



AlpineLynx

GUIA PRÁTICO · GRÁTIS

IA no teu negócio em 1 hora

**Sem programar, sem entregar
os teus dados.**

Em 1 hora montas um ajudante de IA grátis
que te poupa 5 a 10 horas por semana — e os
teus dados continuam teus.

Antes de começares (lê isto, é 1 minuto)

Não precisas de perceber nada de tecnologia. Não vais programar. Não vais instalar nada complicado. Não vais pagar um cêntimo pelas ferramentas deste guia.

O que vais fazer: usar três assistentes de inteligência artificial **grátis** — os mesmos que empresas enormes usam — para tratar das partes chatas do teu dia. Orçamentos. Emails a clientes. Textos para as redes. Traduções. Aquele resumo de mensagens que nunca mais fazes.

A promessa é simples e honesta:

Em 1 hora montas um ajudante de IA grátis que te poupa 5 a 10 horas por semana. E os teus dados continuam teus.

Uma hora. Não é para leres tudo de uma vez — é para *fazeres*. Abre o guia ao lado do computador ou do telemóvel e vai experimentando à medida que lês.

E há uma regra de ouro que vais ver repetida várias vezes, porque é a mais importante de todas:

Nunca coles dados pessoais dos teus clientes numa IA grátis. Nomes com moradas, número AVS, IBAN, contratos. Já explico porquê — e o que fazer em vez disso.

Nunca usaste o ChatGPT nem nada parecido? Então começa pelo guia de arranque, ***A tua primeira conversa com a IA*** — grátis, 20 minutos, pensado para quem parte mesmo do zero. Descarrega-o em alpinelynx.ch/pt/ebook. Depois volta cá: este guia continua de onde esse acaba.

Vamos a isto.

Porque é que isto te interessa

Pensa na tua última semana. Quanto tempo passaste a fazer coisas que não são o teu trabalho de verdade?

Não a pintar a parede, a limpar o escritório, a montar a instalação elétrica ou a cozinhar. Isso é o que sabes fazer e é o que te pagam para fazer. Estou a falar do resto:

- Escrever o **orçamento** para o senhor que ligou ontem.
- Responder ao email do cliente que quer saber se dá para adiantar a obra.
- Fazer aquele **post** para o Instagram da empresa (que acaba por nunca sair).
- Passar a fatura a limpo.
- Traduzir uma mensagem para alemão porque o cliente é de Berna.
- Ler 40 mensagens de WhatsApp da equipa e perceber quem faz o quê amanhã.

Cada uma destas coisas parece pequena. Cinco minutos aqui, dez ali. Mas somadas, ao fim da

semana, são **horas**. Horas em que não estás a faturar, não estás a descansar, não estás com a família. É o custo invisível de trabalhar por conta própria: ninguém te paga o serão que passas a escrever emails.

Um pintor que conheço, em Martigny, calculou que perdia **uma tarde inteira por semana** só em orçamentos e mensagens. Uma tarde. Quatro tardes por mês. Quase um mês de trabalho por ano, deitado fora em tarefas que odeia.

A boa notícia: quase tudo isto é exatamente o que a IA faz bem. Escrever, reformular, resumir, traduzir, dar-te um primeiro rascunho para não partires da folha em branco. Não faz o teu trabalho — faz o trabalho *à volta* do teu trabalho.

E não é para grandes empresas. É precisamente para ti: uma pessoa, ou uma equipa pequena, sem departamento de marketing, sem secretária, sem tempo. Funciona igual de bem para:

- **Construção e ofícios** (pintores, eletricitistas, canalizadores, pedreiros): orçamentos, mensagens a clientes, descrições de obra.
- **Limpezas e serviços**: propostas, horários, respostas rápidas.

- **Associações e clubes:** convocatórias, comunicados, pedidos de patrocínio.
- **Restauração e comércio pequeno:** ementas, posts, respostas a avaliações.

Neste guia vais aprender a fazer isto com três ferramentas grátis, de forma segura, em cerca de uma hora. Não vais ficar um génio da tecnologia. Vais ficar com **um ajudante que trabalha para ti a qualquer hora**, e com tempo de volta no bolso.

O que retiras deste capítulo: o tempo que perdes em tarefas repetitivas é dinheiro invisível. A IA grátis foi feita exatamente para essas tarefas. Vale a pena a hora que vais investir agora.

CAPÍTULO 2

As três ferramentas grátis (e para que serve cada uma)

Há dezenas de ferramentas de IA. Para não te perderes, vamos usar só **três**. São as melhores, são grátis e chega e sobra para tudo o que precisas.

Pensa nelas como três colegas com feitios diferentes.

1. Claude — o que escreve bem e pensa com calma

Onde: `claude.ai` É o melhor a escrever de forma natural, a raciocinar passo a passo e a manter um tom. Quando precisas de um texto que soe a ti — um orçamento bem estruturado, um email delicado, um texto que não pareça feito por um robô — começa aqui. Tem também muito bom senso: se lhe pedires para rever números ou para não inventar, segue bem o pedido — mas os números confirmas tu na mesma.

2. ChatGPT — o rápido e versátil

Onde: `chatgpt.com` É o canivete suíço. Rápido, prático, bom para ideias rápidas, listas, variações. Quando queres "dá-me cinco versões disto" ou

"encurta para caber num SMS", é ótimo. É o mais conhecido — provavelmente já ouviste falar dele.

3. Gemini — o que está ligado ao Google

Onde: `gemini.google.com` É da Google, por isso dá-se bem com pesquisa, com o Google (Gmail, Docs) e com **imagens**: podes mostrar-lhe uma foto e ele descreve-a ou trabalha a partir dela. Bom também para tradução. Se precisas de "olha para esta foto da obra e diz-me o que vês", é o indicado. (Se ele te propuser ligar-se ao teu Gmail ou ao teu Drive, diz que não: o Capítulo 4 explica porquê.)

Precisas de conta em todos? Sim, mas é grátis e demora 2 minutos cada uma. Basta um email. Sugestão: cria as três hoje, para as teres à mão. (Guarda as palavras-passe num sítio seguro. Se usas um gestor de palavras-passe, ótimo; senão, um caderno guardado em casa serve melhor do que um papel colado ao ecrã.)



FIGURA 2.1 Ecrã de criação de conta (exemplo do Claude): campo de email e botão de continuar. · ecrã ilustrativo

Os limites das contas grátis (e como conviver com eles)

As versões grátis têm limites — é normal, é assim que estas empresas ganham dinheiro. Na prática:

- **Há um limite de uso por período.** Se usares muito de seguida, a ferramenta diz "espera um bocado" ou passa para uma versão mais simples durante um tempo. Não pagues por isso: **é aqui que ter as três ajuda** — se uma está no limite, passas para outra.
- **Cada cliente na sua conversa.** Porquê? Quando uma conversa já vai comprida, a IA começa a

misturar coisas: as medidas da casa de Sion aparecem no orçamento da casa de Sierre. E, nalgumas ferramentas, uma conversa longa gasta o teu limite mais depressa. Mudaste de cliente? Abre outra conversa. Precisas de alguma coisa da anterior? Pede-lhe primeiro *"Faz uma lista curta do que ficou combinado"* e usa essa lista como primeira mensagem da conversa nova.

- **A versão paga é mais poderosa**, mas para o que este guia ensina a grátis chega perfeitamente. Só considera pagar mais tarde, se sentires que precisas.
- **Os limites e os nomes mudam a toda a hora**. Não decores versões nem números. O que interessa é o hábito: rascunho num, melhorar noutro, verificar no terceiro. É disso que trata o próximo capítulo.

O que retiras deste capítulo: três colegas grátis — Claude (escreve bem), ChatGPT (rápido e versátil), Gemini (Google e imagens). Cria as contas hoje. Quando um chega ao limite, usas outro.

A orquestração (o coração deste guia)

Aqui está o truque que a maioria das pessoas não conhece — e que faz toda a diferença.

Quase toda a gente usa a IA da forma errada: faz uma pergunta, recebe uma resposta, e usa-a como está. Tu vais fazer diferente. Vais **passar a bola** entre as ferramentas, como uma equipa.

O método tem três tempos:

1. **Rascunho** — pede a um assistente para fazer o primeiro esboço.
2. **Melhorar** — leva esse esboço a outro (ou ao mesmo) e pede para afinar: encurtar, mudar o tom, corrigir. Ao afinar, a IA costuma reescrever tudo — e pode trocar um preço ou uma data sem avisar. Por isso, diz-lhe o que não pode mudar (*"Mantém os preços e as datas"*) ou a única parte a mexer (*"Muda só o 2.º parágrafo"*).
3. **Verificar** — lê com os teus olhos. A IA é rápida, mas **tu** é que conheces o teu negócio, os teus preços e os teus clientes. Confere sempre números, nomes e datas antes de enviar.

