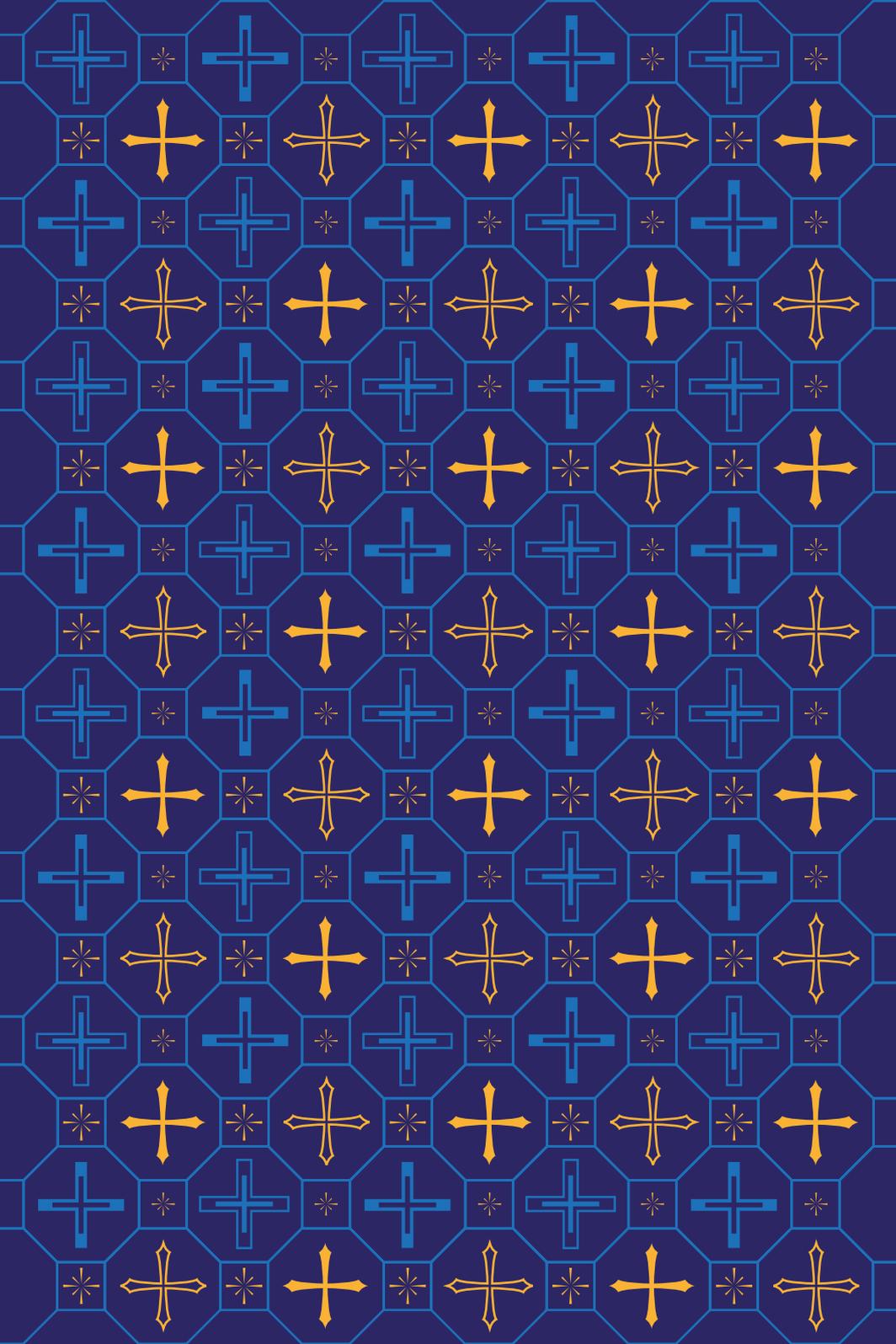


# Manual de **Confissão**





**CHRISTO NIHIL PRÆPONERE**

*"A nada dar mais valor do que a Cristo"*

*Se formos deveras humildes, o nosso pecado há de nos desagradar infinitamente, porque com ele Deus é ofendido, mas a acusação do pecado será para nós doce e agradável, porque com ela Deus é honrado. É uma espécie de alívio dizer claramente ao médico a doença que nos atormenta.*

– SÃO FRANCISCO DE SALES

# SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>SACRAMENTO DA CONFISSÃO</b>   | 06 |
| 1. Quando há um pecado mortal?   | 07 |
| 2. O que é matéria grave?  | 07 |
| 3. O que é plena advertência?  | 07 |
| 4. O que é pleno consentimento?  | 08 |
| 5. Quais são os requisitos para uma confissão válida?                                      | 09 |
| <br>   |    |
| <b>EXAME DE CONSCIÊNCIA</b>  | 12 |
| 1º Mandamento: “Amar a Deus sobre todas as coisas”   | 15 |
| 2º Mandamento: “Não tomar seu santo nome em vão”   | 18 |
| 3º Mandamento: “Guardar domingos e festas”   | 19 |
| 4º Mandamento: “Honrar pai e mãe”  | 21 |
| 5º Mandamento: “Não matar”   | 24 |
| 6º e 9º Mandamentos: “Não pecar contra a castidade”<br>e “Não desejar a mulher do próximo” | 27 |
| 7º e 10º Mandamentos: “Não furtar”<br>e “Não cobiçar as coisas alheias”                    | 33 |
| 8º Mandamento: “Não levantar falso testemunho”   | 35 |
| <br>   |    |
| <b>CINCO MANDAMENTOS DA IGREJA</b>   | 36 |



# Sacramento da Confissão

## 1. Quando há um pecado mortal?

**R:** Três condições são necessárias para que haja um pecado mortal: matéria grave, plena advertência e pleno consentimento.

