



APLICAÇÃO DE INTERFACES INCLUSIVAS NA PREVENÇÃO DO ESGOTAMENTO MENTAL: PROPOSTA DE SOFTWARE DE APOIO À LIDERANÇA E AO COLABORADOR NEURODIVERGENTE

ISABELA BARRETO SAMPAIO

MICHELI KALIANE LINS DE LIMA RODRIGUES

DAVI DE SOUZA LOPES

RESUMO

O esgotamento crônico conhecido como burnout autista costuma dar as caras quando a rotina corporativa exige mais do que a capacidade de autorregulação do profissional neurodivergente suporta. Pensando nisso, este estudo traz uma proposta prática em Análise e Desenvolvimento de Sistemas (ADS): desenvolver uma tecnologia assistiva sob medida para mitigar essa sobrecarga mental em pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Em termos metodológicos, o trabalho se ampara nos princípios de *Design* para Diversidade Cognitiva e Interação Humano-Computador (IHC), estruturando-se a partir de um estudo de caso sobre os desafios reais de inclusão enfrentados dentro de uma multinacional de tecnologia. A ferramenta desenvolvida monitora os níveis de energia do trabalhador e facilita a comunicação funcional com sua liderança direta. Com isso, o usuário consegue mapear os gatilhos de sobrecarga antes de chegar ao colapso, enquanto o gestor ganha subsídios para agir preventivamente. Espera-se que o uso de interfaces inclusivas colabore para reter talentos e proteger a saúde mental no trabalho, tornando-se um passo prático para que as empresas cumpram metas de diversidade e construam ambientes corporativos sustentáveis.

Palavras-chave: Burnout autista. Tecnologia assistiva. Diversidade cognitiva. Interação humano-computador. Inclusão corporativa.

ABSTRACT

The classic exhaustion known as autistic burnout often manifests when the corporate routine demands more than the self-regulation capacity of the neurodivergent professional. With this in mind, this study presents a practical proposal in Systems Analysis and Development (ADS): to develop a customized assistive technology to mitigate this mental overload in people with Autism Spectrum Disorder (ASD). Methodologically, the work is based on the principles of Design for Cognitive Diversity and Human-Computer Interaction (HCI), structured around a case study of the real inclusion challenges faced within a multinational technology company. A tool was developed to monitor the worker's energy levels and facilitate functional communication with their direct leadership. With this, the user can map overload triggers before reaching a collapse, while the manager gains resources to act preventively. The use of inclusive interfaces is expected to help retain talent and protect mental health at work, becoming a practical step for companies to meet diversity goals and build sustainable corporate environments.

Keywords: Burnout in autistic individuals. Assistive technology. Cognitive diversity. Human-computer interaction. Corporate inclusion.



1. INTRODUÇÃO

Os programas de diversidade corporativa até conseguem abrir portas para profissionais neurodivergentes na área de tecnologia, mas a permanência deles no cargo ainda esbarra em desafios invisíveis. A rotina na TI cobra muito do lado cognitivo e sensorial, gerando um cenário complexo para quem está no Transtorno do Espectro Autista (TEA). Quando faltam recursos práticos de autorregulação, o desgaste contínuo abre caminho para crises severas de esgotamento físico e mental, os chamados *meltdowns* ou *shutdowns*, que frequentemente evoluem para o burnout autista.

Este estudo toma como base a realidade da SAP Brasil, empresa que se destaca no cenário tecnológico por suas políticas de diversidade. Mesmo em um ambiente estruturado, a permanência de desenvolvedores autistas enfrenta obstáculos devido à falta de canais de comunicação adaptados que permitam reportar o estado neurocognitivo do colaborador em tempo real. O grande desafio é conseguir identificar os gatilhos de sobrecarga antes que o esgotamento aconteça. Como as metodologias tradicionais de gestão de pessoas ignoram essas particularidades, fica clara a urgência de criar ferramentas capazes de mediar e prevenir o problema na relação entre colaborador e liderança.

O cenário estipula a dúvida central deste trabalho: como um sistema de suporte digital construído a partir da acessibilidade cognitiva pode monitorar os níveis de estresse e evitar o esgotamento desses profissionais?

O objetivo principal deste trabalho é propor um sistema de suporte digital voltado para monitorar os níveis de estresse e evitar o burnout de profissionais autistas na área de TI. A intenção é responder a isso mapeando os gatilhos que causam sobrecarga sensorial no cotidiano de trabalho, definindo parâmetros de interface para o autocuidado e desenhando um fluxo de comunicação preventiva com os gestores. Trata-se de uma pesquisa aplicada com abordagem mista (qualitativa e quantitativa), estruturada em torno de um estudo de caso focado diretamente no ambiente de desenvolvimento de software.

As etapas começam com uma revisão bibliográfica sobre acessibilidade cognitiva e Interação Humano-Computador (IHC). Na sequência, os dados serão coletados diretamente com o público-alvo para entender os padrões de sobrecarga mental. Esses insumos vão fundamentar a modelagem de um protótipo de tecnologia assistiva, cuja eficácia será avaliada pela sua capacidade de emitir alertas preventivos de estresse.

A fundamentação teórica está dividida em três seções principais. O primeiro detalha os conceitos de Interação Humano-Computador e Usabilidade Cognitiva, mostrando como o design focado no ser humano reduz a fadiga mental em plataformas digitais. O segundo capítulo examina o Burnout Autista e a dinâmica da Neurodiversidade no Mercado de Trabalho, contextualizando os impactos do estresse crônico no setor de tecnologia. Por fim, o terceiro capítulo aborda a Tecnologia Assistiva como Ferramenta de Gestão, posicionando os sistemas digitais como aliados estratégicos na mediação da rotina corporativa.

O projeto se justifica pelo descompasso evidente entre as políticas de contratação inclusivas e a fragilidade dos mecanismos de permanência. A rotina exaustiva da TI, somada à escassez de recursos de suporte, acaba provocando o afastamento precoce de profissionais qualificados e a consequente perda de capital intelectual. Desenvolver uma proposta de suporte digital, portanto, vai além da busca por eficiência produtiva: trata-se de dar sustentabilidade real às ações de inclusão.



A grande inovação desta proposta está em tirar a responsabilidade pelo manejo do estresse exclusivamente das costas do colaborador neurodivergente. Ao criar uma interface que traduz flutuações cognitivas complexas em dados visuais simples e acionáveis, a tecnologia funciona como um tradutor de necessidades silenciosas. Esse tipo de abordagem transforma a acessibilidade digital em um pilar de gestão interna, permitindo que a liderança compreenda a dinâmica de trabalho de seus liderados sem invadir sua privacidade ou exigir uma exposição desconfortável durante momentos de crise.

