



Cartilha de Suporte ao  
**Autista**  
em Situações de Emergências e Desastres





**Permitida a livre reprodução por meios impressos,  
audiovisuais e eletrônicos, desde que informada a fonte.**

**EXPEDIENTE:**

**Iniciativa:** Conselho Regional de Psicologia do Paraná (CRP-PR)  
**Apoio:** Governo Federal e Itaipu Binacional

**Produção: Núcleo de Neurodivergência do Conselho Regional  
de Psicologia do Paraná (CRP-PR)**

Lara Helena de Souza Frasson (CRP-08/33121) - Coordenadora  
Lucas Armstrong Duenhas (CRP-08/33535)  
Guilherme Janz (CRP-08/32645)  
Alexia Marangoni (CRP-08/34941)  
e Serafim Lissa Koga (CRP-08/37362)

**Edição e Revisão:** Secretaria da Educação e Karen Sailer Kletemberg

**Projeto gráfico e diagramação:** Alec Bineck Lessa

**Ilustrações, imagens e ícones:** Nano Banana Pro, Freepik e FlatIcon

# *História Social:* **“O que está acontecendo na minha cidade e comigo?”**

## **1. Às vezes, coisas acontecem na minha cidade**

Às vezes, acontecem ventos muito fortes e chuvas muito fortes na cidade. Isso pode fazer barulho e deixar alguns lugares molhados ou quebrados. Os adultos chamam isso de desastre natural. Eu não fiz nada errado. Nada disso aconteceu por minha culpa.



## 2. Algumas casas ficaram perigosas

A chuva e o vento podem fazer algumas casas ficarem molhadas, danificadas ou sem energia. Quando isso acontece, os adultos decidem que é melhor sair de casa por um tempo. **Eles fazem isso para manter as pessoas seguras.**



## 3. Minha família precisou ir para outro lugar

Algumas famílias vão para abrigos, ginásios ou escolas temporárias. Outras vão morar por um tempo na casa de parentes ou amigos. Às vezes, tem muita gente no mesmo lugar, e isso pode parecer diferente para mim. Isso é temporário e vou voltar para o meu lugar. É só até tudo ficar seguro de novo.



## 4. Eu estou em um lugar seguro agora

O lugar onde estou agora foi escolhido pelos adultos que cuidam de mim. Eles querem que eu fique protegido(a). Eu posso estar em uma escola, em um abrigo, na casa de alguém que conhece minha família. Este lugar é seguro para mim.



## 5. Muitas pessoas estão trabalhando para ajudar

Existem muitas pessoas que ajudam quando algo sério acontece: professores(as), voluntários(as), psicólogos(as), médicos(as), bombeiros(as), Defesa Civil. Eles(as) trabalham para que as famílias fiquem bem. **Eu não estou sozinho(a).**



## 6. Quem pode me ajudar

Quando eu estou em um abrigo ou em outra casa, nem todos os adultos são responsáveis por mim. Eu não preciso conversar ou ir com qualquer pessoa.

Existem adultos especiais que são chamados de adultos de referência. Eles são pessoas que a minha família conhece e confia. Podem ser meu pai, minha mãe, minha avó, um tio ou alguém que meus responsáveis disseram que é seguro.

Também posso pedir ajuda para um adulto identificado, que usa crachá ou colete do abrigo. Esses adultos falam comigo com calma, explicam as coisas devagar e sempre perguntam antes de tocar em mim.

Se eu não souber se posso confiar em alguém, posso perguntar para outro adulto se aquela pessoa é um profissional que está lá para ajudar. Se eu ainda ficar com dúvida, eu não vou com a pessoa, ou peço ajuda para outro adulto próximo. Eu fico perto de onde estou até meu adulto de referência chegar.

Se eu não encontrar meus responsáveis, devo ficar no mesmo lugar, pedir ajuda a um adulto identificado e dizer: “*Estou procurando meu responsável.*”

Eu posso confiar somente nos adultos que minha família confia. Se algo parecer estranho, eu posso esperar por alguém que eu conheça.



## 7. Meu corpo pode sentir coisas diferentes

Quando muita coisa muda ao mesmo tempo, eu posso sentir: medo, saudade, irritação, confusão, vontade de ficar sozinho(a), vontade de ficar perto de um adulto. Esses sentimentos são normais.



## 8. O ambiente pode estar mais barulhento

Quando tem muita gente no mesmo lugar, pode ter: vozes, passos, choro, cheiros diferentes, luzes diferentes. Isso pode deixar meu corpo cansado e eu posso pedir para ir ao meu cantinho calmo.



## 9. Eu posso usar coisas que me acalmam

Eu posso usar: fones abafadores, tampões de ouvido, óculos escuros, brinquedo de apertar, cobertinha, um cheirinho conhecido, meu kit sensorial. Essas coisas ajudam meu corpo a se sentir melhor.



## 10. Eu posso dizer quando algo está difícil

Quando eu precisar de ajuda, posso dizer:

- “**Muito barulho!**”
- “**Quero pausa!**”
- “**Quero meu cantinho!**”
- “**Preciso dos meus fones!**”

Se eu não quiser falar, posso apontar ou usar um recurso visual.

