

IA NA PRÁTICA:

Manual de Boas Práticas com Claude

Como usar Inteligência Artificial Generativa
para criar vantagem real em empresas e negócios

Adaptado de Ruben Hassid • How to AI • 2026

Por que este manual importa

A inteligência artificial generativa não é mais uma promessa futura. Ela já está sendo usada nas empresas, nos projetos e nas decisões do dia a dia — com ou sem o seu conhecimento.

Este manual parte de um diagnóstico simples e incômodo: o custo da inteligência está despencando. O que antes exigia um analista, um redator, um designer ou um consultor hoje pode ser iniciado com um prompt bem escrito. Não porque a IA seja perfeita, mas porque ela é boa o suficiente — e isso muda tudo.

A pergunta que este manual responde não é “A IA vai me substituir?”. Essa já é uma pergunta ultrapassada. A pergunta certa é: “O que acontece quando aquilo que você costumava vender se torna quase gratuito?”

Se você entender isso, poderá se posicionar à frente. Se não entender, vai continuar buscando melhores prompts enquanto o mercado encontra uma opção mais barata e rápida do que você.

Para quem é este manual?

Profissionais, gestores, empreendedores e equipes que já usam (ou querem usar) IA em seus negócios com mais consistência, intenção e resultado. O foco é o Claude, da Anthropic, mas os princípios valem para qualquer ferramenta generativa.

1. O custo da inteligência está em colapso

O que mudou (e por que você não pode ignorar)

Há poucos anos, se uma empresa precisava de um memo decente, uma pesquisa de mercado, uma planilha, uma página de vendas, um e-mail comercial, um esboço de apresentação ou uma revisão de contrato, ela precisava de uma pessoa. Normalmente, uma pessoa cara.

Hoje ela precisa de um prompt. Talvez 30 segundos. Talvez R\$ 100 por mês.

E o resultado é... aceitável. Às vezes bom. Às vezes melhor do que o profissional júnior contratado no ano passado.

A ameaça não é a IA ser perfeita. A ameaça é a IA ser barata o suficiente para substituir o que é bom o suficiente.

O que a IA ataca diretamente são os três pilares que sustentavam o trabalho do conhecimento:

- O custo de saber o suficiente sobre o assunto
- O custo de pensar e estruturar o raciocínio
- O custo de produzir o entregável final

O Paradoxo de Jevons aplicado à IA

Quando uma tecnologia aumenta a eficiência no uso de um recurso, o consumo total desse recurso tende a crescer, não a diminuir. Isso acontece porque o preço mais baixo abre nova demanda. Na prática: IA não significa menos trabalho. Significa que mais trabalho será tentado, exigido e esperado de você.

O volume mudou tudo

Quando a IA barateia a produção, as empresas não fazem a mesma coisa por menos. Elas fazem muito mais:

- Mais esboços testados
- Mais versões de proposta para diferentes perfis de cliente
- Mais pesquisa de concorrentes
- Mais análises financeiras
- Mais conteúdo para mais canais
- Mais perguntas que antes ninguém fazia porque não valia o tempo de ninguém

Antes da IA, você testava 1 headline. Agora testa 50. Antes, fazia 1 deck para o cliente. Agora faz 4 versões para 4 perfis diferentes de comprador.

Quando o volume muda, o trabalho muda. E quando o trabalho muda, o que é esperado de você também muda.

2. A morte do trabalho médio

A IA é muito boa em médio

Existe uma lista de coisas que a IA executa no nível médio com facilidade:

- Memo padrão
- E-mail de vendas genérico
- Resumo de pesquisa
- Calendário editorial
- Script Python básico
- Esboço de apresentação
- Resposta de suporte ao cliente
- Descrição de vaga
- Resumo jurídico
- Análise de mercado

O ponto não é a lista. O ponto é a palavra médio.

Médio costumava ser suficiente. Médio parecia profissional porque demandava tempo. Hoje, médio parece suspeito porque levou 12 segundos.

“Você usou ChatGPT para fazer isso?” — a pior frase que um cliente pode te dizer.

O trabalho médio tinha um fosso. Você precisava estar lá para fazê-lo. Precisava saber o formato, pesquisar, juntar as peças, digitar. A IA removeu praticamente tudo isso.

Agora o mercado olha para o trabalho médio e pergunta: por que estou pagando um humano para isso?

A resposta correta: pare de tentar fazer trabalho médio. Vá além dele.

