Caminhos do Autismo

MATERIAL GRATUITO PARA IMPRIMIR

Rotina visual para imprimir

52 cartões com figuras para recortar, quadro manhã, tarde e noite, quadro "primeiro e depois" e lista de rotina para quem já lê.

Material gratuito · caminhosautismo.com
Para famílias, escolas e terapeutas

Pode imprimir e compartilhar
Proibida a venda

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

ANTES DE COMEÇAR

Como usar a rotina visual

A rotina visual é uma sequência de figuras que mostra o que vai acontecer e em que ordem. Uma ordem falada some no ar; uma figura fica ali, para ser consultada quantas vezes for preciso. Por isso ela ajuda muitas crianças autistas a entender o dia e a trocar de atividade com menos ansiedade.

1 **Prepare os cartões**

Imprima as páginas 3 a 6 (52 cartões com figuras e 28 em branco), recorte na linha tracejada e, se puder, plastifique (ou use papel contact). Um pedacinho de velcro atrás de cada cartão e uma tira no quadro deixam tudo fácil de trocar.

2 **Comece pequeno**

Para quem está começando, use só 2 ou 3 cartões, ou o quadro **Primeiro / Depois** (página 8). Aumente aos poucos, quando a criança já consulta o quadro sozinha.

3 **Use na hora da troca**

Leve a criança até o quadro, aponte o cartão e diga pouco: "Agora, banho". Ao terminar, ela mesma tira o cartão ou vira para trás. É isso que mostra que a atividade acabou.

4 **Mostre as mudanças**

Use o cartão **Mudança de planos** (página 5) em cima do que não vai acontecer. A criança aprende que a vida muda, mas que o quadro continua dizendo o que vem.

5 **Mantenha à vista**

Cole o quadro na altura dos olhos da criança, num lugar por onde ela passa. Na escola, combine com a professora o mesmo jeito de usar.

Cores dos cartões

- Manhã e cuidados
- Saídas e escola
- Comida
- Brincar e descansar
- Casa e noite
- Pedidos e avisos

Para quem já lê

A lista escrita da página 9 pode substituir as figuras. A criança risca ou marca cada item ao terminar.

Prefere montar no celular? A ferramenta grátis tem modelos prontos, horários e o modo "Fazer agora": **caminhosautismo.com/ferramentas/rotina-visual**

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

Recorte na linha tracejada. Plastifique e cole velcro atrás para usar no quadro.

Acordar

Ir ao banheiro

Escovar os dentes

Lavar as mãos

Tomar banho

Vestir a roupa

Calçar o tênis

Pentear o cabelo

Remédio

Café da manhã

Pegar a mochila

Ônibus ou van

Ir de carro

Caminhar

Escola

Estudar

Fazer a lição

Terapia

Consulta médica

Mercado

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

Recorte na linha tracejada. Plastifique e cole velcro atrás para usar no quadro.

Voltar para casa

Lanche

Almoço

Jantar

Beber água

Brincar

Jogo

Desenhar e pintar

Televisão

Tablet ou celular

Música

Esporte

Parque

Ler um livro

Momento calmo

Abafador ou fone

Arrumar o quarto

Guardar os brinquedos

Cuidar do pet

Tempo em família

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

Recorte na linha tracejada. Os 4 avisos em vermelho ajudam a mostrar mudanças. Os cartões em branco são para atividades suas.

Banho

Vestir o pijama

Hora de dormir

Dormir

Pausa

Preciso de ajuda

Esperar

Terminei

Mudança de planos

Surpresa

Hoje não tem

Escolha livre

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

desenhe ou cole aqui

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

Meus cartões: desenhe, escreva ou cole uma foto da atividade, do lugar ou da pessoa (escola, terapeuta, avó, parque preferido...).

desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui
desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui
desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui
desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui
desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui	desenhe ou cole aqui

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

QUADRO PARA IMPRIMIR

Meu dia

Nome: _____

Manhã	Tarde	Noite
cartão	cartão	cartão
cartão	cartão	cartão
cartão	cartão	cartão
cartão	cartão	cartão

