



# FERRAMENTAS DE IA NO DIA A DIA

Rafaela Lunardi Comarella

**SENAI** <LAB365>

# SUMÁRIO

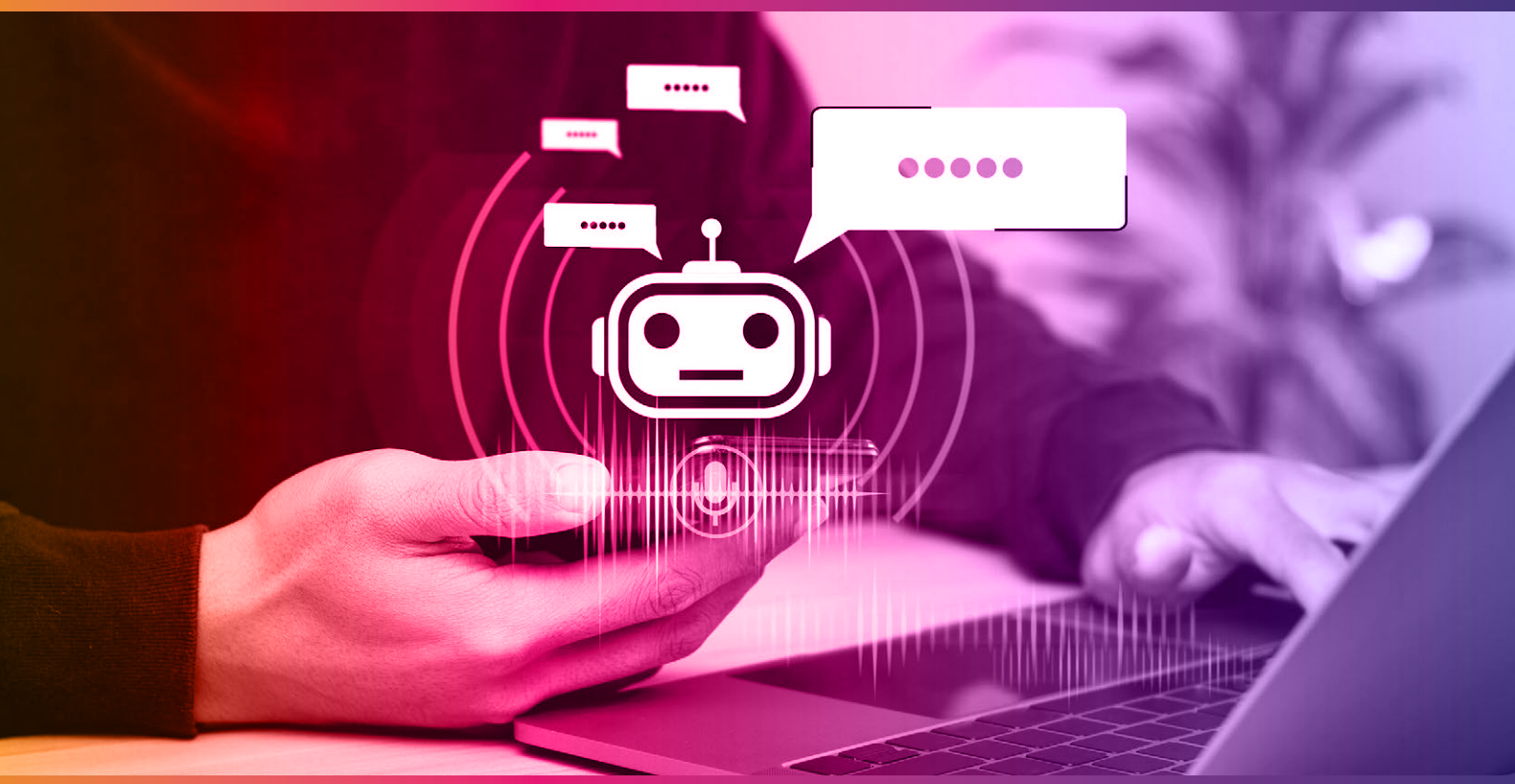
<b>Apresentação .....</b>	<b>3</b>
<b>Assistentes de escrita e redação.....</b>	<b>4</b>
<b>Organização e produtividade pessoal .....</b>	<b>5</b>
<b>Pesquisa e leitura inteligente .....</b>	<b>6</b>
<b>Criação de conteúdos visuais .....</b>	<b>7</b>
<b>Apoio em reuniões e comunicação .....</b>	<b>9</b>
<b>Idiomas e tradução.....</b>	<b>10</b>
<b>Entretenimento e criatividade.....</b>	<b>11</b>
<b>Como escolher a ferramenta de IA ideal para o seu dia a dia? .....</b>	<b>12</b>
Tenha clareza sobre o objetivo.....	13
Avalie a facilidade de uso .....	13
Verifique as questões de segurança e privacidade .....	14
Confira a integração com seu fluxo de trabalho .....	14
Analise a acessibilidade e os custos.....	14
Checklist: como saber se essa ferramenta é ideal para mim?.....	15
<b>Lista de ferramentas de IA .....</b>	<b>16</b>
<b>Referências .....</b>	<b>19</b>