3. Julgamento é o novo trabalho

O que é caro agora que a inteligência ficou barata

Quando qualquer pessoa pode gerar opções, quem vale ouro é quem sabe escolher. Quando qualquer pessoa pode rascunhar, quem importa é quem decide o que deve existir. Quando qualquer pessoa pode resumir, quem se destaca é quem consegue identificar o que importa.

A pessoa valiosa hoje não é mais quem produz a primeira versão. É quem olha para 20 versões e diz:

- Esta aqui.
- Este ângulo.
- Este é o risco que estamos ignorando.
- Isso está errado.
- Isso vai falhar com o nosso cliente.
- Isso soa bem, mas não resolve nada.
- Isso nunca deve ser enviado.

Isso se chama gosto. E gosto é treinado pela experiência: milhares de repetições, decisões erradas, reuniões incômodas, lançamentos que falharam, clientes que não compraram, chefes que mataram o projeto.

A IA leu sobre essas coisas. Você as viveu. Essa lacuna é importante e vai ficar cada vez mais cara.

Como transferir seu gosto para a IA

Se o seu gosto fica preso na sua cabeça, a IA não consegue trabalhar com ele. Você precisa transformar sua expertise em algo com que o Claude possa operar.

Sua experiência precisa ser documentada.

Vai muito além de simplesmente não repetir “Eu trabalho como [cargo] na [empresa]”.

É fornecer à IA o máximo de contexto possível. O que você ama, odeia, os segredos dos seus melhores trabalhos. Seus padrões. Seu gosto. Suas cicatrizes. Seu público. Suas regras. Seus erros. Suas limitações. Aquelas pequenas peculiaridades que só você conhece.

Coloque-os em arquivos Markdown (um formato de arquivo de texto que a IA adora) → depois entregue-os à IA antes de tarefas importantes → você está fornecendo à IA a parte que ela não consegue extrair da internet → é assim que você para de obter a resposta média.

Um prompt é uma solicitação única. Mas um arquivo (dentro de uma pasta) é memória reutilizável.

O método prático é criar um sistema de arquivos de contexto. Aqui está a estrutura que criei para o meu ambiente de coworking Claude. Mas ela funciona com outras plataformas de IA, bastando carregar todos os arquivos em um "Projeto". Pense em três pastas:

Pasta	O que colocar dentro
SOBRE-MIM/	sobre-mim.md — quem você é, sua empresa, seu público, seu tom de voz, seus valores, o que você não faz.

