



Psicóloga Jéssica Dumes

Primeiro Emprego para Pessoas Autistas

Um guia prático para iniciar sua carreira com mais confiança

Bem-vindo(a)!

Conseguir o primeiro emprego pode gerar muitas dúvidas e inseguranças. Para pessoas autistas, esse momento também pode trazer desafios relacionados à comunicação, adaptação à rotina e às entrevistas de seleção.

A boa notícia é que existem estratégias que podem tornar esse processo mais tranquilo.

Neste guia você encontrará orientações práticas para elaborar seu currículo, procurar vagas inclusivas, se preparar para entrevistas, conhecer seus direitos e lidar com a ansiedade no início da vida profissional.

Esperamos que este material ajude você a dar os primeiros passos com mais segurança e confiança.

Preciso contar que sou autista?

Não existe uma resposta única para essa pergunta.

Você tem o direito de decidir quando e se deseja compartilhar seu diagnóstico. Algumas pessoas preferem informar durante o processo seletivo para solicitar adaptações; outras optam por conversar somente após a contratação.

Caso precise de ajustes para desempenhar suas atividades ou participar do processo seletivo, vale a pena conversar com o recrutador de forma clara e objetiva.

O mais importante é que essa decisão seja tomada de acordo com aquilo que faz você se sentir seguro e respeitado.

O mercado de trabalho está mudando

Empresas estão investindo mais em diversidade e inclusão, e isso é um ponto positivo. Algumas organizações possuem programas exclusivos para pessoas com deficiência, o que torna o ingresso nelas e a adaptação mais fácil.

Foram criadas leis para apoiar as pessoas com deficiência e é importante que você e a empresa as conheçam:

✓ **Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015)**

Garante os direitos das pessoas com deficiência, incluindo pessoas autistas. Assegura igualdade de oportunidades, acessibilidade, inclusão no trabalho e proteção contra discriminação. Os empregadores devem promover condições para que todos possam exercer suas atividades com autonomia e dignidade.

✓ Lei Berenice Piana (Lei nº 12.764/2012)

Instituiu a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Reconhece a pessoa autista como pessoa com deficiência para todos os efeitos legais, garantindo acesso a direitos nas áreas de saúde, educação, assistência social e trabalho.

✓ Lei de Cotas (Lei nº 8.213/1991 – art. 93)

Determina que empresas com 100 ou mais empregados reservem de 2% a 5% de suas vagas para pessoas com deficiência ou reabilitadas pelo INSS. Como a pessoa autista é considerada pessoa com deficiência pela legislação, ela também pode concorrer a essas vagas.

✓ Adaptações razoáveis

Previstas na Lei nº 13.146/2015, consistem em ajustes necessários para garantir que a pessoa com deficiência exerça seu trabalho em igualdade de condições. Exemplos incluem flexibilização de rotinas, adaptações sensoriais no ambiente e formas alternativas de comunicação, desde que não imponham ônus desproporcional ao empregador.

✓ Não discriminação

A Lei nº 13.146/2015 proíbe qualquer forma de discriminação contra pessoas com deficiência, inclusive durante processos seletivos e no ambiente de trabalho. Recusar uma contratação, limitar oportunidades ou tratar um trabalhador de forma desigual em razão do autismo pode configurar discriminação e gerar responsabilização legal.

E para a empresa?

Além do cumprimento legal, muitas empresas percebem ganhos como:

- Fortalecimento das políticas de diversidade, equidade e inclusão (DE&I)
- Melhoria da reputação institucional e da marca empregadora
- Maior inovação e diversidade de perspectivas nas equipes
- Melhor desempenho em indicadores ESG, valorizados por investidores, clientes e parceiros

Como fazer um currículo mesmo sem experiência

Experiência não significa apenas emprego.

Você pode colocar:

• Cursos realizados	• Ensino médio ou faculdade
• Trabalho voluntário	• Projetos pessoais
• Idiomas	• Informática
• Cursos online	• Certificados

Destaque suas habilidades

- Organização

- Atenção aos detalhes
- Honestidade
- Comprometimento
- Facilidade com tecnologia
- Capacidade de concentração
- Pensamento analítico

Modelo de currículo — o que incluir

• Nome	• Telefone
• E-mail	• Cidade
• Objetivo	• Escolaridade
• Cursos	• Habilidades
• Idiomas	• Informática

Onde encontrar vagas inclusivas

- LinkedIn
- Gupy
- Indeed
- InfoJobs
- Banco de Talentos para Pessoas com Deficiência
- Sites das próprias empresas
- APAEs e instituições de apoio

Crie um perfil atualizado e acompanhe novas vagas semanalmente.

Lembre-se dos seus pontos fortes

• Honestidade	• Atenção aos detalhes
• Persistência	• Foco
• Criatividade	• Memória
• Capacidade técnica	• Comprometimento

O que mais você acha que possui e não está nessa lista?

E quando a ansiedade atrapalha o processo?

É comum sentir mais ansiedade antes de entrevistas, travar na hora de falar sobre si mesmo(a) ou se sentir sobrecarregado(a) com a rotina de buscar vagas.

A terapia pode ajudar você a entender melhor seus próprios padrões de funcionamento, desenvolver estratégias práticas para lidar com entrevistas e mudanças de rotina, e construir mais segurança para essa nova fase.

Você não está sozinho(a) nessa jornada

Ingressar no mercado de trabalho é um processo de aprendizado. Cada entrevista, cada currículo enviado e cada nova experiência ajudam a desenvolver habilidades e aumentar sua confiança.

Se este guia foi útil para você, compartilhe com outras pessoas autistas que também estão buscando uma oportunidade profissional.

A inclusão começa quando informação e oportunidades chegam a quem mais precisa.

Quer apoio profissional nessa fase?

Sou Jéssica Dumes, psicóloga clínica especialista em TCC, DBT e Avaliação Psicológica, com foco em Autismo, TDAH e regulação emocional.

Atendo adultos autistas em psicoterapia online.



@apsicologajessica



www.psicologajessicadumes.com