Caminhos do Autismo

MATERIAL GRATUITO PARA IMPRIMIR

Diário de sono e comportamento

Folhas para registrar o sono, as crises (registro ABC), o humor, a energia e os gatilhos sensoriais, e um resumo pronto para levar à consulta.

Material gratuito · caminhosautismo.com
Para famílias, pessoas autistas e cuidadores

Pode imprimir e compartilhar
Proibida a venda

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

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este diário

Na consulta, é difícil lembrar quantas vezes a criança acordou ou o que veio antes de cada crise. Anotar por uma ou duas semanas mostra padrões que a memória não guarda e ajuda o médico, o terapeuta e a escola a entender o que está acontecendo.

PÁG.	FOLHA	PARA QUE SERVE
3	Mapa do sono (2 semanas)	Pintar as horas de sono e ver o padrão de relance.
4	Folha semanal de sono	Horários, despertares, cochilos e como acordou.
5–6	Registro ABC	O que veio antes, o que aconteceu e o que veio depois de cada crise ou comportamento difícil.
7	Humor e energia	Como a pessoa estava em cada parte do dia.
8	Gatilhos sensoriais	Quais situações pesaram na semana e o que ajudou.
9–10	Resumo e quando procurar ajuda	Uma página para levar à consulta e os sinais de alerta.

Dicas para registrar

- Anote no mesmo dia, de preferência logo depois.
- Descreva o que viu ("jogou o copo e gritou por 5 minutos"), não o que achou ("fez manha").
- Registre também os dias bons e o que deu certo.
- Não precisa usar todas as folhas: escolha as que fazem sentido agora.

Importante

O diário é uma ferramenta de observação. Ele não faz diagnóstico e não substitui a avaliação de profissionais. Guarde as folhas em lugar seguro: elas têm informações pessoais e de saúde.

Também dá para registrar no celular, com gráfico e relatório para imprimir: **caminhosautismo.com/ferramentas/diario-comportamento-sono** (tem modo para adultos autistas).

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

FOLHA PARA IMPRIMIR · 2 SEMANAS

Mapa do sono

Nome: _____

Pinte as horas dormindo ↓ deitou ↑ levantou **A** acordou à noite **C** cochilo

Data	12h	14h	16h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			
___/___																			

Cada linha começa ao meio-dia e termina às 10h da manhã seguinte (das 12h às 18h, cada quadradinho vale 2 horas). Assim a noite inteira fica numa linha só e os cochilos da tarde aparecem.

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

FOLHA PARA IMPRIMIR

Folha semanal de sono

Nome: _____ **Semana de:** _____

Dia	Deitou às	Dormiu às	Acordou à noite (vezes / tempo)	Levantou às	Cochilo (quanto)	Como acordou	Telas, remédios, observações
SEG						🙂 😐 ☹️	
TER						🙂 😐 ☹️	
QUA						🙂 😐 ☹️	
QUI						🙂 😐 ☹️	
SEX						🙂 😐 ☹️	
SÁB						🙂 😐 ☹️	
DOM						🙂 😐 ☹️	

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

REGISTRO ABC

Antes, comportamento, depois

Todo comportamento comunica alguma coisa: cansaço, dor, excesso de barulho, vontade de sair de uma situação, de pedir algo. O registro ABC ajuda a descobrir **o que está por trás** de crises e comportamentos difíceis, olhando para o que acontece em volta deles.

A

Antes

Onde estava, com quem, o que estava fazendo, o que mudou ou foi pedido logo antes.

B

Comportamento

O que a pessoa fez, do jeito que alguém de fora veria. Quanto tempo durou e a intensidade.

C

Depois

O que aconteceu em seguida: o que os adultos fizeram, o que mudou, como terminou.

Exemplo preenchido

QUANDO	A · ANTES	B · COMPORTAMENTO	C · DEPOIS
Terça, 17h40, mercado	Fila longa no caixa, música alta, já tinha passado 1 hora na rua.	Tapou os ouvidos, gritou e sentou no chão. Uns 8 minutos. Intensidade 4 de 5.	Saímos da fila e fomos para o carro. Acalmou com o abafador e água.

O que o exemplo mostra

Barulho + espera + cansaço. Possíveis ajustes: ir ao mercado em horário mais vazio, levar o abafador desde o início, antecipar a espera com a rotina visual ou o timer.

Dicas

- Anote logo depois, quando todos já estiverem calmos.
- Use a mesma escala de intensidade (1 = leve, 5 = muito forte).
- Depois de 5 a 10 registros, procure o que se repete.

Crise não é birra

Na crise (meltdown) a pessoa perdeu o controle por sobrecarga. Durante a crise, o foco é segurança e acalmar, não ensinar. O registro fica para depois.

