

como fazer um bom exame de consciência

ROMERO FRAZÃO, FVC





Prof. Romero Frazão, fvc

Romero Frazão apresenta formação em Filosofia, professor universitário e mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Lisboa - PT. Também é graduado em Fisioterapia.

Possui ampla experiência na formação católica, bíblica e antropológica, atuando há mais de duas décadas na formação de leigos e missionários.

É Formador Geral da Comunidade de São Pio X, onde conduz cursos, formações e retiros, dedicando-se ao ensino sobre a vida interior, a antropologia cristã e o amadurecimento humano e espiritual.

**ESTE E-BOOK OFERECE UM
CAMINHO CLARO E SEGURO
PARA QUEM DESEJA SE APROXIMAR
DO SACRAMENTO DA CONFISSÃO
COM VERDADE E PROFUNDIDADE.**

Mais do que uma lista de faltas, o exame de consciência é apresentado como um encontro pessoal com Deus, no qual a alma se reconhece, se arrepende e se abre à graça.

Com orientações práticas e acessíveis de como pensar nos males cometidos, o guia conduz o leitor por critérios objetivos, iluminados pela moral cristã, ajudando a identificar pecados muitas vezes esquecidos ou mal compreendidos. Ao mesmo tempo, propõe um método simples e ordenado para organizar a confissão, favorecendo a clareza, a humildade e a sinceridade.

PENSADO PARA CADA FIEL E
SEM PERDER A DENSIDADE
ESPIRITUAL, ESTE MATERIAL
AUXILIA NA FORMAÇÃO DA
CONSCIÊNCIA E NA VIVÊNCIA
MAIS FRUTUOSA DO
SACRAMENTO, PROMOVENDO
UMA CONVERSÃO CONCRETA
E PERSEVERANTE.

**COMECE AGORA MESMO
A TRANSFORMAR SUA
CONFISSÃO EM UM
VERDADEIRO ENCONTRO
DE MISERICÓRDIA DIVINA!**

COMO FAZER UM BOM EXAME DE CONSCIÊNCIA

ORAÇÃO PREPARATÓRIA

Meu bom Deus e Salvador, Pai de misericórdia, eis-me aqui prostrado aos vossos pés, cheio de confusão e de remorsos, qual outro filho pródigo que volta arrependido à casa paterna. Não mereço perdão, porque desgostei demasiadamente a vossa bondade infinita. Mas sei que não olhais para os meus pecados senão para perdoá-los, como Pai misericordioso que sois. Pelos méritos inefáveis do vosso Filho, crucificado e morto por meu amor, pelos méritos do seu Preciosíssimo Sangue, pelas suas lágrimas e agonia, tende piedade de mim. Dai-me luz para conhecer os meus pecados; sincero arrependimento para os aborrecer; firme propósito para nunca mais os cometer; ânimo para os acusar e para cumprir com a devida penitência. Amém!

PERGUNTAS INICIAIS

1. Há quanto tempo não me confesso?
2. Escondi, conscientemente, algum pecado grave em minhas confissões passadas?
3. Confessei, o melhor que me lembrava, o número de vezes que cometi cada pecado grave?
4. Confessei com clareza os meus pecados ou fui muito genérico?
5. Cumpri a penitência que o sacerdote me deu?
6. Reparei as injustiças que cometi?
7. Comunguei alguma vez em pecado mortal?
8. Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não voltar a cometê-los?
9. Tenho o hábito de cometer um determinado pecado mortal?
10. Já me confessei deste pecado e, mesmo assim, continuo com o vício?



1º

MANDAMENTO

**AMAR A DEUS
SOBRE TODAS
AS COISAS**

1. Deixei, por culpa própria, de conhecer as principais verdades da fé católica?
2. Alguma vez neguei ou duvidei voluntariamente de algum ensinamento da Igreja, mesmo depois de já ter sido instruído sobre aquela doutrina?
3. Acreditei, segui ou professei algum ensinamento, consciente de que ele era incompatível com a fé católica?
4. Sou membro ou fiz parte de alguma organização religiosa não católica, de algum grupo anticatólico ou de alguma sociedade secreta, como a Maçonaria?
5. Pratiquei ou colaborei em alguma superstição ou idolatria?
6. Participei de reuniões espíritas? Invoquei espíritos? Recebi passe? Acreditei em reencarnação?
7. Invoquei a Satanás? Li textos, assisti a vídeos e filmes, ou ouvi músicas que invocam explicitamente a Satanás?