## 2. O que é matéria grave?

**R:** Deus nos *proibiu* de fazer certas coisas e também nos *mandou* fazer outras coisas, para que assim nós evitássemos o Inferno e alcançássemos o Céu. Estas leis estão contidas nos Dez Mandamentos dados por Deus a Moisés no Antigo Testamento, bem como nos Cinco Mandamentos da Igreja. Todas as nossas *ações* ou *omissões* (deliberadas) que são *gravemente* contrárias a essas leis de Deus são pecados mortais. Em outras palavras, é pecado mortal toda *ação humana deliberada* que é *gravemente* contrária: I) ao amor devido a Deus, II) à benevolência devida ao próximo, III) à castidade, e IV) aos cinco mandamentos da Igreja.

## 3. O que é plena advertência?

**R:** A plena advertência é um ato do intelecto pelo qual tomamos consciência de que estamos pensando ou fazendo algo *gravemente*

contrário à lei de Deus: em outras palavras, a plena advertência é a percepção clara do quão mau é aquele pensamento, palavra, ato ou omissão. Se a nossa consciência percebe que isso ou aquilo ofende *gravemente* a Deus, ou que a coisa é muito má, a plena advertência já aconteceu. Isso não significa que já tenha havido um pecado da nossa parte, mas sim que de fato nós estamos conscientes da gravidade moral daquela ação ou pensamento.

***Por exemplo:** Se eu olhar para uma mulher e perceber que aquele olhar é capaz de me causar excitação sexual, a partir daí já tive plena advertência da malícia desse olhar, pois eu não posso desejá-la sexualmente.*

#### **4. O que é pleno consentimento?**

**R:** O pleno consentimento é um ato da vontade. Depois que a nossa consciência já percebeu a gravidade daquele pensamento ou daquele ato, nós podemos decidir se iremos ou não fazer aquilo. Se mesmo depois de tomar *consciência da gravidade* da coisa nós decidimos *livremente* fazê-la, então houve o pleno consentimento na coisa má, e conseqüentemente houve um pecado mortal.

***Por exemplo:** Um casal de namorados se abraça e percebe que aquele abraço começa a causar excitação sexual. Eles já tiveram plena advertência da gravidade da situação e são livres para deixar aquele abraço e não consentir no prazer. Mas se continuam o abraço, então escolheram livremente continuar a ação má.*

**OBS.:** *Se, depois de examinar bem a sua consciência, você não consegue ter certeza se teve plena advertência e pleno consentimento em um pecado, confesse-o mesmo assim, para que sua consciência não fique atribulada.*

## 5. Quais são os requisitos para uma confissão válida?

**R:** Para que uma confissão seja válida, isto é, para que nós realmente sejamos perdoados dos nossos pecados, devemos preencher cinco condições: I) exame de consciência, II) arrependimento, III) propósito, IV) confissão, e V) penitência.

### I) EXAME DE CONSCIÊNCIA

Antes de irmos ao sacerdote para a confissão, devemos examinar cuidadosamente a nossa consciência para nos lembrarmos de todos os pecados mortais cometidos desde a última confissão bem-feita. Além disso, devemos lembrar quantas vezes fizemos cada pecado mortal. Se você já é adulto e nunca se confessou, ou se as suas confissões passadas foram malfeitas, procure fazer uma Confissão Geral: trata-se de um exame de consciência mais profundo, onde você irá analisar sua vida desde os 7 anos de idade até o momento presente, anotando os pecados mortais que fez durante esse período, inclusive o número de vezes que cometeu cada *pecado mortal* (sobre a quantidade você encontrará mais detalhes abaixo).

### II) ARREPENDIMENTO (OU CONTRIÇÃO)

Uma vez que nos lembramos de todos os pecados mortais, devemos agora reconhecer interiormente a nossa culpa, porque, com estes pecados mortais, ofendemos gravemente a Deus e merecemos o Inferno. Esse arrependimento deve sair do fundo do nosso coração e não somente da nossa boca. Além disso, devemos nos arrepender de todos os pecados mortais que fizemos, sem ficar nem um de fora: pois quem

ama verdadeiramente, não quer ofender de modo algum a pessoa amada. Devemos ter, enfim, uma grande esperança do perdão de Deus.

### III) PROPÓSITO

Trata-se de uma decisão firme de abandonar todos os pecados mortais. Tal decisão deve ser imediata e para sempre, ou seja: “*Eu não quero mais cometer nenhum pecado mortal, desde agora e para sempre. Não quero mais ofender a Deus*”. Além do mais, nosso propósito deve ser eficaz, isto é, devemos estar dispostos a fazer tudo que for necessário para não cometer mais aqueles pecados mortais que iremos confessar, principalmente *fugindo das ocasiões próximas de pecado*.

*Por exemplo: Uma pessoa participa de um grupo nas redes sociais onde sempre são enviadas imagens pornográficas: se ela se arrepende da pornografia e for se confessar, deve estar disposta a sair daquele grupo, mesmo que desagrade aos seus colegas. Caso a pessoa confesse todos os pecados a um sacerdote mas não esteja disposta a sair daquele grupo, significa que ainda deseja receber as imagens pornográficas; e nesse caso a confissão será inválida e a pessoa não será perdoada, por falta de firme propósito de não mais pecar.*

### IV) CONFISSÃO (OU ACUSAÇÃO)

Se já nos lembramos dos nossos pecados, estamos arrependidos, dispostos a não mais pecar e a fugir das ocasiões, devemos então fazer a nossa *confissão verbal* a um sacerdote católico. Ela deve ser feita com clareza, humildade e sinceridade: não devemos atribuir a outras pessoas a culpa dos nossos próprios pecados. Esta declaração não pode ser muito genérica: devemos dizer claramente (1) qual foi o pecado cometido, (2) as circunstâncias que agravam aquele pecado e

(3) quantas vezes ele foi cometido. Se não sabemos exatamente o número de vezes que fizemos um pecado, devemos dar ao menos uma ideia aproximada do número, como veremos em alguns exemplos abaixo. Sendo assim, não é suficiente dizer na confissão: “*Padre, eu pequei contra a castidade*”, pois há vários pecados contra a castidade, há circunstâncias que podem agravar esse pecado e há muita diferença entre fazê-lo uma só vez ou várias vezes.

