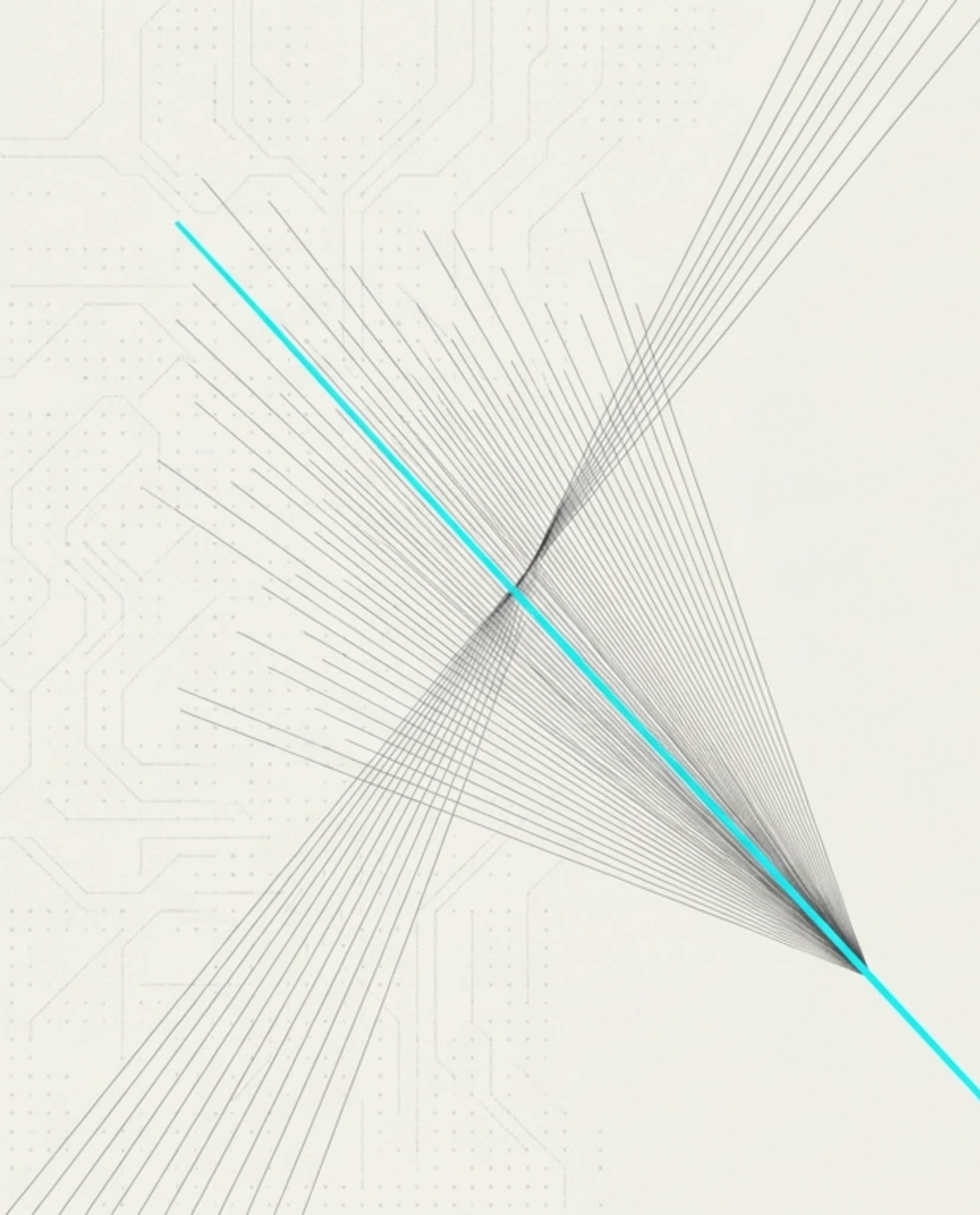


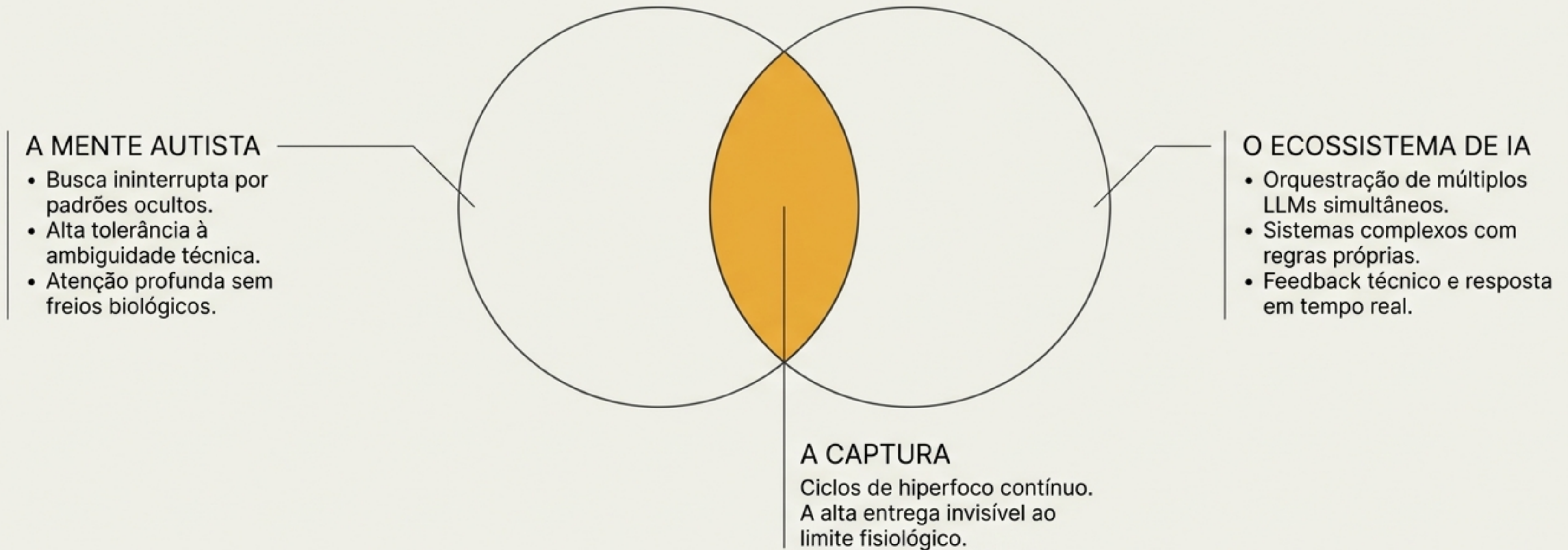


DECK DE ABERTURA DO CURSO

SAÚDE MENTAL PARA AUTISTAS QUE TRABALHAM COM IA

Como proteger sua arquitetura cognitiva no ambiente de hiperprodutividade e automação extrema.

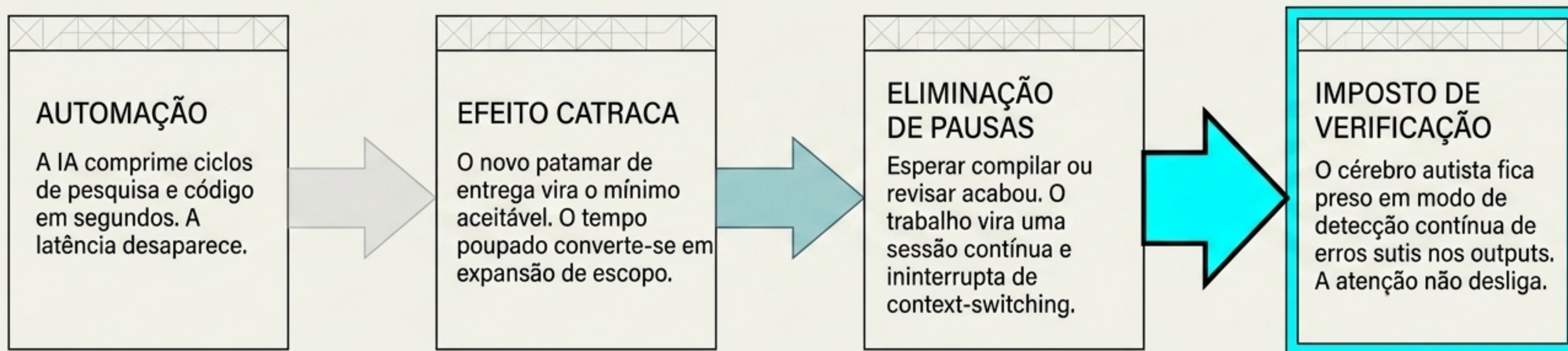
O ÍMÃ DO HIPERFOCO: O QUE ATRAI É O QUE DEVORA



A adaptação perfeita ao ambiente puxa justamente a capacidade que tem menos freio biológico. O que a liderança lê como talento, a biologia registra como desgaste.

O PARADOXO DO AI BRAIN FRY

Ref: Estudo BCG/HBR (2026).
Trabalhadores gerenciando múltiplas IAs relatam 39% mais erros e aumento agudo na exaustão mental.



