

20 prompts de IA **prontos a usar**

Copia, troca os **[campos]** pelos teus dados e cola no assistente de IA que preferires. Funcionam no ChatGPT, no Gemini, no Claude, no Copilot e noutros assistentes de conversa.

[Estudar](#)[Trabalho e email](#)[CV](#)[Negócio](#)[Criatividade](#)[Dia a dia](#)

Como tirar o melhor partido destes prompts

1. **Preenche todos os [campos]**. Quanto mais contexto deres, melhor é a resposta.
2. **Não fiques pela primeira resposta**. Pede "mais curto", "mais formal" ou "dá-me outra versão".
3. **Revê sempre**. A IA pode enganar-se em factos, datas e números. Confirma o que for importante.
4. **Protege os teus dados**. Não coles palavras-passe, dados bancários nem informação pessoal de outras pessoas.

1 Estudar

[IA para estudar →](#)

01 Explica-me como se eu tivesse 12 anos

Objetivo: perceber um tema difícil sem jargão.

Explica-me **[tema]** como se eu tivesse 12 anos. Usa uma analogia do dia a dia, depois dá-me a explicação "a sério" em 5 frases e termina com 3 perguntas para eu testar se percebi.



Responde às 3 perguntas na conversa e pede à IA que te corrija. É aí que aprendes mais.

02 Resumo de estudo a partir dos teus apontamentos

Objetivo: transformar apontamentos soltos num resumo organizado.

Abaixo estão os meus apontamentos sobre **[disciplina/tema]**. Organiza-os num resumo com títulos, tópicos curtos e os conceitos-chave a negrito. Assinala com "(verificar)" tudo o que te parecer incompleto ou contraditório.

[cola aqui os apontamentos]



Usa só o que escreveste ou o material da aula: assim o resumo fica fiel ao que vai sair no teste.

03 Teste de revisão com correção

Objetivo: treinar para um teste ou exame.

Faz-me um teste de **[número]** perguntas sobre **[matéria]**, nível **[básico/intermédio/avançado]**. Mistura escolha múltipla e resposta curta. Faz uma pergunta de cada vez, espera pela minha resposta e só depois corrige e explica.



No fim pede: "Quais foram os meus pontos fracos? Faz-me mais 5 perguntas só sobre isso."

04 Plano de estudo realista

Objetivo: distribuir a matéria pelos dias que faltam.

Tenho **[número]** dias até ao teste de **[disciplina]** e posso estudar **[horas]** por dia. A matéria é: **[lista de capítulos]**. Os temas em que me sinto mais fraco são **[temas]**. Faz-me um plano diário com pausas, revisões e um dia de folga antes do teste.



Sê honesto nas horas disponíveis. Um plano que cumpres vale mais do que um plano perfeito.

05 Email difícil, tom certo

Objetivo: escrever um email delicado sem soar agressivo nem submisso.

Escreve um email para [destinatário e relação contigo] sobre [situação]. Quero [o que pretendes que aconteça]. O tom deve ser [cordial e firme/formal/próximo]. Máximo de [número] frases. Dá-me duas versões: uma mais direta e outra mais suave.



Lê as duas em voz alta. A que te parecer mais tua é a certa; ajusta os detalhes à mão.

06 Responder a um email longo

Objetivo: não perder nenhum ponto de um email com muitas perguntas.

Recebi o email abaixo. Primeiro, faz uma lista de todas as perguntas e pedidos que contém. Depois, escreve uma resposta que trate cada ponto pela mesma ordem, usando estas informações: [as tuas respostas em tópicos].

[cola aqui o email]



Apaga nomes, contactos e dados sensíveis antes de colar o email.

07 Ata de reunião em 2 minutos

Objetivo: transformar notas rápidas numa ata clara.

Com base nestas notas de reunião, cria uma ata com: participantes, decisões tomadas, tarefas (quem faz o quê e até quando) e assuntos em aberto. Não acrescentes nada que não esteja nas notas.

[cola aqui as notas]



A frase "não acrescentes nada que não esteja nas notas" evita que a IA invente prazos ou responsáveis.

08 Simplificar um texto técnico

Objetivo: explicar um assunto do teu trabalho a quem não é da área.

Reescreve este texto para **[público, ex.: clientes/direção/colegas de outra equipa]**. Mantém a informação essencial, corta o jargão, usa frases curtas e acaba com um parágrafo "O que isto significa para ti".

[cola aqui o texto]

💡 Pede no fim: "Que perguntas é que este público provavelmente vai fazer?" e prepara as respostas.

3 CV e procura de emprego

IA para o CV →

09 Adaptar o CV a um anúncio

Objetivo: mostrar que és a pessoa certa para aquela vaga.

Este é o anúncio da vaga: **[cola o anúncio]**. Este é o meu CV: **[cola o CV]**. Diz-me que competências pedidas já estão no meu CV, quais faltam ou estão pouco visíveis e reescreve o meu resumo profissional e 3 pontos da experiência para encaixarem melhor. Não inventes experiência que eu não tenho.

💡 Retira morada, telefone e número de identificação antes de colar o CV.

10 Conquistas em vez de tarefas

Objetivo: transformar descrições banais em resultados concretos.

Reescreve estas tarefas do meu CV como conquistas, começando por um verbo de ação. Quando faltar um número ou resultado, não o inventes: escreve **[preencher]** para eu completar.

[lista de tarefas]

💡 Os [preencher] são o teu trabalho de casa: um número real vale mais do que dez adjetivos.

11 Treino de entrevista

Objetivo: ensaiar respostas antes da entrevista.