MODELOS/	exemplos-que-gosto.md, exemplos-que-não-gosto.md, trabalhos anteriores que funcionaram, peças de comunicação que você admira.
RESULTADOS/	Onde a IA salva o que produziu. Mantém o histórico do que foi gerado, o que foi aprovado, o que foi descartado.

```

SOBRE MIM/
- sobre-mim.md
- estilo-de-escrita-anti-IA.md
- minha-empresa.md

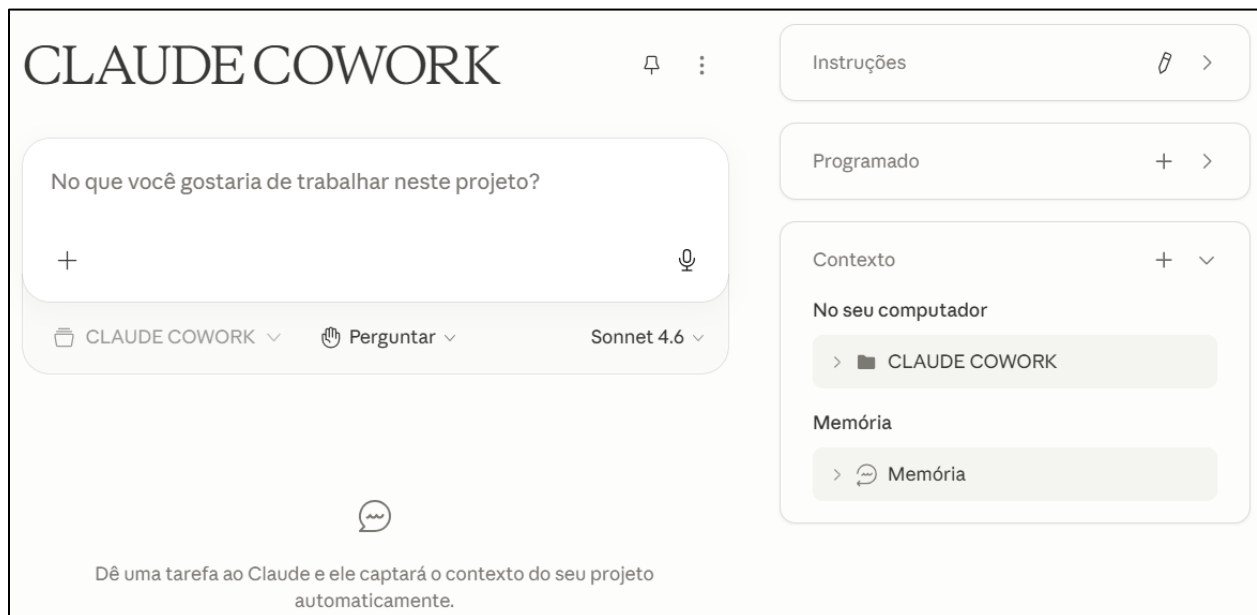
MODELOS/
- exemplos-que-eu-amo.md
- exemplos-que-eu-odeio.md
- [qualquer exemplo de trabalho que você ame aqui]
- [qualquer exemplo de trabalho que você ame aqui]
- [qualquer exemplo de trabalho que você ame aqui]

RESULTADOS/
- [tudo o que a IA produzir, está aqui]
- [tudo o que a IA produzir, está aqui]
- [tudo o que a IA produzir, está aqui]

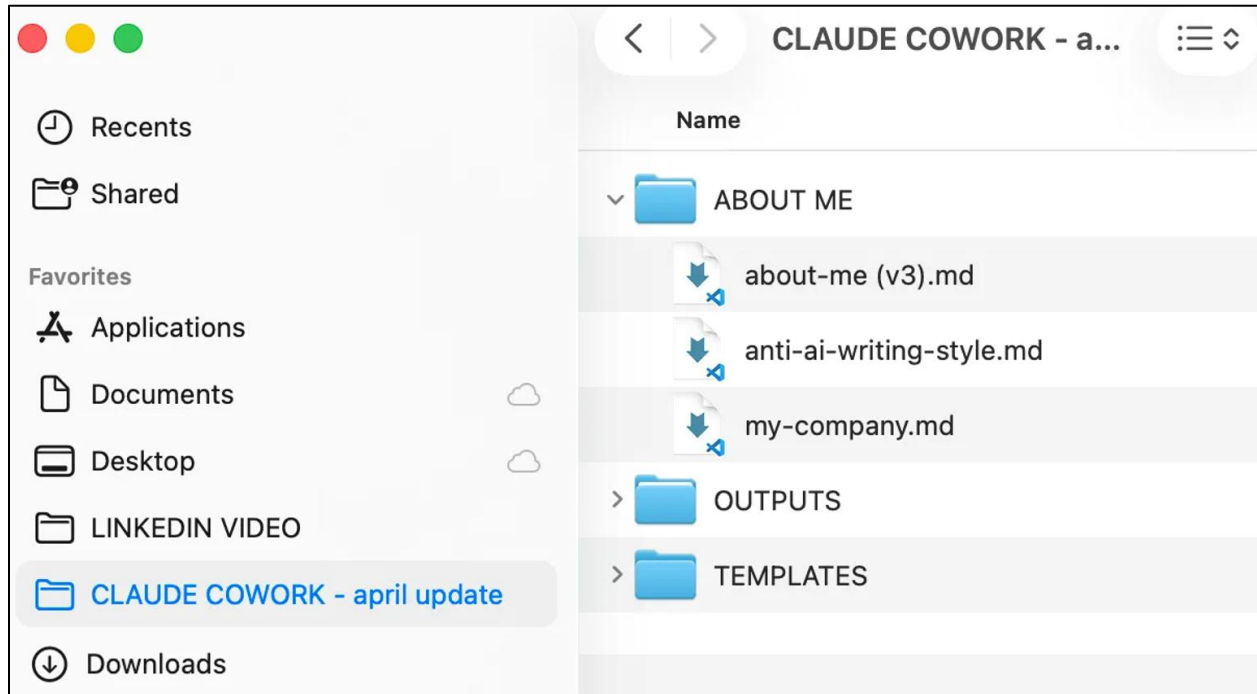
```

Importante: mantenha pequeno. Não despeje 400 PDFs numa pasta e chame de contexto. O Claude trabalha melhor com contexto enxuto, relevante e bem escrito.