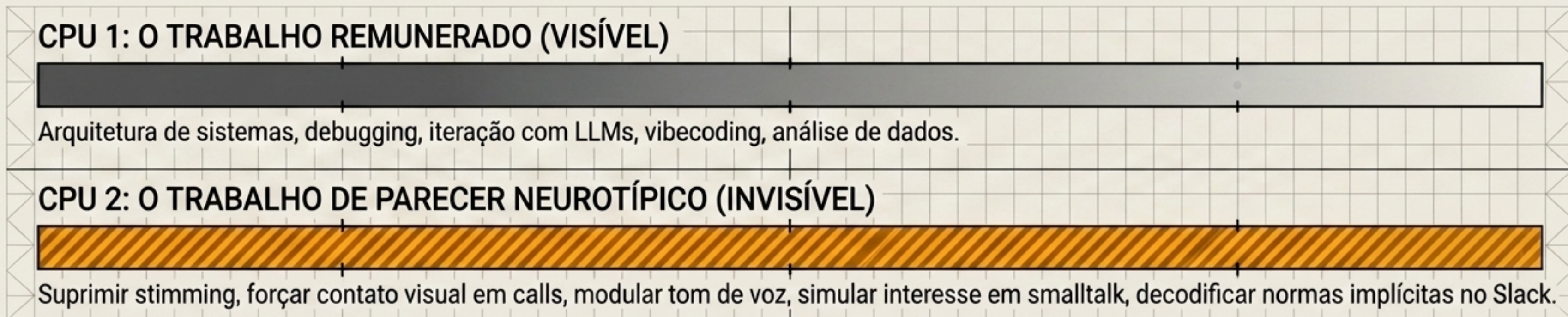
A IA não poupa energia; ela concentra a carga cognitiva e drena a tolerância a ruídos sem aviso prévio.

BURNOUT AUTISTA É DIFERENTE E CUMULATIVO

Burnout Clássico (MBI)	Burnout Autista (Raymaker, 2020)
Carga de trabalho extrema, falta de reconhecimento, conflito de valores.	Sobrecarga sensorial contínua, imprevisibilidade ambiental e mascaramento crônico.
Desgaste lento, marcado por cinismo e perda progressiva de eficácia profissional.	Acúmulo silencioso (dívida cognitiva) seguido por colapso abrupto de habilidades.
Exaustão emocional. Apatia em relação ao trabalho.	Pavor sensorial crônico. Perda de habilidades rotineiras básicas. Episódios de mutismo.

Tratar o burnout autista com férias ou terapia de reestruturação cognitiva falha.
O que o sistema precisa é de acomodação ambiental.

