

## Exame de Consciência para Adultos



### Assinale toda vez que a resposta for SIM

- Descuidei da minha fé, tal como o Catecismo a ensina, tal como o Credo dos Apóstolos, os Dez Mandamentos, os Sete Sacramentos, o Pai Nosso, etc?
- Alguma vez duvidei deliberadamente de algum ensinamento da Igreja, ou o neguei?
- Tomei parte num ato de culto não católico?
- Recusei-me a defender a minha fé católica ou fiquei envergonhado dela ou a critiquei?
- Existe algum aspecto da minha fé que eu ainda não aceito?
- Disse o nome de Deus em vão?
- Manifestei falta de respeito pelas pessoas, lugares ou coisas santas?
- Tenho cultivado superstições (Elefantes de costas, figas, amuletos, duendes, gnomos...)
- Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância?
- Murmurei ou queixei-me contra Deus (blasfêmia)?
- Quebrei uma promessa feita a Deus?
- Meus compromissos às vezes são mais importantes que Deus?
- Meu cansaço às vezes é mais importante que ir à missa, rezar o terço?
- Faltei voluntariamente à Missa nos domingos ou dias de preceito?
- Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí mais cedo por minha culpa?
- Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasados à Missa?
- Estive distraído propositadamente durante a Missa?
- Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de guarda?
- Faço meus pais sentirem tristeza constantemente?
- Faço meus filhos sentirem tristeza constantemente?
- Trabalho excessivamente, ocupando o tempo e energia que deveria dedicar à minha família?
- Insultei ou falei mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus?
- Fui impaciente ou faltei com respeito para com pessoas de idade?
- Tratei mal a minha esposa|marido ou os meus filhos?
- Descuidei das necessidades materiais dos meus filhos ou conjugue?
- Não tratei de os fazer batizar cedo?
- Descuidei a sua educação religiosa correta?
- Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos?
- Deixei de vigiar as companhias com quem andam?
- Deixei de os disciplinar quando necessitassem de tal?
- Dei-lhes mau exemplo?
- Escandalizei-os, discutindo com o meu cônjuge em frente deles?
- Agi com impaciência ou raiva para com alguém?
- Tive ciúmes ou inveja de alguém?
- Desejei vingar-me?
- Desejei mal a alguém?

## Exame de Consciência para Adultos

- ( ) Provoquei a inimizade entre outras pessoas?
- ( ) Recuso-me a falar com alguém, ou tenho ressentimento de alguém?
- ( ) Olhei os outros com desprezo?
- ( ) Sou o tipo de pessoa que gosta de aparecer?
- ( ) Guardei ressentimentos ou relutei em perdoar?
- ( ) Fui orgulhoso ou egoísta em minhas ações?
- ( ) Falei mal dos outros, transformando o assunto em fofoca?
- ( ) Fiz mal para alguém? Feri alguém com palavras, pensamentos, atitudes, tapas e armas?
- ( ) Neguei o meu perdão a alguém?
- ( ) Tenho ódio de alguém?
- ( ) Abusei de bebidas alcoólicas?
- ( ) Usei drogas?
- ( ) Fiz mal à minha alma, expondo-a intencionalmente e sem necessidade a tentações, como maus programas de TV, música reprovável, conteúdo pornográfico?
- ( ) Estou morando com alguém como se fosse casado, sem que o seja, sem o sacramento do matrimônio?
- ( ) Se sou casado, deixei de colocar meu casamento em primeiro lugar?
- ( ) Traio ou já traí meu esposo/minha esposa?
- ( ) Consenti em pensamentos impuros, ou tive prazer neles?
- ( ) Deixei de controlar a minha imaginação?
- ( ) Fui ocasião de pecado para os outros, por usar roupa justa, reveladora ou imodesta?
- ( ) Pratiquei o controle de natalidade (com pílulas, dispositivos, interrupção)?
- ( ) Colaborei ou encorajei alguém a fazer um aborto ou a destruir embriões humanos, a praticar a eutanásia ou qualquer outro meio de acabar com a vida?
- ( ) Vivo o homossexualismo?
- ( ) Cedo ao prazer da gula
- ( ) Deixei de ajudar os pobres e os necessitados?
- ( ) Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
- ( ) Gastei dinheiro com o meu conforto e luxo pessoal, esquecendo as minhas responsabilidades para com os outros e para com a Igreja?
- ( ) Roubei ou enganei alguém no trabalho?
- ( ) Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
- ( ) Deixei de restituir alguma coisa emprestada?
- ( ) Disse mentiras?
- ( ) Fiz julgamentos a respeito de alguém
- ( ) Atingi o bom nome de alguém, revelando faltas autênticas mas ocultas (maledicência)?
- ( ) Revelei os pecados de outra pessoa?
- ( ) Fui culpado de fazer intrigas
- ( ) Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falto à caridade nas minhas conversas?
- ( ) Cedi à preguiça?
- ( ) Preferi a comodidade ao invés do serviço aos demais?
- ( ) Descuidei a minha responsabilidade de aproximar de Deus os outros, com o meu exemplo e a minha palavra?
- ( ) Recebi a Sagrada Comunhão tendo algum pecado grave não confessado?
- ( ) Recebi a Sagrada Comunhão sem ter me confessado no último ano?
- ( ) Recebi a Comunhão sem agradecimento ou sem a devida reverência?