## 11. Minha rotina mudou um pouco

Agora minha rotina pode ser assim:



Mesmo que tudo esteja diferente, eu vou ter momentos para brincar e descansar.

## 12. Sobre a escola

Algumas escolas da cidade não podem funcionar por enquanto. As crianças maiores vão estudar temporariamente em outra escola, em outra cidade. Os adultos vão me mostrar: o transporte, onde entrar, onde sentar, para onde ir quando chegar. Isso é para que eu continue aprendendo com segurança.

Mesmo que tudo esteja diferente, eu vou ter momentos para brincar e descansar.



## 13. As crianças pequenas ainda não voltaram

As crianças da creche e da pré-escola estão sendo atendidas no CMEI Dona Laura por enquanto. Os adultos vão avisar quando voltar ao normal.



## 14. É normal sentir saudade

Eu posso sentir falta da minha casa, dos meus brinquedos e do meu espaço. Isso mostra que minha casa é importante para mim. Os adultos vão trabalhar para arrumar tudo quando for seguro.



## 15. Muitas pessoas querem que eu fique bem

Mesmo com tudo diferente, existe uma coisa importante:

- **Eu estou seguro(a).**
- **Eu estou sendo cuidado(a).**
- **Eu não estou sozinho(a).**

Meu trabalho agora é descansar, brincar quando eu quiser e pedir ajuda quando eu precisar.



# Pictogramas de Apoio para Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA):



Comer



Água



Banheiro



Dormir



Barulho



Luz



Abaafador\*



Descanso/Pausa



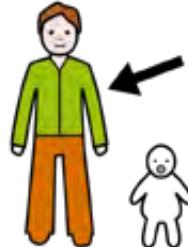
Espaço tranquilo



**Não**



**Medo**



**Adulto/Responsável**



**Ajuda**



**Brincar**



**Esperar**



**Escola**

**Fonte:** Centro Aragônes de Comunicação Aumentativa e Alternativa (ARASAAC). Disponível em: [arasaac.org](http://arasaac.org)

\*A imagem do tem “Abafador” foi desenvolvida utilizando o Nano Banana Pro, uma ferramenta de inteligência artificial do Google Gemini.

# Orientações para Adultos Darem Apoio:

## 1. Princípios básicos de cuidado com pessoas autistas

### A. Respeito em primeiro lugar

- ➡ Trate a pessoa autista como sujeito de direitos, não como “incapaz” ou “eterna criança”.
- ➡ Sempre converse diretamente com ela (mesmo quando estiver com familiares), a não ser que esteja inconsciente ou incapaz de responder.

### B. Previsibilidade diminui o sofrimento

- ➡ Explique o que vai acontecer antes de fazer:
- ➡ “Agora vamos para outro espaço.”
- ➡ “Vou encostar no seu braço para te ajudar a levantar.”

### C. Autismo não é falta de educação

- ➡ Comportamentos como não olhar nos olhos, evitar contato físico, balançar as mãos, falar de um interesse específico ou usar uma fala “diferente” podem ser formas de regulação, não desrespeito.

### D. Crise não é “manha”, nem agressividade gratuita

- ➡ Gritos, choro intenso, bater-se, bater em objetos ou jogar-se no chão podem ser sinais de sobrecarga (meltdown), não de “birra”.

## 2. Princípios básicos de cuidado com pessoas autistas

Quando você perceber que uma pessoa pode ser autista (ou ela disser que é):

- **Apresente-se de forma simples e calma.**

*“Oi, eu sou a Ana, voluntária do abrigo. Estou aqui para te ajudar.”*

- **Use frases curtas e diretas.**

⚠ Evite metáforas, ironias ou rodeios em momentos de estresse.

**Prefira:**

*“Agora vamos pegar comida.”*

*“Depois do almoço, você pode descansar ali.”*

- **Pergunte como ela prefere ser orientada.**

“Você prefere que eu fale devagar ou que eu escreva?”

“Você prefere que eu te mostre o lugar apontando?”

- **Respeite o tempo da resposta.**

Algumas pessoas autistas demoram mais para processar a informação.

Espere em silêncio alguns segundos antes de repetir.

### 3. Contato físico e consentimento

#### A. Nunca toque sem avisar antes.

#### Diga o que vai fazer e espere sinal positivo (fala, gesto ou olhar):

“Posso segurar na sua mão para te ajudar a levantar?”

Se a pessoa disser “não” ou recuar, busque outra forma de ajudar (explicar, apontar, caminhar ao lado).

#### B. Evite abraços e toques de “consolo” não combinados.

#### Em vez de abraçar, você pode dizer:

“Posso ficar aqui do seu lado.”

“Você quer que eu me sente perto ou um pouco mais distante?”

#### C. Com crianças autistas

Pergunte ao responsável qual a melhor forma de contato.



Se a criança estiver sem responsável visível, priorize segurança física (evitar que fuja para área de risco, rua, fios, entulhos) e chame imediatamente a coordenação do abrigo.

