

# A minhoca acusadora na nossa cabeça

Um guia sobre a culpa



# SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Minhoca na cabeça?
- 05** Personalização
- 08** Tipos de culpa
- 11** Culpabilização e remorso?
- 12** Eu posso aprender a lidar com esses pensamentos?
- 17** Falar sobre os pensamentos
- 18** De vez em quando ela me atrapalha
- 19** Geralmente ela me atrapalha
- 19** Quase todos os dias ela me atrapalha

# Para quem é esta cartilha?

Esta cartilha é para quem quer entender melhor o que é a culpa, as formas que ela aparece e quando temos que tomar cuidado com ela. Aqui você vai ver de que formas ela pode aparecer, como diferenciar esses sentimentos de um arrependimento comum ou da autoconsciência, e conhecer alguns caminhos para prevenção, enfrentamento e busca de apoio.

# Você já ouviu falar que alguém está com minhoca na cabeça?

Essa expressão é usada quando vemos uma pessoa que fica com um pensamento fixo, às vezes sem muito sentido. Mesmo quando alguém explica que não há motivo para pensar assim, a “minhoca” continua lá, como se fosse uma minhoca morando e remexendo dentro da cabeça.



Amiga, já ouviu alguém falar que tá “com uma minhoca na cabeça”?

Já sim! Mas o que isso quer dizer exatamente?



Às vezes essa minhoca aparece do nada, do tipo: “ué, quando isso veio parar aqui?” Outras vezes, acontece alguma coisa que parece “dar motivo” pra ela ficar ali fazendo bagunça. E aí vem um negócio chamado personalização. Tradução: a gente se culpa por algo que nem tava no nosso controle. É a minhoca versão 1 aquela que só culpa, culpa e culpa.

Exemplo? 🤔



Imagina que você tá lavando louça... o copo escorrega e quebra. Na hora você já pensa: “Aff, só eu mesmo pra fazer isso!” “Sabia que ia dar ruim!” E ainda se xinga mentalmente.

## Personalização: Culpar-se pelo que não está no controle

A personalização é um tipo de culpa, e se parece com essa primeira minhoca. Ela acontece quando colocamos a culpa em nós mesmos por algo ruim, mesmo que aquilo não estivesse no nosso controle. É como se a minhoca invadisse nossa cabeça, começasse a remexer e a repetir a mesma coisa sem parar.

Por exemplo: imagine que você está lavando a louça, o copo escorrega e quebra. Pode acontecer de você começar a pensar: “Só eu mesmo para fazer isso!”, “Claro que eu ia quebrar!”, até falando coisas feias para si mesmo, ficando triste ou com raiva de você. Mas será que é mesmo só você que já deixou um copo quebrar? E será que toda vez que você foi lavar um copo ele quebrou?

É aí que a minhoca apareceu: ela surgiu sem explicação. Quebrar um copo de vez em quando é algo que acontece com qualquer pessoa. Se fosse como a minhoca diz, **você já não teria mais nenhum copo em casa**. Essa minhoca vem para morar na nossa cabeça, repetindo coisas ruins sobre resultados que não estavam no nosso controle. Como se nos acusasse sem motivo.



## **Então, o que é a personalização e orientação para o remorso?**

A personalização, é uma mudança do nosso pensamento normal, relacionada a se sentir culpado por eventos negativos, mesmo que não esteja no seu controle e que outras pessoas tenham influenciado nos resultados.

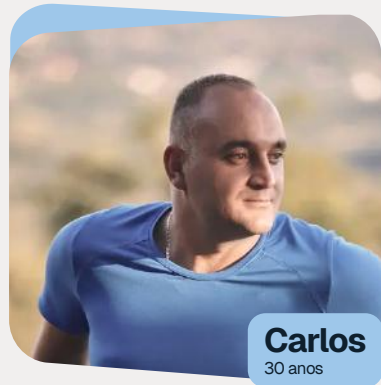
Como já vimos, a personalização, ocorre quando frequentemente você se sente totalmente responsável por situações negativas que não tem controle absoluto.

Já a orientação para o remorso, é o foco exagerado no que fez ou deixou de fazer no passado, desconsiderando o que pode ser feito no presente. É um remorso persistente que parece que não passa. Retomando então, é quando se passa muito tempo pensando nos seus arrependimentos e ações no passado, não tendo espaço para agir e mudar sua situação no momento presente.