Por dentro, Claude tem esta aparência:



E é assim que minha pasta se parece dentro do meu computador.



4. Como usar o Claude na prática

Estrutura de uma sessão produtiva

Uma boa sessão com o Claude não começa com um prompt. Começa com contexto. A estrutura mais eficiente é usar o arquivo **sobre-mim** como ponto de partida e deixar o Claude fazer perguntas antes de executar.

MODELO DE PROMPT

Quero [tarefa] com o objetivo de [critério de sucesso].
Comece lendo minha pasta sobre-mim e seus arquivos.
Depois, faça-me perguntas para completar sua tarefa com minhas respostas.

Isso pode parecer lento. É exatamente isso. Leva tempo transferir gosto.

A maioria das pessoas quer que a IA pule o raciocínio. Você quer que a IA extraia o seu pensamento. Essa é a diferença entre usar IA como atalho e usar IA como alavanca.

Onde usar o Claude (e onde não usar)

Há uma regra que a maioria das pessoas usa ao contrário: não delegar para a IA o que você ainda não sabe julgar.

Regra de ouro: use IA onde você já tem gosto

Se você é ruim em algo, não consegue julgar o que a IA produz. Você vai aprovar lixo limpo. Use IA onde já tem experiência para avaliar o resultado.

Alguns exemplos práticos para o contexto empresarial brasileiro:

Se você é bom em...	Use o Claude para...
Vendas e negociação	Gerar 20 abordagens de pitch diferentes. Você sabe quais 19 são fracas.
Finanças e planejamento	Testar seu modelo financeiro. Você vai pegar a premissa preguiçosa.
Redação e comunicação	Produzir material bruto. Você vai cortar a voz falsa.
Operações e processos	Mapear fluxos de trabalho. Você vai ver a transferência que falta.
Atendimento ao cliente	Criar respostas padrão. Você sabe o que nunca deve ser enviado.
Jurídico e contratos	Fazer o primeiro rascunho. Você avalia o risco real.

5. Pare de vender horas

O argumento do tempo perdeu valor

“Passei 6 horas nisso.” “Trabalhei o fim de semana inteiro.” “Isto levou 3 dias.”

Ninguém se importa mais.

O tempo gasto costumava sinalizar qualidade porque a produção era cara. Agora a produção é barata. Portanto, o tempo gasto é um argumento fraco.

Os novos argumentos que importam

- Entendi o problema de verdade, não o problema declarado.
- Soube o que ignorar.
- Encontrei o risco que estava escondido.
- Tornei a decisão mais fácil para quem decide.
- Entreguei a versão que funcionou.
- Salvei o time de fazer a coisa errada muito bem.

O que continua caro: resultados, gosto, confiança, responsabilidade.

Especialmente responsabilidade. Quando o resultado importa, alguém precisa assinar embaixo. A IA não faz isso.

6. De respondedor a construtor de sistemas

A transição que protege sua carreira (e seu negócio)

O respondedor é substituído primeiro. Alguém precisa de uma resposta: ele responde. Alguém precisa de um rascunho: ele rascunha. Alguém precisa de pesquisa: ele pesquisa.

Esse trabalho já foi útil. Agora a IA faz grande parte dele.

O construtor de sistemas faz a pergunta melhor: por que continuamos precisando disso?

E então constrói a forma repetível de resolver.

- Um modelo
- Uma lista de verificação
- Um arquivo de contexto
- Uma pasta de projeto
- Um fluxo de trabalho
- Uma configuração treinada de IA para o time
- Uma forma de outras pessoas obterem 80% da resposta sem precisar de você

Você para de ser o gargalo. Você remove gargalos.

Prompt para construir sistemas com o Claude

Use o seguinte modelo quando quiser transformar tarefas repetitivas em sistemas:

MODELO DE PROMPT

Aqui estão 5 tarefas que as pessoas sempre me pedem para fazer:

[COLE AS TAREFAS]

É exatamente assim que eu faço, passo a passo, com a explicação de cada ferramenta:

[COLE SEUS PASSOS EXATOS]

Para cada tarefa:

1. Identifique o padrão repetido
2. Informe quais arquivos de contexto são necessários
3. Transforme em uma lista de verificação reutilizável
4. Elabore a primeira versão do fluxo de trabalho
5. Informe o que deve permanecer manual

7. O que os humanos ainda ganham

A lista do que a IA barata não resolve automaticamente

Você se mantém à frente dominando o que a inteligência genérica não resolve:

- Saber o que deve existir (e o que não deve)
- Saber o que deve ser ignorado
- Saber quem precisa confiar no resultado
- Saber o que vai falhar no mundo real
- Saber quando a resposta soa certa, mas está errada
- Saber como fazer o trabalho se encaixar exatamente no seu contexto
- Assumir a responsabilidade quando o resultado importa

O último item é o grande. Responsabilidade. Quando algo dá errado, a IA não é demitida. Não é processada. Não perde o cliente. Você sim.