Este último passo é sagrado. A IA às vezes inventa com toda a confiança. Nunca envie nada sem ler. Pensa nela como um estagiário muito rápido e prestável — que às vezes se engana.

Três cuidados na hora de verificar:

- **Refaz as contas tu.** A IA escreve bem, mas pode errar uma soma simples — e o orçamento sai com o teu nome. Soma as linhas na calculadora. Depois compara a morada e o dia combinado com a mensagem do cliente ou com as tuas notas.
- **Regras suíças confirmam-se na fonte oficial.** Como lhe escreves em português, ela pode responder com as regras de Portugal. Para IVA, descontos para a AVS, licenças ou prazos, começa o pedido com *"Estou na Suíça, no cantão de [nome do cantão]"*. Depois procura essa informação em [ch.ch](https://www.ch.ch) (o portal oficial das autoridades suíças) ou no site do teu cantão. Se não a encontrares lá, não a uses.
- **Ela tende a dar-te razão.** Se perguntares *"Está bom?"*, é provável que diga que sim. Em vez disso, escreve: *"Lê isto como um cliente desconfiado. O que está mal? Se estiver tudo bem, diz-me."*

Agora, as receitas. São para copiar, colar e adaptar. Onde vês [...] , substituis pela tua informação.

Receita 1 — Orçamento a partir de 3 linhas

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

Ferramenta: Claude (estrutura) → ChatGPT (encurtar, se ficar longo).

Cola isto no Claude:

PROMPT

És o meu assistente de escritório. Escreve um orçamento profissional e simples, em português, a partir desta descrição:

[escreve aqui em 2-3 linhas o que é o trabalho, ex.: "Pintar duas divisões de um apartamento, cerca de 45 m², paredes e tetos, tinta branca. Cliente em Sion."]

O meu negócio: [nome, ex.: "Pinturas Martins"].

Apresenta em tabela: descrição do trabalho, quantidade, preço unitário, total.

Deixa os preços com [xxx] para eu preencher à mão.

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

Tom: profissional mas próximo. Não inventes preços, prazos nem garantias.

O truque: pedes a **tabela** e deixas os preços em [xxx] . Os números pões tu — nunca deixes a IA inventar valores. Se o texto ficar comprido, leva-o ao ChatGPT: *"Encurta este orçamento para caber numa página, mantém a tabela."*

C Claude

És o meu assistente de escritório.
Orçamento profissional: pintar duas divisões, 45 m², em Sion.
Em tabela, preços em [xxx].
Não inventes preços.

Orçamento — Pinturas Martins

Descrição	Qtd	Preço
Pintura de paredes e tetos	45 m ²	[xxx]
Preparação e proteção	1	[xxx]
Tinta branca, 2 demãos	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Validade: 30 dias. Obrigado pela confiança!

↑

os preços [xxx] pões tu — nunca a IA

FIGURA 3.1 Antes e depois: o prompt colado no Claude (à esquerda) e o orçamento em tabela que ele devolve (à direita). · ecrã ilustrativo

Receita 2 — Email de cobrança educado mas firme

Quando: um cliente não pagou e tens de insistir sem parecer mal-educado. **Ferramenta:** Claude.

PROMPT

Escreve um email curto para lembrar um cliente de uma fatura por pagar. Educado, mas claro. Português europeu.

Detalhes: fatura de [valor] CHF, vencida há [nº] dias, referência [xxx].
O meu negócio: [nome].

Dá-me TRÊS versões, do mais suave ao mais firme:

1. Lembrete simpático (primeira vez).
2. Segundo aviso (mais direto).
3. Aviso final (firme, mas ainda profissional).

O truque: pedir **três níveis de firmeza** de uma vez. Guardas as três e usas a certa conforme a situação. Não tens de reescrever de cada vez.

C Claude

Fatura de 850 CHF vencida há 15 dias — dá-me 3 versões, do mais suave ao mais firme.

1 · Lembrete simpático

«Olá! Um lembrete amigável da fatura n.º 2026-14, vencida...»

2 · Segundo aviso

«A fatura continua por liquidar. Agradecemos a regularização...»

3 · Aviso final

«Sem o pagamento até 20/07, teremos de suspender...»



guarda as três — usas a certa na altura certa

FIGURA 3.2 A resposta do Claude com as três versões numeradas, do lembrete simpático ao aviso final. · ecrã ilustrativo

Receita 3 — Uma foto de obra vira 3 posts

Quando: acabaste um trabalho, tens uma foto, e querias mostrar nas redes — mas nunca sabes o que escrever. **Ferramenta:** Gemini (vê a foto) → Claude (escreve bonito).

Antes de carregares a foto, olha bem para ela. Vai parar à Google e, depois, às redes, à vista de todos. Aparece o número da porta, o nome na caixa do correio, uma matrícula, a cara de alguém, papéis em cima da mesa? Recorta a foto para tirar essa parte, ou escolhe outra. E antes de mostrares a casa de um cliente nas redes, pede-lhe licença, de preferência por mensagem, para ficar por escrito.

Primeiro, no Gemini, carrega a foto e escreve:

PROMPT

Olha para esta foto de um trabalho que acabei. Descreve o que vês em detalhe: o antes e o depois, os materiais, o cuidado no acabamento. Sê concreto.

Copia a descrição que ele der. Depois, no Claude:

Com base nesta descrição de uma foto de obra:

[cola aqui a descrição do Gemini]

Escreve 3 publicações curtas para redes sociais, em português, para o negócio [nome]. Cada uma com um ângulo diferente:

1. Orgulho no trabalho bem feito.
2. Uma dica útil para o cliente (ex.: manutenção).
3. Um convite a pedir orçamento.

Tom próximo e honesto, sem exageros. Inclui 3-4 hashtags simples em cada.

O truque: 1 foto → 3 posts. Uma semana de conteúdo a partir de um trabalho que já fizeste.

G Gemini



foto-obra.jpg

Olha para esta foto e descreve o que vês em detalhe.

Vejo duas paredes acabadas de pintar de branco, arestas limpas, rodapés protegidos, acabamento uniforme e cuidado...



copia e cola no Claude

C Claude

3 publicações prontas a usar:

- 1 · Orgulho — «Mais uma sala entregue impecável...»
- 2 · Dica — «Para manter a pintura como nova, evite...»
- 3 · Convite — «Peça já o seu orçamento sem compromisso»



1 foto → 3 posts — uma semana de conteúdo

FIGURA 3.3 Sequência: a foto carregada no Gemini e a descrição que ele dá; depois, os 3 posts que o Claude escreve a partir dela. · ecrã ilustrativo

Receita 4 — Traduzir mantendo o teu tom (PT ↔ DE ↔ FR)

Quando: o cliente é de outra parte da Suíça e queres escrever na língua dele sem soar a tradução automática. **Ferramenta:** Claude (tom) → Gemini (segunda opinião).

PROMPT

Traduz esta mensagem para [alemão / francês].
É de um negócio pequeno para um cliente. Mantém um tom próximo e profissional, natural para a Suíça.
Não traduzas à letra – adapta para soar bem.

Texto: [cola o teu texto em português]

O truque: para textos importantes, cola a tradução no Gemini e pergunta: *"Aponta o que não soa natural para um suíço-alemão e corrige-o. Se estiver tudo bem, diz-mo."* E mantém uma lista das palavras do teu negócio (materiais, serviços) sempre traduzidas da mesma maneira — o teu **glossário**. Assim ficas sempre coerente.

Tradução com o teu tom

PT → DE, para um cliente de Berna

PT

Olá! Segue o orçamento em anexo. Qualquer dúvida, estou por aqui.

DE

Grüezi! Anbei erhalten Sie die Offerte. Bei Fragen melden Sie sich gerne.

✓ Gemini: «soa natural para a Suíça alemã»



segunda opinião: um traduz, o outro confirma

FIGURA 3.4 O texto em português e a tradução ao lado, com a nota do Gemini a confirmar que soa natural. · ecrã ilustrativo

Receita 5 — Uma conversa de WhatsApp vira uma lista de tarefas

Quando: o grupo da equipa tem 40 mensagens e tu só queres saber o que é preciso fazer amanhã.

Ferramenta: ChatGPT ou Claude.

Atenção à regra de ouro: antes de colar, **apaga nomes e dados pessoais**. Troca "o Sr. Fernandes da Rue du Midi" por "Cliente A". Já explico melhor no próximo capítulo.

Aqui está uma conversa de equipa. Faz-me uma lista de tarefas clara:

o que é preciso fazer, quem faz (se disserem), e quando.

Ignora conversa fora do assunto. Se algo ficou por decidir, marca com "A DECIDIR".

Conversa:

[cola aqui, já sem nomes reais nem dados pessoais]

O truque: o "A DECIDIR" no fim mostra-te logo o que ainda está no ar. E repara: aqui já tiveste de limpar os dados pessoais antes de colar. Isto é chato e fácil de esquecer — e é por isso que, para o teu horário e a tua equipa, é mais seguro usar uma app que faz isto **no teu telemóvel**, sem colar nada em lado nenhum (Capítulo 7).

