

The background is a solid dark blue. Scattered around the central text are several stylized hearts in red, orange, yellow, and light blue. Each heart contains a simple smiley face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. Above and below the main text are two sets of five short, radiating lines in a light blue color, resembling sunbeams or starbursts.

UM JEITO DIFERENTE DE VER E SENTIR



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Sumário

1. Neurodivergência e Neurodiversidade	3
2. Transtorno do Espectro Autista (TEA).....	4
3. Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH).....	6
4. TEA x TDAH: entendendo as diferenças.....	8
5. Boas práticas de convivência	9
6. Você sabia?	10
7. Conclusão	10

1. Neurodivergência e Neurodiversidade

Neurodivergência é o termo utilizado para descrever pessoas cujo funcionamento cognitivo, neurológico e comportamental difere do que é considerado típico. Isso significa que essas pessoas processam estímulos, percebem o mundo e aprendem de maneiras próprias, diferentes da maioria dos indivíduos.

A neurodiversidade reconhece essas diferenças como parte natural da diversidade humana. O conceito abrange o Transtorno do Espectro Autista (TEA), o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), a dislexia, o transtorno afetivo bipolar e diversas outras condições.

Sobre esta cartilha

Com o objetivo de promover conhecimento e construir um ambiente institucional inclusivo, respeitoso e acessível, a Coordenadoria de Qualidade de Vida elaborou este material com orientações voltadas à garantia de condições adequadas de trabalho, à equidade e à valorização das diferenças.

O conteúdo apresenta boas práticas de acolhimento, comunicação e organização do trabalho, favorecendo a inclusão e o bem-estar de servidoras e servidores neurodivergentes com TEA e TDAH. Por meio do diálogo e de ações simples, é possível construir um ambiente mais humano, colaborativo e produtivo para todos.

2. Transtorno do Espectro Autista (TEA)

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento. Pessoas no espectro apresentam formas próprias de perceber, processar informações e interagir com o mundo.

2.1 Características principais

- Comunicação mais direta e literal
- Dificuldade com ironias e linguagem implícita
- Interação social diferenciada
- Interesses específicos e aprofundados
- Preferência por rotinas e resistência a mudanças inesperadas
- Sensibilidade sensorial a sons, luz, cheiros e texturas
- Necessidade de previsibilidade e atenção a detalhes
- Preferência por estrutura e organização
- Habilidades específicas bem desenvolvidas
- Ampla variabilidade dentro do espectro

2.2 O que observar no dia a dia

Uma pessoa com TEA pode apresentar algumas das seguintes características, que devem ser compreendidas com respeito e sem julgamento:

- Dificuldade em compreender “entrelinhas” ou mensagens indiretas
- Preferência por comunicação objetiva e clara
- Tendência a evitar contato visual ou a expressar emoções de forma diferente
- Grande interesse por temas específicos
- Desconforto diante de mudanças inesperadas
- Maior sensibilidade a estímulos ambientais
- Cansaço em ambientes muito estimulantes

2.3 Forma de trabalhar

- Desempenho melhor com instruções claras e detalhadas
- Alta atenção a detalhes
- Preferência por ambientes organizados e estruturados
- Melhor rendimento em ambientes silenciosos e previsíveis

2.4 Contribuições no ambiente de trabalho

- Maior precisão e qualidade em atividades que exigem rigor técnico e atenção minuciosa
- Padronização de processos, com redução de erros e retrabalho
- Bom desempenho em tarefas que demandam análise detalhada e continuidade
- Organização de rotinas e fluxos de trabalho, trazendo previsibilidade para a equipe
- Destaque em áreas técnicas, administrativas e de controle, onde a consistência é essencial

3. Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)

O TDAH é uma condição neurobiológica que afeta principalmente a atenção, a organização, o controle de impulsos e a regulação de energia e foco.

Importante: o TDAH não está relacionado à falta de capacidade, interesse ou esforço, mas sim a uma forma diferente de funcionamento cognitivo.

3.1 Principais características

- Atenção variável e facilidade para distrações
- Dificuldade em planejamento e organização
- Tendência à impulsividade
- Possível inquietação mental

Ponto-chave: a atenção, no TDAH, é fortemente influenciada por interesse e estímulo, não apenas por obrigação.

