

ATLAS DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA PESSOAS COM AUTISMO





ATLAS DIGITAL DE CARREIRAS PROFISSIONAIS PARA PESSOAS AUTISTAS

IMPRESSUM

ATLAS DIGITAL DE CARREIRAS PROFISSIONAIS PARA PESSOAS AUTISTAS

Autores:

Jakob Håkonsson, Sandra Nunes, Cláudia Gonçalves, David Eaton, Isaure Mercier, Ferenc Benus Jr, Zoltán Kelemen, Edita Margeta, Davor Knežević, Kai Merkel, Leila Mekacher, Željko Habek

Parceiro líder da publicação

Organização Líder: Virsabi DK

Organizações parceiras:

FPDA PT, Autism-Europe BG, Learn Virtual Europe HU, Industrijsko-obrtnička škola Slavonski Brod HR, Innoversa Factory DE, #STRUKA HR.

Equipa editorial

Editor-chefe: Željko Habek

Equipa editorial: Consórcio de parceiros Green ASC VET

Revisão linguística e revisão final

Cláudia Gonçalves

Design gráfico

Eva Gale

Tin Horvatin

Editora

Associação STRUKA, em nome da parceria do projeto Green ASC VET

Endereço: HR-35000 Slavonski Brod, Nikole Zrinskog 34

E-mail: info@struka-hr

Website: <https://metautism.eu/>

Direitos de autor

© 2026 STRUKA, em nome da parceria do projeto Green ASC VET (Erasmus+ KA220-VET).

Este material está protegido por direitos de autor e disponibilizado sob a licença CC BY-NC 4.0.

A utilização não comercial é permitida mediante a obrigatória atribuição dos autores e do projeto.

Co-financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

Declaração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência para a Mobilidade e os Programas da UE (AMPEU). Nem a União Europeia nem a AMPEU podem ser responsabilizadas por eles.

Lisboa – Copenhaga – Bruxelas – Gyöngyös – Heidelberg – Slavonski Brod

Maio de 2026

CONTENT

INTRODUÇÃO	1
TÉCNICO DE GRÁFICOS COMPUTACIONAIS 3D	3
SOLDADOR (SOLDADURA A ARCO)	4
OPERADOR DE MÁQUINAS CNC	5
TÉCNICO DE INFORMÁTICA / TÉCNICO DE COMPUTADORES	6
PINTOR INDUSTRIAL	7
JARDINEIRO	9
ESPECIALISTA EM MARKETING DIGITAL E BRANDING	10
TÉCNICO DE LABORATÓRIO	11
TÉCNICO DE MECATRÓNICA	12
ASSISTENTE DE PROJETO	13
TÉCNICO VETERINÁRIO / ENFERMEIRO VETERINÁRIO	15
DESIGNER WEB	17
CARPINTEIRO / MARCENEIRO	18
BIBLIOTECÁRIO	20
TRABALHADOR DE ARMAZÉM / OPERADOR LOGÍSTICO	21
MOTORISTA DE ENTREGAS / DISTRIBUIDOR	22
PADEIRO	23
PASTELEIRO / CONFEITEIRO	24
OPERADOR DE TRATOR / OPERADOR DE MÁQUINAS AGRÍCOLAS	25
OPERADOR DE IMPRESSÃO / OPERADOR DE MÁQUINAS DE IMPRESSÃO	27
TÉCNICO DE AVAC – AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO	28

FOTÓGRAFO DE ESTÚDIO.....	30
OPERADOR DE GRUA.....	32
PEDREIRO (EQUIPAS PEQUENAS)	33
CONTABILISTA.....	35
OPERADOR DE VENDAS ONLINE / OPERADOR DE COMÉRCIO ELETRÓNICO.....	36
ADMINISTRADOR DE BASES DE DADOS.....	38
TÉCNICO MECÂNICO.....	39
TÉCNICO ELETRICISTA / TÉCNICO EM ELETRICIDADE.....	40
TÉCNICO DE FARMÁCIA	41
CUIDADOR DE ABRIGO DE ANIMAIS / TRATADOR DE ANIMAIS EM ABRIGO	43
OPERADOR DE EMPILHADOR	46
ILUSTRADOR / ANIMADOR.....	47
CERAMISTA / OLEIRO.....	48
TÉCNICO DE MONTAGEM ELETRÓNICA.....	49
OURIVES / JOALHEIRO	50
DESENHADOR TÉCNICO CAD.....	52
ARQUIVISTA	54
TÉCNICO ÓPTICO / TÉCNICO EM ÓPTICA	56
TESTADOR DE SOFTWARE / ANALISTA DE TESTES DE SOFTWARE	58

INTRODUÇÃO

No mundo do trabalho atual, a clareza, a estrutura e a compreensão das necessidades individuais são cada vez mais essenciais para uma inclusão profissional bem-sucedida.

As pessoas no espectro do autismo possuem frequentemente pontos fortes distintivos – como elevada capacidade de concentração, precisão, pensamento visual e uma forte preferência por rotinas – que podem acrescentar grande valor a muitas profissões técnicas e vocacionais.

O Atlas de Ocupações Profissionais no Espectro é uma coleção digital que analisa várias carreiras a partir da perspectiva da acessibilidade sensorial e social. O seu objetivo é apoiar estudantes, pais, educadores e profissionais na tomada de decisões informadas sobre percursos profissionais, oferecendo informação ajustada às necessidades e aos pontos fortes específicos das pessoas autistas.

Cada ocupação incluída no Atlas é avaliada com base em sete elementos chave:

1. Nível de estimulação sensorial
2. Grau de interação social exigida
3. Estrutura e rotina do trabalho
4. Clareza visual e apoio às tarefas
5. Possibilidade de trabalhar em ambientes silenciosos
6. Grau de autonomia
7. Potencial de especialização e foco

As análises profissionais apresentadas neste Atlas foram desenvolvidas a partir de um quadro estruturado que considera tanto as dimensões sensoriais como sociais do local de trabalho. Cada descrição integra conhecimento profissional com estratégias práticas de adaptação destinadas a melhorar a acessibilidade e o conforto das pessoas autistas em contextos de formação e trabalho profissional.

O Atlas foi concebido não apenas como uma fonte de informação, mas também como uma ferramenta prática para promover a inclusão no ensino e no emprego profissional. Incentiva educadores, empregadores e famílias a reconhecer e valorizar a diversidade de capacidades que as pessoas autistas trazem para as suas profissões.

Esta publicação insere-se no esforço mais amplo do projeto Green ASC VET (Metautism) para promover uma formação profissional inclusiva e ajudar cada indivíduo a encontrar o seu lugar no mundo do trabalho – com calma, clareza e respeito pelas suas capacidades únicas.

O Atlas não é um livro fechado, mas um documento vivo, em constante evolução, que se expande com novas profissões e adaptações numa era cada vez mais moldada pela inteligência artificial.

TÉCNICO DE GRÁFICOS COMPUTACIONAIS 3D



Estimulação sensorial

● Moderada – O trabalho envolve elevada complexidade visual e longos períodos em frente ao ecrã, mas a carga sensorial pode geralmente ser gerida com pausas e filtros visuais.

Adaptações: Monitores com brilho reduzido ou antirreflexo; Software para redução da luz azul; Posto de trabalho ergonómico; Pausas curtas e regulares para descanso visual; Alternância de tipos de tarefas para reduzir a fadiga visual

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente ou em equipas muito pequenas, com necessidade mínima de comunicação verbal.

Estrutura e rotina

● Alta – Os projetos seguem fases claras e previsíveis (modelação, texturização, renderização).

