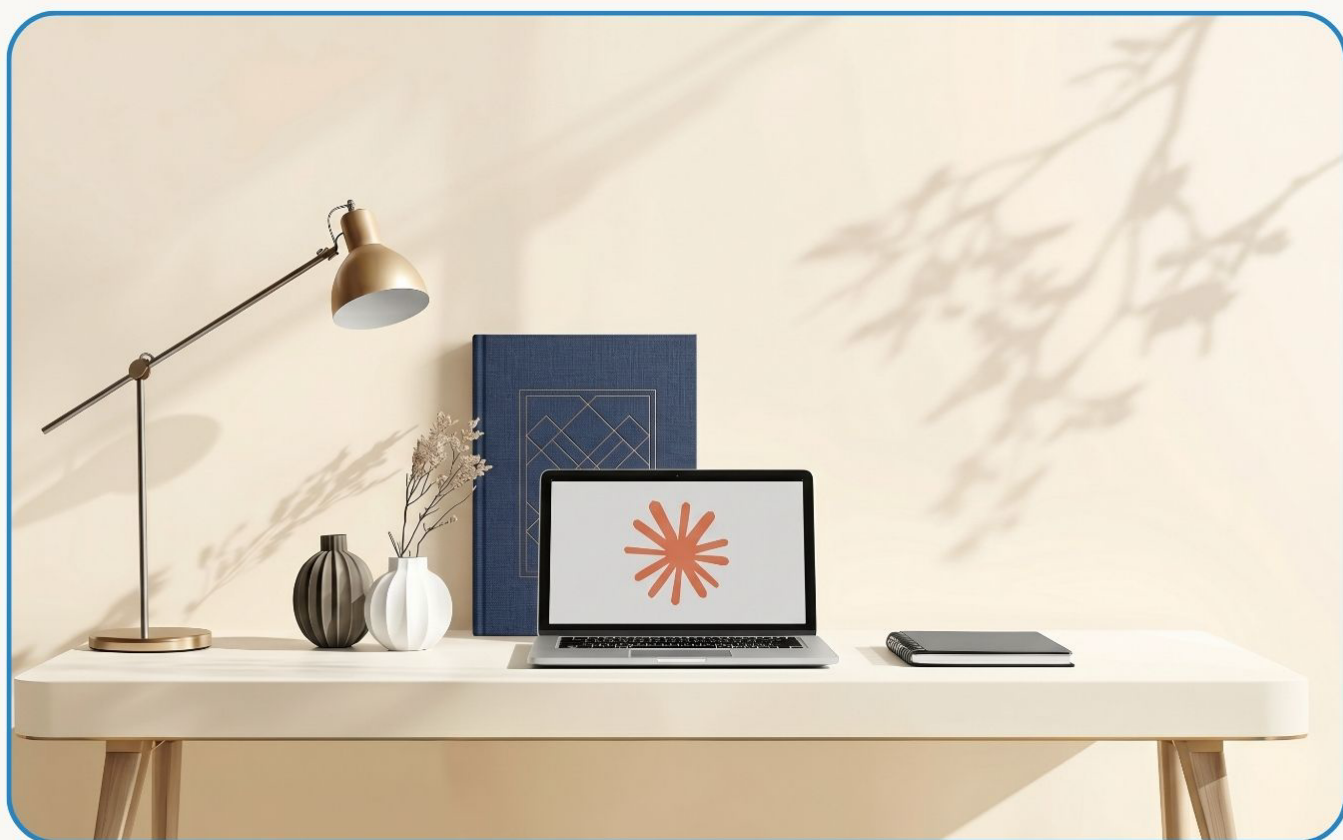


---

# CLAUDE COWORK EM 1 HORA

---

Guia prático para profissionais que trabalham  
com texto, análise e decisão



---

EDNEY "INTERNEY" SOUZA

---

[interney.net](http://interney.net)

Estamos entrando na era da IA agêntica: ferramentas que não apenas respondem perguntas, mas executam tarefas, criam arquivos, conectam sistemas e operam com autonomia crescente. O Claude Cowork é um dos primeiros produtos dessa categoria disponível para profissionais sem formação técnica.

Este guia foi escrito para quem quer começar a usar essa tecnologia de forma produtiva, sem depender de cursos longos, sem precisar saber programar e sem perder tempo com configurações complexas. Ao final, você terá o Cowork configurado, seus primeiros workflows rodando e uma base sólida para construir o próprio sistema de trabalho com IA.

---

## 1. Por que o Claude (e o que ele realmente é)

O Claude superou o ChatGPT nos rankings das app stores (iOS e Google Play) e registrou crescimento expressivo em usuários diários. Entre profissionais pagantes e desenvolvedores, o crescimento foi ainda mais acentuado: 70% dos desenvolvedores pesquisados preferem o Claude para tarefas de programação. Não foi campanha de marketing. Foi o resultado de profissionais testando e percebendo que, para trabalho com texto, análise e raciocínio encadeado, o Claude entrega mais.

O Claude se destaca onde a maioria dos profissionais passa o dia: escrever, sintetizar, analisar, raciocinar a partir de documentos. Para geração de imagens, o Gemini com Nano Banana 2 (o modelo de imagens do Google, popular em tutoriais de IA pelo nome informal) é a alternativa mais usada por quem combina os dois. Para código puro, Claude Code ou Cursor têm vantagens específicas. Para trabalho do conhecimento, o Claude chegou na frente. Vale registrar: o Claude não faz chamadas de voz nem videochamadas. É um produto de texto, imagens e código.

O Claude não é um único produto. É um ecossistema de seis modos, e saber qual usar em cada situação faz toda a diferença:

<b>Modo</b>	<b>O que faz</b>	<b>Para quem</b>
Chat	Conversa no navegador, como o ChatGPT	Começar a testar agora
Projects	Chat com memória de arquivos e instruções	Times compartilhando contexto
Cowork	Agente desktop que cria e lê arquivos reais	Quem quer produção real
Skills	Workflows salvos em /comandos reutilizáveis	Tarefas que se repetem toda semana
Conectores	Conecta Gmail, Slack, Drive, Notion e mais	Integrar Claude ao seu stack
Plugins	Pacotes de Skills + Conectores por área de trabalho	Quem quer produtividade já configurada
Claude Code	Desenvolve e executa código completo	Devs e automações avançadas

Este guia percorre o caminho nessa ordem: Chat → Projects → Cowork → Skills → Conectores → Plugins. Cada seção adiciona uma camada de capacidade.

