alguma verdade da Fé: o temor de Deus que tem o direito de ser obedecido, o amor de Deus que nos ama, o desejo do Céu, o medo do inferno, etc.

### ***Como obtê-la?***

Para obtê-la, basta manifestar a Deus com sinceridade de alma o seu pesar por tê-Lo ofendido e o firme propósito de não tornar a pecar.

## ***Contrição perfeita e confissão***

Que pela contrição perfeita o pecador obtém o perdão dos seus pecados antes mesmo de confessar-se é doutrina afirmada no Concílio de Trento (*14ª sessão, cap. 4*).

Entretanto, adverte o mesmo Concílio, ela não dispensa o pecador da necessidade de acusar-se de todos os seus pecados mortais no Sacramento da Confissão e de receber a absolvição do ministro de Deus. De modo que no próprio ato de contrição perfeita deve estar incluído o propósito de confessar-se.

Quanto tempo depois? É pelo menos muitíssimo aconselhável confessar-se logo que possível.

“Mas é tão difícil ter contrição perfeita!” – poderá alguém pensar.

Puro engano! Para dar-nos essa graça, Deus exige de nós uma atitude bem ao nosso alcance: desejá-la realmente e pedi-la com insistência.

## ***Efeitos da contrição perfeita***

São maravilhosos os efeitos e benefícios que a contrição perfeita nos obtém.

A quem é pecador, ela perdoa imediatamente os pecados cometidos, devolvendo-lhe a graça santificante pela qual ele volta a ser filho de Deus, livrando-o das penas do inferno e restituindo-lhe os méritos perdidos.

