

# Confessar-se: como e porque

“O perdão é pedido a outra pessoa, e na Confissão pedimos o perdão a Jesus. O perdão não é fruto dos nossos esforços, mas uma dádiva, um dom do Espírito Santo, que nos enche com a misericórdia e a graça que surge incessantemente do Coração aberto de Cristo Crucificado e Ressuscitado.”  
Papa Francisco, Audiência  
19/02/2014

15/03/2016

## 1. Confessar-se, por quê?

A Confissão é um sacramento instituído por Jesus Cristo para perdoar os pecados, quando disse aos seus apóstolos: “Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos.” Jo, 20,23.

Porque a vida nova que nos foi dada por Ele no batismo pode debilitar-se e perder-se por causa do pecado. Por isso, Cristo quis que a Igreja continuasse a sua obra de cura e de salvação mediante este sacramento.

Pela absolvição sacramental do sacerdote, que atua em nome de Cristo, Deus concede ao penitente o perdão e a paz, recupera a graça pela qual vive como filho de Deus e pode chegar ao céu, a felicidade eterna.

Cf. Catecismo da Igreja Católica, 1420-1421; 1426; 1446.

## 2. O que é o pecado?

O pecado é uma falta contra a razão, a verdade, a reta consciência. É uma falha contra o verdadeiro amor para com Deus e para com o próximo, por causa dum apego perverso a certos bens. Fere a natureza do homem e atenta contra a solidariedade humana. Santo Agostinho definiu-o como o “o amor de si próprio levado até ao desprezo de Deus”. Por esta exaltação orgulhosa de si, o pecado é diametralmente oposto à obediência de Jesus que realiza a salvação (cf. Flp 2, 6-9).

Os pecados distinguem-se segundo a sua gravidade em mortal e venial. O **pecado mortal** destrói a caridade no coração do homem por uma infração grave à Lei de Deus. Desvia o homem de Deus, que é o seu último fim, a sua bem-aventurança, preferindo-Lhe um bem inferior. O **pecado venial**

deixa subsistir a caridade, embora a ofendendo e ferindo-a.

Para que um pecado seja *mortal* requerem-se, em simultâneo, três condições: «É pecado mortal o que tem por objeto uma matéria grave, e é cometido com plena consciência e de propósito deliberado».

A *matéria grave* é precisada pelos Dez mandamentos segundo a resposta que Jesus deu ao jovem rico: «Não mates, não cometas adultério, não furtes, não levantes falsos testemunhos, não cometas fraudes, honra pai e mãe» (Mc 10, 18). A gravidade dos pecados é maior ou menor: um homicídio é mais grave que um roubo. A qualidade das pessoas lesadas também entra em linha de conta: a violência cometida contra pessoas de família é, por sua natureza, mais grave que a exercida contra estranhos.

Comete-se um *pecado venial* quando, em matéria leve, não se observa a medida prescrita pela lei moral ou quando, em matéria grave, se desobedece à lei moral, mas sem pleno conhecimento ou sem total consentimento. O pecado venial enfraquece a caridade, traduz um afeto desordenado aos bens criados, impede o progresso da pessoa no exercício das virtudes e na prática do bem moral; e merece penas temporais. O pecado venial deliberado e não seguido de arrependimento, dispõe, a pouco e pouco, para cometer o pecado mortal.

Cf. Catecismo da Igreja Católica,  
1849-1864.

### ***Contemplar o mistério***

Não nos podemos surpreender.  
Arrastamos dentro de nós -  
consequência da natureza decaída -  
um princípio de oposição, de

resistência à graça: são as feridas do pecado de origem, exacerbadas pelos nossos pecados pessoais. Portanto, devemos empreender essas ascensões, essas tarefas divinas e humanas - as de cada dia, que sempre desembocam no Amor de Deus -, com humildade, de coração contrito, fiados na assistência divina e dedicando-lhes os nossos melhores esforços, como se tudo dependesse de nós. *Amigos de Deus*, 214

Agora comprehendes como fizeste sofrer Jesus, e te enches de dor: que simples pedir-Lhe perdão e chorar as tuas traições passadas! Não te cabem no peito as ânsias de reparação!

Muito bem. Mas não esqueças que o espírito se penitência consiste principalmente em cumprir, custe o que custar, o dever de cada instante. *Via Sacra*, IX Estação, ponto 5

**3. O que é preciso para fazer uma boa Confissão?**

Para fazer uma boa Confissão é necessário: um diligente exame de consciência dos pecados cometidos desde a última Confissão; a contrição ou arrependimento; a confissão, ou a acusação dos pecados feita ao sacerdote e a satisfação ou penitência imposta pelo confessor ao penitente para reparar o dano causado pelo pecado.