A relevância deste trabalho se apoia na entrega de uma alternativa prática e replicável, capaz de ser adotada por qualquer organização que pretenda evoluir em suas práticas de diversidade. Mais do que apresentar um software, a pesquisa demonstra que o bem-estar e a tecnologia assistiva andam lado a lado quando o assunto é proteger a saúde mental e reter talentos. Com isso, o estudo contribui para humanizar o ecossistema corporativo, provando que as ferramentas digitais podem servir de ponte para uma inclusão legítima.

2. CARACTERIZAÇÃO DO ECOSISTEMA E DO MERCADO DE TECNOLOGIA

O mercado de Tecnologia da Informação (TI) é guiado por uma busca frenética por inovação, onde a eficiência operacional e a entrega contínua de software ditam o ritmo das organizações. No segmento de desenvolvimento de sistemas, as empresas, desde startups até multinacionais que lideram o setor de softwares de gestão (ERP) e soluções em nuvem, dependem quase exclusivamente do capital intelectual de suas equipes. Engenheiros, programadores e analistas altamente qualificados formam a base que sustenta a transformação digital e a competitividade global.

Nos últimos anos, o setor de tecnologia passou a adotar uma postura mais ativa em relação à diversidade corporativa. Programas voltados para a contratação de profissionais neurodivergentes deixaram de ser ações isoladas de responsabilidade social e viraram uma estratégia de negócios. Empresas de tecnologia de ponta identificaram que pessoas dentro do Transtorno do Espectro Autista (TEA) costumam apresentar competências analíticas refinadas, foco hiperfocado e uma atenção ao detalhe muito acima da média, características valiosas para a arquitetura de sistemas e análise de dados complexos.

No entanto, o próprio DNA do ambiente de TI gera um paradoxo. A cultura das software houses é amplamente pautada em metodologias ágeis (Scrum, Kanban), prazos agressivos de entrega (deadlines), reuniões diárias e uma cobrança constante por alta performance, seja no modelo de trabalho híbrido ou remoto. Para um profissional autista, essa dinâmica corporativa baseada em interações sociais frequentes e mudanças rápidas de escopo representa uma sobrecarga cognitiva e sensorial invisível, mas permanente.

Diante dessa vulnerabilidade setorial, torna-se evidente que soluções proprietárias ou restritas a uma única organização não são suficientes para resolver um problema estrutural da cultura de TI. A criação de um ecossistema tecnológico aberto surge, portanto, como uma alternativa democrática e escalável, permitindo que microempresas, startups e grandes corporações adotem a mesma base de suporte cognitivo. Ao descentralizar essa tecnologia assistiva, o projeto ganha flexibilidade para ser integrado a diferentes fluxos de trabalho e ferramentas de gestão já existentes no mercado, transformando a acessibilidade digital em um padrão global de código aberto e não em um privilégio corporativo isolado.

A concorrência acirrada no mercado brasileiro de tecnologia faz com que as empresas disputem os mesmos talentos técnicos de forma agressiva. Contudo, atrair esses profissionais por meio

de processos seletivos inclusivos é apenas a primeira metade do desafio; o gargalo real está na manutenção da saúde organizacional. A ausência de canais de comunicação interna que respeitem a arquitetura cognitiva neurodivergente expõe esses colaboradores a altos índices de estresse crônico. Para evitar que a capacidade técnica seja drenada pelo burnout, o mercado de tecnologia demanda uma evolução em seus processos, exigindo ferramentas abertas e adaptáveis que permitam que qualquer organização alinhe suas metas de produtividade ao suporte preventivo de suas equipes.

Essa rivalidade de mercado não se restringe apenas à venda de licenças de software ou à entrega de serviços digitais, mas estende-se diretamente à capacidade das empresas de se tornarem ambientes psicologicamente sustentáveis. Organizações que falham em proteger seus profissionais neurodivergentes sofrem com a perda constante de capital intelectual e com o desgaste de suas equipes operacionais. Nesse cenário, o desenvolvimento de um ecossistema aberto e acessível não atende apenas a uma demanda ética de inclusão, mas funciona como um diferencial competitivo estratégico para assegurar a sustentabilidade das equipes de engenharia de software em um mercado tecnológico corporativo altamente exigente.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Interação Humano-Computador e Usabilidade Cognitiva

A engenharia de software contemporânea tem redirecionado seus esforços para além da mera eficiência técnica, priorizando como as interfaces digitais se conectam com as limitações e potencialidades da mente humana. De acordo com Cybis, Betiol e Faust (2024), essa abordagem no campo da Interação Humano-Computador (IHC) ganha contornos mais complexos quando o público-alvo inclui usuários neurodivergentes, cuja percepção sensorial e processamento de informações diferem dos padrões neurotípicos. Desenhar sistemas sem considerar essa variabilidade frequentemente resulta em barreiras de acessibilidade que limitam a autonomia do indivíduo. Por essa razão, a arquitetura de interfaces modernas precisa mapear como o cérebro recebe, organiza e responde aos estímulos visuais e interativos.

Nesse cenário, a usabilidade cognitiva surge como um conceito essencial para humanizar as plataformas de trabalho, focando no alívio da carga de memória e do esforço de atenção exigidos durante a execução de uma tarefa. Conforme aponta Dias (2022), quando essa discussão é transposta para o ambiente de desenvolvimento de software, onde o fluxo de informações já é naturalmente denso, uma interface mal projetada atua como um agente estressor silencioso. Elementos visuais confusos, excesso de notificações e fluxos de navegação imprevisíveis competem diretamente pelos recursos limitados da atenção humana. O foco do design centrado no ser humano deve ser, portanto, a criação de caminhos preditivos que permitam ao usuário focar no conteúdo e não no funcionamento da ferramenta em si.

A sobrecarga mental gerada por sistemas digitais inadequados guarda uma relação direta com o esgotamento profissional, um fator crítico no cotidiano de colaboradores autistas. Segundo os estudos de Cooper, Reimann e Cronin (2021), a fadiga cognitiva em ambientes virtuais é amplificada quando o software exige tomadas de decisão ambíguas ou apresenta excesso de poluição visual. Para mitigar esse impacto, o design de tecnologias assistivas deve adotar abordagens que simplifiquem a arquitetura da informação, distribuindo os dados de maneira lógica e hierarquizada. Reduzir o estresse tecnológico passa, obrigatoriamente, por construir ambientes digitais que funcionem como zonas de estabilidade, e não como fontes adicionais de ansiedade.

Para que uma ferramenta de suporte seja efetiva, os princípios de design inclusivo precisam ir além das diretrizes tradicionais de acessibilidade física e visual, abraçando a diversidade neurológica. Na visão de Norman (2023), isso significa que as interfaces devem oferecer flexibilidade de customização, permitindo que o próprio usuário ajuste a densidade de informações, paletas de cores e modos de interação de acordo com seu estado cognitivo no momento. Sistemas rígidos tendem a falhar ao ignorar as flutuações de energia do trabalhador ao longo da jornada. Promover a inclusão por meio do design significa dar ao indivíduo o controle sobre como ele consome e interage com os dados estruturados da empresa.