### 4. Comunicação clara em situações de emergência

Use sempre linguagem concreta, simples e organizada:

- **Fale uma coisa por vez.**

#### Em vez de:

“Vai lá tomar banho, comer e depois volta aqui rapidinho, tá?”

#### Diga:

“Primeiro: banho. Depois: comer. Depois: voltar aqui.”

- **Use sequência “agora / depois”.**

“Agora vamos para o cadastro. Depois você pode descansar.”

- **Se possível, escreva ou desenhe.**

**Em um papel, desenhe:**

“Cadastro → Comer → Descansar”

*Isso ajuda muito quem precisa de apoio visual.*

- **Confirme se foi entendido (sem infantilizar).**

“Conseguiu entender o que eu falei?”

“Quer que eu fale de outro jeito ou escreva?”

## 5. Sensibilidade sensorial: barulho, luz, cheiro, toque

Pessoas autistas podem ter hiper ou hipo-sensibilidade a estímulos. Em um abrigo ou uma casa cheia, isso pode ser muito desgastante.

Como ajudar na prática:

- **Barulho:**

- Permita o uso de fones, abafadores, tampões de ouvido ou capuz.
- Se puder, ofereça: protetor auricular, espaço mais distante de caixas de som, portas e áreas de circulação.
- Se estiver coordenando uma atividade, evite gritar ordens; use microfone ou fale perto, em tom firme, mas não agressivo.

- **Luz:**

- Evite apontar luz forte diretamente para o rosto (lanternas, refletores).
- Se possível, deixe a pessoa em local com luz mais suave, longe de clarões intermitentes.

- **Cheiro:**

- Tente manter a pessoa longe de cheiros muito fortes (produtos de limpeza concentrados, fumaça, comida muito forte).
- Se possível, permita que a pessoa use máscara ou pano próximo ao nariz.

- **Toque e proximidade:**

- Evite se aglomerar em volta da pessoa autista quando ela estiver em sofrimento.
- Reduza o número de pessoas falando com ela ao mesmo tempo (idealmente 1 pessoa de referência).

## 6. Organização e rotina em contextos de abrigo ou casa cheia

Mesmo que o dia esteja caótico, pequenos elementos de rotina trazem segurança para a pessoa autista.

O que adultos típicos podem fazer:

### A. Dar informação mínima de rotina.

#### Dizer diariamente, de forma simples:

“Hoje vamos: acordar → tomar café → organizar as coisas → almoçar aqui no ginásio → descansar à tarde → jantar → dormir ali.”

### B. Avisar sobre mudanças com antecedência sempre que possível.

#### Exemplo:

“Daqui a 10 minutos vamos trocar de sala.”

“Hoje não tem aula, vamos ficar só aqui no abrigo.”

### C. Usar quadros, cartazes e pictogramas.

Nas paredes do abrigo: pictogramas de comer, banheiro, dormir, espaço tranquilo, adulto responsável, escola, pausa/descanso (já listados na cartilha, ver página 12 e 13).

#### Mostrar o pictograma junto com a fala:

“Banheiro é aqui.” (mostre o desenho do banheiro e aponte o caminho).

### D. Criar um “cantinho calmo” identificado.

Pode ser um canto da sala, com poucas cadeiras, menos luz e um cartaz: “ESPAÇO TRANQUILO”.

#### Oriente:

“Quando você estiver cansado(a) do barulho, pode vir para esse canto.”

## 7. Como agir diante de crises (meltdown e shutdown)

### 7.1. Quando a pessoa está em meltdown (explosão)

Sinais possíveis: gritar, chorar, bater em algo, andar de um lado para o outro muito agitado(a), se jogar no chão, tampar ou bater na própria cabeça.

**O que fazer:**

#### A. Retirar riscos físicos:

- ➡ Afaste objetos cortantes, vidros, móveis soltos.
- ➡ Se estiver em uma área insegura (perto de escada, rua, fiação), ajude a pessoa a ir para um local mais seguro com o mínimo de toque possível.

#### B. Reduzir estímulos:

- ➡ Afastar curiosos.
- ➡ Diminuir o barulho no entorno, se possível.
- ➡ Levar para o “cantinho calmo”, se for seguro.

#### C. Manter fala simples e pouca:

- ➡ Não discuta, não dê sermão, não pergunte “por quê?”.
- ➡ Use frases curtas e repetidas:  
“Você está seguro(a).”  
“Vai passar. Eu estou aqui.”

#### D. Só contenha fisicamente em caso extremo de risco, como última opção.

- ➡ Contenção física é medida de exceção e, sempre que possível, deve ser feita por equipe treinada.
- ➡ Contenções mal feitas podem aumentar trauma e risco de lesão.

### 7.2. Quando a pessoa está em shutdown (apagão)

Sinais possíveis: ficar muito quieta, parar de falar, olhar “vazio”, retraimento, dificuldade de responder, ficar imóvel ou encolhida.

O que fazer:

#### A. Respeitar o silêncio

➡ Fale pouco, sem pressão:

*“Eu vou ficar aqui por perto. Quando quiser, pode falar comigo.”*

#### **B. Garantir segurança física**

➡ Verifique se não está em um local de risco (escada, rua, perto de entulhos).