**Exemplo 1:** “*Padre, eu sou solteiro e tive relação sexual com uma mulher casada (agravante), e foram várias vezes durante dois anos*”.

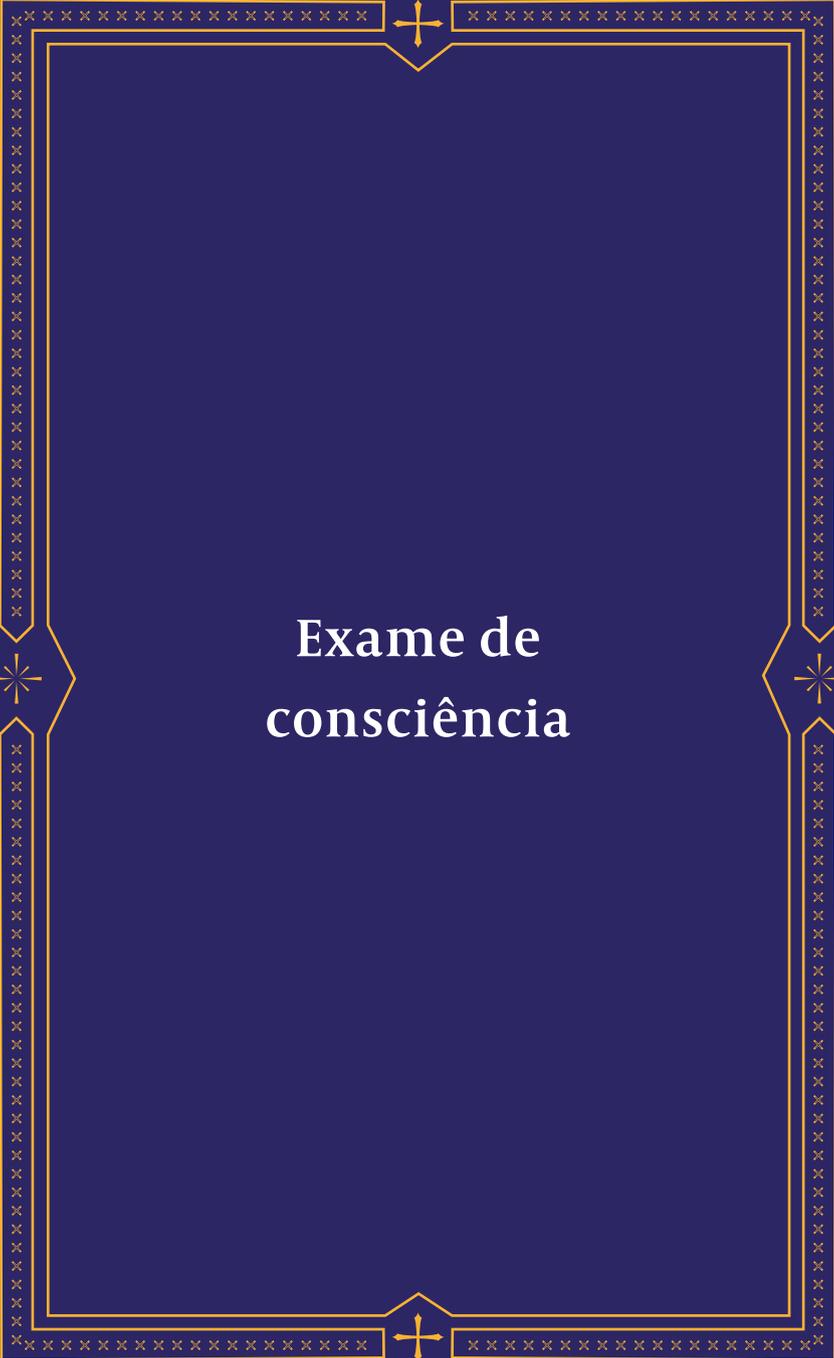
**Exemplo 2:** “*Padre, eu me masturbei e vi pornografia várias vezes desde os quinze anos, com uma frequência de três vezes na semana*”.

**OBS.:** *Lembre-se que a confissão é privada e sujeita ao sigilo sacramental. Isso quer dizer que o sacerdote não pode revelar a ninguém a matéria de uma confissão; caso contrário, ele cometeria um pecado mortal e seria excomungado.*

## V) PENITÊNCIA (OU SATISFAÇÃO)

Devemos, enfim, acolher a penitência dada pelo sacerdote e cumpri-la o quanto antes. Geralmente os sacerdotes dão como penitência apenas algumas orações como o Pai Nosso e a Ave Maria. No entanto, para os pecados de calúnia, difamação, roubo, furto, destruição de bens alheios etc., o sacerdote deverá impor algum tipo de reparação, já que esses pecados causam dano a terceiros. Se não aceitarmos a reparação proposta pelo sacerdote, a absolvição será nula.

**OBS.:** *Se você fez uma confissão bem-feita, estava disposto a cumprir a penitência dada pelo sacerdote e recebeu a absolvição, sua confissão foi válida e você foi perdoado. Caso você tenha esquecido qual penitência o padre lhe deu, sua confissão permanece válida, porque você já havia recebido o perdão; e nesse caso você poderá rezar alguma outra oração como penitência.*



**Exame de  
consciência**

## Oração preparatória

Meu bom Deus e Salvador, Pai de misericórdia, eis-me aqui prostrado aos vossos pés, cheio de confusão e de remorsos, qual outro filho pródigo que volta arrependido à casa paterna. Não mereço perdão, porque desgostei demasiadamente a vossa bondade infinita. Mas sei que não olhais para os meus pecados senão para perdoá-los, como Pai misericordioso que sois. Pelos méritos inefáveis do vosso Filho, crucificado e morto por meu amor, pelos méritos do seu Preciosíssimo Sangue, pelas suas lágrimas e agonia, tende piedade de mim. Dai-me luz para conhecer os meus pecados; sincero arrependimento para os aborrecer; firme propósito para nunca mais os cometer; ânimo para os acusar e para cumprir com a devida penitência. A M É M .