8. Não professei externamente a minha fé católica quando havia necessidade grave de fazê-lo? Recebi os sacramentos sem respeito ou sem fé? Recebi o Crisma, a Eucaristia, o Matrimônio, a Ordem em pecado mortal?
9. Desesperei da salvação, achando que os meus pecados eram maiores que a misericórdia de Deus?
10. Pequei por presunção, esperando que alcançaria a salvação sem ter que fugir do pecado e guardar os Mandamentos?
11. Tive ódio a Deus? Revoltei-me contra Deus, por exemplo, por ter nascido com esta aparência, com este sexo (masculino ou feminino), com esta condição social ou por ter perdido um parente?



2º

MANDAMENTO

**NÃO TOMAR
SEU SANTO
NOME EM VÃO**

1. Pequei por blasfêmia? Escandalizei alguém com tais blasfêmias?

OBS.: A blasfêmia é cometida quando se diz qualquer injúria contra Deus, contra os santos ou contra as coisas santas. Por exemplo: Dizer: “Deus é injusto”, “Deus não é bom”, “Maldito seja Santo Antônio” etc. Também se pode pecar por blasfêmia por meio de atos, por exemplo: cuspiendo para o Céu, pisando ou quebrando imagens sagradas etc. Além disso, também é blasfêmia atribuir a uma criatura qualidades próprias e exclusivas de Deus, por exemplo: chamar o demônio de onipotente e santo.

2. Irritei alguém com o propósito de fazê-lo praguejar ou blasfemar contra Deus?
3. Jurei em assuntos falsos ou desonestos, usando o nome de Deus, dos santos ou das coisas sagradas?
4. Zombei (por palavras, piadas ou atos) de Deus, de Nossa Senhora, dos santos e de suas imagens, da Igreja, dos sacramentos ou de quaisquer coisas santas? Incentivei que outros zombassem, rissem e desprezassem?



3^o

MANDAMENTO

**GUARDAR
DOMINGOS E
FESTAS**

1. Faltei à Missa nos domingos ou nos dias santos de guarda, por culpa própria?

ATENÇÃO: No Brasil, a maioria dos dias santos de guarda é transferida para o domingo; porém, existem quatro dias santos de guarda que não são transferidos para o domingo: Santa Maria Mãe de Deus (1º de janeiro), Corpus Christi, Imaculada Conceição (8 de dezembro) e Natal do Senhor (25 de dezembro).

Este preceito obriga todos os fiéis batizados que possuem uso da razão e já tenham completado sete anos de idade. Para cumprir o preceito é necessário: i) estar presente corporalmente na igreja; ii) prestar uma atenção mínima durante a Missa. Não cumpre o preceito quem ouve a Missa pelo rádio ou assiste pela televisão.

2. Nos domingos ou nos dias santos de guarda, cheguei atrasado à Missa ou saí mais cedo, por culpa própria?
3. Fiz, propositalmente, com que outras pessoas faltassem à Missa nos domingos ou dias santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasadas?
4. Fiquei mais de um mês sem fazer ao menos uma oração sincera a Deus?



4º

MANDAMENTO

**HONRAR
PAI E MÃE**

1. Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei os meus pais? Alegrei-me com o mal dos meus pais? Entristeci-me com o bem deles?
2. Desejei a desgraça aos meus pais? Desejei a morte aos meus pais? Desejei, por egoísmo, receber a herança?
3. Não ajudei os meus pais em situações de grave necessidade material (alimentação, vestes, habitação, remédios), sendo que era possível para mim ajudá-los? Abandonei-os em suas doenças físicas ou emocionais? Abandonei-os na velhice?

