



F.A.Q.

Perguntas Frequentes sobre Empregabilidade e Neurodiversidade



Preciso mencionar minha deficiência ou neurodivergência no currículo ou na entrevista?

Não é obrigatório. Você pode optar por falar se sentir que é importante para garantir adaptações no processo seletivo ou no ambiente de trabalho. Muitas empresas têm vagas afirmativas e políticas de inclusão e informar pode facilitar o acolhimento.



Como posso pedir uma adaptação razoável na empresa?

Converse com a liderança ou com o setor de Recursos Humanos. Explique de forma clara a necessidade, relacionando com a atividade que desempenha. Por exemplo: "Preciso de um software leitor de tela para acessar os sistemas" ou "Gostaria de um espaço mais silencioso para me concentrar melhor".



E se a empresa não souber como me apoiar?

Nem toda empresa está preparada, mas isso não significa que não possa aprender. Você pode sugerir fontes de informação, como organizações especializadas ou a própria REIS. A empresa também pode buscar capacitação e orientação técnica.



Posso recusar uma vaga se achar que o ambiente não é acessível ou acolhedor?

Sim. Assim como qualquer pessoa, você tem direito de escolher onde quer trabalhar e priorizar ambientes que respeitem sua dignidade, segurança e bem-estar.



Descrição da imagem:

A imagem mostra apenas o tronco de uma pessoa; o rosto e o pescoço não aparecem. Sobre uma camisa branca e uma jaqueta jeans, há um cordão verde com figuras de girassóis. O braço esquerdo está erguido, com a mão apoiada sobre o peito. A mão tem dedos longos e finos, e no pulso há uma pulseira de miçangas.



Como falar sobre as minhas necessidades sem medo de ser mal interpretado(a)?

Seja objetivo e confiante. Lembre-se de que solicitar uma adaptação não é um privilégio, mas um direito. Você pode dizer, por exemplo: "Para desempenhar bem essa função, preciso de tal recurso ou ajuste".



O que fazer se sofrer preconceito ou discriminação no trabalho?

Procure canais internos de denúncia, como ouvidoria ou RH. Também é possível buscar apoio jurídico, sindicatos ou órgãos como o Ministério Público do Trabalho. Discriminação é crime!



Como posso me preparar emocionalmente para uma entrevista?

Faça um roteiro com o que quer falar sobre sua trajetória, pratique com amigos ou familiares e respire fundo. Lembre-se: a entrevista é uma troca, não um interrogatório. Você também pode perguntar sobre a cultura e valores da empresa.



E se eu não souber identificar quais adaptações preciso?

Tudo bem! Muitas vezes só descobrimos o que precisamos ao vivenciar a rotina de trabalho. Você pode iniciar com o que já sabe e, com o tempo, ajustar conforme as demandas surgirem.



Descrição da imagem:

Um rapaz de pele escura, com cabelo liso e franja, está sentado de lado em uma poltrona azul. Ele segura um tablet com as mãos. A cabeça está levemente levantada, como se olhasse para cima, e o dedo indicador da mão esquerda aponta para o alto.



Pessoas neurodivergentes também têm direito a adaptações?

Sim. Por exemplo: flexibilização de horários, ajustes no ambiente físico, pausas programadas, comunicação mais clara. O importante é que o ambiente seja adequado às suas necessidades.



Como posso lidar com a sobrecarga sensorial no ambiente de trabalho?

Pode ser importante sinalizar à equipe e à liderança quais estímulos são mais difíceis para você (como barulhos ou luzes intensas). Algumas soluções são: usar fones de ouvido, negociar pausas, ou ajustar o espaço físico.



Como explicar que sou neurodivergente se ninguém entender bem o que isso significa?

Você pode usar uma explicação simples: "Tenho um modo diferente de processar informações e isso faz parte da minha identidade. Com algumas adaptações, posso trabalhar bem e contribuir com a equipe". Se quiser, pode indicar materiais educativos para ampliar a compreensão.



Tenho medo de não ser contratado(a) por causa da minha deficiência. O que fazer?

Esse medo é legítimo, mas lembre-se: você tem competências e qualidades que vão além da deficiência. Busque empresas que valorizam a diversidade e estão comprometidas com a inclusão, como as que participam da REIS. A autoconfiança e o preparo são fundamentais.



Como posso continuar me desenvolvendo depois que eu entrar na empresa?

Participe de cursos, treinamentos internos e grupos de afinidade. Solicite feedbacks e proponha novos desafios. O desenvolvimento é contínuo e depende também da sua iniciativa.



Quais sinais indicam que uma empresa valoriza a inclusão?

- Tem políticas afirmativas claras.
- Oferece adaptações e acessibilidade.
- Faz campanhas e treinamentos sobre diversidade.



E se eu nunca trabalhei antes?

Fale sobre atividades que já fez: cursos, voluntariado, trabalhos informais.



Onde posso procurar apoio?

ONGs, programas públicos, redes sociais, grupos focados em empregabilidade de PCD.



Descrição de imagem:

Um adolescente com síndrome de Down usa óculos e fone de ouvido. Ele está sentado diante de um notebook aberto, apoiado sobre uma mesa retangular comprida. Do outro lado da mesa, uma mulher de cabelos escuros observa o adolescente, com a mão direita apoiada na bochecha. Ela sorri.

