



# Guia da **Confissão Sacramental**

*“No coração de Deus, nós estamos  
antes dos nossos erros”  
Papa Francisco*



## Por que se confessar?

A confissão é um dos pilares fundamentais da fé cristã, uma oportunidade sagrada de reconciliação e renovação espiritual. Neste folheto, trazemos orientações para ajudar a sua experiência de confissão.

## Como fazer uma boa confissão?

- 1) Tudo começa com um bom exame de consciência (orientações à frente);
- 2) estar verdadeiramente arrependido (contrição);
- 3) assumir o propósito de não pecar mais;
- 4) confessar os pecados. Não é necessário contar ao sacerdote a história que o levou a pecar;
- 5) após confessar todos os pecados, rezar o ato de contrição:

Meu Deus, eu me arrependo de todo o  
coração de vos Ter ofendido, porque sois tão  
bom e amável.

Prometo, com a vossa graça,  
esforçar-me para ser bom.  
Meu Jesus, misericórdia!

- 6) receber a absolvição sacramental e cumprir a penitência indicada pelo padre.



*"Quando vou me confessar é para me curar, para curar a minha alma. Para sair com mais saúde espiritual. Para passar da miséria à misericórdia. E o centro da confissão não são os pecados que dizemos, mas o amor divino que recebemos e que sempre precisamos. O centro da confissão é Jesus que nos espera, nos escuta e nos perdoa."*

**Papa Francisco**





Um bom exame de consciência é o caminho para uma boa confissão:

## OS 10 MANDAMENTOS

Pecar contra os 10 mandamentos é considerado pecado grave – lembre-se de se confessar antes de participar da santa comunhão.

- 1) Tenho amado a Deus sobre todas as coisas?
- 2) Tomei Seu santo nome em vão?
- 3) Guardei domingos e festas?
- 4) Tenho honrado pai e mãe?
- 5) Matei (física ou verbalmente)?
- 6) Pequei contra a castidade?
- 7) Furtei?
- 8) Levantei falso testemunho?
- 9) Desejei a mulher/homem do próximo(a)?
- 10) Cobicei as coisas alheias?

## PECADOS CAPITAIS:

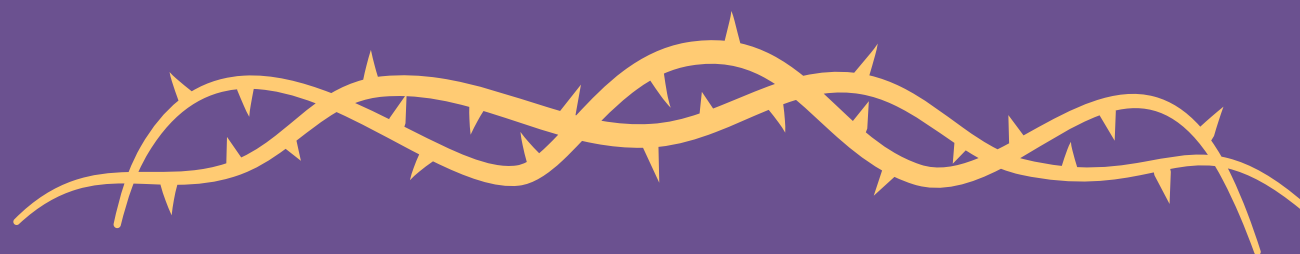
- 1) Fui avarento?
- 2) Deixei-me levar pela gula?
- 3) Tive inveja?
- 4) Deixei-me levar pela ira?
- 5) Deixei a luxúria me dominar (paixões desordenadas)?
- 6) Fui preguiçoso?
- 7) Fui soberbo?

## MANDAMENTOS DA IGREJA:

- 1) Faltei alguma Missa aos domingos ou dia Santo?
- 2) Confessei-me ao menos uma vez a cada ano?
- 3) Comunguei ao menos pela Páscoa da Ressurreição?
- 4) Jejei e abstive-me de carne, quando orienta a Santa Madre Igreja?
- 5) Tenho ajudado a Igreja em suas necessidades?



**SANTUÁRIO ARQUIDIOCESANO NOSSA SENHORA DA SAÚDE**  
Praça Doutor Lund, 160, Centro, Lagoa Santa, MG



### **Horários de confissão:**

*Para informações sobre os dias e horários de atendimento de confissão no Santuário, gentileza entrar em contato por meio dos números abaixo ou presencialmente na secretaria do Santuário.*

### **Contato:**

**Telefone: (31) 3681-1510**  
**Whatsapp: (31) 98991-3718**

**[nossasenhoradasaude.arquidiocesebh.org.br](http://nossasenhoradasaude.arquidiocesebh.org.br)**

**Instagram: [@santuariomaedasaude](https://www.instagram.com/santuariomaedasaude)**



Santuário  
Arquidiocesano  
**Nossa  
Senhora  
da Saúde**

ARQUIDIOCESE  
DE BELO HORIZONTE