4. Não ajudei os meus pais nas suas necessidades espirituais, sendo que era possível para mim ajudá-los?

Por exemplo: Não chamei o sacerdote para dar os sacramentos aos meus pais quando estavam gravemente enfermos, sendo que era possível para mim fazê-lo? Não providenciei o funeral dos meus pais, sendo que era possível para mim fazê-lo?

5. Levantei a mão contra os meus pais?
Bati nos meus pais?
6. Entristeci gravemente os meus pais com palavras, gestos ou ações?
7. Desobedeci aos meus pais em assuntos moralmente importantes?
8. Furtei/Roubei alguma coisa dos meus pais?

PERGUNTA PARA OS QUE SÃO CASADOS:

9. Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei o meu cônjuge? Impedi que o meu cônjuge cumprisse seus deveres religiosos?

PERGUNTAS PARA OS QUE TÊM FILHOS:

- a. Por negligência, deixei de conduzir meus filhos ao Batismo o mais rápido possível?
- b. Não cumpri a grave obrigação que tenho de educar meus filhos na fé católica, deixando de ensinar-lhes a doutrina da Igreja, a digna recepção dos sacramentos, para que assim tivessem o suficiente para perseverar até a morte no estado de graça?

OBS: Como os filhos podem pecar gravemente após os sete anos de idade, já que atingiram a idade da razão, os pais devem motivá-los a se confessar regularmente a partir da catequese preparatória para a recepção da Eucaristia, dando-lhes a instrução necessária para isso.

ATENÇÃO: Cabe lembrar também que todos os fiéis, a partir da catequese preparatória para a recepção da Eucaristia, são obrigados à Confissão ao menos uma vez por ano.

- c. Deixei de sustentar os meus filhos?
- d. Impedi meus filhos de irem à Missa aos domingos, de rezarem ou de cumprirem seus deveres religiosos?
- e. Permiti que o namorado da minha filha (ou vice-versa) dormisse junto com ela?
- f. Permiti que meus filhos lessem livros, ouvissem músicas ou assistissem a programas imorais, sexuais ou obscenos? Permiti que meus filhos frequentassem lugares suspeitos ou fossem a festas indecentes? Permiti que meus filhos tivessem companhias perigosas?
- g. Deixei de corrigir os vícios e pecados graves dos meus filhos?

- h. Castiguei os meus filhos com ódio no coração?
- i. Fui mau exemplo para os meus filhos, dando-lhes ocasião de imitarem meus pecados graves ou de se escandalizarem com eles?

Por exemplo: embriaguez, palavras obscenas, roupas indecentes, vídeos ou músicas imorais; faltar à Missa aos domingos



5º

MANDAMENTO

**NÃO
MATAR**

1. Desejei o mal a alguém? Desejei a doença ou a desgraça a alguém? Desejei o Inferno a alguém?
2. Agredi injustamente alguma pessoa?
3. Ofendi alguém, xingando, amaldiçoando, zombando? Escandalizei outras pessoas com tais ofensas?
4. Alimentei pensamentos de vingança?
5. Matei uma pessoa? Quis matar ou procurei matar alguém?
6. Fiz ou tentei fazer aborto? Aconselhei ou ajudei alguém a fazer aborto? Defendi que as pessoas têm o direito de fazer aborto?
7. Apoiei, conscientemente, políticos que promovem o aborto, a eutanásia, o divórcio, a ideologia de gênero, o homossexualismo, a legalização das drogas, a abolição da propriedade privada?

8. Usei métodos abortivos?

Por exemplo: anticoncepcionais, DIU, pílula do dia seguinte etc.

9. Pratiquei a eutanásia, apressando a morte de uma pessoa idosa ou doente? Aconselhei alguém a praticar a eutanásia?

10. Fiz fertilização *in vitro*? Obriguei ou aconselhei o uso desse método? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?

11. Retirei alguma parte significativa do meu corpo desnecessariamente? Fiz alguma esterilização (vasectomia, ligadura de trompas etc.)?