## Sobre os planos

O plano gratuito existe, mas tem limites de uso que aparecem rapidamente em contexto profissional. O plano Pro (USD 20/mês) libera o modelo Opus 4.7, o Cowork e as Skills. Conectores básicos estão disponíveis no chat em todos os planos; o diretório completo de integrações dentro do Cowork fica disponível no plano Pro. Para quem trabalha com informação o dia inteiro, o retorno aparece na primeira semana de uso.

O Claude conta o uso em sessões de 5 horas: dependendo do plano, o número de mensagens por sessão é finito. Mensagens longas e complexas consomem mais desse limite. O plano gratuito esgota com mais rapidez; o Pro tem limites mais generosos. Se o Claude informar que atingiu o limite da sessão, basta aguardar o reinício da janela de 5 horas.

O modelo mais capaz da Anthropic, disponível no plano Pro, tem janela de contexto de 1 milhão de tokens (tokens são blocos de texto que o modelo processa; 1 milhão equivale a documentos muito longos ou livros inteiros), pensamento adaptativo e suporte a imagens em alta resolução. Na prática profissional, a diferença mais perceptível é a capacidade de manter coerência em documentos longos e raciocínio encadeado em múltiplas etapas.

---

## 2. Configuração simplificada

Quatro passos para sair do zero ao Cowork configurado. Faça com calma, não há pressa.

### Passo 1: criar sua conta

Acesse o link abaixo e crie sua conta com e-mail ou login Google. Se ainda não viu os planos disponíveis, a seção "Sobre os planos" ao final deste capítulo explica as diferenças. O link de indicação dá uma semana grátis do Cowork para testar antes de decidir pelo plano pago.

#### Link de acesso com uma semana grátis do Cowork

[claude.ai/referral/2mv0KSWWcQ?s=cowork&v=apps](https://claude.ai/referral/2mv0KSWWcQ?s=cowork&v=apps)

Após criar a conta: baixe o app desktop em [claude.ai/download](https://claude.ai/download) e instale. O Cowork só funciona no aplicativo desktop, não no navegador.

### Passo 2: configurar as Preferências pessoais (web)

Vá em **Configurações > Geral > Preferências pessoais**. Esse bloco de texto é lido pelo Claude antes de qualquer conversa no chat. Configure uma vez e não repita mais esse contexto em nenhum prompt. O template abaixo é um ponto de partida:

#### Template: Preferências pessoais

"Sou [cargo] em [área/empresa]. Trabalho principalmente com [tipos de tarefa]. Meu público principal: [clientes internos / executivos / clientes B2B].

Prefiro respostas diretas e objetivas. Parágrafos curtos. Exemplos práticos. Quando a pergunta for ambígua, peça esclarecimento antes de responder. Não use linguagem genérica de IA como 'certamente!', 'ótima pergunta!' ou 'claro!'.

Responda sempre em português brasileiro, salvo instrução contrária."

### Passo 3: montar a pasta do Cowork

No seu computador, crie uma pasta chamada **Claude Cowork**. Dentro dela, crie quatro subpastas:

- **about-me/**: arquivos sobre você, seu estilo, sua empresa
- **claude-output/**: onde o Claude salva tudo que produz. Você pode copiar ou mover esses arquivos para onde quiser usá-los; só evite editar

diretamente nessa pasta para não confundir o Claude nas próximas sessões

- **templates/**: seus templates de documentos e formatos favoritos
- **skills/**: onde ficam salvos os arquivos das suas Skills (explicado na Seção 7)

Na pasta **about-me/**, crie três arquivos de texto. Use a extensão .md ou .txt. Qualquer editor de texto comum serve (Bloco de Notas, TextEdit, Notepad++):

Arquivo	O que colocar
about-me.md	Quem você é, cargo, empresa, objetivos, tom de comunicação
anti-ai-style.md	O que você ODEIA no estilo AI: "não comece com Claro!, não use bullet para tudo..."
my-company.md	Informações da empresa, produtos, público-alvo, glossário interno

Depois de criar as pastas e os arquivos, abra o aplicativo Cowork no seu computador. Na tela inicial, clique em **Selecionar pasta de trabalho** e navegue até a pasta **Claude Cowork** que você acabou de criar. A partir daí, o Cowork passa a enxergar todos os arquivos dentro dela automaticamente em cada sessão.

#### Passo 4: configurar as Instruções globais do Cowork

Vá em **Configurações > Cowork > Instruções globais**.

**O que é AskUserQuestion:** é um recurso do Cowork que faz o Claude apresentar um formulário de múltipla escolha antes de executar uma tarefa. Em vez de adivinhar o que você quer, ele pergunta. Você clica nas opções, confirma, e ele executa com as suas escolhas.

#### Instruções globais (Configurações > Cowork)

"Antes de qualquer tarefa, leia todos os arquivos da pasta about-me/. Aplique meu estilo e minhas regras em tudo que produzir.

Antes de executar qualquer tarefa longa, use AskUserQuestion para alinhar comigo os detalhes antes de começar.

Salve todos os arquivos produzidos em claude-output/, com nome descritivo e data."

Ao incluir esse bloco nas instruções globais, o Claude já vai perguntar antes de começar qualquer tarefa longa, sem precisar que você repita o pedido em cada prompt individual. Você pode reforçá-lo em prompts específicos quando quiser garantir o alinhamento em uma tarefa particular.

**Dica:** abra o Cowork, selecione sua pasta Claude Cowork, e teste com: "Leia todos os arquivos e me explique o que você sabe sobre mim e como vai trabalhar." Se ele acertar o tom, está configurado.

### 3. Chat vs. Cowork: o que muda na prática

Se você ainda não usou o Claude, o ponto de partida natural é o Chat. Acesse [claude.ai](https://claude.ai), crie sua conta e comece a conversar: é exatamente como um aplicativo de mensagens. Você digita uma pergunta ou tarefa, o Claude responde, você refina. Sem configuração, sem pasta, sem nada além de uma caixa de texto. É útil desde o primeiro minuto.

O Chat tem um limite estrutural: cada conversa começa do zero, o Claude não cria arquivos reais no seu computador e não acessa seus apps. Para uso eventual e tarefas simples, isso não é problema. Para quem usa o Claude como ferramenta de trabalho diária, esse limite aparece rápido.

