

Biblioteca de Prompts

Guia de Referência Rápida · usando o Google Docs

Código de cores por categoria:

 Comunicação / Documentos Formais	 Aprendizagem / Estudo
 Gestão de Projectos / BA	 Pessoal / Dia-a-dia

As variáveis substituíveis aparecem em **[Formato de Parêntesis Recto]** dentro de cada prompt.

COMUNICAÇÃO / DOCUMENTOS FORMAIS

Convocatória para Assembleia de Condomínio

Escreve uma convocatória formal para a Assembleia Geral de Condomínio do prédio localizado em **[Morada]**. A reunião será no dia **[Data]**, às **[Hora]**. Inclui os pontos de agenda: **[Ponto 1]** e **[Ponto 2]**. Tom formal e linguagem europeia.

 Técnica: Zero-shot + Role ·  Comunicação ·  2 min ·  Reutilizável

Email de Seguimento após Reunião

Redige um email profissional de seguimento para **[Nome do Destinatário]** após a reunião de **[Data]** sobre **[Tema da Reunião]**. Resume os **[N]** principais pontos decididos, lista as próximas acções com responsáveis e prazo. Tom: profissional e directo. Máximo 200 palavras.

 Técnica: Structured Output ·  Comunicação ·  3 min ·  email, reunião, follow-up

Comunicação de Atraso ou Desvio de Projecto

Escreve um email a comunicar a **[Papel do Stakeholder]** que **[Descrição do Desvio]**. Explica brevemente a causa, o impacto previsto e o plano de mitigação. Tom honesto, sem dramatizar. Termina com próximos passos claros. Não uses frases vagas como 'estamos a trabalhar nisso'.

 Técnica: Role + Restrições ·  Comunicação ·  3 min ·  risco, stakeholder, transparência

Relatório Executivo (1 Página)

Com base nos seguintes dados: **[Colar dados ou resumo]**, cria um relatório executivo de máximo 1 página para **[Audiência]**. Estrutura: Situação actual | Principais conclusões (3 pontos) | Recomendação | Próximos passos. Tom: directo, orientado à decisão.

📄 Técnica: Structured Output + CoT · 📁 Comunicação · ⏱ 5 min · 🗃️ executivo, síntese, decisão

APRENDIZAGEM / ESTUDO

Explicar um Conceito por Analogia (Método Socrático)

Aja como professor especialista em **[Área]**. Vou aprender o conceito de **[Conceito]**. Não me expliques directamente — faz-me **3 perguntas progressivas** que me levem a descobrir o conceito. Quando responder, valida, corrige gentilmente e aprofunda. Usa analogias do dia-a-dia. Aguarda sempre a minha resposta antes de continuar.

📄 Técnica: Socrático + Role · 📁 Aprendizagem · ⏱ 15-30 min · 🗃️ conceito, diálogo, compreensão

Resumo de Leitura com Chain-of-Thought

Lê o seguinte texto e aplica Chain-of-Thought: **Passo 1** — identifica a tese central; **Passo 2** — lista os 3 argumentos principais com evidências; **Passo 3** — aponta fraquezas ou omissões; **Passo 4** — liga ao contexto de **[Área ou Tema]**. Texto: **[Colar texto]**

📄 Técnica: CoT · 📁 Aprendizagem · ⏱ 5 min · 🗃️ leitura, análise crítica, síntese

Quiz de Consolidação de Conhecimento

Com base no tema **[Tema]** que acabei de estudar, cria um quiz de **[N]** perguntas de escolha múltipla (4 opções cada). Inclui **1 pergunta fácil**, **[N-2] intermédias e 1 difícil**. Após eu responder a todas, dá-me o resultado, explica as respostas erradas e sugere o que devo rever.

📄 Técnica: Structured Output · 📁 Aprendizagem · ⏱ 10 min · 🗃️ quiz, avaliação, consolidação

Plano de Estudo Personalizado

Cria um plano de estudo para aprender **[Tema/Competência]** em **[N semanas]**, dedicando **[X horas por semana]**. O meu nível actual é **[Iniciante/Intermédio]**. Estrutura: semana a semana, com recursos gratuitos online, exercícios práticos e marcos de avaliação.