# Então, como esses tipos de culpa podem aparecer?

Carlos tinha 30 anos e trabalhava em uma oficina de motos. Era apaixonado pelo que fazia. Sempre que chegava uma moto com um problema difícil de solucionar, todos sabiam que bastava chamá-lo que logo estaria resolvido.




Certo dia, enquanto saía para o almoço, viu que tinha chegado uma moto nova para um reparo simples. Quando voltou, descobriu que seus colegas haviam feito um serviço mal-feito, gerando um grande problema na moto. O cliente saiu reclamando da oficina, e os colegas estavam todos irritados.


Mesmo sem ter participado do conserto, Carlos logo pensou:

 Se eu estivesse lá, nada disso teria acontecido... foi culpa minha ter saído para almoçar, eu deveria ter ficado.”

Durante a tarde, a “minhoca acusadora” não o deixou em paz. Cada vez que lembrava da moto, a minhoca repetia:

 Você devia ter pensado nisso.

 Você é irresponsável.

 Se o cliente voltar para reclamar, será por sua causa.

## Então, como esses tipos de culpa podem aparecer?



Leonora

Leonora uma vez pediu emprestado um vestido de sua irmã, Mariana, para usar em uma festa. Durante a festa, porém, acabou derrubando comida sobre o vestido. Mesmo lavando e relavando na pia, a mancha não saiu.

Desde então, a “minhoca acusadora” não a deixava em paz. Enquanto cozinhava, tomava banho ou fazia qualquer outra coisa, os pensamentos voltavam sempre:

Como pude manchar o vestido da minha irmã?

Sou ridícula, por que inventei de pegar essa roupa?

Devia nem ter ido para essa festa.

Nos dias seguintes, Leonora começou a evitar sua irmã, com tanta vergonha de ter estragado o vestido. Ficava calada quando Mariana tentava falar com ela.

Erros acontecem com qualquer pessoa; devemos reconhecê-los, mas não nos prender a eles. Por causa da **minhoca da orientação para o remorso**, Leonora passou dias remoendo a situação, sem conseguir conversar com a irmã.



## É normal ter pensamentos de culpabilização e remorso?

Sim, é comum e normal ter pensamentos de culpabilização e remorso. Essas são experiências desagradáveis, mas que todas as pessoas vivenciam em algum momento. No entanto, devemos ter cuidado quando esses sentimentos começam a atrapalhar nossa vida, seja pela frequência, pelo tempo que permanecem ou pelos motivos que surgem. A culpa é um sentimento que frequentemente afeta nossa autoestima, fazendo com que nos sintamos menos do que realmente somos, então devemos ter uma atenção para o que nossa culpa está gerando em nós.



## **Eu posso aprender a lidar com esses pensamentos?**

Sim, é possível aprender a lidar com esses pensamentos desenvolvendo novas habilidades, o auto-perdão é uma habilidade importantíssima, ele permite que nós nos vejamos com a mesma bondade e compaixão que damos aos outros.

Muitas vezes, somos muito compreensivos com os outros, mas ficamos dias remoendo nossos próprios erros, como ocorreu com Lenora, que com tanto sua minhoca falar, não pode se lembrar de quando sua irmã manchou sua blusa e elas resolveram sem conflito.



## Falar sobre esses pensamentos pode piorar a situação?

De forma alguma! Reconhecer esses sentimentos é um passo fundamental para a melhora. A consciência dos pensamentos é o primeiro passo em direção à mudança e desenvolvimento de habilidades para lidar com eles.

### Mas afinal, o que fazer?

A culpa é um sentimento comum de ser vivido, e é normal que as ‘minhocas’ venham e vão embora. Porém, precisamos ficar atentos à frequência com que aparecem, assim como à intensidade e à duração delas, todo mundo sente culpa, todo mundo tem remorso, mas as minhocas não devem atrapalhar nosso dia a dia. **Iai, sua minhoca anda te atrapalhando?**



# De vez em quando ela me atrapalha

**Técnica:** “Dar um nome para a minhoca”

Quando a culpa aparece só em alguns momentos da semana, a primeira intervenção é **reconhecer e nomear** o pensamento assim que ele surgir.

## Como Funciona?

1

Quando notar a culpa surgindo, pare por alguns segundos.

2

Identifique: “Ah... essa é a minhoca da personalização” ou “Essa é a minhoca do remorso”.