A consolidação de um modelo de comunicação preventiva entre colaboradores e lideranças depende, em grande medida, da capacidade da interface de traduzir dados subjetivos de estresse em comandos de fácil execução. Conforme explicam Preece, Rogers e Sharp (2025), no âmbito da IHC, o desafio reside em projetar mecanismos de entrada de dados que não demandem esforço verbal ou social exaustivo, especialmente durante picos de sobrecarga sensorial. O uso de componentes visuais minimalistas, escalas de percepção simplificadas e interações de apenas um clique exemplificam como a engenharia de usabilidade pode facilitar a expressão de necessidades em momentos críticos. A tecnologia, quando bem desenhada, funciona como um escudo mediador que protege a privacidade do usuário enquanto alerta a organização.

A avaliação da usabilidade cognitiva de uma tecnologia assistiva deve se basear em critérios qualitativos e quantitativos que comprovem a redução real do esforço mental despendido. Para Rocha e Baranauskas (2026), não se trata apenas de medir o tempo de execução de uma tarefa ou a ausência de erros, mas de compreender o impacto do sistema na saúde mental e no bem-estar de quem o utiliza. Interfaces focadas no ser humano têm o potencial de transformar a relação do trabalhador com o ecossistema corporativo, convertendo ferramentas de cobrança em plataformas de suporte. Assim, o design inclusivo se consolida como um pilar estratégico para que a inovação tecnológica caminhe lado a lado com a sustentabilidade humana nas organizações.

3.2 Burnout Autista e Neurodiversidade no mercado de trabalho

Os modelos tradicionais de saúde ocupacional e gestão de pessoas vêm passando por uma revisão profunda devido à entrada de profissionais neurodivergentes no ambiente corporativo. Ao analisar esse cenário sob a ótica de Silberman (2021), entende-se que o conceito de neurodiversidade aborda as condições como o Transtorno do Espectro Autista (TEA) não como patologias ou defeitos a serem corrigidos, mas sim como variações biológicas perfeitamente naturais do genoma humano. Quando transportada para o ambiente corporativo, essa visão exige que as empresas abandonem a expectativa de uma performance comportamental padronizada. Contudo, a transição entre o discurso institucional inclusivo e as práticas do cotidiano operacional ainda enfrenta barreiras estruturais que sobrecarregam o trabalhador neurodivergente.

O maior obstáculo para a permanência desses talentos reside na exigência velada de mascaramento de traços autistas, um esforço adaptativo conhecido na literatura especializada como *camouflaging*. Conforme explicam Higgins et al. (2022), o ato de forçar interações sociais neurotípicas, suprimir movimentos de autorregulação (*stimming*) e fingir conforto em ambientes com alta poluição sensorial consome uma quantidade massiva de energia cognitiva. Esse esforço contínuo e invisível cobra um preço alto ao longo do tempo. Em vez de favorecer a inclusão, a necessidade de se moldar a um padrão corporativo rígido anula as potencialidades do profissional e deteriora silenciosamente sua resistência psicológica.

O acúmulo prolongado desse desgaste severo culmina no burnout autista, um quadro clínico distinto do esgotamento profissional convencional experimentado por indivíduos neurotípicos. De acordo com as pesquisas de Raymaker et al. (2023), o burnout autista é caracterizado por uma exaustão crônica generalizada, perda aguda de habilidades funcionais previamente consolidadas e uma queda drástica na tolerância a estímulos sensoriais. Não se trata apenas de cansaço decorrente de excesso de trabalho, mas de um colapso sistêmico da capacidade de autorregulação. Uma vez instalado esse estado, tarefas rotineiras, como responder a uma mensagem ou participar de uma reunião, tornam-se obstáculos intransponíveis.

No setor de tecnologia, a incidência desse fenômeno é agravada pela própria estrutura das rotinas operacionais, que frequentemente mascaram o esgotamento sob a justificativa da alta produtividade. Segundo Arnold et al. (2024), dinâmicas pautadas em cobranças imediatistas e interações sociais constantes geram ambientes altamente propensos a gatilhos de sobrecarga. Quando o profissional atinge o limite de suas reservas de energia, a exaustão costuma se manifestar externamente por meio de episódios de *meltdown* (explosões de estresse) ou *shutdown* (retraimento e apatia total). Sem canais adequados para comunicar esse estado vulnerável, o colaborador acaba sendo mal interpretado pela gestão, o que acelera os processos de demissão ou afastamento médico.

Diante disso, a retenção de capital intelectual neurodivergente exige que as organizações abandonem a postura reativa e passem a redesenhar seus fluxos de trabalho de forma preventiva. Para Ne’eman e Bascom (2025), a verdadeira sustentabilidade das políticas de inclusão depende da criação de ambientes que valorizem a segurança psicológica e respeitem os ritmos biológicos individuais. Isso implica reconhecer que a capacidade produtiva de um funcionário autista não é linear e pode flutuar de acordo com as demandas sensoriais do ambiente. Mitigar o burnout exige, portanto, a implementação de métricas de desempenho que priorizem as entregas técnicas em detrimento da conformidade social.

A tecnologia assistiva desponta como uma ferramenta mediadora crucial para reconstruir a ponte de comunicação entre o colaborador em risco e o ecossistema corporativo. Conforme aponta Singer (2026), o papel dos sistemas digitais inclusivos deve ser o de externalizar as necessidades de suporte de forma objetiva, eliminando o desgaste de justificativas verbais exaustivas durante momentos de crise. Ao oferecer recursos que facilitem o monitoramento e a sinalização preventiva de estresse, as ferramentas transformam a cultura da empresa. O combate ao esgotamento mental consolida-se, assim, não como um esforço isolado do trabalhador, mas como uma responsabilidade compartilhada e viabilizada pela engenharia de software.

3.3 Tecnologia Assistiva como Ferramenta de Gestão

A entrada de recursos de acessibilidade no ambiente corporativo deixou de ser vista como uma simples adaptação física para se consolidar como peça estratégica de governança. Sob a ótica de Galvão Filho (2021), a essência da tecnologia assistiva está em enxergá-la como um ecossistema vivo de práticas, serviços e recursos desenhados para expandir o potencial funcional de pessoas com neurodivergência ou deficiência, garantindo-lhes plena autonomia e inclusão. Essa perspectiva toma uma proporção ainda maior quando aplicada à gestão de equipes de TI: o foco sai do sujeito isolado e passa a se concentrar na reestruturação de toda a base digital da empresa, tornando-a verdadeiramente receptiva a variados modelos de processamento cognitivo.