Para fazer o **exame de consciência** ajuda recordar os pecados cometidos desde a última confissão à luz dos dez mandamentos, do Sermão da montanha e dos ensinamentos apostólicos.

A **contrição** consiste na dor e detestação do pecado cometido, porque é uma ofensa a Deus e aos outros, e inclui o desejo de não voltar a pecar.

Pela **confissão ou acusação** o homem confronta-se com os pecados de que se sente culpado, assume a

sua responsabilidade e por isso abre-se de novo a Deus e à comunhão com a Igreja. Devem-se enumerar todos os pecados mortais de que se tem consciência depois de se ter examinado com seriedade, inclusivamente se esses pecados são muito secretos, pois por vezes esses pecados ferem mais gravemente a alma e são mais perigosos que os que se cometem à vista de todos.

A confissão de todos os pecados cometidos manifesta a verdadeira contrição e o desejo da misericórdia divina. É como quando o doente mostra a sua chaga ao médico para ser curado.

**A satisfação ou penitência.** Se os pecados causam dano ao próximo, é preciso fazer o possível para repará-lo (por exemplo, restituir as coisas roubadas, restabelecer a reputação do que foi caluniado, compensar as feridas). A justiça é isto que exige.

Mas além disso o pecado fere e debilita o próprio pecador, assim como a sua relação com Deus e com o próximo. A absolvição tira o pecado, mas não remedeia todas as desordens que o pecado causou. Libertado do pecado, o pecador deve ainda recobrar a plena saúde espiritual. Portanto, deve fazer algo mais para reparar os seus pecados: deve "satisfazer" de maneira apropriada ou "expiar" os seus pecados do modo que o confessor indicar.

Cf. Catecismo da Igreja Católica, 1451; 1455; 1456; 1459

### ***Contemplar o mistério***

Padre: como pode suportar todo este lixo?, disseste-me, depois de uma confissão contrita.

- Calei-me, pensando que, se a tua humildade te leva a sentir-te assim - como lixo, um montão de lixo! -,

ainda poderemos fazer algo de grande de toda a tua miséria.

*Caminho*, 605

A sinceridade é indispensável para progredir na união com Deus.

- Se dentro de ti, meu filho, há um “sapo”, solta-o! Diz primeiro, como te aconselho sempre, o que não quererias que se soubesse. Depois que se soltou o “sapo” na Confissão, que bem se está!

*Forja*, 193

#### **4. Por que pedir perdão a um homem e não diretamente a Deus?**

Só Deus perdoa os pecados. Por ser o Filho de Deus, Jesus diz de si mesmo: "O Filho do homem tem poder de perdoar pecados na terra" (Mc 2,10) e exerce esse poder divino: "Teus pecados estão perdoados!" (Mc 2,5). Mais ainda: em virtude de sua

autoridade divina, transmite esse poder aos homens para que o exerçam em seu nome.

A vontade de Cristo é que toda a sua Igreja seja, na oração, em sua vida e em sua ação, o sinal e instrumento do perdão e da reconciliação que "ele nos conquistou ao preço de seu sangue". Mas confiou o exercício do poder de absolvção ao ministério apostólico, encarregado do "ministério da reconciliação" (2Cor 5,18). O apóstolo é enviado "em nome de Cristo", e "é o próprio Deus" que, por meio dele, exorta e suplica: "Reconciliai-vos com Deus" (2Cor 5,20).

*Catecismo da Igreja Católica,  
1441-1442*

### ***Contemplar o mistério***

Escreves-me que te chegaste, por fim, ao confessionário, e que experimentaste a humilhação de ter

que abrir a cloaca da tua vida - assim dizes tu - diante de “um homem”. - Quando arrancarás essa vã estima que sentes por ti mesmo? Então irás à confissão feliz de te mostrardes como és, diante “desse homem” ungido - outro Cristo, o próprio Cristo! -, que te dá a absolvição, o perdão de Deus.

*Sulco, 45*

Se alguma vez cais, filho, acode prontamente à Confissão e à direção espiritual: mostra a ferida!, para que te curem a fundo, para que te tirem todas as possibilidades de infecção, mesmo que te doa como numa operação cirúrgica.

*Forja, 192*

**4. Com que frequência devemos confessar?**

Ele nunca se cansa de perdoar, mas nós às vezes é que nos cansamos de pedir perdão.

