Caminhos do Autismo

MATERIAL GRATUITO PARA IMPRIMIR

Histórias sociais para imprimir

Cinco histórias curtas e ilustradas para antecipar situações do dia a dia: ir à escola, cortar o cabelo, ir ao dentista, quando o barulho incomoda e esperar a vez. Com modelos em branco para criar as suas.

Material gratuito · caminhosautismo.com
Pode imprimir e compartilhar, citando a fonte

Distribuição gratuita
Proibida a venda

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · **www.caminhosautismo.com**

O QUE É UMA HISTÓRIA SOCIAL

Contar antes ajuda a entender

Uma história social é um texto curto, com frases simples e figuras, que **descreve uma situação**: o que vai acontecer, o que as pessoas costumam fazer e o que a pessoa autista pode fazer. O formato foi criado nos anos 1990 pela educadora norte-americana Carol Gray.

Saber o que vem pela frente deixa o mundo mais previsível e diminui a ansiedade. As histórias também ajudam a entender regras sociais que ninguém explica, como esperar a vez ou pedir ajuda.

Como ler

1. **Escolha um momento calmo**

   Leia antes da situação (dias ou horas antes), nunca no meio de uma crise. Não é hora de ensinar quando a pessoa está sobrecarregada.

2. **Leia devagar, um quadro por vez**

   Aponte a figura, leia a frase e dê tempo. A pessoa pode ler sozinha, ouvir, ou acompanhar com o dedo.

3. **Repita**

   Leia a mesma história várias vezes nos dias anteriores. A repetição faz parte: o conhecido traz segurança.

4. **Leve junto**

   Recorte os quadros e monte um livrinho, ou tire uma foto da página para mostrar no celular durante a situação.

5. **Converse depois**

   "Como foi no dentista? O que foi fácil? O que foi difícil?" Ajuste a história para a próxima vez.

Personalize

Escreva o nome no primeiro quadro, troque detalhes (o nome da professora, o meio de transporte) e cole fotos reais do lugar, se tiver.

Não é um castigo nem uma ordem

A história explica e acolhe. Ela não deve ser usada para cobrar comportamento nem para ameaçar ("se não fizer, vai ficar sem...").

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

PARA CRIAR NOVAS HISTÓRIAS

Como escrever a sua história

Use os modelos em branco do fim deste material para qualquer situação nova: consulta médica, viagem, festa de aniversário, vacina, mudança de casa, chegada de um irmão.

O que costuma funcionar

- Escreva em primeira pessoa ("Eu vou...") ou do jeito que a pessoa prefere.
- Frases curtas, uma ideia por quadro.
- Mais frases que **descrevem** do que frases que mandam.
- Use "às vezes", "geralmente", "posso" em vez de "sempre" e "nunca": a vida real muda.
- Inclua o que pode incomodar (barulho, espera) e o que ajuda.
- Termine com algo tranquilo ou positivo.

O que evitar

- Promessas que podem não se cumprir ("não vai doer nada").
- Frases de ameaça, culpa ou comparação com outras crianças.
- Muitos detalhes num quadro só.
- Ironia, metáforas e expressões de duplo sentido.
- Figuras confusas ou muito cheias de detalhes.

Exemplos de frases

Descreve: "Na sala de espera tem outras pessoas. Algumas conversam."

Mostra o que a pessoa sente: "Às vezes o barulho me incomoda. Isso acontece com muitas pessoas."

Mostra o que pode fazer: "Eu posso usar meu abafador ou pedir uma pausa."

Mostra o ponto de vista dos outros: "Quando eu espero a minha vez, meus colegas também conseguem brincar."

Também no site

A ferramenta gratuita **Histórias sociais** tem 13 histórias prontas e editáveis, lê em voz alta e imprime como livrinho: **caminhosautismo.com/ferramentas/historias-sociais/**

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Eu vou à escola

Para ler antes do início das aulas, depois das férias ou quando a escola for nova.

1

Eu me chamo _____. De segunda a sexta, geralmente, eu vou à escola.

2

De manhã, eu me arrumo, tomo café e coloco a mochila nas costas.

3

Eu vou para a escola com um adulto: de carro, de ônibus ou a pé.

4

Na porta, a professora me recebe. Posso dizer oi falando, acenando ou com um cartão.

5

Na sala, eu faço atividades. Se a rotina mudar, a professora me avisa.

6

Na hora do lanche, eu como o que trouxe. Depois, tem o recreio.

7

Se o barulho ficar forte, eu posso pedir uma pausa ou usar o abafador.