ATENÇÃO: É permitido retirar alguma parte do corpo para a preservação da vida, por exemplo: amputar um pé, um braço etc. É permitido, inclusive, retirar um dos órgãos ligados à reprodução humana (útero, ovários, testículos etc.), desde que seja para salvar a vida e haja reta intenção.

12. Tentei diretamente o suicídio? Induzi, instiguei ou auxiliei alguém a praticar suicídio?
13. Usei, por mero prazer, bebidas alcoólicas até perder completamente o uso da razão? Usei drogas ilícitas?
14. Cooperei com o pecado grave de outras pessoas?
15. Conheço alguém que está em pecado mortal ou perto de cometê-lo e não o corriji?

OBS.: Só temos a obrigação grave de corrigir alguém quando se reúnem estas três condições:

- a. Que a pessoa tenha cometido um pecado mortal ou esteja próxima de cometê-lo;*
- b. Que consideremos haver esperança de que a pessoa mude mediante a nossa correção;*
- c. Que possamos fazer a correção sem um grande incômodo.*

6º

MANDAMENTO

**NÃO PECAR
CONTRA A
CASTIDADE**

9º

MANDAMENTO

**NÃO DESEJAR
A MULHER
DO PRÓXIMO**

ATENÇÃO: DIGA APENAS O PECADO COM SEUS AGRAVANTES E O NÚMERO DE VEZES QUE VOCÊ COMETEU TAL PECADO, MAS NÃO ENTRE EM DETALHES.

1. Tendo sido batizado na Igreja Católica, vivi uma “união estável” ou um casamento meramente civil com alguém?
2. Sendo casado na Igreja Católica, neguei a relação sexual ao meu cônjuge sem causa grave?

OBS.: Após o casamento validamente celebrado, um cônjuge tem direito sobre o corpo do outro, pois, como diz o Evangelho: “Já não são dois, mas sim uma só carne” (Mc 10, 8). Contudo, existem algumas causas graves que permitem um cônjuge negar a relação sexual ao outro. Por exemplo:

- Quando ele(a) cometeu adultério e não está arrependido(a);
- Quando ele(a) está sem o uso da razão (por exemplo: em caso de embriaguez total);

- Quando ele(a) quer perverter o ato sexual (por exemplo: usando anti-concepcionais, DIU, camisinha, coito interrompido; querendo sexo anal, sexo assistido por outras pessoas, sexo com pornografia, sexo grupal etc.) Nesses casos você tem a obrigação de negar o ato sexual e resistir-lhe energeticamente;
 - Quando ele(a) quer a relação sexual imoderadamente (por exemplo: várias vezes por dia ou em épocas perigosas para o cônjuge);
 - Quando ele(a) tem alguma doença contagiosa (por exemplo: gonorreia, sífilis, AIDS etc.);
 - Quando a esposa está no período posterior ao parto (Período de resguardo).
3. Usei métodos contraceptivos (por exemplo: pílula do dia seguinte, anticoncepcional, DIU, camisinha)? Obriguei ou aconselhei o uso de contraceptivos? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos contraceptivos?

4. Usei métodos artificiais de concepção que dispensam a relação sexual? Obriguei ou aconselhei o uso desses métodos? Afirmar ou defender que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?

5. Pratiquei o onanismo?

OBS.: Onanismo acontece quando o homem ejacula intencionalmente fora do órgão sexual da mulher, a fim de evitar a gravidez. Também é chamado de “coito interrompido”.

6. Vi pornografia com meu cônjuge? Obriguei meu cônjuge a ver pornografia?

7. Cometi adultério?

8. Sou casado na Igreja e causei a minha separação do meu cônjuge?

9. Sou casado na Igreja e, após a separação, cometi adultério?

(Por exemplo: namoro ou algum tipo de “segunda união”, como o concubinato ou o casamento civil.)