# APRESENTAÇÃO

A inteligência artificial (IA) está provocando uma verdadeira revolução na forma como as pessoas vivem, trabalham e aprendem. Nos últimos anos, houve uma explosão no número de ferramentas baseadas em IA disponíveis no mercado, acompanhando o avanço acelerado da tecnologia e a crescente demanda por soluções mais inteligentes, automatizadas e personalizadas. Essas ferramentas variam desde assistentes virtuais e plataformas de análise de dados até soluções criativas para design, produção audiovisual e escrita de textos acadêmicos, mostrando como a IA está permeando praticamente todos os setores da sociedade.

Essa diversidade de ferramentas não é apenas uma consequência do desenvolvimento tecnológico — ela também responde às múltiplas demandas de diferentes áreas de atuação. Seja na educação, nas empresas, na saúde, no marketing, na engenharia ou nas artes, a IA tem sido aplicada com diferentes focos, desempenhando papéis específicos e, muitas vezes, complementares. Isso tem gerado um ecossistema riquíssimo de soluções, capaz de atender desde tarefas simples até processos altamente complexos.



Nesse contexto, com a popularização da IA, diversas ferramentas deixaram de ser exclusividade de especialistas e passaram a fazer parte do cotidiano de muitas pessoas. Hoje, é possível utilizar a IA para agilizar tarefas, organizar informações, criar conteúdos e até mesmo tomar decisões mais assertivas — tudo de forma simples e acessível. Essas ferramentas estão transformando a rotina pessoal e profissional, oferecendo praticidade, economia de tempo e novas possibilidades criativas.

Mas afinal, que tipo de ferramentas de IA podem ser usadas no dia a dia? A seguir, você irá conhecer as principais categorias e suas aplicações práticas, com exemplos de uso real.

## ASSISTENTES DE ESCRITA E REDAÇÃO

As ferramentas de inteligência artificial voltadas para escrita se tornaram grandes aliadas na produção de textos, auxiliando desde tarefas simples, como escrever um e-mail, até atividades mais complexas, como a elaboração de relatórios, resumos e trabalhos acadêmicos. Esses assistentes de escrita utilizam tecnologias chamadas de **modelos de linguagem natural**, que permitem à IA compreender o que o usuário quer dizer, analisar o estilo do texto e inclusive propor melhorias de forma contextualizada.

No dia a dia do trabalho e no contexto da aprendizagem, essas ferramentas ajudam a:

IA para escrita no trabalho	IA para escrita para aprendizagem
Redigir e-mails mais claros e objetivos;	Organizar ideias na hora de escrever uma redação ou artigo;
Criar propostas e documentos formais com linguagem adequada;	Corrigir erros gramaticais e sugerir melhorias no vocabulário;
Adaptar textos para diferentes públicos ou situações (por exemplo, transformar um conteúdo técnico em um texto mais didático para apresentações).	Esclarecer dúvidas sobre estrutura textual, como onde colocar a tese ou como encerrar um parágrafo argumentativo.

Quadro 1 - Usos das ferramentas de IA para escrita no trabalho e para aprendizagem

Fonte: Da autora (2025)



## praticAI

Imagine que você precisa escrever uma carta de apresentação para uma vaga de emprego. Com a ajuda da IA, você pode fornecer algumas informações básicas (como sua experiência e área de interesse) e receber uma sugestão de texto estruturado, pronto para ser adaptado.

Outra vantagem é que muitos assistentes oferecem sugestões em tempo real, tornando o processo de escrita mais dinâmico e menos solitário. São ferramentas ideais para quem busca mais segurança ao escrever e/ou deseja aprimorar sua comunicação escrita com autonomia.

## ORGANIZAÇÃO E PRODUTIVIDADE PESSOAL

Quem nunca se sentiu sobrecarregado com tantas tarefas, prazos e compromissos? As ferramentas de IA para organização e produtividade pessoal atuam como assistentes inteligentes, que ajudam a planejar, lembrar, priorizar e até automatizar partes da rotina. Diferente de uma simples agenda, essas soluções são capazes de interpretar o que é escrito, identificar padrões e oferecer sugestões personalizadas para tornar seu dia a dia mais leve e eficiente.

No ambiente de trabalho e na aprendizagem, elas podem ser usadas para:

Assistentes de IA no trabalho	Assistentes de IA para aprendizagem
Criar listas de tarefas e distribuir prazos de forma lógica;	Planejar cronogramas de revisão e estudo;
Organizar reuniões e compromissos com lembretes automáticos;	Organizar anotações de aula com inteligência (sugerindo resumos ou tópicos);
Gerar resumos de atividades pendentes ou realizadas;	Priorizar atividades com base em datas de entrega ou nível de dificuldade;
Integrar informações de diferentes fontes (agenda, e-mail, documentos) num só lugar.	Ajudar a manter o foco e combater a procrastinação com lembretes inteligentes.