Cliente A quer a sala pronta 6.^a

sem nomes ✓

Quem leva a escada grande?

Posso ir eu de manhã — R.

(nomes trocados por «Cliente A» antes de colar)



cola na IA e pede a lista

Tarefas de amanhã

☐ Acabar a sala — Cliente A (6.^a feira)

☐ Levar a escada grande — R., de manhã

☐ Encomendar tinta para a próxima obra

A DECIDIR



o «A DECIDIR» mostra logo o que ficou no ar

FIGURA 3.5 A conversa colada (com nomes já trocados por "Cliente A") e a lista de tarefas que a IA devolve, com um item marcado "A DECIDIR". · ecrã ilustrativo

Receita 6 — A carta que não percebes

Quando: chega uma carta dos impostos, da comuna, da caixa AVS ou do seguro, em alemão ou em francês, e não percebes bem o que querem de ti.

Ferramenta: Claude ou ChatGPT.

Antes de colar: tira o que identifica pessoas — o teu nome e a tua morada, os números de cliente, de contrato, de apólice ou AVS/AHV, o nome de quem assina e de qualquer outra pessoa, e tudo o que fale de saúde. Se vier um talão de pagamento, deixa-o de fora: tem números de conta. O nome da comuna ou da empresa pode ficar — é por ele que a IA sabe quem manda a carta. Vais mandar uma foto? Tapa essas partes antes de fotografar.

Recebi esta carta em [alemão / francês] e não a percebo bem.

Responde-me em português do dia a dia, por pontos:

- quem a manda;
- o que querem que eu faça;
- até quando;
- se há dinheiro a pagar, quanto;
- o que me acontece se eu não responder.

Ao lado de cada data e de cada valor, copia tal e qual a frase

da carta onde isso aparece. Se alguma parte estiver ilegível ou

pouco clara, avisa-me em vez de adivinhares.

Carta: [cola o texto ou junta a foto, já sem nomes, moradas nem números pessoais]

O truque: pedir a **frase original** ao lado de cada data e de cada valor. Essa frase é a tua prova: procura-a na carta de papel. Se lá está, confirma o número com os teus olhos. Se não a encontras, desconfia — a IA pode ter lido mal ou inventado. **Antes de pagar ou de responder, vale o que está na carta, não o que a IA disse.**

Coisa séria — uma multa, uma ordem de pagamento do Office des poursuites (Betreibungsamt), uma inspeção ao teu negócio? Não deixes para depois: algumas destas cartas dão só 10 dias para reagir. A

IA ajuda-te a perceber; a decisão tomas depois de falares com quem sabe — o serviço que mandou a carta, o teu contabilista ou um advogado.

Receita 7 — Aprender uma coisa nova, ao teu ritmo

Quando: queres aprender uma coisa que te faz falta no negócio — fazer as contas do mês numa folha de cálculo, as palavras do teu ofício em alemão, a app nova do terminal de pagamento — e não tens tempo nem paciência para um curso. **Ferramenta:** ChatGPT ou Claude. Se te der jeito, fala em vez de escrever (o microfone junto à caixa de escrever).

PROMPT

Quero aprender a [o que queres saber fazer] para [para que te serve].

Sou [o teu ofício] e parto do zero. Sê o meu explicador:

- um passo de cada vez, com frases curtas; no fim de cada passo, para e espera que eu escreva "próximo";
- usa comparações com o meu ofício;
- se uma explicação ficar comprida, faz uma tabela ou um esquema;
- quando eu disser "testa-me", faz-me 3 perguntas, uma de cada vez, e só depois de eu responder diz-me se acertei.

O truque: no fim, **explica tu**, por palavras tuas, e pede: *"Corrige o que está errado e diz-me o que me faltou."* É aí que a coisa fica na cabeça — ouvir não chega, tens de o dizer.

Mais cinco dicas:

- **Começa por uma coisa que vais usar esta semana.** Aprender "Excel" em geral cansa; montar a tabela das contas deste mês dá vontade de continuar.
- **Segue a tua curiosidade.** Uma palavra que não percebeste? Pergunta. Uma dúvida que parece parva? Pergunta na mesma — ninguém se ri.
- **Pede os dois lados.** Num assunto em que as pessoas discordam — abrir ao sábado, contratar alguém ou subcontratar — pede os melhores argumentos de cada lado. A IA arruma as ideias; quem decide és tu.
- **Encravaste?** Tira uma foto do ecrã ou copia a mensagem de erro e pergunta o que fazer. Antes, tapa o que mostrar dados de clientes (Capítulo 4).
- **Confia à medida do que está em jogo.** Para aprender, um pequeno erro da IA não faz mal — acabas por dar por ele. Para dinheiro, contratos e regras suíças (IVA, AVS, licenças), confirma no ch.ch ou com quem sabe.

E quando deixar de ter graça, para. Amanhã há mais — dez minutos com vontade valem mais do que uma hora a custo.

Se o que te falta é o francês falado: fiz uma app para quem fala português, o **Dis-moi**. Lês e falas em voz alta, e a app ouve-te — tudo tratado no próprio telemóvel. Procura-a na App Store.

A tabela de bolso (guarda esta)

A tua tarefa	Ferramenta	O truque de orquestração
Orçamento rápido	Claude → ChatGPT	Pede tabela; preços em [xxx] ; revê à mão
Cobrança	Claude	3 níveis de firmeza de uma vez
Post a partir de foto	Gemini → Claude	1 foto → 3 posts
Tradução PT/DE/FR	Claude → Gemini	Mantém um glossário do teu negócio
Resumir WhatsApp	ChatGPT ou Claude	Tira os dados pessoais antes de colar
Perceber uma carta difícil	Claude ou ChatGPT	Tira os teus dados; pede a frase de cada data e valor
Aprender uma coisa nova	ChatGPT ou Claude	Um passo de cada vez; no fim, explica tu e pede que te corrija

Três jogadas para ir mais longe

Se estás a começar, salta isto sem culpa — voltas cá quando as receitas de cima já forem hábito. Estas três jogadas espremem muito mais das mesmas ferramentas grátis.

1. Ensina a IA quem tu és (uma vez só). No ChatGPT e no Claude há um sítio nas definições — "instruções

personalizadas" no ChatGPT, as preferências ou os "Projetos" no Claude — onde guardas o contexto do teu negócio: *"Sou dono da Pinturas Martins, em Sion, equipa de 3. Responde sempre em português europeu, tom próximo e honesto, sem exageros."* A partir daí não repetes isto em cada conversa — ela já sabe. (Não metas aí dados de clientes: isso fica guardado nos servidores deles.)

ChatGPT — Definições > Personalização

Instruções personalizadas

O que deve o ChatGPT saber sobre ti?

Sou dono da Pinturas Martins, em Sion.
Equipa de 3 pessoas.
Responde sempre em português europeu,
tom próximo e honesto, sem exageros.

☒ Usar em todas as conversas novas

Guardar

↑
uma vez só — e todas as conversas passam a saber

FIGURA 3.6 O sítio nas definições (exemplo do ChatGPT): escreves uma vez quem és e como queres as respostas — todas as conversas passam a saber. · ecrã ilustrativo

2. Faz um "prompt-base" do teu negócio. Escreve **uma vez** um bloco com o essencial — nome,

serviços, forma de apresentar preços ([xxx]), o teu tom, e o glossário PT/DE/FR da Receita 4 — e guarda-o no bloco de notas do telemóvel. Colas esse bloco no início de qualquer conversa e a IA arranca já a saber tudo. É o teu molde, sempre igual.

3. Encadeia tarefas num só pedido. Em vez de três conversas, pede a sequência: *"1) lê esta descrição de trabalho; 2) faz o orçamento em tabela com preços em [xxx]; 3) escreve o email curto para o acompanhar. Faz os três, por esta ordem."* Menos idas e voltas, mesmo resultado.

Continua a valer a regra deste capítulo: por muito afinada que esteja, a IA engana-se com confiança. Verifica sempre números, nomes e datas com os teus olhos antes de enviar.

O que retiras deste capítulo: rascunho num, melhora noutro, **verifica sempre com os teus olhos**. Sete receitas prontas a usar — e, para quem quer mais, três jogadas avançadas. Este é o hábito que te devolve horas.

Privacidade: o que nunca debes colar nestas ferramentas

Este é o capítulo mais importante. Lê com atenção.

Quando escreves algo numa IA grátis, esse texto **sai do teu computador** e vai para os servidores da empresa (que ficam, na maioria, fora da Suíça). Nas versões grátis, debes partir do princípio de que **o que escreves pode ser guardado e usado para melhorar a ferramenta** — às vezes até revisto por pessoas. Não é maldade; é como estes serviços gratuitos funcionam. Mas tem uma consequência séria para ti.