#### **C. Oferecer opções simples, sem exigência de resposta imediata**

*“Você prefere sentar aqui ou ali?” (apontar)*

*“Você quer água?” (mostrar copo e esperar aceno)*

#### **D. Permitir uso de recursos sensoriais**

➡ Fones, coberta, brinquedo de apertar, etc.

### **8. Especificidades com crianças autistas**

#### **A. Sempre procurar o adulto de referência**

➡ Pergunte à criança:

*“Quem é o adulto que cuida de você?”*

Procure esse adulto ou a coordenação do abrigo.

#### **B. Não arrancar a criança do seu interesse especial sem aviso**

➡ Se ela estiver focada em algo (brinquedo, objeto, celular), avise o que vai acontecer:

*“Daqui a pouco vamos guardar o brinquedo para ir comer. Eu aviso de novo.”*

#### **C. Ajudar a nomear o que está acontecendo**

➡ Use a mesma lógica da HISTÓRIA SOCIAL:

*“Teve vento forte, casas estragaram, estamos aqui porque é mais seguro.”*

#### **D. Brincadeira como proteção**

➡ Brincar, desenhar, montar, ouvir música com fone: tudo isso é forma de cuidado, não “perda de tempo”.

## 9. Especificidades com adolescentes e adultos autistas

### A. Respeitar a autonomia

→ Pergunte diretamente:

*“O que você precisa agora?”*

*“Você quer que eu fale com a sua família ou prefere falar depois?”*

### B. Não infantilizar

→ Evite tratar como criança, usar apelidos ou tons de voz infantis.

→ Faie com clareza, mas com respeito.

### C. Privacidade e confidencialidade

→ Se a pessoa contar algo delicado (violência, medo, ideação suicida), acolha, garanta proteção e acione os serviços adequados, evitando expô-la na frente de terceiros.

### D. Respeito à identidade

→ Use o nome e pronomes que a pessoa indicar.

→ Não questione ou ridicularize formas de vestir, falar ou se expressar.

## 10. Como usar o CARTÃO S.O.S. e os sinais visuais

Se a pessoa mostrar o Cartão S.O.S. do Autista em Emergências ou algum dos cartões de bolso, faça o seguinte:

→ Leia em voz baixa e respeite o que está escrito.

→ Se o cartão tiver opções marcadas (✓), atenda primeiro essas necessidades:

- espaço mais silencioso;
- tempo para se regular;
- ajuda para entender o que está acontecendo;
- instruções passo a passo;
- comunicação escrita;
- acompanhamento até local seguro;
- avisar contato de emergência.

Se ela mostrar um dos sinais de bolso, considere:

- **“Prefiro comunicação escrita”** ➔ Escreva em papel ou no celular, usando frases curtas.
- **“Preciso de menos barulho”** ➔ Ajude a ir para um espaço mais calmo, reduza estímulos.
- **“Preciso de mais tempo para responder”** ➔ Não pressione, espere.
- **“Preciso de ajuda agora”** ➔ Pare outras tarefas e priorize a segurança da pessoa; se necessário, chame coordenação, saúde ou defesa civil.

## 11. O que evitar

Frases como:

- ➔ “Você está exagerando.”
- ➔ “Todo mundo está passando por isso, aguenta.”
- ➔ “Se você quisesse, se acalmava.”
- ➔ “Você é assim porque não se esforça.”

- Obrigar contato visual (“olhe para mim quando eu falar”).
- Puxar ou empurrar a pessoa pelo braço sem aviso.
- Expor a pessoa autista em público, apontando ou comentando em tom de voz alto.
- Falar dela como se ela não estivesse presente (“ele é assim mesmo, sabe?”).

## 12. Quando acionar ajuda especializada

Procure equipe de saúde, profissionais de Psicologia, coordenação do abrigo ou serviços de urgência quando:

- A pessoa estiver em risco de machucar a si mesma ou a outros;
- Houver suspeita ou relato de violência, abuso ou assédio;
- Houver sinais de desorientação grave, ideia de morte ou suicídio;
- A crise não diminuir mesmo com redução de estímulos e apoio básico;
- Você não souber como proceder e se sentir inseguro(a).

**Lembre-se:** você não precisa resolver tudo sozinho(a). Seu papel, como adulto típico de apoio, é:

- Garantir segurança imediata;
- Reduzir estímulos;
- Comunicar de forma clara;
- Respeitar a dignidade e a autonomia da pessoa autista;
- Acionar as redes de proteção quando necessário.



# Checklist Rápido para Quem está Apoiando Pessoas Autistas em Emergências e Desastres

- Falei devagar, com frases curtas.**
- Avisei antes de tocar.**
- Ajudei a encontrar (ou criei) um cantinho mais calmo.**
- Usei ou ofereci apoio visual (pictograma, papel, seta, mapa simples).**
- Expliquei o que vai acontecer AGORA e DEPOIS.**
- Respeitei o tempo de resposta e o silêncio.**
- Não julguei, nem minimizei o sofrimento.**
- Sei a quem chamar se a situação piorar (coordenação, saúde, defesa civil, profissionais de Psicologia).**

# Orientações e Apoio para Adolescentes e Adultos Autistas

## O que aconteceu e por que este guia existe?

O tornado causou destruição de casas, interrupção de serviços e deslocamento de famílias. Isso traz quebra de rotina, barulhos, muita gente reunida e ambientes desconhecidos, fatores que podem aumentar a sobrecarga sensorial, a ansiedade e as crises.

