Fundamentos de prompting

Aprenda os blocos essenciais de um prompt claro e útil

Tempo estimado de leitura: 5 minutos

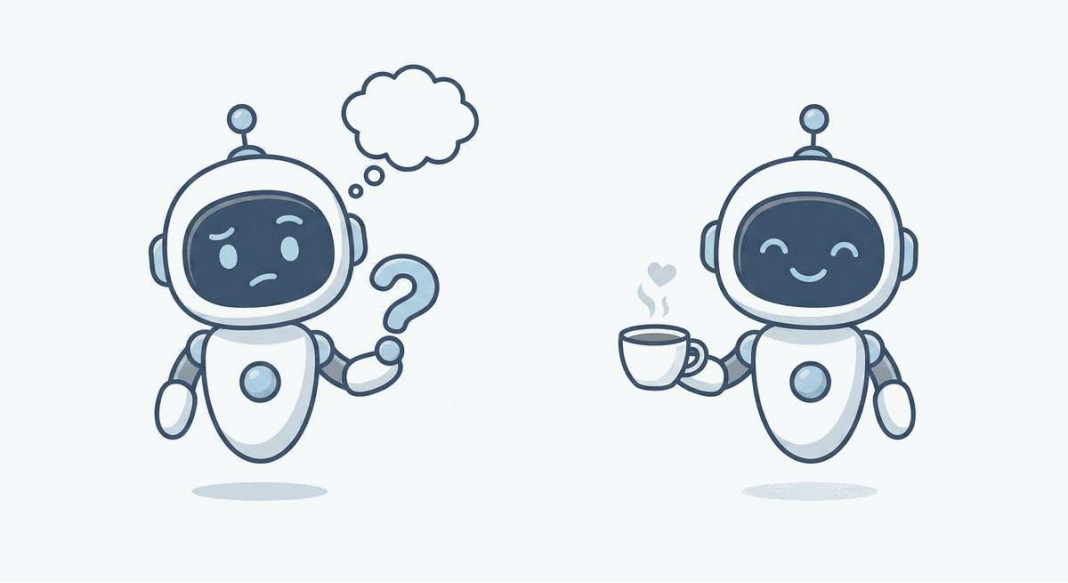
---

1. Por que prompting importa

Imagine entrar em uma cafeteria e dizer apenas: “Café”.

Você pode receber um espresso, um cold brew ou um latte descafeinado. Se quiser algo específico, precisa pedir com mais clareza. Com IA é igual.

Prompting é a habilidade de pedir exatamente o que você quer. Não é programação. É comunicação bem feita.



2. Como a IA entende instruções

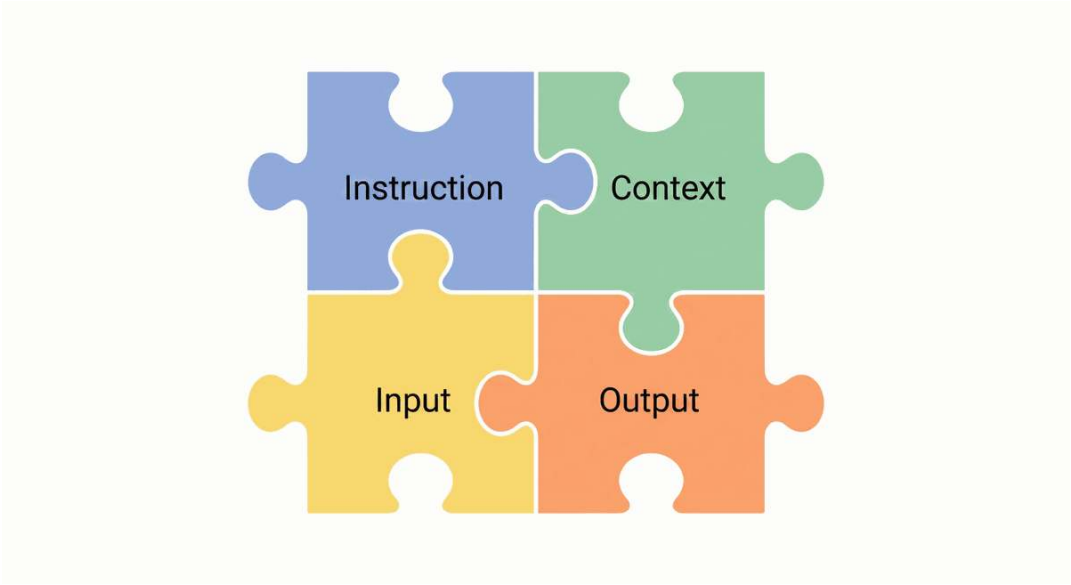
Pense na IA como alguém muito rápido, prestativo e bem literal. Ela sabe muita coisa, mas não conhece seu contexto até você explicar.

O modelo identifica padrões no que você escreve e responde com base neles. Quanto melhor o pedido, melhor a resposta.

