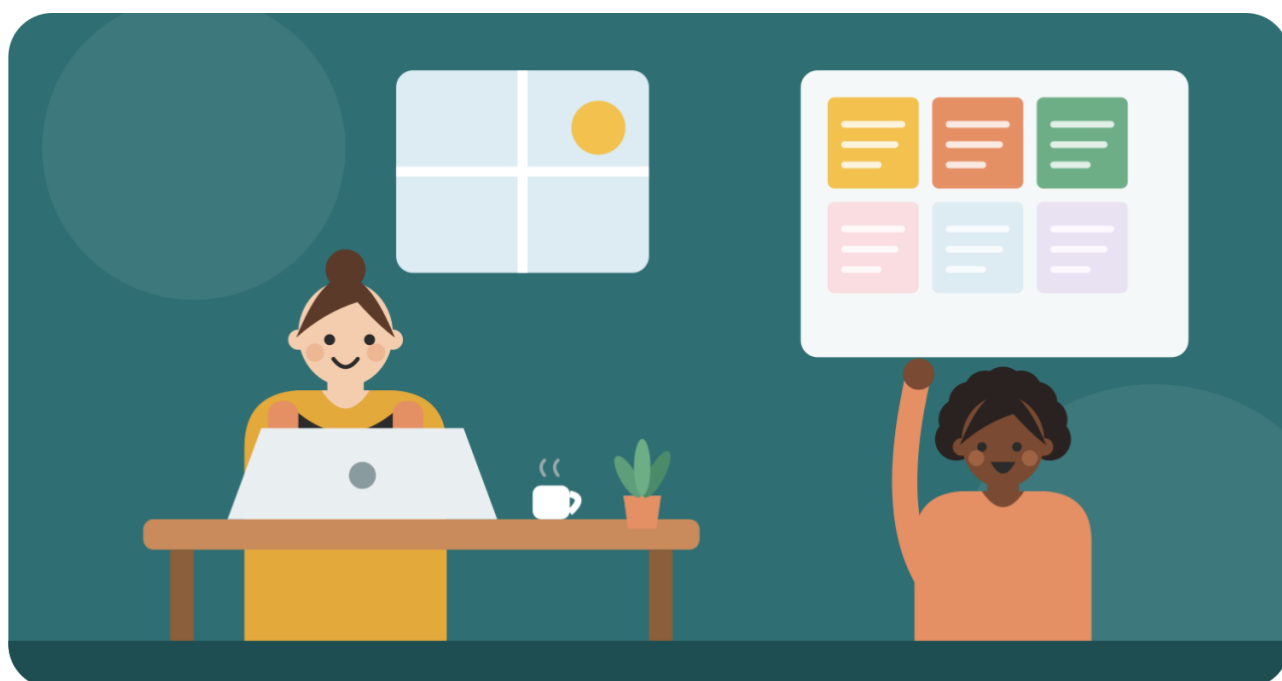


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Emprego

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre trabalho, candidaturas, entrevistas e ajustamentos, pensado para adultos autistas.



Uma palavra do autor

«Este caderno não foi criado para te ajudar a parecer menos autista no trabalho. Foi criado para te ajudar a encontrar e a manter um trabalho que seja compatível contigo.»

Sou o Pedro Rodrigues, psicólogo clínico, e trabalho maioritariamente com adultos autistas.

Ao longo da minha prática tenho constatado que muitas das dificuldades que as pessoas autistas encontram no trabalho não resultam de falta de capacidades, mas de processos de recrutamento pouco claros, de regras sociais que nunca foram explicadas e de ambientes que não foram pensados para o seu modo de funcionar. Com frequência, o talento existe; o que falta é encaixe.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para perceberes o que procuras num trabalho, preparares candidaturas e entrevistas, decidires se e como falas do autismo, e pedires os ajustamentos de que precisas para trabalhar bem.

Não vais encontrar aqui um caminho único nem uma lista de «empregos para autistas». Vais encontrar perguntas, exemplos e exercícios que podes experimentar, adaptar ou deixar de lado. O especialista na tua própria experiência és tu; este caderno existe apenas para te ajudar a ouvi-la com maior clareza.

Espero que sirva como ponto de partida para esse percurso.

Pedro Rodrigues

Psicólogo clínico · www.autismonoadulto.com

Antes de começar

Este caderno foi pensado para te ajudar a refletir sobre o trabalho: o que procuras, como te candidatas e como podes ajustar o ambiente para trabalhares melhor. Não há respostas certas nem erradas.

Como usar este caderno

- Faz os exercícios pela ordem que quiseses e salta os que, neste momento, não te dizem nada.
- Podes escrever frases completas, palavras soltas ou desenhar, sozinho/a, com um/a psicólogo/a, com um/a técnico/a do centro de emprego ou com alguém da tua confiança.
- Os quadros «Saber mais» trazem informação psicoeducativa e legal. Serve-te deles como ponto de partida, não como regras.



SABER MAIS

Uma nota importante

Trabalhar (ou não) é uma escolha pessoal, e há muitas formas de contribuir e de ter valor. Este caderno serve a quem procura o primeiro emprego, a quem já trabalha e a quem ainda está a decidir.

