

VANESSA SILVA

GUIA RÁPIDO

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO SEU DIA A DIA

10 Comandos *(prompts)* que *Todo Iniciante Precisa* Saber

Copie, cole e use ainda hoje, sem termos técnicos e sem complicação.

Vanessa Silva

@vanessasilvapro
vanessasilvapro.com

Antes de *começar*

Você não precisa entender nada de tecnologia pra usar inteligência artificial no seu dia a dia. Não precisa saber programar, nem conhecer termos difíceis. Você só precisa saber **o que pedir**. É exatamente isso que este guia te entrega: 10 comandos (prompts) prontos, testados e simples, pra você usar hoje mesmo e sentir na pele como a IA pode facilitar sua rotina.

1

Copie o comando (prompt)

Escolha um dos 10 comandos (prompts) das próximas páginas e copie o texto completo.

2

Cole na IA

Abra o ChatGPT (ou outra ferramenta de IA) e cole o comando (prompt) na conversa.

3

Troque o que está entre [colchetes]

Substitua pelas suas informações e pronto, é só enviar.

DICA RÁPIDA

Você pode usar esses comandos (prompts) em qualquer ferramenta de IA de conversa (ChatGPT, Gemini, Copilot). Não existe jeito errado de tentar. Se o resultado não vier do jeito que você queria, é só pedir "me ajuda de novo, dessa vez assim: [o que você quer mudar]".



Organização



Comunicação



Ideias



Rotina



Praticidade

Os 10 *comandos (prompts)*



01

Organizar o dia

Estas são minhas tarefas de hoje: [liste aqui, uma por linha]. Considere o tempo que cada uma provavelmente vai levar e o quanto cada uma é urgente ou importante. Me ajuda a organizar essa lista por ordem de prioridade, explica rapidamente o motivo dessa ordem e me diz por qual tarefa eu devo começar agora.

Pra que serve: pra quem sente que o dia começa bagunçado e não sabe por onde atacar.

ANTES

Olha pra lista de tarefas, sente o peso de tudo junto e acaba adiando o dia inteiro.

DEPOIS

Recebe a lista em ordem de prioridade e já sabe exatamente por qual tarefa começar.

Escrever uma mensagem difícil

Preciso responder [pessoa ou situação] sobre [assunto]. O contexto é: [explique rapidamente o que aconteceu]. Quero transmitir um tom [educado/firme/carinhoso] e ser clara sem parecer grosseira. Me escreve 2 versões da mensagem, uma curta e direta e outra um pouco mais detalhada, pra eu escolher a que mais combina comigo.

Pra que serve: pra aquela mensagem pro chefe, pro cliente ou pra ex, que a pessoa reescreve 5 vezes e não manda.

ANTES

Digita, apaga, digita de novo, e a mensagem fica sem enviar por horas (ou dias).

DEPOIS

Recebe uma versão pronta, no tom certo, e envia em menos de 1 minuto.



02

01 / 02



03

Planejar as compras da semana

Vou cozinhar para [número de pessoas] essa semana, de [dia] a [dia]. Meu orçamento é de aproximadamente [valor] e eu [gosto/não gosto] de [alguma preferência, tipo comida vegetariana ou sem lactose]. Me monta um cardápio simples com café da manhã, almoço e jantar, e depois organiza a lista de compras por categoria, tipo hortifruti, mercearia e açougue, pra eu economizar tempo no mercado.

Pra que serve: resolve o "o que eu vou fazer de janta hoje?" em segundos, todos os dias da semana.

ANTES

Chega o fim de tarde e a pergunta "o que eu vou cozinhar?" ainda não tem resposta.

DEPOIS

Cardápio da semana pronto e lista de compras organizada, é só ir ao mercado.

Resumir um texto grande

Aqui está um texto longo: [cole o texto]. Me resume em até 5 pontos principais, usando frases curtas e um jeito simples de explicar, sem termos técnicos. No final, me diz em uma frase qual é a conclusão ou a ação mais importante que eu preciso tomar depois de ler isso.

