opusdei.org

Confessar-se: como e porquê

O que é a Confissão? Que tem de mau o pecado? O que é necessário para uma boa Confissão? Porque pedir perdão a um homem e não diretamente a Deus?

03/01/2024

Sumário:

1. Confessar-se, porquê?

2. O que é o pecado?

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

4. Porquê pedir perdão a um homem e não diretamente a Deus?

5. Com que frequência nos devemos confessar?

---

1. Confessar-se, porquê?

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 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 um bem inferior. O **pecado venial** deixa subsistir a caridade, embora ofendendo-a 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 com 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 do 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.

Textos de S. Josemaria para meditar

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 compreendes 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 de 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 do que os que se cometeram 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

- **Exame de consciência para crianças**
- **Exame de consciência para jovens**
- **Exame de consciência para adultos**

Textos de S. Josemaria para meditar

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. Porquê 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 da 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, na vida e na ação, o sinal e instrumento do perdão e da reconciliação que "ele nos conquistou pelo preço do seu sangue". Mas confiou o exercício do poder de absolvição 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

Textos de S. Josemaria para meditar

Escreves-me que 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 por 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

5. Com que frequência nos 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 por ano. Além disso, quem tiver consciência de se encontrar em pecado grave não pode comungar, sem antes se confessar. Também, 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 fazer-se ouvir na vida dos cristãos. Esta segunda conversão é

uma tarefa ininterrupta para toda a Igreja, que «contém pecadores no seu seio» e que é, «ao mesmo tempo, santa e necessitada de purificação, prosseguindo constantemente no seu esforço de penitência e de renovação». Este esforço de conversão não é somente obra humana. É o movimento do «coração contrito» atraído e movido pela graça para 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 deslumbramento duma liberdade ilusória e o abandono da casa paterna: a miséria extrema em que o filho se encontra depois de delapidada a fortuna: a humilhação profunda de se ver obrigado a guardar porcos e, pior ainda, de desejar alimentar-se das

bolotas que os porcos comiam: a reflexão sobre os bens perdidos: o arrependimento e a decisão de se declarar culpado diante do pai: o caminho do regresso: o acolhimento generoso por parte do pai: a alegria do pai: eis alguns dos aspectos próprios do processo de conversão. O fato novo, o anel e o banquete festivo são símbolos desta vida nova, pura, digna, cheia de alegria, que é a vida do homem que volta para Deus e para o seio da família que é a Igreja. Só o coração de Cristo, que conhece a profundidade do amor do seu Pai, pôde revelar-nos o abismo da sua misericórdia, de um modo tão cheio de simplicidade e beleza.

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

Textos de S. Josemaria para meditar

Enquanto combatemos – um combate que há-de durar até à 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 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 d'Ele 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 inunda-te de alegria e de força, para não desfaleceres no combate e para regressares sem cansaço a Deus, mesmo quando te pareça que tudo está às escuras. Além disso, a Mãe de Deus, que é também Mãe nossa, protege-te com a sua solicitude maternal e firma-te 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, acima de tudo e de todos, cumprirei a tua Santíssima Vontade: *Serviam*! – servir-te-ei sem condições!

Forja, 238

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/confessar-se-como-e-porque/ (11/12/2025)