As referências à lei e aos apoios em Portugal são um **resumo informativo e não substituem aconselhamento jurídico**. As leis e as medidas mudam: confirma sempre junto do IEFP, da ACT, de um sindicato ou de um/a advogado/a.

Sobre a linguagem: usamos «autista» e «pessoa no espectro do autismo» como expressões equivalentes; podes usar a que preferires.



CUIDA DE TI

Se o trabalho estiver a pesar na tua saúde mental

A pressão de procurar ou manter um emprego pode ser muito grande. Se estás em sofrimento, liga **808 24 24 24** (SNS 24, aconselhamento psicológico). Se pensas em acabar com a vida, liga **1411** (prevenção do suicídio, 24 horas). Em perigo imediato, **112**.

O que vais encontrar

1. Porquê trabalhar? Benefícios do emprego
2. Tipos de trabalho e os seus prós e contras
3. Descobrir as tuas paixões
4. Como pensas e como aprendes
5. Um bom emprego para mim
6. Como funciona a procura de emprego
7. A entrevista de emprego
8. Falar (ou não) sobre o autismo no trabalho
9. Manter o emprego
10. Ajustamentos no local de trabalho
11. Liderança e trabalho em equipa
12. O meu plano e apoios em Portugal

Porquê trabalhar? Benefícios do emprego

O emprego pode trazer coisas muito diferentes a cada pessoa. Lê os benefícios abaixo e pensa em quais são mais importantes para ti.



Ter algo para fazer

Um trabalho dá estrutura ao dia e à semana, e um sítio onde estar. Pode desafiar-te de forma positiva e dar-te oportunidade de desenvolver competências.



Orgulho

Trabalhar pode dar-te uma sensação de identidade e de realização pessoal.



Vida social

O trabalho permite conviver, conhecer pessoas e viver experiências novas, ao ritmo que for confortável para ti.



Rendimento

Recebes um salário pelo trabalho que fazes, que ajuda a sustentar-te e a apoiar os teus interesses.



Aprender competências

Podes desenvolver competências e conhecimentos, através do próprio trabalho ou das pessoas com quem trabalhas.



Saúde

Há estudos que associam ter um trabalho adequado a melhor saúde física e mental. Um trabalho que não se ajusta a ti pode ter o efeito contrário.



Felicidade

O sentimento de pertença que o trabalho pode trazer contribui para o bem-estar.



Independência financeira

O rendimento permite pagar as contas e poupar para despesas grandes ou imprevistos, e gerir melhor a tua vida.



Um currículo mais rico

Cada experiência reforça o teu currículo e abre portas a oportunidades futuras.



Maior autoestima

Ter um propósito diário e sentir que contribuis para algo pode aumentar a autoestima.

Os benefícios mais importantes para mim

Escreve os cinco benefícios que mais valorizas, por ordem de importância (1 = o mais importante). Podes acrescentar outros que não estejam na lista.

Ordem	Benefício	Porque é importante para mim
1		
2		
3		
4		
5		



SABER MAIS

Emprego e autismo: o panorama

Muitos adultos autistas querem trabalhar e têm competências valiosas, mas uma parte significativa está desempregada ou tem trabalhos abaixo das suas qualificações (Hedley et al., 2017).

Nem sempre é falta de capacidade. As barreiras aparecem sobretudo **nos processos de recrutamento** (anúncios vagos, entrevistas centradas em competências sociais) e **nos ambientes de trabalho** (ruído, imprevisibilidade, regras não escritas). Os programas de apoio ao emprego, quando bem adaptados, melhoram os resultados. Os exercícios seguintes servem para melhorares o encaixe entre ti e o trabalho.



SABER MAIS

Outras perspetivas

Trabalhar não é a única forma de ter valor. Há quem não possa ou não queira trabalhar agora (por saúde, estudos, exaustão ou por cuidar de alguém) e há quem tenha mais bem-estar com trabalho a tempo parcial, por conta própria ou voluntário.

A pressão para «ter um emprego a qualquer custo» pode levar a ambientes que te esgotam. Se um trabalho remunerado não é o teu objetivo neste momento, este caderno continua a servir para conheceres melhor o que queres.

Tipos de trabalho e os seus prós e contras

Há várias formas de entrar no mundo do trabalho. Algumas servem de primeiro passo; outras dão mais estabilidade. Não há uma ordem obrigatória.

