

A photograph of a man in a black clerical suit kneeling in prayer in a church. He is positioned in the foreground, slightly to the right, with his hands clasped in front of his face. The church interior features high, vaulted ceilings with exposed wooden beams and a large, ornate stained glass window in the background. The lighting is warm and focused on the man, creating a contemplative atmosphere.

# EXAME *de* CONSCIÊNCIA

PADRE LEONARDO  
WAGNER



A primeira coisa que você precisa saber

# **O QUE É A CONSCIÊNCIA**

- A consciência é a voz de Deus que fala ao nosso coração
- Todos nós, seres racionais, possuímos essa capacidade de identificar o que é o mal que devemos evitar e o bem que devemos fazer
- Porém, essa capacidade pode ser diminuída por causa do PECADO ORIGINAL, causando uma série de problemas...

[Veja mais sobre isso clicando aqui](#)

A consciência pode ter alguns defeitos...

## **OS TIPOS DE CONSCIÊNCIA**

### Consciência Sadia ou Reta:

- É aquela que sabe, sem exageros, discernir o que é errado, o que é contra a vontade de Deus e o que é bom, agradável a Deus nas coisas da vida cotidiana.

### Consciência Escrupulosa:

- É aquela que vê pecado em tudo, que se angustia e não se sente perdoada por Deus. Tem tendência a achar que suas confissões são inválidas.

### Consciência Relaxada:

- As pessoas que têm esse defeito pensam assim: "isso não é mais pecado"; "todo mundo faz"; "Deus perdoa todo mundo"... etc.

Essas pessoas cometem pecados graves e não se preocupam com isso!

[Veja mais sobre isso clicando aqui](#)

# EXAME DE CONSCIÊNCIA

Examinar a consciência é o ato de olhar para nossas ações e julgar se o que fizemos foi certo ou errado. Ou seja, se foi ou não pecado e se esses pecados foram graves ou não.

Se temos consciência que os nossos pecados são **GRAVES**, precisamos nos arrepender sinceramente, fazer o propósito de não cometer o mesmo ato e **CONFESSAR** ao sacerdote para receber o perdão de Deus.

É aconselhável que **TODOS OS DIAS**, antes de dormir, façamos um exame de consciência e pegamos perdão a Deus por aquelas faltas que lembramos ter cometido durante o dia.

Antes da confissão, é importante examinar a nossa consciência e anotar os pecados **GRAVES** que tivermos cometido.

Saiba como identificar o pecado mortal do venial clicando aqui ou neste outro link.



## PRIMEIRO MANDAMENTO:

# AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

- Coloquei coisas no lugar de Deus?
- Fui apegado demasiado a pessoas ou coisas a ponto de amá-las mais que Deus?
- Deixei de rezar por motivos fúteis?
- Acreditei em falsas doutrinas, tais como: espiritismo, protestantismo, horóscopos, superstições, simpatias... etc?
- Duvidei da fé católica, dos dogmas da Santa Igreja?
- Profanei lugares santos, objetos bentos, símbolos da fé cristã ou pessoas consagradas a Deus?
- Fiz algum contato com demônios?
- Revoltei-me contra Deus nos momentos de sofrimento?
- Fui associado a alguma loja maçônica ou partido comunista?
- Duvidei de Deus, do seu AMOR infinito e da sua MISERICÓRDIA?

## SEGUNDO MANDAMENTO

# NÃO TOMAR O SANTO NOME DE DEUS EM VÃO

- Fiz brincadeiras maldosas usando o nome de Deus ou dos santos?
- Ri de piadas indecentes ou desrespeitosas com o nome de Deus ou dos santos?
- Fiz falso juramento usando o nome de Deus?
- Não defendi o Nome Sagrado quando o vi sendo desrespeitado?
- Fiz brincadeira ou faltei com respeito com as coisas sagradas como as IMAGENS e os SACRAMENTOS ou as pessoas consagradas a Deus?
- Cometi alguma blasfêmia? (palavras de ódio e desprezo contra Deus ou os santos, ou mesmo contra as coisas sagradas)
- Fiz juramentos falsos usando o nome de Deus?
- Cumpri minhas promessas feitas a Deus ou aos santos?

### ATENÇÃO!

DIZER: "AI MEU DEUS!", "SE DEUS QUISER", "VIRGEM MARIA" DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE PERIGO, POR EXEMPLO, NÃO É PECADO, SE FEITO POR FÉ E DEVOÇÃO.

