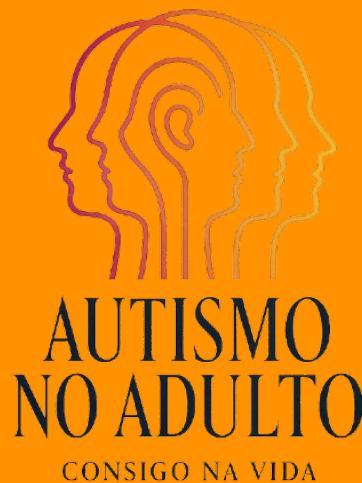


# CV & CARTAS DE MOTIVAÇÃO



**POR PEDRO RODRIGUES**

# **Elaboração de CV e carta de motivação no autismo no adulto**

A elaboração de um currículo e de uma carta de motivação é, para muitas pessoas autistas adultas, uma tarefa complexa. Não por falta de competências, mas porque estes documentos exigem síntese, selecção de informação e leitura implícita das expectativas do mercado de trabalho.

Um bom CV e uma boa carta de motivação não servem para “vender” a pessoa. Servem para comunicar, de forma clara e honesta, competências, experiências e motivação para uma função concreta.

## Princípios gerais

Antes de entrar na estrutura, é importante ter presentes alguns princípios orientadores:

- Clareza é mais importante do que criatividade excessiva •  
Informação concreta é preferível a linguagem vaga
- O CV deve ser objectivo, a carta de motivação contextual •  
Cada candidatura deve ser ajustada à função

Estes princípios ajudam a reduzir ambiguidades e interpretações erradas.

## Como elaborar um CV

### Estrutura recomendada

Um CV eficaz tende a incluir as seguintes secções:

1. Dados de identificação
2. Perfil profissional ou resumo
3. Experiência profissional
4. Formação académica
5. Competências técnicas
6. Outras informações relevantes

Não é obrigatório incluir todas as secções se não forem pertinentes.

### Perfil profissional

O perfil profissional é um breve parágrafo inicial que resume quem é a pessoa em termos profissionais.

Exemplo:

“Profissional com formação em análise de dados, experiência em tratamento e organização de informação e forte atenção ao detalhe. Interesse em contextos de trabalho estruturados e orientados para a qualidade.”

Este resumo ajuda o recrutador a enquadrar rapidamente o percurso.

## Experiência profissional

Sempre que possível, a experiência deve ser descrita em termos de tarefas concretas e resultados.

Exemplo:

Assistente administrativo | Empresa X | 2021–2024

- Organização e actualização de bases de dados
- Verificação de consistência de informação
- Apoio a processos internos com prazos definidos

Descrições claras reduzem a necessidade de interpretação social implícita.

## Competências técnicas

Esta secção é particularmente importante para pessoas autistas.

Exemplo:

- Excel avançado
- Programação em Python

- Revisão e controlo de qualidade
- Escrita técnica e documentação

As competências devem ser específicas e verificáveis.

### Como elaborar a carta de motivação

A carta de motivação complementa o CV. Enquanto o CV responde à pergunta “o que sei fazer”, a carta responde a “porque me candidato a esta função”.

Uma carta clara pode ser estruturada em três partes.

#### 1. Introdução

Indicar a função a que se candidata e o motivo do interesse.

Exemplo:

“Venho por este meio apresentar a minha candidatura à função de técnico de apoio administrativo, anunciada no vosso site.”

#### 2. Corpo da carta

Relacionar competências com a função, de forma directa.

Exemplo:

“Ao longo da minha experiência profissional desenvolvi competências na organização de informação, cumprimento de procedimentos e trabalho com tarefas repetitivas, áreas que considero alinhadas com os requisitos da função.”

Evitar generalizações como “sou muito motivado” sem exemplos.

### 3. Encerramento

Demonstrar disponibilidade para contacto futuro.

Exemplo:

“Fico disponível para uma eventual entrevista, onde poderei esclarecer de forma mais detalhada o meu percurso e competências.”

Revelação do diagnóstico no CV ou na carta

Não é obrigatório nem esperado que o diagnóstico de autismo seja mencionado no CV ou na carta de motivação.

Algumas pessoas optam por referir apenas necessidades específicas mais tarde no processo. Outras escolhem mencionar o diagnóstico de forma contextualizada. Ambas as opções são legítimas.

A decisão deve ser informada e estratégica.

## Erros comuns a evitar

- CV demasiado longo ou vago
- Linguagem excessivamente metafórica
- Informação irrelevante para a função
- Cartas genéricas enviadas para várias candidaturas

A simplicidade bem estruturada é frequentemente mais eficaz.

## Uma nota final

Elaborar um CV e uma carta de motivação não é um exercício de normalização social. É um exercício de tradução entre a forma própria de funcionar e as convenções do mercado de trabalho.

Quando essa tradução é clara, honesta e estruturada, as competências têm maior probabilidade de ser vistas e valorizadas.