Tipo de trabalho	Vantagens	Desvantagens
 Voluntariado	Bom ponto de partida para ganhar experiência, testar ambientes e criar rotinas. Costuma ser flexível.	Não é remunerado. Convém combinar por escrito horários e tarefas.
 Estágio	Dá experiência em contexto real e referências para o currículo. Muitos estágios têm bolsa, e o IEFP tem medidas de estágio, incluindo para pessoas com deficiência e incapacidade.	Duração limitada; a bolsa costuma ser inferior a um salário e não garante continuidade.
 Período experimental	Os primeiros dias ou meses do contrato permitem às duas partes ver se há encaixe. Já recibes salário.	Nesse período o contrato pode cessar com mais facilidade (em regra, 90 dias nos contratos sem termo).
 Tempo inteiro	Estabilidade e rendimento regular; 22 dias úteis de férias, subsídios de férias e de Natal e proteção na doença.	Menos tempo e energia para o resto da vida; horários e ambiente podem ser exigentes.
 Contrato a termo	Permite entrar rapidamente e experimentar o trabalho, com os direitos de um contrato de trabalho.	Menos estabilidade: termina numa data ou quando a tarefa acaba; pode ou não ser renovado.
 Tempo parcial	Mais flexível; ajuda a gerir a energia e a sobrecarga. Bom para começar.	O rendimento pode não chegar para viver; os direitos são proporcionais ao tempo trabalhado.
 Ocasional temporário	Flexível e de entrada rápida; útil para experimentar vários ambientes.	Pouca estabilidade; horários e locais imprevisíveis podem ser difíceis.
 Trabalho independente («recibos verdes»)	Mais controlo sobre horários, ambiente e clientes; possibilidade de trabalhar a partir de casa e dos teus interesses.	Rendimento irregular; tens de gerir clientes, faturação e impostos; menos proteção se ficares doente.
 Teletrabalho híbrido	Ambiente sensorial mais controlado, sem deslocações e com menos conversa informal.	Pode aumentar o isolamento e a falta de estrutura; a comunicação é sobretudo escrita ou por videochamada, que também cansa.

Atenção aos «falsos recibos verdes»: se, na prática, cumpres horário, usas o material da empresa e recibes ordens, pode tratar-se de um trabalho subordinado que devia ter contrato de trabalho. Em caso de dúvida, fala com um sindicato ou com a ACT.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Tipos de trabalho para mim

Pensa nos tipos de trabalho acima. Qual poderia ser um bom encaixe para ti neste momento, e porquê? Podes acrescentar os teus próprios prós e contras.

MÓDULO 3

Descobrir as tuas paixões

Saber do que gostas ajuda a escolher onde procurar. Pensa nas perguntas seguintes e escreve as tuas respostas.

- Que tarefas, trabalhos ou atividades fizeste recentemente que te deixaram entusiasmado/a, feliz ou realizado/a?
- Quais são as tuas memórias mais felizes da infância? O que estavas a fazer?
- Estavas rodeado/a de pessoas, sozinho/a, a ler, a escrever ou a fazer algo ativo?
- Havia alguma disciplina de que gostavas na escola, ou uma atividade como música ou desporto?
- Interessas-te por algo em particular? Comboios, coleções, cozinha, jogos, animais, línguas?



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As minhas paixões

Olhando para as tuas respostas, consegues ver temas ou áreas de interesse que possas identificar como uma paixão?



SABER MAIS

Interesses especiais e trabalho

Os interesses profundos («interesses especiais») costumam trazer conhecimento detalhado, motivação e capacidade de concentração. Podem ser um ponto de partida para pensar em áreas de trabalho, ou em competências que se transferem para outros contextos: organizar, classificar, reparar, ensinar, pesquisar, cuidar.

Outra perspetiva: transformar um interesse em profissão pode ser muito gratificante, mas para algumas pessoas o trabalho tira o prazer ao interesse e retira-lhes o «refúgio». Podes preferir manter o interesse como tempo livre e procurar um trabalho estável que o financie.

Paixões e profissões

Liga cada profissão à paixão que lhe corresponde, escrevendo a letra na coluna do meio. Pode haver mais do que uma ligação possível: escolhe a mais evidente.

Profissão	Letra	Paixões (escolhe a letra que corresponde)
1. Educador/a de infância		A Paixão por música
2. Analista de dados		B Paixão por animais
3. Programador/a		C Paixão por matemática e dados
4. Jornalista		D Paixão por escrever
5. Passeador/a de cães		E Paixão pela natureza e pelo ar livre
6. Barista		F Paixão por cuidar de crianças
7. Técnico/a de limpeza		G Paixão por computadores, jogos e código
8. Técnico/a de recursos humanos		H Paixão por bom café
9. Cuidador/a de pessoas idosas		I Paixão por manter tudo limpo e arrumado
10. Professor/a de música		J Paixão por cabelo e beleza
11. Guarda-florestal		K Paixão por educação
12. Cabeleireiro/a		L Paixão por cuidar e conversar com pessoas idosas
13. Professor/a		M Paixão por pessoas

Respostas: 1F · 2C · 3G · 4D · 5B · 6H · 7I · 8M · 9L · 10A · 11E · 12J · 13K

Como pensas e como aprendes

As pessoas pensam e aprendem de formas diferentes. Conhecer a tua ajuda-te a escolher tarefas em que te sentes competente e a pedir as instruções de que precisas.



Pensamento visual

Pensas por imagens, formas e espaço. Percebes bem esquemas, desenhos e mapas, e aprendes ao ver como as coisas funcionam.



Pensamento verbal

Pensas por palavras. Gostas de ler, escrever e explicar, e precisas de instruções claras, de preferência por escrito.



Pensamento lógico e por padrões

Pensas por números, listas e sistemas. Gostas de regras claras e de encontrar erros ou incoerências.