**Este manual organiza o que fazer nestes momentos, de modo prático.**

### ➡ O que esperar dos próximos dias:

- Você pode estar em um abrigo temporário, ou dividindo casa com familiares.
- Rotinas não serão iguais, horários, barulhos, refeições e pessoas mudam.
- Pode haver sirenes, veículos de resgate, pessoas falando alto ou chorando.
- Sua casa pode estar danificada ou inabitável.
- A prefeitura e os voluntários estão organizando a reconstrução e o apoio.

### ➡ Como seu corpo e mente podem reagir:

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| • Aumento de ansiedade;  | • Irritabilidade;        |
| • Dificuldade sensorial; | • Sobrecarga;            |
| • Sensação de confusão;  | • Dificuldade de dormir; |
| • Shutdowns;             | • Mudanças no apetite;   |

Recorte Aqui



# Sou autista

Preciso de instruções curtas  
e, se possível, por escrito.

**Não me toque sem avisar.**

Outras informações:

Contato de emergência:

Endereço:

Nome:

Dobre Aqui



# Nada disso significa regressão ou falha. É uma resposta ao trauma.

Se você está em um ABRIGO (comunitário, escola, igreja),  
**como funciona um abrigo:**

- Geralmente ficam em escolas, igrejas, ginásios ou prédios grandes.
- São cheios de pessoas, barulhos, luzes e movimentos.
- Há áreas para dormir (colchões/camas), alimentação, higiene e descanso.
- Funcionários/voluntários ajudam com segurança, alimentação e saúde.



## 1. Segurança e organização:

- Se possível, **use um crachá** com seu nome, contato e identificação de autista.
- **Defina um “ponto calmo”** (canto com menos barulho/luz). Combine com pessoas da organização para poder ir até lá sem precisar se explicar.
- **Guarde seus itens essenciais** (documentos, remédios, kit sensorial) sempre no mesmo lugar (caixa/sacola identificada).
- **Higiene:** use álcool/água e sabão; água somente se potável
- **Violência/assédio:** se algo acontecer, procure a coordenação do abrigo, acione 190/180.



## 2. Como pedir adaptações simples:

- “Preciso de um canto mais silencioso para dormir.”
- “Prefiro instruções por escrito.”
- “Avise antes de tocar; barulho me desorganiza.”
- “Posso usar fones/óculos aqui?” (fones, tampões, óculos escuros são permitidos em acolhimento).



### 3. Rotina nova (previsibilidade diminui o estresse):

- Faça um mapa do dia:

Acordar → higiene → café → tarefas/serviços → ponto calmo → almoço → descanso → contato com família → banho → dormir.

- Use alarme no celular;

- Checklist em papel (✓) para reforçar o que conseguiu fazer.



### 4. Dúvidas frequentes no abrigo:

- Posso sair? Sim, mas informe e leve documento/água.

- Perdi a minha medicação: Fale com a equipe de saúde do abrigo/UBS; leve a lista de remédios

(Utilize a tabela da próxima página para sua lista de remédios).

- Sou sensível à luz/barulho: Peça troca de lugar (longe de caixa de som/portas) e redução de estímulos no seu entorno.

**LEMBRE-SE:** é temporário.

## Se você está em CASA (própria, de parentes ou amigos):

### 1. Situações comuns:

- Casa cheia.
- Rotina alterada.
- Mais barulho e pessoas.
- Pouca privacidade.
- Espaço compartilhado.

### 2. Estratégias práticas:

- Avise seus limites logo no início.
- Combine horários de descanso.
- Tenha um “cantinho previsível” para regular-se.
- Use fones, rotinas simples e listas de tarefas.



# Meus medicamentos

Preencha com nome/dose/horário/médico.  
Se faltar, procure a UBS/UPA com essa lista.

Recorte Aqui





### 3. Verificação rápida de segurança

A. Fios caídos? Cheiro de gás? Rachaduras?

☒ Não entre. **Ação 193 ou 199.**

- **Gerador:** nunca dentro de casa (risco de monóxido de carbono).

- **Água:** se a rede está comprometida, ferva antes de beber.

- **Entulho:** use bota/luva; evite levantar peso sozinho.

B. Organização do espaço

- Crie um canto previsível para dormir e outro para o kit sensorial.

- Estabeleça uma micro-rotina (manhã/tarde/noite) e reforce cada passo concluído (pequena recompensa).

**Recorte Aqui**



## Minha rotina

Manhã

Tarde

Noite

# Itens essenciais para manter consigo

Checklist baseado nos modelos internacionais de kits sensoriais e sobrevivência na próxima página.