## Perguntas iniciais

1. Há quanto tempo não me confesso?
2. Escondi, conscientemente, algum pecado grave em minhas confissões passadas?
3. Confessei, o melhor que me lembrava, o número de vezes que cometi cada pecado grave?

4. Confessei com clareza os meus pecados ou fui muito genérico?
5. Cumpri a penitência que o sacerdote me deu?
6. Reparei as injustiças que cometi?
7. Comunguei alguma vez em pecado mortal?
8. Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não voltar a cometê-los?
9. Tenho o hábito de cometer um determinado pecado mortal?
10. Já me confessei deste pecado e mesmo assim continuo com o vício?

## ✧ 1º Mandamento ✧

“AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS”

1. Deixei, por culpa própria, de conhecer as principais verdades da fé católica?

**ATENÇÃO:** O mínimo que devemos saber é: **I)** que há um só Deus em três pessoas, Pai, Filho e Espírito Santo; **II)** que o Filho de Deus se fez Homem, morreu e ressuscitou para a nossa salvação; **III)** e que ele virá julgar os vivos e os mortos, e dará o Inferno aos maus e o Céu aos bons. Também devemos conhecer o Pai Nosso e os sete sacramentos da Igreja Católica.

2. Alguma vez neguei ou duvidei voluntariamente de algum ensinamento da Igreja, mesmo depois de já ter sido instruído sobre aquela doutrina?

**Por exemplo:** Já me ensinaram que o Inferno existe e que os demônios existem, mas mesmo assim eu me recuso a acreditar nisso.

3. Acreditei, segui ou professei algum ensinamento, consciente de que ele era incompatível com a fé católica?

4. Participei ativamente de alguma cerimônia ou culto não católico?

**Por exemplo:** Tomar a “ceia” protestante, ajudar num culto protestante etc.

**ATENÇÃO:** Participar ativamente dessas cerimônias seria pecado mortal, porque estaríamos agindo como se o culto protestante estivesse no mesmo nível da Santa Missa, ou como se o pastor protestante estivesse no mesmo nível do sacerdote católico.

**OBS.:** *É muito recomendado que um católico evite frequentar inclusive casamentos e funerais em outras religiões. Mas se um motivo familiar exigisse a presença do católico nessas cerimônias, ele poderia assistir a elas como um mero espectador, desde que não houvesse risco de abalar a sua fé ou escandalizar outros católicos.*

5. Sou membro ou fiz parte de alguma organização religiosa não católica, de algum grupo anticatólico ou de alguma sociedade secreta como a Maçonaria?

6. Li alguma coisa, ouvi alguma música ou assisti a algum programa contra Deus, contra a Igreja ou contra a moral católica?

**ATENÇÃO:** *Não há pecado se a pessoa acessa tais conteúdos por uma justa causa, tomando as devidas precauções para não perder a fé.*

7. Pratiquei ou colaborei em alguma superstição ou idolatria?

**Por exemplo:** *Previsão do futuro, adivinhação, jogo de cartas, jogo de búzios, magia, tábua ouija, feitiçaria, consulta a feiticeiro, bruxaria, magia branca, magia negra, candomblé, umbanda, macumba, reiki, vodu, cabala, Nova Era, “energias”, jogo do copo.*

8. Participei de reuniões espíritas? Invoquei espíritos? Recebi passe? Acreditei em reencarnação?

9. Invoquei a Satanás? Li textos, assisti a vídeos e filmes ou ouvi músicas que invocam explicitamente a Satanás?

10. Não professei externamente a minha fé católica quando havia necessidade grave de fazê-lo?

11. Recebi os sacramentos sem respeito ou sem fé? Recebi o Crisma, a Eucaristia, o Matrimônio, a Ordem em pecado mortal?

12. Desesperei da salvação, achando que os meus pecados eram maiores que a misericórdia de Deus?
13. Pequei por presunção, esperando que alcançaria a salvação sem ter que fugir do pecado e guardar os Mandamentos?
14. Acreditei na falsa doutrina que ensina que Deus, por ser misericordioso, irá salvar todas as pessoas ainda que elas não deixem o pecado?
15. Tive ódio a Deus? Revoltei-me contra Deus, por exemplo, por ter nascido com esta aparência, com este sexo (masculino ou feminino), com esta condição social ou por ter perdido um parente?

## ✧ 2º Mandamento ✧

“NÃO TOMAR SEU SANTO NOME EM VÃO”

### 1. Pequei por blasfêmia? Escandalizei alguém com tais blasfêmias?

**OBS.:** *A blasfêmia é cometida quando se diz qualquer injúria contra Deus, contra os santos ou contra as coisas santas. Por exemplo: Dizer: “Deus é injusto”, “Deus não é bom”, “Maldito seja Santo Antônio” etc. Também se pode pecar por blasfêmia por meio de atos, por exemplo: cuspiendo para o Céu, pisando ou quebrando imagens sagradas etc. Além disso, também é blasfêmia atribuir a uma criatura qualidades próprias e exclusivas de Deus, por exemplo: chamar o demônio de onipotente e santo.*

### 2. Irritei alguém com o propósito de fazê-lo praguejar ou blasfemar contra Deus?

### 3. Jurei em assuntos falsos ou desonestos, usando o nome de Deus, dos santos ou das coisas sagradas?

**Por exemplo:** “Eu juro por Deus que irei matar aquele fulano que me deve”.

### 4. Fiz uma promessa a Deus e depois não a cumpri?

**ATENÇÃO:** *Caso você tenha feito uma promessa e não tenha cumprido, se confesse e depois cumpra a promessa. Caso seja difícil de cumpri-la, você deve pedir ao seu bispo ou ao seu pároco que troque aquela promessa por outra ou o dispense de cumpri-la. O simples sacerdote não tem este poder.*

### 5. Zombei (por palavras, piadas ou atos) de Deus, de Nossa Senhora, dos santos e de suas imagens, da Igreja, dos sacramentos ou de quaisquer coisas santas? Incentivei que outros zombassem, rissem e desprezassem?