Ideias de profissões

Mais ligadas ao pensamento visual	Mais ligadas ao pensamento verbal e lógico
- Mecânico/a - Técnico/a de manutenção ou de reparação eletrónica - Profissional de ofícios (eletricista, canalizador, carpinteiro) - Engenheiro/a - Designer gráfico ou animador/a - Fotógrafo/a ou videógrafo/a - Arquiteto/a ou designer de interiores - Artista (escultor, joalheiro, ceramista, pintor) - Designer de sites ou de videojogos	- Contabilista - Bibliotecário/a ou documentalista - Programador/a - Revisor/a de textos - Jornalista ou redator/a - Técnico/a de laboratório - Técnico/a administrativo/a - Gestor/a de stocks - Estatístico/a ou matemático/a - Analista de dados



SABER MAIS

São ideias, não rótulos

Muitas pessoas usam vários estilos de pensar. As listas acima partem da observação de que muitas pessoas autistas têm pontos fortes visuais ou lógicos, mas há pessoas autistas em todas as áreas e **nenhuma profissão «é para autistas»**.

Além do tipo de tarefa, pesa muito o **ambiente**: ruído, luz, open space, imprevisibilidade, quantidade de contacto com pessoas, telefone, horários e deslocação. Um trabalho «certo» num ambiente errado esgota.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu estilo de pensar e de aprender

Como aprendes melhor: por escrito, com demonstrações, com esquemas, na prática, sozinho/a ou com alguém? O que te ajuda a perceber uma tarefa nova?

MÓDULO 5

Um bom emprego para mim

Junta o que descobriste nos módulos anteriores e completa as frases abaixo. Podes voltar aqui sempre que as tuas respostas mudarem.

Gostava de começar com (voluntariado, estágio, período experimental ou trabalho remunerado)...

Seria uma boa forma de começar porque...

Gostava de trabalhar (a tempo inteiro, a tempo parcial ou de forma ocasional)...

Seria uma boa forma de entrar no mercado de trabalho porque...

As minhas paixões são...

As minhas competências são...

O meu estilo de aprendizagem é...

Alguns trabalhos que penso que me seriam adequados são...

O meu ambiente de trabalho ideal

Além da profissão, conta o ambiente. Preenche o que sabes sobre ti; não tem de estar completo.

Aspeto	O que preciso	O que me ajuda	O que quero evitar
Ambiente sensorial (luz, ruído, cheiros)			
Comunicação (escrita, reuniões, telefone)			
Rotina e previsibilidade			
Contacto social			
Autonomia e supervisão			
Horário e deslocação			

MÓDULO 6

Como funciona a procura de emprego

Conhecer os passos reduz a incerteza (e a ansiedade). Este é o caminho habitual em Portugal:

1. O anúncio

A vaga é publicada no site da empresa ou em portais de emprego (por exemplo, o Net-Empregos, as ofertas do IEFP ou o LinkedIn). Também podes fazer candidaturas espontâneas e pedir ajuda a contactos.

2. A candidatura

Envias o teu **currículo** (resumo da tua formação, experiência e competências; o formato Europass é muito usado) e uma **carta de apresentação** (texto curto onde explicas porque és adequado/a para a vaga).

3. A entrevista

Só são chamados os candidatos selecionados. Uma ou mais pessoas da empresa fazem-te perguntas sobre a função e as tuas competências. Pode haver testes ou provas práticas.

4. A escolha

A empresa escolhe a pessoa que considera mais adequada para a função.

5. A resposta

A empresa avisa quem foi escolhido, muitas vezes por telefone ou e-mail. Se não tiveres resposta, podes perguntar por escrito se o processo já fechou.

6. O contrato

Confirmam-se as condições: funções, horário, local, salário e duração. Pede-as por escrito, lê com calma e guarda uma cópia do que assinares. Os contratos a termo têm de ser escritos.

7. O início

Começas a trabalhar, normalmente com um período de acolhimento. O período experimental faz parte do contrato.

Traduzir os anúncios de emprego

Os anúncios usam muitas expressões vagas. Antes de te candidatares, podes perguntar o que querem dizer na prática.

O anúncio diz...	Pode querer dizer...	Pergunta que podes fazer
«Pessoa dinâmica e proativa»	Muitas tarefas diferentes e poucas instruções.	«Como é um dia normal? Quem define as prioridades?»
«Excelentes capacidades de comunicação»	Reuniões, telefone e contacto frequente com clientes ou colegas.	«Com quem e por que meios vou comunicar no dia a dia?»
«Capacidade de trabalhar sob pressão»	Prazos apertados ou picos de trabalho.	«Com que frequência há picos? Como são planeados?»
«Espírito de equipa»	Trabalho em open space, reuniões e decisões em grupo.	«Como é organizado o espaço e o trabalho em equipa?»
«Multitarefa»	Interrupções e mudanças frequentes de prioridade.	«Posso concluir uma tarefa antes de passar à seguinte?»
«Flexibilidade de horário»	Horários que mudam, turnos ou trabalho ao fim de semana.	«O horário é fixo? Com que antecedência é comunicado?»



SABER MAIS

Onde pedir apoio na procura de emprego

O primeiro passo é **inscreveres-te no IEFP** (online ou num centro de emprego). Para pessoas com deficiência e incapacidade existem apoios específicos, como a informação, avaliação e orientação nos Centros de Recursos para a Qualificação e o Emprego, o emprego apoiado, os estágios e o apoio à adaptação de postos de trabalho.

