



Fundação Cuidar o Fu

**A MINHA VIDA DE RAPARIGA CRISTÃ**  
**EXAME DE CONSCIÊNCIA**  
para Comunhões Pascaís, retiros, recolecções, etc.

---

# A MINHA VIDA DE RAPARIGA CRISTÃ

## EXAME DE CONSCIÊNCIA

### A) PARA COM DEUS

*O primeiro de todos os mandamentos é este: Ouve Israel. O Senhor teu Deus é um só Deus. E amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração e com toda a tua alma e com todo o teu entendimento e com todas as tuas forças. Este é o primeiro mandamento.*

*(S. Marcos, Cap. XII, vs. 29 e 30)*

1) Quando foi a minha última confissão? Foi bem feita (com arrependimento, sinceridade e propósito de emenda)?

2) Vin à Missa todos os domingos e dias santos? Cheguei a tempo? Estive com atenção?

3) Fiz todos os dias as minhas orações da manhã e da noite? Com atenção e fervor?

4) Comi carne nos dias proibidos? Jejei nos dias preceituados, se estou a isso obrigada?

### B) PARA COM O PRÓXIMO

*O segundo (mandamento) é semelhante ao primeiro: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não há outro mandamento maior do que estes.*

*(S. Marcos, Cap. XII, v. 31)*

1) Tratei com o devido respeito os meus pais? Fui obediente para com eles?

2) Procurei dar gosto aos meus irmãos? Tenho-os tratado com bons modos?

3) Fui respeitosa e obediente para com os meus superiores?

4) Como tenho cumprido as obrigações do meu estado — em casa, no estudo, no trabalho?

5) Tenho procurado ser boa e caridosa para com o próximo em geral e, particularmente, para com as minhas companheiras? Ou deixei-me cair nos excessos do mau gênio e no apego demasiado e cego à minha maneira de ver?

6) Tive a preocupação de edificar os mais com o meu exemplo? Que tenho feito para melhorar o meio em que vivo e aproximar de Cristo as minhas companheiras e amigas? Sou uma apóstola cristã activa?

7) Fui prudente no que disse dos mais ou terei falado dos seus defeitos sem necessidade, murmurando? Terei mesmo caluniado o meu próximo, atribuindo-lhe faltas que ele não tivesse cometido?

8) Tenho sido sempre uma rapariga de carácter ou, algumas vezes, faltei à verdade ou aos compromissos tomados?

9) Sou devidamente franca para com as pessoas que merecem e precisam da minha confiança?

10) Tirei ou servi-me de alguma coisa indevidamente?

### **C) PARA COMIGO**

*Bendito Deus e Pai de N. S. Jesus Cristo, que nos abençoou com toda a bênção espiritual do Céu em Cristo, assim como n'Ele mesmo*

nos acolheu antes da criação do Mundo, por amor, para sermos santos e imaculados diante d'Ele. O qual nos predestinou para sermos seus filhos adoptivos por Jesus Cristo.

(S. Paulo aos Efésios, Cap. I, vs. 3 a 5)

1) Sinto-me na graça de Deus? Faço decididamente o necessário para não perder o estado de graça, antes o aumentar constantemente?

2) Tenho um programa de vida espiritual? Sou fiel em cumpri-lo? Designadamente, como tenho feito a meditação? Como têm sido as minhas comunhões? Como vou no combate ao meu defeito dominante?

3) Tenho cuidado suficientemente da minha saúde? E da limpeza e arranjo da minha pessoa e das minhas coisas? Ao arranjar-me, fi-lo com bom-senso e simplicidade, ou com exagero e vaidade?

4) Tenho sido devidamente modesta na minha maneira de vestir e nas minhas atitudes, ou terei ocasionado, com os meus descuidos, que os outros pequem por minha culpa? Que tenho feito, com o meu exemplo e os meus conselhos, para cultivar nas mais o gosto da moda decente?

5) Tive sempre o cuidado de afastar de mim as imaginações ou pensamentos impuros e os maus desejos, logo que dei por eles, ou tê-los-ei procurado ou retido voluntariamente?

6) Fui cuidadosa com a decência do falar? Tenho sido capaz de impor respeito a quantos comigo convivem? Sei escolher as amizades e, sem deixar de tratar bem a todos, dar-me só com as pessoas que o merecem?

7) Respeitei e fiz respeitar a minha excelsa dignidade de templo vivo de Deus e de irmã de Jesus Cristo, ou manchei-me com alguma acção contra a pureza ou permiti qualquer liberdade imprópria?

8) Tenho cultivado em mim o gosto da leitura sã e útil, ou fui imprudente na escolha de livros e revistas, envenenando o meu espírito com leituras doentias ou corruptoras e entretendo os meus olhos com gravuras indecorosas?

9) Soube escolher os meus divertimentos e conduzi-me durante eles com a sensatez e a alegria duma rapariga cristã?

10) Tenho a devida compreensão do ideal sagrado do matrimónio e guardo o meu coração, pela seriedade das suas afeições e pelo combate a toda a leviandade de espírito, para amanhã poder merecer a glória de ser uma digna Mãe? Sendo noiva, procuro aproveitar o tempo de ra noivo para completar a minha formação e ajudar a do meu noivo? Sobre este decisivo assunto, do qual depende todo o meu futuro, peço os conselhos que preciso a quem mos pode e sabe dar?

(Confissão)

Com aprovação da Ex.<sup>ma</sup> Junta Central da A. C. P.

Edição do SECRETARIADO NACIONAL DA J. C. F.  
Avenida Duque de Loulé, 92 — LISBOA

## CONFISSÃO

*Eu peccador me confesso a Deus todo poderoso, à bem-aventurada sempre Virgem Maria, ao bem-aventurado São Miguel Arcanjo, ao bem-aventurado São João Baptista, aos santos Apóstolos São Pedro e São Paulo, a todos os Santos e a vós, padre, que pequei muitas vezes por pensamentos, palavras e obras, por minha culpa, minha culpa, minha tão grande culpa. Portanto, rogo à bem-aventurada sempre Virgem Maria, ao bem-aventurado São Miguel Arcanjo, ao bem-aventurado São João Baptista, aos Santos Apóstolos São Pedro e São Paulo, a todos os Santos, e a vós, padre, que rogois por mim a Deus Nosso Senhor. Amen.*

## ACTO DE CONTRIÇÃO

*Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender; peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amen.*