Pra que serve: pra e-mail enorme do trabalho, artigo longo ou aquele grupo de WhatsApp com 200 mensagens.

ANTES

Passa 40 minutos lendo (ou desiste no meio) e ainda fica em dúvida sobre o que era importante.

DEPOIS

Lê 5 pontos principais em 30 segundos e já entende tudo o que precisava saber.



04

03 / 04



05

Ter uma ideia quando bate o branco

Preciso de ideias pra [presente, viagem, decoração, festa etc.]. A pessoa ou ocasião é: [descreva rapidamente]. Meu orçamento é de até [valor] e o estilo que eu gosto é [descrição, tipo simples, romântico ou moderno]. Me dá 5 sugestões diferentes, com uma frase explicando por que cada uma combina com o que eu pedi.

Pra que serve: pra quando trava e não sabe nem por onde começar a pensar.

ANTES

Fica travada procurando ideias em 10 abas diferentes e nenhuma parece certa.

DEPOIS

Recebe 5 sugestões prontas dentro do orçamento e do estilo, é só escolher.

Aprender algo novo rápido

Quero aprender sobre [assunto] do zero. Me explica como se eu nunca tivesse ouvido falar disso, usando uma linguagem simples e exemplos do dia a dia. Divida a explicação em: o que é, pra que serve na prática e um exemplo bem simples de como isso funciona. Evita termos técnicos ou explica cada um assim que aparecer.



06

Pra que serve: pra quando bate a curiosidade ou você precisa entender rápido algo novo, pro trabalho, pra faculdade ou só por interesse.

ANTES

Abre várias abas, lê um texto complicado e fecha tudo sem entender nada.

DEPOIS

Recebe uma explicação simples e direta, do seu jeito, em poucos minutos.

05 / 06



07

Criar uma rotina ou hábito novo

Quero criar o hábito de [hábito, exemplo: beber mais água, ler mais, dormir mais cedo]. Hoje eu [descreva rapidamente como está essa área da sua vida agora]. Me ajuda a montar um plano simples pra começar essa semana, com passos pequenos e realistas, considerando que eu tenho pouco tempo livre no dia. Termina me dizendo qual é o primeiro passo que eu posso dar ainda hoje.

Pra que serve: pra sair do "eu queria fazer isso" e realmente começar, sem se sentir sobrecarregada.

ANTES

Decide começar "segunda-feira" e a segunda nunca chega do jeito certo.

DEPOIS

Tem um plano de passos pequenos e já sabe o primeiro passo de hoje.

Pensar melhor numa decisão difícil

Estou em dúvida entre [opção A] e [opção B] pra [situação]. O que mais pesa pra mim nessa decisão é [o que te preocupa, tipo dinheiro, tempo ou segurança]. Me ajuda a pensar nos prós e contras de cada opção considerando o que eu falei que mais importa, e no final me faz 2 perguntas que podem me ajudar a decidir com mais clareza.

Pra que serve: pra clarear a cabeça quando a decisão fica girando no pensamento sem sair do lugar.

ANTES

Fica dias remoendo a mesma dúvida sem conseguir organizar os pensamentos.

DEPOIS

Vê os prós e contras lado a lado e consegue decidir com mais clareza.



08

07 / 08



09

Escrever uma legenda pra rede social

Preciso de uma legenda pra uma foto sobre [assunto]. O objetivo do post é [informar, vender, emocionar ou fazer rir]. Quero um tom [engraçado/inspirador/direto], com uma frase de efeito no início pra chamar atenção. Me dá 3 opções de legenda em tamanhos diferentes, uma curta, uma média e uma mais completa, todas terminando com uma pergunta ou um convite pra pessoa comentar.

Pra que serve: pra postar sem travar 20 minutos olhando pra foto sem saber o que escrever.

ANTES

Tira a foto, mas ela fica salva sem postar porque a legenda não sai do jeito certo.

DEPOIS

Recebe uma legenda pronta, no tom que combina com o post, e publica na hora.

