Caminhos do Autismo

MATERIAL GRATUITO · CAMINHOSAUTISMO.COM

Plano de crise

Para entender o meltdown e o shutdown, perceber os sinais de alerta e combinar com a família e a escola o que fazer antes, durante e depois.

caminhosautismo.com
Para famílias, escolas e para a própria pessoa autista

Distribuição gratuita
Proibida a venda

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

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este plano

Um plano de crise é um combinado escrito: quais sinais aparecem antes, o que ajuda, o que piora e quem faz o quê. Quando todos agem do mesmo jeito, a crise tende a ser mais curta e mais segura.

1. **Preencha num dia calmo**

   Nunca durante ou logo depois de uma crise. Se a pessoa autista puder participar, ouça o que ela diz que ajuda: ela é quem mais sabe.

2. **Use os registros**

   A folha da página 11 ajuda a descobrir padrões: o que aconteceu antes, durante e depois de cada crise.

3. **Compartilhe**

   Entregue a página 10 à escola e uma cópia a quem cuida junto (avós, babá, terapeutas). Os cartões da página 12 vão na mochila ou na carteira.

4. **Revise**

   A cada poucos meses ou quando algo mudar (escola nova, remédio novo, mudança de casa).

Aviso importante

Este material é de apoio e não substitui a orientação de profissionais de saúde e educação. Crises frequentes, autoagressão ou mudança brusca de comportamento pedem avaliação: pode haver dor, doença ou outra causa.

Emergência

Ferimento grave, risco à vida ou suspeita de convulsão: **SAMU 192**. Apoio emocional 24 h, gratuito: **CVV 188**.

Plano de crise. Caminhos do Autismo · outubro de 2026 · caminhosautismo.com. Material gratuito: pode imprimir e compartilhar, citando a fonte. Não pode ser vendido.

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

PARA ENTENDER

Meltdown, shutdown e birra

Meltdown e shutdown são reações a uma **sobrecarga**, não manha nem desobediência. A pessoa não escolhe agir assim. O que mais ajuda é reduzir estímulos, garantir a segurança, falar pouco e dar tempo.

	MELTDOWN	SHUTDOWN	BIRRA
O que é	Explosão diante de sobrecarga	"Desligamento" diante de sobrecarga	Protesto para conseguir ou evitar algo
Como aparece	Choro, gritos, agitação, às vezes agressão ou autoagressão	Silêncio, olhar parado, não responder, imobilidade	Choro, gritos, insistência
Controle	Não consegue parar quando quer	Não consegue reagir quando quer	Costuma ajustar conforme a reação do adulto
Quando acaba	Quando a sobrecarga diminui	Aos poucos, com descanso e silêncio	Muitas vezes quando consegue o que quer

Crianças autistas também fazem birra, como qualquer criança. A pergunta que mais ajuda: **ela está tentando conseguir algo ou está sobrecarregada demais para funcionar?**

As crises também acontecem em adultos

Muitos adultos autistas tentam manter o controle e ficar sozinhos quando sentem a crise chegando. Crises frequentes ao longo de semanas, com cansaço profundo e perda de habilidades, podem indicar **burnout autista** e pedem redução de exigências e apoio profissional.

Muitas vezes não há um gatilho único

É comum ser uma soma de pequenas sobrecargas ao longo do dia: barulho, mudança, cansaço, fome, uma conversa difícil. Por isso, pausas antes do limite fazem diferença.

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

PARA PREENCHER

Sobre a pessoa e os sinais de alerta

Nome: _____ **Idade:** _____

Como se comunica (fala, gestos, prancha, aplicativo): _____

Como pede ajuda ou pausa: _____

Do que gosta / o que acalma: _____

Sinais que costumam aparecer antes da crise

Marque os que você observa. Nessa "fase de alerta" ainda dá para evitar a crise.

