

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

IA PARA TODA A GENTE

Do zero ao domínio — como qualquer pessoa pode usar
Inteligência Artificial no dia a dia, sem saber programar.

AUTOR

Carlos Mendes Pereira

@korvu_oficial · korvu.uk

KORVU

Maio 2026

O que vai aprender

PARTE 01 FUNDAMENTOS

- 01 **O que é a IA** — sem complicar
- 02 **Porque agora?** — a janela que está abrir
- 03 **As ferramentas** — ChatGPT, Claude, Gemini
- 04 **Prompts** — a habilidade que muda tudo
- 05 **Custos** — gratuito vs. pago

PARTE 02 VIDA PESSOAL

- 06 **Personal Trainer** — treino e nutrição
- 07 **Psicólogo** — reflexão e bem-estar
- 08 **Aprender** — qualquer coisa, a qualquer hora
- 09 **Organizar** — emails, planos, decisões

PARTE 03 PARA O NEGÓCIO

- 10 **Instagram** — conteúdo em escala
- 11 **Automação** — fluxos de trabalho inteligentes
- 12 **Atendimento** — respostas rápidas e consistentes
- 13 **Imagens** — visuais profissionais
- 14 **Roteiros** — vídeos e apresentações
- 15 **Editar Vídeos** — pós-produção com IA
- 16 **Criar Vídeos** — geração automática

CONCLUSÃO

O seu plano de 2 semanas e os próximos passos com a **Korvu**.



B E M - V I N D O

A IA não é só para especialistas

Há uns anos, a Inteligência Artificial era assunto de filmes de ficção científica. Hoje, está no seu telemóvel, nas suas pesquisas, nas recomendações do Netflix.

Com ferramentas como o **ChatGPT, Claude e Gemini**, qualquer pessoa pode usar IA para simplificar o dia a dia — seja no trabalho, na saúde, no estudo ou na vida pessoal.

"Você não precisa de saber programar. Precisas apenas de **saber perguntar."**

Este guia mostra-te como — com exemplos práticos, prompts prontos a usar e zero jargão técnico.



PARTE 01 DE 03

Funda- mentos

- 01 O que é a Inteligência Artificial
- 02 Porque deve começar agora
- 03 ChatGPT, Claude e Gemini
- 04 Prompts — a habilidade que muda tudo
- 05 Custos — gratuito vs. pago

01

CAP.

01



O que é a IA — sem complicar

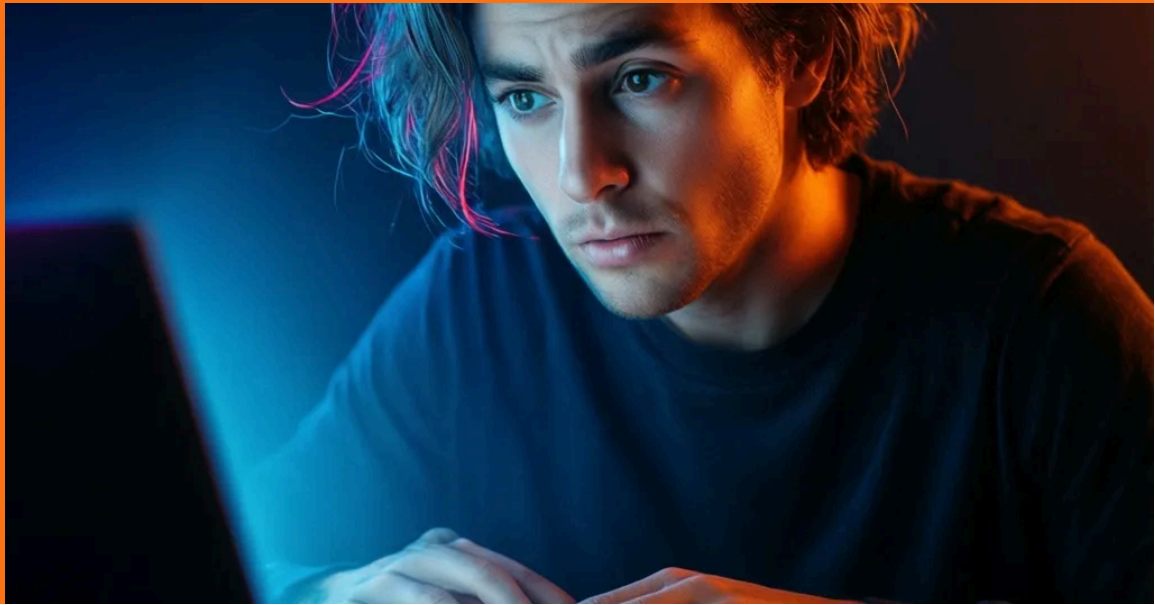
Inteligência Artificial é um programa de computador capaz de **aprender padrões** a partir de enormes quantidades de texto, imagens e dados — e depois responder como se "soubesse" o que dizer.