É aí que entra o Cowork. A confusão mais comum de quem começa: usar o Cowork como se fosse um chat mais caro. A diferença é de categoria, não de grau.

No chat (claude.ai)	No Cowork (app desktop)
Você cola o texto na conversa	Claude lê arquivos diretamente da sua pasta
Você copia o resultado para usar	Claude cria o arquivo (.docx, .pptx, .xlsx, .pdf) na sua pasta
Cada conversa começa do zero	Claude lembra o contexto via Projects
Você explica o contexto no prompt	Claude lê seus arquivos de contexto automaticamente
Você executa uma tarefa por vez	Claude executa workflows de múltiplos passos
Sem acesso a apps externos	Conectores dão acesso a Gmail, Slack, Drive, Notion e mais
Sem automação	Tarefas agendadas rodam sozinhas no horário que você definir
Sem controle de computador	Claude pode navegar no seu navegador e usar apps (com sua autorização)

A virada de mentalidade que o Cowork exige é parar de pensar em "como escrevo um bom prompt" e começar a pensar em "que arquivos de contexto eu preciso ter na pasta". O arquivo de contexto é o prompt permanente. Você escreve uma vez, o Claude usa para sempre.

## O que o Cowork produz

Documentos Word com sumário, cabeçalho, numeração de páginas. Planilhas Excel com múltiplas abas, fórmulas e formatação condicional. Apresentações PowerPoint com layouts e notas. PDFs preenchidos, mesclados ou com tabelas extraídas. Sites e dashboards interativos em um único arquivo. Análises sobre CSVs a partir de perguntas em linguagem natural. Tudo salvo diretamente nas suas pastas.

---

## 4. Projects: contexto que persiste, no chat e no Cowork

Projects resolvem o problema mais frustrante de quem usa o Claude no dia a dia: repetir o mesmo contexto toda vez que abre uma nova conversa. Com um Project, você define uma vez quem você é, o que está trabalhando e como o Claude deve se comportar. A partir daí, toda conversa dentro daquele Project começa já contextualizada.

**Projects estão disponíveis no chat (claude.ai) e no Cowork.** Para quem ainda não usa o Cowork, Projects no modo chat já entregam um salto de qualidade expressivo sem nenhuma configuração adicional.

### Projects no chat (claude.ai): sem Cowork necessário

Acesse **claude.ai**, clique em **Projects** na barra lateral e crie um novo projeto. Cada Project tem:

- **Instruções do projeto:** um bloco de texto que o Claude lê antes de cada conversa. Coloque aqui o contexto permanente: seu cargo, o objetivo do projeto, o tom esperado, o que o Claude deve ou não fazer.
- **Arquivos de conhecimento:** documentos, relatórios, templates que o Claude consulta durante as conversas. Até 200MB por projeto.
- **Memória de conversa:** o Claude acumula automaticamente o contexto das conversas dentro de cada Project. Preferências, decisões e padrões estabelecidos em uma sessão ficam disponíveis nas seguintes, dentro do mesmo Project, sem contaminar outros.

### Exemplo de instrução de Project (chat)

"Este Project é para desenvolvimento da minha newsletter semanal sobre tecnologia e negócios. Público: executivos e gestores de médio porte.

Tom: direto, sem jargão, com exemplos concretos. Sem bullet points em excesso. Sempre que eu trazer um tema, sugira três ângulos antes de escrever. Mantenha consistência com as edições anteriores que estão nos arquivos."

O que colocar nas instruções	O que colocar nos arquivos
Contexto permanente do projeto	Edições anteriores como referência de estilo
Regras de tom e formato	Templates de documentos
O que o Claude deve e não deve fazer	Dados e briefings recorrentes
Público-alvo e objetivo	Glossário ou guia de marca

Projects no chat são **compartilháveis com o time**: você cria um Project, adiciona colaboradores, e todos conversam com o Claude dentro do mesmo contexto e base de conhecimento.

### Projects no Cowork: execução local com memória persistente

O problema clássico do Cowork sem Projects: cada sessão começa do zero. Você seleciona a pasta, o Claude lê os arquivos, faz a tarefa. Na semana seguinte, repete tudo. Sem memória do que foi produzido antes.

No Cowork, acesse **Projects** na barra lateral e clique em **+**. Você tem três opções:

Opção	Quando usar
Começar do zero	Novo workflow que ainda não tem pasta ou contexto definido
Importar de um Project existente	Você já tem um Project no claude.ai com arquivos e instruções: traz tudo para o Cowork
Usar pasta já existente	Você já tem sua pasta Claude Cowork configurada: só adiciona memória e instruções

Após criar, execute este prompt de configuração para o Claude "aprender" o Project no primeiro dia:

#### Prompt de configuração inicial do Project

"Leia todos os arquivos desta pasta.

Depois me explique: o que você sabe sobre este workspace, para que eu provavelmente o uso, e quais instruções vai seguir.

Se algo não estiver claro, use AskUserQuestion para perguntar."

## Exemplos de Projects por modo

Project	Modo	O que contém	Para que serve
Newsletter semanal	Chat ou Cowork	Estilo de escrita, últimas edições	Drop do tema → Claude sugere ângulos e escreve
Relatórios de cliente	Cowork	Template, 2 exemplos fortes, briefings	Drop do briefing → Claude pergunta, produz .docx
Propostas comerciais	Cowork	Precificação, propostas ganhas, playbook	Notas de call → Claude cria proposta
Base de conhecimento do time	Chat (compartilhado)	Documentação, processos, FAQs	Qualquer membro consulta sem precisar de treinamento
Briefing semanal	Cowork	Template, últimas 4 edições, inputs por área	Agendado: toda segunda 8h → Claude consolida e salva

**Importante:** Projects do Cowork ficam no seu computador e são locais. Projects do chat podem ser compartilhados com o time. Você pode importar um Project do chat para o Cowork e ter o melhor dos dois: contexto compartilhado com o time e execução local com o Cowork.

---

## 5. Prompts que funcionam: PACREF e as 5 dimensões de escrita

O maior erro de quem começa é o prompt vago. O Claude responde, parece razoável, e o resultado fica genérico o suficiente para exigir retrabalho. O que transforma um prompt mediano em um que funciona é especificação. Seis elementos cobrem o que o modelo precisa saber para executar bem.

