

## Ação de graças pelo Perdão – Salmo 102

*Bendiz, ó minha alma, o Senhor,  
e todo o meu ser louve o seu nome santo.  
Bendiz, ó minha alma, o Senhor,  
e não esqueças nenhum dos seus benefícios.*

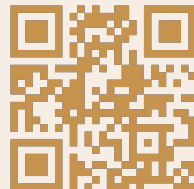
*É Ele quem perdoa as tuas culpas  
e cura todas as tuas enfermidades.  
É Ele quem resgata a tua vida do túmulo  
e te enche de graça e de ternura.*

*Como um pai se compadece dos filhos,  
assim o Senhor se compadece  
dos que O temem.  
Na verdade, Ele sabe de que somos formados,  
não se esquece de que somos pó da terra.*

*Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo  
como era no princípio, agora e sempre.  
Amen.*



## CONTACTE-NOS



(351) 291 982 215

[www.paroquiasportosanto.pt](http://www.paroquiasportosanto.pt)



SIGA-NOS **NAS REDES SOCIAIS**  
POR PARÓQUIAS DO PORTO SANTO



Rua Cristóvão Colombo, nº 3,  
9400-158  
Porto Santo



## Sacramento do Perdão

**confissão  
reconciliação  
penitência**

Pecar é agir consciente, livre e voluntariamente contra a Lei de Deus. Como todos pecamos, precisamos do perdão e da graça de Deus.

Segundo o mandamento da Igreja, deve-se confessar ao menos uma vez cada ano.

Mas cada um deve estar atento à sua consciência e recorrer à confissão quando sente falta de se reconciliar com Deus, consigo mesmo e com os irmãos e precisa de ajuda divina.

A confissão dispõe-nos para participarmos com dignidade e fruto na missa, recebendo Jesus na comunhão.

A Quaresma e o Advento são os dois tempos litúrgicos mais favoráveis para a penitência, simbolizada na cor roxa.

## Preparação próxima para a Confissão

**Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.  
Amen.**

**Deus meu, pela graça de reconhecer com  
verdade os meus pecados e a sua misericórdia.**

### Hoje, Deus intervém na minha vida

Zaqueu procurava ver Jesus. Jesus levantou os olhos e disse-lhe: “Zaqueu, desce depressa, pois hoje tenho de ficar em tua casa.” Ele desceu imediatamente e acolheu Jesus, cheio de alegria.

... e disse ao Senhor: “Senhor, vou dar metade dos meus bens aos pobres e, se defraudei alguém em qualquer coisa, vou restituir-lhe quatro vezes mais.” Jesus disse-lhe: “Hoje veio a salvação a esta casa.” (Lc 19)

### Exame de consciência

Compara a tua vida com o exemplo e os mandamentos de Cristo e examina a consciência, questionando-te sobre a tua vida espiritual desde a última Confissão.

*Cumpri a penitência que me foi dada?*

*Procuro conhecer melhor Jesus, amá-lo?*

*Acolho a graça que Ele me dá?*

*Aceito a salvação que Ele me propõe?*

*Esforço-me por cumprir os mandamentos, por corrigir os meus defeitos e por praticar as virtudes?*

### • Piedade

Rezo todos os dias com atenção e devoção?  
Faltei à missa ao domingo por minha culpa?  
(Faltar à missa por doença ou por motivo de força maior não é pecado.)

### • Caridade

Sou compreensivo, delicado e afável na família, no trabalho...? Perdoo facilmente? Sou paciente?  
Ofendi alguém com palavras, gestos ou atitudes menos correctas?  
Prejudiquei alguém materialmente ou menosprezei a sua dignidade ou o seu nome por pensamentos ou murmurações? Sou generoso e procuro ajudar?

### • Paciência

Sou paciente ou irritado-me facilmente quando alguém me ofende ou quando algo me corre mal?

### • Pureza

Sou casto nos pensamentos, desejos, palavras e acções?

Quais as faltas que mais me pesam? Tenho omissões notáveis? Empenho-me em descobrir a vontade de Deus na minha vida e em concretizá-la? Ou sou egoísta e desmazelado?

Para a confissão ser bem feita é necessário arrependimento e propósito de emenda. Para além de confessar as faltas maiores, deve dizer-se todas as graves lembradas e as leves mais frequentes ou notórias. Alguma falta grave esquecida deve confessar-se na próxima confissão; faltas leves esquecidas ficam perdoadas. Não te demores com pormenores ou explicações desnecessárias, nem pretendas desculpar-te apontando os defeitos dos outros, pois é falta de humildade e de caridade. Aproveita para esclarecer alguma dúvida.

## Confissão

**Enquanto aguardas a tua vez, reza:**

**Confesso a Deus todo-poderoso e a vós, irmãos, que pequei muitas vezes por pensamentos, palavras, actos e omissões, por minha culpa, minha culpa, minha tão grande culpa. E peço à Virgem Maria, aos Anjos e Santos e a vós, irmãos, que rogueis por mim a Deus, nosso Senhor.**

**Quando chegas junto do confessor, saúda-o:**

**“Abençoa-me, padre, porque pequei.”**

**Sac.:** *Deus te abençoe.*

Expõe as tuas faltas, desde as maiores.

Escuta os conselhos do confessor.

Fixa bem a penitência e reza ali, em voz baixa:

### Acto de contrição

**Meu Deus, porque sois tão bom, tenho muita pena de Vos ter ofendido. Ajudai-me a não voltar a pecar. (Se não sabes ou não te lembras, pede ajuda.)**

Aguarda a absolvição do confessor, que dirá: “... eu te absolvo dos teus pecados, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.”

R: **Amen.**

Sac.: *Deus perdoou-te; vai em paz.*

R: **Graças a Deus.**