

Portal Neurostim



# Cartilha de Higiene Bucal para Autistas

Apoio para Famílias e Crianças com TEA



**Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga**

[www.portalneurostim.com.br](http://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](http://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. Dificuldades persistentes relacionadas à higiene bucal em crianças autistas podem ter múltiplas causas (sensoriais, motoras, comportamentais) e merecem investigação profissional individualizada.

Em caso de dificuldades significativas, recomenda-se encaminhamento para psicólogo, terapeuta ocupacional ou equipe multidisciplinar especializada em 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](http://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 esta Cartilha	4
Cena 1 – Hora de Escovar os Dentes	5
Cena 2 – Pegando a Escova	6
Cena 3 – Colocando o Dentífrico	7
Cena 4 – Escovando com Calma	8
Cena 5 – Cuspindo e Enxaguando	9
Cena 6 – Guardando a Escova	10
Cena 7 – Eu Consegui!	11
Quadro de Acompanhamento Semanal	12
Orientações para Famílias	13
Referências Bibliográficas	14

# Apresentação

Escovar os dentes parece uma tarefa simples — mas para muitas crianças autistas, essa rotina pode ser um desafio real. O toque da escova, o sabor do creme dental, o barulho da água, a sensação de algo dentro da boca: cada um desses elementos pode gerar desconforto sensorial significativo, levando a recusas, choros, ou comportamentos que deixam as famílias sem saber o que fazer.

Esta cartilha foi criada com um propósito simples e concreto: apoiar famílias e cuidadores a introduzir — ou tornar mais tranquila — a rotina de higiene bucal para crianças autistas.

Através de histórias sociais estruturadas, a criança é apresentada, de forma visual e previsível, a cada passo da escovação. A previsibilidade é um recurso poderoso para o sistema nervoso autista: quando sabemos o que vai acontecer, o corpo pode relaxar.

Cada cena desta cartilha traz:

- Uma situação clara e identificável do cotidiano;
- Uma instrução simples e objetiva;
- Um reforço positivo ao final;
- Um prompt descritivo para geração de imagem correspondente.

Este material é gratuito e pode ser impresso, plastificado ou utilizado em formato digital. Esperamos que ele seja um recurso de apoio genuíno para as famílias que caminham junto com seus filhos autistas todos os dias.

Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga

# Fundamentação Teórica

## Autismo e Processamento Sensorial

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por diferenças na comunicação social, padrões de comportamento repetitivo e, frequentemente, processamento sensorial atípico (APA, 2022). A hipersensibilidade ou hipossensibilidade a estímulos sensoriais — presentes em cerca de 70 a 90% das pessoas autistas (Marco et al., 2011) — tem impacto direto em atividades de vida diária, incluindo a higiene pessoal.

A higiene bucal envolve múltiplos canais sensoriais simultaneamente: tato (textura da escova, pressão nas gengivas), paladar (sabor do creme dental), olfato (cheiro da pasta), propriocepção (movimento mandibular) e audição (som da água, da escovação). Para um sistema nervoso com processamento sensorial diferenciado, essa convergência pode ser experimentada como sobrecarregante, explicando recusas e comportamentos de fuga (Cermak et al., 2010).

## Histórias Sociais como Recurso de Intervenção

Criadas por Carol Gray em 1991, as histórias sociais (Social Stories™) são narrativas curtas, estruturadas e individualizadas que descrevem situações sociais de forma clara e previsível. Elas têm como objetivo aumentar a compreensão de situações que podem ser confusas ou ansiogênicas para a criança autista, oferecendo um roteiro interno de como a situação se desenrola (Gray & Garand, 1993).

Evidências empíricas demonstram que histórias sociais são eficazes para reduzir comportamentos de resistência em rotinas de higiene, especialmente quando combinadas com suporte visual e reforço positivo (Ali & Frederickson, 2006; Kokina & Kern, 2010). A previsibilidade proporcionada pela narrativa estruturada atua como regulador do sistema nervoso, reduzindo a resposta de estresse antecipatório.

## Princípios que Guiam Esta Cartilha

Esta cartilha aplica os seguintes princípios clínicos e pedagógicos:

- Previsibilidade estruturada: sequência fixa e repetível das cenas;
- Linguagem objetiva e sem ambiguidade: adequada ao perfil cognitivo autista;
- Suporte visual: prompts para imagens que ilustram cada etapa;
- Reforço positivo: afirmação ao final de cada cena;
- Gradação sensorial: apresentação respeitosa e sem minimização do desconforto.