## ✧ 3º Mandamento ✧

### “GUARDAR DOMINGOS E FESTAS”

1. Faltei à Missa nos domingos ou nos dias santos de guarda, por culpa própria?

**ATENÇÃO:** *No Brasil, a maioria dos dias santos de guarda é transferida para o domingo; porém, existem quatro dias santos de guarda que não são transferidos para o domingo: Santa Maria Mãe de Deus (1º de janeiro), Corpus Christi, Imaculada Conceição (8 de dezembro) e Natal do Senhor (25 de dezembro). Este preceito obriga todos os fiéis batizados que possuem uso da razão e já tenham completado sete anos de idade. Para cumprir o preceito é necessário: i) estar presente corporalmente na igreja; ii) prestar uma atenção mínima durante a Missa. Não cumpre o preceito quem ouve a Missa pelo rádio ou assiste pela televisão.*

2. Nos domingos ou nos dias santos de guarda, cheguei atrasado à Missa ou saí mais cedo, por culpa própria?

3. Fiz, propositalmente, com que outras pessoas faltassem à Missa nos domingos ou dias santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasadas?

4. Fiquei mais de um mês sem fazer ao menos uma oração sincera a Deus?

5. Nos domingos ou nos dias santos de guarda, realizei trabalhos, atividades ou negócios que me impediram de participar da Santa Missa? Obriguei que outras pessoas realizassem essas atividades, impedindo-lhes a participação na Santa Missa?

6. Trabalhei aos domingos e dias santos de guarda? Obriguei outras pessoas a trabalharem aos domingos e dias santos de guarda?

**ATENÇÃO:** *Há alguns serviços que não podem parar, mesmo aos domingos e dias santos de guarda, por exemplo: hospitais, farmácias, restaurantes, postos de combustíveis, aeroportos, ônibus, táxis, serviços de segurança etc. Os proprietários, porém, devem se esforçar para organizar estes serviços de tal maneira que os funcionários possam guardar o preceito dominical.*

## ✧ 4º Mandamento ✧

“HONRAR PAI E MÃE”

1. Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei os meus pais? Alegrei-me com o mal dos meus pais? Entristeci-me com o bem deles?
2. Desejei a desgraça aos meus pais? Desejei a morte aos meus pais? Desejei, por egoísmo, receber a herança?
3. Nunca rezo pelos meus pais?

***Por exemplo:** 1) Rezar pedindo que eles não morram em pecado mortal; 2) Rezar pela alma deles no dia de Finados, caso já tenham falecido etc.*

4. Não ajudei os meus pais em situações de grave necessidade material (alimentação, vestes, habitação, remédios), sendo que era possível para mim ajudá-los? Abandonei-os em suas doenças físicas ou emocionais? Abandonei-os na velhice?
5. Não ajudei os meus pais nas suas necessidades espirituais, sendo que era possível para mim ajudá-los?

***Por exemplo:** Não chamei o sacerdote para dar os sacramentos aos meus pais quando estavam gravemente enfermos, sendo que era possível para mim fazê-lo? Não providenciei o funeral dos meus pais, sendo que era possível para mim fazê-lo?*

6. Levantei a mão contra os meus pais? Bati nos meus pais?

**ATENÇÃO:** *A agressão aos pais é pecado mortal, ainda que a lesão causada seja leve.*

7. Entristeci gravemente os meus pais com palavras, gestos ou ações?
8. Desobedeci aos meus pais em assuntos moralmente importantes?

**Por exemplo:** *Os pais mandam o filho ir à Missa ao domingo e o filho não vai; os pais mandam o filho não ir àquela festa indecente e o filho vai; os pais mandam o filho deixar aquela má companhia e o filho não deixa.*

**ATENÇÃO:** *Mesmo que o filho já seja maior de idade, se ainda permanece morando com os pais, continua com o dever de obedecer-lhes.*

**OBS:** *Se o pai manda o filho fazer algo imoral ou contrário à lei de Deus, o filho está obrigado a desobedecer: caso contrário, o filho pecará justamente por obedecer a seus pais, pois “convém antes obedecer a Deus que aos homens” (At 4, 19). Por exemplo: os pais que mandam o filho mentir, roubar, vangloriar-se, assistir a filme obscuro, ir à casa de prostituição, usar roupas imodestas, usar drogas, embriagar-se etc.; os pais que mandam o filho não ir à Missa, não rezar etc.*

9. Roubei alguma coisa dos meus pais?
10. Perguntas para os que são casados: Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei o meu cônjuge? Impedi que o meu cônjuge cumprisse seus deveres religiosos?
11. Perguntas para os que têm filhos:

a. Por negligência, deixei de conduzir meus filhos ao Batismo o mais rápido possível?

b. Não cumpri a grave obrigação que tenho de educar meus filhos na fé católica, deixando de ensinar-lhes a doutrina da Igreja, a digna recepção dos sacramentos, para que assim tivessem o suficiente para perseverar até a morte no estado de graça?

**OBS:** *Como os filhos podem pecar gravemente após os sete anos de idade, os pais devem motivá-los a se confessar regularmente a partir de então, dando-lhes a instrução necessária para isso.*

**ATENÇÃO:** *Cabe lembrar também que todos os fiéis, a partir dos sete anos, são obrigados à Confissão ao menos uma vez por ano.*

c. Deixei de sustentar os meus filhos?

d. Impedi meus filhos de irem à Missa aos domingos, de rezarem ou de cumprirem seus deveres religiosos?

e. Permiti que o namorado da minha filha (ou vice-versa) dormisse junto com ela?

f. Permiti que meus filhos lessem livros, ouvissem músicas ou assistissem a programas imorais, sexuais ou obscenos? Permiti que meus filhos frequentassem lugares suspeitos ou fossem a festas indecentes? Permiti que meus filhos tivessem companhias perigosas?

g. Deixei de corrigir os vícios e pecados graves dos meus filhos?

h. Castiguei os meus filhos com ódio no coração?

i. Fui mau exemplo para os meus filhos, dando-lhes ocasião de imitarem meus pecados graves ou de se escandalizarem com eles?