Isso não é uma fraqueza. É o seu diferencial mais durável.

Inteligência costumava ser um gargalo

Pense em como o trabalho funcionava antes. Alguém tinha uma ideia. Depois esperava. Esperava o analista. Esperava o designer. Esperava o redator. Esperava o estagiário resumir o relatório. Esperava o consultor montar a apresentação. Esperava o desenvolvedor construir o protótipo.

Todo projeto tinha gargalos. E muitos desses gargalos eram apenas inteligência cara. Alguém tinha que ler. Tinha que pensar. Tinha que escrever. Tinha que formatar. Tinha que revisar.

Agora a primeira tentativa é quase de graça. Isso não significa que o trabalho final é de graça. Significa que a primeira tentativa séria é de graça.

Quando as primeiras tentativas ficam baratas, o número de tentativas explode. E se o volume muda, o trabalho muda.

Conclusão: Venda gosto, não horas

Quando você faz IA trabalhar em escala, começa a entender onde a maior parte do seu valor está: não no trabalho manual, mas na sua forma única de pensar.

A IA pode gerar. Você julga. A IA pode rascunhar. Você decide. A IA pode produzir volume. Você define o que importa.

Pare de vender horas. Comece a vender gosto.

Gosto é treinado pela experiência. E experiência é a única coisa que a IA ainda não consegue comprar.

Resumo prático: os 6 princípios deste manual

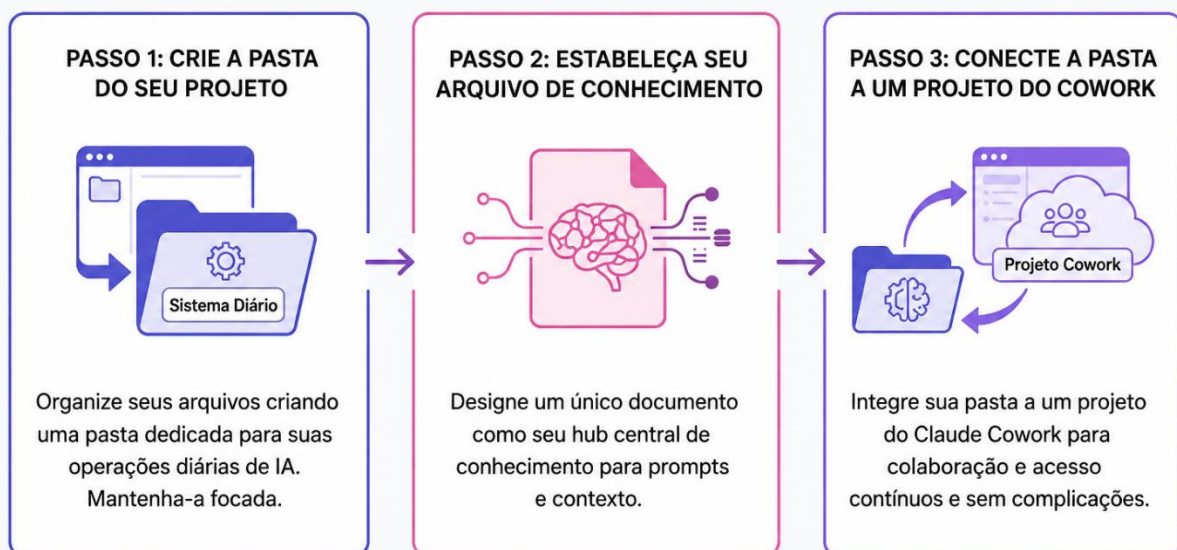
1. O custo da inteligência está em colapso — adapte-se ou pague o preço.
2. Trabalho médio não tem mais fosso. Vá além dele.
3. Julgamento é o novo trabalho. Desenvolva gosto, não apenas velocidade.