## PACREF: o framework de construção de prompt

PACREF é um checklist cognitivo, não uma fórmula obrigatória. Percorrer esses seis elementos força a especificação do que normalmente fica implícito, vago ou esquecido:

Elemento	O que define	Exemplo
Persona	O papel que o Claude deve assumir: vocabulário, tom e profundidade	"Atue como especialista em comunicação interna corporativa"
Ação	O que fazer, como fazer e em que sequência lógica	"Analise o comunicado, identifique os três pontos de confusão, reescreva cada um"
Contexto	O que o Claude não tem como saber e precisa saber: público, situação, restrições	"O público é o time operacional da fábrica, sem formação técnica em gestão"
Referências	Exemplos, materiais de apoio ou parâmetros que definem o que "bom" significa	"Use como referência o tom do texto no final desta instrução"
Estrutura	Como o próprio prompt está organizado: cabeçalhos Markdown, rótulos inline ou tags XML	Markdown: ## Persona: ## Ação: / Inline: [Persona] ... [Ação] ... / XML: <persona>...</persona>
Formato	Como a resposta deve ser entregue: tipo e arquitetura da saída	"Abertura com a informação principal, dois parágrafos de contexto, fechamento com ação. Máximo 250 palavras."

Para começar, use cabeçalhos Markdown (## Persona:, ## Ação:): são amplamente reconhecidos pelos modelos de IA, fáceis de ler e funcionam em qualquer ferramenta. O formato inline ([Persona] ...) é mais rápido para prompts curtos. O XML (<persona>) é preferido em prompts muito longos e complexos, onde a separação precisa ser inequívoca.

Você não precisa preencher todos os seis em todos os prompts. Uma persona bem escolhida com uma ação precisa resolve muitas tarefas em duas linhas. O PACREF serve para garantir que nenhum elemento essencial ficou de fora, não para obrigar o preenchimento de todos os campos.

### Exemplo de prompt com PACREF (rótulos inline):

"[Persona] Atue como especialista em comunicação interna corporativa. [Ação] Analise o comunicado abaixo e reescreva-o com tom mais direto e acessível. [Contexto] O público é o time operacional da fábrica, sem formação técnica em gestão. O texto original foi escrito pela diretoria e está denso demais. [Referências] Use como referência de tom a frase: 'O novo sistema entra em vigor na segunda. Quem tiver dúvida, fala com o supervisor direto.' (direta, sem rodeios). [Formato] Abertura com a informação principal, dois ou três parágrafos de contexto, fechamento com a ação esperada do time. Máximo 250 palavras, texto corrido sem tópicos.

Texto original: [cole aqui o comunicado]"

### As 5 dimensões de escrita

Para tarefas de produção de texto, substitua instruções vagas como "escreva de forma clara e objetiva" pelas cinco dimensões que definem qualquer texto. Esse conjunto vai no elemento **Formato** do PACREF, como especificação da saída:

Dimensão	O que calibra	Opções mais usadas
Personalidade	Quem fala	didático, formal, casual, crítico, empático
Tom	Que atitude o texto transmite	calmo, desafiador, inspirador, direto, provocativo
Linguagem	Qual o vocabulário	técnico, profissional, coloquial, jornalístico
Estilo	Como o texto se constrói	narrativo, expositivo, persuasivo, instrucional
Propósito	O que o texto deve fazer	informar, convencer, engajar, instruir

**Exemplo:** "Personalidade didática, tom direto, linguagem profissional, estilo expositivo, propósito de instruir." Essa especificação reduz revisão e mantém consistência entre diferentes sessões.

## Modificadores: ajuste fino de postura e profundidade

Depois de construir o prompt com PACREF, você pode adicionar modificadores: palavras de direção que calibram não o que o Claude faz, mas como faz. "Seja direto" e "seja exploratório" produzem entregas muito diferentes para a mesma instrução.

<b>Intenção</b>	<b>Modificadores úteis</b>
Tom	direto, formal, coloquial, técnico, didático, executivo, jornalístico
Profundidade	sintético, detalhado, passo a passo, panorâmico, introdutório
Postura analítica	crítico, imparcial, comparativo, cético, pragmático, adversarial
Precisão	específico, concreto, baseado em dados, com exemplos, verificável
Nível do público	acessível a quem não tem formação na área, em linguagem de ensino médio

Ordem correta: construa o prompt completo primeiro, adicione os modificadores depois, como camada de ajuste fino. Um prompt vago com modificador bem escolhido ainda produz resultado vago, com a postura certa.

---

## 6. Cowork na prática: cinco workflows que funcionam

Cada workflow abaixo parte de uma pasta com arquivos de contexto já configurados (Seção 2). Ao abrir o Cowork e selecionar sua pasta Claude Cowork, o Claude passa a enxergar todos os arquivos dentro dela automaticamente: você não precisa copiar nem colar o conteúdo no prompt. Basta mencionar o nome do arquivo ("leia o briefing.docx") e ele encontra. O Claude lê o contexto, faz as perguntas de alinhamento via AskUserQuestion e entrega o arquivo na pasta claude-output/.

### Workflow 1: documento de texto (relatório, proposta, briefing)

Coloque na pasta: seus templates, dois exemplos de documentos anteriores que você considera bons, e o briefing do cliente ou o tema que vai trabalhar.

#### **Prompt de partida — documento**

"Novo briefing na pasta. Leia o arquivo [nome do briefing].

Compare com os dois exemplos anteriores para entender o padrão esperado. Crie um [tipo de documento] em formato .docx. Use AskUserQuestion para alinhar estrutura e tom antes de escrever qualquer coisa.

Salve em claude-output/ com nome e data."

O Cowork vai apresentar um formulário com perguntas de alinhamento antes de escrever. Você clica nas opções. Ele escreve. O arquivo aparece na sua pasta.

### Workflow 2: apresentação de slides

O ponto de partida mais eficaz não é um tema. É um texto já escrito e revisado: um relatório, um briefing, um conjunto de notas estruturadas. A IA converte material existente em slides com muito mais precisão do que quando parte de um assunto genérico, porque tem o argumento real como insumo.

Coloque na pasta: o texto-base já revisado, e o template corporativo (.pptx) se a empresa tiver um. O Claude lê o slide mestre, fontes e paleta do arquivo carregado e aplica automaticamente nos novos slides.

#### **Prompt de partida — slides**

"O texto em anexo trata de [assunto]. Com base nele, crie uma apresentação de [X] slides.