Não é magia. Não é um ser vivo. É uma ferramenta muito avançada, como uma calculadora — mas para linguagem, raciocínio e criatividade.

ANALOGIA SIMPLES

Imagina alguém que leu milhões de livros, artigos e conversas. Quando perguntas algo, essa pessoa responde com base em tudo o que leu. É isso que o ChatGPT faz.

- **Não inventa factos** — a maioria das respostas é baseada em dados reais (mas pode errar, confirma sempre)
- **Não tem consciência** — não pensa como tu, não sente emoções, não tem opiniões próprias
- **Melhora com contexto** — quanto mais detalhe deres, melhor a resposta
- **É uma ferramenta** — o resultado depende de como a usas



CAP.

02

Porque deve **começar hoje**

O QUE JÁ PODE FAZER AGORA — DE GRAÇA



Escrever

Emails, mensagens, legendas para Instagram, currículos



Aprender

Explicar qualquer tema em linguagem simples



Pensar

Resolver problemas, tomar decisões, criar planos



Conversar

Praticar idiomas, preparar entrevistas, ensaiar conversas difíceis

EXPERIMENTA AGORA

Vai a chatgpt.com e escreve:




"Explica-me o que é a inteligência artificial como se eu tivesse 12 anos."

CAP.

03



ChatGPT, Claude e Gemini — as 3 ferramentas

 <p>POPULAR</p> <p>ChatGPT PARA: TUDO</p> <p>O mais popular. Gera texto, imagens, analisa ficheiros. Interface simples. Começa aqui.</p>	 <p>Claude PARA: ESCRITA</p> <p>Melhor para textos longos, roteiros e análise de documentos. Respostas muito precisa.</p>	 <p>Gemini PARA: GOOGLE</p> <p>Integrado com Gmail, Docs e Drive. Gera imagens e vídeos. Ideal para utilizadores Google.</p>
---	---	--

Ferramenta	Gera imagens?	Gera vídeo?	Grátis?	Pago
ChatGPT	✓ DALL-E 3	✗	✓ Limitado	Plus \$20/mês
Claude	✗ Não	✗	✓ Limitado	Pro \$20/mês
Gemini	✓ Imagen 3	✓ Veo	✓ Limitado	AI Pro \$19.99/mês



CAPÍTULO 03

As ferramentas principais: ChatGPT, Claude e Gemini

ChatGPT (OpenAI) 80% do mercado

Melhor para: [iniciantes](#), [Instagram](#), [imagens](#), [tarefas variadas](#)

Interface mais intuitiva · 900M utilizadores semanais · DALL-E integrado no Plus

Claude (Anthropic) 18-30M MAU

Melhor para: [escrita profissional](#), [documentos longos](#), [roteiros](#)

⚠ Não gera imagens — sem capacidade visual de qualquer tipo

Gemini (Google) 750M MAU

Melhor para: [Google Workspace](#), [pesquisa actual](#), [criação de vídeo IA](#)

Integra com Gmail, Docs, Drive · Veo 3.1 para vídeos com IA

Ferramenta	Gera imagens?	Gera vídeo?	Plano pago
ChatGPT	✓ DALL-E 3	✗ Não	Plus \$20/mês
Claude	✗ Não	✗ Não	Pro \$20/mês
Gemini	✓ Imagen 3	✓ Veo 3.1	AI Pro \$19.99/mês

CAP.