## **Referências Bibliográficas**

ALI, S.; FREDERICKSON, N. Investigating the evidence base of Social Stories. *Educational Psychology in Practice*, v. 22, n. 4, p. 355–377, 2006.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CERMAK, S. A. et al. Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 110, n. 2, p. 238–246, 2010.

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.

KOKINA, A.; KERN, L. Social Story interventions for students with autism spectrum disorders: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 40, n. 7, p. 812–826, 2010.

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 Esta Cartilha

Orientações para Famílias e Cuidadores
Leia as cenas com a criança antes de iniciar a rotina. Depois, durante a escovação, relembre cada passo em voz alta.
Repita a história todos os dias. A repetição é parte do processo — não é monotonia, é segurança.
Se houver sensibilidade ao sabor do creme, experimente pastas sem sabor, sem flúor ou em gel. Consulte o dentista pediátrico.
Se a textura da escova incomoda, experimente escovas macias ou de silicone. Deixe a criança tocar antes de usar.
Não force. Se a criança recusar, respeite naquele momento e tente novamente mais tarde. O objetivo é construir segurança.
Celebre cada tentativa, mesmo que a escovação não seja perfeita. O processo importa tanto quanto o resultado.
<b>Em caso de dificuldades persistentes, procure apoio de psicólogo ou terapeuta ocupacional especializado em TEA.</b>

As imagens nesta cartilha são geradas a partir dos prompts descritivos presentes em cada cena. Você pode utilizar ferramentas de geração de imagem por IA (como Midjourney, Adobe Firefly, DALL-E ou similares) para criar as ilustrações, ou solicitar a um designer que as produza seguindo as descrições fornecidas.

## Cena 1 – Hora de Escovar os Dentes



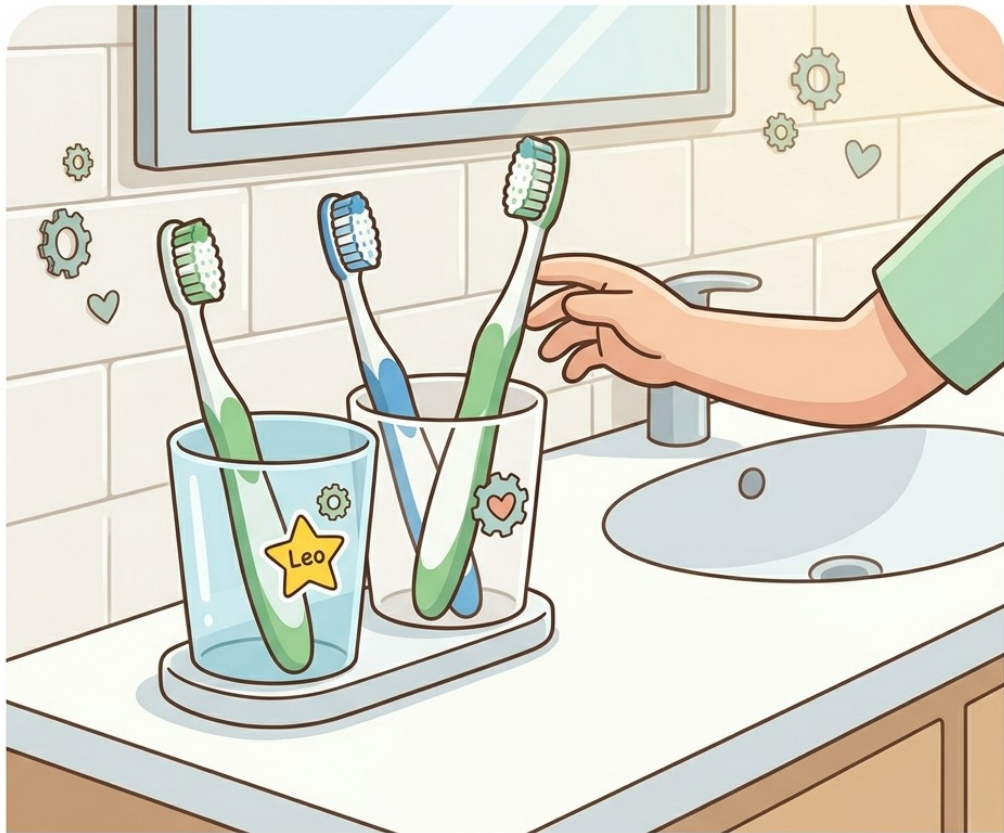
Leo ouve a mamãe dizer que chegou a hora de escovar os dentes. Ele sabe que essa hora vai chegar todos os dias, de manhã e antes de dormir.

### O que fazer

Quando a mamãe (ou o papai) chamar para escovar os dentes, você pode ir ao banheiro.