Use AskUserQuestion para alinhar comigo quatro variáveis antes de escrever: (1) público e nível técnico, (2) volume de texto por slide, (3) tom (executivo, didático, comercial), (4) estilo visual se não houver template anexado.

Para cada slide, indique: título, argumento central e tipo de conteúdo recomendado (dado, exemplo, diagrama, citação).

Crie o arquivo .pptx e salve em claude-output/."

Se precisar especificar o estilo visual sem template, use este modelo de instrução:

"Fundo em azul escuro (#1A2744), título em branco, texto de apoio em cinza claro, destaques em laranja (#F5A623). Fonte sans-serif neutra, como Inter ou Helvetica. Máximo três linhas por ponto, não mais de quatro pontos por slide. Layout limpo, poucos elementos por slide."

Para imagens de fundo ou ilustrações dentro dos slides, a instrução precisa considerar que a imagem vai coexistir com texto, não competir com ele. Ao pedir imagens para slides, especifique:

"Imagem horizontal, proporção 16:9, fundo com gradiente suave em [cores da paleta]. Estilo minimalista, sem texto na imagem, espaço à esquerda para sobreposição de título."

Para conceitos abstratos, prefira ilustração vetorial: "Estilo flat design, paleta limitada a três cores, fundo branco, traço limpo."

**Dica:** para apresentações que vão para cliente, use Claude para estrutura e conteúdo + Gamma ([gamma.app](https://gamma.app)) para design final. Cole o conteúdo gerado no Gamma, escolha um tema e exporte. Resultado em 3 minutos. O link de afiliado dá créditos adicionais para quem criar conta por ele.

### Workflow 3: análise de dados

Coloque na pasta: o arquivo CSV (formato de planilha em texto simples, exportado do Excel ou de qualquer sistema de relatórios) ou cole os dados diretamente no prompt. Siga a sequência de cinco prompts encadeados:

#### Sequência de análise — 5 prompts encadeados

1. "Descreva a estrutura: quais colunas existem, quantas linhas, quais são os valores únicos por categoria."
2. "Calcule [métrica específica] agrupada por [dimensão]."
3. "Identifique quais categorias tiveram queda em dois períodos consecutivos ou mais."
4. "Gere um gráfico que mostre [variável] por [período] e salve como imagem .png na pasta claude-output/. Use Python com matplotlib." (*O Claude escreve e executa o script automaticamente no seu ambiente.*)

5. "Com base nos dados, quais dois pontos justificam revisão de estratégia e por quê? Se os dados não forem suficientes para concluir com confiança, diga isso."

#### Workflow 4: tarefa agendada (briefing semanal automático)

O Cowork pode executar tarefas no horário que você definir. O app precisa estar aberto na máquina: se o computador estiver desligado ou o app fechado, a execução não acontece. Para tarefas que precisam rodar com regularidade, muitos usuários deixam o app aberto durante o horário de trabalho ou usam uma máquina dedicada para esse fim.

#### Como configurar uma tarefa agendada

1. Abra o Cowork e vá em Tarefas agendadas (barra lateral esquerda).
2. Clique em Nova tarefa.
3. Escreva o prompt da tarefa (ex: "Leia os relatórios que estão anexados nesta tarefa, consolide em um briefing executivo de uma página, salve como briefing\_[data].docx em claude-output/"). Você pode anexar os arquivos diretamente à tarefa agendada clicando no ícone de clipe ao lado do prompt.
4. Defina frequência (toda segunda às 8h, por exemplo).

O Claude executa sozinho e o arquivo aparece na sua pasta na hora marcada.

#### Workflow 5: Claude como seu computador (Dispatch)

No plano Pro ou Max, você pode ativar o uso do navegador e do computador pelo Claude. Depois, conectando o celular via Dispatch (em português, Despacho), você envia tarefas pelo app do celular e o Claude executa no seu computador em casa ou no escritório.

#### Como ativar

1. Configurações > Aplicativo desktop > Geral > Ativar Uso do navegador.
2. Configurações > Aplicativo desktop > Geral > Ativar Uso do computador (aceite os termos).
3. Na barra lateral do Cowork, clique em **Dispatch** e siga os passos para conectar o celular (escaneie o QR code com o app Claude no celular).

Exemplo de uso: você está fora do escritório e envia pelo celular: "Abra meu dashboard e me mande um resumo dos dados desta semana." O Claude abre, lê e responde.

**Sobre autorizações:** ao ativar o Uso do computador, o Claude passa a ver a sua tela e agir dentro dos seus apps. Ele só faz isso quando você envia uma tarefa, dentro do escopo dessa tarefa. A cada novo aplicativo que o Claude precisar usar, ele pede autorização separada: você aprova app por app, não de forma global.

**Atenção:** o computador precisa estar ligado e o app Claude aberto para o Dispatch funcionar. Para tarefas mais leves, seu desktop comum ou notebook já funcionam bem. Muitos usuários avançados deixam um Mac mini ligado para esse fim, garantindo disponibilidade sem ocupar a máquina principal.

---

## 7. Skills: seus workflows salvos em /comandos

Uma Skill é um workflow salvo que você aciona com um único comando. Em vez de reescrever as mesmas instruções toda semana, você digita `/resumo-reuniao` na caixa de prompt do Cowork e o Claude já sabe exatamente o que fazer, com qual estrutura, tom e formato.

Skills vivem como arquivos de texto na pasta **skills/** que você criou na sua pasta Claude Cowork (Seção 2). Isso significa que você pode editá-las com qualquer editor de texto e elas entram em vigor imediatamente na próxima sessão.

Skills é um dos recursos mais potentes do Claude porque você pode combinar múltiplas Skills em uma única conversa. Você chama `/briefing-evento` para estruturar o contexto, depois `/preparar-slides` para gerar a apresentação, depois `/otimizar-post` para criar o conteúdo de divulgação, tudo na mesma sessão, com o contexto acumulando a cada etapa.

### Como criar uma Skill: o processo que funciona na prática

Existem duas formas de criar uma Skill. A mais comum é pedir ao Claude que faça perguntas e gere a Skill a partir das suas respostas. Funciona bem para workflows simples.

O processo que tende a gerar Skills mais ajustadas à realidade é diferente: você executa a tarefa junto com o Claude primeiro, em uma conversa real com múltiplos prompts e rodadas de revisão, até chegar em um resultado que você considera bom. Só então pede para o Claude transformar aquela conversa em uma Skill.