MASCARAMENTO CONSOME ENERGIA INVISÍVEL

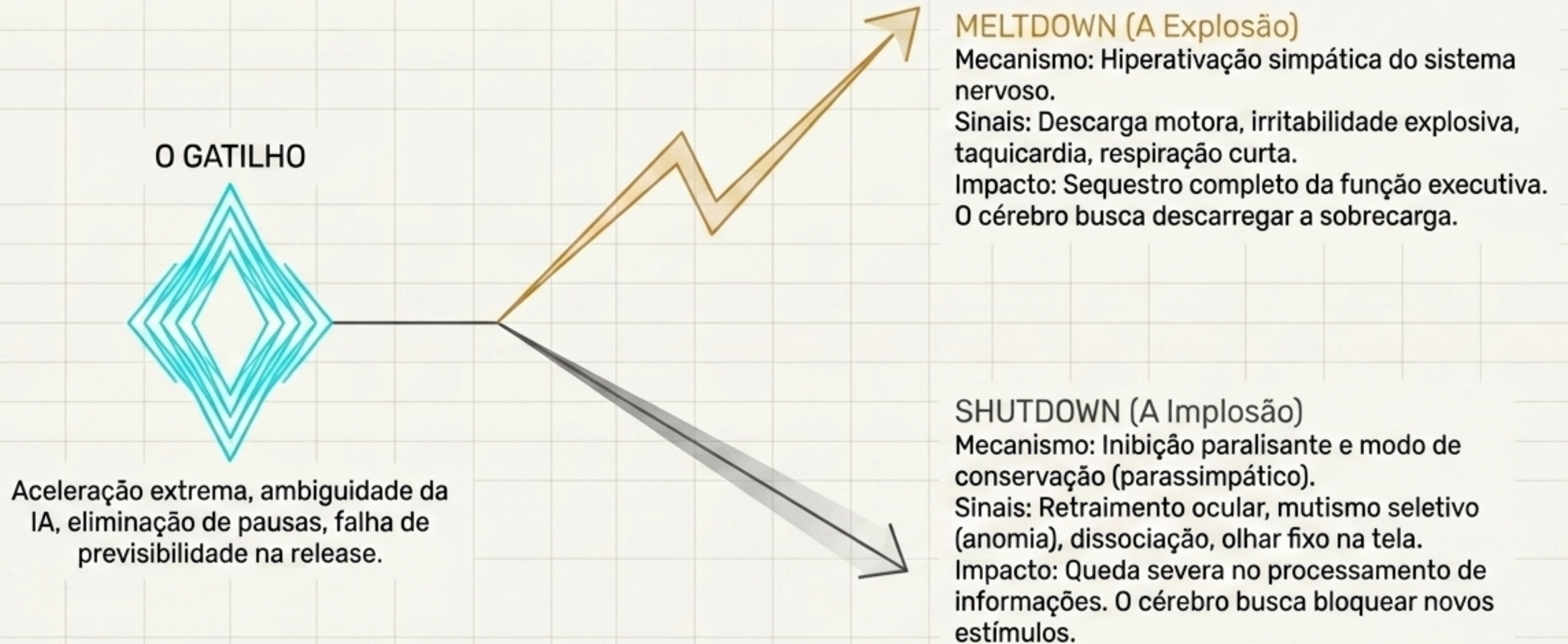


O CUSTO DO PROCESSAMENTO DUPLO

Mascarar consome a exata mesma função executiva necessária para realizar trabalho técnico profundo. A fatura de oito horas de adequação social chega em forma de falha na autorregulação e exaustão desproporcional.

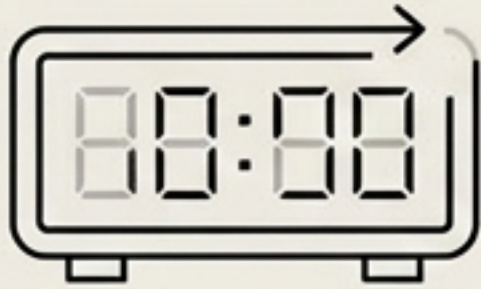
Reduzir a fricção do mascaramento (ex: câmeras desligadas, comunicação assíncrona) não é luxo; é manutenção de infraestrutura crítica.

A RUPTURA NA SPRINT: MELTDOWN VS. SHUTDOWN



Aja no pré-sinal: retire o estímulo imediatamente.
Agir cedo encurta a crise; ignorar o sinal prolonga a recuperação.

ENGENHARIA AMBIENTAL: ACOMODAÇÕES QUE FUNCIONAM



TIME BOXING ADAPTADO

O Pomodoro comum pune o cérebro autista quebrando o flow.

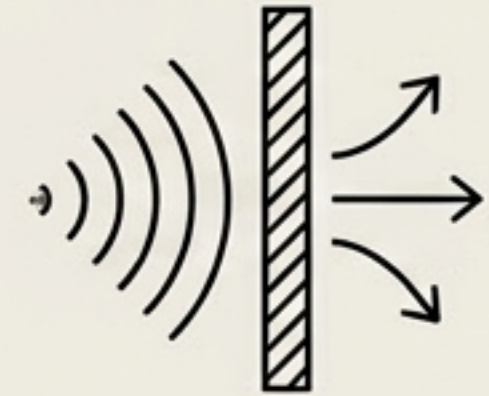
Solução: Blocos de 90 a 120 minutos, com transição sinalizada 10 minutos antes (alarme suave). O foco dita a parada; o alarme apenas checa a biologia (água, alongamento).



BODY DOUBLING

Âncora de atenção que reduz o atrito de iniciação, sem fricção social.

Solução: Trabalhar na presença silenciosa de alguém (ou em call mutada). Para tarefas densas, deixar uma IA rodando uma tarefa paralela em tela secundária serve de âncora visual.



REGULAÇÃO SENSORIAL

Tratar o estímulo físico como dados de entrada que sobrecarregam a CPU.

Solução: Uso agressivo de fones com cancelamento de ruído (ANC), iluminação mitigada (luz indireta, sem LED piscante) e bloqueio rígido de notificações.

Acomodação não é favor; é a calibração correta da interface homem-sistema.

O SEU PLANO PESSOAL DE SAÚDE MENTAL

O sistema autista frequentemente avalia mal o próprio risco a partir de dentro. Execute esta triagem de telemetria todos os domingos:

☐

Tive que recuperar a fala após reuniões prolongadas?

☐

Desenvolvi sensibilidade nova a ruídos que antes eu ignorava?

☐

Perdi a capacidade de realizar alguma tarefa básica de higiene ou organização?

☐

Tive episódios de shutdown ou meltdown em casa?

☐

Pensei em abandonar um projeto (interesse especial) que antes me dava significado?

DIAGNÓSTICO DO SISTEMA:

Duas ou mais respostas afirmativas: Inicie redução drástica de carga sensorial e aplique transições rígidas. Reduza a exposição antes que a arquitetura desabe.

Externalize a regulação corporativa. Seu ativo técnico mais valioso exige monitoramento rigoroso. Compartilhe sua linha de base com um par de confiança.