Verdadeiro ou falso: o processo de emprego

Afirmação	Verdadeiro	Falso
1. Se não tens a experiência pedida, podes dizer que tens no currículo: nunca verificam.	☐	☐
2. Toda a gente mente nas candidaturas, por isso ser honesto/a só te prejudica.	☐	☐
3. Se pagares para estudar, tens de seguir essa carreira mesmo que descubras que não gostas.	☐	☐
4. Se não conseguires emprego depois de 10 candidaturas, nunca vais conseguir.	☐	☐
5. É boa ideia perguntar às empresas durante quanto tempo guardam as candidaturas, para saberes quando voltar a candidatar-te.	☐	☐
6. Mesmo que o anúncio não peça carta de apresentação, é boa ideia enviar uma.	☐	☐



SABER MAIS

Respostas

- 1. Falso.** Podem verificar, e dar informação falsa pode levar ao fim do contrato. Mostra competências transferíveis e vontade de aprender.
- 2. Falso.** Ser honesto/a não obriga a dizer tudo: não tens de partilhar informação privada ou de saúde, salvo nos casos previstos na lei (ver módulo 8). Mas não inventes experiência.
- 3. Falso.** Podes mudar de rumo. Existem cursos, formação e reconversão profissional.
- 4. Falso.** É normal enviar muitas candidaturas. Pede feedback quando possível e ajusta o currículo e a carta.
- 5. Verdadeiro.** Mostra interesse e ajuda-te a planear.
- 6. Verdadeiro.** Uma carta curta pode explicar o teu percurso e o teu interesse pela vaga.

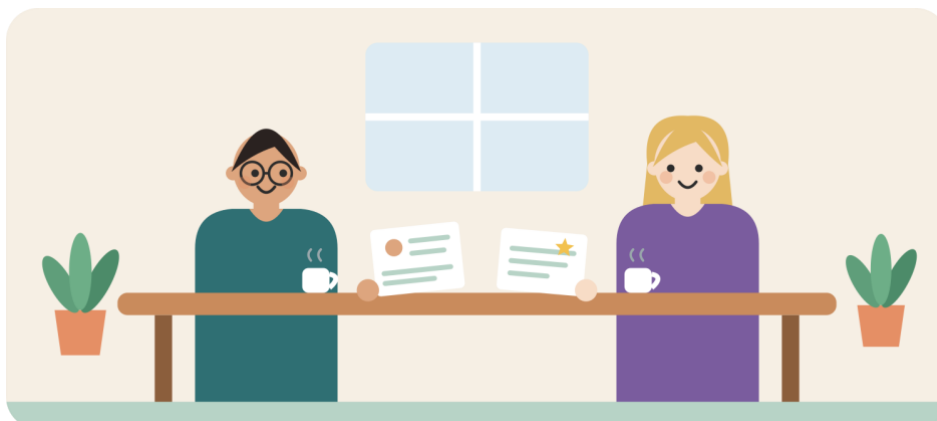


ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu currículo

Escreve três coisas de que te orgulhas (no trabalho, nos estudos, em projetos, no voluntariado ou nos teus interesses) e as competências que mostram. Podes usar isto no currículo e na carta.

A entrevista de emprego



A entrevista é a fase que mais ansiedade causa a muitas pessoas autistas: as perguntas são abertas, o ambiente é novo e conta muito a impressão social. Preparares-te com antecedência ajuda.

O método STAR

Serve para responder a perguntas do tipo «Fale-me de uma situação em que...» de forma organizada.

S: Situação Dá o contexto e explica a situação.	T: Tarefa Explica qual era o teu papel ou a tarefa que tinhas de fazer.
A: Ação Que passos deste para resolver a situação?	R: Resultado Qual foi o resultado final? O que aprendeste?

Exemplo: «No meu estágio, o arquivo estava desorganizado (S). Pediram-me que o organizasse (T). Criei categorias e uma folha de registo (A). Passámos a encontrar os documentos em poucos minutos (R).»



SABER MAIS

Entrevistas e autismo

- As perguntas costumam ser abertas e pouco concretas («fale-me de si»). Podes pedir que sejam mais específicas: «Quer que fale da minha formação ou da minha experiência?»
- Podes pedir com antecedência as perguntas ou a agenda, saber quem estará presente e quanto tempo dura.
- O contacto visual não mede competência: podes olhar para a testa, para as mãos ou para as tuas notas.
- Podes levar notas escritas e pedir uns segundos para pensar antes de responder.
- Podes pedir ajustamentos: sala calma e luz suave, entrevista por videochamada ou uma tarefa prática em vez de conversa.
- Os mal-entendidos são de duas vias («dupla empatia», Milton, 2012): um entrevistador pode interpretar mal o teu estilo. Não é falta tua.

Perguntas difíceis

Pergunta	Ideias	O meu rascunho
«Quais são os seus pontos fracos?»	Escolhe um ponto fraco real que não seja essencial para a função e diz o que fazes para o gerir. Ex.: «Preciso de instruções claras; por isso, peço-as por escrito.»	
«Porque saiu do seu último emprego?»	Sê factual e neutro/a, sem criticar antigos colegas ou chefias, e foca-te no que procuras agora.	
«O que faz nos tempos livres?»	Podes falar dos teus interesses e ligá-los a competências (concentração, organização, persistência).	