04



Prompts — a habilidade que muda tudo

O FRAMEWORK C.O.N.T. PARA PROMPTS QUE FUNCIONAM

C**Contexto**

Quem é? Qual é a situação? Ex: "Sou dono de uma cafetaria pequena"

O**Objectivo**

O que quer obter? Ex: "Preciso de criar uma legenda para Instagram"

N**Normas**

Tom, extensão, formato? Ex: "Tom descontraído, máx 150 caracteres"

T**Tom/Papel**

Que papel deve assumir? Ex: "Actua como copywriter especializado"

PROMPT COM O FRAMEWORK C.O.N.T.

Actua como copywriter. Contexto: tenho uma cafetaria em Lisboa.

Cria 3 legendas para Instagram sobre o nosso café da manhã.

Tom: quente e acolhedor. Máx 150 caracteres por legenda.

Inclui 3 hashtags em cada.

CAP.

05



Custos — o que é grátis e o que vale pagar

COMEÇA AQUI

ChatGPT Free

€0 /mês

- ✓ GPT-4o mini (limitado)
- ✓ Sem registo de cartão
- ✓ Ideal para testar

MAIS POPULAR

ChatGPT Plus

\$20 /mês

- ✓ GPT-4o (melhor modelo)
- ✓ DALL-E 3 (imagens)
- ✓ Análise de ficheiros

ALTERNATIVA

Claude Pro

\$20 /mês

- ✓ Claude Sonnet (melhor escrita)
- ✓ 100k tokens contexto
- ✓ Documentos longos

GOOGLE

Gemini AI Pro

\$20 /mês

- ✓ Gemini Advanced
- ✓ Vídeos com IA (Veo)
- ✓ Gmail + Docs + Drive

RECOMENDAÇÃO

Começa com o **ChatGPT gratuito**. Se usares todos os dias e quiseres imagens ou ficheiros — considera o **Plus (\$20/mês)**. Um bom café por semana custa mais.

Vida Pessoal

- 06 IA como personal trainer e coach de saúde
- 07 IA como psicólogo e conselheiro pessoal
- 08 IA para aprender qualquer coisa
- 09 IA para organizar a sua vida

CAP.

06



IA como **Personal Trainer** e **Coach de Saúde**

Não tem dinheiro para um personal trainer? A IA cria planos de treino personalizados, ajusta a sua dieta e acompanha o seu progresso — disponível 24h por dia, de graça.

O QUE PODE PEDIR

Plano de treino — adaptado ao seu nível, equipamento e objectivos

Plano alimentar — com base nas suas preferências e restrições

Motivação diária — pede uma mensagem de motivação todas as manhãs

PROMPT — PERSONAL TRAINER

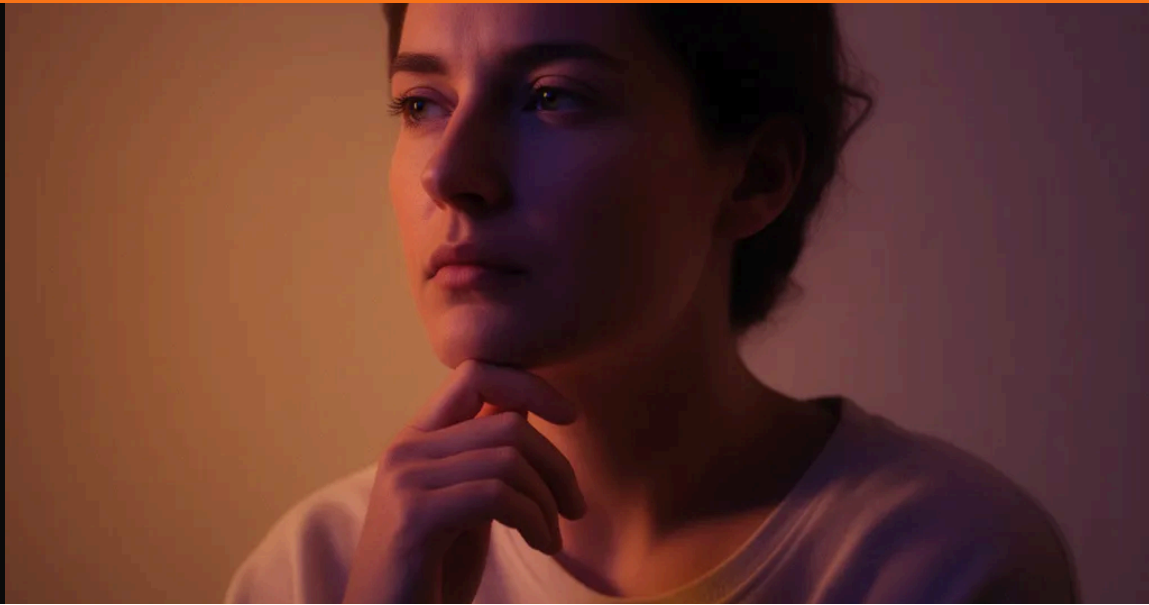
Actua como personal trainer.
Tenho 35 anos, trabalho sentado 8h/dia, quero perder 5kg em 3 meses.
Tenho 30 min por dia em casa, sem equipamento.
Cria um plano de treino semanal detalhado.

PROMPT — NUTRIÇÃO

Cria um plano alimentar semanal para uma mulher de 30 anos, vegetariana, que quer perder peso. Orçamento: €50/semana.
Inclui lista de compras.

CAP.

07



IA como **Psicólogo** e **Conselheiro Pessoal**

Nota importante: A IA não substitui um psicólogo real. Em situações de crise ou saúde mental grave, procura sempre um profissional de saúde. A IA é um apoio complementar, não um diagnóstico.

COMO PODE AJUDAR

Organizar pensamentos — quando a cabeça está confusa e não sabes por onde começar

Gerir stress — técnicas de respiração, meditação guiada e planos de descanso

Resolver conflitos — ver uma situação de vários ângulos, sem julgamento

Diário pessoal — refletir sobre o seu dia, emoções e crescimento pessoal

PROMPT — REFLEXÃO PESSOAL

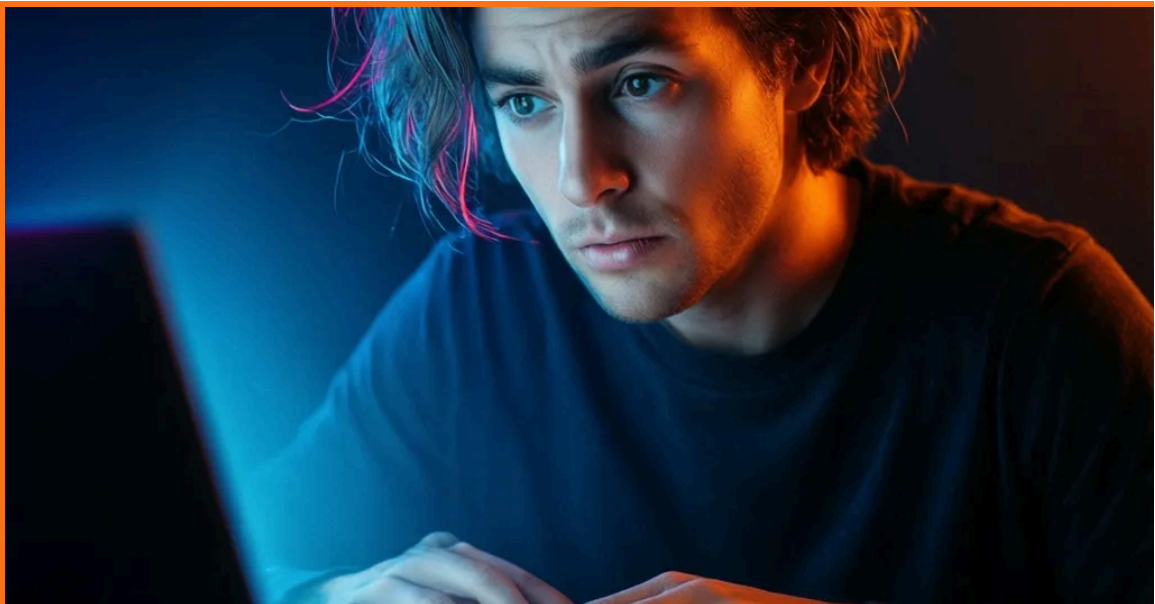
Quero refletir sobre algo que me está a preocupar. Faça-me perguntas abertas para me ajudar a entender melhor os meus sentimentos. Começa por: "O que te está a preocupar?"

PROMPT — GESTÃO DE STRESS

Estou stressado com [situação]. Dá-me 5 técnicas práticas para reduzir o stress agora mesmo. Inclui uma técnica de respiração.

CAP.

08



IA para aprender qualquer coisa

A IA é o melhor professor particular que já existiu — paciente, disponível 24h, capaz de explicar qualquer tema no seu nível. E de graça.

O QUE PODE APRENDER

Inglês

Francês

Excel

Programação

Investimentos

Culinária

História

Marketing

Filosofia

Música

Psicologia

Qualquer coisa

Dica: pede sempre "explica-me como se tivesse 10 anos" para conceitos difíceis. Funciona muito melhor do que definições técnicas.

PROMPT — APRENDER INGLÊS

Quero praticar inglês. Nível intermédio. Faça uma conversa comigo sobre viagens. Quando eu errar, corrige-me de forma gentil e explica o porquê do erro.

PROMPT — CRIAR QUIZ

Acabei de ler sobre [tema]. Cria 5 perguntas de escolha múltipla para eu testar o que aprendi. No final diz-me a pontuação.



CAP.

09

IA para **organizar a sua vida**



Emails

Escrever, resumir, responder. Pede à IA para redigir qualquer email em segundos.



Planeamento

Planear férias, semanas, projectos. A IA cria itinerários completos com orçamentos.



Compras

Lista de compras baseada no seu menu semanal ou receitas favoritas.



Decisões

Apresentar prós e contras de qualquer escolha difícil da vida.

PROMPT — PLANEAMENTO DE VIAGEM

Planeia uma viagem de 5 dias a Lisboa para 2 pessoas.
Orçamento: €800 tudo incluído. Gostamos de cultura, gastronomia e caminhadas. Não queremos hotéis de luxo.
Inclui: alojamento, restaurantes, actividades e transporte.



PARTE 03 DE 03

Para o Negócio

- 10 Instagram e redes sociais
- 11 Automação de trabalho
- 12 Atendimento ao cliente
- 13 Gerar imagens com IA
- 14-16 Roteiros, editar e criar vídeos

03

IA para Instagram e Redes Sociais

Com IA, pode **planear um mês de conteúdo em 2 horas**. O segredo: trabalhar em lote — tudo de uma vez, não post a post.

O FLUXO EM 4 PASSOS

- 1 Estratégia:** define 3-4 pilares de conteúdo (ex: educação, bastidores, produto, motivação)
- 2 Ideação:** pede 20 ideias de posts para cada pilar
- 3 Copy:** gera legendas com gancho, corpo e CTA
- 4 Visual:** gera imagens com ChatGPT Plus (DALL-E) ou Gemini

PROMPT — 3 POSTS

```
Actua como criador de conteúdo para Instagram.  
Cria 3 posts sobre [tema] para [público].  
Tom: [educativo/divertido/inspirador].  
Cada post: gancho · 3 bullets · CTA · 5 hashtags.
```

CAP.

11



IA para Automação de Trabalho

TAREFAS QUE PODE DELEGAR À IA HOJE

Emails: redigir, resumir, responder a reclamações

Relatórios: transformar dados brutos em texto estruturado

Reuniões: criar agendas, resumir actas, listar próximos passos

Propostas: redigir propostas comerciais personalizadas

Pesquisa: resumir artigos, comparar opções, fazer análises

PROMPT — EMAIL PROFISSIONAL

Escreve um email profissional para [nome do cliente] a informar que o projecto vai atrasar 1 semana.

Tom: apologético mas confiante.

Inclui alternativa de solução.

PROMPT — RESUMO DE REUNIÃO

Aqui estão as notas da minha reunião:
[cola as suas notas]

Transforma em: resumo executivo, decisões tomadas e próximos passos com responsáveis e datas.

CAP.

12



IA para Atendimento ao Cliente

Respostas consistentes, rápidas e personalizadas — sem depender de quem está de serviço naquele dia.

TIPOS DE RESPOSTA QUE A IA GERE

RECLAMAÇÕES

Tom empático, solução clara, tom profissional

PERGUNTAS FREQUENTES

Respostas rápidas baseadas no seu produto/serviço

FOLLOW-UP

Mensagens de acompanhamento pós-compra ou reunião

AVALIAÇÕES NEGATIVAS

Respostas públicas a reviews negativas no Google/Tripadvisor

PROMPT — RESPOSTA A RECLAMAÇÃO

Reclamação do cliente:

```
"[cola a mensagem do cliente]"
```

Actua como gestor de atendimento.
Escreve uma resposta profissional,
empática e com uma solução concreta.
Máximo 3 parágrafos.

IA para Gerar Imagens

Visuais profissionais em segundos — sem designer, sem banco de imagens pago.

AS FERRAMENTAS

FÁCIL ChatGPT Plus + DALL-E 3

Integrado. Descrição em linguagem natural. Ideal para iniciantes.

GOOGLE Gemini + Imagen 3

Alta qualidade. Perfeito para utilizadores Google Workspace.

ARTÍSTICO Ideogram / Midjourney

Ideogram: imagens com texto integrado.
Midjourney: máxima qualidade artística.

PROMPT PARA INSTAGRAM

Cria uma imagem para post de Instagram.
Tema: [descreve o tema].
Estilo:
[fotorrealista/ilustração/minimalista].
Cores: [descreve a paleta].
Formato quadrado. Sem texto na imagem.



CONCLUSÃO

O que aprendeste — e o que fazer agora

Percorreste os fundamentos, 4 aplicações pessoais e 7 aplicações de negócio. Tem o mapa. O passo seguinte é simples: **escolhe uma área e começa hoje.**

O SEU PLANO PARA AS PRÓXIMAS 2 SEMANAS

SEMANA 1 — EXPERIMENTA

- 1 Cria conta gratuita no ChatGPT
- 2 Usa o framework C.O.N.T. numa tarefa real
- 3 Nota quanto tempo poupaste

SEMANA 2 — APROFUNDA

- 4 Escolhe 1 capítulo da Parte 2 ou 3
- 5 Implementa os prompts sugeridos
- 6 Avalia e expande para a próxima área

*"A IA não é o futuro. É a **vantagem** de quem age hoje."*

— Carlos Mendes Pereira, KORVU

O SEU PRÓXIMO PASSO

Pronto para ir mais fundo?

Este guia deu-te o mapa. A **Korvu** ajuda-te a caminhar — identificando os processos com maior impacto, construindo sistemas que poupam tempo real, e acompanhando-te em cada passo.



INSTAGRAM · LIFESTYLE

@korvu_oficial

IA no dia a dia — dicas, tendências e conteúdo para toda a gente



INSTAGRAM · NEGÓCIOS

@korvu.uk

Estratégias de IA para empresários e profissionais



EMAIL

korvu.uk@gmail.com

Fala diretamente conosco — resposta em 24h