A regra de ouro

Nunca coles dados pessoais de terceiros numa IA grátis.

Em concreto, **nunca** coles:

- **Nomes de clientes juntos com moradas, telefones ou emails.**
- **Número AVS/AHV** (o número de segurança social suíço).

- **IBAN, dados bancários, números de cartão.**
- **Contratos, faturas com dados pessoais, documentos de identidade.**
- **Dados de saúde ou qualquer coisa sensível sobre alguém.**
- **Currículos de quem se candidata e os dados da tua equipa** (salários, faltas, avaliações).
- **Fotos, capturas de ecrã ou PDFs com estes dados.** A IA lê tudo o que lá aparece: se carregas a foto de uma fatura, o nome e a morada do cliente vão junto. E o que dizes ao microfone também conta: passa a texto e entra na conversa, como se o tivesses escrito.

Porquê? Duas razões:

1. **Não é teu para dar.** Os dados dos teus clientes foram-te confiados. Entregá-los a um serviço estrangeiro, sem eles saberem, não está certo — e pode meter-te em problemas.
2. **A lei suíça espera cuidado.** A **revDSG** (a lei de proteção de dados da Suíça, revista) obriga-te a tratar os dados pessoais com responsabilidade. Colar dados de clientes numa ferramenta estrangeira grátis é, no mínimo, arriscado.

Cuidado também com isto

A regra de ouro trata do que colas. Mas há dados que saem sem colares nada, e há dados que são só teus. Três cuidados:

- **Deixar a IA entrar no teu email ou nas tuas pastas.** Algumas ferramentas oferecem-se para se ligar ao teu correio ou aos documentos que guardas na internet — o Gemini, por exemplo, com o Gmail e o Google Drive. Parece prático. Mas a partir daí a IA pode abrir o que lá houver: o orçamento com a morada do Sr. Fernandes, a fatura com o IBAN do condomínio. E o que ela for lá buscar entra na conversa, que pode ficar guardada como tudo o que escreves. Se é aí que recebes pedidos de clientes ou guardas faturas, não lighes. Se já estiver ligado, desliga.
- **Partilhar uma conversa por link.** Estas ferramentas deixam-te criar um link (um endereço da internet) que mostra a conversa a outra pessoa. Se o puseres no grupo de WhatsApp da equipa, todos no grupo leem a conversa inteira — e também quem a receber reencaminhada. O link continua a funcionar até o apagares, e apagar só a conversa pode não chegar. Antes de partilhar, relê a conversa de cima a baixo.

- **Os teus códigos e os teus documentos.** O PIN do cartão ou do TWINT, o código que o banco te manda por SMS, a palavra-passe do email, uma foto do passaporte ou da autorização de residência. É isto que os burlões tentam arrancar-te ao telefone. Nem o banco nem o TWINT te pedem estes códigos por telefone ou por mensagem. Se não o dizes a um desconhecido, também não o escreves numa conversa que fica guardada.

O que podes colar à vontade

- Descrições de trabalho **sem** nomes ("pintar 45 m², dois quartos").
- Textos teus, ideias, rascunhos de marketing.
- Perguntas gerais ("como escrevo um email de cobrança firme?").
- Qualquer coisa com os nomes trocados por "Cliente A", "Obra 1" — trocados **por ti, antes** de colar. Pedir à IA que tire os nomes não serve: nessa altura, já os enviaste.

Colaste o que não devias?

Acontece. Colaste uma fatura inteira à pressa e só depois reparaste que lá vinham a morada e o IBAN do cliente. Ou a tua palavra-passe veio agarrada a

um texto copiado. Não há botão para desfazer, mas há três coisas a fazer, por esta ordem:

1. **Havia lá uma palavra-passe tua** (do email, do banco)? Troca-a ainda hoje. Eram os números do teu cartão ou da tua conta? Telefona ao banco e explica o que aconteceu.
2. **Apaga essa conversa.** A empresa não a tira dos servidores no mesmo instante, mas é por aqui que se começa. Se partilhaste o link dela com alguém, apaga também o link: nalgumas ferramentas, ele não desaparece com a conversa.
3. **Abre a memória da ferramenta** (explico já a seguir o que é) e tira de lá o nome do cliente, se lá tiver ficado.

Da próxima vez, troca primeiro os nomes por "Cliente A" ou "Obra 1", como viste acima.

Para a próxima: cinco minutos nas definições

Os nomes dos menus mudam de tempos a tempos. Procura pela ideia, não pela palavra exata, e faz isto em cada ferramenta que usas.

1. **Desliga o treino.** *Treinar* é a empresa usar as tuas conversas para ensinar a IA, um pouco como um aprendiz que leva cópias dos teus orçamentos para estudar em casa. Nas definições, entra na

parte da privacidade ou dos dados e desliga a opção que fala em "melhorar". No Gemini, procura antes a palavra "atividade": se a desligares, as conversas novas deixam também de ficar guardadas no teu histórico. E se um dia a app te pedir para aceitar regras novas, volta lá e confirma que continua desligado.

2. Vê o que a ferramenta já sabe de ti. Algumas tomam notas sozinhas para as conversas seguintes, como o empregado do café que já te traz o do costume sem perguntares. A isso chamam *memória* (não é a memória do computador de que falo no Capítulo 5). Se as definições tiverem uma parte dedicada à memória, abre-a e tira de lá tudo o que tenha nomes de clientes ou de colegas.

Isto ajuda, mas a regra de ouro não muda. Mesmo com tudo desligado, o que escreves continua a sair do teu aparelho para os servidores da empresa. Se deres nota a uma resposta (o polegar para cima ou para baixo), essa conversa pode servir para treinar na mesma. A "conversa temporária" (nalgumas chama-se "incógnito") só não aparece na tua lista de conversas: a empresa pode ficar com ela durante algum tempo. E a versão paga também não resolve:

os dados dos teus clientes continuam a não ser teus para dar.

O truque simples

Antes de colar seja o que for, faz esta pergunta: "**Se isto aparecesse num jornal, alguém ficava mal?**" Se a resposta é sim, tira os dados pessoais primeiro — ou não coles.

E aqui está a ponte para a última parte deste guia. Há tarefas — o teu **horário de equipa**, as **quotas do condomínio ou do clube**, as tuas **faturas**, os teus **clientes** — que estão cheias de dados pessoais e que fazes toda a semana. Para essas, limpar os dados à mão de cada vez é chato e perigoso (esquece-se sempre um nome). A solução certa não é a IA na nuvem. É usar ferramentas que guardam os dados **no teu telemóvel**, sem colares nada numa IA de fora — e saber, app a app, o que fica no aparelho e o que sai dele. É disso que trata o Capítulo 7.

O que retiras deste capítulo: IA grátis serve para textos e ideias, não para dados de clientes. A regra de ouro: nunca colar dados pessoais de terceiros. Desliga hoje, no Claude, no ChatGPT e no Gemini, a opção que deixa a empresa ensinar a IA com as tuas conversas. Ajuda, mas não muda a regra de ouro. Para o que tem dados sensíveis → ferramentas no teu telemóvel.

IA no teu próprio computador (avançado, para privacidade total)

Aviso: este é o capítulo mais técnico do guia. A maioria das pessoas não vai por aqui — e não faz mal nenhum, saltas para o Capítulo 6 sem perder o essencial. Mas se és curioso e queres o **nível máximo de privacidade**, vale muito a pena. É aqui que os teus dados passam a viver **no teu computador e só no teu computador**.

Lembras-te da regra de ouro do Capítulo 4? *Nunca colar dados de clientes numa IA grátis*. Nomes com morada, AVS, IBAN, contratos — tudo o que era arriscado mandar para a nuvem.

Aqui, essa regra **inverte-se**. Porquê? Porque agora a IA corre **dentro** do teu computador. Nada sai dali — não há servidor estrangeiro, não há internet pelo meio. Aquele resumo da conversa da equipa *com os nomes verdadeiros*, aquele orçamento *com a morada do cliente*, aquele documento com dados a sério — coisas que os capítulos anteriores te obrigavam a limpar antes de colar — aqui podes usá-los tal como estão. O computador é teu; os dados ficam teus.

O preço a pagar: dá mais trabalho a montar, e os modelos que corres em casa são **menos poderosos** que o Claude ou o ChatGPT. Vamos ver se compensa para ti — e, se compensar, como fazer sem erros.

Primeiro: o que quer dizer o "B" (e porque é que a tua memória manda)

Vais ver os modelos descritos com um número seguido de "**B**": Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Esse "**B**" vem do inglês e quer dizer **mil milhões de parâmetros** — pensa nisso como o "tamanho do cérebro" do modelo. Mais parâmetros = em geral mais capaz, mas também **mais pesado**: precisa de mais memória para funcionar.