3.2 Desafios comuns

- Dificuldade em tarefas repetitivas ou longas
- Problemas com gestão de tempo e prazos
- Dificuldade em iniciar múltiplas tarefas simultaneamente
- Esquecimento de detalhes
- Dificuldade em manter o foco em reuniões extensas

3.3 Pontos fortes

- Criatividade e pensamento fora do padrão
- Rapidez na resolução de problemas
- Capacidade de hiperfoco em atividades de interesse
- Boa resposta a situações de pressão
- Iniciativa para começar projetos

3.4 Contribuições no ambiente de trabalho

- Impulsionam a inovação e a geração de ideias
- Atuam bem em cenários que exigem respostas rápidas e decisões ágeis
- Alto desempenho em atividades dinâmicas, com variedade e desafios constantes
- Contribuem para o avanço de projetos com proatividade e energia
- Mantêm bom nível de atenção em situações de urgência, sendo úteis em contextos que exigem adaptabilidade

3.5 Pequenas adaptações, grandes resultados

Ajustes simples na rotina de trabalho podem melhorar significativamente a produtividade e o bem-estar de pessoas com TDAH:

- Definir prioridades de forma clara
- Dividir tarefas em etapas menores
- Estabelecer prazos objetivos
- Utilizar comunicação direta e estruturada
- Reduzir interrupções desnecessárias
- Formalizar informações importantes por escrito
- Antecipar mudanças sempre que possível
- Oferecer feedbacks claros e frequentes
- Respeitar diferentes formas de organização e execução

4. TEA x TDAH: entendendo as diferenças

O TDAH e o TEA são condições do neurodesenvolvimento que afetam o funcionamento cognitivo e comportamental. Apesar de algumas semelhanças superficiais, tratam-se de quadros distintos, com características próprias e impactos diferentes no dia a dia e no ambiente de trabalho.

Dimensão	TEA	TDAH
Foco principal	Comunicação social, processamento sensorial e flexibilidade comportamental	Regulação da atenção, organização, impulsividade e gestão do tempo
Padrão de atenção	Alta concentração em temas de interesse e tarefas estruturadas	Atenção variável; hiperfoco em atividades de interesse
Desafios comuns	Interpretação de sinais sociais, adaptação a mudanças e ambientes imprevisíveis	Tarefas longas/repetitivas, prazos, múltiplas demandas simultâneas
Pontos fortes	Precisão, consistência, atenção a detalhes, análise aprofundada	Criatividade, agilidade na resolução de problemas, iniciativa
Ambiente ideal	Estruturado, previsível e com baixo nível de estímulo sensorial	Dinâmico, com prazos claros e comunicação direta

No ambiente de trabalho, essas diferenças se refletem de maneiras distintas. Pessoas com TDAH podem apresentar maior dificuldade com organização, cumprimento de prazos e manutenção de foco contínuo, especialmente em contextos pouco dinâmicos. Já pessoas com TEA podem enfrentar desafios relacionados à comunicação interpessoal, à adaptação a mudanças e a ambientes imprevisíveis.

Por outro lado, ambos os perfis trazem contribuições valiosas: pessoas com TDAH frequentemente se destacam em contextos que exigem criatividade, solução rápida de problemas e adaptação, enquanto pessoas com TEA tendem a ter excelente desempenho em atividades que exigem precisão, padronização, análise detalhada e consistência.

É importante destacar que, embora distintos, TDAH e TEA podem coexistir em uma mesma pessoa, o que reforça a necessidade de uma compreensão individualizada.

5. Boas práticas de convivência

5.1 Para todos

- Evite julgamentos ou interpretações equivocadas de comportamento
- Valorize as potencialidades individuais
- Adote comunicação clara, objetiva e respeitosa
- Pergunte, quando necessário, qual a melhor forma de interação
- Respeite limites sensoriais e organizacionais
- Promova um ambiente acolhedor e colaborativo

5.2 Para gestoras e gestores

- Ajuste demandas conforme o perfil de cada pessoa
- Estabeleça rotinas e expectativas claras
- Evite sobrecarga sensorial ou cognitiva desnecessária
- Incentive a autonomia com acompanhamento estruturado
- Promova a inclusão de forma ativa

6. Você sabia?

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) podem ser identificados por meio do Cordão de Girassol, símbolo internacionalmente reconhecido para pessoas com deficiências ocultas.

No Brasil, a Lei Federal nº 14.624/2023 oficializou o uso do cordão em todo o território nacional como instrumento de identificação e conscientização. Seu principal objetivo é promover a inclusão, o respeito, a empatia e o acolhimento às pessoas com condições não visíveis, contribuindo para a garantia de seus direitos e para uma convivência social mais acessível e humanizada.

7. Conclusão

Promover a inclusão não exige grandes mudanças estruturais, mas sim consciência, respeito e disposição para adaptar práticas cotidianas.

Um ambiente inclusivo beneficia não apenas pessoas com TEA e TDAH, mas toda a comunidade institucional.

Instituto Federal Sul de Minas Gerais

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas — Coordenadoria de Qualidade de Vida

Ficha Técnica

Título: Um Jeito Diferente de Ver e Sentir

Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – IFSULDEMINAS

Sector/Unidade responsável: Coordenadoria de Qualidade de Vida

Autoria:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Thayane Lorentz Moreno

Organização:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Revisão técnica:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Revisão textual:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Projeto gráfico e diagramação:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Capa:

Letícia Melo da Silva

Renato Valério Silva da Cunha

Thayane Lorentz Moreno

Ano de publicação: 2026

Local: Pouso Alegre - MG