3

Diga mentalmente: **“Isso é só um pensamento, não um fato.”**

Nomear o pensamento **separa você da culpa**, cria distância emocional e impede que a minhoca cave um túnel mais fundo na sua cabeça.

# Geralmente ela me atrapalha

**Técnica:** “A conversa com a minhoca”

Quando a culpa aparece muitas vezes, precisamos **conversar com a minhoca**, questionar o que ela está dizendo, como se você fosse o adulto responsável por colocar limite numa criança teimosa.

## Como Funciona?



O que realmente prova que isso é culpa minha?

Já sim! Mas o que isso quer dizer exatamente?



Se outra pessoa passasse pela mesma situação, eu culparia ela do mesmo jeito?

Estou vendo a situação inteira ou só o pior pedaço dela?



É como abrir a câmera do celular para ver melhor a imagem que a lente embaçada da minhoca estava distorcendo.

Ao ajustar o foco, você percebe que a realidade não é tão assustadora quanto parecia.



# Quase todos os dias ela me atrapalha

**Técnica:** “Colocar a minhoca no papel”

Quando a culpa está presente quase todos os dias, ela já consome muita energia mental. Por isso, a intervenção precisa ser mais estruturada.

## **Como Funciona?**

Durante 7 dias, faça o seguinte registro quando a culpa aparecer:

### **Exemplo: 1**

- O que aconteceu? (ex.: “Derrubei café no chão.”)

### **O que a minhoca disse?**

- (ex.: “Sou desastrado, sempre faço tudo errado.”)

### **O que realmente aconteceu?**

- (ex.: “Foi um acidente comum, limpei em dois minutos.”)

### **Classifique o peso da sua culpa**

- Classifique de 0 a 10 o quanto você se culpou.

### **O que podemos fazer agora?**

- Foque na ação do presente, não no erro do passado.

### **Por que isso ajuda?**

Quando você escreve, é como colocar a minhoca num vidro, para observá-la de fora. Ela continua existindo, mas não consegue mais se espalhar pela sua cabeça.

Prestar atenção às alterações da culpa é essencial para que ela não se torne um peso que distorce nossa percepção e prejudica nossa vida. Quando identificamos cedo a personalização e a orientação para o remorso, conseguimos impedir que esses pensamentos cresçam e tomem espaço demais. Reconhecer essas “minhocas” nos ajuda a agir com mais equilíbrio, cuidar da nossa autoestima e tomar decisões mais justas conosco mesmos.

Entender a culpa é o primeiro passo para lidar melhor com ela, e para seguir em frente com leveza. Se perceber que esses sentimentos estão difíceis de controlar ou começando a afetar seu dia a dia, vale a pena procurar ajuda. Conversar com um profissional pode trazer orientação, acolhimento e novas formas de lidar com a culpa. Você não precisa passar por isso sozinho.



# Onde procurar ajuda?

**UBS (Unidade Básica de Saúde):** Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

---

**Clínica Escola:** Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

---

**CAPS (Centro de Atenção Psicossocial):** É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

---

**CRAS (Centro de Referência de Assistência Social):** Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

---

**Psicólogos com atendimento a valor social:** Alguns profissionais oferecem consultas com preço acessível (valor social), divulgadas em redes sociais e plataformas online.

# BIBLIOGRAFIA

Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). Ativação comportamental. Sinopsys Editora.

Leahy, R. L. (2018). Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta. Artmed.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado (2nd ed.). Artmed.

## AUTORIA

**Milena de Andrade Bahiano**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/3105588642553191](http://www.lattes.cnpq.br/3105588642553191)

**José Wilton da Cruz Santos**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/7518610897284662](http://www.lattes.cnpq.br/7518610897284662)

**Nicole Gois Pedrosa Melo**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/9519996752771168](http://www.lattes.cnpq.br/9519996752771168)

## ORIENTAÇÃO

**André Faro**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/2097923788649486](http://www.lattes.cnpq.br/2097923788649486)

## SUPERVISÃO

**Dandara Palhano**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/0312931099564000](http://www.lattes.cnpq.br/0312931099564000)

## DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

**Silvio Dantas**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/2918489661338471](http://www.lattes.cnpq.br/2918489661338471)

### Como citar

Bahiano, M. A., Santos, J. W. C., Melo, N. G. P., Dantas, S., Palhano, D., Faro, A. (2025). A minhoca acusadora na nossa cabeça: um guia sobre a culpa [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 [www.geppsufs.com](http://www.geppsufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera  
e conheça mais cartilhas