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

FOLHA PARA IMPRIMIR

Registro ABC

Intensidade: 1 = leve · 5 = muito forte

Nome: _____

Data, hora e lugar	A · Antes	B · Comportamento (o que fez, quanto tempo)	Intens. 1–5	C · Depois

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

FOLHA PARA IMPRIMIR

Humor e energia da semana

Circule a carinha de cada parte do dia. Pinte a bateria: quanto mais cheia, mais energia.

Nome: _____ **Semana de:** _____

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Energia	Sobrecarga?
SEG					☐ Sim ☐ Não
TER					☐ Sim ☐ Não
QUA					☐ Sim ☐ Não
QUI					☐ Sim ☐ Não
SEX					☐ Sim ☐ Não
SÁB					☐ Sim ☐ Não
DOM					☐ Sim ☐ Não

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

FOLHA PARA IMPRIMIR

Gatilhos da semana

Marque os dias em que cada situação pesou (S T Q Q S S D) e anote o que ajudou.

Nome: _____ **Semana de:** _____

Situação	Dias	O que ajudou
Barulho	S T Q Q S S D	
Luz forte	S T Q Q S S D	
Toque, roupa, etiqueta	S T Q Q S S D	
Cheiros	S T Q Q S S D	
Calor ou frio	S T Q Q S S D	
Lugar cheio	S T Q Q S S D	
Muita conversa	S T Q Q S S D	
Troca de atividade	S T Q Q S S D	
Mudança na rotina	S T Q Q S S D	
Esperar	S T Q Q S S D	
Ouvir "não", frustração	S T Q Q S S D	
Fome	S T Q Q S S D	
Cansaço, sono ruim	S T Q Q S S D	
Dor ou desconforto	S T Q Q S S D	
Telas (tirar ou excesso)	S T Q Q S S D	
Imprevisto	S T Q Q S S D	
Outro: _____	S T Q Q S S D	

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

FOLHA PARA LEVAR À CONSULTA

Resumo do período

Nome: _____ **Período: de ___/___ a ___/___** _____

😴 Sono

Costuma deitar às: _____

Demora para dormir: _____

Acorda à noite (vezes): _____

Levanta às: _____

⚡ Crises e comportamento

Crises por semana: _____

Duração mais comum: _____

Intensidade (1–5): _____

Horário mais comum: _____

Gatilhos que mais apareceram:

O que ajudou (e o que piorou):

Humor, energia, alimentação e escola nesse período:

Remédios e suplementos em uso (nome, dose, horário) e mudanças recentes:

Minhas perguntas para esta consulta:

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

REDE DE APOIO

Quando procurar ajuda

Dormir mal e ter crises frequentes são comuns no autismo, mas não são algo para "aguentar". Muitas vezes há uma causa que pode ser tratada.

😴 Sono: converse com o médico se

- há ronco frequente, pausas na respiração ou respiração pela boca;
- há movimentos estranhos durante o sono;
- há sinais de dor, refluxo ou prisão de ventre;
- o sono piorou depois de começar ou trocar um remédio;
- a pessoa fica sonolenta durante o dia;
- as mudanças de rotina, mantidas por algumas semanas, não ajudaram.

⚡ Comportamento: procure a equipe se

- as crises ficaram mais frequentes ou mais fortes;
- há machucados (em si ou em outras pessoas);
- a pessoa perdeu habilidades que já tinha;
- houve mudança brusca de comportamento, sem motivo claro;
- a família está exausta. O cansaço de quem cuida também conta.

Sobre melatonina e remédios para dormir

Não dê melatonina, chás, fitoterápicos ou remédios para dormir por conta própria, nem em balinhas "infantis" vendidas pela internet. A primeira linha de cuidado é a rotina e o ambiente; se não resolver, o pediatra, o neuropediatra ou o psiquiatra da infância avaliam as opções e acompanham.

Em emergência

Risco de vida ou machucado grave: **SAMU 192**. Pensamentos de morte ou sofrimento intenso: **CVV 188** (ligação gratuita, 24 horas) ou o CAPS da sua cidade.

No SUS, o caminho começa na Unidade Básica de Saúde (UBS). Leve o resumo da página 9 e as folhas preenchidas.

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

∞ Caminhos do Autismo

Continue no site

Diário de comportamento e sono

Registre no celular, veja o gráfico e imprima o relatório.

caminhosautismo.com/ferramentas/diario-comportamento-sono

Sono no autismo: o que ajuda

Rotina da noite, ambiente, melatonina e quando procurar o médico.

caminhosautismo.com/sono-autismo-o-que-ajuda

Plano de crise

Sinais de alerta, o que ajuda e o passo a passo para a crise.

caminhosautismo.com/ferramentas/plano-de-crise

Termômetro das emoções

Ajuda a pessoa a mostrar como está e a se acalmar.

caminhosautismo.com/ferramentas/termometro-das-emocoes

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

Aviso: este material é de apoio e não substitui a orientação de profissionais de saúde e educação.

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

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