Papa Francisco, *Angelus* 17 de abril de 2014

Todo o fiel quando chega à idade da razão deve confessar-se ao menos uma vez cada ano. Além disso, quem tiver consciência de se encontrar em pecado grave não pode comungar, sem antes se confessar. Além disso, a Igreja recomenda vivamente a confissão habitual dos pecados veniais, porque ajuda a formar a consciência, a lutar contra as más tendências, a deixar-nos curar por Cristo, a progredir na vida do Espírito.

O apelo de Cristo à conversão continua a soar na vida dos cristãos. Esta segunda conversão é uma tarefa ininterrupta para toda a Igreja, que "reúne em seu próprio seio os pecadores" e que "e ao mesmo tempo

santa e sempre, na necessidade de purificar-se, busca sem cessar a penitência e a renovação". Este esforço de conversão não é apenas uma obra humana. E o movimento do "coração contrito" atraído e movido pela graça a responder ao amor misericordioso de Deus que nos amou primeiro.

O dinamismo da conversão e da penitência foi maravilhosamente descrito por Jesus na parábola do "filho pródigo", cujo centro é "O pai misericordioso": o fascínio de uma liberdade ilusória, o abandono da casa paterna; a extrema miséria em que se encontra o filho depois de esbanjar sua fortuna; a profunda humilhação de ver-se obrigado a cuidar dos porcos e, pior ainda, de querer matar a fome com a sua ração; a reflexão sobre os bens perdidos; o arrependimento e a decisão de declarar-se culpado diante do pai; o caminho de volta; o

generoso acolhimento da parte do pai; a alegria do pai: tudo isso são traços específicos do processo de conversão. A bela túnica, o anel e o banquete da festa são símbolos desta nova vida, pura, digna, cheia de alegria, que é a vida do homem que volta a Deus e ao seio de sua família, que é a Igreja. Só o coração de Cristo que conhece as profundezas do amor do Pai pôde revelar-nos o abismo de sua misericórdia de uma maneira tão simples e tão bela.

Cf. *Catecismo da Igreja Católica*, 1428; 1439; 1457

### ***Contemplar o mistério***

Enquanto combatemos - um combate que há de durar até a morte -, não excluas a possibilidade de que se ergam, violentos, os inimigos de fora e de dentro. E, como se não bastasse esse lastro, hão de amontoar-se na tua mente, de quando em quando, os erros cometidos, talvez abundantes.

Digo-te em nome de Deus: não desesperes. Quando isso suceder - aliás, não é forçoso que suceda, nem será o habitual -, converte essa ocasião em motivo para te unires mais ao Senhor; porque Ele, que te escolheu como filho, não te há de abandonar: permite a prova, sim, mas para que ames mais e descubras com mais clareza a sua contínua proteção, o seu Amor.

Insisto, tem coragem, porque Cristo, que nos perdoou na Cruz, continua a oferecer o seu perdão no sacramento da Penitência e sempre temos *um intercessor junto ao Pai, Jesus Cristo, o Justo. Ele mesmo é a vítima de propiciação pelos nossos pecados, e não somente pelos nossos, mas também pelos de todo o mundo*, para que alcancemos a Vitória.

Para a frente, aconteça o que acontecer! Bem agarrado ao braço do Senhor, considera que Deus não

perde batalhas. Se te afastas dEle por qualquer motivo, reage com a humildade de começar e recomeçar; de fazer de filho pródigo todos os dias, até mesmo repetidas vezes nas vinte e quatro horas do dia; de acertar o coração contrito na Confissão, verdadeiro milagre do Amor de Deus. Neste sacramento maravilhoso, o Senhor limpa a tua alma e te inunda de alegria e de força, para não desfaleceres no combate e para retornares sem cansaço a Deus, mesmo quando te pareça que tudo está às escuras. Além disso, a Mãe de Deus, que é também Mãe nossa, te protege com a sua solicitude maternal e te firma nos teus passos.

*Amigos de Deus, 214*

Deus seja louvado!, dizias de ti para ti depois de terminares a tua Confissão sacramental. E pensavas: é como se tivesse voltado a nascer.

Depois, prosseguiste com serenidade:  
"Domine, quid me vis facere?" -  
Senhor, que queres que eu faça?

- E tu mesmo te deste a resposta: -  
Com a tua graça, por cima de tudo e  
de todos, cumprirei a tua Santíssima  
Vontade: *Serviam!* - eu te servirei sem  
condições!

*Forja*, 238

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/confessar-se-  
como-e-porque/](https://opusdei.org/pt-br/article/confessar-se-como-e-porque/) (16/02/2026)