

Portal Neurostim



Vou cortar o Cabelo!

História Social para Crianças



Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga

www.portalneurostim.com.br

Distribuição gratuita – Material de Apoio para Famílias

© 2025 Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga

Todos os direitos reservados.

Este material foi criado em 2025 e é protegido por direitos autorais. É proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, sem autorização prévia e por escrito da autora.

Este material é disponibilizado gratuitamente pelo Portal Neurostim para uso de famílias e cuidadores de crianças autistas. É vedada sua comercialização ou distribuição modificada.

www.portalneurostim.com.br

IMPORTANTE

As histórias e orientações deste material são ferramentas de apoio e psicoeducação — não são instrumentos diagnósticos nem substituem avaliação clínica ou acompanhamento terapêutico especializado em TEA. Dificuldades persistentes com corte de cabelo podem ter origens sensoriais, motoras ou comportamentais complexas que requerem avaliação profissional individualizada.

Em casos de sofrimento intenso ou comportamentos de risco durante o corte de cabelo, recomenda-se encaminhamento para psicólogo ou terapeuta ocupacional com foco em integração sensorial e TEA.

Sobre a Autora

Cris Guimarães é Psicóloga e Pedagoga, com especialização em Saúde Mental e em Práticas Pedagógicas. É pós-graduanda em Neuropsicologia Aplicada ao Autismo e em Neuropsicologia – Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica.

Atua na interseção entre a psicologia clínica, a neuropsicologia e as práticas pedagógicas inclusivas, com foco no desenvolvimento de materiais técnicos de alta qualidade para profissionais e famílias.

Criadora do Portal Neurostim (www.portalneurostim.com.br), plataforma dedicada à produção e distribuição de conteúdo especializado em estimulação cognitiva, avaliação neuropsicológica e intervenção nos transtornos do neurodesenvolvimento.

Sua atuação é informada tanto pela expertise clínica quanto pela vivência pessoal — é autista (nível 1 de suporte) com dupla excepcionalidade, perspectiva que enriquece profundamente seu olhar sobre neurodiversidade e inclusão.

Sumário

Apresentação	1
Fundamentação Teórica	2
Como Usar este Guia	4
Cena 1 – Saber que o Corte Vai Acontecer	5
Cena 2 – Chegando ao Local	6
Cena 3 – Sentando na Cadeira	7
Cena 4 – Os Instrumentos do Corte	8
Cena 5 – Durante o Corte	9
Cena 6 – Se Precisar de uma Pausa	10
Cena 7 – O Cabelo Fica Pronto	11
Cena 8 – Eu Consegui!	12
Plano de Treinamento Gradual	13
Orientações para Profissionais do Salão	15
Referências Bibliográficas	16

Apresentação

Cortar o cabelo pode parecer uma tarefa simples. Para muitas crianças autistas, no entanto, essa experiência pode ser uma das mais desafiadoras do cotidiano. O barulho da maquininha, a sensação das tesouras nas madeixas, o toque do cabeleireiro, a capa sobre o corpo, o cheiro dos produtos — tudo isso pode convergir de forma intensa sobre um sistema nervoso que processa o mundo de maneira diferente.

Este guia foi desenvolvido para ajudar famílias a preparar suas crianças para a experiência do corte de cabelo de forma gradual, respeitosa e eficaz. Ele não é uma promessa de que o corte será fácil na primeira vez — é uma ferramenta para construir, passo a passo, a familiaridade e a segurança necessárias.

O material se organiza em dois eixos:

- Uma história social com 8 cenas sequenciais que descrevem o processo do corte de cabelo;
- Um plano de treinamento gradual para famílias e profissionais.

Cada cena inclui uma descrição objetiva da situação, uma instrução clara para a criança, um reforço positivo e um prompt descritivo para geração da imagem correspondente — que pode ser criada com ferramentas de IA ou por um designer.

Este material é gratuito. Esperamos que ele seja um ponto de partida para mais autonomia e menos sofrimento nessa rotina que, com tempo e apoio, pode se tornar cada vez mais tranquila.

Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga

Fundamentação Teórica

Processamento Sensorial no TEA e Atividades de Vida Diária

Crianças autistas frequentemente apresentam perfis sensoriais atípicos que afetam de forma significativa sua participação em atividades de vida diária (AVDs). A teoria da integração sensorial, desenvolvida por A. Jean Ayres (1972), propõe que dificuldades no processamento e organização das informações sensoriais impactam o desempenho funcional em tarefas cotidianas. O corte de cabelo, nesse contexto, representa uma AVD com alta demanda sensorial multimodal.

