

# Exame de consciência para a confissão (jovens)

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

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 fiquei envergonhado dela?
- Disse o nome de Deus em vão? Pratiquei o espiritismo? Manifestei falta de respeito pelas pessoas, lugares ou coisas santas?
- Faltei voluntariamente à Missa aos domingos ou dias de preceito? Esqueci-me de Deus,

descuidando as minhas  
orações?

- Recebi a Sagrada Comunhão tendo algum pecado grave não confessado?
- Comunguei sem a devida reverência e sem o devido agradecimento?
- Fui prestável em casa? Deixei de dar carinho aos meus pais?
- Fui impaciente, fiquei irritado ou fui invejoso? Guardei ressentimentos ou fiquei relutante em perdoar? Estive de mau humor ou cedi à ironia? Julguei mal ou senti ódio por alguém?
- Deixei de estudar com empenho na escola? Cedi à preguiça? Tive falta de respeito para com os meus professores ou outros adultos?
- Fui violento ou participei em brigas?

- Fiz mal a alguma pessoa insultando-a ou falando mal dela? Revelei algum segredo ou disse coisas somente para fazer mal a outros?
- Tive pensamentos impuros? Falei de maneira obscena? Cometi atos impuros sozinho ou com outras pessoas? Vi imagens ou vídeos pornográficos?
- Contei mentiras para me desculpar, para magoar os outros ou para enaltecer a minha imagem?
- Roubei alguma coisa? Estraguei de propósito o que era dos outros? Fiz algum ato de vandalismo?
- Tenho inveja dos outros, da sua aparência, da sua popularidade, do seu trabalho, do seu dinheiro? Deixo que o meu coração fique preso ao desejo de possuir?
- Encorajei outros a comportarem-se mal?

- Consumi álcool em excesso?  
Usei drogas?
- Fui vaidoso ou egoísta nos meus pensamentos ou ações?
- Preferi a minha comodidade, fugindo do serviço aos outros?  
Tive a preocupação de aproximar os outros de Deus, com o meu exemplo e a minha palavra?

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

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/exame-de-consciencia-para-a-confissao-jovens/>  
(10/01/2026)