Clareza visual

● Muito alta – O trabalho é essencialmente visual e baseia-se em imagens de referência, esboços e storyboards.

Nível de ruído

● Baixo – O trabalho é frequentemente realizado em estúdios silenciosos ou em regime remoto, reduzindo a carga sensorial.

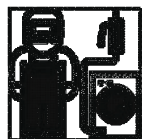
Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser executadas de forma autónoma, especialmente em contextos de trabalho freelance ou remoto.

Especialização e foco

● Muito alta – Permite especialização profunda (modelação de personagens, visualização arquitetónica, animação, renderização).

SOLDADOR (SOLDADURA A ARCO)



Estimulação sensorial

● Alta – A soldadura envolve luz intensa, ruído elevado e calor.

Adaptações: Máscara de soldadura com escurecimento automático; Proteção auditiva; Vestuário de proteção resistente ao fogo; Intervalos de trabalho mais curtos; Seleção de tarefas com menor carga sensorial

Interação social

● Baixa – As tarefas são maioritariamente realizadas de forma independente.

Estrutura e rotina

● Alta – A soldadura segue procedimentos e normas técnicas bem definidas.

Clareza visual

● Moderada – As instruções baseiam-se em diagramas e desenhos técnicos, sendo necessária elevada precisão e experiência.

Adaptações: Instruções visuais claras nas especificações do processo de soldadura; Listas de verificação; Marcações por cores; Demonstrações em vídeo sempre que possível;

Nível de ruído

● Alto – Oficinas e estaleiros são ambientes ruidosos.

Adaptações: Protetores auditivos com redução de ruído; Zonas de trabalho mais silenciosas; Execução de tarefas em turnos menos movimentados; Avisos prévios sobre picos de ruído;

Autonomia

● Alta – Após a formação, os soldadores trabalham frequentemente de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Soldadura TIG, MIG, soldadura subaquática e outras especializações.

OPERADOR DE MÁQUINAS CNC



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – As máquinas produzem ruído e vibrações.

Adaptações: Proteção auditiva; Luvas antivibração; Ambiente de trabalho previsível e organizado; Pausas regulares em áreas mais silenciosas

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente.

Estrutura e rotina

● Muito alta – O trabalho em CNC segue passos precisos, repetitivos e bem definidos.

Clareza visual

● Alta – Baseia-se em desenhos técnicos, instruções digitais e ecrãs das máquinas.

Nível de ruído

● Moderado – Ambientes industriais podem ser ruidosos, embora algumas estações CNC sejam mais silenciosas.

Adaptações: Áreas de trabalho mais silenciosas; Horários flexíveis; Protetores auditivos com redução de ruído; Execução de tarefas em períodos com menor atividade

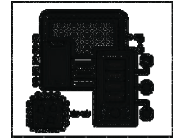
Autonomia

● Alta – Após a formação, os operadores trabalham de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Especialização por material (metal, madeira, plástico) ou por tipo de máquina.

TÉCNICO DE INFORMÁTICA / TÉCNICO DE COMPUTADORES



Estimulação sensorial

● Baixa – O trabalho é realizado em escritórios ou laboratórios técnicos com estímulos sensoriais reduzidos.

Interação social

● Moderada – Comunicação ocasional com utilizadores ou membros da equipa.

Adaptações: Instruções claras por escrito; Trabalho em equipas pequenas ou de forma independente; Rotinas de colaboração previsíveis; Espaços tranquilos para comunicação;

Estrutura e rotina

● Alta – As tarefas diárias seguem procedimentos bem definidos (diagnóstico, instalação, atualizações).

Clareza visual

● Alta – Manuais, diagramas e interfaces digitais fornecem orientação clara.

Nível de ruído

● Baixo – Ambientes de TI são geralmente silenciosos e controlados.

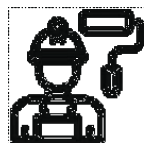
Autonomia

● Alta – Monitorização de sistemas, resolução de problemas e cópias de segurança podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Hardware, software, redes, cibersegurança.

PINTOR INDUSTRIAL



Estimulação sensorial

● Alta – Exposição a odores químicos intensos, ruído de equipamentos de pulverização e uso contínuo de equipamento de proteção.

Adaptações: Máscaras com filtros de carvão ativado; Proteção auditiva; Espaços de trabalho bem ventilados; Pausas regulares; Seleção de tarefas com menor intensidade sensorial;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente.

Adaptações: Etiquetas visuais claras; Instruções de trabalho por escrito

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho segue etapas previsíveis (preparação da superfície, primário, pintura, acabamento).

Clareza visual

● Moderada a alta – Baseia-se em códigos de cores, diagramas e instruções visuais.

Adaptações: Sequências visuais das tarefas; Ferramentas devidamente identificadas; Demonstrações em vídeo; Listas de verificação

Nível de ruído

● Alto – Ambientes industriais são frequentemente ruidosos.

Adaptações: Áreas de preparação mais silenciosas; Protetores auditivos com redução de ruído; Planeamento do trabalho em períodos menos ruidosos

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas são realizadas de forma autónoma dentro de protocolos de segurança.

Especialização e foco

● Alta – Pintura por pulverização, revestimentos anticorrosivos, pintura a pó, entre outros.



Imagem 1 Jardineiro
Ilustradora Eva Gale

JARDINEIRO



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a elementos naturais (sol, vento, cheiros, texturas e sons da natureza).

Adaptações: Exposição gradual ao trabalho ao ar livre; Seleção de tarefas em estufas ou com plantas de interior; Vestuário de proteção adequado; Planeamento das atividades de acordo com as condições meteorológicas

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas de jardinagem é realizada de forma independente ou em equipas muito pequenas.

Adaptações: Listas de tarefas claras, escritas ou visuais; Supervisão mínima e previsível

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho de jardinagem segue ciclos sazonais e rotinas bem definidas.

Clareza visual

● Alta – As tarefas baseiam-se em indicadores visuais (estado das plantas, humidade do solo, organização do espaço).

Adaptações: Guias fotográficos; Diagramas; Ferramentas identificadas; Instruções visuais passo a passo

Nível de ruído

● Baixo – O trabalho decorre maioritariamente ao ar livre ou em estufas, com sons naturais de baixa intensidade.

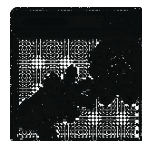
Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma independente.

Especialização e foco

● Alta – Possibilidade de especialização em tipos de plantas, métodos de propagação ou design paisagístico.

ESPECIALISTA EM MARKETING DIGITAL E BRANDING



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho maioritariamente realizado em computador, com carga sensorial reduzida.

Adaptações: Filtros de luz azul no ecrã; Auscultadores com redução de ruído; Pausas regulares

Interação social

● Moderada – Necessita de comunicação com clientes e equipas.

Adaptações: Comunicação escrita como formato principal; Instruções claras e estruturadas; Trabalho em equipas pequenas ou de forma independente

Estrutura e rotina

● Moderada – Algumas tarefas são rotineiras (calendários de conteúdo), enquanto outras exigem flexibilidade.

Adaptações: Calendários digitais; Lembretes automáticos; Modelos de planeamento

Clareza visual

● Alta – Ferramentas visuais e painéis de controlo facilitam a organização do trabalho.

Adaptações: Listas de tarefas visuais; Sistemas de cores; Diagramas e esquemas

Nível de ruído

● Baixo – Trabalho realizado em regime remoto ou em escritórios tranquilos.

Adaptações: Trabalho remoto; Espaços silenciosos; Uso de auscultadores

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas (SEO, análise de dados, planeamento de conteúdos) podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Redes sociais, SEO, branding, estratégia de conteúdos, marketing por e-mail.