#### **Prompt para converter uma conversa em Skill:**

"Com base em tudo que fizemos nessa conversa (os prompts que usei, as correções que pedi, a estrutura que aprovei e o tom que funcionou), crie uma Skill chamada `/[nome-da-skill]`.

A Skill deve reproduzir esse processo automaticamente quando eu a chamar. Inclua as perguntas de alinhamento que fariam sentido fazer antes de executar, os critérios de qualidade que apliquei nas revisões, e o formato final que aprovei.

Salve o arquivo na minha pasta de Skills."

Você não consegue especificar de antemão tudo que importa em um workflow. Depois de executá-lo uma vez com qualidade, o Claude consegue extrair esses padrões e transformá-los em instrução permanente. É por isso que executar primeiro e transformar em Skill depois produz resultados melhores do que tentar descrever o processo antes de vivê-lo.

## Como salvar e atualizar Skills

Depois de criada, o Claude apresenta o arquivo da Skill e você clica em **Salvar Skill** para que ela fique disponível via /comando. O arquivo fica na pasta de Skills dentro do seu diretório do Cowork.

Para atualizar uma Skill existente, abra o arquivo diretamente em qualquer editor de texto, faça os ajustes necessários e salve. A nova versão entra em vigor na próxima sessão do Cowork, sem nenhum passo adicional. Você também pode pedir ao Claude para atualizar:

"Abra a Skill /resumo-reuniao. Adicione uma pergunta de alinhamento sobre o nível de confidencialidade do conteúdo e ajuste o formato de saída para incluir uma seção de riscos identificados. Salve a versão atualizada."

## A lógica por trás de uma boa Skill: o seu processo, o seu tom

Antes de olhar as sugestões abaixo, um ponto que define se uma Skill vai funcionar ou virar uma ferramenta que você abandona: Skills prontas e genéricas têm validade curta. O que faz uma Skill durar é ela imitar o seu jeito de trabalhar: sua sequência de perguntas, seus critérios de qualidade, o tom que você usa com cada tipo de interlocutor. Isso não existe em nenhum marketplace.

Se quiser um ponto de partida para explorar, o [skills.sh](https://skills.sh) agrega Skills compartilhadas pela comunidade. Use como referência e inspiração, não como destino final. Uma Skill copiada sem adaptação vai produzir o estilo de quem a criou, não o seu.

## Skills são intercambiáveis entre produtos

Skills usam um formato aberto (SKILL.md) reconhecido por diferentes plataformas. Uma Skill criada no Cowork pode ser usada no Claude Code, compartilhada com colegas, publicada em marketplaces como [claudeskills.info](https://claudeskills.info), ou adaptada para outros agentes de IA.

O Google Chrome seguiu na mesma direção: lançou Skills no Gemini integrado ao navegador, com o mesmo acionamento por /. Você salva um prompt como Skill, aciona com barra e ele roda sobre a página que você está vendo. O conceito está se tornando padrão entre produtos de IA, não uma exclusividade do Claude.

## Algumas Skills merecem atenção antes de usar

Nem toda automação de tarefa é neutra. Skills que substituem ritos sociais (respostas a convites, agradecimentos, mensagens de relacionamento) funcionam tecnicamente, mas criam uma tensão real: a pessoa que recebe uma mensagem automática espera algo que veio de você.

Isso não significa que você não deva criar esse tipo de Skill. Significa que ela exige mais atenção editorial antes de enviar. Uma /responder-convite que você revisa, ajusta e assina com consciência é diferente de um disparo automático sem leitura. A linha que separa as duas situações é quem está no controle da mensagem final.

Se a Skill toca um relacionamento que importa, trate o rascunho gerado como ponto de partida, não como entrega pronta.

## Ideias de Skills para criar

As Skills abaixo são ideias: pontos de partida para você criar e personalizar, não recursos que existem prontos no Claude. Cada uma precisa ser construída com você, ajustada ao seu contexto, tom e critérios de qualidade. O processo descrito acima — executar primeiro, transformar em Skill depois — é o caminho mais rápido para chegar em algo que realmente funciona.

Estão agrupadas por tipo de trabalho para facilitar a identificação das mais relevantes para você.

### Qualquer profissional

Skill	O que faz ao ser chamada
/resumo-reuniao	Recebe transcrição ou anotações, produz resumo executivo com decisões, próximos passos e pontos abertos no formato que você definiu
/email-profissional	Recebe contexto e destinatário, produz rascunho no tom correto: formal, direto, comercial ou empático conforme o caso
/analise-rapida	Recebe dados colados ou arquivo, identifica os três padrões mais relevantes e entrega interpretação com recomendação
/melhorar-prompt	Recebe um prompt que você escreveu, aplica PACREF e modificadores, devolve versão otimizada com explicação das mudanças

## Gestores, líderes e consultores

<b>Skill</b>	<b>O que faz ao ser chamada</b>
/preparar-1on1	Recebe histórico de conversas ou anotações anteriores, sugere três ângulos para a próxima sessão e monta pauta em blocos com tempo estimado
/proposta	Recebe briefing do cliente, produz proposta em .docx com sua estrutura padrão: escopo, entregáveis, condições e próximos passos
/revisar-contrato	Recebe contrato em texto ou PDF, identifica cláusulas de risco, sugere redações alternativas e lista ações concretas por grau de urgência
/responder-convite	Recebe convite (LinkedIn, e-mail ou WhatsApp), classifica o tipo de resposta (positiva, encaminhar para terceiro, declinar com alternativa) e redige a mensagem

## Professores, palestrantes e formadores

<b>Skill</b>	<b>O que faz ao ser chamada</b>
/briefing-evento	Recebe transcrição de reunião de briefing com cliente, gera documento estruturado com público, objetivos, expectativas, restrições e sugestão de estrutura
/estruturar-treinamento	Recebe tema e contexto do público, desenha estrutura de treinamento com módulos, objetivos de aprendizagem, dinâmicas e métricas de resultado
/preparar-slides	Recebe texto revisado e especificações do público, produz estrutura de apresentação slide a slide com argumento central e tipo de conteúdo por slide