## TERCEIRO MANDAMENTO

# **GUARDAR DOMINGOS E FESTAS DE PRECEITO**

- Assisti missas INTEIRAS nos domingos e festas de preceito?
- Comportei-me bem na Igreja fazendo silêncio, prestando atenção, vestindo-me com modéstia na casa de Deus?
- Evitei trabalhos pesados nos DOMINGOS e dias santos?
- Vivi o Dia do Senhor como um dia especial, reservando tempo para o descanso, para a convivência familiar e para oração?
- Usei o domingo para amar a Deus praticando algum gesto de serviço e caridade para com o próximo?
- Profanei os dias santos indo a lazeres impróprios para um cristão?

Para saber quais são as festas de preceito clique aqui

## QUARTO MANDAMENTO

# HONRAR PAI E MÃE

- Obedeci e respeitei meus pais e responsáveis? Ofendi-os com palavras ou atos? Cuido dos pais idosos?
- Obedeci e respeitei meus legítimos superiores: professores, patrões, superiores hierárquicos?
- Tive respeito e obediência aos sacerdotes, especialmente àqueles que têm autoridade direta sobre mim como o confessor e o pároco?
- Tenho respeito e reverência pelo senhor Bispo e pelo Santo Padre, o Papa?
- PARA OS PAIS: Amo, cuido, educo na fé, dou bom exemplo e corrijo meus filhos?

**OBSERVAÇÃO:** DEVEMOS OBEDECER ÀS AUTORIDADES LEGÍTIMAS QUANDO NÃO INTERFEREM NA LEI DE DEUS. POR EXEMPLO: O GOVERNO PODE OBRIGAR OS MÉDICOS A PRATICAREM O ABORTO EM CERTOS CASOS; O CRISTÃO **DEVE DESOBEDECER** UMA LEI DESSE TIPO, POIS É CONTRÁRIA À LEI DIVINA!

Vídeo complementar sobre o Papa.



## QUINTO MANDAMENTO

**NÃO MATAR**

- Tirei a vida de alguém voluntariamente?
- Coloquei minha vida em risco dirigindo perigosamente ou de outra forma?
- Embriaguei-me ou usei drogas?
- Pratiquei ou incentivei o aborto?
- Tomei ou incentivei o uso de anticoncepcionais?
- Evitei filhos por métodos artificiais?
- Pratiquei a vasectomia ou laqueadura?
- Tentei suicídio?
- Desprezei gravemente os cuidados com a minha saúde, deixando de ir ao médico quando necessário ou não tomando remédios prescritos?
- Bati ou feri alguém por ódio ou vingança sem ser por motivos de legítima defesa?
- Ofendi gravemente o alguém com palavras injuriosas, xingamentos?
- Guardei ódio e rancor? Desejei a morte de alguém?
- Causei escândalo a alguém?
- Maltratei os animais por diversão?
- Fui preconceituoso com relação à raça ou classe social, desprezando alguém?
- Destruí os bens da criação prejudicando o bem-estar do próximo? (Por exemplo: o uso exagerado de agrotóxicos que prejudicam a saúde humana)

Como curar a mágoa?

## SEXTO MANDAMENTO

# NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE

- Pratiquei atos impuros sozinho (masturbação)?
- Tive contato sexual com alguém que não fosse meu legítimo esposo(a)?
- Tive contato de cunho erótico com animais?
- Traí meu cônjuge ou pessoa com quem sou comprometido com atos, palavras, insinuações ou vendo coisas imorais na internet?
- Pratiquei o ato conhecido como "ficar"?
- Frequentei locais onde colocava em risco a minha pureza propositalmente?
- Tive amizades que me levavam ao pecado?
- Conteí ou ouvi piadas indecentes?
- Falei palavrões de cunho imoral?
- Tive namoros impuros (toques, abraços e beijos impuros)?
- Tive acesso voluntário a filmes, sites, revistas e outros meios que mostravam atos contra a santa pureza?
- Vesti roupas imodestas (curtas, transparentes, coladas ou decotadas)?
- **PARA OS CASADOS:** tive ato conjugal contrário à natureza com meu cônjuge?