TÉCNICO DE LABORATÓRIO



Estimulação sensorial

● Moderada – Ambiente controlado, ali algumas tarefas envolvem odores químicos ou iluminação intensa.

Adaptações: Máscaras com filtros adequados; Uso de luvas e outros equipamentos de proteção individual; Iluminação ajustável; Boa ventilação; Pausas sensoriais planeadas

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com comunicação pontual para reporte de resultados.

Adaptações: Listas de tarefas escritas; Ferramentas digitais de registo e reporte; Interação em grupo limitada

Estrutura e rotina

● Muito alta – O trabalho segue protocolos laboratoriais rigorosos e repetitivos.

Clareza visual

● Alta – Manuais, etiquetas, diagramas e instruções visuais fornecem orientação clara.

Adaptações: Etiquetas codificadas por cores; Listas de verificação passo a passo; Instruções baseadas em diagramas

Nível de ruído

● Baixo – Os laboratórios são geralmente ambientes silenciosos e organizados.

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas (análise de amostras, documentação, manutenção de equipamentos) podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Muito alta – Microbiologia, química, hematologia, ensaios ambientais.

TÉCNICO DE MECATRÓNICA



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a ruído de máquinas, vibração de ferramentas e utilização frequente de ecrãs.

Adaptações: Proteção auditiva; Luvas antivibração; Iluminação antirreflexo; Pausas regulares; Seleção de tarefas de acordo com o conforto sensorial individual

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente técnico e autónomo, com colaboração ocasional.

Adaptações: Instruções escritas claras; Ferramentas de comunicação digital; Funções e responsabilidades bem definidas na equipa;

Estrutura e rotina

● Muito alta – O trabalho segue procedimentos sistemáticos (diagnóstico, montagem, testes, programação).

Clareza visual

● Alta – Desenhos técnicos, manuais e esquemas digitais fornecem orientação precisa.

Adaptações: Diagramas de cablagem codificados por cores; Instruções visuais passo a passo; Ferramentas de diagnóstico com ecrãs claros

Nível de ruído

● Moderado – Oficinas podem ter ruído de fundo, mas muitas tarefas são executadas em ambientes mais silenciosos.

Adaptações: Áreas de trabalho silenciosas; Planeamento flexível das tarefas; Auscultadores com redução de ruído; Espaços calmos para pausas

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas são realizadas de forma autónoma, especialmente em manutenção e calibração.

Especialização e foco

● Muito alta – Robótica, automação, sensores, sistemas de controlo, programação industrial.

ASSISTENTE DE PROJETO



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho maioritariamente realizado em ambiente de escritório, com exigências sensoriais reduzidas; a multitarefa pode, no entanto, gerar stress.

Adaptações: Espaço de trabalho tranquilo; Planeamento flexível das tarefas; Ferramentas digitais de gestão de tarefas; Pausas curtas e regulares

Interação social

● Moderada a alta – Comunicação frequente com membros da equipa, clientes e responsáveis de projeto.

Adaptações: Comunicação escrita como principal formato; Trabalho em equipas pequenas; Sistema de mentoria; Reuniões agendadas e estruturadas

Estrutura e rotina

● Alta – Planeamento, acompanhamento de progresso e documentação seguem processos estruturados.

Clareza visual

● Alta – Ferramentas de gestão de projetos (diagramas de Gantt, calendários visuais, quadros de tarefas) fornecem forte estrutura visual.

Adaptações: Codificação por cores; Linhas do tempo visuais; Listas de verificação digitais

Nível de ruído

● Baixo a moderado – Escritórios são geralmente silenciosos, mas podem incluir chamadas e reuniões.

Adaptações: Salas silenciosas; Trabalho remoto; Auscultadores com redução de ruído; Comunicação assíncrona

Autonomia

● Moderada – Algumas tarefas são realizadas de forma independente, outras exigem coordenação constante.

Adaptações: Definição clara de funções; Acompanhamento por mentor; Trabalho autónomo entre pontos de controlo programados

Especialização e foco

● Moderada a alta – Organização, acompanhamento de dados e melhoria de processos.

TÉCNICO VETERINÁRIO / ENFERMEIRO VETERINÁRIO



Estimulação sensorial

● Alta – Exposição a sons de animais, odores, contacto físico e situações imprevisíveis.

Adaptações: Utilização de equipamento de proteção individual; Períodos de trabalho mais curtos; Distribuição de tarefas com menor carga sensorial; Boa ventilação nos espaços de trabalho

Interação social

● Moderada – Comunicação com médicos veterinários, colegas e tutores dos animais, por vezes em contextos emocionalmente exigentes.

Adaptações: Protocolos de comunicação estruturados; Instruções escritas claras; Trabalho em áreas mais tranquilas da clínica; Sistema de mentoria ou apoio

Estrutura e rotina

● Alta – Procedimentos médicos padronizados (administração de medicação, preparação de instrumentos, assistência em procedimentos).

Clareza visual

● Moderada a alta – Registos clínicos, tabelas médicas e sistemas digitais de agendamento.

Adaptações: Tabelas codificadas por cores; Listas de tarefas visuais; Acesso facilitado a manuais e protocolos;

Nível de ruído

● Alto – Clínicas veterinárias podem ser ruidosas e imprevisíveis.

Adaptações: Zonas silenciosas; Auscultadores de redução de ruído quando seguro; Planeamento do trabalho para períodos mais calmos; Espaços de descanso adequados;

Autonomia

● Moderada – Algumas tarefas são realizadas de forma autónoma, outras exigem trabalho em equipa.

Adaptações: Definição clara de tarefas; Sistema de mentoria; Trabalho autónomo entre sessões de coordenação;

Especialização e foco

● Alta – Assistência cirúrgica, diagnóstico laboratorial, nutrição, reabilitação animal.

DESIGNER WEB



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho realizado maioritariamente em computador, num ambiente controlado e silencioso.

Interação social

● Moderada – Comunicação ocasional com clientes e membros da equipa.

Adaptações: Comunicação escrita estruturada; Resumos visuais dos projetos; Agendamento previsível de reuniões;

Estrutura e rotina

● Alta – O processo de design segue etapas claras (pesquisa, esboços, prototipagem, programação, testes).

Clareza visual

● Muito alta – O trabalho é essencialmente visual (layouts, sistemas de cores, tipografia).

Adaptações: Quadros visuais de projeto; Listas de tarefas codificadas por cores; Fluxos de trabalho passo a passo;

Nível de ruído

● Baixo – Escritórios tranquilos ou trabalho remoto.

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas (criação de layouts, programação, testes) pode ser realizada de forma independente.

Especialização e foco

● Muito alta – UI/UX, acessibilidade digital, tipografia, desenvolvimento front-end, design responsivo.

CARPINTEIRO / MARCENEIRO



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – Exposição ao ruído de ferramentas e máquinas, pó e atividade física.

Adaptações: Protetores auditivos; Máscaras contra pó e óculos de proteção; Luvas antivibração; Tarefas claramente estruturadas; Pausas curtas e regulares; Zonas de oficina mais silenciosas sempre que possível;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente ou em pequenas equipas.

Adaptações: Instruções escritas ou visuais; Listas de verificação; Esboços e desenhos técnicos; Redução de interações sociais desnecessárias;

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho segue etapas bem definidas, como medição, corte, montagem e acabamento.

Clareza visual

● Alta – Baseia-se em desenhos, esboços e medições precisas.

Adaptações: Diagramas codificados por cores; Guias visuais passo a passo; Moldes e padrões padronizados

Nível de ruído

● Alto – Oficinas e estaleiros de construção são frequentemente ambientes ruidosos.