## Criadores de conteúdo e profissionais de marketing

Skill	O que faz ao ser chamada
/briefing-conteudo	Recebe tema ou pauta, produz estrutura com ângulo editorial, público-alvo, argumentos principais e sugestão de referências
/curadoria-semanal	Lê fontes definidas (newsletters, feeds), consolida os temas mais relevantes da semana separados por público: líderes, técnicos, mercado
/otimizar-post	Recebe texto publicado ou rascunho, aplica boas práticas de SEO (visibilidade no Google) e GEO (Generative Engine Optimization: visibilidade em respostas de IAs como ChatGPT e Gemini), devolve versão otimizada com explicação
/lançar-conteudo	Recebe material pronto (e-book, guia, artigo longo), gera plano de distribuição com copy para landing page, e-mail, redes sociais e sugestão de canais

## Meta-Skills: construir e expandir o próprio sistema

Skill	O que faz ao ser chamada
/skill-creator	Faz perguntas sobre o workflow que você quer automatizar, define os parâmetros e gera o arquivo da nova Skill pronto para salvar na sua pasta

## 8. Conectores: Claude dentro dos seus apps

Conectores são a forma mais rápida de ligar o Claude a ferramentas que você já usa. Funcionam como permissões de acesso: você instala, autoriza, e o Claude passa a ler e agir dentro daquele sistema. Um Conector cobre um app. Um Plugin (próxima seção) cobre um workflow inteiro.

No modo chat, o Claude não acessa a internet por conta própria. Instalar o conector adequado é o que dá ao Claude a capacidade de buscar informações online ou ler dados de sistemas externos.

Conectores básicos estão disponíveis no chat (claude.ai) em todos os planos. No Cowork, o diretório completo de integrações, com mais de 50 apps, fica disponível no plano Pro. O Claude sugere o conector adequado automaticamente conforme a conversa avança.

## Como instalar um Conector

No chat ou no Cowork, clique no botão + na área de prompt e escolha **Conectores**. Clique em Instalar, autorize o acesso, e o Conector fica disponível em todas as sessões.

### Conectores de produtividade e trabalho

Conector	O que o Claude pode fazer
Gmail	Ler e-mails, criar rascunhos, categorizar mensagens, buscar threads
Google Calendar	Ver agenda, criar eventos, sugerir horários disponíveis
Google Drive	Ler documentos, criar e editar arquivos, buscar conteúdo
Slack	Ler canais, redigir mensagens, resumir threads, renderizar interface ao vivo
Notion	Ler databases, criar páginas, atualizar registros
Asana / Jira	Consultar e criar tarefas, acompanhar projetos
Figma / Canva	Abrir e editar designs com interface ao vivo dentro do chat
HubSpot / CRM	Buscar contatos, criar tarefas, atualizar registros de clientes
Zapier	Conectar mais de 8.000 apps adicionais via automação

### Conectores pessoais e de consumo

Conector	O que o Claude pode fazer
Spotify	Tocar músicas, criar playlists, buscar artistas
Uber / Uber Eats	Solicitar corridas, fazer pedidos de comida
Instacart	Montar e fazer pedidos de supermercado
Booking.com / TripAdvisor	Buscar e reservar hospedagem, restaurantes e atrações
StubHub / Resy	Comprar ingressos, reservar mesas
Audible	Buscar e iniciar audiobooks

## Exemplos práticos com Conectores

### **Exemplo: triagem de e-mails com Gmail**

"Leia meus e-mails não lidos das últimas 24 horas.

Classifique em três grupos: (1) exigem resposta minha hoje, (2) posso responder ou delegar esta semana, (3) apenas para meu conhecimento, sem ação.

Para cada e-mail do grupo 1, sugira um rascunho de resposta de até 5 linhas no meu tom."

### **Exemplo: preparação de reunião com Calendar + Drive**

"Veja minha agenda de amanhã.

Para cada reunião, verifique se há algum documento relacionado no meu Drive (proposta, ata anterior, briefing).

Monte um briefing de 3 linhas por reunião: contexto, objetivo e o que preciso decidir ou comunicar."

---

## 9. Plugins: workflows completos por área de trabalho

Conectores dão ao Claude acesso a um app. Plugins vão além: são pacotes que combinam Conectores, Skills e instruções específicas para um tipo de trabalho. Você instala um Plugin de Produtividade e o Claude já sabe como gerenciar tarefas, agenda e comunicação de forma integrada, sem precisar configurar cada peça separadamente.

A diferença prática: com um Conector do Gmail, o Claude lê seus e-mails. Com o Plugin de Produtividade instalado, o Claude lê seus e-mails, cruza com sua agenda, consulta o status das tarefas no Asana e monta um briefing do seu dia em um único prompt.

### Como instalar um Plugin

No Cowork, clique no botão + na área de prompt, escolha **Plugins** e navegue pelo marketplace. Clique em Instalar. Alguns Plugins fazem perguntas de configuração inicial para entender seu contexto antes de ficarem disponíveis. Empresas nos planos Team e Enterprise podem criar marketplaces privados com plugins aprovados pelo time de TI e instalá-los automaticamente para todos os usuários.

### **O Plugin de Produtividade: o mais versátil para profissionais de escritório**

O Plugin de Produtividade é o ponto de entrada recomendado para a maioria dos profissionais de escritório. Ele conecta de uma vez os principais sistemas de gestão de tarefas, comunicação e documentação em um contexto unificado. O Claude passa a entender sua carga de trabalho como um todo, não como apps separados.

### O que o Plugin de Produtividade conecta:

<b>Categoria</b>	<b>Apps suportados</b>
Gestão de tarefas	Asana, Linear, Jira, Monday.com, ClickUp
Documentação	Notion
Comunicação	Slack
Agenda e e-mail	Google Workspace (Gmail, Calendar, Drive) e Microsoft 365 (Outlook, Teams, SharePoint, OneDrive)

### Exemplos de uso com o Plugin de Produtividade instalado:

"O que está pendente com meu nome no Asana que vence essa semana? Para cada tarefa, verifique se existe algum documento relacionado no Drive e me diga se há algo que eu precise ler antes de executar."

"Olhe minha agenda de amanhã e os canais do Slack dos últimos dois dias. Há alguma mensagem não respondida que seja relevante para as reuniões de amanhã? Monte um briefing rápido por reunião."

"Crie um resumo semanal do que foi concluído no projeto X: leia as tarefas fechadas no Jira, os documentos atualizados no Drive e as mensagens do canal #projeto-x no Slack. Consolide em um e-mail de atualização para o time."