Faz de recrutador para a vaga de **[cargo]** na área de **[setor]**. Faz-me uma pergunta de cada vez, incluindo perguntas comportamentais e uma pergunta difícil. Depois de cada resposta, dá-me feedback curto: o que correu bem, o que melhorar e uma versão melhorada da minha resposta.

💡 Se o assistente tiver modo de voz, usa-o: treinar a falar é muito diferente de treinar a escrever.

4 Negócio

IA para negócio →

12 Descrição de produto que vende

Objetivo: escrever um texto para a loja online ou para as redes sociais.

Escreve uma descrição para **[produto/serviço]**. Público: **[quem compra]**. Principais vantagens: **[lista]**. Tom: **[descontraído/premium/técnico]**. Dá-me uma versão curta (2 frases) e uma longa (até 120 palavras), com uma frase final a convidar à compra.

💡 Confirma que todas as características mencionadas são verdadeiras. A IA às vezes "embeleza".

13 Resposta a uma reclamação

Objetivo: responder a um cliente insatisfeito com calma e profissionalismo.

Um cliente escreveu esta reclamação: **[cola a mensagem]**. O que aconteceu, do nosso lado, foi: **[explicação]**. O que podemos oferecer é: **[solução]**. Escreve uma resposta empática, sem desculpas exageradas, que reconheça o problema, explique a solução e indique o próximo passo.

💡 Responde rápido, mas nunca envies sem reler. O cliente nota quando a resposta é genérica.

14 Ideias de conteúdo para um mês

Objetivo: ter um calendário de publicações sem ficar a olhar para o ecrã em branco.

Tenho um negócio de **[tipo de negócio]** e publico no **[Instagram/LinkedIn/Facebook]** **[número]** vezes por semana. Dá-me um calendário para 4 semanas com: tema, formato (imagem, carrossel, vídeo curto), ideia principal e uma frase de abertura para cada publicação. Evita temas genéricos.

💡 Pede depois: "Escreve por completo as 3 publicações da primeira semana."

5

Criatividade

[IA para imagens →](#)

15 Tempestade de ideias com regras

Objetivo: desbloquear ideias para um projeto, nome ou evento.

Preciso de ideias para **[projeto/nome/evento]**. Contexto: **[detalhes]**. Dá-me 15 ideias em 3 grupos: seguras, ousadas e completamente fora da caixa. Para cada uma, uma frase a explicar porquê.

💡 Escolhe as 2 de que mais gostas e pede: "Mistura estas duas e dá-me 5 variações."

16 Descrever uma imagem para gerar com IA

Objetivo: obter uma boa descrição (prompt) para uma ferramenta de imagens.

Quero criar uma imagem de **[o que imaginas]**. Escreve-me 3 descrições detalhadas para uma ferramenta de geração de imagens, cada uma com: sujeito, cenário, estilo visual, iluminação, cores e enquadramento. Uma realista, uma ilustrada e uma minimalista.

💡 Usa a descrição no gerador de imagens que preferires e altera uma coisa de cada vez para perceber o efeito.

17 Texto para uma ocasião especial

Objetivo: escrever um discurso, uma dedicatória ou uma mensagem de aniversário.

Escreve [um discurso/uma dedicatória/uma mensagem] para [ocasião] dirigido a [pessoa e relação contigo]. Inclui estas memórias ou detalhes: [2 ou 3 histórias]. Tom: [emotivo/divertido/sóbrio]. Duração: [ex.: 2 minutos lido em voz alta].



Os detalhes reais fazem toda a diferença. Sem eles, o texto fica bonito mas igual a tantos outros.

6

Dia a dia

IA para produtividade →

18 Ementa da semana e lista de compras

Objetivo: planejar refeições sem stress.

Planeia jantares para [número] dias para [número] pessoas. Restrições: [alergias/preferências]. Tempo máximo por refeição: [minutos]. Quero aproveitar estes ingredientes que já tenho: [lista]. No fim, dá-me a lista de compras agrupada por secção do supermercado.



Em caso de alergias, confirma sempre os rótulos. A IA não substitui essa verificação.

19 Perceber uma carta ou documento

Objetivo: entender o que te estão a pedir numa carta formal, contrato ou fatura.

Explica-me em linguagem simples o que diz este documento: o que me estão a pedir, até quando, quanto tenho de pagar (se for o caso) e o que acontece se eu não fizer nada. Termina com uma lista de perguntas que devo colocar a quem o enviou.

[cola aqui o texto, sem dados pessoais]



Para assuntos legais, fiscais ou de saúde, usa a explicação para preparar perguntas e confirma com um profissional.

20 Organizar uma tarefa que andas a adiar

Objetivo: dividir algo grande em passos pequenos.

Ando a adiar [tarefa, ex.: arrumar a garagem/tratar da papelada da casa]. Divide-a em passos de no máximo 20 minutos, pela ordem certa, e diz-me qual é o primeiro passo que posso fazer hoje em menos de 5 minutos.

💡 Faz já o passo de 5 minutos. Começar é a parte mais difícil.

Queres mais prompts como estes?

Todas as semanas, a newsletter do queiauso.pt traz a IA certa para cada tarefa, novidades que interessam e prompts novos para experimentar. É grátis e cancelas quando quiseres.

Subscrever a newsletter grátis →

Em breve: a versão completa do guia

Estes 20 prompts são uma amostra. A versão completa vai reunir mais de 150 prompts organizados por tarefa, com variações, exemplos de resposta e modelos para copiar. Os subscritores da newsletter são os primeiros a saber quando estiver disponível.

© queiauso.pt · Encontra a IA certa para cada tarefa · queiauso.pt

Revê sempre as respostas da IA antes de as usares. Não partilhes dados pessoais sensíveis.