## SÉTIMO MANDAMENTO

**NÃO FURTAR**

- Tirei algum objeto ou bem material sem autorização de alguém?
- Pedi emprestado e não devolvi?
- Destruí, quebrei, estraguei coisas dos outros e não ressarci?
- Fui desonesto no comércio?
- Pratiquei fraude? Paguei propina?
- Fui desonesto com meus funcionários, sócios ou pessoas que me prestaram serviço?
- Pago o justo salário aos funcionários?
- Fui desonesto no trabalho tirando vantagem, passando por cima dos outros, chegando atrasado ou não cumprindo com minhas obrigações?
- Fui cuidadoso com minhas coisas?
- Fiz o possível para devolver coisas achadas de grande valor?
- Comprei objetos sabendo que eram furtados?
- Pago minhas dívidas em dia?

Como devolver o que tirei sem pedir

## OITAVO MANDAMENTO

# NÃO MENTIR

- Falei mentiras para me sair bem de alguma situação ou por outro motivo?
- Prejudiquei alguém contando mentiras?
- Quis parecer o que não sou para chamar atenção ou outro motivo?
- Enganei alguém para tirar vantagem própria ou prejudicar o próximo?
- Ocultei a verdade, especialmente tive vergonha de dizer que sou CATÓLICO e manifestar a minha fé publicamente?
- Difamei alguém falando mal sem ter certeza?  
Falei mal de um sacerdote ou pessoa consagrada a Deus?
- Fiz fofoca?
- Fui bajulador, adulator?
- Suspeitei dos outros sem sério motivo?  
(Juízo temerário).

Aprofunde o tema aqui

## NONO MANDAMENTO

**NÃO DESEJAR A,  
MULHER DO PRÓXIMO**

- Faltei com o pudor olhando para mulheres ou homens com desejos impuros?
- Insinuei-me para pessoas comprometidas?
- Procurei ver coisas impuras, contra a castidade, seja ao vivo ou pela internet?
- Vigiei meu olhar para não pecar contra a santa pureza?
- Pedi para ver coisas indecentes (partes íntimas) de alguém?
- Tive amizades perigosas com pessoas do sexo oposto que poderiam me causar tentação contra a fidelidade no namoro, noivado ou matrimônio?
- Fui sensual no vestir, falar e comportar-me de modo a chamar atenção?

Saiba mais sobre pensamentos e palavras impuras

## DÉCIMO MANDAMENTO

**NÃO COBIÇAR AS  
COISAS ALHEIAS**

- Desejei as coisas dos outros por inveja?
- Não fui grato a Deus pela minha condição de vida material, ficando revoltado com a pobreza?
- Tive ciúmes ou inveja dos dons do outro achando, talvez, que merecia mais que ele?
- Tive raiva do progresso material ou espiritual do meu próximo?
- Tentei impedir que o próximo pudesse progredir materialmente ou espiritualmente por inveja ou ciúmes?
- Debochei dos dons alheios?

[Aprofunde esse tema clicando aqui](#)

## PRIMEIRO PRECEITO DA IGREJA

# ASSISTIR MISSAS INTEIRAS NOS DOMINGOS E FESTAS DE PRECEITO

- Faltei à Missa em Domingos e dias Santos de Guarda sem sério motivo, como doença grave ou impossibilidade física de chegar à igreja?
- Cheguei atrasado nas Missas?
- Fui desatento à oração na Igreja ou ao sermão do sacerdote?
- Conversei dentro da Igreja?
- Desrespeitei a Casa de Deus comendo dentro do templo ou olhando o celular?
- Cometi sacrilégio paquerando ou coisa parecida dentro da igreja?

[Clique aqui para saber mais](#)

## SEGUNDO PRECEITO DA IGREJA

# CONFESSAR AO MENOS UMA VEZ POR ANO

- Fiz confissão íntegra dos meus pecados graves todos os anos, pelo menos?
- Negligenciei a confissão atrasando muito procurar o sacerdote correndo o risco de morrer em pecado grave?
- Confessei de modo sacrílego não estando arrependido de todos os pecados mortais ou escondendo pecados graves ao sacerdote?
- Fiz propósitos de emenda dos meus pecados graves e de fugir das ocasiões próximas de pecado?
- Duvidei do sacramento da confissão e do poder sacerdotal de perdoar os pecados?
- Duvidei da misericórdia divina?

[Clique aqui para aprofundar o assunto](#)



## TERCEIRO PRECEITO DA IGREJA

# COMUNGAR AO MENOS PELA PASCOA

- Procurei me preparar bem para comungar ao menos uma vez durante o tempo pascal?
- Procuro fazer comunhões bem feitas, tendo confessado meus pecados graves e com o coração fervoroso?
- Comunguei tendo consciência de ter cometido pecado grave?
- Comunguei sem atenção e sem fazer a devida preparação e ação de graças?

