
Inteligência Artificial no Trabalho

Como economizar tempo todos os dias com ferramentas gratuitas de IA.

Julia Vidal

Especialista em Educação Corporativa, Dados, Excel, Power BI e Inteligência Artificial

POR QUE ISSO IMPORTA

Você não precisa entender de tecnologia para usar IA — só precisa saber pedir.

As principais ferramentas de IA generativa já são gratuitas e acessíveis a qualquer profissional. O que separa quem economiza horas por semana de quem ainda não usa é apenas saber onde e como aplicá-las.

Este guia apresenta as quatro ferramentas mais relevantes do momento, aplicações práticas para o dia a dia corporativo e cinco prompts prontos para você usar hoje mesmo.

“ A pergunta não é mais “devo usar IA?”. É “quanto tempo ainda vou perder não usando?”

1 Conheça as principais ferramentas



ChatGPT (OpenAI)

Boa para redigir textos, e-mails e brainstorm rápido de ideias.



Claude (Anthropic)

Boa para analisar documentos longos e redigir com mais nuance.



Gemini (Google)

Integrado ao Google Workspace, útil para resumir e pesquisar.



Copilot (Microsoft)

Direto no Word, Excel e Teams, ideal para o fluxo do dia a dia.

2 Aplicações simples no seu dia a dia



Onde a IA já economiza tempo hoje



Redigir e revisar e-mails com tom profissional em segundos.



Resumir reuniões longas em pontos de ação objetivos.



Criar um primeiro rascunho de apresentação a partir de tópicos soltos.



Organizar ideias soltas em um plano estruturado.



Montar fórmulas de Excel a partir de uma descrição em português.

3 Boa prática ao usar IA

Quanto mais contexto você der — objetivo, público, tom, tamanho — melhor a resposta. Trate a IA como uma pessoa nova na equipe: ela entrega bem quando o pedido é claro.

RESUMO VISUAL

5 prompts prontos para começar hoje



"Reescreva este e-mail de forma mais objetiva e profissional: [colar texto]"



"Resuma esta reunião em tópicos de ação, com responsável e prazo: [colar transcrição]"



"Crie uma estrutura de apresentação sobre [tema] para uma diretoria, em 5 slides"



"Organize estas ideias soltas em um plano com prioridades: [colar ideias]"



"Crie uma fórmula de Excel que [descrever o que você quer calcular]"

Copie, cole e adapte o texto entre colchetes — pequenos ajustes de contexto melhoram muito o resultado.

JV

OBRIGADA POR CHEGAR ATÉ AQUI

Se este guia te ajudou a dar o primeiro passo com IA, vamos continuar essa conversa.



linkedin.com/in/juliamariavidal



[@juhdoexcel](https://www.youtube.com/@juhdoexcel)



vidal.bjulia@gmail.com