- ☐ Anda de um lado para o outro
- ☐ Balança mais do que o normal
- ☐ Faz as mesmas perguntas várias vezes
- ☐ Tapa os ouvidos ou os olhos
- ☐ Fica muito parado ou calado de repente
- ☐ Irritação, respiração rápida, rosto vermelho
- ☐ Recusa participar ou tenta sair do lugar
- ☐ Mais movimentos repetitivos (stim)
- ☐ Fala mais alto, chora ou resmunga
- ☐ Morde a mão, aperta objetos

Outros sinais que eu conheço

Como é a crise dessa pessoa (o que acontece, quanto tempo dura)

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

PARA PREENCHER

O que costuma desencadear

Sensoriais

- [ ] Barulho, música alta, gritos
- [ ] Luz forte ou piscando
- [ ] Multidão, lugar cheio
- [ ] Cheiros fortes
- [ ] Roupas, etiquetas, toques

Mudanças

- [ ] Imprevistos, planos que mudam
- [ ] Troca de atividade (transição)
- [ ] Pessoa ou lugar novo
- [ ] Esperar sem saber quanto tempo
- [ ] Perder ou ter que parar algo de que gosta

Comunicação

- [ ] Não conseguir explicar o que quer
- [ ] Não entender o que foi pedido
- [ ] Muitas perguntas ou ordens seguidas
- [ ] Brincadeiras, ironia, voz alta

Corpo e cansaço

- [ ] Fome, sede, sono
- [ ] Dor, doença, intestino preso
- [ ] Dia longo, muitas exigências
- [ ] Ansiedade com algo que vai acontecer

Gatilhos específicos dessa pessoa

Atenção: quem tem dificuldade para dizer o que sente pode reagir com crise quando está com dor. Mudança brusca de comportamento pede consulta para investigar a saúde.

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

PARA PREENCHER

O que ajuda e o que piora

✅ Costuma ajudar

- [ ] Ir para um lugar calmo
- [ ] Diminuir luz e barulho
- [ ] Fones ou abafador
- [ ] Frases curtas e voz baixa
- [ ] Silêncio e tempo
- [ ] Objeto preferido
- [ ] Cobertor ou pressão firme, se aceitar
- [ ] Água
- [ ] Ficar perto, sem tocar

_____

_____

_____

_____

⛔ Costuma piorar

- [ ] Muitas perguntas e explicações
- [ ] Falar alto, ameaçar, castigar
- [ ] Segurar à força
- [ ] Plateia, curiosos olhando
- [ ] Toque sem aviso
- [ ] Pressa para "voltar ao normal"
- [ ] Exigir contato visual
- [ ] Cobrar explicação na hora
- [ ] Várias pessoas falando juntas

_____

_____

_____

_____

Frases que acalmam essa pessoa

Ex.: "estou aqui", "você está seguro", "vamos para o cantinho".

_____

_____

_____

Contenção física só deve ser feita por profissional treinado e como último recurso, para evitar um perigo imediato.

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

PARA MONTAR

Kit calmante

Uma bolsa pequena, sempre à mão: em casa, na mochila da escola e no carro. Marque o que entra no kit dessa pessoa.

- [ ] Fones / abafador
- [ ] Óculos escuros
- [ ] Objeto preferido
- [ ] Brinquedo para as mãos

- [ ] Garrafa de água
- [ ] Lanche conhecido
- [ ] Manta ou casaco macio
- [ ] Algo para mastigar

- [ ] Cartão "preciso de pausa"
- [ ] Música ou vídeo calmo
- [ ] Livro ou figuras
- [ ] Ciptea / cartão de contato

Outros itens do kit

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lugar calmo

Em casa: _____

Na escola / trabalho: _____

Na rua (plano de saída: carro, banheiro, corredor vazio): _____

Atividades que acalmam essa pessoa

Ex.: balançar, ouvir uma música, pular, apertar uma almofada, ficar embaixo de um cobertor.

_____

_____

_____

Dica: confira o kit toda semana. Itens que perderam a graça podem ser trocados. Deixe a pessoa escolher o que entra, sempre que puder.

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

O PLANO

Antes, durante e depois

1 · ANTES (ALERTA)

- Retire o gatilho, se der.
- Ofereça o lugar calmo e o kit.
- Reduza exigências e fale menos.
- Mantenha a sua própria calma.