E aqui está a regra que decide tudo: **um modelo tem de caber na memória de trabalho do teu computador**. Não no disco (onde fica guardado, e onde há sempre espaço), mas na **memória viva** — a **RAM**; ou, se tiveres uma placa gráfica dedicada, a memória dela (a **VRAM**).

Regra de bolso (para o formato "comprimido" que os programas usam por defeito):

Por cada mil milhões de parâmetros, conta com mais ou menos 0,7 GB de memória. Um modelo de 7B pede ~5 GB. Um de 14B, ~9 GB. Um de 70B, ~40 GB. E ainda tens de deixar folga para o resto do sistema.

RAM ou placa gráfica — qual conta?

- **Mac recente (Apple Silicon — M1, M2, M3...):** a memória é partilhada. A RAM que vês é a que conta. Simples.
- **PC Windows/Linux com placa gráfica dedicada (Nvidia/AMD):** o que manda para a **velocidade** é a memória da placa (VRAM). Se o modelo não couber na placa, corre na RAM e no processador — funciona à mesma, mas **bem mais devagar**.
- **PC normal, sem placa gráfica dedicada:** corre na RAM e no processador. Dá, mas é lento — fica-te pelos modelos pequenos.

Boa notícia: **não tens de fazer estas contas.** O programa que vamos usar diz-te logo se um modelo cabe na tua máquina. Mas convém perceberes o porquê.

A tabela: o que corres com a memória que tens

Memória (RAM / VRAM)	O que corres bem (formato comprimido)	O que sentes na prática
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1.5- 3B)	Básico e lento. Serve para reformular e resumir textos curtos.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B ou Qwen 7B (apertado, ~5 GB)	Dia a dia: emails, resumos, traduções simples.
12 GB	7-8B com folga	Escrita e resumos com conforto.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Bom equilíbrio. Aproxima-se de um assistente "decente" da nuvem.
24 GB	14B à vontade, 32B apertado	Textos mais exigentes começam a correr bem.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Qualidade boa, útil para trabalho a sério.
48 GB	32B fácil, 70B apertado (~40 GB)	Quase o topo do que se corre em casa.

Memória (RAM / VRAM)	O que corres bem (formato comprimido)	O que sentes na prática
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	O melhor caseiro. Ombreia com um bom modelo <i>intermédio</i> da nuvem — ainda abaixo do topo (Claude, ChatGPT ou Gemini nas versões melhores).

Os nomes e as versões mudam depressa (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **Não decores** — o catálogo do LM Studio mostra sempre os mais recentes e diz-te quais cabem. E lê bem a última coluna: mesmo o maior modelo caseiro fica, em geral, **abaixo do topo da nuvem**. A troca é clara e honesta: **perdes algum poder, ganhas privacidade total**.

O programa que recomendo: LM Studio

Há dois caminhos conhecidos para correr IA local — o **LM Studio** e o **Ollama**. Para quem não é da área, recomendo sem dúvida o **LM Studio** (lmstudio.ai):

- **É tudo com janelas e botões** — não escreves um único comando.
- Tem um **catálogo de modelos** com pesquisa e, ao lado de cada um, diz-te **se cabe no teu**

computador (resolve-te logo a dúvida da tabela de cima).

- Descarregas com **um clique** e conversas numa janela parecida com a do ChatGPT.

O **Ollama** (ollama.com) é o outro caminho. Também já tem uma **app com janela de conversa** (deixou de ser só para a linha de comandos), é mais leve e simples — só não te diz tão bem, como o LM Studio, quais os modelos que cabem na tua máquina. Para começar sem dúvidas, fica pelo LM Studio; mais tarde, se quiseres algo mais leve, experimenta o Ollama.

"Mas o programa fica fechado numa pasta ou mexe no computador todo?"

É uma dúvida boa, e a resposta muda a forma como pensas nisto. Nem o LM Studio nem o Ollama "andam a mexer" no teu computador. Eles **só veem aquilo que tu lhes dás**: o texto que escreves na janela, ou um ficheiro que tu próprio arrastes para lá. Não leem os teus emails, não abrem as tuas pastas, não vasculham nada. Os modelos descarregados ficam guardados numa pasta (que até podes escolher, nas definições do LM Studio), mas isso é só **arrumação** — não é uma questão de segurança.

Ou seja: a privacidade da IA local **não vem de estar fechada numa pasta**. Vem de algo muito mais forte — **nada do que escreves sai do teu computador**. Sem internet pelo meio, sem servidores. Essa é a verdadeira garantia. E, ao contrário da nuvem, esta consegues **prová-la** — já a seguir.

Passo a passo (LM Studio)

1. Vai a `lmstudio.ai`, descarrega e instala (Mac ou Windows). É como instalar qualquer programa.

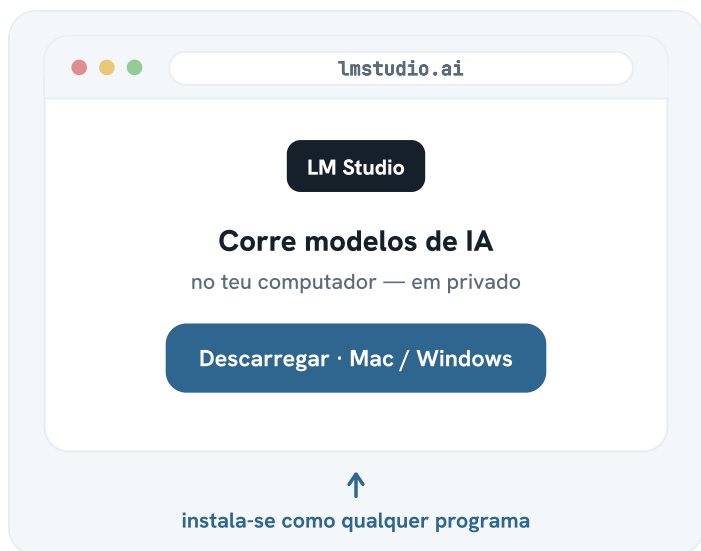


FIGURA 5.1 Página do LM Studio com o botão de descarregar em destaque. · ecrã ilustrativo

2. Abre o programa e vai à **pesquisa de modelos**. Escreve, por exemplo, `Qwen` ou `Gemma`. Repara

na etiqueta ao lado de cada modelo que diz se **cabe** na tua máquina — escolhe um que caiba com folga.



FIGURA 5.2 Catálogo de modelos do LM Studio, com a etiqueta "cabe na tua RAM" assinalada num modelo. · ecrã ilustrativo

3. Clica em descarregar e espera (são vários GB — aproveita para um café).
4. Vai ao separador de **conversa**, escolhe o modelo em cima, e escreve. Pronto: estás a falar com uma IA que vive no teu computador.

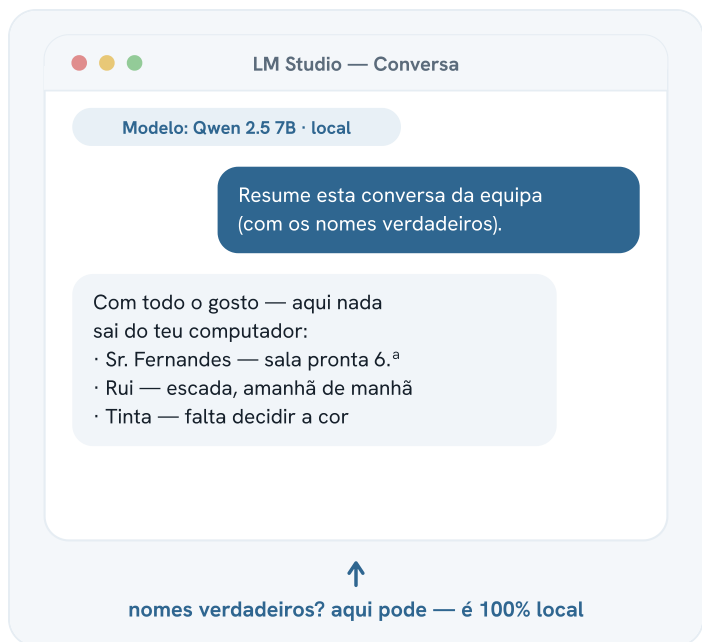


FIGURA 5.3 Janela de conversa do LM Studio, com o modelo local a responder. · ecrã ilustrativo

Também vê imagens: tirar o texto de uma foto

Alguns modelos locais não são só de texto — **também "veem" imagens**. No catálogo do LM Studio, procura os que têm *"vision"* ou *"VL"* no nome (por exemplo Qwen-VL, Gemma ou Llama Vision). Com um destes, arrastas uma foto para a conversa e pedes, por exemplo:

- *"Tira-me todo o texto desta imagem."* — uma fatura, um recibo, uma folha escrita à mão.