Pratica com o método STAR

Escolhe uma situação de que te orgulhes (trabalho, estudos, voluntariado, projeto pessoal) e escreve-a com o método STAR.

Passo	A minha resposta
Situação	
Tarefa	
Ação	
Resultado	

MÓDULO 8

Falar (ou não) sobre o autismo no trabalho

Contar que és autista é uma decisão tua. Podes fazê-lo em momentos diferentes: na candidatura, na entrevista, depois de começares, quando precisares de um ajustamento... ou nunca. Não há uma resposta certa; há prós e contras.

Razões para contar	Razões para esperar
• Podes pedir ajustamentos com mais facilidade e ser compreendido/a. • Deixas de gastar energia a esconder partes de ti (camuflagem). • Colegas e chefia podem perceber melhor os teus comportamentos e necessidades. • Em algumas empresas, abre acesso a medidas de inclusão.	• Pode haver preconceitos ou ideias erradas sobre o autismo. • É informação pessoal e podes preferir mantê-la privada. • Podes querer conhecer primeiro o ambiente e a chefia. • Podes pedir ajustamentos sem falar de diagnóstico: basta dizer o que precisas.



SABER MAIS

Os «graus» de partilha

- **Não contar** e gerir as necessidades sozinho/a.
- **Falar só das necessidades**, sem falar do diagnóstico: «Trabalho melhor com instruções escritas».
- **Contar à chefia ou aos Recursos Humanos**, pedindo confidencialidade.
- **Contar à equipa**, se te sentires seguro/a.



SABER MAIS

O que diz a lei em Portugal

- O empregador **não pode exigir** a candidatos ou trabalhadores informação sobre a sua saúde, salvo quando particulares exigências da atividade o justifiquem, com fundamentação por escrito (Código do Trabalho, art. 17.º).
- A lei **proíbe a discriminação** no acesso ao emprego e no trabalho em razão de deficiência ou doença crónica (Código do Trabalho, arts. 24.º e 25.º; Lei n.º 46/2006).
- O **sistema de quotas de emprego** (Lei n.º 4/2019) aplica-se a pessoas com deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, comprovado por atestado médico de incapacidade multiuso, e a empresas com 75 ou mais trabalhadores. Nem todas as pessoas autistas têm este atestado ou este grau: fala com o teu médico e com o IEFP sobre o que se aplica ao teu caso.

Resumo informativo, sem valor de aconselhamento jurídico.

Quando contar poderia ajudar?

Pensa em cada situação e escreve se contar que és autista ajudaria, e porquê.

Situação	Contar ajudaria? Porquê?
Foste convidado/a para o almoço de Natal da equipa e sentes-te demasiado desconfortável para ir.	
Um colega queixa-se de que faz mais trabalho do que tu e devia ganhar mais.	
Distráis-te constantemente com a pessoa que se senta ao teu lado, e isso afeta o teu trabalho.	
Queres começar a ir a um/a terapeuta durante o horário de trabalho.	
Não precisas de qualquer apoio, ajustamento ou adaptação para fazeres o teu trabalho.	



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A minha forma de explicar

Se decidisses contar, como o dirias? Escreve uma frase que te seja confortável e outra que fale só das tuas necessidades. Ex.: «Sou autista, e por isso trabalho melhor com instruções por escrito.»

MÓDULO 9

Manter o emprego

Estas dez ideias ajudam a manter e a desenvolver um emprego. Em cada uma acrescentei uma **nota para pessoas autistas**, com outra perspetiva: nem todos os conselhos «clássicos» servem a toda a gente.

1. Cumpre as regras e os valores da empresa

Nota: pede as regras por escrito. Há muitas «regras não escritas» (como cumprimentar, responder a e-mails, quanto duram as pausas). Pergunta a alguém de confiança.

2. Conhece os objetivos da empresa

E faz a tua parte para os alcançar. **Nota:** pergunta como o teu trabalho contribui para esses objetivos: dá sentido às tarefas.

3. Trata todos com respeito

Colegas, chefias e clientes. **Nota:** respeito não é aceitar abusos. Se te desrespeitarem, tens direitos (ver o módulo 12).

5. Torna-te especialista na tua função

Quanto melhor és, mais valioso/a és. **Nota:** aprofundar é um ponto forte de muitas pessoas autistas; partilha o que sabes de forma organizada.

7. Foca-te em soluções

Mesmo quando as coisas ficam difíceis. **Nota:** apresenta o problema e uma proposta. Por escrito costuma ser mais fácil.

9. Assume os erros

Quando algo corre mal, admite e procura soluções. **Nota:** pede feedback concreto (o quê, quando, como corrigir). Pedir clarificação é válido.

4. Esforça-te, por mais difícil que a tarefa seja

Nota: esforço não é sofrer em silêncio. Se uma tarefa é difícil por causa do ambiente ou de instruções pouco claras, pede um ajustamento.

