

# Exame de consciência para a confissão (adultos)

Disponibilizamos um conjunto de perguntas que podem ajudar a realizar o exame de consciência pessoal prévio a uma confissão. Esta versão está dirigida aos adultos.

14/06/2019

*A confissão é a oportunidade de pedir perdão a Deus e de receber a sua misericórdia. Antes de se confessar, reserve uns momentos de silêncio*

*para refletir no que você fez de errado; no que possa ter prejudicado outras pessoas, e no que você pode fazer para se tornar um cristão melhor. Uma confissão sincera permite a renovação da alma e a sua abertura à graça de Deus. As questões a seguir podem ajudar a refletir sobre as ações de que você deve pedir perdão.*

- Neguei ou abandonei a minha fé? Tenho a preocupação de conhecê-la melhor? Recusei-me a defender a minha fé ou fiquei envergonhado dela? Existe algum aspecto da minha fé que eu ainda não aceito?
- Disse o nome de Deus em vão? Pratiquei o espiritismo ou coloquei a minha confiança em adivinhos ou horóscopos? Manifestei falta de respeito pelas pessoas, lugares ou coisas santas?

- Faltei voluntariamente à Missa nos domingos ou dias de preceito?
- Recebi a Sagrada Comunhão tendo algum pecado grave não confessado? Recebi a Comunhão sem agradecimento ou sem a devida reverênciia?
- Fui impaciente, fiquei irritado ou fui invejoso?
- Guardei ressentimentos ou relutei em perdoar?
- Fui violento nas palavras ou ações com outros?
- Colaborei ou encorajei alguém a fazer um aborto ou a destruir embriões humanos, a praticar a eutanásia ou qualquer outro meio de acabar com a vida?
- Tive ódio ou juízos críticos, em pensamentos ou ações? Olhei os outros com desprezo?
- Falei mal dos outros, transformando o assunto em fofoca?

- Abusei de bebidas alcoólicas? Usei drogas?
- Fiquei vendo vídeos ou sites pornográficos? Cometi atos impuros, sozinho ou com outras pessoas? Estou morando com alguém como se fosse casado, sem que o seja?
- Se sou casado, procuro amar o meu cônjuge mais do que a qualquer outra pessoa? Coloco meu casamento em primeiro lugar? E os meus filhos? Tenho uma atitude aberta para novos filhos?
- Trabalho de modo desordenado, ocupando tempo e energias que deveria dedicar à minha família e aos amigos?
- Fui orgulhoso ou egoísta em meus pensamentos e ações? Deixei de ajudar os pobres e os necessitados? Gastei dinheiro com o meu conforto e luxo pessoal, esquecendo as minhas

responsabilidades para com os outros e para com a Igreja?

- Disse mentiras? Fui honesto e diligente no meu trabalho? Roubei ou enganei alguém no trabalho?
- Cedi à preguiça? Preferi a comodidade ao invés do serviço aos demais?
- Descuidei a minha responsabilidade de aproximar de Deus os outros, com o meu exemplo e a minha palavra?

Faça download do arquivo com sugestões de exame para adultos

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/exame-de-consciencia-para-a-confissao-adultos/> (09/01/2026)