- *"Resume esta fatura numa linha: fornecedor, valor e data."*

Isto é **reconhecimento de texto (OCR) e leitura de documentos, 100% offline**. É precioso: aquele recibo ou fatura com dados do cliente — que nunca devias mandar para a nuvem — aqui podes tratá-lo sem que saia do teu computador. Os modelos com visão pesam um pouco mais, por isso conta com mais um degrau de memória face à tabela de cima.



FIGURA 5.4 Uma foto de fatura arrastada para a conversa e o texto que o modelo extrai dela. · ecrã ilustrativo

A prova de que é mesmo privado (faz este teste)

Queres a certeza de que nada sai da tua máquina?

Desliga o wifi. Corta a internet toda. Agora escreve uma pergunta ao modelo. Se ele responde na mesma — e responde — está provado: aquilo corre **100% no teu computador**, sem falar com o mundo lá fora.

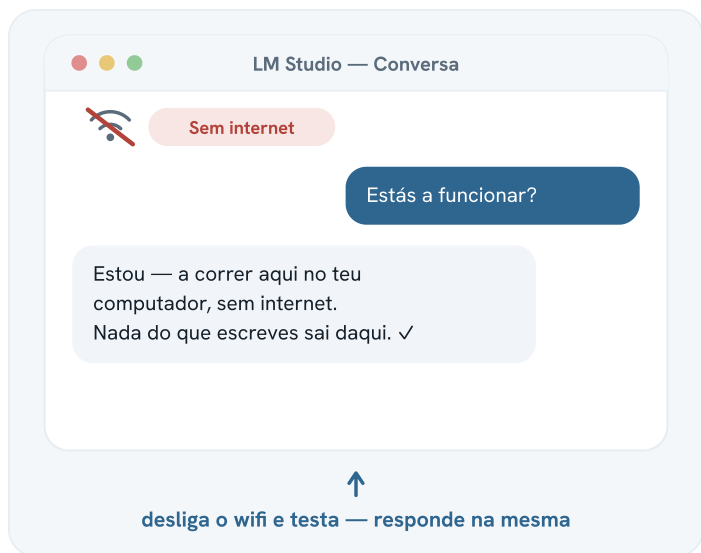


FIGURA 5.5 O modelo a responder com o wifi desligado — a prova de que é local. · ecrã ilustrativo

É aqui que a regra de ouro se inverte. Com a internet desligada e um modelo local, aquele resumo da conversa da equipa **com os nomes verdadeiros**, ou o orçamento **com a morada do cliente**, podes finalmente colá-los sem risco. É este o superpoder deste capítulo.

E no telemóvel? (é provavelmente onde vais fazer isto)

A maior parte de nós vive no telemóvel — e sim, também aí dá para correr IA local, offline. Há só uma diferença: os telemóveis têm **menos memória** (um iPhone recente ronda os 6–8 GB) e aquecem mais depressa, por isso ficas por **modelos pequenos** (1 a 4B). Chegam bem para reformular, resumir e traduzir textos curtos, e alguns até "veem" fotos. É mais lento e gasta bateria — mas é 100% privado.

Como fazer, grátis:

- **iPhone:** instala uma app como a **PocketPal AI** (grátis; tem lá dentro um catálogo de modelos para descarregar). Abres, escolhes um modelo pequeno, descarregas e conversas — parecido com o ChatGPT, mas offline. Alternativas: *LLM Farm*, *Private LLM*. O iPhone recente traz ainda a **Apple Intelligence**, embutida no sistema. Uma parte dela trabalha só no aparelho. Mas nem tudo fica no telemóvel: alguns pedidos mais pesados podem seguir para servidores da Apple. E há assistentes de fora, como o ChatGPT, que só entram se os ativares nas definições.
- **Android:** a **PocketPal AI** também existe; e a Google tem uma app oficial, a **AI Edge Gallery**,

para correr o modelo *Gemma* localmente no telemóvel.

O teste do wifi vale aqui também: desliga os dados e o wifi e vê que continua a responder. (Os nomes das apps mudam — confirma na App Store / Play Store por "IA local" ou "offline AI".)

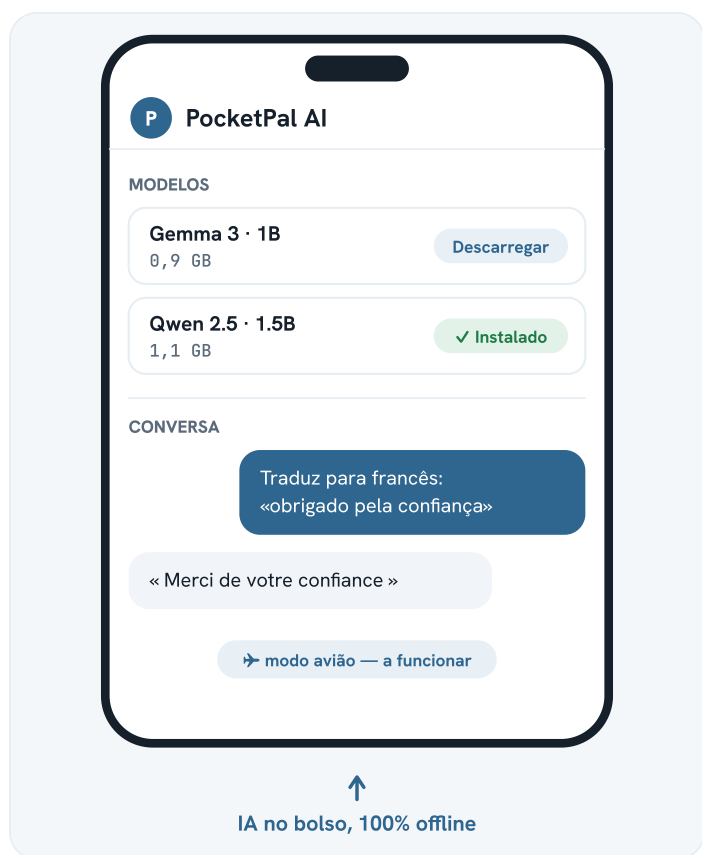


FIGURA 5.6 A app PocketPal AI no telemóvel: o catálogo de modelos para descarregar e uma conversa offline. · ecrã ilustrativo

Os cuidados (poucos, mas importantes)

- **Descarrega modelos só de dentro do LM Studio ou do Ollama.** Eles vão buscá-los a um catálogo de confiança (o Hugging Face). **Nunca** descarregues um ficheiro de modelo (`.gguf`) de um site qualquer que apareça no Google — pode vir com surpresas. A porta segura é o catálogo do próprio programa.
- **A IA local também se engana.** Continua a valer a regra de verificar com os teus olhos (Capítulo 3). Ser privada não a torna mais certa.
- **Não sabe as novidades.** Um modelo local só "sabe" até à data em que foi treinado e **não tem internet** — não lhe perguntes a cotação de hoje nem notícias recentes.
- **Gasta bateria e aquece.** Correr IA local puxa pelo processador. Num portátil, a bateria nota-se — para sessões longas, liga à corrente.

Precisas mesmo de montar tudo isto?

Sê honesto contigo: para 9 em cada 10 tarefas do dia a dia, as três ferramentas grátis + a regra de ouro chegam perfeitamente. A IA local compensa se lidas muitas vezes com dados sensíveis e queres usá-los **sem os limpar**, ou se, por princípio, não queres que **nada teu** passe pela nuvem.

Mas repara no que este capítulo te pediu: instalar programas, perceber de memória, escolher modelos, configurar. Dá trabalho. Para as tarefas que repetes todas as semanas — o horário da equipa, as quotas do clube, as faturas — há um caminho mais curto: apps feitas só para essa tarefa, que guardam os dados no teu telemóvel. O truque é saber reconhecê-las. É disso que trata o próximo capítulo.

O que retiras deste capítulo: dá para correr IA 100% no teu computador (LM Studio ou Ollama) **e até no telemóvel** (ex.: PocketPal AI) — offline, e alguns modelos até leem o texto de fotos (OCR privado). O modelo tem de **caber na tua memória** (~0,7 GB por cada mil milhões de parâmetros; o programa avisa-te). Aqui a regra de ouro **inverte-se**: nada sai do aparelho. E se não te apetece montar nada: para tarefas concretas há apps que guardam os dados no telemóvel — o Capítulo 7 ensina-te a reconhecê-las.

Junta tudo: a tua semana com IA

Ferramentas a mais sem hábito não servem de nada. Vamos transformar isto numa rotina leve, de **15 minutos por dia**. Nada de revolução — só pequenos gestos que somam.

A rotina dos 15 minutos

Segunda — planear (15 min). Abre o resumo das mensagens da equipa (Receita 5, sem dados pessoais) e transforma a semana numa lista de tarefas. Sabes logo o que aí vem.