Nesse contexto, os sistemas de informação deixam de ser canais estáticos de cobrança e passam a atuar como mediadores ativos da saúde organizacional. Conforme apontam Bersch e Schirmer (2023), o grande diferencial da tecnologia assistiva moderna é sua capacidade de se integrar de forma invisível e fluida aos fluxos de trabalho já existentes, sem estigmatizar o usuário. Para o setor de engenharia de software, isso se traduz no desenvolvimento de ferramentas abertas que apoiam a autorregulação do desenvolvedor, permitindo que ele gerencie suas próprias demandas diárias antes que a sobrecarga se transforme em um fator de exclusão produtiva.

A necessidade de descentralizar essas soluções corporativas e adotá-las em qualquer empresa de tecnologia exige uma mudança na própria filosofia de desenvolvimento dos sistemas de recursos humanos. Segundo os estudos de Santos e Sartoretto (2022), as ferramentas de gestão tradicionais falham por pressupor um colaborador linear, ignorando as flutuações de energia e os gatilhos sensoriais específicos de profissionais autistas. Uma tecnologia assistiva de código aberto atua justamente nessa lacuna, fornecendo a pequenas e grandes empresas um modelo parametrizável de suporte que respeita o ritmo biológico do trabalhador e descentraliza a responsabilidade pelo manejo do estresse.

A eficiência dessa mediação digital depende diretamente da forma como a liderança imediata consome os dados gerados pela ferramenta. De acordo com Amaral (2024), o design dessas plataformas de gestão deve prezar pela máxima discrição e segurança psicológica, traduzindo estados complexos de fadiga mental em sinalizações simples e acionáveis para os gestores. Esse fluxo automatizado elimina a barreira do desgaste verbal e social, permitindo que a liderança atue de maneira puramente preventiva, readequando prazos ou alterando o escopo de tarefas, antes que o profissional atinja o limite de suas reservas cognitivas.

Sob a perspectiva estratégica, o investimento no desenvolvimento e na implementação dessas ferramentas consolida-se como um pilar indispensável para a sustentabilidade das políticas de diversidade. Conforme argumenta Carvalho (2025), de nada adianta as corporações baterem metas agressivas de contratação inclusiva se o ambiente de trabalho continua operando sob métricas analógicas e exaustivas que expulsam o capital intelectual neurodivergente. A tecnologia assistiva focada em gestão surge como um indicador prático de responsabilidade corporativa, provando que a eficiência técnica de um *software house* pode caminhar de mãos dadas com a preservação da saúde mental de suas equipes.

A validação de um framework aberto de suporte digital deve demonstrar que a acessibilidade cognitiva traz retornos tangíveis tanto para o bem-estar do colaborador quanto para a produtividade coletiva. Na análise de Melo e Radaballo (2026), a engenharia de software inclusiva reposiciona a tecnologia como uma ponte humanizada de comunicação interna. Ao fornecer um ecossistema replicável que ajuda o profissional autista a navegar pela rotina corporativa, o projeto não apenas previne o colapso funcional por burnout, mas estabelece um novo padrão de operação para o mercado tecnológico, onde a inovação é medida pela sua capacidade de acolher a diversidade humana.

4. METODOLOGIA

Este estudo se define como uma pesquisa aplicada de objetivos descritivos, elegendo o estudo de caso como procedimento técnico central e situando suas investigações no ecossistema de desenvolvimento de software. Para alcançar uma visão consistente e aprofundada do problema, o trabalho adota uma abordagem mista que une metodologias qualitativas e quantitativas.



Conforme explicam Silva e Menezes (2021), a adoção de um método misto enriquece a análise da realidade por permitir o cruzamento de dados estatísticos objetivos com interpretações de contexto, capturando melhor a complexidade dos fenômenos estudados.

O percurso metodológico parte da fundamentação teórica e da revisão bibliográfica, momento dedicado a uma varredura sistemática na literatura sobre acessibilidade cognitiva e Interação Humano-Computador (IHC). A meta aqui é reunir diretrizes que respeitem as particularidades neurológicas dos usuários e a capacidade de sua memória de trabalho. Apoiando-se nos pressupostos da Teoria da Carga Cognitiva, o levantamento investigará como a rigidez das interfaces e o excesso de estímulos visuais atuam diretamente no esgotamento mental durante as rotinas de programação.

Na sequência, a pesquisa avança para o levantamento de requisitos e a coleta de dados junto ao público-alvo de desenvolvedores, mapeando os padrões de sobrecarga mental e os gargalos sensoriais do fluxo diário de trabalho. Uma escala Likert de 5 níveis (variando de 1: Nunca a 5: Sempre) será aplicada para medir quantitativamente o nível de aderência às demandas de acessibilidade, servindo como métrica psicométrica para avaliar a usabilidade e o estresse gerado pelas plataformas atuais. Paralelamente, a vertente qualitativa e exploratória buscará decifrar as barreiras cotidianas que desencadeiam a fadiga mental.

Os requisitos consolidados vão balizar a etapa seguinte: a modelagem do protótipo do sistema assistivo. A concepção dessa interface irá se guiar pelos princípios de suporte cognitivo e personalização granular, visando enxugar a carga mental extrínseca e conferir maior previsibilidade às interações para blindar o usuário contra choques sensoriais. O foco do design estará na capacidade do software de emitir alertas preventivos de estresse, estabelecendo o sistema como um elo mediador entre a atividade técnica e os limites cognitivos do desenvolvedor.

A última etapa prevê a validação e a análise de eficácia da solução proposta, conduzidas a partir de testes de funcionalidade práticos. Inspirando-se em modelos tradicionais de gestão da qualidade, o uso de ferramentas estruturadas servirá para checar se o sistema proposto de fato reduz as falhas operacionais induzidas pela exaustão. Esse plano de ação amarra o

desenvolvimento do projeto de forma clara e rastreável, garantindo que o protótipo cumpra seu papel de promover a melhoria contínua da experiência no ambiente corporativo de TI.

5. PROPOSTA DE MELHORIA

A construção da proposta de melhoria apoia-se nos pilares da Engenharia de Software para conceber uma tecnologia assistiva focada no ambiente corporativo de tecnologia. Para mitigar os impactos da sobrecarga mental descritos pela Teoria da Carga Cognitiva, o sistema proposto foi detalhado por meio de suas especificações funcionais e restrições técnicas, garantindo alinhamento prático com as recomendações de acessibilidade digital da WCAG 2.2. A arquitetura da solução estará estruturada em dois módulos integrados que descentralizam o gerenciamento de demandas e promovem uma comunicação assíncrona previsível. Na vertente voltada ao colaborador neurodivergente, a interface prioriza a redução do ruído visual e a quebra automatizada de macrotarefas em subtarefas sequenciais, atenuando o esforço associado às funções executivas e à ansiedade frente a prazos ambíguos. Simultaneamente, o painel direcionado à liderança atua como um sistema de suporte à decisão, consolidando indicadores de ritmo de entrega e interações na plataforma para sinalizar, por meio de análise de tendências operacionais, desvios que antecedem o esgotamento mental. Dessa forma, o projeto transcende

a mera automação de fluxos de trabalho, configurando-se como um instrumento de governança inclusiva que transforma dados de usabilidade em ações de preservação da saúde cognitiva nas organizações.