Pesquisas indicam que entre 69% e 95% das crianças autistas apresentam alguma forma de reatividade sensorial atípica (Baranek et al., 2006; Marco et al., 2011). O perfil pode incluir hipersensibilidade (resposta exagerada a estímulos), hipossensibilidade (resposta reduzida) ou flutuação entre os dois estados. Durante o corte de cabelo, os sistemas tátil, auditivo, proprioceptivo e olfativo são ativados simultaneamente, criando um cenário de potencial sobrecarga sensorial.

Histórias Sociais no Contexto da Higiene e Autocuidado

As histórias sociais (Gray & Garand, 1993) são intervenções baseadas em evidências que descrevem situações sociais de forma estruturada e previsível. No contexto das AVDs, têm demonstrado eficácia para reduzir comportamentos de resistência e aumentar a cooperação em rotinas de higiene e autocuidado (Hagiwara & Myles, 1999; Barry & Burlew, 2004).

Sua eficácia está associada à redução da incerteza — fator central de estresse para muitas pessoas autistas. Ao descrever antecipadamente o que vai acontecer, como vai acontecer e o que se espera da criança, a história social oferece um roteiro interno que reduz a resposta de alarme do sistema nervoso autônomo.

Treinamento Gradual por Exposição Hierárquica

O plano de treinamento gradual proposto neste material fundamenta-se nos princípios da dessensibilização sistemática (Wolpe, 1958) e da exposição gradual. A abordagem consiste em introduzir progressivamente os elementos do corte de cabelo — começando

pela apresentação dos instrumentos sem uso, passando pelo toque suave, até a experiência completa — respeitando o ritmo individual da criança e utilizando reforço positivo em cada etapa.

Essa abordagem é consistente com as diretrizes da Análise do Comportamento Aplicada (ABA) para o desenvolvimento de habilidades de autocuidado em crianças autistas (Cooper, Heron & Heward, 2020), adaptadas para uma perspectiva humanizada e respeitosa da neurodiversidade.

Referências Bibliográficas

AYRES, A. J. *Sensory Integration and Learning Disorders*. Los Angeles: Western Psychological Services, 1972.

BARANEK, G. T. et al. Sensory processing correlates of occupational performance in children with fragile X syndrome: preliminary findings. *American Journal of Occupational Therapy*, v. 56, n. 5, p. 538–546, 2006.

BARRY, L. M.; BURLEW, S. B. Using Social Stories to teach choice and play skills to children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, v. 19, n. 1, p. 45–51, 2004.

COOPER, J. O.; HERON, T. E.; HEWARD, W. L. *Applied Behavior Analysis*. 3. ed. New York: Pearson, 2020.

GRAY, C.; GARAND, J. D. Social Stories: Improving responses of students with autism with accurate social information. *Focus on Autistic Behavior*, v. 8, n. 1, p. 1–10, 1993.

HAGIWARA, T.; MYLES, B. S. A multimedia social story intervention: Teaching skills to children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, v. 14, n. 2, p. 82–95, 1999.

MARCO, E. J. et al. Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings. *Pediatric Research*, v. 69, n. 5, p. 48R–54R, 2011.

Como Usar Este Guia

Orientações para Famílias e Cuidadores
Leia as cenas com a criança ANTES do dia do corte de cabelo. Leia novamente no dia anterior e, se possível, na manhã do corte.
Use as imagens (geradas com os prompts fornecidos) para criar um livro físico ou digital. Crianças autistas respondem bem ao suporte visual.
Avise com antecedência. Nunca leve para o corte de surpresa. Um aviso de 1 a 2 dias antes é o ideal para a maioria das crianças.
Ensine o sinal de pausa antes de ir ao salão. Pode ser a mão levantada ou uma palavra combinada. Pratique em casa.
Escolha um salão tranquilo, preferencialmente no início da semana ou em horários de baixo movimento. Apresente o local antecipadamente se possível.
Leve os itens de conforto da criança: fone de ouvido, objeto regulador, squeeze favorito — o que ajudar.
Se a criança tiver crises intensas durante o corte, interrompa. Não vale a pena o custo emocional. Retome o treinamento gradual em casa.

As imagens desta cartilha são geradas a partir dos prompts descritivos incluídos em cada cena. Utilize ferramentas de IA generativa (Midjourney, Adobe Firefly, DALL-E ou similares) ou solicite a um designer que as produza seguindo as descrições. Mantenha consistência visual entre as cenas — a mesma personagem, ambiente e paleta de cores ajudam a criar familiaridade.

