

# Material de Apoio – ChatGPT na Prática

Instrutor: André Santana

SENAC-DF

Este documento fornece todos os recursos necessários para o workshop de ChatGPT, incluindo handout completo, template de instruções customizadas e lista de recursos para aprofundamento.

## Handout Completo

## Principais Atalhos da Interface

### Atalhos de Teclado Essenciais

#### Navegação Básica (Windows/Mac):

- **Abrir nova conversa:** Ctrl+Shift+O / Cmd+Shift+O<sup>[1]</sup>
- **Focar na entrada de texto:** Shift+Esc<sup>[1]</sup>
- **Alternar barra lateral:** Ctrl+Shift+S / Cmd+Shift+S<sup>[1]</sup>
- **Mostrar todos os atalhos:** Ctrl+/ / Cmd+/<sup>[1]</sup>

#### Edição e Conteúdo:

- **Copiar último bloco de código:** Ctrl+Shift+; / Cmd+Shift+;<sup>[1]</sup>
- **Copiar última resposta:** Ctrl+Shift+C / Cmd+Shift+C<sup>[1]</sup>
- **Definir instruções personalizadas:** Ctrl+Shift+I / Cmd+Shift+I<sup>[1]</sup>
- **Deletar conversa:** Ctrl+Shift+Backspace / Cmd+Shift+Backspace<sup>[1]</sup>

#### Aplicativo Desktop:

- **Acesso rápido (Windows):** Alt+Espaço<sup>[2]</sup>

- **Acesso rápido (Mac):** Option+Espaço<sup>[2]</sup>

## Funcionalidades de Interface

### Botões Principais:

- **"?" (canto inferior direito):** Acesso ao menu de ajuda e atalhos<sup>[3]</sup>
- **Temporary Chat:** Modo incógnito no canto superior direito<sup>[4]</sup>
- **Export:** Menu " : " para exportar histórico de conversas<sup>[5]</sup>

### Recursos Multimodais:

- **Upload de arquivos:** Botão " " para PDFs, imagens, documentos<sup>[6]</sup>
- **Geração de imagem:** DALL·E integrado via prompt de texto<sup>[6]</sup>
- **Modo de voz:** Disponível no app móvel e desktop<sup>[6]</sup>

## Estrutura de Prompt Exemplar

### Framework RTF (Role-Task-Format)

#### Estrutura Básica:

[PAPEL] + [TAREFA] + [FORMATO]

#### Exemplo Aplicado:

Como um especialista em marketing digital [PAPEL],  
crie uma estratégia de conteúdo para redes sociais [TAREFA]  
apresentada em formato de tabela com cronograma semanal [FORMATO].

### Framework CREO (Context-Request-Explanation-Outcome)

#### Template Completo:

CONTEXTO: [Situação/cenário de fundo]  
PEDIDO: [O que você quer que seja feito]  
EXPLICAÇÃO: [Detalhes específicos da tarefa]

RESULTADO ESPERADO: [Como deve ser a resposta]

## Boas Práticas de Prompting

### Elementos Essenciais:

1. **Contexto:** Forneça informações de fundo relevantes<sup>[7]</sup>
2. **Especificidade:** Seja claro e direto nas instruções<sup>[7]</sup>
3. **Tom desejado:** Indique formalidade, criatividade, etc.<sup>[7]</sup>
4. **Formato de saída:** Especifique lista, tabela, parágrafo<sup>[7]</sup>
5. **Exemplos:** Quando possível, inclua exemplos do resultado esperado<sup>[7]</sup>

### Estrutura de Prompt Eficaz:

- Início: Defina o papel/persona
- Meio: Descreva a tarefa detalhadamente
- Fim: Especifique formato e tom da resposta

## Checklist de Privacidade Rápido

### Configurações Essenciais de Privacidade

#### 1. Desativar Treinamento de Modelo:<sup>[5]</sup>

- Acesse: Settings → Data Controls
- Desative: "Improve the model for everyone"
- **Importante:** Sync automático entre web e mobile

#### 2. Usar Chat Temporário:<sup>[8]</sup>

- Botão "Temporary" no canto superior direito
- Não salva no histórico
- Não treina modelos da OpenAI

- Mantido por apenas 30 dias para segurança<sup>[9]</sup>

### **3. Gerenciar Histórico:**<sup>[5]</sup>

- Export regular dos dados importantes
- Arquivar conversas antigas
- Deletar conversas sensíveis quando necessário

### **4. Configurar Memory (Memória):**<sup>[10]</sup>

- Settings → Personalization → Memory
- Ativar/desativar conforme necessidade
- Revisar e editar memórias salvas mensalmente

## **Práticas de Segurança**

### **O que NUNCA compartilhar:**<sup>[11]</sup>

- Números de documentos (CPF, RG, passaporte)
- Senhas ou informações bancárias
- Dados confidenciais da empresa
- Informações médicas sensíveis