5.1 Especificação de Requisitos Funcionais (RF)

Requisitos funcionais descrevem as funções que o sistema deve possuir, especificando as atividades e serviços disponibilizados aos usuários para atender às necessidades do negócio.

Tabela 01. Requisitos Funcionais (RF)

Identificação	Descrição
RF01 - Login e Autenticação	Garantir que o Colaborador Neurodivergente (Ator Iniciador) faça login de forma segura para acessar uma interface de autocuidado.
RF02 - Interface e Registro	Fornecer uma interface simplificada (fluxo principal passo 2) com escala analógica de prontidão cognitiva, e seleção do usuário.
RF03 - Processamento e Armazenamento	Processar os dados (data, hora, aplicação em foco) e salvar o registro no banco de dados, retornando ao estado de segurança (passo 4 e 5).
RF04 - Monitoramento de risco e Alerta à Gestão	Detectar fadiga severa (nível 4-5) e executar alerta visual assíncrono para a Liderança Direta (Ator coadjuvante), como integração via Teams/Slack/E-mail.
RF05 - Ação Assistiva ao Usuário	Quando detectada fadiga severa, interromper o fluxo e sugerir pausas, fechamento de abas e outras ações de autocuidado.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Os requisitos funcionais apresentados na tabela acima delimitam as capacidades operacionais indispensáveis que sustentam o ecossistema do Sistema de Suporte Assistivo Cognitivo. Longe de serem apenas especificações isoladas, esses requisitos traduzem as interações lógicas necessárias para que a aplicação responda, de forma dinâmica e preditiva, às demandas comportamentais dos usuários. O escopo contempla desde o primeiro ponto de contato através da autenticação segura do colaborador até os ciclos contínuos de registro de bem-estar e o processamento de variáveis contextuais em segundo plano. A partir dessa base de dados, o sistema torna-se capaz de monitorar indícios de sobrecarga mental e orquestrar o envio de alertas assíncronos à liderança. Complementarmente, a solução engloba ações assistivas diretas que induzem o usuário a adotar pausas e estratégias de autorregulação, transformando regras de negócio em ferramentas práticas de preservação da saúde mental no cotidiano corporativo.

A integração dessas funcionalidades estabelece um fluxo de controle fechado que atua de forma preventiva antes que o esgotamento atinja um nível crítico. Ao correlacionar o histórico de

respostas do usuário com os padrões de uso da interface, o software deixa de ser um mero repositório de dados e passa a operar como uma tecnologia assistiva adaptativa. Essa inteligência distribuída garante que a coleta de informações não gere um novo fator de estresse para o profissional neurodivergente; pelo contrário, o encadeamento dos requisitos funcionais assegura que cada gatilho de risco seja interceptado por uma resposta automatizada de acolhimento e proteção. Assim, a arquitetura do sistema cumpre seu papel de suporte cognitivo, equilibrando a precisão do monitoramento tecnológico com a sensibilidade exigida no manejo da exaustão laboral.

5.2 Especificação de Requisitos Não Funcionais (RNF)

Os requisitos não funcionais determinam as propriedades de qualidade, segurança e infraestrutura que sustentam a operação estável e ética do ecossistema assistivo.

Tabela 02. Requisitos Não Funcionais (RNF)

Identificação	Descrição
RNF01 - Usabilidade	Interface minimalista, poucos componentes e informações por página, seguindo WCAG 2.2 para evitar distrações e ansiedade.
RNF02 – Segurança	Dados de saúde mental criptografados e relatórios anonimizados, conforme a LGPD.
RNF03 - Escalabilidade	Arquitetura e microsserviços em contêineres Docker, hospedados em nuvens (AWS ou BTP)
RNF04 - Desempenho	O tempo entre o registro de estresse crítico e o alerta para o gestor não deve ultrapassar 2 segundos.
RNF05 - Interoperabilidade	Integração via APIs REST com sistemas corporativos para envio de comandos e lembretes (Teams, Slack, e-mail, etc.)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

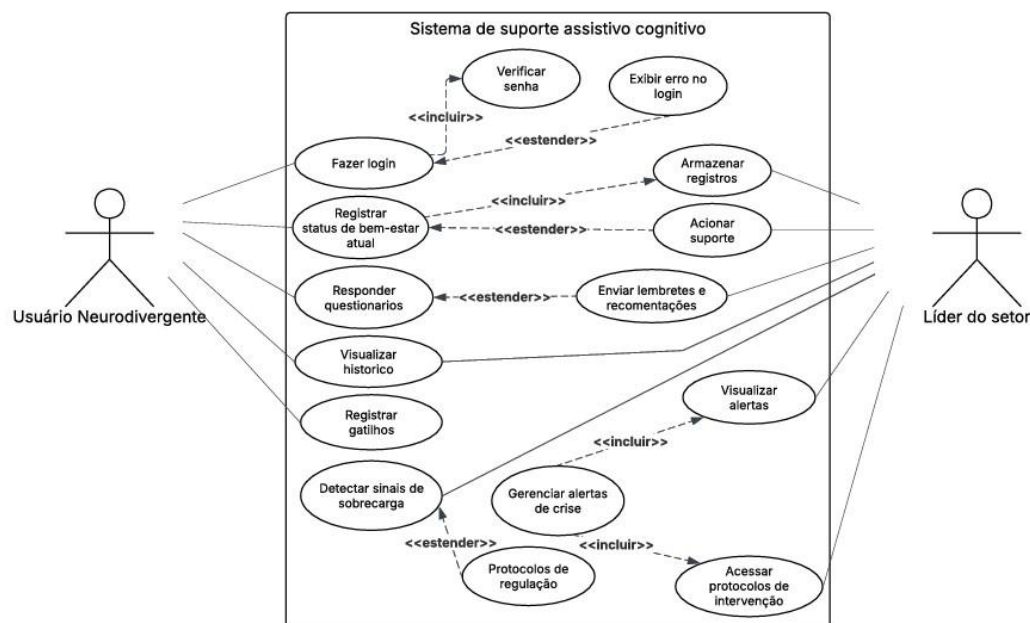
Os requisitos não funcionais apresentados na tabela delimitam as diretrizes de qualidade e os parâmetros de engenharia que governam o desenvolvimento e a sustentação do ecossistema tecnológico. Em vez de prescreverem comportamentos ou ações isoladas da interface, essas especificações definem as propriedades estruturais necessárias para conferir robustez, confiabilidade e segurança à solução assistiva. O escopo abrange desde critérios de usabilidade adaptativa fundamentais para minimizar o estresse e a sobrecarga cognitiva do trabalhador neurodivergente até a implementação de protocolos rígidos de segurança da informação, desenhados sob o princípio de conformidade estrita com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Adicionalmente, a modelagem prevê a escalabilidade horizontal da arquitetura para absorver futuras expansões corporativas, tempos de resposta otimizados para interceptar cenários críticos de exaustão em tempo real e a interoperabilidade nativa com as ferramentas de comunicação e produtividade já integradas ao cotidiano das organizações. Com esse arranjo, os requisitos não funcionais deixam de ser meras restrições técnicas e passam a atuar como os pilares de viabilidade de uma experiência de uso genuinamente segura, inclusiva e adaptada às dinâmicas do mercado de tecnologia.

