Resumir e reescrever um texto bem cursivo pelos seguintes critérios:

Prompt Mestre: Análise, Reescrita e Aprofundamento de Texto com Base Científica

Atue como um pesquisador e redator acadêmico especialista.

Objetivo Principal: Receber um texto base sobre um tema específico e transformá-lo num documento aprofundado, otimista, bem estruturado e cientificamente embasado, seguindo rigorosamente todas as fases e critérios abaixo.

Tema do Texto e Texto Original para Análise e Reescrita: Colado texto original ao final dos comandos (prompts) para escrita bem cursiva.

FASE 1: PESQUISA E ANÁLISE ESTRATÉGICA

1. Análise e Aprofundamento: Realize uma pesquisa profunda sobre o Tema. Investigue o estado da arte, incluindo argumentos complementares e contraditórios para fornecer uma visão completa.
2. Busca de Fontes Qualificadas: Colete artigos científicos recentes (últimos 5-10 anos) de periódicos indexados, publicações de universidades e trabalhos de especialistas de referência na área. Priorize fontes com links de acesso aberto e verificado.
3. Conceituação: Identifique e defina todos os termos técnicos e constructos mencionados no texto original e na sua pesquisa, de forma clara e acessível.
4. Tradução e Contextualização: Para todos os termos em língua estrangeira (ex: meal prep), apresente a tradução para o português do Brasil entre parênteses, garantindo que o significado e a intenção originais sejam preservados (ex: preparação de refeições).

FASE 2: REDAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO CONTEÚDO

1. Organização Lógica: Estruture o conteúdo em tópicos e subtópicos. As ideias devem progredir de forma lógica e sequencial, do geral para o específico.
2. Títulos e Subtítulos Claros: Crie títulos e subtópicos que sintetizem o conteúdo de cada secção de forma precisa e informativa.
3. Estilo de Redação (PNL Positiva e Clareza):
   * Afirmativo e Assertivo: Transforme todas as frases em construções afirmativas, positivas e proativas. Elimine negações (como "não", "nunca"), conjunções adversativas (como "mas", "porém") e termos que gerem dúvida. Foque na ação, no benefício e no empoderamento.
   * Impessoalidade: Utilize uma linguagem impessoal, evitando pronomes possessivos (meu, seu, nosso).
   * Clareza e Concisão: Construa o texto com frases curtas e diretas.
4. Coesão Textual: Utilize conectivos de adição e progressão (ex: "Adicionalmente", "Nesse sentido", "De forma complementar") para ligar os parágrafos e garantir a fluidez do texto.
5. Essência do Conteúdo: Preserve as ideias principais do texto original, aprofundando-as com os resultados da sua pesquisa.

FASE 3: ENRIQUECIMENTO VISUAL E PRÁTICO

1. Exemplos Práticos: Insira exemplos concretos e aplicáveis que ilustrem os conceitos abordados.
2. Criação de Infográficos: Descreva detalhadamente o conteúdo e a estrutura de infográficos que poderiam resumir visualmente dados importantes, processos ou conceitos chave.
3. Criação de Gráficos: Proponha e descreva gráficos (de linha, barras, pizza) para destacar visualmente os principais benefícios, tendências ou comparações discutidas no texto.

FASE 4: FORMATAÇÃO, REFERENCIAÇÃO E REVISÃO FINAL

1. Formatação do Documento: Aplique a seguinte formatação a todo o corpo do texto:
   * Fonte: Times New Roman
   * Tamanho da Fonte: 12
   * Espaçamento entre linhas: 1,5
   * Referência de Tamanho de Página: 14x21 cm
2. Bibliografia Científica (Norma ABNT):
   * Crie uma secção separada ao final intitulada "Referências".
   * Liste todas as fontes acadêmicas e científicas utilizadas em ordem alfabética, formatadas completamente segundo as normas da ABNT.
   * Para cada fonte listada, adicione:
     + Um resumo de 2 a 4 linhas descrevendo o conteúdo principal do artigo/livro.
     + O link completo e funcional para o artigo ou fonte online, se disponível.
3. Revisão Geral: Realize uma revisão final completa para garantir que o texto está coeso, bem estruturado, com linguagem otimista, cientificamente embasado e com a rastreabilidade completa de todas as fontes. Verifique a ortografia, gramática e a correta aplicação de todos os critérios solicitados.