

CHECKLIST: 10 TAREFAS QUE VOCÊ PODE AUTOMATIZAR HOJE COM IA

(E Economizar 10+ Horas Por Semana)

Você sabia? A maioria dos profissionais gasta 40-60% do tempo em tarefas repetitivas que poderiam ser automatizadas com inteligência artificial. Este checklist mostra exatamente quais tarefas você pode começar a automatizar **HOJE MESMO**, usando ferramentas gratuitas ou de baixo custo.

Como usar este checklist: Marque cada tarefa conforme você implementa a automação. Comece pelas tarefas que você faz com mais frequência para maximizar o impacto imediato.



7

■ Escrever e Responder Emails Profissionais

Pare de gastar 30-60 minutos por dia escrevendo emails. Use IA para redigir respostas profissionais em segundos, ajustar o tom conforme o destinatário e até traduzir para outros idiomas.

Ferramenta

ChatGPT, Google Gemini ou Claude

■■ Tempo economizado

5-10 horas/semana

- **Prompt exemplo:** "Escreva um email profissional para [destinatário] sobre [assunto], tom [formal/casual]"

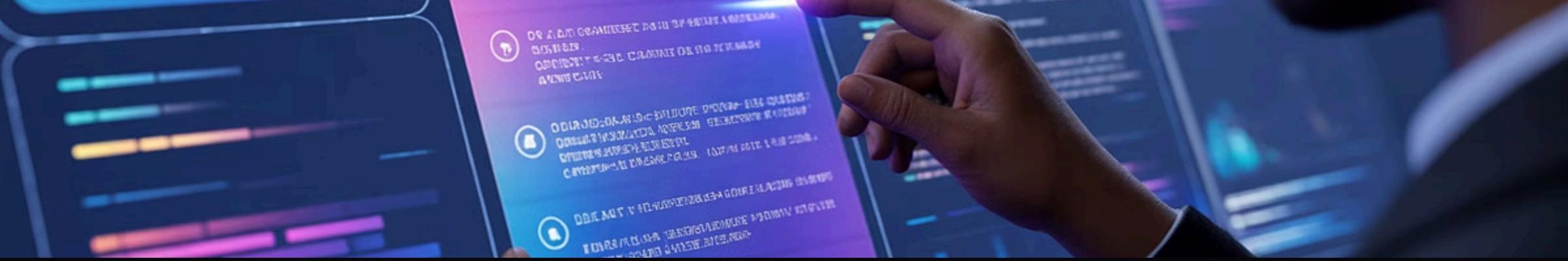
2. □ Criar Apresentações e Slides

Transforme um documento ou ideia em uma apresentação completa com estrutura, conteúdo e sugestões de design. A IA organiza as informações de forma lógica e cria narrativas envolventes.

- Ferramenta: ChatGPT + Canva AI, Gamma.app, Beautiful.ai
 -   **Tempo economizado: 3-5 horas/semana**

Prompt: "Crie uma estrutura de apresentação sobre [tema] com 10 slides, incluindo títulos e pontos principais"





3. ■ Resumir Documentos e Reuniões Longas

Não perca horas lendo relatórios extensos ou assistindo gravações de reuniões. A IA extrai os pontos principais, decisões tomadas e próximas ações em minutos.

■ Ferramenta: ChatGPT, Claude, Otter.ai (para áudio)

■■ Tempo economizado: 4-6 horas/semana

- **Prompt:** "Resuma este documento em 5 pontos principais, destacando decisões e ações necessárias"

4. ■ Pesquisar e Compilar Informações



Economize horas de pesquisa

A IA busca, organiza e sintetiza informações de múltiplas fontes, criando relatórios estruturados com as descobertas mais relevantes.



Ferramenta

■ Perplexity AI, Bing Chat, ChatGPT com navegação



Tempo economizado

■■■ 3-5 horas/semana

Prompt: "Pesquise sobre [tema] e crie um resumo com as principais tendências, estatísticas e insights"

5

■ Criar e Formatar Relatórios

Gere relatórios profissionais completos a partir de dados brutos ou anotações. A IA estrutura o conteúdo, adiciona análises e formata tudo de maneira apresentável.



Ferramenta

■ ChatGPT, Notion AI, Microsoft Copilot



Tempo economizado

■■ 4-6 horas/semana

- **Prompt:** "Transforme estes dados em um relatório executivo profissional com introdução, análise e conclusões"



6. ■ Gerar Ideias e Brainstorming

Nunca mais fique travado sem ideias. A IA funciona como um parceiro criativo infinito, gerando dezenas de ideias inovadoras para projetos, campanhas, conteúdos e soluções.

■ Ferramenta: ChatGPT, Claude, Gemini

■ Tempo economizado: 2-4 horas/semana

Prompt: "Gere 20 ideias criativas para [projeto/campanha/conteúdo] considerando [público-alvo/objetivo]"

7

■ Revisar e Melhorar Textos

Elimine erros gramaticais, melhore a clareza e ajuste o tom dos seus textos instantaneamente. A IA também sugere reformulações para tornar sua comunicação mais eficaz.