Essa parametrização técnica assegura que os atributos de qualidade atuem de forma simbiótica com as necessidades neuropsicológicas dos usuários, mitigando o risco de rejeição ou abandono da tecnologia. Ao estipular, por exemplo, que a usabilidade e o desempenho de resposta devem se sobrepor a recursos visuais supérfluos, os requisitos não funcionais eliminam atritos que poderiam sobrecarregar o processamento sensorial do colaborador. Da mesma forma, a robustez na governança de dados institui uma camada de blindagem ética que transforma a conformidade legal em segurança psicológica tangível. Assim, ao garantir que o sistema seja simultaneamente ágil, seguro e previsível, a Engenharia de Software fornece a sustentação estrutural necessária para que a ferramenta seja percebida não como um elemento de vigilância corporativa, mas como um suporte adaptativo e confiável no cotidiano de trabalho.

5.3 Modelagem de Casos de Uso (UML)

A dinâmica de interações entre os usuários e a fronteira do sistema proposto é sintetizada por meio da modelagem *Unified Modeling Language* (UML). Esta representação mapeia de forma clara os direitos de acesso e as fronteiras funcionais da solução de suporte.

Figura 03. Sistema de Suporte Assistido



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026

O diagrama de casos de uso mapeia as fronteiras do Sistema de Suporte Assistivo Cognitivo, explicitando como os atores interagem dinamicamente com os limites da aplicação. No centro da arquitetura operacional está o Usuário Neurodivergente, ator primário cujas ações iniciam os fluxos críticos de alimentação de dados: realizar o login, o registro do status de bem-estar atual e o cadastro de gatilhos ambientais. Esse conjunto de dados fornece a base de dados para o acompanhamento contínuo da prontidão diária, abrindo espaço para que o colaborador responda a questionários complementares de forma assíncrona.

A partir dos dados fornecidos pelo usuário, o sistema executa processos internos de armazenamento e análise das informações, possibilitando a detecção de sinais de sobrecarga. Com base nessa análise, a solução pode enviar lembretes e recomendações preventivas, além de acionar mecanismos de suporte quando forem identificados indícios de risco para o desenvolvimento de uma crise ou colapsos sensoriais.

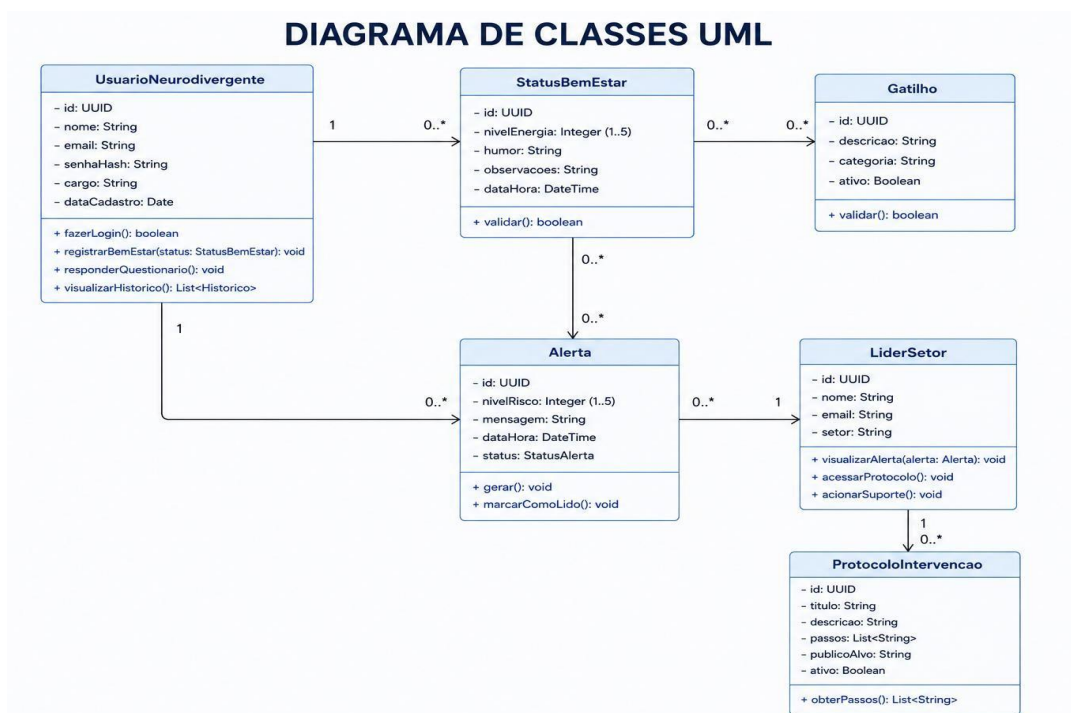
O Líder do Setor assume um papel estratégico de governança e suporte no fluxo. É notificado de forma assíncrona pelo sistema quando o caso de uso de detecção de sobrecarga atinge limites críticos, passando a visualizar alertas e a gerenciar potenciais cenários de crise. O fluxo voltado à liderança conecta-se diretamente ao acesso a protocolos de intervenção, garantindo que o

gestor receba orientações institucionais claras e adaptadas sobre como coordenar o remanejamento de demandas e oferecer acolhimento. Assim, a união desses casos de uso estabelece um ecossistema equilibrado de tecnologia e apoio humano, desenhado para promover a segurança psicológica, a qualidade de vida e a permanência sustentável do talento neurodivergente na organização.

5.4 Diagrama de Classes UML

O diagrama de classes apresentado representa a estrutura lógica do Sistema de Suporte Assistivo Cognitivo, demonstrando os principais componentes da solução e os relacionamentos existentes entre eles. A modelagem foi desenvolvida para apoiar o monitoramento contínuo do bem-estar de colaboradores neurodivergentes, permitindo o registro de informações relevantes e a identificação preventiva de possíveis situações de sobrecarga cognitiva e emocional.

Figura 04. Diagrama de Classes



Fonte: Elaborado pelos autores, (2026).



A classe *UsuarioNeurodivergente* constitui o elemento central do sistema, sendo responsável pelo fornecimento das informações utilizadas para o acompanhamento do seu estado de bem-estar. Por meio da plataforma, o usuário pode registrar seu status atual, responder questionários de acompanhamento e consultar seu histórico de registros, contribuindo para a construção de uma base de dados que auxilia no monitoramento contínuo de sua condição.