**Por exemplo:** *embriaguez, palavras obscenas, roupas indecentes, vídeos ou músicas imorais; faltar à Missa aos domingos.*

## ✧ 5º Mandamento ✧

### “NÃO MATAR”

1. Desejei o mal a alguém? Desejei a doença ou a desgraça a alguém? Desejei o Inferno a alguém?
2. Agredi injustamente alguma pessoa?
3. Ofendi alguém, xingando, amaldiçoando, zombando? Escandalizei outras pessoas com tais ofensas?
4. Alimentei pensamentos de vingança?

**ATENÇÃO:** Não é pecado desejar que um criminoso receba sua justa pena, desde que não tenhamos ódio por ele.

5. Matei uma pessoa? Quis matar ou procurei matar alguém?
6. Fiz ou tentei fazer aborto? Aconselhei ou ajudei alguém a fazer aborto? Defendi que as pessoas têm o direito de fazer aborto?
7. Apoiei, conscientemente, políticos que promovem o aborto, a eutanásia, o divórcio, a ideologia de gênero, o homossexualismo, a legalização das drogas, a abolição da propriedade privada?
8. Usei métodos abortivos?

**Por exemplo:** anticoncepcionais, DIU, pílula do dia seguinte etc.

9. Pratiquei a eutanásia, apressando a morte de uma pessoa idosa ou doente? Aconselhei alguém a praticar a eutanásia? Defendi que as pessoas têm direito à eutanásia?

10. Fiz fertilização *in vitro*? Obriguei ou aconselhei o uso desse método? Afirmar ou defendi que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?

11. Retirei alguma parte significativa do meu corpo desnecessariamente? Fiz alguma esterilização (vasectomia, ligadura de trompas etc.)?

**ATENÇÃO:** É permitido retirar alguma parte do corpo para a preservação da vida, por exemplo: amputar um pé, um braço etc. É permitido, inclusive, retirar um dos órgãos ligados à reprodução humana (útero, ovários, testículos etc.), desde que seja para salvar a vida e haja reta intenção.

12. Tentei diretamente o suicídio? Induzi, instiguei ou auxiliiei alguém a praticar suicídio?

13. Usei, por mero prazer, bebidas alcoólicas até perder completamente o uso da razão? Usei drogas ilícitas?

14. Cooperei com o pecado grave de outras pessoas?

**ATENÇÃO:** Cooperar **diretamente** com o pecado mortal de alguém, é também um pecado. Sendo assim, pecam gravemente por cooperação:

- Os que vendem, prescrevem, receitam, facilitam, aconselham ou fornecem coisas que só servem para o mal, como: os diversos tipos de anticoncepcionais (pílulas do dia seguinte, DIU, camisinha); vasectomia, ligadura de trompas, fertilização *in vitro*, fecundação artificial; livros, revistas e vídeos pornográficos; livros, revistas e vídeos heréticos; drogas ilícitas etc.
- Os donos de hotéis, hospedarias, bares etc., que espontaneamente oferecem ou facilitam o uso dos seus estabelecimentos para encontros claramente pecaminosos ou festas claramente pecaminosas.

- *Os músicos e artistas que colaboram espontaneamente em espetáculos, festas, bailes etc., que são claramente pecaminosos.*

15. Conheço alguém que está em pecado mortal ou perto de cometê-lo e não o corrijo?

**OBS.:** *Só temos a obrigação grave de corrigir alguém quando se reúnem estas três condições:*

- a. Que a pessoa tenha cometido um pecado mortal ou esteja próxima de cometê-lo;*
- b. Que consideremos haver esperança de que a pessoa mude mediante a nossa correção;*
- c. Que possamos fazer a correção sem um grande incômodo.*

## ✧ 6º e 9º Mandamentos ✧

### “NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE” E “NÃO DESEJAR A MULHER DO PRÓXIMO”

**ATENÇÃO:** *Por caridade para com o sacerdote, diga apenas o pecado com seus agravantes e o número de vezes que você cometeu tal pecado, mas não entre em detalhes.*

1. Tendo sido batizado na Igreja Católica, vivi uma “união estável” ou um casamento meramente civil com alguém?
2. Sendo casado na Igreja Católica, neguei a relação sexual ao meu cônjuge sem causa grave?

**OBS.:** *Após o casamento validamente celebrado, um cônjuge tem direito sobre o corpo do outro, pois, como diz o Evangelho: “Já não são dois, mas sim uma só carne” (Mc 10, 8). Contudo, existem algumas causas graves que permitem um cônjuge negar a relação sexual ao outro. Por exemplo:*

- *Quando ele(a) cometeu adultério e não está arrependido(a);*
- *Quando ele(a) está sem o uso da razão (por exemplo: em caso de embriaguez total);*
- *Quando ele(a) quer perverter o ato sexual (por exemplo: usando anticoncepcionais, DIU, camisinha, coito interrompido; querendo sexo oral, sexo anal, sexo assistido por outras pessoas, sexo com pornografia, sexo grupal etc.) Nesses casos você tem a obrigação de negar o ato sexual e resistir-lhe energicamente;*
- *Quando ele(a) quer a relação sexual imoderadamente (por exemplo: várias vezes por dia ou em épocas perigosas para o outro cônjuge);*

- *Quando ele(a) tem alguma doença contagiosa (por exemplo: gonorréia, sífilis, AIDS etc.);*
- *Quando a esposa está no período posterior ao parto. (Pergunte ao médico o tempo de resguardo.)*

3. Usei métodos contraceptivos (por exemplo: pílula do dia seguinte, anticoncepcional, DIU, camisinha)? Obriguei ou aconselhei o uso de contraceptivos? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos contraceptivos?