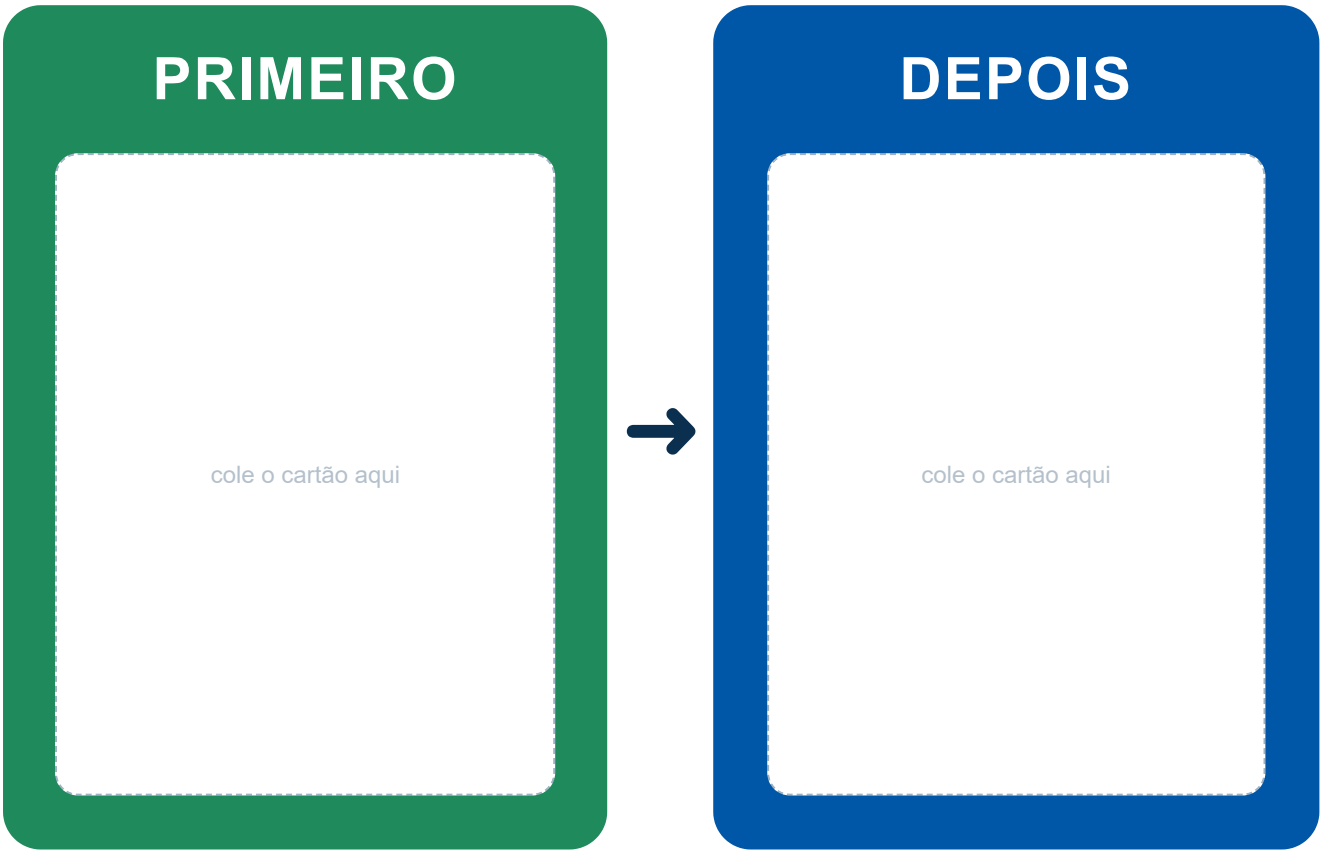
Cole os cartões de cima para baixo, na ordem do dia. Ao terminar cada atividade, tire o cartão ou vire para trás.

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

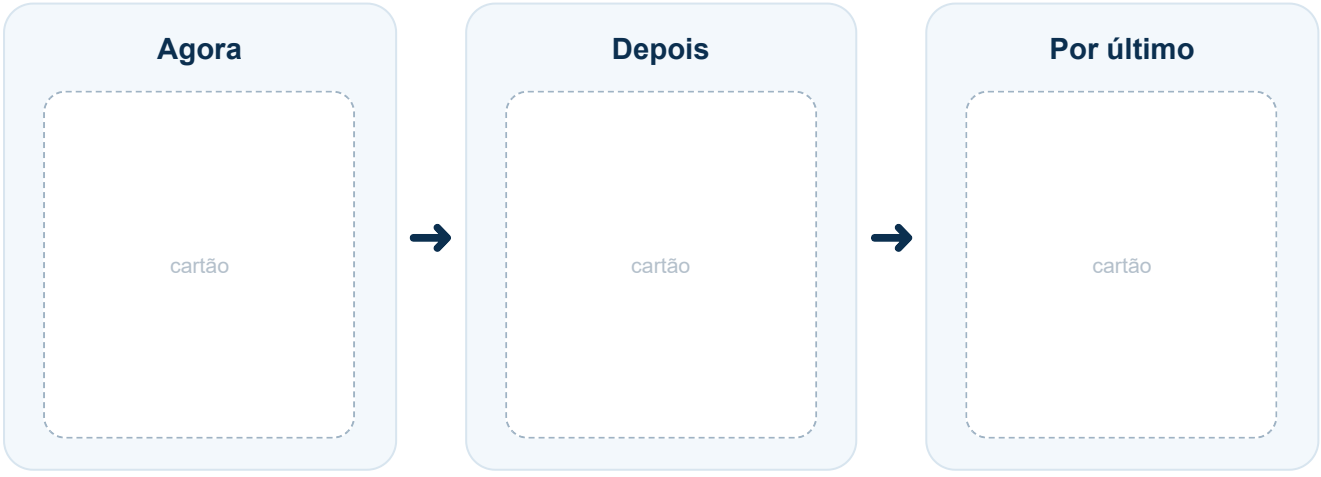
QUADRO PARA IMPRIMIR

Primeiro e depois

Coloque em **Primeiro** a atividade que precisa acontecer e em **Depois** algo que a criança gosta. Diga só: "Primeiro sapato, depois parque".



Versão com três passos



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

FOLHA PARA IMPRIMIR · PARA QUEM JÁ LÊ

Minha rotina de hoje

Marque o quadradinho quando terminar.

Nome: _____ **Dia:** _____

Horário	O que vou fazer	Feito
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

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

Caminhos do Autismo

Continue no site

Rotina visual (ferramenta)

Monte, imprima e use no modo "Fazer agora", com timer.

caminhosautismo.com/ferramentas/rotina-visual

Rotina visual: guia completo

Tipos de rotina, passo a passo e o que diz a pesquisa.

caminhosautismo.com/rotina-visual-crianca-autista

Timer visual

Mostra quanto tempo falta para a próxima atividade.

caminhosautismo.com/ferramentas/timer-visual

Quadro de fichas

Reforço positivo para tarefas do dia a dia.

caminhosautismo.com/ferramentas/quadro-de-fichas

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.

Figuras: emojis do sistema, sem pictogramas de terceiros. Contato: contato@caminhosautismo.com · 1ª edição, outubro de 2026.

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