Adaptações: Oficinas de menor dimensão ou fechadas; Protetores auditivos com redução de ruído; Planeamento do trabalho para períodos mais calmos;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas (construção personalizada, reparações, restauro) podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Fabrico de mobiliário, restauro, acabamentos em madeira, marcenaria de precisão.



Imagem 2 Bibliotecária
Ilustradora Eva Gale

BIBLIOTECÁRIO



Estimulação sensorial

● Baixa – As bibliotecas são ambientes calmos e silenciosos, com iluminação suave e mínimo ruído.

Interação social

● Moderada – É necessária alguma comunicação com utilizadores e colegas, embora muitas tarefas sejam realizadas de forma independente.

Adaptações: Guias de comunicação claros, escritos ou visuais; Trabalho em áreas mais tranquilas da biblioteca; Comunicação digital (e-mail, chat) sempre que possível;

Estrutura e rotina

● Muito alta – As rotinas diárias, como organização de livros, catalogação e controlo de inventário, são previsíveis e repetitivas.

Clareza visual

● Alta – Sistemas de classificação, etiquetas e marcadores visuais proporcionam uma estrutura clara.

Adaptações: Etiquetas codificadas por cores; Sinalização clara; Listas de verificação passo a passo; Sistemas digitais de registo e acompanhamento;

Nível de ruído

● Muito baixo – As bibliotecas estão entre os ambientes de trabalho mais silenciosos.

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas (catalogação, atualização de bases de dados, preservação de acervos) podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Possibilidade de especialização em áreas temáticas, arquivos ou bibliotecas digitais.

TRABALHADOR DE ARMAZÉM / OPERADOR LOGÍSTICO



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – Os armazéns são frequentemente ambientes dinâmicos, com iluminação forte e níveis elevados de atividade e ruído.

Adaptações: Proteção auditiva; Óculos e luvas de segurança; Fluxos de trabalho claramente estruturados; Zonas de trabalho mais silenciosas; Pausas regulares;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente (separação, digitalização, embalagem).

Adaptações: Instruções escritas ou digitais; Materiais de formação visuais; Identificação clara de locais e produtos;

Estrutura e rotina

● Muito alta – As tarefas seguem procedimentos repetitivos e previsíveis (recepção, separação, armazenamento, embalagem e expedição).

Clareza visual

● Alta – Etiquetas, sinalização e sistemas digitais proporcionam forte estrutura visual.

Adaptações: Mapas do armazém codificados por cores; Listas de verificação; Marcações visuais das zonas de trabalho;

Nível de ruído

● Alto – Os armazéns podem ser ambientes movimentados e ruidosos.

Adaptações: Zonas silenciosas para embalagem ou tarefas administrativas; Planeamento flexível de turnos; Protetores auditivos;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após a formação inicial.

Especialização e foco

● Alta – Trabalho em áreas específicas (câmara frigorífica, expedição, etiquetagem, controlo de inventário).

MOTORISTA DE ENTREGAS / DISTRIBUIDOR



Estimulação sensorial

● Moderada – Condução prolongada, manuseamento de encomendas e deslocação por ambientes variados.

Adaptações: Planeamento prévio das rotas; Utilização de equipamento de proteção adequado; Pausas tranquilas entre entregas; Rotas de distribuição consistentes e previsíveis;

Interação social

● Moderada – Comunicação breve com clientes ou pessoal de armazém.

Adaptações: Instruções de entrega claras por escrito; Confirmações digitais em vez de interações verbais prolongadas; Apoio em situações de contacto mais exigentes;

Estrutura e rotina

● Alta – As entregas seguem rotas e horários fixos.

Clareza visual

● Alta – Navegação por GPS, listas de entregas e mapas de rota. Adaptações: Pré-visualização visual das rotas; Listas de entrega codificadas por cores;

Nível de ruído

● Moderado – A condução é geralmente tranquila, mas os locais de entrega podem variar.

Adaptações: Seleção de rotas; Auscultadores com redução de ruído quando seguro; Planeamento de entregas em horários mais calmos;

Autonomia

● Alta – Condução, navegação e entrega são realizadas maioritariamente de forma independente.

Especialização e foco

● Moderada a alta – Distribuição local, entregas de material médico, rotas fixas.

PADEIRO



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição ao calor, cheiros intensos e sons repetitivos de máquinas.

Adaptações: Luvas resistentes ao calor; Boa ventilação no espaço de trabalho; Pausas curtas e regulares; Protetores auditivos; Seleção de tarefas de acordo com o conforto sensorial individual;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente ou em equipas pequenas.

Adaptações: Instruções escritas ou visuais; Evitar multitarefa verbal; Postos de trabalho individuais;

Estrutura e rotina

● Muito alta – Etapas rigorosas e repetitivas (pesagem, mistura, fermentação, cozedura, arrefecimento).

Clareza visual

● Alta – Receitas, listas de ingredientes e indicadores visuais (cor, textura).

Adaptações: Receitas visuais plastificadas; Ferramentas codificadas por cores; Guias gráficos passo a passo;

Nível de ruído

● Moderado – Padarias podem ser ruidosas, mas os turnos iniciais tendem a ser mais tranquilos.

Adaptações: Horários de trabalho antecipados; Proteção auditiva; Zonas silenciosas para preparação ou decoração;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após formação adequada.

Especialização e foco

● Alta – Pães artesanais, pastelaria, bolos, produtos sem glúten.

PASTELEIRO / CONFEITEIRO



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a cheiros intensos, diferentes texturas e calor durante os processos de confeção.

Adaptações: Utilização de equipamento de proteção adequado (luvas, avental); Boa ventilação do espaço; Pausas curtas e planeadas; Distribuição de tarefas de acordo com o conforto sensorial individual;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, frequentemente em equipas pequenas e tranquilas.

Adaptações: Instruções escritas ou visuais; Listas de verificação claras; Postos de trabalho individuais;

Estrutura e rotina

● Muito alta – Etapas precisas e repetitivas (pesagem, mistura, moldagem, cozedura).

Clareza visual

● Alta – Receitas, medições e indicadores visuais (cor, textura, padrões decorativos).

Adaptações: Receitas ilustradas e plastificadas; Ingredientes codificados por cores; Diagramas passo a passo;

Nível de ruído

● Moderado – As cozinhas podem ser ruidosas, mas laboratórios de pastelaria são geralmente mais silenciosos.

Adaptações: Turnos mais calmos ou horários antecipados; Auscultadores com redução de ruído; Execução de tarefas em áreas mais tranquilas;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas (preparação, cozedura, decoração) podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Muito alta – Trabalho com chocolate, decoração de bolos, pastelaria sem glúten, arte em açúcar.

OPERADOR DE TRATOR / OPERADOR DE MÁQUINAS AGRÍCOLAS



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – Exposição a ruído do motor, vibrações e condições exteriores (sol, vento, poeira).

Adaptações: Protetores auditivos com redução de ruído; Óculos de sol ou viseira; Máscaras contra poeira; Planeamento das tarefas de acordo com as condições meteorológicas; Pausas em áreas tranquilas e protegidas;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma independente, com comunicação mínima.

Adaptações: Instruções escritas ou comunicação por rádio; Listas de verificação claras; Comunicação apenas quando necessário;

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho agrícola segue ciclos diários e sazonais previsíveis (lavra, sementeira, colheita).

Clareza visual

● Moderada a alta – As tarefas baseiam-se em mapas de campo, indicadores visuais do terreno e painéis de controlo das máquinas.

Adaptações: Navegação por GPS; Mapas digitais das parcelas; Ferramentas e comandos codificados por cores; Guias visuais passo a passo;

Nível de ruído

● Alto – A cabine reduz parcialmente o ruído, mas o som do motor é constante.