### Microsoft 365: Outlook, Word, Excel e PowerPoint integrados

Para quem trabalha no ecossistema Microsoft, o Plugin M365 (ou os conectores individuais) conecta Outlook, OneDrive, SharePoint e Teams. O Claude suporta workflows cruzados entre apps da suite: você pode analisar uma planilha no Excel e pedir que o Claude construa uma apresentação no PowerPoint com base naqueles dados, sem reiniciar a tarefa no meio do caminho.

"Leia o arquivo de dados de vendas do Q1 que está no OneDrive em /Relatórios/2026/. Identifique os três produtos com maior queda de margem. Com base nessa análise, crie uma apresentação executiva de 8 slides em .pptx e salve em claude-output/."

## Google Workspace: Gmail, Calendar e Drive em conjunto

O Plugin Google Workspace unifica os três apps em um contexto só. O Claude sabe quais reuniões você tem, quais documentos foram compartilhados com você recentemente e quais e-mails estão aguardando resposta, e pode trabalhar com os três ao mesmo tempo.

"Prepare minha semana. Leia minha agenda de segunda a sexta, verifique e-mails não respondidos recebidos nos últimos três dias e documentos compartilhados comigo esta semana que ainda não abri. Monte uma lista de prioridades com o que merece atenção hoje."

## Plugins por área de trabalho

Além do Plugin de Produtividade geral, a Anthropic disponibilizou plugins específicos por função. Cada um vem pré-configurado com Skills e Conectores relevantes para aquela área:

Plugin	Para quem é	O que entrega
Marketing	Times de marketing e conteúdo	Integração com ferramentas de analytics, redes sociais e criação de conteúdo
Vendas / CRM	Equipes comerciais	Integração com HubSpot, Salesforce, Apollo e Clay para gestão de pipeline
Financeiro	Analistas e gestores financeiros	Leitura de planilhas, dashboards e relatórios com análise automatizada
Jurídico	Advogados e equipes de compliance	Revisão de contratos, extração de cláusulas, comparação de versões
RH	Gestores de pessoas e recrutamento	Triagem de currículos, preparação de entrevistas, onboarding
Dados	Analistas e cientistas de dados	Exploração de CSVs, geração de gráficos, identificação de anomalias
Design	Times de design e comunicação	Integração com Figma e Canva com interface ao vivo dentro do chat

## Plugins criados por você ou pela sua empresa

Além dos plugins oficiais, você pode criar os seus. Um Plugin personalizado é um conjunto de Skills específicas do seu contexto empacotadas com as instruções certas. Empresas usam esse recurso para criar agentes internos: um Plugin de Onboarding que conhece os processos da empresa, um Plugin de Atendimento que conhece os produtos e o tom de comunicação, um Plugin de Relatórios que segue o template e a cadência do time.

Para criar um Plugin personalizado, acesse o menu de Plugins no Cowork e escolha **Criar Plugin**. O processo é guiado e não exige programação.

---

## 10. A pergunta antes de promptar e antes de usar o resultado

Existe um efeito colateral do Cowork que um estudo da UC Berkeley (publicado na Harvard Business Review em 2026, com 200 profissionais ao longo de 8 meses) documentou com precisão: quem adota IA espontaneamente trabalha mais, não menos. Assume escopo maior, estende o trabalho para mais horas do dia, e se sente mais produtivo ao mesmo tempo em que fica mais exausto.

O Cowork remove a fricção de começar qualquer tarefa. Quando começar fica fácil, parar fica difícil. E você passa a fazer mais coisas, não necessariamente as mais importantes.

### A pergunta antes de promptar

#### **Antes de abrir o Cowork, escreva uma frase:**

"O que exatamente estou tentando resolver?"

Se você não consegue responder em uma frase, o Claude vai gerar volume sem direção. A frase não é para o Claude: é para você. Ela força a decisão de se aquele output precisa existir.

**Regra prática:** para cada nova tarefa que o Cowork te ajuda a adicionar, elimine três tarefas que você parou de questionar se ainda fazem sentido.

### A pergunta antes de usar o resultado

O Claude pode gerar um documento coerente com premissas que você não validou, um e-mail com tom errado para o receptor, ou uma análise baseada em dados incompletos. Isso não é falha da ferramenta: é a natureza de qualquer sistema que produz resultado a partir do que recebe.

Duas perguntas antes de usar qualquer saída do Claude:

**1. O resultado tem base no que forneci, ou o Claude preencheu lacunas com inferências?** Se você não deu dados suficientes, o Claude completa com o que parece plausível. Plausível não é correto.

**2. Eu assinaria isso com meu nome agora, sem modificar nada?** Se a resposta for não, o trabalho não está pronto. Edite, ajuste, devolva para refinamento. O Claude é ponto de partida, não a última assinatura.

Essa postura de verificar antes de usar separa quem usa o Cowork para produzir mais de quem usa para produzir melhor.

---

A curva de aprendizado do Cowork existe. As primeiras sessões provavelmente vão parecer lentas: configurar a pasta, ajustar os arquivos de contexto, refazer um prompt que saiu vago, entender por que o resultado não foi o esperado. Esse atrito inicial é normal e não é sinal de que a ferramenta não funciona para você.

O que muda depois que você passa dessa fase: o Cowork começa a devolver tempo real. Tarefas que antes levavam uma hora passam a levar vinte minutos, não porque a IA faz tudo, mas porque você para de começar do zero toda vez. O contexto já está configurado, os templates já estão na pasta, a Skill já sabe o que você espera. O investimento das primeiras horas é feito uma vez. O retorno é todo dia.

---

## Se você quiser ir mais fundo

Este guia cobre o suficiente para configurar o Cowork, montar seu primeiro workflow e conectar seus apps. O que ele não cobre: engenharia de prompts avançada, cadeia de raciocínio, como estruturar verificação crítica de outputs, como integrar IA a análise de dados complexos e tomada de decisão com consequência real.

Isso está no livro.

---

### **Engenharia de Prompts na Prática** *do Zero ao Avançado com ChatGPT, Gemini e Claude*

Mais de 150 páginas de técnicas fundamentadas em pesquisa e aplicadas a contextos reais de trabalho. Gratuito, sem cadastro obrigatório.

[interney.net/livro-ia](https://interney.net/livro-ia)

---

*Edney "InterNey" Souza trabalha com tecnologia desde 1990. É professor, palestrante e conselheiro consultivo de empresas, especializado em tecnologia e inovação. Fundou sete startups e leciona em instituições brasileiras de ensino superior e educação executiva.*

[interney.net](https://interney.net)