Ao longo da semana — responder (5 min de cada vez). Sempre que chega um pedido de orçamento ou uma pergunta de cliente, usa a Receita 1 ou 2. Rascunho na IA, verificas, envias. Deixa de ser "tenho de me sentar à noite para isto".

Quinta ou sexta — marketing (15 min). Pega numa foto de um trabalho da semana e faz os 3 posts (Receita 3). Agendas ou publicas. Presença nas redes sem sofrimento.

Quando for preciso — traduzir e perceber (2 min). Cliente de língua diferente? Receita 4. Carta que não percebes? Receita 6. Sem stress.

Uma vez por semana — aprender (10 min). Escolhe uma coisa pequena que te dava jeito saber e pede à IA que ta ensine, passo a passo (Receita 7). Ao fim de um mês, são quatro coisas novas.

Um cuidado novo: as burlas também usam IA

A mesma IA que te poupa tempo também ajuda quem te quer enganar. Guarda estes três hábitos:

- **Reconhecer a voz já não chega.** A IA consegue imitar uma voz com pouca gravação. Um vídeo teu na página do negócio pode bastar. Imagina: quem te trata dos pagamentos recebe uma chamada "tua" a pedir para pagar já a um fornecedor novo. Combina com a família e com a equipa: pedido de dinheiro fora do costume? Desliga e liga de volta para o número que já tens dessa pessoa. Como reforço, uma **palavra-código** só vossa. Sem a palavra, não se paga.
- **IBAN novo, fatura reenviada ou QR-fatura que não esperavas?** O email pode até vir da conta verdadeira do fornecedor, se alguém a tiver pirateado. Antes de pagar, liga tu para o número que já tinhas. Nunca para o da mensagem, e nunca respondendo a ela.
- **Uma mensagem sem erros já não prova nada.** A IA escreve bem em português, alemão ou francês.

O que continua a denunciar muitos burlões é a pressa e o segredo: "tem de ser hoje", "não contes a ninguém".

A checklist para imprimir e colar na parede

CHECKLIST

A MINHA SEMANA COM IA

- [] Contas: Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Glossário do negócio começado
- [] 2.ª: mensagens → lista de tarefas
- [] Orçamentos: IA rascunha, eu ponho os números
- [] 1 foto da semana → 3 posts
- [] Traduções quando preciso
- [] 10 min por semana: aprender
- [] Cada mês: rever os links partilhados e a memória da IA
- [] Treino desligado nas três
- [] Palavra-código combinada

REGRA DE OURO

Nunca colar dados de clientes
(nomes+morada, AVS, IBAN, contratos).

Pedido de dinheiro ou IBAN novo:
ligo eu para o número que já tinha.

Verificar SEMPRE com os meus olhos
antes de enviar.

Faz isto durante duas semanas e vai deixar de ser esforço — vai ser a forma normal de trabalhares. E

vais reparar numa coisa: sobra-te tempo.

O que retiras deste capítulo: 15 minutos por dia, com uma rotina simples, chegam para ganhar horas por semana. Imprime a checklist. E perante pressa ou um IBAN novo, liga tu para o número que já tinhas.

E as tarefas com dados a sério?

Chegaste ao fim da parte da IA grátis. Reparaste no padrão: ela é ótima para **textos e ideias**, mas há um muro sempre que aparecem **dados de verdade** — os nomes da tua equipa, as moradas dos clientes, os valores das faturas. Aí, colar na nuvem é chato e arriscado.

No Capítulo 5 viste uma saída: a IA no teu próprio aparelho. Dá privacidade total, mas dá trabalho a montar. Para as tarefas que fazes todas as semanas há outra saída, mais simples: **apps feitas para uma tarefa só, que guardam os dados no teu telemóvel**. O difícil é distingui-las das outras — por fora, parecem todas iguais.

Como reconhecer uma app que respeita os teus dados

Cinco verificações, antes de lá pores os dados de alguém:

1. **Lê a etiqueta na App Store.** Na página de cada app, desce até à secção «**Privacidade da app**». A melhor resposta é «**Dados não recolhidos**». Se aparecerem dados ligados a ti ou usados para te seguir de app em app, lê a lista com calma.

Atenção: quem preenche a etiqueta é quem faz a app. É uma declaração dele, não uma inspeção da Apple — serve de primeiro filtro, não de garantia.

2. **Vê se te obriga a criar conta.** Se a app trabalha sem email nem palavra-passe, não há uma conta tua no servidor de ninguém. Uma conta opcional, só para quem a quer (para usar a app em dois aparelhos, por exemplo), também está bem.
3. **Faz o teste do modo de avião.** Liga o modo de avião e usa a app. Se continua a trabalhar, o trabalho é feito no telemóvel. Só deve parar o que precisa mesmo da internet: enviar uma mensagem, ir buscar uma cotação.
4. **Pergunta onde ficam as cópias de segurança.** O melhor é irem para a **tua** conta iCloud ou para um ficheiro que tu guardas. Se vão para os servidores de quem faz a app, convém saberes porquê.
5. **Se a app tem IA, vê onde é que ela trabalha.** Procura na descrição palavras como «no aparelho» ou «on-device». A Apple Intelligence, por exemplo, tem uma parte que trabalha só dentro do telemóvel (Capítulo 5).

Nenhuma verificação sozinha prova tudo. As cinco juntas dizem-te muito — e levam dois minutos.

As minhas apps

Eu também faço apps assim: pequenas, cada uma para um problema concreto. Não precisas de acreditar no que digo — faz-lhes as cinco verificações.

- **Send Planning** — os horários de uma equipa pequena; envia a cada pessoa o seu, por WhatsApp, SMS ou email.
- **QR Quota** — QR-faturas suíças para cobrar quotas e despesas partilhadas: associação, condomínio, clube.
- **Volta** — um caderno de bordo para quem investe com a estratégia «wheel» de opções. Regista e organiza; não dá conselhos — as decisões são tuas.
- **Dis-moi** — para quem fala português aprender a falar francês. O que dizes em voz alta é tratado no próprio telemóvel.

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

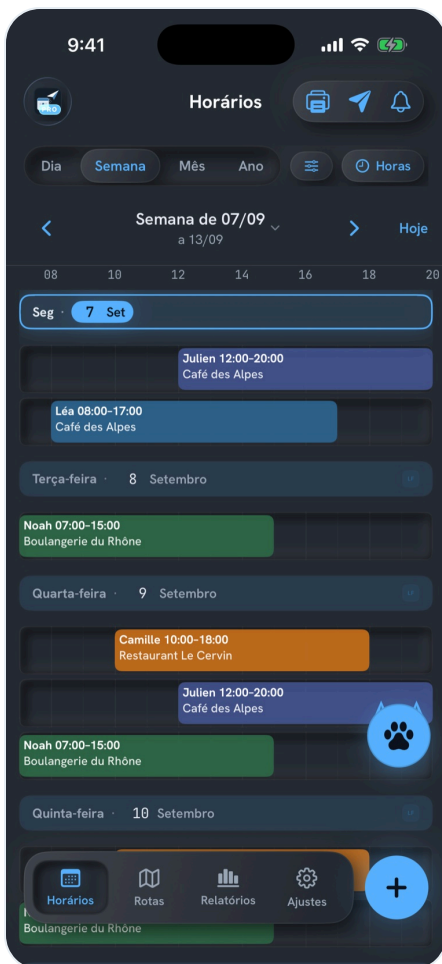


FIGURA 7.1 O Send Planning: a semana da equipa montada, pronta a enviar a cada pessoa. • ecrã real, dados de exemplo

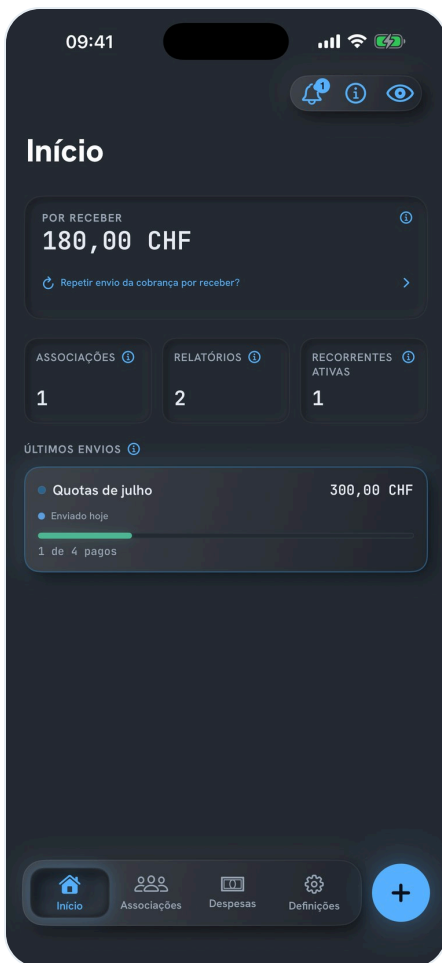


FIGURA 7.2 O QR Quota: o painel do tesoureiro — quanto falta receber e quem já pagou. · ecrã real, dados de exemplo