Adaptações: Cabines com isolamento acústico; Materiais de amortecimento sonoro; Pausas regulares em ambientes silenciosos; Planeamento do trabalho em períodos de menor tráfego de máquinas;

Autonomia

● Muito alta – Os operadores de trator trabalham frequentemente de forma totalmente autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Especialização em tipos de maquinaria, técnicas específicas ou culturas agrícolas (agricultura de precisão, sistemas de irrigação).

OPERADOR DE IMPRESSÃO / OPERADOR DE MÁQUINAS DE IMPRESSÃO



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a ruído das máquinas, vibrações e odores de tintas.

Adaptações: Máscaras com filtros adequados; Protetores auditivos com redução de ruído; Boa ventilação do espaço de trabalho; Pausas regulares;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente centrado na máquina, realizado de forma independente.

Adaptações: Instruções escritas ou visuais; Listas de tarefas digitais; Posto de trabalho definido e estável;

Estrutura e rotina

● Alta – Processos repetitivos e previsíveis (configuração, calibração, impressão, acabamento).

Clareza visual

● Alta – Modelos, códigos de cores, diagramas e sistemas visuais de controlo.

Adaptações: Materiais codificados por cores; Listas de verificação visuais; Amostras de impressão como referência;

Nível de ruído

● Moderado – Oficinas gráficas variam em ruído conforme o equipamento utilizado.

Adaptações: Zonas de trabalho mais silenciosas; Protetores auditivos; Planeamento de tarefas menos ruidosas;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas pode ser realizada de forma autónoma após a formação.

Especialização e foco

● Alta – Impressão digital, offset, impressão têxtil.

TÉCNICO DE AVAC – AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – Exposição a ruído, variações de temperatura e odores químicos durante a manutenção e instalação de sistemas.

Adaptações: Protetores auditivos com redução de ruído; Máscaras respiratórias adequadas; Luvas de proteção; Intervalos de trabalho mais curtos; Espaços de trabalho bem ventilados;

Interação social

● Baixa a moderada – Comunicação ocasional com clientes e membros da equipa técnica.

Adaptações: Instruções de trabalho por escrito; Comunicação estruturada e previsível; Trabalho autónomo com apoio disponível quando necessário;

Estrutura e rotina

● Alta – Procedimentos padronizados de diagnóstico, manutenção e reparação.

Clareza visual

● Boa – Diagramas técnicos, manuais e painéis de controlo fornecem orientação clara.

Adaptações: Esquemas codificados por cores; Guias ilustrados; Ferramentas digitais de diagnóstico;

Nível de ruído

● Moderado – Varia consoante o tipo de sistema e o local (salas de máquinas, coberturas, instalações industriais).

Adaptações: Planeamento do trabalho em horários mais calmos; Protetores auditivos; Prioridade a tarefas de manutenção menos ruidosas;

Autonomia

● Moderada a alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após formação adequada.

Especialização e foco

● Alta – Refrigeração, ventilação, sistemas automatizados, eficiência energética.

FOTÓGRAFO DE ESTÚDIO



Estimulação sensorial

● Baixa a moderada – Ambiente geralmente silencioso, mas flashes e iluminação artificial podem ser sensorialmente intensos.

Adaptações: Utilização de iluminação difusa ou natural; Pausas entre sessões fotográficas; Configurações de luz previsíveis e consistentes; Ajuste da intensidade do flash conforme a sensibilidade individual;

Interação social

● Moderada – Comunicação com clientes, modelos ou membros da equipa técnica.

Adaptações: Comunicação estruturada e previsível; Utilização de exemplos visuais e imagens de referência; Trabalho com assistentes habituais; Sinais visuais claros durante as sessões fotográficas;

Estrutura e rotina

● Moderada – Trabalho baseado em projetos, mas as sessões em estúdio seguem fases claras (preparação → captação → edição).

Adaptações: Rotinas padronizadas para as sessões; Planeamento diário detalhado; Listas de verificação para equipamentos e tarefas;

Clareza visual

● Muito alta – Moodboards, fotografias de referência e planos de captação oferecem forte estrutura visual.

Adaptações: Ferramentas visuais de planeamento; Pré-visualizações digitais; Guias passo a passo para configurações de iluminação;

Nível de ruído

● Baixo – Estúdios são espaços controlados e geralmente silenciosos.

Autonomia

● Alta – Montagem de equipamento, captação de imagens e edição podem ser realizadas de forma independente.

Especialização e foco

● Alta – Fotografia de produto, retrato, fotografia artística ou comercial.



Imagem 3 Operador de grua
Ilustradora Eva Gale

OPERADOR DE GRUA



Estimulação sensorial

● Moderada a alta – Exposição a ruído, vibração e trabalho em altura.

Adaptações: Plano individual de apoio sensorial; Protetores auditivos com redução de ruído; Cabines isoladas; Assentos almofadados e ergonómicos; Planeamento previsível das tarefas;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com comunicação por rádio em momentos específicos.

Adaptações: Protocolos de comunicação por rádio padronizados; Instruções escritas ou visuais claras;

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho segue regras de segurança rigorosas e procedimentos bem definidos.

Clareza visual

● Moderada – Baseia-se em sinais visuais, diagramas e instruções; requer boa perceção espacial.

Adaptações: Guias visuais; Listas de verificação; Sinalização codificada por cores; Demonstrações em vídeo;

Nível de ruído

● Moderado – A cabine é relativamente silenciosa, mas o estaleiro circundante pode ser ruidoso.

Adaptações: Protetores auditivos; Cabines bem isoladas; Áreas silenciosas para pausas;

Autonomia

● Alta – O operador trabalha de forma autónoma dentro da cabine, seguindo diretrizes de segurança.

Especialização e foco

● Alta – Requer concentração contínua, precisão e cumprimento rigoroso das normas de segurança.

PEDREIRO (EQUIPAS PEQUENAS)



Estimulação sensorial

● Alta – Exposição a ruído intenso, poeira, condições meteorológicas variáveis e esforço físico.

Adaptações: Utilização de equipamento de proteção individual (capacete, protetores auditivos, máscaras, luvas); Intervalos de trabalho mais curtos; Distribuição de tarefas com menor carga sensorial quando possível; Áreas de trabalho sombreadas ou bem ventiladas;

Interação social

● Moderada – Comunicação básica e coordenação dentro de uma pequena equipa.

Adaptações: Comunicação estruturada e direta; Utilização de sinais visuais; Trabalho com colegas familiares; Sistema de mentoria;

Estrutura e rotina

● Alta – Tarefas repetitivas e previsíveis (preparação da argamassa, assentamento de tijolos, nivelamento).

Clareza visual

● Boa – Plantas de construção, guias visuais e marcações de alinhamento.

Adaptações: Linhas de referência codificadas por cores; Diagramas passo a passo; Materiais claramente identificados;

Nível de ruído

● Alto – Estaleiros de construção são ambientes ruidosos e dinâmicos.

Adaptações: Proteção auditiva; Zonas de trabalho mais silenciosas quando possível; Planeamento do trabalho para períodos menos ruidosos;

Autonomia

● Moderada – Trabalho em equipa, mas com responsabilidades individuais bem definidas.

Adaptações: Atribuição clara de tarefas; Possibilidade de trabalho parcial e autónomo; Apoio de mentor ou supervisor;

Especialização e foco

● Média a alta – Trabalhos de acabamento, alvenaria decorativa, reforço estrutural.

