

# **Exame de consciência para um pedido sincero de perdão**

Nestes dias, para muitas pessoas, é impossível aceder ao sacramento da reconciliação. Neste artigo é possível encontrar um exame de consciência que pode ajudar a pedir perdão a Deus, segundo as atuais indicações da Igreja. Este exame é inspirado nas intervenções do Papa nos últimos meses.

15/05/2020

Na recente Nota da Penitenciaria Apostólica há uma indicação clara para as disposições espirituais de cada um, caso não haja possibilidade de aceder à confissão:

"Onde o fiel se encontrar na dolorosa impossibilidade de receber a absolvição sacramental, deve-se recordar que a contrição perfeita, proveniente do amor de Deus amado acima de tudo, expressa por um sincero pedido de perdão (o que o penitente é atualmente capaz de manifestar) e acompanhada pelo *votum confessionis*, ou seja, pela firme resolução de recorrer, quanto antes, à confissão sacramental, obtém o perdão dos pecados, até mortais (cf. Catecismo da Igreja Católica, n. 1452)".

Com este exame de consciência, inspirado em algumas intervenções recentes do Papa Francisco, pretende-se ajudar aqueles que desejam expressar um sincero pedido de perdão ao Senhor. De facto, o exame da consciência consiste em perguntar-se sobre o mal cometido e o bem omitido: em relação a Deus, ao próximo e a si mesmo.

## **Amor a Deus**

- Começo e termino o dia com oração?
- Volto-me para Deus apenas em necessidade? Em vez disso, acredito que ninguém se importa mais connosco do que Ele?
- Aceito o convite deste tempo para redefinir o curso da minha vida em direção ao Senhor e aos outros?

- Entrego os meus medos a Jesus para que Ele possa vencê-los?
- Exijo que Deus faça a minha vontade?
- Ouço mais uma vez o anúncio que nos salva: que Cristo ressuscitou e vive ao nosso lado, mesmo no meio de tantas dificuldades?
- Que faço para crescer espiritualmente? Como? Quando?
- Se não tenho oportunidade de encontrar um sacerdote para me confessar, faço o que o Papa aconselhou: "Fala com Deus, ele é teu Pai, e diz-Lhe a verdade: "Senhor, eu fiz isto, e isto e isto... perdoa-me." E pede-Lhe perdão com todo o teu coração, com um Ato de Contrição, e promete-Lhe: "Confesso-me depois, mas perdoa-me agora." E voltarás imediatamente à graça de Deus"?

## **Amor ao próximo**

- Percebo que não podemos avançar sozinhos, apenas juntos?
- Todos os dias luto na paciência e inspiro esperança, tomando o cuidado de não espalhar o pânico, mas sim a corresponsabilidade?
- Sei perdoar, ter compaixão, ajudar o próximo?
- Sou invejoso, tenho raiva, sou parcial?
- Cuido dos pobres e dos doentes?
- Cuido a moral conjugal e familiar ensinada pelo Evangelho?
- Como vivo a responsabilidade educativa em relação aos filhos?
- Como pai, mãe, avô, avó, professor, mostro às crianças, com pequenos gestos diários, como enfrentar e atravessar uma crise, reajustando hábitos,

olhando para o céu e crescendo em oração?

- Contribuo para que as crianças em casa vivam esta situação difícil com paz e alegria?
- Rezo ao Senhor para que esteja perto dos nossos avós e de todos os mais velhos e lhes dê força?
- Faço-me sentir próximo das pessoas que estão mais isoladas e que estão a sofrer mais?
- Rezo e faço o possível para que os médicos, enfermeiros e todos os profissionais de saúde, os voluntários, as autoridades, as forças policiais e militares que se esforçam por manter a ordem se sintam próximos de nós, para que se faça o que o governo pede, para o nosso bem?
- Recorro, mesmo em família, ao Terço que “é a oração dos humildes e dos santos que, no seu mistério, com Maria, contemplam a vida de Jesus,

rosto misericordioso do Pai”, cientes de que todos precisamos de ser verdadeiramente consolados e de nos sentirmos envolvidos pela sua presença de amor?

## **Em relação a si mesmo**

- Aproveito este tempo de provação para optar pelo que importa e pôr de lado o que é fútil, para separar o que é necessário do que não é?
- Exagero ao comer, beber, fumar e divertir-me?
- Preocupo-me demasiado com a minha saúde e o meu bem-estar?
- Como uso o meu tempo? Sou preguiçoso? Procuro ser servido?
- Tento viver este momento difícil com a força da fé, a certeza da esperança e o fervor da caridade?

- Tento lutar para não ser dominado pela negatividade e pessimismo e, em vez disso, encontrar maneiras de comunicar bem na família, de construir relações de amor com as quais podemos superar a angústia deste tempo juntos?
- Amo e cultivo a pureza do coração, pensamentos e ações?
- Sou amável, humilde, pacífico?
- Nos espaços de trabalho que podem ser restritos, por necessidade, às paredes da casa, procuro ter um coração maior, onde o outro pode encontrar sempre disponibilidade e hospitalidade?

---

Para a preparação do sacramento da penitência pode ver o Guia de preparação da Confissão.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/exame-de-  
consciencia-para-um-pedido-sincero-de-  
perdao/](https://opusdei.org/pt-pt/article/exame-de-consciencia-para-um-pedido-sincero-de-perdao/) (12/02/2026)