10. Fiz sexo sem ser casado?
11. Toquei uma criança buscando satisfação sexual? Tive relação sexual com uma criança?
12. Usei de violência (física ou moral) a fim de levar uma pessoa ao pecado contra a castidade? Seduzi alguma pessoa valendo-me da minha influência ou autoridade sobre ela?
13. Cometi algum pecado sexual contra a natureza, por exemplo: homossexualismo, incesto (com parentes de sangue), bestialismo (com animais)?
14. Defendi ou apoiei o sexo livre, a poligamia, o divórcio, o adultério, o homossexualismo, a mudança de sexo, o incesto, o bestialismo, a pedofilia, a ideologia de gênero? Afirmei ou defendi que, se as pessoas “se amam”, elas têm o direito de fazer essas coisas?
15. Pequei por pornografia com textos, fotos ou vídeos de conteúdo sexual explícito? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na pornografia? Confessei-me sem ter a

firme decisão de deixar essas práticas? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

16. Divulguei textos, imagens ou vídeos pornográficos? Mantive o recebimento desses vídeos ou imagens, por exemplo, não saindo daquele grupo de rede social em que as pessoas enviam pornografia?

17. Pequei por masturbação, ou seja, toquei o meucorpo com o fim de obter prazer sexual? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na masturbação? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar essa prática? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

18. Sendo casado, pratiquei o ato sexual pensando voluntariamente em outra pessoa?

7^o

MANDAMENTO

NÃO
FURTAR

10^o

MANDAMENTO

NÃO COBIÇAR
AS COISAS
ALHEIAS

1. Roubei alguma coisa? O quê? Quanto? Quantas vezes? Restitui os bens roubados?

OBS.: Lembre-se de que quando se trata de pecados que causaram dano a alguém, você deve ter o firme propósito de reparar o prejuízo (devolver o dinheiro roubado, reparar a calúnia etc.).

2. Danifiquei injustamente a propriedade ou os bens de uma outra pessoa? Reparei os danos?

3. Obtive algum bem ou vantagem por meio de fraude ou enganação?

4. Perdi meus bens no jogo, causando prejuízo a mim ou aos meus dependentes?

5. Recusei-me a pagar alguma dívida? Recusei-me a devolver alguma coisa emprestada?

6. Adquirit alguma coisa que sabia ter sido roubada?

7. Lesei o meu empregador, não trabalhando honestamente como é dever de um funcionário?

8. Recusei-me a pagar o salário aos meus empregados? Atrasei o salário dos meus empregados sem uma justa causa?
9. Forcei os meus funcionários a trabalharem além da medida, impedindo-lhes, por exemplo, o devido descanso e a presença na Santa Missa aos domingos e dias santos de guarda?
10. Recusei-me a ajudar alguém que estava em extrema necessidade, embora fosse possível fazê-lo?
11. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem material que eu não possuía?
12. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem espiritual que eu não possuía?
13. Por exemplo: invejar a capacidade intelectual de uma pessoa; invejar a determinação e a força de vontade da pessoa; invejar as virtudes de uma pessoa etc.
14. Dei mais valor aos bens materiais do que à minha salvação eterna?



8º

MANDAMENTO

**NÃO LEVANTAR
FALSO
TESTEMUNHO**

1. Conteí mentiras que causaram grave dano a uma pessoa ou aos seus bens? Tenho o hábito de dizer mentiras?

OBS.: Toda mentira é pecado. Mas apenas as mentiras que causam algum prejuízo grave à honra ou aos bens do próximo são pecados mortais.

2. Caluniei alguém, dizendo que a pessoa cometeu algum crime ou pecado grave que eu sabia claramente que ela não tinha cometido? Colaborei com a divulgação de calúnias? Reparei a calúnia ou estou disposto a repará-la?
3. Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém?

OBS.: Este pecado acontece quando alguém condena interiormente outra pessoa sem ter evidências suficientes para pensar daquele jeito.

4. Falei dos pecados ou defeitos graves de uma pessoa? Tenho o hábito de falar mal dos outros?

OBS.: Este é o pecado de maledicência, que fere a reputação das pessoas sem necessidade.

5. Revelei algum segredo importante, sendo que a pessoa esperava que eu guardasse sigilo? Tenho o hábito de revelar os segredos das pessoas?
6. Provoquei intrigas para criar inimizades entre as pessoas?
7. Jurei falso ou assinei documentos falsos? Usei documentos falsos?