Adaptações: Distribuição de tarefas estruturadas e repetitivas; Responsabilidades baseadas em precisão e foco;

CONTABILISTA



Estimulação sensorial

● Baixa – O trabalho é realizado em ambientes de escritório organizados e silenciosos, com estímulos sensoriais reduzidos.

Adaptações: Iluminação e temperatura estáveis; Pausas curtas para descanso visual; Posto de trabalho ergonómico;

Interação social

● Moderada – Comunicação pontual com clientes, supervisores ou colegas, sendo a maioria das tarefas realizada de forma independente.

Adaptações: Comunicação clara por escrito; Reuniões estruturadas e com agenda definida; Trabalho autónomo com pontos de verificação periódicos;

Estrutura e rotina

● Alta – A contabilidade envolve procedimentos repetitivos e bem definidos (registo de dados, relatórios, reconciliações).

Clareza visual

● Muito boa – O trabalho baseia-se em folhas de cálculo, bases de dados e software de contabilidade.

Adaptações: Sistemas codificados por cores; Modelos padronizados; Fluxos de trabalho digitais passo a passo;

Nível de ruído

● Baixo – Os escritórios são geralmente ambientes silenciosos.

Adaptações: Salas tranquilas; Trabalho remoto; Auscultadores com redução de ruído;

Autonomia

● Alta – Análises financeiras, escrituração e elaboração de relatórios podem ser realizadas de forma independente.

Especialização e foco

● Alta – Fiscalidade, auditoria, processamento salarial, análise financeira.

OPERADOR DE VENDAS ONLINE / OPERADOR DE COMÉRCIO ELETRÔNICO



Estimulação sensorial

● Baixa – O trabalho é geralmente realizado a partir de casa ou num espaço de trabalho tranquilo, com carga sensorial reduzida.

Adaptações: Espaço de trabalho confortável e organizado; Iluminação ajustável; Pausas regulares para evitar fadiga digital;

Interação social

● Moderada – Comunicação predominantemente escrita com clientes, fornecedores ou serviços de entrega.

Adaptações: Utilização de respostas-modelo e mensagens pré-definidas; Sistemas automatizados de atendimento; Comunicação escrita em vez de verbal;

Estrutura e rotina

● Alta – As tarefas diárias (publicação de produtos, processamento de encomendas, embalagem e envio) são repetitivas e bem estruturadas.

Clareza visual

● Boa – As plataformas de comércio eletrónico oferecem painéis visuais com visão geral das vendas e encomendas.

Adaptações: Etiquetas codificadas por cores; Listas de verificação passo a passo; Lembretes visuais;

Nível de ruído

● Baixo – O trabalho é realizado de forma independente num ambiente silencioso.

Adaptações: Espaço de trabalho calmo; Utilização de auscultadores; Horários flexíveis;

Autonomia

● Alta – Gestão de clientes, processamento de encomendas e atividades de marketing podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

- Alta – Foco em produtos específicos, plataformas de venda (marketplaces, lojas online) ou nichos de mercado.

ADMINISTRADOR DE BASES DE DADOS



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho baseado em computador, realizado em ambientes silenciosos e controlados.

Adaptações: Iluminação confortável e estável; Filtros de ecrã; Pausas regulares para descanso visual;

Interação social

● Moderada – Comunicação ocasional com equipas de TI, programadores ou utilizadores.

Adaptações: Comunicação escrita como padrão; Colaboração assíncrona; Formatos de comunicação estruturados;

Estrutura e rotina

● Alta – Tarefas técnicas estruturadas e repetitivas (manutenção, monitorização, cópias de segurança).

Clareza visual

● Muito boa – Interfaces de software, modelos de dados e ferramentas visuais de gestão.

Adaptações: Alertas codificados por cores; Procedimentos passo a passo; Documentação visual clara;

Nível de ruído

● Baixo – Escritórios ou trabalho remoto permitem elevada concentração.

Adaptações: Espaço de trabalho silencioso; Horários flexíveis; Possibilidade de trabalho remoto;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas (otimização, monitorização, administração) é realizada de forma independente.

Especialização e foco

● Muito alta – Segurança de dados, otimização de desempenho, desenvolvimento SQL, sistemas em cloud.

TÉCNICO MECÂNICO



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a ruído de oficina, vibrações e utilização frequente de ferramentas.

Adaptações: Protetores auditivos; Óculos de segurança; Luvas de trabalho; Espaço de trabalho organizado e previsível; Pausas sensoriais planeadas;

Interação social

● Moderada – Colaboração técnica com colegas ou engenheiros.

Adaptações: Instruções escritas e visuais claras; Listas de verificação; Equipas pequenas e estáveis;

Estrutura e rotina

● Alta – Procedimentos padronizados (montagem, testes, manutenção).

Clareza visual

● Alta – Desenhos técnicos, manuais e ferramentas CAD fornecem orientação clara.

Adaptações: Diagramas codificados por cores; Modelos 3D; Componentes claramente identificados;

Nível de ruído

● Moderado – Oficinas podem ser ruidosas, enquanto áreas de projeto e escritório são mais silenciosas.

Adaptações: Zonas de trabalho tranquilas; Planeamento flexível das tarefas; Protetores auditivos com redução de ruído;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após formação adequada.

Especialização e foco

● Alta – Projeto mecânico, modelação CAD, processos CNC, manutenção de sistemas.

TÉCNICO ELETRICISTA / TÉCNICO EM ELETRICIDADE



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a sinais luminosos, sons de equipamentos e campos eletromagnéticos.

Adaptações: Luvas isolantes; Óculos de proteção; Ferramentas isoladas; Sequências de trabalho bem definidas; Iluminação adequada e uniforme;

Interação social

● Moderada – Colaboração com colegas, engenheiros ou clientes.

Adaptações: Instruções escritas e visuais claras; Listas de verificação; Equipas de trabalho pequenas e estáveis;

Estrutura e rotina

● Alta – Procedimentos precisos e repetitivos (instalação elétrica, cablagem, testes, manutenção).

Clareza visual

● Alta – Documentação técnica, esquemas elétricos e diagramas de circuitos proporcionam orientação clara.

Adaptações: Diagramas de cablagem codificados por cores; Manuais ilustrados; Ferramentas digitais de simulação;

Nível de ruído

● Moderado – Oficinas podem ser ruidosas, enquanto laboratórios e escritórios técnicos são mais silenciosos.

Adaptações: Espaços de trabalho tranquilos; Planeamento flexível das tarefas; Protetores auditivos quando seguro;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas de instalação, teste e reparação podem ser realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Alta – Automação, instalações elétricas, manutenção, sistemas de energia renovável.

TÉCNICO DE FARMÁCIA



Estimulação sensorial

● Moderada – Exposição a odores de medicamentos, iluminação intensa e manipulação de itens pequenos, num ambiente controlado e previsível.

Adaptações: Máscaras com filtros para odores; Óculos antirreflexo; Iluminação estável e ajustável; Pausas curtas e regulares; Espaços de trabalho bem ventilados e organizados;

Interação social

● Moderada – Comunicação com farmacêuticos, colegas e, ocasionalmente, clientes.

Adaptações: Instruções claras por escrito; Canais de comunicação estruturados; Trabalho em áreas mais tranquilas da farmácia; Sistema de mentoria ou apoio;

Estrutura e rotina

● Alta – Procedimentos regulados e precisos (preparação, embalagem, rotulagem e dispensa de medicamentos).

Clareza visual

● Alta – Documentação, rótulos, tabelas de dosagem e software farmacêutico proporcionam forte estrutura visual.

Adaptações: Sistemas codificados por cores; Listas de tarefas digitais; Listas de verificação visuais;

Nível de ruído

● Baixo – Farmácias são, em geral, ambientes silenciosos, organizados e bem iluminados.