Cena 1 – Saber que o Corte de Cabelo Vai Acontecer



A mamãe avisa com antecedência: "Amanhã vamos cortar o cabelo, tudo bem?" Assim, Nina pode se preparar. Surpresas podem ser difíceis — um aviso antes ajuda muito.

O que fazer

Quando a mamãe ou o papai avisarem sobre o corte de cabelo, você pode perguntar o que quiser saber.

★ Saber antes ajuda o seu corpo a se preparar.

Cena 2 – Chegando ao Local



Hoje é o dia do corte. Nina e a mamãe chegam ao salão ou à barbearia. Pode ser barulhento e ter cheiros diferentes. Isso é normal — vai passar.

O que fazer

Quando chegar ao local, você pode olhar ao redor e se acostumar com o espaço antes de sentar.

★ Chegou! Você pode explorar o espaço com os olhos antes de sentar.

Cena 3 – Sentando na Cadeira



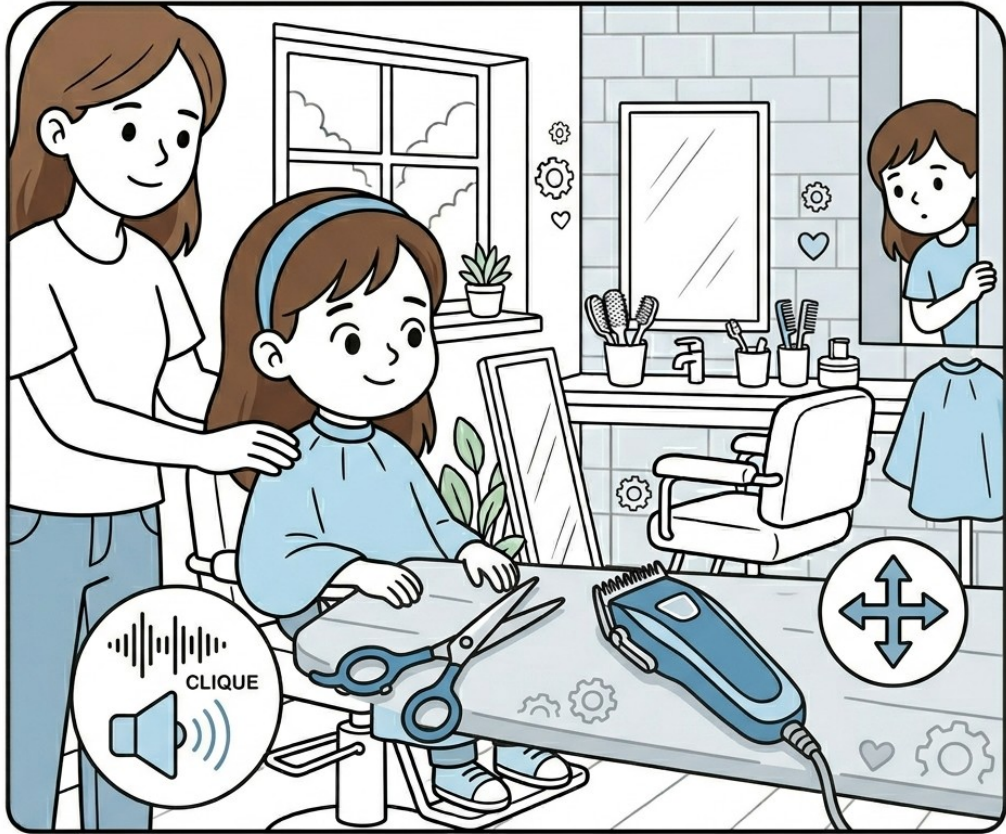
Nina senta na cadeira do corte de cabelo. A capa é colocada em volta dela para não cair cabelo na roupa. Pode ser uma sensação estranha no começo — mas é passageira.

O que fazer

Você pode sentar na cadeira e colocar a capa. Se a capa incomodar, você pode dizer para a mamãe.

★ Sentar na cadeira é o primeiro passo! Você conseguiu.

Cena 4 – Os Instrumentos do Corte



O cabeleireiro usa uma tesoura ou uma maquininha. A tesoura faz um barulho de clique. A maquininha faz um barulho de vibração. Nina pode escolher o que prefere ou perguntar primeiro.

O que fazer

Você pode perguntar: "Vai usar tesoura ou maquininha?" Isso ajuda a saber o que vai acontecer.