6. Sê útil e valorizado/a

Muitos guias dizem «torna-te indispensável». **Nota (outra perspetiva):** querer ser indispensável pode levar a excesso de trabalho e a burnout. Podes ser valorizado/a e ter limites e pausas.

8. A mudança é constante

Sê aberto/a e flexível. **Nota:** pede antecedência, contexto e, se possível, um plano. Flexibilidade não é aceitar tudo sem aviso.

10. Constrói relações no trabalho

Passas grande parte da vida no trabalho: tenta gostar. **Nota:** não tens de socializar com todos nem de participar em todas as conversas informais. Um cumprimento, ajudar numa tarefa ou partilhar um interesse contam. Almoçar sozinho/a é normal.



SABER MAIS

As regras não escritas do trabalho

Cada local de trabalho tem regras que ninguém explica, mas que toda a gente parece conhecer: como se cumprimenta, se se responde a e-mails no próprio dia, quanto tempo duram as pausas, como se fala com a chefia, o que se pode dizer em tom de brincadeira, se se vai aos almoços de equipa.

Pergunta a alguém de confiança: «**Há alguma coisa que ninguém explica mas que toda a gente sabe?**» e escreve as respostas.



SABER MAIS

Sinais de que o trabalho te está a esgotar

- Cansaço que não passa com o descanso; mais dificuldade em concentrar-te e em comunicar.
- Mais sensibilidade a ruído, luz ou toque; mais irritabilidade ou vontade de te isolar.
- Perda de capacidades que tinhas (burnout autista; Raymaker et al., 2020).

Se te reconheces, fala com um/a profissional, reduz exigências sempre que possível e pede ajustamentos. Podes consultar o caderno «Saúde mental».



SABER MAIS

Alguns direitos básicos

- Receber por escrito as condições essenciais do teu trabalho e guardar uma cópia do contrato.
- 22 dias úteis de férias por ano, subsídio de férias e subsídio de Natal, e proteção na doença.
- Limites de horário e períodos de descanso.

Se tiveres dúvidas ou sentires que os teus direitos não são respeitados, podes falar com o sindicato do teu setor ou com a ACT (Autoridade para as Condições do Trabalho), que aceita queixas online, incluindo por discriminação.

MÓDULO 10

Ajustamentos no local de trabalho

Um ajustamento é uma pequena mudança no ambiente, nas tarefas ou na comunicação que te ajuda a trabalhar melhor. Muitos custam pouco ou nada.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Barreiras no meu trabalho

Se trabalhas, ou estás prestes a começar, pensa no teu local de trabalho: há alguma barreira que possa estar a impedir o teu sucesso? Se sim, escreve algumas formas de pedires um ajustamento.

Ideias de ajustamentos

Assinala as que poderiam fazer sentido para ti.

 Luz	 Ruído	 Cheiros	 Processamento e comunicação
☐ Sentar-me numa zona menos iluminada ☐ Evitar luz fluorescente direta ☐ Usar um candeeiro próprio ☐ Usar óculos com filtro ☐ Usar boné ou pala	☐ Lugar numa zona sossegada ☐ Auscultadores com cancelamento de ruído ☐ Ouvir ruído branco ☐ Aceder a uma sala silenciosa ☐ Trabalhar de casa, total ou parcialmente	☐ Evitar lugar perto da cozinha ☐ Pedir que evitem perfumes fortes ☐ Pedir que evitem ambientadores ☐ Material de escritório sem perfume ☐ Produtos de limpeza sem perfume	☐ Tarefas dadas por escrito ☐ Prazos claros ☐ Exemplos de tarefas concluídas ☐ Agenda antes das reuniões ☐ Reuniões no mesmo local e hora ☐ Rotinas consistentes ☐ Procedimentos visuais

	☐ Sinal de «zona silenciosa» na secretária ☐ Nenhum ajustamento necessário	☐ Uma fonte de cheiro alternativa (saquinho de lavanda)	☐ Descrição clara da função ☐ Reuniões de acompanhamento frequentes ☐ Comunicação aberta e honesta
--	---	--	---

Modelo: como pedir um ajustamento

Podes acompanhar cada pedido em quatro passos: perceber o que precisas, enviar um e-mail à chefia, ter uma conversa de seguimento e confirmar que o ajustamento foi feito.

Ajustamento de que preciso	1. E-mail enviado	2. Conversa feita	3. Concluído
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



MODELO DE E-MAIL

Assunto: Pedido de ajustamento no posto de trabalho

Olá [nome],

Gostava de marcar uma conversa breve sobre algumas condições que me ajudam a trabalhar melhor e a dar o meu melhor à equipa. [Descreve o ajustamento em concreto: por exemplo, receber as tarefas por escrito / usar auscultadores com cancelamento de ruído / ter a agenda antes das reuniões.] Isto ajuda-me porque [motivo concreto: por exemplo, consigo concentrar-me melhor e cometer menos erros].

Estás disponível esta semana? Se preferires, posso enviar mais informação por escrito.

Obrigado/a, [o teu nome]

Não és obrigado/a a mencionar o diagnóstico para pedir um ajustamento. Podes descrever apenas aquilo de que precisas.



