

# 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 a adultos.

27/03/2016

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

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

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

- Faltei voluntariamente à Missa aos domingos ou dias de preceito?
- Recebi a Sagrada Comunhão tendo algum pecado grave não confessado?
- Recebi a Comunhão sem agradecimento ou sem a devida reverência?
- Fui impaciente, fiquei irritado ou fui invejoso?
- Guardei ressentimentos ou fiquei relutante 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 eutanásia ou qualquer outro meio de acabar com a vida?
- Tive ódio ou fiz juízos críticos, em pensamentos ou ações?  
Olhei os outros com desprezo?
- Falei mal dos outros, levando à má-língua?

- Abusei de bebidas alcoólicas? Usei drogas?
- Vi vídeos ou sites pornográficos? Cometi atos impuros, sozinho ou com outras pessoas? Vivo 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 o meu casamento em primeiro lugar? E os meus filhos? Tenho uma atitude aberta a novos filhos?
- Trabalho de modo desordenado, ocupando o tempo e energias que deveria dedicar à minha família e amigos?
- Fui orgulhoso ou egoísta nos 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 outros? Descuidei a minha responsabilidade de aproximar os outros de Deus, com o meu exemplo e a minha palavra?

**Descarregar PDF com sugestões para a confissão de adultos**

---

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