**Recorte Aqui**

Manhã

Tarde

Noite



# Checklist pessoal:

- Documentos pessoais;**
- Remédios;**
- Garrafa de água;**
- Carregador portátil;**
- Fones/abafadores de som;**
- Lanchinhos neutros;**
- Troca de roupa.**
- Identificação “Sou autista” (opcional)**

## Como se acalmar (autorregulação em 3 passos):

**Sinalizar:** diga “preciso de silêncio” ou utilize cartões de comunicação; Vá ao ponto calmo.

**Respirar:** padrão 4-4-6 (inspire 4, segure 4, solte 6) por 2 a 3 minutos.

**Apoios sensoriais:** fones/tampões, óculos escuros, objetos sensoriais, coberta pesada leve.

**Técnica 5-4-3-2-1 (adaptada):** olhe 5 coisas, toque 4, ouça 3, cheire 2, diga 1 frase de segurança: “Neste momento estou seguro”.

**Se vier crise/meltdown:** sente ou deite de lado, proteja a cabeça, reduza luz e barulho.





## Riscos comuns após desastres:

- Riscos comuns após desastres;
- Fios elétricos expostos;
- Estruturas instáveis;
- Água contaminada;
- Ruas com detritos,
- Mudança de trajeto habitual;
- Barulho de obras e resgates.

## Ação segura:

- Observe o entorno.
- Caminhe devagar.
- Evite locais isolados.
- Avise alguém quando sair.
- Compartilhe sua localização.

## Quando o corpo reage forte

- Sinais comuns:
  - Taquicardia
  - Falta de ar
  - Tontura
  - Sensação de perigo
  - Vontade de fugir
  - Irritabilidade

## Como se acalmar (autorregulação em 3 passos):

**Sinalizar:** diga “preciso de silêncio” ou utilize cartões de comunicação; Vá ao ponto calmo.

**Respirar:** padrão 4-4-6 (inspire 4, segure 4, solte 6) por 2 a 3 minutos.

**Apoios sensoriais:** fones/tampões, óculos escuros, objetos sensoriais, coberta pesada leve.

**Técnica 5-4-3-2-1 (adaptada):** olhe 5 coisas, toque 4, ouça 3, cheire 2, diga 1 frase de segurança: “Neste momento estou seguro”.

**Se vier crise/meltdown:** sente ou deite de lado, proteja a cabeça, reduza luz e barulho.

## Mesmo em abrigo ou casa de familiares, tente manter:

- Horário para despertar;
- Higiene matinal;
- Pequenas atividades;
- Refeições regulares;
- Tempo de descanso;
- Tempo sensorial;
- Lista diária simples: 3 tarefas.

## Convivência com muitas pessoas (familiares ou pessoas do abrigo):

- **Acordos claros:** “horário de silêncio”, fila para banho, lugar fixo para objetos.
- **Sinais combinados** (emoji/palavra) para “preciso de pausa”.
- **Imponha limites:** você pode dizer “não quero abraço agora”; oferecer alternativas (aceno, toque de punhos).
- **Proteção:** guarde documentos/dinheiro junto ao corpo;

## Alimentação, sono e medicação:

- **Comer** algo a cada 3-4h ajuda a estabilizar o humor e a atenção.
- **Sono:** ajuste por etapas (deitar no mesmo horário, reduzir luz 30 minutos antes, respiração 4-4-6).
- **Medicação:** mantenha uma lista (nome/dose/horário/médico). Se faltar, procure a UBS/UPA com a lista.

# Comunicação e Pedido de Ajuda

Mostre o cartão “Sou autista”, disponível na próxima página.

### • Script “Se-Então”

- ➔ Se eu não entender, então peço: “Pode escrever um passo a passo?”
- ➔ Se alguém me tocar sem avisar, então digo: “Pare, por favor”.
- ➔ Se eu estiver em risco ou sofrer uma violência, então procuro a coordenação ou ligo 190/180.

Recorte Aqui



Dobre Aqui



# Sou autista

Prefiro instruções curtas e por  
escrito. Evite tocar sem avisar.  
Se eu estiver  
sobrecarregado(a), preciso de  
silêncio e de um espaço calmo.

Outras informações:

Contato de emergência:

Endereço:

Nome:



# Quando buscar ajuda imediata?

就医  
● **Saúde:** sangramento, febre alta, dor no peito, desmaio  
→ 192/UPA/UBS.

紧急  
● **Segurança:** ameaça, agressão, assédio  
→ 190 (Polícia) | 180 (Mulher) | 100 (Direitos Humanos).

心理支持  
● **Apoio emocional ou em risco de suicídio:** 188 (CVV),  
atendimento 24h e todos os dias da semana.

咨询  
● **Tenda do Conselho Regional de Psicologia**

避难  
● **Orientações de abrigo/retorno para casa:**  
199 (Defesa Civil) ou Assistência Social.



## Anexos recortáveis

Nas próximas páginas, materiais para utilizar como um guia prático de comunicação e apoio para pessoas autistas em situações de emergência, sobrecarga sensorial ou desorientação, incluindo o Cartão S.O.S., mini roteiros de fala, checklists de segurança e sinalizações visuais.