Adaptações: Tampões auriculares ou auscultadores com redução de ruído; Áreas de pausa tranquilas;

Autonomia

● Moderada – O trabalho é supervisionado, mas muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após formação adequada.

Especialização e foco

- Alta – Preparações magistral e dinâmica, logística, tarefas administrativas, categorias específicas de medicamentos.

CUIDADOR DE ABRIGO DE ANIMAIS / TRATADOR DE ANIMAIS EM ABRIGO



Estimulação sensorial

● Alta – Exposição a sons de animais, odores intensos, contacto físico frequente e situações imprevisíveis.

Adaptações: Auscultadores com redução de ruído; Utilização de máscaras e luvas; Intervalos de trabalho estruturados; Atribuição de tarefas com menor carga sensorial; Pausas regulares em ambientes tranquilos;

Interação social

● Moderada – Comunicação com colegas, visitantes e médicos veterinários.

Adaptações: Listas de tarefas escritas; Zonas de trabalho mais silenciosas; Apoio emocional e sistema de mentoria;

Estrutura e rotina

● Alta – Alimentação, limpeza e monitorização dos animais seguem uma rotina diária estável.

Clareza visual

● Moderada – Trabalho prático e físico; o apoio visual pode ser limitado.

Adaptações: Guias baseados em fotografias; Instruções claramente identificadas; Diagramas simples; Fichas de tarefas passo a passo;

Nível de ruído

● Alto – Abrigos podem ser ambientes ruidosos e dinâmicos devido ao comportamento dos animais.

Adaptações: Zonas administrativas silenciosas; Auscultadores com redução de ruído; Planeamento do trabalho em horários mais calmos;

Autonomia

● Moderada – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma, mas a coordenação é necessária.

Especialização e foco

● Moderada – Cuidados a espécies específicas, apoio comportamental, assistência veterinária.

Adaptações: Formação estruturada; Especialização baseada nas competências individuais; Tarefas repetitivas e bem definidas;



Imagem 4 Operador de empilhador
Ilustradora Eva Gale

OPERADOR DE EMPILHADOR



Estimulação sensorial

● Moderada – O trabalho envolve ruído do motor, vibrações e movimentação contínua num ambiente de armazém ativo.

Adaptações: Protetores auditivos; Assentos ou tapetes com redução de vibrações; Rotas e horários de circulação previsíveis; Planos individuais de apoio sensorial;

Interação social

● Baixa – A maioria das tarefas é realizada de forma autónoma, com coordenação pontual.

Adaptações: Sistemas de comunicação visual; Listas de tarefas escritas ou visuais; Redução de multitarefa verbal;

Estrutura e rotina

● Alta – As tarefas seguem procedimentos claros e repetitivos (carga, descarga, empilhamento e transporte de mercadorias).

Clareza visual

● Moderada – O trabalho baseia-se em marcações visuais, layout do armazém e instruções operacionais, exigindo boa perceção espacial.

Adaptações: Marcações de chão em alto contraste; Listas de verificação; Guias visuais passo a passo; Organização consistente das zonas de trabalho;

Nível de ruído

● Moderado – Os armazéns podem ser ruidosos e dinâmicos.

Adaptações: Trabalho em horários mais calmos; Protetores auditivos; Áreas tranquilas para pausas;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas é executada de forma autónoma, respeitando procedimentos de segurança.

Especialização e foco

● Alta – Requer concentração contínua, coordenação motora e elevada precisão.

ILUSTRADOR / ANIMADOR



Estimulação sensorial

● Moderada – Longos períodos em frente ao ecrã, trabalho intenso com cores e elevada concentração visual.

Adaptações: Ecrãs com brilho reduzido; Filtros de luz azul; Pausas visuais regulares; Posto de trabalho ergonómico;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com comunicação mínima, geralmente em formato digital.

Estrutura e rotina

● Alta – Os processos criativos seguem fases claras (esboço, desenho final, coloração, animação).

Clareza visual

● Muito alta – Storyboards, referências visuais e guias gráficos fornecem forte estrutura visual.

Adaptações: Listas de verificação visuais; Quadros de fluxo de trabalho codificados por cores; Organização sistemática de referências;

Nível de ruído

● Baixo – Trabalho em estúdio ou remoto, em ambientes tranquilos.

Autonomia

● Alta – A ilustração e a animação são frequentemente realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Muito alta – Estilos artísticos, técnicas específicas, design de personagens, géneros temáticos.

CERAMISTA / OLEIRO



Estimulação sensorial

● Moderada – Estímulos táteis provenientes do barro, das texturas e dos esmaltes, bem como calor gerado pelos fornos.

Adaptações: Utilização de luvas conforme a necessidade; Boa ventilação do espaço de trabalho; Seleção de materiais de acordo com o conforto sensorial individual; Pausas regulares durante o processo de trabalho;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente.

Adaptações: Feedback escrito ou visual; Tempo de trabalho autónomo em estúdio; Participação opcional em atividades de grupo;

Estrutura e rotina

● Alta – O trabalho segue fases previsíveis (modelação, secagem, cozedura, esmaltação, decoração).

Clareza visual

● Alta – Esboços, amostras e referências visuais orientam o processo criativo.

Adaptações: Guias visuais passo a passo; Materiais e ferramentas devidamente identificados; Espaço de trabalho organizado e estruturado;

Nível de ruído

● Baixo – Os estúdios de cerâmica são geralmente ambientes calmos e focados.

Autonomia

● Alta – A modelação, a esmaltação e a cozedura são frequentemente realizadas de forma autónoma.

Especialização e foco

● Muito alta – Estilos, técnicas, motivos e materiais (porcelana, raku, grés).

TÉCNICO DE MONTAGEM ELETRÓNICA



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho realizado em ambiente calmo, com tarefas de precisão e baixa carga sensorial.

Adaptações: Posto de trabalho ergonómico; Iluminação ajustável e homogénea; Pausas visuais regulares para reduzir a fadiga ocular;

Interação social

● Baixa – Tarefas maioritariamente independentes, com comunicação pontual para reporte.

Adaptações: Comunicação escrita ou digital clara; Instruções de trabalho bem definidas; Equipas pequenas e estáveis;

Estrutura e rotina

● Muito alta – Procedimentos precisos e repetitivos (soldadura, montagem, testes).

Adaptações: Listas de verificação passo a passo; Equipamentos e ferramentas devidamente identificados; Diagramas visuais claros;

Clareza visual

● Alta – Esquemas técnicos, diagramas e layouts de componentes fornecem forte orientação visual.

Adaptações: Diagramas de alto contraste; Lupas ou ampliadores; Ecrãs digitais para apoio visual;

Nível de ruído

● Baixo – Laboratórios e oficinas eletrónicas têm níveis de ruído controlados.

Adaptações: Materiais de absorção sonora; Turnos de trabalho mais tranquilos;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas podem ser realizadas de forma autónoma após formação adequada.

Especialização e foco

● Muito alta – Montagem de placas eletrónicas (PCB), microcontroladores, testes de sinais.

OURIVES / JOALHEIRO



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho calmo e focado com ferramentas e materiais pequenos, exigindo elevada precisão.

Adaptações: Ferramentas ergonómicas; Iluminação ajustável e homogénea; Pausas visuais curtas para reduzir o cansaço ocular;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com contacto mínimo com clientes.

Adaptações: Instruções escritas claras; Comunicação por meio de esboços ou ferramentas digitais de design; Maior foco no trabalho de oficina do que no atendimento direto ao cliente;

Estrutura e rotina

● Alta – Tarefas repetitivas e precisas (cravação de pedras, soldadura, polimento) seguem etapas bem definidas.