8

No fim da aula, alguém da minha família vem me buscar e eu volto para casa.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Vou cortar o cabelo

Leia alguns dias antes do corte. Se puder, visite o salão antes só para conhecer.

1

Eu me chamo _____. Quando meu cabelo fica comprido, é hora de cortar.

2

Vamos ao salão ou à barbearia. Às vezes eu espero um pouco a minha vez.

3

Eu sento numa cadeira. Podem colocar uma capa em mim para o cabelo não cair na roupa.

4

Às vezes molham meu cabelo com um borrifador. A água pode ser fria.

5

A pessoa usa tesoura ou máquina. A máquina faz barulho e vibra, mas não machuca.

6

Se o barulho incomodar, posso usar meu fone ou abafador e segurar meu brinquedo.

7

Eu fico sentado(a) por alguns minutos. Posso contar até 10 bem devagar.

8

Quando termina, posso me olhar no espelho. Meu cabelo ficou arrumado.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Vou ao dentista

Combine com o dentista um sinal de pausa antes da consulta.

1

Eu me chamo _____. Hoje eu vou ao dentista para cuidar dos meus dentes.

2

No consultório tem uma sala de espera. Eu espero até me chamarem.

3

Eu sento numa cadeira especial que sobe, desce e deita.

4

Em cima de mim tem uma luz forte. Se incomodar, posso usar óculos escuros.

5

O dentista usa luvas e máscara. Ele olha meus dentes com um espelhinho.

6

Alguns aparelhos fazem barulho ou cócegas. O barulho não machuca.

7

Se eu precisar de uma pausa, posso levantar a mão, como combinamos.

8

Quando termina, meus dentes estão cuidados e eu posso ir para casa.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Quando o barulho incomoda

Treine as estratégias com calma, em casa, antes de precisar delas.

1

Eu me chamo _____. Alguns lugares são barulhentos, como festas, o recreio e o shopping.

2

Às vezes o barulho me incomoda muito. Meus ouvidos parecem doer e eu fico nervoso(a).

3

Isso acontece com muitas pessoas. Não é culpa minha.

4

Eu posso usar o abafador ou o fone. Ele deixa o som mais baixinho.

5

Eu posso pedir ajuda: falando, com um gesto ou mostrando o cartão de pausa.

6

Eu posso ir com um adulto para um lugar mais calmo, até me sentir melhor.

7

Eu posso respirar devagar: puxo o ar pelo nariz e solto pela boca.

8

Depois de um tempo, eu me acalmo. Posso voltar quando estiver pronto(a).

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Esperar a minha vez

Use um timer visual ou uma contagem para mostrar quanto falta.

1

Eu me chamo _____. Muitas vezes, eu preciso esperar a minha vez.

2

Eu espero a vez no escorregador, na fila do lanche, nos jogos e para falar.

3

Esperar pode ser difícil. Às vezes eu fico ansioso(a) ou chateado(a), e tudo bem.

4

Cada pessoa tem a sua vez. Primeiro um, depois o outro.

5

Enquanto espero, posso contar, olhar o timer ou segurar um objeto que eu gosto.

6

Se eu não souber quando é a minha vez, posso perguntar: "É a minha vez?"

7

Quando cada um espera a sua vez, a brincadeira continua para todos.

8

Depois de esperar, chega a minha vez!

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

_____

Escreva o título. Desenhe ou cole uma figura em cada quadro e escreva uma frase curta embaixo.

1

2

3

4

5

6

7

8

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Versão com quadros maiores, para crianças menores ou para colar fotos.

1

2

3

4

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Caminhos do Autismo

Continue no site

Ferramentas gratuitas, sem cadastro, e artigos com fontes conferidas.

Histórias sociais (on-line)
caminhosautismo.com/ferramentas/historias-sociais/
13 histórias editáveis, leitura em voz alta e livrinho para imprimir.

Rotina visual
caminhosautismo.com/ferramentas/rotina-visual/
Monte e imprima a rotina do dia com figuras.

Timer visual
caminhosautismo.com/ferramentas/timer-visual/
Mostra quanto tempo falta: ajuda a esperar a vez.

Prancha de comunicação
caminhosautismo.com/ferramentas/prancha-de-comunicacao/
Para pedir pausa, ajuda e dizer como está.

Caminhos do Autismo — caminhosautismo.com. Material gratuito: pode imprimir e compartilhar, citando a fonte. Não pode ser vendido.

Este material é de apoio e não substitui a orientação de profissionais de saúde e educação.

1ª edição · outubro de 2026 · contato@caminhosautismo.com

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com