A classe *StatusBemEstar* é responsável pelo armazenamento das informações relacionadas ao estado emocional e cognitivo do colaborador em determinado momento. Esses registros permitem acompanhar variações ao longo do tempo e servem como fonte de dados para a identificação de possíveis sinais de sobrecarga. Associada a essa estrutura encontra-se a classe *Gatilho*, utilizada para registrar fatores ou situações que possam influenciar negativamente o bem-estar do usuário, auxiliando na compreensão dos elementos que contribuem para momentos de estresse ou desconforto.

Com base nas informações registradas, a classe *Alerta* representa os avisos gerados pelo sistema quando são identificados padrões ou condições que indiquem risco potencial ao colaborador. Esses alertas possibilitam uma atuação preventiva, permitindo que medidas de suporte sejam adotadas antes que a situação evolua para um quadro mais grave.

A classe *LiderSetor* representa o responsável pelo acompanhamento dos alertas emitidos pela plataforma. Por meio dessa estrutura, a liderança pode visualizar notificações, acessar informações relevantes e atuar de forma colaborativa no suporte ao colaborador neurodivergente. Complementando esse processo, a classe *ProtocoloIntervencao* reúne orientações e procedimentos que podem ser consultados durante situações que demandem acompanhamento ou intervenção, oferecendo um direcionamento adequado para cada contexto identificado.

A estrutura apresentada demonstra de forma organizada como os diferentes componentes do sistema trabalham em conjunto para promover o monitoramento preventivo do bem-estar, a identificação de sinais de risco e a implementação de ações de suporte. Dessa forma, a solução proposta busca contribuir para a construção de ambientes corporativos mais inclusivos, acessíveis e preparados para atender às necessidades de colaboradores neurodivergentes.

6. PLANEJAMENTO DA PROPOSTA

A estratégia de planejamento do projeto articula a engenharia técnica do software à engenharia de usabilidade, garantindo que a arquitetura sistêmica responda diretamente à experiência do usuário. O propósito central reside em entregar uma tecnologia assistiva intuitiva e de baixo atrito cognitivo para o profissional neurodivergente, viabilizando o monitoramento preventivo de sua prontidão mental e a interceptação precoce de indicadores de sobrecarga cognitiva ou sensorial.

Para tanto, o ciclo de desenvolvimento foi fragmentado em etapas incrementais e lógicas. A fase conceitual abrange a modelagem detalhada da aplicação, a especificação das regras de negócio e o refinamento das matrizes de requisitos funcionais e não funcionais. Na sequência, a atenção se volta à modelagem lógica e física do banco de dados relacional e à definição do padrão arquitetural, estruturando os repositórios que darão sustentação aos registros de bem-estar, mapeamento de gatilhos ambientais, questionários adaptativos e logs históricos de acompanhamento.



Atingida a maturidade do backend, inicia-se a implementação dos componentes centrais da interface e dos serviços de persistência. Essa etapa engloba os módulos de autenticação segura, as telas de input simplificado de energia, os painéis de consulta histórica e os formulários de catalogação de estressores laborais. Esses blocos funcionais constituem o cerne da plataforma, operando de forma coordenada para estabelecer a linha de base do perfil do colaborador.

O planejamento avança, então, para a incorporação dos algoritmos de análise de tendências operacionais. Alimentado pelos dados inseridos no cotidiano, o sistema torna-se capaz de calcular os limiares de desgaste mental e disparar, de forma autônoma, sugestões de pausas e recomendações de autorregulação diretamente na máquina do usuário. Em cenários de risco severo ou iminência de crise, a plataforma modula seu comportamento para gerar notificações assíncronas direcionadas à liderança imediata, subsidiando o manejo proativo de demandas.

A capilaridade da solução é potencializada pela integração nativa do ecossistema a barramentos de serviços e APIs de ferramentas corporativas preexistentes, como plataformas de comunicação interna e correio eletrônico. O estabelecimento desses ganchos e webhooks otimiza o fluxo de notificações e lembretes preventivos, inserindo o suporte assistivo de maneira orgânica e não intrusiva nas rotinas de comunicação que os colaboradores e gestores já utilizam no dia a dia.

Paralelamente à evolução funcional, a governança de dados e a segurança da informação são tratadas como premissas transversais e inegociáveis. O ecossistema adota os princípios de Privacy by Design, empregando criptografia assimétrica de ponta a ponta, controle estrito de privilégios de acesso e rotinas de anonimização, em estrito alinhamento com os preceitos éticos e legais da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Dado o caráter altamente sensível dos registros de saúde mental, essa blindagem de infraestrutura é indispensável para sedimentar a segurança psicológica necessária à adoção da ferramenta.

O encerramento do ciclo metodológico prevê baterias rigorosas de testes funcionais, ensaios de carga e validações de usabilidade com foco em acessibilidade digital. O objetivo é inspecionar o comportamento dos métodos, mensurar a latência do frontend sob condições críticas e atestar a aderência aos padrões internacionais da WCAG 2.2. Dessa forma, consolida-se um encadeamento metodológico robusto que amarra a tecnologia ao acolhimento institucional, assegurando a qualidade e a sustentabilidade da permanência de talentos neurodivergentes no mercado de tecnologia.

A viabilidade desse cronograma de desenvolvimento apoia-se em uma abordagem ágil de entregas contínuas, garantindo que cada incremento de software passe por ciclos rápidos de feedback técnico e ergonômico. Ao priorizar a entrega de um Produto Mínimo Viável (MVP) focado estritamente na escala simplificada de percepção de energia, a equipe de engenharia consegue validar as premissas de baixo atrito cognitivo antes de avançar para as camadas mais complexas de integração de APIs e análises preditivas. Esse faseamento estratégico mitiga os riscos de retrabalho na arquitetura e assegura que a solução evolua em perfeita consonância com os limites de tolerância sensorial dos usuários finais.

Ademais, os desdobramentos futuros deste plano de trabalho visam expandir as fronteiras do sistema para além do monitoramento reativo, transformando os dados históricos consolidados em subsídios para o design de políticas organizacionais mais inclusivas. A longo prazo, a análise estatística e anonimizada dos padrões de sobrecarga poderá alimentar modelos preditivos de Machine Learning, capazes de antecipar picos de exaustão coletiva com base no calendário de entregas e na natureza dos projetos. Assim, o planejamento estabelece as bases que o software transcenda seu papel de tecnologia assistiva individual e se consolide como uma ferramenta

estratégica de governança corporativa, redesenhando a cultura do ambiente de trabalho em prol da neuroplasticidade e da saúde mental.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Com a conclusão deste projeto, espera-se que o protótipo de sistema assistivo demonstre eficácia em atuar como um mediador silencioso, mas ativo, na rotina de desenvolvedores autistas no setor de tecnologia. A expectativa principal é que a interface de baixa densidade cognitiva reduza o estresse tecnológico residual, permitindo que o usuário mapeie e reporte suas flutuações de energia de maneira rápida, sem o atrito de interações sociais exaustivas. Projetando esse cenário no dia a dia, a solução deve fornecer alertas precoces à gestão, permitindo interrupções em cadeias de sobrecarga sensorial antes que o estresse crônico se desdobre em episódios severos de *meltdown*, *shutdown* ou no próprio burnout autista.