OS MANDAMENTOS DA IGREJA

1

RECEBI A SAGRADA
EUCARISTIA PELO MENOS
UMA VEZ AO ANO, POR
OCASIÃO DO TEMPO PASCAL?

ATENÇÃO: O fiel não é obrigado a comungar em todas as Missas de que participa, inclusive aos domingos e dias santos de guarda. Caso ele comunique uma vez no ano durante o período da Páscoa, já cumpre o preceito da Comunhão Anual.

A Igreja convida os fiéis a comungarem com mais frequência, porém, não os obriga a isso.

2

GUARDEI O JEJUM EUCARÍSTI-
CO DE UMA HORA ANTES DA
COMUNHÃO EUCARÍSTICA?

OBS.: O jejum eucarístico consiste em que não podemos comer nem beber coisa alguma por, pelo menos, uma hora antes do momento de comungar; só é permitido tomar água e remédios.

3

CUMPRI O JEJUM E A ABSTINÊNCIA DE CARNE NOS DIAS PRESCRITOS PELA IGREJA?

ATENÇÃO: Estão obrigadas à lei da abstinência de carne as pessoas que completaram 14 anos de idade.

Estão obrigadas à lei do jejum todas as pessoas que completaram 18 anos de idade, e esta obrigação perdura até os 60 anos.

Quando e como devemos fazer jejum?

Na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. O jejum mínimo para cumprir o preceito consiste em tomar apenas três refeições durante todo o dia de jejum: uma refeição completa, mais duas pequenas refeições que, somadas, não chegam a formar uma refeição completa.

Quando e como devemos fazer abstinência de carne?

Na Quarta-feira de Cinzas e em todas as sextas-feiras do ano, com exceção das sextas-feiras que forem solenidades da Igreja. Devemos nos abster de todos os tipos de carne de animal de sangue quente, ou seja, carne de gado, frango, porco, aves e caça. Nesses dias é permitido comer peixes, ovos e frutos do mar.

4

CONFESSEI-ME PELO MENOS
UMA VEZ AO ANO?

5

TENHO CONTRIBUÍDO
PARA AS NECESSIDADES
MATERIAIS DA IGREJA
SEGUNDO AS MINHAS
POSSIBILIDADES?

*Por exemplo: pagando o dízimo, fazendo
doações ou ofertas.*

ATO DE CONTRICÇÃO

MEU DEUS, PORQUE SOIS INFINITA-
MENTE 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. AMÉM!



Jezy ufam Tobie

Como fazer um bom Exame de Consciência

Romero S. Frazão, fvc (org.)

1ª Edição – março de 2026 © Robsonn Editions®

Editor

Cleiton Robsonn

Revisora

Ângela Bernadete dos Santos

Copidesque

Márcio Hermógenes Frade

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Tiago Arruda Martins

FICHA CATALOGRÁFICA

F848c Frazão, Romero S.

Como fazer um bom Exame de Consciência. — 1ª. ed. — Brasília, DF: Robsonn Editions®, 2026.

ISBN: 978-65-986085-1-4

1. Oração. 2. Penitência. I. Título.

CDD – 242 / 242.2 / 248.4

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO:

1. Orações, Preces, Literatura devota, Textos de meditação e contemplação.

2. Orações de uso diário.

3. Vida e práticas cristãs, Reflexões, Mensagens, Espiritualidade, Guias para a vida familiar cristã.

Todos os Direitos Reservados à
Associação Carismática Católica São Pio X

CNPJ: 02.868.732/0001-23

Rua Afonso Pena, 61

Centro – CEP.: 58.400-287

Campina Grande – Paraíba

WhatsApp: (83) 98897.7017

Instagram: @comunidadepiox



Todos os direitos desta obra foram cedidos pela

Robsonn Editions®

CNPJ: 37.951.521/0001-34

QNN 02, Conjunto F, Loja 03

Caixa Postal 7301

CEP.: 72.220-972 – Ceilândia Sul – DF

Telefone: (+5561) 98194.4077

e-mail: robsonnedicoes@gmail.com

<http://linktr.ee/robsonneditions>

@robsonneditions

