

PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA EMPREGO



AUTISMO
NO ADULTO

CONSIGO NA VIDA

POR PEDRO RODRIGUES

Preparação para a entrevista de emprego no autismo no adulto

A entrevista de emprego é, para muitas pessoas autistas adultas, uma das etapas mais exigentes de todo o processo de recrutamento. Não por falta de competência profissional, mas porque a entrevista tradicional avalia frequentemente aspectos implícitos de comunicação social que não são centrais para o desempenho no trabalho.

Preparar uma entrevista não significa mascarar quem se é. Significa compreender as regras explícitas e implícitas do contexto, estruturar respostas e criar condições para apresentar as próprias competências de forma clara, digna e fiel.

Compreender o objectivo da entrevista

Uma entrevista de emprego tem, em termos gerais, três objectivos principais:

- Avaliar se as competências técnicas correspondem à função
- Compreender a forma de trabalhar e de comunicar do candidato
- Verificar o ajustamento entre a pessoa, a equipa e o contexto organizacional

É importante lembrar que a entrevista não avalia o valor pessoal nem define a identidade do candidato. Avalia apenas a adequação a uma função específica, num contexto específico.

Preparação antes da entrevista

1. Analisar a oferta de emprego

Ler cuidadosamente a descrição da função ajuda a identificar:

- Tarefas principais
- Competências técnicas exigidas
- Aspectos que podem ser treinados ou aprendidos

Sempre que possível, é útil relacionar experiências concretas com cada requisito listado.

2. Pesquisar sobre a organização

Conhecer a missão, os valores e a área de actuação da entidade empregadora permite:

- Reduzir a incerteza
- Antecipar o tipo de perguntas
- Demonstrar interesse genuíno

Estruturar respostas

Muitas entrevistas utilizam perguntas abertas ou vagas, como “fale-me sobre si” ou “como lida com desafios”. Estas perguntas podem ser preparadas previamente.

Uma estratégia útil é organizar respostas de forma estruturada, por exemplo:

- Situação, contexto em que ocorreu
- Tarefa, o que era esperado
- Acção, o que foi feito concretamente
- Resultado, o impacto obtido

Este tipo de estrutura ajuda a manter o foco, reduz a ansiedade e facilita a compreensão por parte do entrevistador.

Comunicação durante a entrevista

Não existe uma única forma correcta de comunicar. No entanto, alguns pontos práticos podem ajudar:

- É aceitável pedir que uma pergunta seja repetida ou clarificada
- Pausas para pensar são legítimas
- Respostas claras e directas são preferíveis a respostas longas e ambíguas

O contacto ocular, a expressividade facial ou a linguagem corporal variam naturalmente entre pessoas e não são indicadores fiáveis de competência profissional.

Gerir ansiedade e sobrecarga

A antecipação da entrevista pode gerar ansiedade significativa. Algumas estratégias possíveis incluem:

- Simular entrevistas previamente, sozinho ou com alguém de confiança
- Preparar frases de abertura e de encerramento
- Planear aspectos práticos, como o percurso, o horário e o vestuário
- Utilizar estratégias pessoais de autorregulação antes e depois da entrevista

A ansiedade não invalida a competência. É uma resposta humana a situações avaliativas.

Revelar ou não o diagnóstico

A decisão de revelar o diagnóstico de autismo é pessoal e contextual.

Algumas pessoas optam por revelar para solicitar ajustamentos razoáveis, outras preferem fazê-lo apenas após a contratação, e outras ainda escolhem não revelar.

Não existe uma decisão certa ou errada, apenas decisões informadas. Avaliar riscos, benefícios e o contexto organizacional é fundamental.

Após a entrevista

Independentemente do resultado, a entrevista pode ser vista como uma experiência de aprendizagem:

- O que correu bem
- O que pode ser ajustado numa próxima vez
- Que tipo de contexto pareceu mais compatível

O insucesso numa entrevista não é um indicador de incapacidade global, mas de desencontro entre pessoa, função e contexto.

Uma mensagem final

A preparação para a entrevista de emprego no autismo no adulto não tem como objectivo normalizar ou apagar diferenças. Tem como objectivo criar condições para que essas diferenças não impeçam o acesso a oportunidades justas.

Ser claro, estruturado e fiel às próprias competências é, muitas vezes, a forma mais sólida de estar numa entrevista.