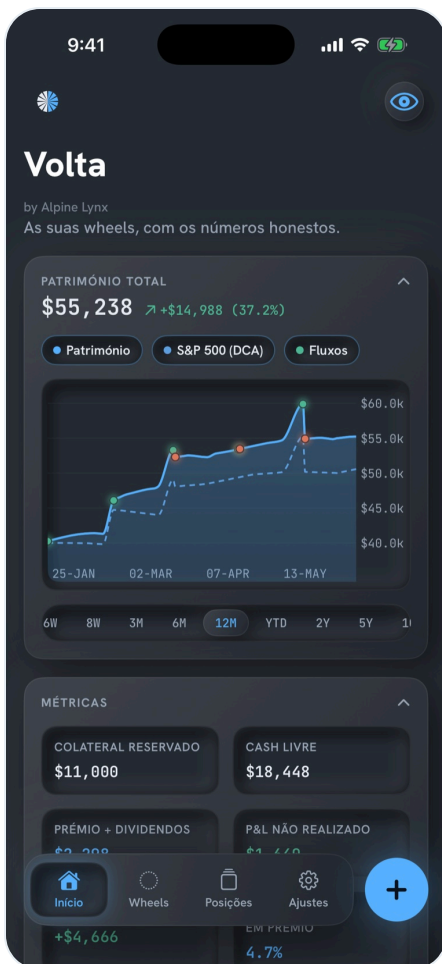


FIGURA 7.3 O Volta: o retrato do portefólio, no teu aparelho. · ecrã real, dados de exemplo

Obrigado

Obrigado por teres lido até aqui. Uma dúvida, uma ideia ou um erro que encontraste? Escreve-me para info@alpinelynx.ch.

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

O que retiras deste capítulo: para tarefas com dados sensíveis, usa apps que guardam tudo no telemóvel. Antes de lá pões os dados de alguém, faz as cinco verificações: a «Privacidade da app» na App Store, a conta, o modo de avião, as cópias de segurança e onde trabalha a IA. Vale também para as minhas — procura-as pelo nome na App Store.

Uma última palavra

Se só levares uma coisa deste guia, que seja esta: **não tens de fazer tudo sozinho**. Tens agora três ajudantes grátis para os textos e ideias, e apps que tratam do resto sem te tirarem a privacidade. O tempo que ganhas é teu — para o negócio, para descansar, para a família.

Começa pequeno. Escolhe **uma** receita deste guia e usa-a esta semana. Só uma. Quando vires que resulta, o resto vem sozinho.

Boa sorte — e conta comigo.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Apêndice A — Biblioteca de prompts (copia e adapta)

Todos prontos a colar. Onde vês [...], substitui pela tua informação. Lembra-te da regra de ouro: **sem dados pessoais de terceiros.**

Orçamentos e propostas

PROMPT

Escreve um orçamento profissional e simples em português, em tabela (descrição, quantidade, preço unitário, total), com preços em [xxx] para eu preencher. Trabalho: [descrição sem nomes]. Negócio: [nome]. Validade 30 dias. Não inventes preços, prazos nem garantias.

PROMPT

Transforma este orçamento numa proposta com 3 opções (básica, recomendada, completa), para o cliente escolher. Mantém os preços em [xxx].
Orçamento: [cola aqui].

Emails e mensagens a clientes

PROMPT

Escreve um email curto e educado em português a [confirmar marcação / adiar uma obra / pedir desculpa por um atraso]. Contexto: [...]. Tom próximo e profissional. Dá-me duas versões: uma mais formal e uma mais informal.

PROMPT

Lembrete de fatura por pagar, em português. Dá-me 3 versões, do mais suave ao mais firme. Fatura de [valor] CHF, vencida há [nº] dias, ref. [xxx].

Redes sociais

PROMPT

Com base nesta descrição de uma foto de trabalho: [descrição].
Escreve 3 posts curtos em português para o negócio [nome]: (1) orgulho no trabalho, (2) dica útil ao cliente, (3) convite a pedir orçamento.
Tom honesto, 3-4 hashtags simples cada.

PROMPT

Dá-me 10 ideias de publicações para um negócio de [ramo] na Suíça, que possa fazer com fotos do dia a dia. Curtas e realistas.

Traduções

PROMPT

Traduz para [alemão/francês], adaptando para soar natural na Suíça (não à letra). É de um negócio para um cliente, tom próximo e profissional.
Texto: [em português].

PROMPT

Aponta o que não soa natural para um [suíço-alemão / suíço-francês], corrige-o e explica porquê em 1 linha. Se estiver tudo bem, diz-mo.
Texto: [...].

Cartas difíceis

PROMPT

Recebi esta carta em [alemão / francês]. Diz-me, em português do dia a dia e por pontos: quem a manda, o que querem que eu faça, até quando, quanto tenho de pagar (se houver) e o que acontece se eu não responder. Ao lado de cada data e valor, copia a frase da carta. Se algo não estiver claro, avisa-me em vez de adivinhares.
Carta: [SEM nomes de pessoas, moradas nem números pessoais]

Organização

PROMPT

Resume esta conversa numa lista de tarefas (o quê, quem, quando). Marca o que ficou por decidir com "A DECIDIR". [Cola SEM nomes nem dados pessoais.]

PROMPT

Ajuda-me a preparar a semana: organiza estas tarefas por prioridade e sugere em que dia fazer cada uma. Tarefas: [lista].

Aprender

PROMPT

Quero aprender a [o que queres saber fazer] para [para que te serve]. Sou [o teu ofício] e parto do zero. Explica-me um passo de cada vez, com comparações do meu ofício, e espera que eu escreva "próximo".

PROMPT

Vou explicar-te por palavras minhas o que aprendi sobre [tema]. Corrige o que está errado e diz-me o que me faltou. Depois faz-me 3 perguntas, uma de cada vez, para ver se ficou. Explicação: [a tua explicação]

Apêndice B — Glossário (1 linha cada)

- **IA (Inteligência Artificial):** programas que escrevem, resumem e traduzem a partir de instruções tuas.
- **Prompt:** a instrução que escreves à IA. Quanto mais claro, melhor a resposta.
- **Conta grátis:** versão sem custo, com limites de uso.
- **Orquestração:** usar várias ferramentas em conjunto — rascunho num, melhorar noutro, verificar.
- **revDSG:** a lei suíça de proteção de dados. Obriga-te a tratar dados pessoais com cuidado.
- **On-device / no telemóvel:** dados que ficam no teu aparelho e não vão para servidores.
- **Glossário do negócio:** a tua lista de termos sempre traduzidos da mesma forma.
- **Parâmetros (o "B"):** o "tamanho do cérebro" de um modelo, contado em mil milhões. Mais = mais capaz, mas mais pesado.
- **RAM / VRAM:** a memória de trabalho do computador (RAM) ou da placa gráfica (VRAM). É onde o modelo tem de caber.

- **IA local:** um modelo que corre no teu computador ou telemóvel, sem internet — nada do que escreves sai do aparelho.
- **Modelo com visão (multimodal):** um modelo que também "vê" imagens — mostras uma foto e ele lê o texto ou descreve-a.
- **OCR:** tirar o texto de uma imagem (foto de fatura, recibo, folha escrita à mão).
- **Instruções personalizadas:** um sítio nas definições da IA onde guardas quem és e como queres as respostas, para não repetires o contexto em cada conversa.
- **Prompt-base:** um bloco pronto com o contexto do teu negócio que colas no início das conversas, sempre igual.
- **Treino:** quando a empresa dona da ferramenta usa as conversas para ensinar a IA. As tuas também podem servir, se essa opção estiver ligada nas definições (a verificar em cada ferramenta).
- **Memória (da IA):** o que algumas ferramentas vão guardando sozinhas sobre ti, de uma conversa para a outra. Nada a ver com a RAM do Capítulo 5.

Apêndice C — Links úteis

- Claude — claude.ai
 - ChatGPT — chatgpt.com
 - Gemini — gemini.google.com
 - LM Studio (IA no computador — o mais fácil; diz-te se o modelo cabe) — lmstudio.ai
 - Ollama (IA no computador — alternativa mais leve, também com app) — ollama.com
 - PocketPal AI (IA local no telemóvel — iPhone e Android) — App Store / Play Store
 - Google AI Edge Gallery (IA local no Android — modelo Gemma) — Play Store
 - Regras suíças (IVA, AVS, licenças, prazos) — o portal oficial ch.ch e o site do teu cantão
 - Burlas pela internet ou por telefone: avisos e onde denunciar — bacs.admin.ch (o serviço federal de cibersegurança)
 - As minhas apps — **Send Planning** · **QR Quota** · **Volta** · **Dis-moi** — procura o nome na App Store
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

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