★ Ir ao banheiro quando chamado é o primeiro passo!

## Cena 2 – Pegando a Escova



No banheiro, Leo vê sua escova de dentes favorita, com a cor preferida dele. Ele sabe onde fica porque sempre está no mesmo lugar.

### O que fazer

Você pega a sua escova de dentes. Ela é só sua!

★ Saber onde fica a escova ajuda a se preparar.

## Cena 3 – Colocando o Dentifrício



Leo coloca um pouquinho de creme dental na escova — do tamanho de uma ervilha. Não precisa de muito!

### O que fazer

Coloque um pouquinho de pasta na escova. O tamanho de uma ervilha é suficiente.

★ Um pouco de pasta é o suficiente para limpar bem.

## Cena 4 – Escovando com Calma



Leo coloca a escova na boca e faz movimentos suaves. Ele escova os dentes da frente, dos lados e de dentro. Pode ser que o gosto da pasta seja diferente — tudo bem!

### O que fazer

Esfregue a escova nos dentes com movimentos suaves. Escove todos os lados.

★ Escovar bem leva cerca de 2 minutinhos.

## Cena 5 – Cuspindo e Enxaguando



Depois de escovar, Leo cuspe a pasta na pia e bebe um gole de água para enxaguar a boca. Ele não precisa engolir a pasta.

### O que fazer

Cuspa a pasta na pia e lave a boca com água. Não precisa engolir!

★ **Cuspir e enxaguar é parte importante da escovação.**

## Cena 6 – Guardando a Escova



Leo enxuga a boca com a toalha e guarda a escova no lugar certo.  
Agora os dentes estão limpos!

### O que fazer

Seque a boca com a toalha e coloque a escova de volta no lugar.

★ Guardar a escova no lugar certo faz parte da rotina!

## Cena 7 – Eu Consegui!



Leo terminou a escovação! Ele fez tudo direitinho. Isso acontece todo dia de manhã e antes de dormir. Com o tempo, fica cada vez mais fácil.



### O que fazer

Parabéns! Você escovou os dentes! Isso protege você de dor de dente.

★ Cada vez que você escova, cuida da sua saúde.

# Quadro de Acompanhamento Semanal

Use este quadro para registrar as escovações da semana. Marque com um sorriso, uma estrela ou um adesivo quando a criança conseguir escovar os dentes.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Manhã</b> 							
<b>Noite</b> 							

**Observações:**

# Orientações para Famílias

## Quando a recusa é intensa

Se a criança apresenta recusa intensa, choro, comportamentos de fuga ou autoagressão durante a escovação, é importante não minimizar essas reações. Elas comunicam sofrimento real. Algumas estratégias podem ajudar:

- Comece pela dessensibilização: deixe a criança apenas tocar a escova, sem colocar na boca;
- Use escova sem creme por um tempo, introduzindo o creme gradualmente;
- Experimente escovas elétricas com vibração suave — algumas crianças preferem;
- Permita que a criança segure a escova junto com você no início;
- Use temporizadores visuais para tornar o tempo previsível.

## Estratégias sensoriais

Aspectos sensoriais a considerar na escolha dos materiais:

Sensibilidade	Estratégia sugerida
Paladar (sabor da pasta)	Pasta sem sabor, sabor neutro, ou gel transparente sem aditivos
Textura da escova	Escova extra-macia, de silicone ou com cabeça pequena
Pressão nas gengivas	Movimentos leves; deixar a criança conduzir a pressão
Barulho da água	Reduzir volume da torneira; avisar antes de abrir a água
Olfato (cheiro da pasta)	Testar diferentes marcas; pasta infantil geralmente tem cheiro mais suave

## Quando buscar ajuda profissional

Recomenda-se buscar apoio especializado quando:

- A recusa é consistente e causa sofrimento significativo na criança ou família;
- Há comportamentos de autoagressão durante a rotina de higiene;
- A criança apresenta acúmulo de cáries ou problemas dentários recorrentes;
- As estratégias familiares já foram tentadas sem sucesso consistente.

Profissionais indicados: psicólogo especializado em TEA, terapeuta ocupacional com foco em integração sensorial, e dentista com experiência no atendimento de pacientes autistas.

## **Cris Guimarães – Psicóloga e Pedagoga**

[www.portalneurostim.com.br](http://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 – Hora de Escovar os Dentes



Leo ouve a mamãe dizer que chegou a hora de escovar os dentes. Ele sabe que essa hora vai chegar todos os dias, de manhã e antes de dormir.

#### O que fazer

Quando a mamãe (ou o papai) chamar para escovar os dentes, você pode ir ao banheiro.