Aprofundamento do tema aqui

## QUARTO PRECEITO DA IGREJA

### **JEJUAR E ABSTER-SE DE CARNE QUANDO MANDA A SANTA IGREJA**

- Comi carne nas sextas-feiras sem substituir por outra penitência adequada?
- Comi carne na quarta-feira de Cinzas?
- Comi carne na sexta-feira Santa?
- Deixei de fazer jejum na quarta-feira de Cinzas?
- Deixei de jejuar na sexta-feira Santa?
- Fiz o Jejum de uma hora antes de comungar?
- Vivi bem os tempos penitenciais como a QUARESMA e ADVENTO?
- Procuro levar uma vida de mortificação, lutando contra meus pecados, combatendo os vícios e sendo caridoso para com o próximo, mesmo que me custe?

Para aprofundar esse assunto, clique aqui

## QUINTO PRECEITO DA IGREJA

### **SOCORRER A IGREJA EM SUAS NECESSIDADES**

- Pago o dízimo ou ajudo a Santa Igreja de alguma forma?
- Contribuo generosamente com alguma obra de evangelização?
- Realizo alguma obra de caridade da Santa Igreja?
- Critico e julgo sobre o uso dos recursos da paróquia sem conhecimento de causa ou apenas para falar mal?

Aprofunde o assunto aqui

# ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Exame de consciência deve ser feito:

- Todos os dias antes de dormir, rapidamente (não precisa ler a lista!)
- Antes da confissão, é bom olhar a lista e anotar os pecados graves.
- Pedir o auxílio do Espírito Santo!

Para uma confissão íntegra e válida é preciso:

- Ter arrependimento sincero de todos os pecados graves.
- Fazer o firme propósito de lutar contra o pecado, com o auxílio da Graça Divina.
- Confessar os pecados integralmente, sem omitir nenhum pecado grave.
- Rezar o ato de contrição.
- Cumprir a penitência (caso o padre esqueça, peça-o).

[Clique aqui para saber mais sobre o ato de contrição.](#)

# OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

## O NÚMERO e os AGRAVANTES do pecado:

É muito importante dizer quantas vezes praticou o ato ou o número aproximado, pois cada vez foi um pecado diferente.

Também deve-se falar os agravantes que mudam a espécie do pecado. Por exemplo: masturbação sozinho é um pecado, com outra pessoa é um sério agravante; se a pessoa for do mesmo sexo, mais grave ainda; se for menor de idade, ainda mais grave...

A espécie muda quando existe outro pecado grave associado. Por exemplo: masturbação + homossexualidade; relação sexual + violência (estupro); roubo + coisas sagradas (sacrilégio) e assim por diante.

Obs.: Por que tenho dificuldade em confessar?

[Veja o passo-a-passo aqui!](#)

# PARA CONCLUIR

Quem tem poder de perdoar os pecados?

Somente Deus tem poder de perdoar nossos pecados e ele o faz através de duas maneiras:

- 1) O Santo Batismo - que perdoa o pecado original e os pecados cometidos (caso o fiel receba após o uso da razão);
- 2) O Sacramento da Penitência ou Confissão, conforme JESUS ordenou aos Apóstolos e consta na Bíblia:

**"RECEBEI O ESPÍRITO SANTO. ÀQUELES A QUEM PERDOARDES OS PECADOS, SER-LHES-ÃO PERDOADOS; ÀQUELES A QUEM OS RETIVERDES, SER-LHE-ÃO RETIDOS" (JOÃO 20, 22-23)**

Por que confessar os pecados ao sacerdote?

# ATO DE CONTRIÇÃO

## Primeiro Modelo:

Meu Jesus crucificado, 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; pesa-me também por ter perdido o céu e merecido o inferno; proponho-me firmemente, ajudado com os auxílios da vossa divina graça, emendar-me e nunca mais vos tornar a ofender.

Espero alcançar o perdão das minhas culpas pela vossa infinita misericórdia. Amém.

## Segundo Modelo:

Meu Jesus, crucificado por minha culpa, estou muito arrependido de ter feito pecado, pois ofendi a vós que sois tão bom e mereci ser castigado nesse mundo e no outro. Mas, perdoai-me, Senhor. Não quero mais pecar. Amém.

Se eu esquecer o ato de contrição?