2 · DURANTE

- Segurança: afaste objetos perigosos.
- Diminua luz e barulho; peça que curiosos se afastem.
- Frases curtas, voz baixa. Espere.
- Não julgue nem castigue.
- No shutdown, não force a interação.

3 · DEPOIS

- Dê tempo para recuperar: pode haver exaustão ou vergonha.
- Não cobre explicação na hora.
- Acolha.
- Registre o que aconteceu (página 11).

O nosso combinado

FASE	O QUE FAZEMOS	QUEM FAZ
Antes		
Durante		
Depois		

Ligue para o SAMU (192) se houver ferimento grave, risco à vida, convulsão ou suspeita de problema de saúde.

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

PARA PREENCHER

Contatos de emergência

192 — **SAMU**
Emergência médica, ferimento grave, convulsão

188 — **CVV**
Apoio emocional e prevenção do suicídio, 24 h, gratuito

193 — **Bombeiros**
Resgate e acidentes

190 — **Polícia Militar**
Pessoa desaparecida ou em perigo

CONTATO	NOME	TELEFONE
Responsável 1		
Responsável 2		
Outra pessoa de confiança		
Médico / UBS / CAPS		
Terapeuta		
Escola		

Informações de saúde

Remédios em uso (nome e dose): _____

Alergias: _____ **Tipo sanguíneo:** _____

Outras condições (epilepsia, por exemplo): _____

Plano de saúde / cartão SUS: _____

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

ENTREGAR À ESCOLA

Plano de crise na escola

Aluno(a): _____ **Professor(a):** _____

Turma: _____ **Data:** _____ **Apoio / mediador(a):** _____

COMBINADO	PREENCHER COM A FAMÍLIA
Sinais de alerta a observar	
Gatilhos a evitar na escola	
Como o aluno pede pausa	
Lugar calmo da escola	
Quem acompanha o aluno	
O que ajuda	
O que não fazer	
Depois da crise, o aluno (volta à sala, descansa, vai embora…)	
Como avisar a família	

Os colegas podem ser orientados a dar espaço, sem plateia. A crise não deve ser tratada com castigo, perda de recreio ou exposição.

Família: _____

Escola: _____

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

PARA PREENCHER

Registro das crises

Anote cada crise quando todos já estiverem calmos. Depois de algumas semanas, os padrões aparecem: horário, lugar, gatilho, o que funcionou. Leve à consulta e à escola.

DATA E HORA	ANTES: ONDE, COM QUEM, O QUE ACONTECEU	DURANTE: COMO FOI, QUANTO DUROU	DEPOIS: O QUE AJUDOU

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

PARA RECORTAR

Cartões de bolso

Recorte na linha tracejada. Os cartões de pausa ajudam a pedir ajuda sem precisar falar. O cartão de informação vai na carteira ou na mochila.

✂ -

Preciso de pausa

Está barulhento demais

Preciso de ajuda

Quero ir para o lugar calmo

Sou autista. Em uma crise, posso não conseguir falar.

O que ajuda: lugar calmo, silêncio, tempo.

Contato: _____

Nome: _____ **Telefone:** _____

Por favor, não me toque sem avisar. Em emergência médica, ligue 192.

✂ -

Sou autista. Em uma crise, posso não conseguir falar.

O que ajuda: lugar calmo, silêncio, tempo.

Contato: _____

Nome: _____ **Telefone:** _____

Por favor, não me toque sem avisar. Em emergência médica, ligue 192.

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

Caminhos do Autismo

Mais apoio no site

Monte o plano de crise no celular, use o termômetro das emoções e registre as crises no diário: tudo grátis e sem cadastro.

Plano de crise (ferramenta)
caminhosautismo.com/ferramentas/plano-de-crise/

Termômetro das emoções
caminhosautismo.com/ferramentas/termometro-das-emocoes/

Meltdown e shutdown: como reconhecer e o que fazer
caminhosautismo.com/meltdown-shutdown-como-reconhecer/

Diário de comportamento e sono
caminhosautismo.com/ferramentas/diario-comportamento-sono/

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.

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