Organizar as finanças do mês



10

Estes são meus gastos do mês: [liste os gastos e valores]. Minha renda no mês é de aproximadamente [valor]. Me ajuda a organizar esses gastos por categoria, tipo moradia, alimentação e lazer, me mostra em porcentagem pra onde meu dinheiro está indo e aponta pelo menos 2 categorias onde dá pra economizar sem eu precisar abrir mão de tudo que eu gosto.

Pra que serve: pra enxergar pra onde o dinheiro está indo, sem precisar entender de planilha.

ANTES

Sabe que "sobra pouco" no fim do mês, mas não sabe exatamente por quê.

DEPOIS

Vê os gastos organizados por categoria e já identifica onde consegue cortar.

LEMBRETE

Guarde este PDF onde for fácil de achar. Sempre que precisar, é só abrir, copiar o comando (prompt) e usar de novo, quantas vezes quiser.

09 / 10

VOCÊ JÁ SENTIU A DIFERENÇA

Isso que você acabou de ver com **10 comandos...** imagina com **100**.

Você testou um comando pronto e viu a resposta certa aparecer na hora, sem enrolação. Agora pensa: isso que você sentiu agora foi só com 10 situações do seu dia a dia. E as outras? A mensagem que ainda trava, a ideia que não vem, a rotina que não sai do papel, o negócio que também precisa de IA do seu lado.

Sem um comando pronto, é sempre a mesma história

Você abre a IA, não sabe muito bem o que escrever, tenta um jeito, o resultado sai torto, tenta de novo, desiste e volta a fazer do jeito difícil de sempre. O problema nunca foi a IA. Foi não ter o comando certo em mãos, na hora certa.

O que tem dentro dos **100 Comandos (Prompts)**

Uma coleção completa, no mesmo formato direto ao ponto deste guia que você já testou, cobrindo muito mais situações da sua vida pessoal e também do seu negócio:

● Vida pessoal

● Produtividade

● Relacionamentos

● Criatividade e ideias

● Redes sociais

● Finanças pessoais

● Aprendizado rápido

● Negócios e vendas

E O MELHOR

Você não precisa aprender nada novo pra usar. É exatamente como nos 10 comandos deste guia: copia, cola, troca o que está entre colchetes e pronto. Sem curva de aprendizado, sem complicação.

OFERTA DE LANÇAMENTO, POR TEMPO LIMITADO

PRÓXIMO PASSO

Leve os *100 Comandos (Prompts)* e nunca mais comece do zero

Você já viu a qualidade no guia gratuito que acabou de ler. Os 100 comandos (prompts) seguem o mesmo padrão: testados, simples e prontos pra usar, agora cobrindo muito mais situações da sua vida pessoal e do seu negócio.

QUEM TE ENTREGA ISSO

Sou Vanessa Silva, formada em Marketing Digital e especialista em Gestão de Negócios Digitais & IA. Uso inteligência artificial todos os dias no meu próprio negócio, ensino iniciantes a usarem IA no dia a dia e implemento soluções com IA que ajudam negócios a ganhar eficiência, reduzir custos e ter melhores resultados. Esses comandos são o mesmo tipo de ferramenta que eu uso na prática, agora simplificados pro seu dia a dia.

OFERTA DE LANÇAMENTO

100 Comandos (Prompts) Prontos pra Usar

- ✓ 100 comandos testados e prontos pra copiar e colar
- ✓ Organizados por categoria, fácil de encontrar o que você precisa
- ✓ Mesmo formato prático deste guia, sem termos técnicos
- ✓ Pra usar na sua vida pessoal e também no seu negócio

R\$ 27,00 · pagamento único

QUERO MEUS 100 COMANDOS AGORA →

Acesso imediato após a confirmação do pagamento. Sem mensalidade, sem pegadinha.

Gostou do guia? **Me segue no Instagram, @vanessasilvapro**, pra mais dicas de IA como essa toda semana.

Vanessa Silva