### **Dicas de Proteção:**<sup>[12]</sup>

- Use pseudônimos para pessoas e empresas
- Remova informações identificáveis de documentos
- Considere tudo como potencialmente público
- Para dados críticos, use o modo Temporary Chat

### **Verificação Regular:**

- ☐ Confirmar "Improve model" = OFF
- ☐ Revisar memórias salvas

- [ ] Limpar histórico de conversas antigas
- [ ] Verificar configurações após atualizações

## Template de Custom Instructions (Copiar e Colar)

### Campo 1: "O que você gostaria que o ChatGPT soubesse sobre você?"

Sou [SEU NOME], [SUA PROFISSÃO/ÁREA] com foco em [ESPECIALIDADE].  
Trabalho principalmente com [TIPO DE TRABALHO/PROJETOS] e meu público-alvo são [DESCRIÇÃO DO PÚBLICO].

Minhas principais áreas de interesse incluem:

- [ÁREA 1]
- [ÁREA 2]
- [ÁREA 3]

Contexto adicional:

- Localização: [SUA CIDADE/REGIÃO]
- Nível de experiência: [INICIANTE/INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO]
- Objetivos principais: [SEUS OBJETIVOS]

### Campo 2: "Como você gostaria que o ChatGPT respondesse?"

Diretrizes de Resposta:

TOM E ESTILO:

- Use um tom [FORMAL/INFORMAL/AMIGÁVEL/PROFISSIONAL]
- Linguagem [TÉCNICA/SIMPLES/ADAPTADA AO CONTEXTO]
- Seja [CONCISO/DETALHADO] nas explicações

FORMATO PREFERIDO:

- Use listas numeradas ou com marcadores quando apropriado
- Inclua exemplos práticos sempre que possível
- Organize informações em seções claras

INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS:

- Sempre pergunte se precisa de esclarecimentos
- Sugira 3 perguntas de acompanhamento relevantes ao final
- Cite fontes quando possível
- Adapte o nível de complexidade ao contexto

LIMITAÇÕES:

- Mantenha respostas iniciais em até [X] parágrafos
- Foque em soluções práticas e acionáveis
- Evite jargões desnecessários

## Exemplos de Templates Específicos

### Para Profissionais de Marketing:

Campo 1: Sou um profissional de marketing digital especializado em pequenas e médias empresas. Trabalho com estratégias de conteúdo, redes sociais e automação de marketing.

Campo 2: Responda sempre com foco em ROI e métricas práticas. Use exemplos de campanhas reais quando possível. Organize respostas em: Estratégia, Implementação e Métricas. Tome um tom consultivo e profissional.

### Para Estudantes:

Campo 1: Sou estudante de [CURSO] interessado em aprender de forma prática e aplicada. Preciso de explicações claras e exemplos que me ajudem a entender conceitos complexos.

Campo 2: Explique conceitos começando do básico. Use analogias e exemplos do dia a dia. Sempre inclua exercícios práticos ou formas de testar o conhecimento. Tom didático e encorajador.

### Para Empreendedores:

Campo 1: Sou empreendedor focado em [SETOR]. Busco soluções práticas para crescimento de negócios, automatização de processos e tomada de decisões estratégicas.

Campo 2: Priorize respostas orientadas a ação com prazos e passos concretos. Inclua considerações de custo-benefício. Use formato de planos estruturados. Tom direto e estratégico.

## Lista de Links e Recursos

### OpenAI Help Center e Documentação Oficial

#### Links Principais:

- **OpenAI Help Center:** [<sup>\[13\]</sup>](https://help.openai.com)
- **ChatGPT Help Section:** [<sup>\[6\]</sup>](https://help.openai.com/chatgpt)
- **Data Controls FAQ:** [<sup>\[5\]</sup>](https://help.openai.com/articles/7730893-data-controls-faq)
- **Custom Instructions Guide:** [<sup>\[14\]</sup>](https://help.openai.com/articles/8774495-how-can-i-customize-chatgpt)

- **Temporary Chat FAQ:** <https://help.openai.com/articles/8914046-temporary-chat-faq><sup>[9]</sup>

## Documentação Técnica:

- **Prompt Engineering Best Practices:** <https://help.openai.com/articles/10032626-prompt-engineering-best-practices><sup>[7]</sup>
- **API Prompt Engineering:** <https://platform.openai.com/docs/guides/prompt-engineering><sup>[15]</sup>
- **ChatGPT Release Notes:** <https://help.openai.com/articles/6825453-chatgpt-release-notes><sup>[16]</sup>

## Vídeos Tutoriais Oficiais e Recomendados

### Tutoriais Oficiais da OpenAI:

- **Introducing GPTs (Official):** <https://openai.com/index/introducing-gpts/><sup>[17]</sup>