> **Dica: escreva como se estivesse alinhando um colega novo sobre o trabalho.**

3. Os quatro blocos de um prompt

Prompts bons costumam ter quatro ingredientes. Você nem sempre precisa dos quatro, mas eles funcionam como um ótimo checklist.



1. Instrução

O que a IA deve fazer? Comece com uma ação clara.

- Exemplos: escrever, resumir, traduzir, calcular.

2. Contexto

Que pano de fundo a IA precisa saber?

- Exemplos: para iniciantes, sou mãe com rotina corrida, isto é para um e-mail formal.

3. Entrada

Que material a IA precisa usar?

- Exemplos: um e-mail colado, uma lista de ingredientes, um relatório bagunçado.

4. Saída

Como você quer receber a resposta?

- Exemplos: lista com marcadores, parágrafo curto, tabela.

4. Exemplos bons e ruins

Alguns detalhes extras já mudam bastante a qualidade do resultado.

Cenário: montar um treino

Exemplo fraco:

Prompt de exemplo

```
Me dê um plano de treino.
```

Por que falha: está vago demais. A IA não sabe seu nível, seu objetivo nem se você tem equipamento.

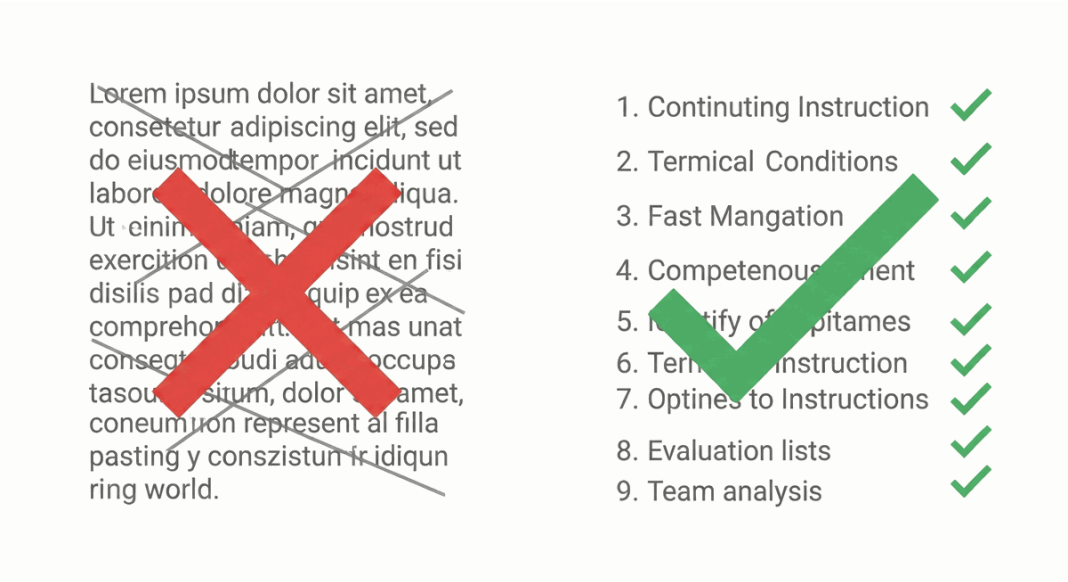
Exemplo forte:

Prompt de exemplo

```
Crie um treino de 30 minutos para uma pessoa iniciante.
Não tenho equipamentos e quero focar em cardio.
Organize a resposta como uma lista numerada de exercícios.
```

ABRIR NO APP
Teste no Promta
iPhone e iPad
Mac

Por que funciona: o pedido já traz objetivo, limite e formato.



5. Modelos simples

Você não precisa começar do zero. Modelos ajudam a sair do lugar mais rápido.

Modelo explicador

Use quando estiver aprendendo algo novo.

Prompt de exemplo

```
Explique [Tema] para mim como se eu fosse [Público/Idade]. Use uma
analogia para facilitar o entendimento.
```

Modelo editor

Use para melhorar um texto.

Prompt de exemplo

```
Revise este texto com foco em [Objetivo, ex. clareza/gramática].
Mantenha o tom [Tom, ex. profissional/amigável].
```

Modelo gerador de ideias

Use quando estiver travado.

Prompt de exemplo

```
Me dê 10 ideias para [Projeto]. Foque em ideias que sejam [Restrição, ex. baratas/rápidas].
```

6. Exercícios práticos

Teste estes exemplos no app.

Exercício 1: lapidar um e-mail

Cole um rascunho e peça:

Prompt de exemplo

```
Reescreva este e-mail para ficar mais educado e conciso.
```

Exercício 2: planejar o jantar

Liste três ingredientes que você já tem e peça:

Prompt de exemplo

```
Sugira uma receita com frango, arroz e limões que fique pronta em menos de 30 minutos.
```

ABRIR NO APP
Teste no Promta

iPhone e iPad | Mac

7. Checklist rápida

Antes de enviar seu próximo prompt, confira:

- ■ Está específico?
- ■ Dei contexto suficiente?
- ■ Pedi um formato?