

A Confissão: um guia passo a passo

Neste breve guia encontramos uma ajuda para nos prepararmos para receber com fruto o sacramento da Reconciliação; inclui uma explicação dos passos para nos aproximarmos da Confissão, exames de consciência e textos para meditar na grandeza do perdão que Deus nos quer dar.

16/04/2023

S. Josemaria costumava chamar à Confissão o sacramento da alegria,

porque através dele se recuperam a alegria e a paz que traz a amizade com Deus, um dom que só o pecado é capaz de roubar às almas dos cristãos.

* * *

O que é a confissão?

«O sacramento da Reconciliação é um sacramento de cura. Quando me confesso é para me curar, para curar a minha alma, o meu coração e algo de mal que cometí»^[1].

Porquê confessar-se?

Explica o Papa Francisco que «o perdão dos nossos pecados não é algo que possamos dar a nós mesmos. Eu não posso dizer: perdoou os meus pecados. O perdão é pedido a outra pessoa e na Confissão pedimos o perdão a Jesus. O perdão não é fruto dos nossos esforços, mas uma dádiva, é um dom do Espírito Santo»^[2].

É complicado confessar-se?

Não o é tanto: no Catecismo, a Igreja propõe-nos quatro passos para uma boa confissão^[3]:

- 1) Exame de consciência;
- 2) Contrição (ou arrependimento), que inclui o propósito de não voltar a pecar;
- 3) Confissão;
- 4) Satisfação (ou cumprir a penitência).

São quatro passos que damos para poder receber o grande abraço de amor que Deus nosso Pai nos quer dar com este sacramento: «Deus espera-nos, como o pai da parábola, de braços estendidos, ainda que não o mereçamos. Não importa a nossa dívida. Como no caso do filho pródigo, apenas é preciso que abramos o coração»^[4].

Explicamos a seguir estes quatro passos, que ajudarão a viver em toda a sua grandeza este sacramento da misericórdia de Deus.

* * *

1. Exame de consciência

O exame de consciência consiste em refletir sobretudo aquilo que nos tenha podido afastar de Deus

«Que conselhos daria a um penitente para fazer uma boa confissão? – pergunta-se ao Papa Francisco – Que pense na verdade da sua vida frente a Deus, o que sente, o que pensa. Que saiba olhar com sinceridade para si mesmo e para o seu pecado. E que se sinta pecador, que se deixe surpreender, surpreendido por Deus»^[5].

O exame de consciência consiste em refletir sobre aquelas ações, pensamentos ou palavras que nos

tenham podido afastar de Deus, ofender os outros ou causar-nos dano interiormente.

É o momento de ser sinceros consigo próprio e com Deus, sabendo que Ele não quer que os nossos pecados passados nos oprimam, antes deseja libertar-nos deles para podermos viver como bons filhos seus.

Indicamos algumas perguntas para ajudar a refletir sobre aquilo de que podemos pedir perdão a Deus. Servem apenas como uma orientação: o mais importante é entrar no próprio coração e admitir as próprias faltas. Se queremos, durante a confissão podemos pedir ao sacerdote que nos ajude propondo-nos outras questões.

- Exame de consciência para crianças
- Exame de consciência para jovens

- Exame de consciência para adultos

* * *

2. Contrição e propósito de não voltar a pecar.

A contrição, ou arrependimento, é uma dor da alma e uma rejeição dos nossos pecados, que inclui a resolução de não voltar a pecar. É um dom de Deus: por isso, se te parece que ainda estás apegado ao pecado – que, por exemplo, não te vês com forças para abandonar um vício, perdoar a uma pessoa ou emendar um dano causado – pede-lhe a Ele que atue no teu coração, para que rejeites o mal.

Por vezes, o arrependimento chega com um sentimento intenso de dor ou vergonha, que nos ajuda a emendar-nos. No entanto, não é indispensável *sentir* esse tipo de dor; o importante é compreender que

agimos mal, ter desejos de melhorar como cristãos e fazer o propósito de não voltar a cometer essas faltas.

«A contrição – explica o Papa – é o pórtico do arrependimento, é essa senda privilegiada que leva ao coração de Deus, que nos acolhe e nos oferece outra oportunidade, sempre que nos abramos à verdade da penitência e nos deixemos transformar pela sua misericórdia»^[6].

Existem várias orações que servem para manifestar a contrição, por exemplo, a seguinte:

Meu Deus, arrependo-me de todo o coração de todos os meus pecados e detesto-os, porque ao pecar, não só mereço as penas que causam, mas principalmente porque te ofendo a Ti, sumo Bem e digno de amor acima de todas as coisas. Por isso proponho firmemente, com a ajuda da Tua graça, daqui em diante não voltar a

pecar e fugir de toda a ocasião de pecado. Ámen.

* * *

3. Confessar os pecados.

Uma boa confissão é dizer os pecados ao sacerdote de forma clara, concreta, concisa e completa.

A confissão consiste na acusação dos pecados feita diante do sacerdote.

«Confessar-se com um sacerdote é um modo de pôr a minha vida nas mãos e no coração de outro, que nesse momento atua em nome e por conta de Jesus. (...) É importante que vá ao confessionário, que me ponha a mim mesmo frente a um sacerdote que representa Jesus, que me ajoelhe frente à Mãe Igreja chamada a distribuir a misericórdia de Deus. Há uma objetividade neste gesto, em ajoelhar-me frente ao sacerdote, que

nesse momento é o canal da graça que me chega e me cura»^[7].

Costuma dizer-se que uma boa confissão tem “4 C”:

1. Clara: indicar qual foi a falta específica, sem acrescentar desculpas.
2. Concreta: referir o ato ou pensamento preciso, não usar frases genéricas.
3. Concisa: evitar dar explicações ou descrições desnecessárias.
4. Completa: sem calar nenhum pecado grave, vencendo a vergonha.

A confissão é um sacramento, cuja celebração inclui certos gestos e palavras da parte do penitente e do sacerdote. A seguir vamos-te explicar como se desenvolve, com um gráfico **que podes descarregar aqui**:

* * *

4. Cumprir a penitência

O sacerdote indica uma penitência para reparar o dano causado.

A satisfação consiste no cumprimento de certos atos de penitência (orações, alguma mortificação, etc.), que o confessor indica ao penitente para reparar o dano causado pelo pecado.

É uma ocasião também para dar graças a Deus pelo perdão recebido e renovar o propósito de não voltar a pecar.

[1] Francisco, Audiência geral,
19/02/2014.

[2] *Ibid.*

[3] cf. *Compêndio do Catecismo da Igreja Católica*, n. 303.

[4] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 64.

[5] Francisco, *O nome de Deus é misericórdia*.

[6] Francisco, Carta de 30/05/2014.

[7] Francisco, *O nome de Deus é misericórdia*.

Rodolfo Valdés – Juan José Silvestre

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