SABER MAIS

Apoios para adaptar o posto de trabalho

O IEFP tem apoios à adaptação de postos de trabalho e à aquisição de produtos de apoio para pessoas com deficiência e incapacidade, em certas condições (por exemplo, quem está inscrito como desempregado, em emprego apoiado ou em estágios financiados pelo IEFP). Pergunta no centro de emprego ou à tua entidade empregadora.

Liderança e trabalho em equipa

**SABER MAIS****Pontos fortes que muitas pessoas autistas descrevem**

- Atenção ao detalhe e capacidade de concentração profunda.
- Reconhecimento de padrões e de erros.
- Honestidade, lealdade e sentido de justiça.
- Conhecimento aprofundado nas áreas de interesse.

Nem todas as pessoas autistas têm todos estes pontos fortes, e ter pontos fortes não elimina a necessidade de apoio. Equipas mais diversas na forma de pensar podem trazer vantagens (Austin & Pisano, 2017), sobretudo quando o ambiente está preparado para isso.

**ATIVIDADE DE REFLEXÃO****Que tipo de líder?**

Pensa no teu líder ideal: o que esperarias dele/a? Que tipo de líder gostavas de ser? Escreve as tuas ideias.

**ATIVIDADE DE REFLEXÃO****Ser um bom membro da equipa**

Escreve algumas das formas em que és um bom membro da equipa (por exemplo, fiabilidade, atenção ao detalhe, ajudar quando podes).



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O que ajudaria a equipa a trabalhar comigo

Que duas coisas poderias pedir à equipa para trabalharem melhor contigo? Como poderias explicá-las?

MÓDULO 12

O meu plano e apoios em Portugal

O meu plano para os próximos três meses

Objetivo	Primeiro passo	Quando	Quem me pode ajudar
Ex.: atualizar o currículo	Listar as minhas competências	Esta semana	Um amigo, o IEFP

Apoios e serviços

Os contactos e as medidas podem mudar: confirma sempre antes de ligar ou de te deslocares.



IEFP

Inscrição como candidato/a a emprego, ofertas, formação e medidas para pessoas com deficiência e incapacidade (orientação, emprego apoiado, estágios, adaptação de postos de trabalho).



ACT

Autoridade para as Condições do Trabalho: informação (300 069 300, dias úteis, das 9h às 12h30) e queixas online, incluindo por discriminação.



Sindicatos

O sindicato do teu setor pode esclarecer direitos e acompanhar-te em caso de problemas.

 Segurança Social	Informação sobre subsídio de desemprego, baixa e outras prestações a que possas ter direito.
 Médico/a de família	Fala com ele/a se quiseres saber se podes pedir o atestado médico de incapacidade multiuso, emitido pela junta médica.
 Associações de autismo	A APPDA da tua zona e a Federação Portuguesa de Autismo podem orientar-te para respostas e serviços disponíveis.
 Psicólogo/a	Apoio emocional e trabalho específico: preparar entrevistas, gerir a ansiedade, decidir sobre falar do autismo.
 Saúde mental	SNS 24: 808 24 24 24. Linha Nacional de Prevenção do Suicídio: 1411. Emergência: 112.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Notas do módulo

Refletindo sobre este caderno, escreve tudo o que achaste interessante ou útil.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Os meus próximos passos

Escolhe uma ou duas coisas que gostavas de experimentar nas próximas semanas: por exemplo, inscrever-te no IEFP, atualizar o currículo, preencher o teu ambiente de trabalho ideal ou preparar um pedido de ajustamento.

Nota. Este material tem fins educativos e não substitui o acompanhamento psicológico, médico ou jurídico.

Leituras e referências

Austin, R. D., & Pisano, G. P. (2017). Neurodiversity as a competitive advantage. *Harvard Business Review*, 95(3), 96–103.
Hedley, D., Uljarević, M., Cameron, L., Halder, S., Richdale, A., & Dissanayake, C. (2017). Employment programmes and interventions targeting adults with autism spectrum disorder: a systematic review of the literature. *Autism*, 21(8), 929–941.
Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the «double empathy problem». *Disability & Society*, 27(6), 883–887.

Raymaker, D. M., et al. (2020). «Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew»: defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143.

Legislação: Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro), em especial os artigos 17.º, 24.º, 25.º, 112.º e 238.º; Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto; Lei n.º 4/2019, de 10 de janeiro.



S O B R E O A U T O R

Acerca do autor

Pedro Rodrigues é psicólogo clínico e dedica-se ao trabalho com adultos autistas, nas áreas da avaliação psicológica, psicoeducação e intervenção clínica.

É fundador do projeto **Autismo no Adulto**, uma plataforma dedicada à divulgação de informação científica acessível sobre o autismo na idade adulta, promovendo uma compreensão mais informada, humana e respeitadora da neurodiversidade.

A sua prática clínica centra-se na promoção do autoconhecimento, do bem-estar psicológico e da construção de estratégias ajustadas às necessidades e características individuais de cada pessoa. Este caderno reflete o seu trabalho de psicoeducação com adultos autistas em torno do trabalho, da autonomia e do bem-estar.

S a i b a m a i s

Artigos, recursos e informação sobre o autismo na idade adulta em
www.autismonoadulto.com