### Tutoriais Completos para Iniciantes:

- **ChatGPT Tutorial 2025 - Become An AI Power User:** <https://youtube.com/watch?v=dG3O3ePj-b8><sup>[18]</sup>
- **The ULTIMATE ChatGPT Tutorial: Crash Course:** <https://youtube.com/watch?v=g5oEAoKdrdw><sup>[19]</sup>
- **How to use ChatGPT in 2025:** <https://youtube.com/watch?v=mnULGqkVONI><sup>[20]</sup>

### Custom Instructions e Personalization:

- **Custom Instructions in ChatGPT! (Full Guide):** <https://youtube.com/watch?v=TbbA44Jaric><sup>[21]</sup>
- **ChatGPT Custom Instructions: 3 Examples You Must Try:** [https://youtube.com/watch?v=Rvd8VS\\_1CwY](https://youtube.com/watch?v=Rvd8VS_1CwY)<sup>[22]</sup>
- **ChatGPT Privacy Settings and Customization:** <https://youtube.com/watch?v=skE8NFWteGk><sup>[10]</sup>

## Atalhos de Teclado:

- **Essential Keyboard Shortcuts You Need to Know:** <https://youtube.com/watch?v=KOrWBi53wBk><sup>[23]</sup>
- **ChatGPT Tutorial: Keyboard Shortcuts:** <https://youtube.com/watch?v=VWBsAOvzTG0><sup>[24]</sup>

## Guias Oficiais de Custom GPTs

### Documentação OpenAI:

- **Creating Custom GPTs:** <https://chatgpt.com/create> (acesso direto)<sup>[17]</sup>
- **Projects in ChatGPT:** <https://help.openai.com/articles/10169521-using-projects-in-chatgpt><sup>[25]</sup>

### Tutoriais de Custom GPTs:

- **How to Create Custom GPT | OpenAI Tutorial:** <https://youtube.com/watch?v=0Q1AQAxpdGg><sup>[26]</sup>
- **How To Build CustomGPTs -- 2025 Guide:**  
<https://reddit.com/r/ChatGPTPromptGenius/comments/1j2v124/><sup>[27]</sup>
- **Quickly learn to Create your own GPT:** [https://youtube.com/watch?v=Tp\\_TX4UWZf4](https://youtube.com/watch?v=Tp_TX4UWZf4)<sup>[28]</sup>

### Recursos Avançados:

- **Custom GPTs at MIT Sloan: Comprehensive Guide:**  
<https://mitsloanedtech.mit.edu/ai/tools/writing/custom-gpts-at-mit-sloan-a-comprehensive-guide/><sup>[29]</sup>

## Recursos da Comunidade e Templates

### Templates e Exemplos:

- **Awesome ChatGPT Prompts (GitHub):** <https://github.com/f/awesome-chatgpt-prompts><sup>[30]</sup>



- **ChatGPT Custom Instructions Templates:** <https://customgpt.ai/chatgpt-custom-instructions-template/><sup>[31]</sup>
- **2500+ ChatGPT Prompt Templates:** <https://ignacio-velasquez.notion.site/2-500-ChatGPT-Prompt-Templates><sup>[32]</sup>

#### Ferramentas e Geradores:

- **Custom Instructions Generator:** <https://customgpt.ai/make-my-custom-instructions/><sup>[33]</sup>
- **ChatGPT Prompts Creator:** <https://taskade.com/templates/ai/chatgpt-prompts><sup>[34]</sup>

#### Contato e Suporte

##### Suporte Oficial:

- **Como Contatar o Suporte:** <https://help.openai.com/articles/6614161-how-can-i-contact-support><sup>[35]</sup>
- **Chat de Suporte:** Ícone de chat em [help.openai.com](https://help.openai.com) (canto inferior direito)<sup>[35]</sup>
- **Status dos Serviços:** <https://status.openai.com><sup>[35]</sup>

##### Comunidade:

- **OpenAI Developer Community:** <https://community.openai.com><sup>[36]</sup>
- **Reddit ChatGPT:** <https://reddit.com/r/ChatGPT><sup>[37]</sup>
- **Reddit ChatGPT Pro:** <https://reddit.com/r/ChatGPTPro><sup>[37]</sup>

#### Recursos de Privacidade e Segurança

##### Guias de Privacidade:

- **ChatGPT Data Privacy Guide 2025:** <https://glenegrant.com/blog/chatgpt-your-data-guide-to-privacy/><sup>[12]</sup>
- **How to Protect Your Privacy From ChatGPT:** <https://mozillafoundation.org/privacynotincluded/articles/how-to-protect-your-privacy-from-chatgpt-and-other-ai-chatbots/><sup>[38]</sup>

- **ChatGPT Privacy Settings GitHub:**

[https://github.com/StellarSand/privacy-settings/blob/main/Privacy Settings/ChatGPT.md](https://github.com/StellarSand/privacy-settings/blob/main/Privacy%20Settings/ChatGPT.md)<sup>[39]</sup>

## Enterprise e Business:

- **Enterprise Privacy at OpenAI:** <https://openai.com/enterprise-privacy/><sup>[40]</sup>

## Atualização:

Este material foi compilado em julho de 2025. Para informações mais recentes, sempre consulte o Help Center oficial da OpenAI e os release notes do ChatGPT.