No âmbito organizacional, projeta-se que a disponibilização do ecossistema em formato aberto e descentralizado estimule startups e grandes corporações de TI a repensarem suas métricas de produtividade. Espera-se que as funcionalidades de comunicação preventiva do software facilitem a tomada de decisão das lideranças, fornecendo dados claros e acionáveis para a readequação de prazos ou alteração de fluxos nas metodologias ágeis de desenvolvimento. Como consequência direta dessa maior segurança psicológica, o projeto visa registrar dados que comprovem uma melhora real nos índices de retenção e permanência desses profissionais no mercado.

No aspecto técnico e acadêmico, o estudo pretende consolidar um conjunto prático de requisitos funcionais e não funcionais que sirvam de referência para a Engenharia de Software focada em diversidade cognitiva. Espera-se que os testes de usabilidade e as avaliações estruturadas baseadas nas diretrizes da WCAG 2.2 confirmem que sistemas focados no ser humano reduzem as falhas operacionais induzidas pelo esgotamento mental. O resultado final almejado é provar que a acessibilidade digital, quando aplicada à gestão interna de TI, funciona como uma estratégia de negócios sustentável para blindar o capital intelectual das organizações.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta pesquisa permitiu concluir que a retenção de talentos neurodivergentes na área de tecnologia exige uma transformação profunda nas ferramentas digitais que mediam o cotidiano corporativo. Ao longo do estudo, ficou evidente que as políticas de contratação inclusivas perdem sua eficácia se as organizações continuarem operando sob plataformas tradicionais e dinâmicas exaustivas que ignoram a arquitetura cognitiva do espectro autista. O desenvolvimento deste ecossistema assistivo cumpriu o papel essencial de preencher essa lacuna, provando que a engenharia de software pode e deve ser usada como um escudo de proteção à saúde mental do trabalhador.

A decisão de estruturar o projeto de maneira aberta e modular mostrou-se o caminho mais viável e democrático para gerar um impacto real no setor de TI. Ao descentralizar o uso da ferramenta e permitir que ela se integre via APIs corporativas a ecossistemas pré-existentes, o trabalho demonstra que a acessibilidade cognitiva não precisa ficar restrita ao orçamento de grandes multinacionais. Essa abordagem flexível posiciona a responsabilidade pelo manejo do estresse como um processo compartilhado entre o colaborador, o software e a liderança, reduzindo o fardo do mascaramento social que tanto adoece os profissionais autistas.



Por fim, as contribuições deste trabalho não se limitam à entrega de um protótipo funcional, mas estendem-se à consolidação de uma cultura de desenvolvimento de sistemas mais humana e psicologicamente sustentável. Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se a aplicação prática deste framework em cenários reais de desenvolvimento de software por longos períodos, avaliando o comportamento das métricas sob o uso contínuo de inteligência artificial preditiva na análise de estresse. Espera-se que este estudo sirva de base e inspiração para novas investigações em IHC, demonstrando que a inovação tecnológica atinge seu ápice quando se coloca a serviço do bem-estar e da inclusão legítima da diversidade humana.

9. REFERÊNCIAS

- AMARAL, Maria Luisa. Tecnologia Assistiva e Gestão de Pessoas: Inclusão Prática nas Organizações Contemporâneas. São Paulo: LTr, 2024.
- ARNOLD, Samuel R. C. et al. Neurodiversity in the Tech Industry: Understanding Autism and Workplace Burnout. London: Routledge, 2024.
- BERSCH, Rita; SCHIRMER, Carolina R. Introdução à Tecnologia Assistiva: Conceitos, Modelos e Aplicações no Trabalho. 2. ed. Porto Alegre: Mediação, 2023.
- CARVALHO, Roberto de. Cultura Inclusiva e Sustentabilidade Corporativa: O Impacto da Neurodiversidade no Setor de Tecnologia. Rio de Janeiro: Alta Books, 2025.
- COOPER, Alan; REIMANN, Robert; CRONIN, David. About Face: The Essentials of Interaction Design. 5. ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2021.
- CYBIS, Walter; BETIOL, Adriana Holtz; FAUST, Richard. Ergonomia e Usabilidade: Conhecimentos, Métodos e Aplicações. 4. ed. São Paulo: Novatec Editora, 2024.
- DIAS, Cláudia. Usabilidade na Web: Criando Portais Mais Acessíveis e Eficientes. 2. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2022.
- GALVÃO FILHO, Teófilo Alves. Tecnologia Assistiva: Favorecendo o Desenvolvimento e a Autonomia. 3. ed. São Paulo: Expressão e Arte, 2021.
- HIGGINS, Jane et al. The Cost of Camouflaging: Autism, Mental Health and the Workplace Paradigm. New York: Academic Press, 2022.
- MELO, Amanda C.; RADABALLO, Fernando. Engenharia de Software Inclusiva: Interfaces Assistivas e Acessibilidade Cognitiva em Sistemas Corporativos. Campinas: Editora da Unicamp, 2026.
- NE'EMAN, Ari; BASCOM, Julia. Neurodiversity and Organizational Culture: Building Sustainable Workplaces. Boston: Harvard Business Review Press, 2025.
- NORMAN, Donald A. O Design do Dia a Dia. Revisada e ampliada. Rio de Janeiro: Rocco, 2023.
- PREECE, Jennifer; ROGERS, Yvonne; SHARP, Helen. Design de Interação: Além da Interação Humano-Computador. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2025.
- RAYMAKER, Marya C. et al. "Having All of Your Internal Resources Exhausted": Beyond Traditional Burnout in Autistic Adults. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 53, n. 4, p. 1205-1220, 2023.

ROCHA, Heloísa Vieira da; BARANAUSKAS, Maria Cecília Calani. Design e Avaliação de Interfaces Humano-Computador. Campinas: Editora da Unicamp, 2026.

SANTOS, Mara; SARTORETTO, Mara Lúcia. Design Universal e Tecnologias de Suporte no Trabalho: Rompendo Barreiras Invisíveis. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

SILBERMAN, Steve. NeuroTribes: The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity. Updated ed. New York: Avery, 2021.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. 4. ed. rev. atual. Florianópolis: UFSC, 2021.

SINGER, Judy. Neurodiversity: The Birth of an Idea. 2. ed. Sydney: Neurodiversity Press, 2026.