## Cartão S.O.S. do Autista

Recorte Aqui

**Contato de emergência:**

- Ajuda para entender o que estaria acontecendo
- Ajuda a passar a mensagem
- Instruções com um local seguro
- Avisar meu contato de emergência
- Comunicação escrita
- Espaço mais silencioso
- Tempo para me regular
- Acompanhamento até o local seguro
- Ajuda para entender o que estaria acontecendo
- Instruções com um local seguro

 **marque**

**O que eu preciso agora:**

Dobre Aqui

## Sou autista

**Em situações de emergência posso:**

- Ter dificuldade de falar;
- Parecer confuso;
- Precisar de instruções simples e diretas;
- Ficar sobrecarregado com barulho/luz;
- Necessitar de um espaço mais calmo.



**Por favor, fale devagar e com frases curtas!**

Telefone:

Nome:



## **MINI ROTEIROS DE FALA (Scripts de comunicação)**

(Para usar diante de voluntários, equipes, familiares, vizinhos ou desconhecidos).

Recorte Aqui

### **Quando estiver sobrecarregado:**

“Sou autista e estou sobrecarregado.

Preciso de um lugar mais calmo.”

“Você pode falar mais devagar, por favor?”

“Preciso de alguns minutos antes de responder.”

### **Quando não entender as instruções:**

“Não entendi. Pode repetir de forma mais simples?”

“Pode me mostrar, em vez de só falar?”

“Você pode me explicar em etapas?”

### **Quando precisar pedir ajuda:**

“Preciso de ajuda para entender o que  
devo fazer agora.”

“Pode me acompanhar até a área segura?”

“Pode me ajudar a achar minhas coisas?”







## MINI ROTEIROS DE FALA (Scripts de comunicação)

(Para usar diante de voluntários, equipes, familiares, vizinhos ou desconhecidos).

### Quando sentir que vai entrar em shutdown:

“Preciso ficar em silêncio um pouco.”

“Preciso me afastar para me regular, mas volto depois.”

### Quando estiver com medo:

“Estou com medo. O que está acontecendo agora?”

“O que vai acontecer a seguir?”