4. Usei métodos artificiais de concepção que dispensam a relação sexual? Obriguei ou aconselhei o uso desses métodos? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?

5. Pratiquei o onanismo?

**OBS.:** *Onanismo acontece quando o homem ejacula intencionalmente fora do órgão sexual da mulher, a fim de evitar a gravidez. Também é chamado de “coito interrompido”.*

6. Vi pornografia com meu cônjuge? Obriguei meu cônjuge a ver pornografia?

7. Cometi adultério?

**ATENÇÃO:** *Se você cometeu adultério, diga ao sacerdote com que tipo de pessoa foi, por exemplo: pessoa solteira, casada, virgem, criança, prostituta, do mesmo sexo, celibatária, consagrada a Deus, portadora de necessidade especial.*

8. Sou casado na Igreja e causei a minha separação do meu cônjuge?

9. Sou casado na Igreja e, após a separação, cometi adultério? (Por exemplo: namoro ou algum tipo de “segunda união”, como o concubinato ou o casamento civil.)

10. Fiz sexo sem ser casado?

**ATENÇÃO:** *Se você cometeu fornicação, diga ao sacerdote com que tipo de pessoa foi, por exemplo: pessoa solteira, casada, virgem, criança, prostituta, do mesmo sexo, celibatária, consagrada a Deus, portadora de necessidade especial.*

11. Toquei uma criança buscando satisfação sexual? Tive relação sexual com uma criança?

12. Usei de violência (física ou moral) a fim de levar uma pessoa ao pecado contra a castidade? Seduzi alguma pessoa valendo-me da minha influência ou autoridade sobre ela?

**ATENÇÃO:** *Se você cometeu esse pecado, diga ao sacerdote com que tipo de pessoa foi, por exemplo: pessoa solteira, casada, virgem, criança, prostituta, celibatária, do mesmo sexo, consagrada a Deus, portadora de necessidade especial.*

13. Cometi algum pecado sexual contra a natureza, por exemplo: homossexualismo, incesto (com parentes de sangue), bestialismo (com animais)?

14. Defendi ou apoiei o sexo livre, a poligamia, o divórcio, o adultério, o homossexualismo, a mudança de sexo, o incesto, o bestialismo, a pedofilia, a ideologia de gênero? Afirmei ou defendi que, se as pessoas “se amam”, elas têm o direito de fazer essas coisas?

15. Pequei por pornografia com textos, fotos ou vídeos de conteúdo sexual explícito? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na pornografia? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar essas práticas? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

**ATENÇÃO:** *Não somente a pornografia explícita é pecado mortal. Os livros, filmes, vídeos ou programas de televisão que possuem conteúdo erótico também são matéria de pecado mortal.*

16. Divulguei textos, imagens ou vídeos pornográficos? Mantive o recebimento desses vídeos ou imagens, por exemplo, não saindo daquele grupo de rede social em que as pessoas enviam pornografia?

17. Pequei por masturbação, ou seja, toquei o meu corpo com o fim de obter prazer sexual? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na masturbação? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar essa prática? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

18. Toquei, abracei ou beijei uma pessoa buscando prazer sexual?

**Quanto aos namorados:** *O prazer sexual somente é lícito dentro da relação matrimonial aberta à vida: portanto, as pessoas que não são casadas, não podem buscar a excitação sexual, já que não podem ter relação sexual. Por isso, os namorados não podem fazer aqueles toques, abraços ou beijos que são próprios para causar excitação sexual, como por exemplo: toques nas partes íntimas, abraços “calorosos”, beijos de língua. Como não podem ter a relação sexual, também não podem se preparar para ela.*

**Quanto aos noivos:** *Aplica-se a eles o mesmo que aos namorados. Como também não são casados, os noivos não podem se excitar por meio desses mesmos toques, beijos e abraços. Se não podem ter a relação sexual, também não podem se preparar para ela.*

**Quanto aos casados:** *1) Dentro do ato conjugal são lícitos os atos coerentes com a relação sexual aberta à vida, desde que não sejam gravemente obscenos. 2) Fora do ato conjugal os esposos podem fazer certos tipos de beijos, abraços e carícias para alimentar o amor entre si, evitando, porém, o perigo próximo de poluição (ejaculação).*

19. Consentiu em pensamentos, desejos ou olhares contra a castidade? Quem foi objeto desses pensamentos ou olhares: pessoa casada, parente próximo, pessoa consagrada, criança, pessoa do mesmo sexo?

**ATENÇÃO:** *Quando percebemos que um olhar pode nos levar ao desejo sexual, devemos desviar imediatamente o olhar para não desejarmos sexualmente aquela outra pessoa. E quando percebemos que uma imagem sexual veio à nossa mente, devemos desviar o pensamento para não nos “deleitar-mos” com aquela imagem.*

20. Sendo casado, pratiquei o ato sexual pensando voluntariamente em outra pessoa?

21. Promovi conversas eróticas com o fim de buscar prazer sexual? Ouvi conversas eróticas consentindo no prazer sexual que elas me causavam?

22. Induzi outras pessoas ao pecado ou ensinei o pecado a alguém?

**Por exemplo:** *Ter conversas eróticas nas redes sociais; conduzir alguém a uma casa de prostituição etc.*

23. Escandalizei alguém com tais conversas eróticas?

**Por exemplo:** *Um sacerdote (ou pai de família) falando de coisas eróticas diante de crianças.*

24. Ouvi músicas eróticas e consenti no prazer sexual que me causaram? Escandalizei alguém com tais músicas?

25. **Homem e mulher:** Expus-me publicamente com roupas indecentes a fim de seduzir sexualmente os que me olhavam, ou tendo consciência de que tais roupas eram excitantes ou escandalosas?