Adaptações: Guias passo a passo detalhados; Organização rigorosa das ferramentas e materiais;

Clareza visual

● Alta – O trabalho baseia-se em desenhos técnicos, padrões e esboços de design.

Adaptações: Imagens de alto contraste; Lupas ou microscópios de bancada; Ferramentas e materiais claramente identificados;

Nível de ruído

● Baixo – Oficinas de ourivesaria são geralmente silenciosas e controladas.

Adaptações: Manutenção de baixos níveis de ruído; Iluminação suave; Espaço de trabalho organizado e previsível;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas pode ser realizada de forma autónoma.

Adaptações: Ritmo de trabalho auto-regulado; Procedimentos claros de controlo de qualidade; Mentoria pontual para novas técnicas;

Especialização e foco

● Muito alta – Cravação de pedras, gravação, design de joias.

Adaptações: Incentivo à especialização segundo interesses individuais; Tarefas estruturadas e repetitivas que favorecem a concentração profunda;

DESENHADOR TÉCNICO CAD



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho baseado em computador, realizado em ambientes silenciosos e controlados.

Adaptações: Monitores com brilho reduzido; Filtros de luz azul; Posto de trabalho ergonómico; Pausas visuais regulares;

Interação social

● Baixa – Comunicação mínima, predominantemente trabalho autónomo com coordenação pontual.

Adaptações: Comunicação escrita ou digital; Descrições de tarefas claras e objetivas; Colaboração assíncrona;

Estrutura e rotina

● Muito alta – As tarefas seguem normas técnicas precisas (desenho, revisão, documentação).

Adaptações: Listas de tarefas passo a passo; Acompanhamento visual do progresso; Organização clara de pastas digitais;

Clareza visual

● Muito alta – O software CAD oferece forte estrutura visual através de desenhos técnicos, camadas e medições.

Adaptações: Esquemas de cores personalizados; Ferramentas de zoom e grelha; Modelos e padrões normalizados;

Nível de ruído

● Baixo – Ambientes de escritório ou trabalho remoto permitem elevada concentração.

Adaptações: Manutenção de ambientes silenciosos; Auscultadores com redução de ruído; Possibilidade de trabalho remoto;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas de desenho e modelação é realizada de forma independente.

Adaptações: Objetivos e prazos claramente definidos; Feedback pontual de mentores; Ritmo de trabalho auto-gerido;

Especialização e foco

● Muito alta – Arquitetura, engenharia mecânica, engenharia civil, telecomunicações e instalações técnicas.

Adaptações: Desenvolvimento de competências de forma estruturada; Especialização em áreas CAD de interesse individual;

ARQUIVISTA



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho calmo com documentos físicos ou digitais, com estímulos sensoriais mínimos.

Adaptações: Iluminação ajustável e estável; Posto de trabalho ergonómico; Utilização de luvas ou máscaras em caso de sensibilidade ao pó;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com colaboração ocasional.

Adaptações: Comunicação escrita ou digital; Funções e responsabilidades claramente definidas; Espaços de trabalho silenciosos e separados;

Estrutura e rotina

● Muito alta – O trabalho arquivístico segue procedimentos sistemáticos de organização, catalogação e preservação.

Adaptações: Fluxos de trabalho visuais; Listas de tarefas passo a passo; Sistemas de armazenamento bem estruturados;

Clareza visual

● Alta – Organização visual clara através de etiquetas, cores e bases de dados.

Adaptações: Prateleiras devidamente identificadas; Pastas codificadas por cores; Ferramentas digitais intuitivas para gestão arquivística;

Nível de ruído

● Muito baixo – Arquivos e bibliotecas são ambientes extremamente silenciosos.

Adaptações: Manutenção de zonas de silêncio; Possibilidade de utilização de auscultadores;

Autonomia

● Alta – A maioria das tarefas de catalogação e gestão de acervos pode ser realizada de forma autónoma.

Adaptações: Objetivos claramente definidos; Ritmo de trabalho auto-gerido; Apoio de mentoria em projetos mais complexos;

Especialização e foco

● Alta – Arquivos históricos, arquivos fotográficos, arquivos digitais.
Adaptações: Formação estruturada; Especialização de acordo com áreas de interesse;

TÉCNICO ÓPTICO / TÉCNICO EM ÓPTICA



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho calmo e preciso com componentes pequenos, como lentes e armações.

Adaptações: Ferramentas ergonómicas; Iluminação suave, estável e bem distribuída; Pausas visuais regulares para reduzir a fadiga ocular;

Interação social

● Baixa – Trabalho maioritariamente independente, com comunicação mínima.

Adaptações: Ordens de trabalho por escrito; Listas de tarefas visuais; Comunicação digital clara e objetiva;

Estrutura e rotina

● Alta – As tarefas seguem etapas bem definidas (corte, ajuste e polimento de lentes).

Adaptações: Protocolos de trabalho padronizados; Guias visuais claros; Postos de trabalho organizados e consistentes;

Clareza visual

● Alta – Medições precisas, diagramas e ferramentas digitais de alinhamento fornecem forte orientação visual.

Adaptações: Ecrãs de alto contraste; Lupas e instrumentos de ampliação; Equipamentos claramente identificados;

Nível de ruído

● Baixo – Os laboratórios óticos são ambientes silenciosos, bem iluminados e controlados.

Adaptações: Iluminação estável; Ruído ambiente mínimo; Organização rigorosa do espaço de trabalho;

Autonomia

● Alta – Muitas tarefas de preparação e montagem podem ser realizadas de forma autónoma.

Adaptações: Normas claras de qualidade; Ritmo de trabalho auto-regulado; Verificações periódicas por mentor ou supervisor;

Especialização e foco

● Alta – Produção de lentes, revestimentos, reparações e ajustamentos.

Adaptações: Incentivo à especialização; Rotinas consistentes para alcançar elevada precisão

TESTADOR DE SOFTWARE / ANALISTA DE TESTES DE SOFTWARE



Estimulação sensorial

● Baixa – Trabalho realizado em computador, em ambiente geralmente silencioso e controlado.

Adaptações: Monitores com brilho reduzido; Filtros de luz azul; Posto de trabalho ergonómico; Pausas regulares para descanso visual;

Interação social

● Baixa – Trabalho sobretudo independente, com comunicação escrita ou digital.

Adaptações: Formatos de comunicação estruturados; Modelos claros de reporte de erros; Instruções escritas em vez de verbais;

Estrutura e rotina

● Alta – Casos de teste, scripts e relatórios seguem processos claros e repetitivos.

Adaptações: Guias passo a passo; Modelos padronizados de documentação; Acompanhamento visual do progresso dos testes;

Clareza visual

● Alta – Documentação, ferramentas de registo de bugs e resultados de testes visuais.

Adaptações: Painéis organizados; Prioridades codificadas por cores; Interfaces simplificadas;

Nível de ruído

● Baixo – Trabalho em escritório ou remoto permite elevada concentração. Adaptações: Salas silenciosas; Horários flexíveis; Auscultadores com redução de ruído;

Autonomia

● Alta – A maioria dos testes é realizada de forma independente, seguindo procedimentos definidos.

Adaptações: Objetivos e prazos claros; Apoio de mentor para tarefas mais complexas; Planeamento autónomo do trabalho;

Especialização e foco

● Alta – Testes automatizados, testes de segurança, testes de desempenho e stress.

Adaptações: Tarefas focadas e bem estruturadas; Desenvolvimento de competências em ferramentas e métodos específicos;



Green
ASC VET





Green
ASC VET



Lined area for writing notes.





Green
ASC VET



Lined area for writing notes.