## Cheguei no abrigo o que fazer?

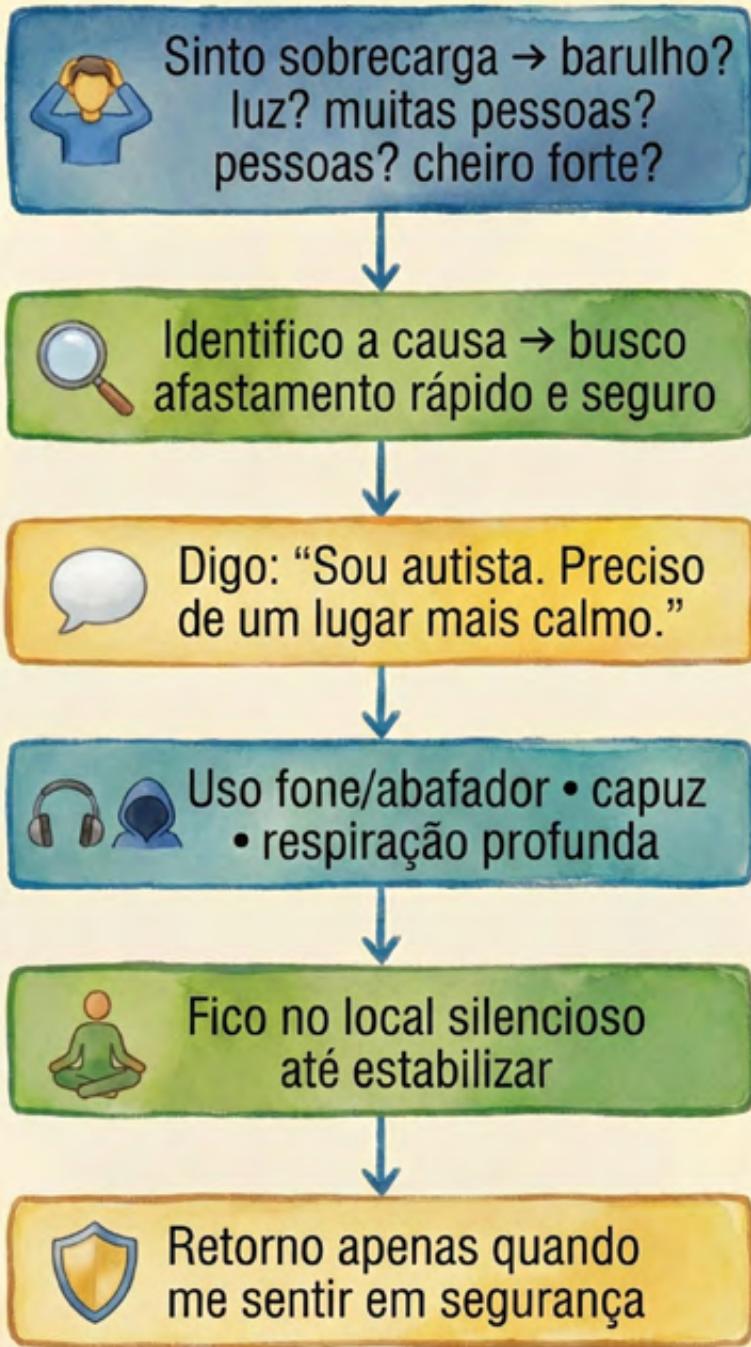
Recorte Aqui





**Estou sobrecarregado e agora?**

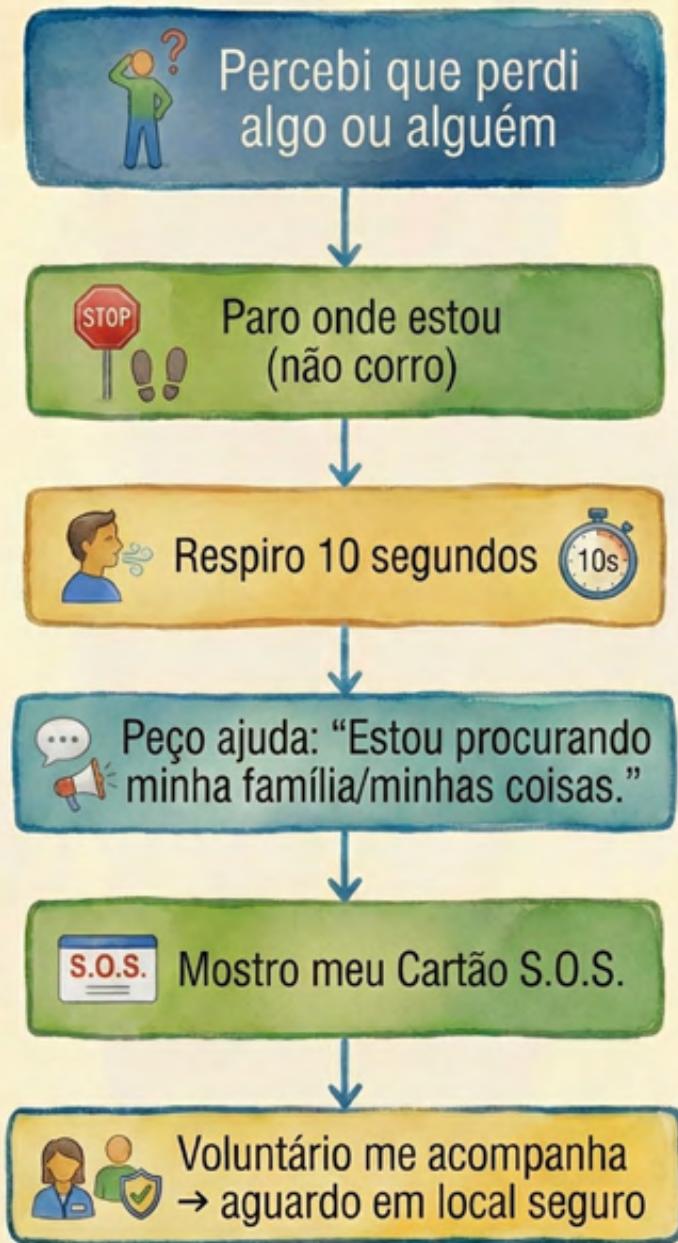
Recorte Aqui





## Perdi algo ou me perdi do grupo:

Recorte Aqui







# Checklist: Ações seguras no abrigo

- Identifiquei a saída
- Sei onde é o banheiro
- Achei um canto mais calmo
- Deixei meus itens perto de mim
- Combinei ponto de encontro  
com a minha família
- Sei onde pedir ajuda
- Tenho meu Cartão S.O.S.  
fácil de pegar



# Checklist: Ações quando a ansiedade aumenta

- Respirei 4-6 (4s entra/6s sai)
- Desviei olhar de estímulos fortes
- Coloquei fone, capuz ou óculos escuros
- Avisei alguém de confiança
- Procurei espaço mais calmo
- Repeti para mim mesmo:  
“Estou seguro agora.”





# Checklist: Se estou na casa de familiares

- Combinei horários de descanso**
- Separei meu “cantinho previsível”**
- Avisei necessidades sensoriais**
- Tenho minhas coisas organizadas**
- Fiz uma lista diária simples (3 tarefas)**
- Combinei limites de interação**





Recorte Aqui



## Sinal 4 — Ajuda



“Preciso de  
ajuda agora.”

A imagem foi desenvolvida  
utilizando o Nano Banana Pro, uma  
ferramenta de inteligência artificial  
do Google Gemini.

## Sinal 2 — Espaço calmo



“Preciso de  
menos barulho.”

A imagem foi desenvolvida  
utilizando o Nano Banana Pro, uma  
ferramenta de inteligência artificial  
do Google Gemini.

### Sinal 3 — Tempo



“Preciso de mais tempo para responder.”

### Sinal 1 — Comunicação



“Prefiro comunicação escrita.”

## Ícones de Ação:

Recorte Aqui









Cartilha de Suporte ao  
**Autista**  
em Situações de Emergências e Desastres

Iniciativa:



Apoio:

