



**AlpineLynx**

GUIA PRÁTICO · GRÁTIS

# A tua primeira conversa com a IA

Para quem nunca experimentou  
— e quer começar sem medo.

Em 20 minutos pões um ajudante grátis a escrever mensagens, orçamentos e emails por ti. Sem técnica nenhuma.

## Antes de começares (lê isto, é 1 minuto)

Este guia parte do zero absoluto. Não precisas de saber nada. Não precisas de ser "bom com computadores". Se sabes mandar uma mensagem de WhatsApp, sabes fazer tudo o que está aqui.

Não vais instalar nada complicado, não vais pagar nada, e não há maneira nenhuma de estragares alguma coisa. Prometido.

O que vais fazer: ter a tua **primeira conversa** com um assistente de inteligência artificial grátis — e pô-lo a escrever por ti as coisas chatas do teu dia. Uma mensagem a um cliente. Um orçamento. Um texto para as redes.

**Em 20 minutos pões um ajudante grátis a escrever mensagens, orçamentos e emails por ti. Sem técnica nenhuma.**

Abre o guia ao lado do telemóvel e vai fazendo à medida que lês. É assim que ele funciona.

Vamos a isto.

## O que é isto da IA (dito em linguagem de gente)

Deixa-me tirar-te já o peso dos ombros: **a IA não é para génios da tecnologia.** É uma ferramenta de escrever, como a calculadora é uma ferramenta de contas.

Funciona assim: tu escreves um pedido — *"escreve-me um orçamento para pintar uma sala"* — e ela devolve-te um texto pronto, em segundos. Podes pedir para mudar, encurtar, traduzir. É como ter um estagiário muito rápido e prestável, disponível a qualquer hora, que nunca se cansa. (E que às vezes se engana — já lá vamos.)

**As três únicas palavras "técnicas" deste guia:** *IA* é o assistente que escreve por ti. *Prompt* é o pedido que lhe fazes — quanto mais claro, melhor sai. *Conta* é o teu registo, feito com um email, grátis. Só isto. O resto aprende-se a fazer.

E porque é que isto te interessa a ti, que tens um negócio para tocar? Pensa no tempo que gastas em coisas que não são o teu trabalho de verdade:

- Escrever o **orçamento** para o senhor que ligou ontem.
- Responder ao **email** do cliente que quer mudar a data.
- Fazer aquele **post** para as redes (que acaba por nunca sair).
- **Traduzir** uma mensagem porque o cliente é de Berna.

Um pintor que conheço, em Martigny, calculou que perdia **uma tarde por semana** só em orçamentos e mensagens. É esse tempo que a IA te devolve: ela faz o rascunho, tu confirmas e envias.

**O que retiras deste capítulo:** a IA é uma ferramenta de escrever, não é magia nem bicho. Escreves um pedido, ela devolve um texto pronto. Serve exatamente para as tarefas que te comem as tardes.

## CAPÍTULO 2

### A tua primeira conversa (10 minutos, a sério)

Vamos usar **uma só** ferramenta: o **ChatGPT** — o nome que quase de certeza já ouviste nas notícias. Há outras parecidas (Claude, Gemini), mas hoje não te interessam: uma chega. Menos é mais.

#### Passo a passo (faz agora, com o telemóvel na mão)

1. Vai a `chatgpt.com` no telemóvel ou no computador — ou instala a app "ChatGPT" (a oficial, da OpenAI; cuidado com as imitações). É grátis e não pede cartão.

## App Store

resultados para «chatgpt»



**ChatGPT**

OpenAI

Grátis

a oficial ✓

Obter



**Chat AI — Assistente Bot**

AI Apps Studio Ltd.

CHF 4.99/semana depois do teste

imitação ✗



confirma o criador por baixo do nome: OpenAI

**FIGURA 2.1** Na App Store, a oficial diz **OpenAI** por baixo do nome. As imitações pagas aparecem ao lado — fuge delas. · ecrã ilustrativo

2. Cria a conta com o teu email. Demora 2 minutos, como criar conta em qualquer site.



**FIGURA 2.2** O ecrã de criação de conta: campo de email e botão de continuar. É só isto. · ecrã ilustrativo

3. Em baixo vais ver uma **caixa de escrever**, como quando mandas uma mensagem a alguém. É aí que falas com ele. Escreve (ou copia) isto e envia:

PROMPT

Escreve uma mensagem curta e simpática de WhatsApp para avisar um cliente que me vou atrasar cerca de 15 minutos para a obra. Tom próximo e educado.

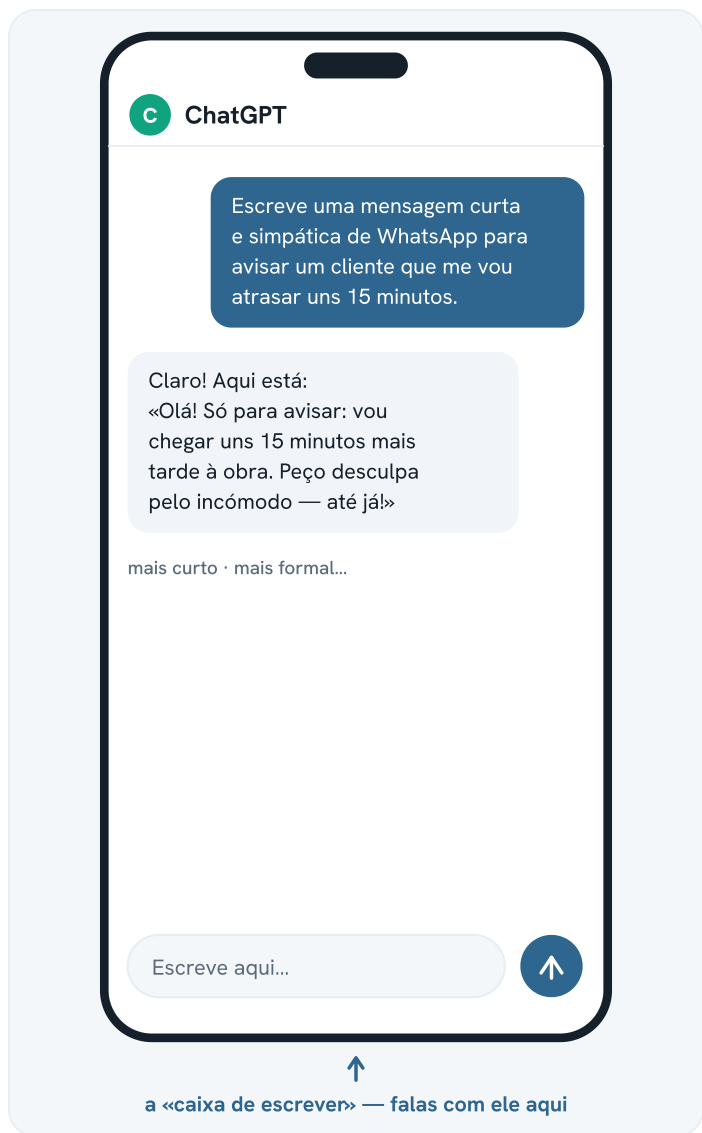


**FIGURA 2.3** A caixa de escrever do ChatGPT no telemóvel, com a primeira mensagem enviada e a resposta por baixo. · ecrã ilustrativo

Lê a resposta. Não é bem o que querias? **Continua a conversa** — escreve só **mais curto** ou **mais formal** e envia outra vez; ele refaz na hora.

Três truques que ajudam logo:

- **Não te apetece escrever? Fala.** Toca no microfone junto à caixa de escrever (ou no do teclado do telemóvel) e diz o pedido. O que disseres aparece escrito; confere e envia. Se ele começar a responder-te em voz alta, tocaste no botão da conversa falada: fecha-a e usa o microfone. Mas nunca enquanto conduzes. E o que dizes vai para os computadores da empresa, tal como o que escreves.
- **Só uma parte não presta?** Escreve **muda só a última frase, o resto fica igual**. Assim guardas o que já estava bom (relê na mesma: às vezes ele mexe noutra coisa).
- **Assunto novo, conversa nova.** Numa conversa muito comprida, ele pode começar a baralhar-se. Acabaste um assunto? Abre uma conversa nova para o seguinte (o botão costuma estar no topo do ecrã).

E descansa: **não tens como estragar nada**. Isto é uma conversa, não é um programa que se parte.

Podes apagar tudo e começar de novo as vezes que quiseres. Ninguém te dá nota nem se ri de ti. (Só não escrevas lá dados de clientes — no Capítulo 4 vês porquê.)

Pedir, ler, afinar. **Já está — acabaste de falar com uma IA.** O resto deste guia é fazer exatamente o mesmo, para coisas cada vez mais úteis.

**O que retiras deste capítulo:** falar com uma IA é escrever numa caixa, ler a resposta, e pedir para afinar. Nada mais. E não há asneira possível.

## Põe-no a trabalhar (3 receitas para esta semana)

Agora que já sabes conversar, vamos ao que interessa: **receitas prontas** para o teu negócio. Copia, cola, muda o que está entre [ ... ] para a tua situação, e envia.

Uma regra antes de todas: **a IA às vezes engana-se com toda a confiança**. Lê sempre o texto com os teus olhos antes de o enviar a alguém. Ela rascunha; quem assina és tu.

E cuidado redobrado quando lhe perguntares por regras — IVA, descontos para a AVS, licenças, prazos. Como lhe escreves em português, ela pode dar-te as regras de outro país, como as de Portugal. Por isso, começa por lhe dizer *"Estou na Suíça, no cantão de [...]"*. E confirma a resposta no site oficial: [ch.ch](https://www.ch.ch) (o portal das autoridades suíças) ou o site do teu cantão.

### Receita 1 — A mensagem difícil de escrever

**Quando:** tens de dar uma notícia chata (adiar uma obra, pedir desculpa por um atraso, corrigir um erro) e ficas meia hora a olhar para o ecrã.

PROMPT

Escreve uma mensagem curta e educada, em português, para [adiar uma obra para a próxima semana / pedir desculpa por um atraso na entrega].

Contexto: [explica em 1-2 linhas o que se passou].

Tom calmo e profissional. Dá-me duas versões: uma mais formal, uma mais próxima.

**O truque:** pede sempre **duas versões**. Escolhes a que soa mais a ti — e ficas com noção do tom que preferes.

## Receita 2 — O orçamento a partir de 3 linhas

**Quando:** o cliente descreveu o trabalho e tu tens de mandar um orçamento com bom aspeto.

PROMPT

Escreve um orçamento profissional e simples, em português, a partir disto:

[descreve o trabalho em 2-3 linhas, ex.:

"pintar duas divisões de um apartamento, cerca de 45 m<sup>2</sup>, paredes e tetos, tinta branca"].

O meu negócio: [nome]. Apresenta em tabela: descrição, quantidade, preço unitário, total. Deixa os preços com [xxx] para eu preencher.

Acrescenta validade de 30 dias e uma frase simpática no fim.

Não inventes preços, prazos nem garantias.

## C ChatGPT

És o meu assistente de escritório.  
Orçamento profissional: pintar  
duas divisões, 45 m<sup>2</sup>, em Sion.  
Em tabela, preços em [xxx].  
Não inventes preços.

### Orçamento — Pinturas Martins

| Descrição                  | Qtd               | Preço |
|----------------------------|-------------------|-------|
| Pintura de paredes e tetos | 45 m <sup>2</sup> | [xxx] |
| Preparação e proteção      | 1                 | [xxx] |
| Tinta branca, 2 demãos     | 45 m <sup>2</sup> | [xxx] |
| <b>Total</b>               |                   | [xxx] |

Validade: 30 dias. Obrigado pela confiança!



os preços [xxx] pões tu — nunca a IA

**FIGURA 3.1** O pedido colado e o orçamento em tabela que ele devolve — com os preços em [xxx], para preencheres tu. · ecrã ilustrativo

**O truque:** os preços ficam [xxx] e pões tu os números. **Nunca deixes a IA inventar valores** — o negócio é teu, os preços são teus.

## Receita 3 — O post que nunca sai

**Quando:** acabaste um trabalho bonito e querias mostrá-lo nas redes, mas nunca sabes o que escrever.

Escreve um post curto para as redes sociais do meu negócio [nome].

Acabei este trabalho: [descreve em 1-2 linhas, ex.: "pintura completa de uma sala, paredes e teto, acabamento impecável, cliente contente"].

Tom orgulhoso mas honesto, sem exageros. Com 3 hashtags simples no fim.

**O truque:** descreve tu o trabalho em duas linhas — a IA trata do resto. Um trabalho por semana chega para teres presença nas redes.

**O que retiras deste capítulo:** três receitas — a mensagem difícil, o orçamento, o post. Copia, adapta o que está em [ ... ], lê com os teus olhos, envia. Começa por UMA esta semana.

## CAPÍTULO 4

# A regra de ouro (lê isto antes de continuar)

Este capítulo é curto — e é o mais importante do guia.

Quando escreves no ChatGPT (ou em qualquer IA grátis), o texto **sai do teu telemóvel** e vai para os computadores da empresa, no estrangeiro. Nas versões grátis, parte do princípio de que **o que lá escreves pode ficar guardado**. Não é maldade — é como o "grátis" funciona. Mas tem uma consequência séria:

**Nunca coles dados pessoais dos teus clientes numa IA grátis.**

Em concreto, **nunca** escrevas lá:

- Nomes de clientes juntos com moradas, telefones ou emails.
- Número **AVS** (o número de segurança social).
- **IBAN**, dados bancários, números de cartão.
- Contratos, faturas com dados, documentos de identidade.

- O **teu** PIN do cartão ou do TWINT, as tuas palavras-passe e os códigos de confirmação que te chegam por SMS.
- **Fotos** de faturas, cartas ou documentos com estes dados. A IA lê tudo o que aparece na imagem, até a morada no canto de uma carta ou o IBAN no fundo de uma QR-fatura. E a própria foto também pode ficar guardada.

E o que **podes** escrever à vontade? Tudo o que for geral: *"pintar uma sala de 20 m<sup>2</sup>", "um cliente atrasou o pagamento", "escreve um post sobre uma cozinha renovada"*. Se precisares de falar de alguém, troca o nome: **"Cliente A"**.

Faz essa troca **tu**, antes de enviáres. Mandar o texto com o nome verdadeiro da Sra. Rochat e pedir *"tira os nomes"* não serve. Quando a IA lê esse pedido, o nome dela já saiu do teu telemóvel.

O teste simples, antes de colar seja o que for: **"Se isto aparecesse num jornal, alguém ficava mal?"** Se sim — tira os dados primeiro, ou não coles.

**Dois cuidados que se fazem uma vez só**

**No ChatGPT: diz-lhe que não aprenda com as tuas conversas.** Na versão grátis, a empresa pode usar o que escreves para melhorar o ChatGPT, a não ser

que lhe digas que não. Nas definições, entra em "Controlos de dados" e desliga "Melhorar o modelo para todos" (se o telemóvel estiver noutra língua, procura a parte dos dados). Basta uma vez, com a conta aberta: vale no telemóvel e no computador. Daí para a frente, as conversas novas já não servem para isso. Mas não carregues nos polegares por baixo das respostas: essa nota pode fazer com que a conversa inteira seja usada na mesma. E desligar não apaga nada — o que escreves pode continuar guardado. A regra de ouro não muda.

**Com a família: combinem uma palavra-código.** Os burlões também usam IA: hoje, imitar uma voz é fácil e barato — as autoridades suíças avisam que chegam uns dez segundos de gravação. Alguém da tua família pode receber uma chamada com a tua voz a pedir dinheiro com urgência. Escolham a palavra juntos, de viva voz, e nunca a escrevam numa mensagem. Chamada com pressa a pedir dinheiro? Pede a palavra. Não vem? Desliga e liga tu para o número que já tens. No negócio, o mesmo: fornecedor que "mudou de IBAN"? Confirma pelo telefone de sempre, nunca pelo contacto que vem no aviso.

**E se já colaste o que não devias?** Se era uma palavra-passe, muda-a primeiro. Depois apaga a

conversa: sai logo da tua lista, mas a empresa pode guardá-la ainda algum tempo.

**O que retiras deste capítulo:** a IA grátis é para textos e ideias, nunca para dados de clientes. Nomes+moradas, AVS, IBAN, contratos — isso não se cola. Na dúvida, "Cliente A". E faz já estas duas coisas: nas definições do ChatGPT, não deixes a empresa usar as tuas conversas para ensinar a IA; e combina uma palavra-código com a família.

## E agora? (o passo seguinte)

Se chegaste aqui e fizeste as receitas, já não és principiante: tens um ajudante grátis a trabalhar para ti. Três caminhos naturais a partir daqui — podes seguir os três.

### Pede-lhe que te ensine

O ChatGPT não serve só para escrever por ti. Também é um explicador com uma paciência sem fim: nunca se cansa das tuas perguntas e explica outra vez, de outra maneira, as vezes que for preciso.

Começa por uma coisa que queres mesmo fazer esta semana — as contas do mês numa folha de cálculo, as palavras do teu ofício em alemão — e pede assim:

PROMPT

Quero aprender a [o que queres saber fazer], para [para que te serve]. Não sei nada sobre isto. Explica-me um passo de cada vez, com frases curtas e exemplos do meu ofício: sou [o teu ofício]. Depois de cada passo, para e espera que eu escreva "próximo".

Três truques:

- **Não percebeste?** Pede outra comparação: explica-me como se eu fosse cozinheiro (ou pintor, ou cabeleireiro — o teu ofício).
- **No fim, explica tu.** Diz por palavras tuas o que aprendeste e escreve corrige-me . Ou pede faz-me 3 perguntas, uma de cada vez . É assim que fica na cabeça.
- **Encravaste?** Tira uma foto do ecrã e pergunta o que fazer — mas só se lá não aparecerem dados de clientes (Capítulo 4).

Para aprender, um pequeno engano dele não faz mal. Para dinheiro, contratos e regras suíças, confirma sempre com quem sabe. E quando deixar de ter graça, para — amanhã continuas.

*E se o que queres é falar francês:* fiz uma app para quem fala português, o **Dis-moi**. Lê e falas em voz alta, e a app ouve-te — tudo no próprio telemóvel. Procura-a na App Store.

## O guia completo (grátis, como este)

Quando te sentires à vontade, há um irmão mais velho deste guia: **IA no teu negócio em 1 hora**. É lá que aprendes o que não coube aqui:

- As **três ferramentas** (ChatGPT, Claude, Gemini) e para que serve cada uma.
- O truque da **orquestração**: rascunho numa, melhorar noutra, verificar na terceira.
- Receitas maiores: fotos que viram posts, traduções que soam naturais, o WhatsApp da equipa que vira lista de tarefas.
- E, para os curiosos: como ter uma IA **100% privada, no teu próprio computador** — onde até dados de clientes podem entrar, porque nada sai de lá.

Descarrega-o em [alpinelynx.ch/pt/ebook](https://alpinelynx.ch/pt/ebook) — grátis, sem email.

## As tarefas com dados a sério

Reparaste na regra de ouro: a IA grátis tem um muro sempre que aparecem **dados de verdade** — os nomes da tua equipa, as moradas, as faturas.

Para essas tarefas, há apps que guardam tudo **no teu telemóvel**.

Como as reconheces? Antes de instalar uma, abre a página dela na App Store e desce até à secção «**Privacidade da app**». A melhor resposta é «**Dados não recolhidos**». Quem a preenche é quem faz a app

— por isso é um primeiro filtro, não uma garantia. O guia completo ensina mais quatro verificações.

Eu também faço apps assim. O **Send Planning**, por exemplo, monta os horários de uma equipa pequena e envia a cada pessoa o seu.

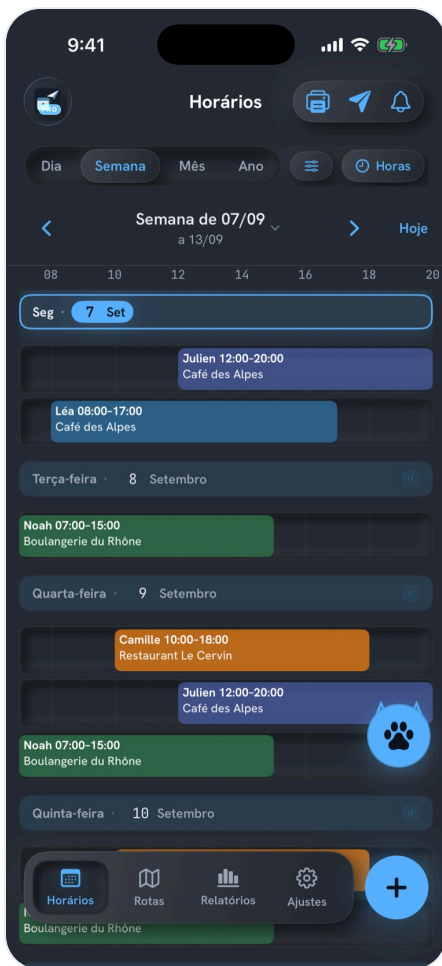


**FIGURA 5.1** O Send Planning: a semana da equipa montada, pronta a enviar a cada pessoa. • ecrã real, dados de exemplo

Há outras: o **QR Quota** (QR-faturas suíças para as quotas do clube ou do condomínio), o **Volta** (para quem investe) e o **Dis-moi** (francês falado). Se alguma

te servir, procura o nome na App Store e vê se já lá está.

## Obrigado

Obrigado por teres chegado ao fim. Uma dúvida ou um erro que encontraste? Escreve-me:

[info@alpinelynx.ch](mailto:info@alpinelynx.ch) .

Se quiseses receber as novidades da Alpine Lynx (apps, guias e ferramentas novas, dicas), deixa o teu email em [alpinelynx.ch/pt/ebook](https://alpinelynx.ch/pt/ebook). É opcional, e cancelas com um clique.

**O que retiras deste capítulo:** usa a IA também para aprender, um passo de cada vez. O passo seguinte é o guia completo (grátis, em [alpinelynx.ch](https://alpinelynx.ch) ). Para tarefas com dados sensíveis, escolhe apps que guardam tudo no telemóvel — e vê primeiro a «Privacidade da app» na App Store.

## Uma última palavra

Há um ano, "inteligência artificial" era conversa de jornal. Hoje escreveste-lhe uma mensagem e ela respondeu-te — e isso põe-te à frente da maioria.

Começa pequeno: **uma** receita esta semana. Quando vires o tempo que ela te poupa, o resto vem sozinho.

Boa sorte — e conta comigo.

— *Alpine Lynx* [info@alpinelynx.ch](mailto:info@alpinelynx.ch) · [alpinelynx.ch](http://alpinelynx.ch)

## Apêndice — Os teus primeiros 8 prompts (copia e adapta)

Onde vês [ ... ], substitui pela tua informação. E lembra-te: **sem dados pessoais de clientes**. No prompt da carta, a IA pode trocar uma data ou um valor: confirma-os sempre na própria carta. Coisa séria (multa, tribunal)? Decides com quem sabe.

PROMPT

Escreve uma mensagem curta e simpática a confirmar uma marcação para [dia e hora], para um cliente. Tom próximo e profissional.

PROMPT

Um cliente escreveu-me zangado por causa de [motivo]. Escreve uma resposta calma e profissional, que peça desculpa sem me pôr a jeito. Duas versões.

PROMPT

Escreve um orçamento simples em tabela (descrição, quantidade, preço, total) para: [trabalho em 2-3 linhas]. Preços em [xxx] para eu preencher. Não inventes preços.

PROMPT

Escreve um lembrete educado de uma fatura por pagar: [valor] CHF, vencida há [nº] dias. Primeiro aviso, tom simpático.

PROMPT

Escreve um post curto para as redes do meu negócio [nome] sobre este trabalho: [descrição]. Tom honesto, 3 hashtags simples.

PROMPT

Traduz esta mensagem para [francês / alemão], num tom natural e próximo, como se fosse escrita por um suíço: [texto].

PROMPT

Chegou-me esta carta em [francês / alemão]. Responde em português, com frases curtas: o que tenho de fazer e até que dia. Se houver dinheiro a pagar, diz quanto. Junto a cada data ou valor, copia a frase da carta onde isso aparece. Se não houver data nem valor, diz-me isso em vez de adivinhar.  
Carta: [cola o texto SEM nomes de pessoas, moradas, nº AVS nem IBAN]

Vou explicar-te por palavras minhas o que aprendi sobre [tema].

Corrige o que estiver errado, com frases curtas, e diz-me o que me faltou. Depois faz-me 3 perguntas, uma de cada vez.

Explicação: [a tua explicação]

## Glossário de bolso (1 linha cada)

- **IA (Inteligência Artificial):** o assistente que escreve, resume e traduz a partir dos teus pedidos.
- **Prompt:** o pedido que escreves à IA. Quanto mais claro, melhor a resposta.
- **Conta grátis:** o teu registo, feito com um email. Tem limites de uso — chega bem para começar.
- **App oficial:** a app verdadeira, da empresa que faz a ferramenta (a do ChatGPT é da OpenAI). Há imitações pagas — foge delas.
- **Dados pessoais:** nomes com moradas, AVS, IBAN, contratos. É o que nunca se cola numa IA grátis.
- **Limite de uso:** nas contas grátis, a ferramenta pode pedir-te para esperar um bocado. Normal — volta mais tarde.
- **Treino:** quando a empresa usa as tuas conversas para ensinar a IA. No ChatGPT, podes desligá-lo nas definições (procura a opção "melhorar o modelo"). Mesmo desligado, a regra de ouro não muda.

## Links

- ChatGPT — [chatgpt.com](https://chatgpt.com) (a app oficial é da OpenAI)
  - Regras suíças (IVA, AVS, licenças) — [ch.ch](https://www.ch.ch), o portal oficial das autoridades suíças
  - O guia completo *IA no teu negócio em 1 hora* — [alpinelynx.ch](https://alpinelynx.ch)
  - Alpine Lynx — [alpinelynx.ch](https://alpinelynx.ch) · [info@alpinelynx.ch](mailto:info@alpinelynx.ch)
- 

*Guia grátis da Alpine Lynx. Podes partilhá-lo com quem quiseses — quem gere um negócio pequeno agradece. Os teus dados são teus; que assim continue.*