Ferramenta

■ Grammarly, ChatGPT, LanguageTool



Tempo economizado

■■ 2-3 horas/semana

- **Prompt:** "Revise este texto, corrija erros, melhore a clareza e sugira melhorias sem mudar o significado"

8

■ Analisar Dados e Criar Visualizações

Transforme planilhas complexas em insights acionáveis. A IA analisa padrões, identifica tendências e até sugere as melhores formas de visualizar os dados.

Ferramenta

- ChatGPT Code Interpreter, Tableau AI, Microsoft Copilot

Tempo economizado

- ■ 3-5 horas/semana

Prompt: "Analise estes dados, identifique as principais tendências e sugira 3 insights acionáveis"

9

■ Criar Conteúdo para Redes Sociais

Produza posts, legendas e até imagens para suas redes sociais em minutos. A IA adapta o conteúdo para cada plataforma e público, mantendo sua voz e estilo.



Ferramenta

■ ChatGPT, Jasper AI, Copy.ai, Canva AI



Tempo economizado

■ ■ 3-5 horas/semana

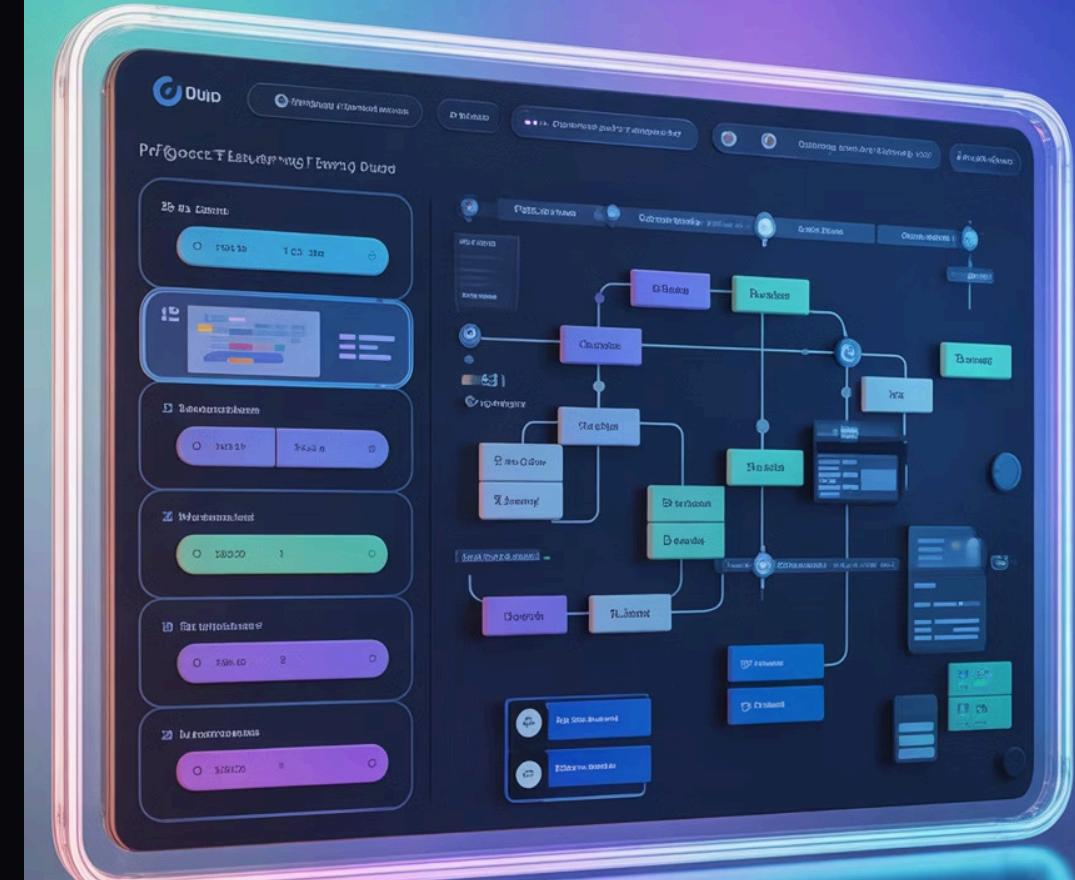
- **Prompt:** "Crie 5 posts para [LinkedIn/Instagram] sobre [tema], com tom [profissional/casual], incluindo hashtags"

10. ■ Planejar e Organizar Projetos

Crie cronogramas detalhados, divida projetos complexos em tarefas menores e obtenha estimativas realistas de tempo. A IA considera dependências e prioridades automaticamente.

- **Ferramenta:** ChatGPT, Notion AI, ClickUp AI
- **Tempo economizado:** 2-4 horas/semana

Prompt: "Crie um plano de projeto para [objetivo] com fases, tarefas, prazos estimados e dependências"



RESUMO: Se você implementar apenas METADE destas automações, você vai economizar entre 15-25 horas por semana.

Isso equivale a **3-5 horas por dia** que você pode dedicar ao que realmente importa: estratégia, criatividade e crescimento profissional.

■ QUER DOMINAR COMPLETAMENTE A IA PARA PRODUTIVIDADE?

Conheça o ebook **PRODUTIVIDADE EXPONENCIAL** com +100 prompts prontos, guia completo de ferramentas e estratégias avançadas de implementação.

[Conhecer ebook produtividade com IA](#)
