

Roteiro para Confissão



CLIQUE NA OPÇÃO DESEJADA



I. Preparação:

II. Exame de Consciência

III. Ato de arrependimento

IV. Confissão ao presbítero

V. Oração final de agradecimento



I. Preparação:

Invocação ao Espírito Santo

Antes de iniciar o exame de consciência, coloque-se na presença de Deus e peça a luz do Espírito Santo.

Oração inicial

Vinde, Espírito Santo,
iluminai a minha mente e o meu coração,
para que eu reconheça com sinceridade os meus
pecados
e me abra à misericórdia de Deus.
Espírito de verdade, mostrai-me aquilo que
preciso converter,
curai o que está ferido em mim
e dai-me a graça de um arrependimento sincero.
Senhor, que eu me aproxime deste sacramento
não com medo, mas com confiança,
sabendo que o Pai sempre acolhe o filho que
volta para casa.

Amém.

(Momento de silêncio)



II. Exame de Consciência

**Pergunte-se diante de Deus,
com calma e sinceridade:**

1. Minha relação com Deus

Creio verdadeiramente que Cristo é o centro da minha vida e fundamento da minha fé, ou busco seguranças em mim mesmo, em ideologias ou em pessoas?

Tenho dado tempo diário para oração, leitura da Palavra e adoração, ou deixo que outras ocupações tomem o lugar de Deus?

Procuro viver segundo o Espírito Santo ou deixo que as paixões, o orgulho e o egoísmo guiem minhas escolhas?

2. Humildade e soberba espiritual

Reconheço meus limites e pecados diante de Deus, ou me comparo aos outros julgando-me melhor?

Dou glória a mim mesmo pelas minhas boas obras e serviços, ou reconheço que tudo é graça de Deus?

Tenho caído na vaidade espiritual, usando a fé ou a Igreja para ser reconhecido ou admirado?



II. Exame de Consciência

3. Relação com a Igreja

Vejo a Igreja como Corpo vivo de Cristo ou apenas como uma instituição humana?

Participo da vida comunitária com espírito de serviço ou critico, divido e desanimo os outros?

Tenho rezado pelos pastores da Igreja — o Papa, os bispos, padres e diáconos — ou apenas reclamo de suas falhas?

4. Caridade e testemunho

Tenho amado concretamente os irmãos, especialmente os pobres, sofredores e excluídos?

Vivo o Evangelho no trabalho, na família e nas relações sociais, ou minha fé fica apenas dentro da Igreja?

Minha vida transmite a alegria do Espírito Santo ou muitas vezes passo dureza, frieza e pessimismo?



II. Exame de Consciência

5. Fraternidade, moradia e pecados sociais

(À luz da Campanha da Fraternidade –
“Fraternidade e moradia”)

Tenho sido sensível à realidade das pessoas e famílias que vivem sem moradia digna?

Sou indiferente ao sofrimento das pessoas em situação de rua ou das famílias que lutam por um lugar para viver com dignidade?

Procuro colaborar para uma sociedade mais justa ou fecho-me apenas em meus interesses pessoais?

Tenho atitudes ou palavras que reforçam o desprezo, o preconceito ou a exclusão social?

No uso dos bens e recursos que possuo, penso também no bem comum e nos que mais precisam?

Tenho consciência de que o pecado também pode ser social, quando participamos ou nos acomodamos diante das injustiças?





II. Exame de Consciência

6. Conversão interior

Permito que o Espírito Santo me transforme ou resisto por medo de mudar?

Reconheço atitudes que preciso converter (orgulho, egoísmo, falta de perdão, apego aos bens)?

Creio que a santidade é possível para mim ou acabo vivendo na mediocridade espiritual?

(Momento de silêncio para recordar os pecados e pedir arrependimento.)



III. Ato de arrependimento (antes de confessar)

Senhor, eu me arrependo de todo o coração
de tudo aquilo que fiz contra o vosso amor.
Quero mudar de vida,
com a vossa graça e misericórdia.
Dai-me um coração humilde e contrito
e a força para recomeçar.
Amém.



IV. Confissão ao presbítero

Quando estiver diante do presbítero, cumprimente-o com cordialidade e peça a bênção.

Faz o sinal da cruz.

Diz quanto tempo faz desde a última confissão.

Confessa com sinceridade os pecados lembrados no exame de consciência, sem a necessidade de contar histórias longas, basta elencar os pecados, se quiser pode levar anotados.

Depois escuta o conselho do presbítero e recebe a absolvição.



V. Oração final de agradecimento

Após receber o perdão, faça esta oração:

Senhor Jesus,
eu te agradeço pela tua infinita misericórdia.
Tu conheces minha fraqueza,
mas mesmo assim me acolhes e me perdoas.
Obrigado porque nunca desistes de mim
e sempre me ofereces um novo começo.
Dai-me a graça de viver como filho amado de Deus,
caminhando no Espírito Santo
e testemunhando o teu amor no mundo.
Que minha vida renovada glorifique o Pai.
Amém.

Roteiro para Confissão

Créditos

Texto:

Pe. Luis Fernando da Silva

Diocese de São João da Boa Vista – SP

Secretário Executivo da CNBB Regional Sul 1

Edição e diagramação:

José Guilherme Bortolotti

Imagens:

Geradas por assistente de Inteligência Artificial, a partir de descrições originais.

**Clique aqui e saiba mais sobre a
Campanha da Fraternidade 2026**