★ Ir ao banheiro quando chamado é o primeiro passo!

### Cena 2 – Pegando a Escova



No banheiro, Leo vê sua escova de dentes favorita, com a cor preferida dele. Ele sabe onde fica porque sempre está no mesmo lugar.

#### O que fazer

Você pega a sua escova de dentes. Ela é só sua!

★ Saber onde fica a escova ajuda a se preparar.

### Cena 3 – Colocando o Dentífricio



Leo coloca um pouquinho de creme dental na escova — do tamanho de uma ervilha. Não precisa de muito!

#### O que fazer

Coloque um pouquinho de pasta na escova. O tamanho de uma ervilha é suficiente.

★ Um pouco de pasta é o suficiente para limpar bem.

### Cena 4 – Escovando com Calma



Leo coloca a escova na boca e faz movimentos suaves. Ele escova os dentes da frente, dos lados e de dentro. Pode ser que o gosto da pasta seja diferente — tudo bem!

#### O que fazer

Esfregue a escova nos dentes com movimentos suaves. Escove todos os lados.

★ Escovar bem leva cerca de 2 minutinhos.

## Cena 5 – Cuspindo e Enxaguando



Depois de escovar, Leo cuspe a pasta na pia e bebe um gole de água para enxaguar a boca. Ele não precisa engolir a pasta.

### O que fazer

Cuspa a pasta na pia e lave a boca com água. Não precisa engolir!

★ **Cuspir e enxaguar é parte importante da escovação.**

## Cena 6 – Guardando a Escova



Leo enxuga a boca com a toalha e guarda a escova no lugar certo. Agora os dentes estão limpos!

### O que fazer

Seque a boca com a toalha e coloque a escova de volta no lugar.

★ **Guardar a escova no lugar certo faz parte da rotina!**

## Cena 7 – Eu Consegui!



Leo terminou a escovação! Ele fez tudo direitinho. Isso acontece todo dia de manhã e antes de dormir. Com o tempo, fica cada vez mais fácil.

### O que fazer

Parabéns! Você escovou os dentes! Isso protege você de dor de dente.

★ **Cada vez que você escova, cuida da sua saúde.**

### Cena 1 – Hora de Escovar os Dentes



Leo ouve a mamãe dizer que chegou a hora de escovar os dentes. Ele sabe que essa hora vai chegar todos os dias, de manhã e antes de dormir.

#### O que fazer

Quando a mamãe (ou o papai) chamar para escovar os dentes, você pode ir ao banheiro.

★ Ir ao banheiro quando chamado é o primeiro passo!

### Cena 2 – Pegando a Escova



No banheiro, Leo vê sua escova de dentes favorita, com a cor preferida dele. Ele sabe onde fica porque sempre está no mesmo lugar.

#### O que fazer

Você pega a sua escova de dentes. Ela é só sua!

★ Saber onde fica a escova ajuda a se preparar.

### Cena 3 – Colocando o Dentífricio



Leo coloca um pouquinho de creme dental na escova — do tamanho de uma ervilha. Não precisa de muito!

#### O que fazer

Coloque um pouquinho de pasta na escova. O tamanho de uma ervilha é suficiente.

★ Um pouco de pasta é o suficiente para limpar bem.

### Cena 4 – Escovando com Calma



Leo coloca a escova na boca e faz movimentos suaves. Ele escova os dentes da frente, dos lados e de dentro. Pode ser que o gosto da pasta seja diferente — tudo bem!

#### O que fazer

Esfregue a escova nos dentes com movimentos suaves. Escove todos os lados.

★ Escovar bem leva cerca de 2 minutinhos.

## Cena 5 – Cuspindo e Enxaguando



Depois de escovar, Leo cuspe a pasta na pia e bebe um gole de água para enxaguar a boca. Ele não precisa engolir a pasta.

### O que fazer

Cuspa a pasta na pia e lave a boca com água. Não precisa engolir!

★ **Cuspir e enxaguar é parte importante da escovação.**

## Cena 6 – Guardando a Escova



Leo enxuga a boca com a toalha e guarda a escova no lugar certo. Agora os dentes estão limpos!

### O que fazer

Seque a boca com a toalha e coloque a escova de volta no lugar.

★ **Guardar a escova no lugar certo faz parte da rotina!**

## Cena 7 – Eu Consegui!



Leo terminou a escovação! Ele fez tudo direitinho. Isso acontece todo dia de manhã e antes de dormir. Com o tempo, fica cada vez mais fácil.

### O que fazer

Parabéns! Você escovou os dentes! Isso protege você de dor de dente.

★ **Cada vez que você escova, cuida da sua saúde.**