4. Transfira seu gosto para o Claude com arquivos de contexto bem-feitos.
5. Construa sistemas, não apenas respostas.
6. Assuma responsabilidade. É o seu diferencial mais durável.

Resumo Pasta de Contexto

Crie um espaço de trabalho persistente e contextual no Claude Cowork configurando uma pasta de projeto e um arquivo "cérebro" fundamental com suas preferências e instruções pessoais.

Como Configurar um Sistema Operacional Diário no Claude Cowork



Guia passo a passo

1 - Crie a pasta do seu projeto

No sistema de arquivos do seu computador, crie uma nova pasta vazia para servir como diretório do seu projeto.

2 - Crie seu arquivo 'Cérebro'

Dentro da pasta do seu projeto, crie um arquivo Markdown que funcione como um manual de instruções pessoal para o Cowork. Este arquivo deve conter suas preferências de trabalho, membros da equipe, estilo de comunicação e outras instruções padrão.

3 - Conectar pasta a um projeto de coworking

No aplicativo Claude Cowork para desktop, crie um novo projeto a partir de uma pasta existente, selecionando a pasta que você acabou de criar. Dê instruções gerais ao projeto para definir sua finalidade e conecte a pasta física ao espaço de trabalho.

1 O QUE É O CLAUDE COWORK?

- Um parceiro de trabalho com IA, dentro do Claude AI.
- Ideal para projetos profissionais, estratégicos e de alta complexidade.
- Projetado para colaboração contínua, mantendo contexto e histórico.
- Atua como analista, consultor, estrategista e executor ao seu lado.

☀️ DIFERENÇA NA PRÁTICA

USO COMUM DE IA	CLAUDE COWORK
Pergunta → Resposta → Fim	Contexto → Colaboração → Evolução → Entrega
Interações isoladas e superficiais.	Trabalho contínuo, profundo e estratégico.

Forneça acesso às suas pastas

Documents Strategy Content Finances Photos

O único comando que uso para tudo.
80% das minhas conversas com a Cowork começam assim:

Quero [TAREFA] para [CRITÉRIOS DE SUCESSO]. Primeiro, explore minha pasta CLAUDE COWORK. Depois, faça perguntas usando a ferramenta AskUserQuestion. Quero refinar a abordagem com você antes de você executá-la.

O que acontece: Claude lê seus arquivos de contexto, gera um formulário clicável com perguntas sobre seu público, seus objetivos e suas preferências. Você clica e leva menos de um minuto para concluir. Claude mostra um plano. Você aprova. Ele é executado, criando arquivos reais em sua pasta.

2 COMO FUNCIONA NA PRÁTICA

- 1. CONTEXTO CONTÍNUO**
 - Você define o cenário do projeto e a IA acompanha todo o desenvolvimento. Ex.: "Estamos criando um dashboard financeiro para uma empresa de varejo..."
- 2. COLABORAÇÃO ATIVA**
 - O Claude sugere melhorias, questiona decisões, aponta falhas e propõe caminhos melhores. Interação como um profissional sênior, não apenas um gerador de textos.
- 3. EXECUÇÃO DE TAREFAS COMPLEXAS**
 - Criação de documentos, análise de dados, escrita de códigos, planejamento estratégico e mais. Mantém coerência em projetos longos e estruturados.
- 4. SUPORTE A ARQUIVOS E DADOS**
 - Trabalhe com PDFs, planilhas, textos longos e dados brutos. Gere resumos, diagnósticos, planos de ação e reestruturações completas.

3 COMO USAR O CLAUDE COWORK NO SEU NEGÓCIO

- criação de produtos**
 - Desenvolva cursos, treinamentos e trilhas de aprendizado completos.
 - Estruture conteúdos técnicos e educacionais.
- MARKETING E COPY**
 - Crie VSLs, páginas de vendas e campanhas.
 - Refine ofertas e explore múltiplos ângulos de comunicação.
- CONSULTORIA B2B**
 - Diagnostique empresas e crie planos de ação.
 - Simule cenários e estratégias de implementação de IA.
- OPERAÇÃO INTERNA**
 - Documente processos e crie SOPs.
 - Organize áreas, fluxos e rotinas da empresa.

Sobre este documento

Autor: Prof. Edson Ahlert | Univates - 2026

Adaptado do artigo "You can't beat AI" de Ruben Hassid (How to AI, maio de 2026).

Contextualizado para uso empresarial no Brasil com foco em boas práticas com Claude (Anthropic).