



# 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) Leuantei falso testemunho?
- 9) Desejei a mulher/homem do próximo(a)?
- 10) Cobicei as coisas alheias?

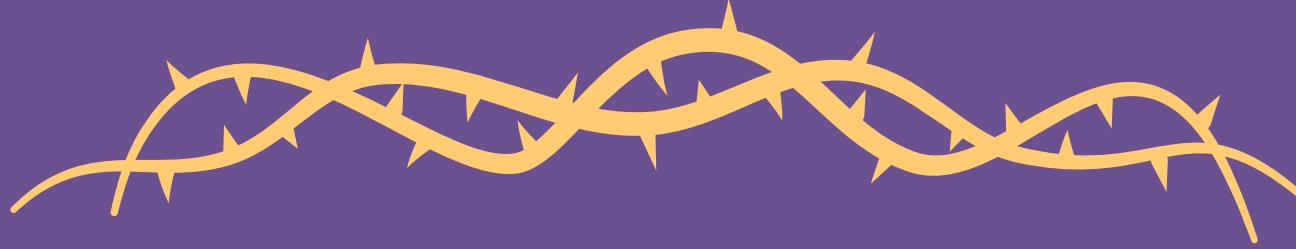
## PECADOS CAPITAIS:

- 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) Jejuei 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: @santuariomaedasaudé**