1. <https://guides.ai/chatgpt-keyboard-shortcuts/>
2. <https://www.gizmodo.com.br/os-7-melhores-truques-para-chatgpt-desbloqueie-funcoes-no-pc-e-no-celular-3539>
3. <https://askalibrarian.bu.edu/faq/418656>
4. <https://www.zdnet.com/article/how-to-use-chatgpt-freely-without-giving-up-your-privacy-with-one-simple-trick/>
5. <https://help.openai.com/en/articles/7730893-data-controls-faq>
6. <https://help.openai.com/en/collections/3742473-chatgpt>
7. <https://help.openai.com/en/articles/10032626-prompt-engineering-best-practices-for-chatgpt>
8. <https://ttms.com/what-is-a-temporary-chat-in-chatgpt-everything-you-need-to-know/>
9. <https://help.openai.com/en/articles/8914046-temporary-chat-faq>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=skE8NFWteGk>
11. <https://onlinesafety.substack.com/p/chatgpt-critical-privacy-settings>
12. <https://glenegrant.com/blog/chatgpt-your-data-guide-to-privacy/>
13. <https://help.openai.com>
14. <https://www.typeone.ai/blog/custom-instructions-chatgpt-get-the-best-responses>

15. <https://platform.openai.com/docs/guides/prompt-engineering>
16. <https://help.openai.com/en/articles/6825453-chatgpt-release-notes>
17. <https://openai.com/index/introducing-gpts/>
18. <https://www.youtube.com/watch?v=dG3O3ePj-b8>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=g5oEAoKdrdw>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=mnULGqkVONI>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=TbbA44Jaric>
22. [https://www.youtube.com/watch?v=Rvd8VS\\_1CwY](https://www.youtube.com/watch?v=Rvd8VS_1CwY)
23. <https://www.youtube.com/watch?v=KOrWBi53wBk>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=VWBsAOvzTG0>
25. <https://help.openai.com/en/articles/10169521-using-projects-in-chatgpt>
26. <https://www.youtube.com/watch?v=0Q1AQAxpdGg>
27. [https://www.reddit.com/r/ChatGPTPromptGenius/comments/1j2v124/  
how to build customgpts 2025 guide/](https://www.reddit.com/r/ChatGPTPromptGenius/comments/1j2v124/how_to_build_customgpts_2025_guide/)
28. [https://www.youtube.com/watch?v=Tp\\_TX4UWZf4](https://www.youtube.com/watch?v=Tp_TX4UWZf4)
29. <https://mitsloanedtech.mit.edu/ai/tools/writing/custom-gpts-at-mit-sloan-a-comprehensive-guide/>
30. <https://github.com/f/awesome-chatgpt-prompts>
31. <https://customgpt.ai/chatgpt-custom-instructions-template/>
32. [https://ignacio-velasquez.notion.site/2-500-ChatGPT-Prompt-Templates-  
d9541e901b2b4e8f800e819bdc0256da](https://ignacio-velasquez.notion.site/2-500-ChatGPT-Prompt-Templates-d9541e901b2b4e8f800e819bdc0256da)
33. <https://customgpt.ai/make-my-custom-instructions/>
34. <https://www.taskade.com/templates/ai/chatgpt-prompts>
35. <https://help.openai.com/en/articles/6614161-how-can-i-contact-support>
36. <https://community.openai.com/t/how-to-contact-support-for-chatgpt/1042047>

37. [https://www.reddit.com/r/ChatGPTPro/comments/15ffpx3/reddit\\_what\\_are\\_your\\_best\\_custom\\_instructions\\_for/](https://www.reddit.com/r/ChatGPTPro/comments/15ffpx3/reddit_what_are_your_best_custom_instructions_for/)
38. <https://www.mozillafoundation.org/en/privacynotincluded/articles/how-to-protect-your-privacy-from-chatgpt-and-other-ai-chatbots/>
39. [https://github.com/StellarSand/privacy-settings/blob/main/Privacy Settings/ChatGPT.md](https://github.com/StellarSand/privacy-settings/blob/main/Privacy%20Settings/ChatGPT.md)
40. <https://openai.com/enterprise-privacy/>