**Por exemplo:** *roupas coladas, decotadas, curtas ou transparentes.*

**ATENÇÃO:** *Quando uma pessoa decide abandonar as roupas indecentes deve desfazer-se delas, e não doá-las para alguém, pois o que é pecado para mim, também é pecado para os outros.*

## ✧ 7º e 10º Mandamentos ✧

### “NÃO FURTAR” E “NÃO COBIÇAR AS COISAS ALHEIAS”

1. Roubei alguma coisa? O quê? Quanto? Quantas vezes? Restitui os bens roubados?

**OBS.:** *Lembre-se que, quando se trata de pecados que causaram dano a alguém, você deve ter o firme propósito de reparar o prejuízo (devolver o dinheiro roubado, reparar a calúnia etc.). Pergunte ao sacerdote como poderá fazer a reparação.*

2. Danifiquei injustamente a propriedade ou os bens de uma outra pessoa? Reparei os danos?

**OBS.:** *Não é um dano injusto se uma mãe queima um livro pornográfico do seu filho: nesse caso, a mãe tem o direito de causar esse dano ao filho, pois na verdade ela quer evitar que o filho cometa um pecado mortal e seja merecedor do Inferno.*

3. Obtive algum bem ou vantagem por meio de fraude ou enganação?

4. Perdi meus bens no jogo, causando prejuízo a mim ou aos meus dependentes?

5. Recusei-me a pagar alguma dívida? Recusei-me a devolver alguma coisa emprestada?

6. Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?

7. Lesei o meu patrão, não trabalhando honestamente como é dever de um funcionário?

8. Recusei-me a pagar o salário aos meus empregados? Atrasei o salário dos meus empregados sem uma justa causa?

9. Forcei os meus funcionários a trabalharem além da medida, impedindo-lhes, por exemplo, o devido descanso e a presença na Santa Missa aos domingos e dias santos de guarda?

10. Recusei-me a ajudar alguém que estava em *extrema necessidade*, embora fosse possível fazê-lo?

11. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem material que eu não possuía?

12. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem espiritual que eu não possuía?

**Por exemplo:** invejar a capacidade intelectual de uma pessoa; invejar a determinação e a força de vontade da pessoa; invejar as virtudes de uma pessoa etc.

13. Dei mais valor aos bens materiais do que à minha salvação eterna?

## ✧ 8º Mandamento ✧

### “NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO”

1. Conte mentiras que causaram grave dano a uma pessoa ou aos seus bens? Tenho o hábito de dizer mentiras?

**OBS.:** *Toda mentira é pecado. Mas apenas as mentiras que causam algum prejuízo grave à honra ou aos bens do próximo são pecados mortais.*

2. Caluniei alguém, dizendo que a pessoa cometeu algum crime ou pecado grave que eu sabia claramente que ela não tinha cometido? Colaborei com a divulgação de calúnias? Reparei a calúnia ou estou disposto a repará-la?

3. Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém?

**OBS.:** *Este pecado acontece quando alguém condena interiormente outra pessoa sem ter evidências suficientes para pensar daquele jeito.*

4. Falei dos pecados ou defeitos graves de uma pessoa sem necessidade? Tenho o hábito de falar mal dos outros?

**OBS.:** *Este é o pecado de maledicência, que fere a reputação das pessoas sem necessidade.*

5. Revelei algum segredo importante, sendo que a pessoa esperava que eu guardasse sigilo? Tenho o hábito de revelar os segredos das pessoas?

6. Provoquei intrigas para criar inimizades entre as pessoas?

7. Jurei falso ou assinei documentos falsos? Usei documentos falsos?



**Cinco mandamentos  
da Igreja**

1. Recebi a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez ao ano, por ocasião do Tempo Pascal?

**ATENÇÃO:** *O fiel não é obrigado a comungar em todas as Missas de que participa, inclusive aos domingos e dias santos de guarda. Caso ele comungue uma vez no ano durante o período da Páscoa, já cumpre o preceito da Comunhão Anual. A Igreja convida os fiéis a comungarem com mais frequência, porém não os obriga a isso.*

2. Guardei o jejum eucarístico de uma hora antes da comunhão eucarística?

**OBS.:** *O jejum eucarístico consiste em que não podemos comer nem beber nada por pelo menos uma hora antes do momento de comungar; só é permitido tomar água e remédios.*

3. Cumpri o jejum e a abstinência de carne nos dias prescritos pela Igreja?

**ATENÇÃO:** *Estão obrigadas à lei da abstinência de carne as pessoas que completaram catorze anos de idade. Estão obrigadas à lei do jejum todas as pessoas que completaram dezoito anos de idade, e esta obrigação perdura até os sessenta anos.*

**Quando e como devemos fazer jejum?** *Na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. O jejum mínimo para cumprir*

*o preceito consiste em tomar apenas três refeições durante todo o dia de jejum: uma refeição completa, mais duas pequenas refeições que, somadas, não chegam a formar uma refeição completa.*

**Quando e como devemos fazer abstinência de carne?** *Na Quarta-feira de Cinzas e em todas as sextas-feiras do ano, com exceção das sextas-feiras que caírem em solenidades da Igreja. Devemos nos abster de todos os tipos de carne de animal de sangue quente, ou seja, carne de boi, frango, porco, aves e caça. Nesses dias é permitido comer peixes, ovos e frutos do mar.*

4. Confessei-me pelo menos uma vez ao ano?
5. Tenho contribuído para as necessidades materiais da Igreja segundo as minhas possibilidades?

*Por exemplo: pagando o dízimo, fazendo doações ou ofertas.*

## **Ato de contrição**

Senhor meu Jesus Cristo, Deus e Homem verdadeiro, Criador e Redentor meu, por serdes Vós quem sois, sumamente bom e digno de ser amado sobre todas as coisas, e porque vos amo e estimo: pesa-me, Senhor, de todo o meu coração, vos ter ofendido e merecido o Inferno. E proponho firmemente, ajudado com os auxílios de vossa divina graça, emendar-me e nunca mais vos tornar a ofender. E espero alcançar o perdão de minhas culpas, pela vossa infinita misericórdia. **A M É M .**