★ Perguntar antes é inteligente! Você tem o direito de saber.

Cena 5 – Durante o Corte



O cabeleireiro começa a cortar. Nina pode sentir a tesoura ou a maquininha tocando os cabelos. Pode ser estranho, mas não dói. O cabelo não tem nervo — cortar cabelo não machuca.

O que fazer

Se algo incomodar, você pode dizer "Espera um pouquinho" e a mamãe vai ajudar.

★ **Você está indo muito bem! Cada pedacinho cortado é uma vitória.**

Cena 6 – Se Precisar de uma Pausa



Às vezes o corpo precisa de uma pausa. Se Nina estiver com muito desconforto, ela pode pedir para parar um momento. O cabeleireiro vai entender.

O que fazer

Se precisar, você pode dizer "Preciso de uma pausa" e o cabeleireiro vai parar para você respirar.

★ **Pedir pausa é uma coisa muito sábia de se fazer.**

Cena 7 – O Cabelo Fica Pronto



O corte termina! O cabeleireiro tira a capa e mostra como ficou no espelho. O cabelo crescerá de novo. Essa parte incomodativa passou.

O que fazer

Quando acabar, você pode olhar no espelho e ver como ficou o seu cabelo novo.

★ **Acabou! Você foi muito corajoso(a) e cuidou de si mesmo(a).**

Cena 8 – Eu Consegui!



Nina saiu do salão. Ela fez o corte de cabelo! Pode ter sido difícil em alguns momentos, mas ela conseguiu. Isso significa que da próxima vez pode ser um pouquinho mais fácil.

O que fazer

Você pode comemorar! Você fez algo difícil e conseguiu.

★ Cada vez que você faz isso, fica um pouco mais fácil. Você é incrível!

Plano de Treinamento Gradual

Este plano tem como objetivo preparar a criança para o corte de cabelo de forma progressiva, reduzindo a ansiedade antecipatória e construindo familiaridade com cada elemento da experiência. O progresso é individual — não há prazo definido.

Fase	Atividade	Objetivo
Fase 1 (em casa)	Mostrar os instrumentos (tesoura de plástico ou foto da maquininha). Deixar a criança tocar sem usar.	Familiarizar com os objetos sem associação de toque no cabelo.
Fase 2 (em casa)	Passar suavemente um pente ou escova no cabelo com a criança sentada. Narrar o que está fazendo.	Tolerar toque no cabelo com pessoa familiar.
Fase 3 (em casa)	Fazer um "corte simulado" com tesoura de papel. Narrar: "Agora o cabeleireiro ia fazer assim".	Reduzir o impacto da surpresa do movimento de corte.
Fase 4 (visita prévia)	Visitar o salão escolhido fora do dia do corte. Apenas observar o ambiente, cumprimentar o profissional.	Dessensibilizar ao ambiente e ao profissional.
Fase 5 (ensaio no salão)	Levar ao salão para sentar na cadeira, usar a capa e embora — sem corte. Reforço positivo ao sair.	Habituar à cadeira, à capa e ao ambiente do salão.
Fase 6 (corte parcial)	Cortar apenas uma mecha pequena ou as pontas. Parar assim que a criança demonstrar limite.	Completar a primeira experiência real de corte com o menor custo possível.
Fase 7 (corte completo)	Corte completo com todos	Concluir a experiência de

	os suportes disponíveis: fone, objeto regulador, sinal de pausa combinado.	forma cooperativa e com autonomia.
--	--	---------------------------------------

Reforçadores e Estratégias de Apoio

Durante cada fase, utilize reforçadores que sejam significativos para a criança.

Exemplos:

- Elogio específico: "Você ficou sentado por 2 minutos — isso é muito!";
- Atividade favorita imediatamente após o corte;
- Token economy: cada fase concluída ganha um símbolo em um painel visual;
- Música favorita durante o corte (fone de ouvido);
- Escolha do próximo estilo de cabelo (quando possível) — autonomia é reforçadora.

Orientações para Profissionais do Salão

Se você é cabeleireiro ou barbeiro e atende crianças autistas, este material é também para você. Algumas adaptações simples fazem uma diferença enorme.