📄 Técnica: Zero-shot + Structured · 📁 Aprendizagem · ⏱ 3 min · 🗨️ plano, estudo, competência

GESTÃO DE PROJECTOS / BA

Geração de User Stories a partir de Requisito

Aja como Business Analyst sénior. Com base no seguinte requisito de negócio: **[Descrever requisito]**, gera **[N]** User Stories no formato: **Como [papel], quero [funcionalidade], para [benefício]**. Para cada uma inclui: critérios de aceitação (mínimo 3) e estimativa de complexidade (S/M/L).

📄 Técnica: Role + Structured · 📁 PM / BA · ⏱ 5 min · 🗨️ user story, requisitos, agile

Análise de Risco com Matriz de Impacto

Analisa os riscos do seguinte projecto: **[Descrição do projecto]**. Para cada risco identificado aplica CoT: **1) Probabilidade (A/M/B), 2) Impacto (A/M/B), 3) Estratégia de mitigação, 4) Responsável sugerido**. Apresenta em tabela. Foca nos top 5 riscos críticos.

📄 Técnica: CoT + Structured · 📁 PM / BA · ⏱ 5 min · 🗨️ risco, matriz, mitigação

Agenda de Reunião com Timebox

Cria uma agenda detalhada para uma reunião de **[Tipo de Reunião]** com duração de **[N minutos]**. Participantes: **[Lista de papéis]**. Objectivo da reunião: **[Objectivo]**. Inclui timebox para cada ponto, quem lidera cada secção e o output esperado. Reserva 10 min para Q&A.

📄 Técnica: Structured Output · 📁 PM / BA · ⏱ 3 min · 🗨️ reunião, agenda, facilitação

Retrospectiva de Sprint / Projecto

Facilita uma retrospectiva para a equipa com base nos seguintes factos: **[Descrever o que aconteceu]**. Usa o formato **Start / Stop / Continue**. Para cada secção sugere **[N]** pontos concretos com base nos factos. Termina com **3 acções prioritárias** com dono e prazo a definir pela equipa.

📄 Técnica: Role + Structured · 📁 PM / BA · ⏱ 5 min · 🏷 retrospectiva, melhoria, equipa

PESSOAL / DIA-A-DIA

Receitas com o que tenho em Casa

Tenho no meu frigorífico e despensa os seguintes ingredientes: **[Ingrediente 1, Ingrediente 2, Ingrediente 3]**. Sugere-me **[N]** receitas saudáveis, fáceis de preparar e económicas que utilizem estes alimentos. Para cada uma inclui: tempo de preparação, grau de dificuldade e uma dica de substituição caso falte algum ingrediente.

📄 Técnica: Zero-shot · 📁 Pessoal · ⏱ 2 min · 🏷 cozinha, receitas, economia

Organizar Festa ou Evento Pessoal

Ajuda-me a planear uma festa para **[N]** pessoas com o tema **[Tema]**. Orçamento aproximado: **[€ Orçamento]**. Dá-me: lista de compras essenciais, **3 ideias de decoração low-cost**, sugestão de ementa e **3 actividades / jogos** adequados para **[Faixa etária]**.

📄 Técnica: Structured Output · 📁 Pessoal · ⏱ 3 min · 🏷 evento, festa, planeamento

Plano Semanal de Refeições Equilibradas

Cria um plano de refeições para **[N dias]** para **[N pessoas]**. Preferências / restrições alimentares: **[Ex: sem glúten, vegetariano, baixo em açúcar]**. Objectivo: **[Ex: dieta equilibrada / perda de peso / ganho de músculo]**. Inclui pequeno-almoço, almoço e jantar. Termina com lista de compras consolidada.

📄 Técnica: Structured Output · 📁 Pessoal · ⏱ 3 min · 🏷 saúde, refeições, planeamento

Tomada de Decisão Difícil (Framework PROS/CONTRAS+)

Preciso de tomar uma decisão sobre **[Descrever a decisão]**. As opções são: **[Opção A]** e **[Opção B]**. Aplica CoT: **1) Prós e contras de cada opção, 2) Impacto a curto e longo prazo, 3) O que me poderia fazer arrepender em cada cenário, 4) A tua recomendação fundamentada.** Não minimizes a complexidade.

 Técnica: CoT + Role ·  Pessoal ·  5 min ·  decisão, análise, clareza

Como usar este documento no Google Docs:

1. Copie o prompt da segunda linha 2 de cada tabela. 2. Substitua as variáveis em **[Parêntesis Recto]** pelo conteúdo real. 3. Cole no Claude, no ChatGPT, no Gemini ou outro chatbot e obtenha o resultado.