O que fazer	Por que ajuda
Apresente-se à criança antes de começar. Diga seu nome e o que vai fazer.	Reduz a imprevisibilidade do contato com um estranho.
Narre brevemente cada etapa antes de fazê-la: "Agora vou passar o pente".	Previsibilidade reduz a resposta de alarme sensorial.
Respeite o sinal de pausa da criança. Se ela levantar a mão ou disser "para", pare imediatamente.	Controle é um regulador emocional poderoso para autistas.
Trabalhe em silêncio ou com música suave. Evite conversas paralelas barulhentas durante o corte.	Reduz sobrecarga auditiva durante a tarefa.
Não toque a criança fora do campo de trabalho (cabeça e ombros com a capa). Avise antes de qualquer toque.	Respeita os limites tácteis e a sensação de controle corporal.
Se a criança recusar a continuar, não insista. Trabalhe com a família em um cronograma de retorno.	Uma experiência traumática no salão pode dificultar tentativas futuras por muito tempo.

Uma criança autista que sai do seu salão tendo tido uma experiência tolerável — mesmo que o corte não tenha sido perfeito — provavelmente vai voltar. Uma criança que sai em crise, talvez nunca mais volte.

Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga

www.portalneurostim.com.br

© Portal Neurostim. Todos os direitos reservados. 2025

Distribuição gratuita autorizada para uso pessoal e educativo não comercial.
É vedada a reprodução, modificação ou comercialização sem autorização prévia da autora.

Cena 1 – Saber que o Corte de Cabelo Vai Acontecer



A mamãe avisa com antecedência: "Amanhã vamos cortar o cabelo, tudo bem?" Assim, Nina pode se preparar. Surpresas podem ser difíceis — um aviso antes ajuda muito.

O que fazer

Quando a mamãe ou o papai avisarem sobre o corte de cabelo, você pode perguntar o que quiser saber.

★ Saber antes ajuda o seu corpo a se preparar.

Cena 2 – Chegando ao Local



Hoje é o dia do corte. Nina e a mamãe chegam ao salão ou à barbearia. Pode ser barulhento e ter cheiros diferentes. Isso é normal — vai passar.

O que fazer

Quando chegar ao local, você pode olhar ao redor e se acostumar com o espaço antes de sentar.

★ Chegou! Você pode explorar o espaço com os olhos antes de sentar.

Cena 3 – Sentando na Cadeira



Nina senta na cadeira do corte de cabelo. A capa é colocada em volta dela para não cair cabelo na roupa. Pode ser uma sensação estranha no começo — mas é passageira.

O que fazer

Você pode sentar na cadeira e colocar a capa. Se a capa incomodar, você pode dizer para a mamãe.

★ Sentar na cadeira é o primeiro passo! Você conseguiu.

Cena 4 – Os Instrumentos do Corte



O cabeleireiro usa uma tesoura ou uma maquininha. A tesoura faz um barulho de clique. A maquininha faz um barulho de vibração. Nina pode escolher o que prefere ou perguntar primeiro.

O que fazer

Você pode perguntar: "Vai usar tesoura ou maquininha?" Isso ajuda a saber o que vai acontecer.

★ Perguntar antes é inteligente! Você tem o direito de saber.

Cena 5 – Durante o Corte



O cabeleireiro começa a cortar. Nina pode sentir a tesoura ou a maquininha tocando os cabelos. Pode ser estranho, mas não dói. O cabelo não tem nervo — cortar cabelo não machuca.

O que fazer

Se algo incomodar, você pode dizer "Espera um pouquinho" e a mamãe vai ajudar.

★ Você está indo muito bem! Cada pedacinho cortado é uma vitória.

Cena 6 – Se Precisar de uma Pausa



Às vezes o corpo precisa de uma pausa. Se Nina estiver com muito desconforto, ela pode pedir para parar um momento. O cabeleireiro vai entender.

O que fazer

Se precisar, você pode dizer "Preciso de uma pausa" e o cabeleireiro vai parar para você respirar.

★ Pedir pausa é uma coisa muito sábia de se fazer.

Cena 7 – O Cabelo Fica Pronto



O corte termina! O cabeleireiro tira a capa e mostra como ficou no espelho. O cabelo crescerá de novo. Essa parte incomodativa passou.

O que fazer

Quando acabar, você pode olhar no espelho e ver como ficou o seu cabelo novo.

★ Acabou! Você foi muito corajoso(a) e cuidou de si mesmo(a).

Cena 8 – Eu Consegui!



Nina saiu do salão. Ela fez o corte de cabelo! Pode ter sido difícil em alguns momentos, mas ela conseguiu. Isso significa que da próxima vez pode ser um pouquinho mais fácil.

O que fazer

Você pode comemorar! Você fez algo difícil e conseguiu.

★ Cada vez que você faz isso, fica um pouco mais fácil. Você é incrível!