Quadro 2 - Usos das ferramentas de assistentes de IA no trabalho e para aprendizagem

Fonte: Da autora (2025)

“Você pode escrever “estudar para a prova de história na próxima segunda”. A IA vai interpretar essa informação e pode sugerir dividir o conteúdo em blocos de estudo diários, com notificações para cada etapa.

Essas ferramentas são especialmente interessantes para quem tem uma rotina corrida ou múltiplas responsabilidades, como estudantes que também trabalham, profissionais que fazem cursos ou qualquer pessoa que deseje gerenciar melhor o tempo e aumentar sua produtividade com equilíbrio.

## PESQUISA E LEITURA INTELIGENTE

Ler, compreender e encontrar informações relevantes pode ser um desafio, principalmente quando o tempo é curto ou o conteúdo é complexo. As ferramentas de IA voltadas para pesquisa e leitura atuam como leitores inteligentes, capazes de interpretar documentos, destacar os principais pontos, resumir textos longos e explicar conceitos difíceis de forma simplificada.



Essas ferramentas são especialmente úteis para quem precisa estudar, fazer trabalhos ou se manter atualizado no trabalho, pois conseguem:

1. Resumir textos longos, como artigos, apostilas e relatórios;
2. Explicar trechos complicados em linguagem acessível;
3. Responder perguntas sobre o conteúdo de um PDF ou site;
4. Sugerir referências ou fontes complementares sobre um tema.

No contexto profissional, isso significa ganhar tempo ao analisar documentos técnicos, relatórios ou legislações. Já no campo do aprendizado, essas ferramentas ajudam a compreender temas difíceis, revisar conteúdos antes de provas e melhorar a retenção de informações.

### **praticAI**

Imagine que você está lendo um artigo científico e não entendeu o método utilizado. Ao usar uma IA como o SciSpace ou o ChatPDF, você pode perguntar diretamente: “O que significa a abordagem de regressão logística usada neste artigo?” e receber uma explicação resumida, com linguagem adaptada ao seu nível de compreensão.

Lembrando que essas soluções não substituem a leitura, mas atuam como facilitadores do entendimento, funcionando como tutores personalizados que estão sempre prontos para responder dúvidas e ajudar na organização das ideias.

## **CRIAÇÃO DE CONTEÚDOS VISUAIS**

A produção de materiais visuais, que antes exigia conhecimento específico em softwares de design, hoje pode ser realizada com o auxílio da inteligência artificial de forma intuitiva e acessível. Ferramentas de IA para criação visual interpretam comandos em linguagem natural e transformam ideias em imagens, vídeos, apresentações ou infográficos — tudo com poucos cliques.

Essas ferramentas utilizam tecnologias de geração de imagens e vídeos baseadas em redes neurais e modelos generativos, que aprendem a partir de grandes bases de dados visuais. Isso permite que qualquer pessoa — mesmo sem experiência prévia — crie materiais de alta qualidade com agilidade.

No ambiente profissional e no processo de ensino e aprendizagem, elas são úteis para:

IA de criação de conteúdo visual no trabalho	IA de criação de conteúdo visual para aprendizagem
Criar imagens e peças gráficas para redes sociais e campanhas de marketing;	Criação de recursos didáticos visuais e mais atrativos;
Produzir vídeos explicativos com avatares digitais e narração automática;	Elaboração de slides, mapas conceituais e infográficos;
Gerar apresentações visuais com sugestões de layout, cores e ícones adequados ao tema.	Estímulo à criatividade em projetos escolares e acadêmicos.

Quadro 3 - Usos das ferramentas de IA para criação de conteúdo visual no trabalho e para aprendizagem  
Fonte: Da autora (2025)

## praticAI

Você pode digitar algo como “crie uma imagem de uma cidade sustentável com bicicletas, painéis solares e árvores em estilo futurista”, e a IA irá gerar a imagem pronta para ser usada em uma apresentação, aula ou projeto.

De um certo modo, essas ferramentas democratizam o design e ampliam as possibilidades criativas para todos, permitindo que boas ideias se tornem materiais visuais impactantes, mesmo sem conhecimento técnico prévio.





## APOIO EM REUNIÕES E COMUNICAÇÃO

Em reuniões, aulas ou encontros de equipe, é comum que informações importantes se percam ou que nem todos consigam acompanhar com atenção total. As ferramentas de IA voltadas para comunicação atuam como secretárias digitais, registrando falas, transcrevendo conversas, organizando tópicos e até mesmo resumindo os pontos principais da discussão.

Essas ferramentas combinam **reconhecimento automático de fala (ASR)** com **modelos de linguagem natural (NLP)**, podendo interpretar falas em tempo real e converter áudio em texto com precisão surpreendente.

No contexto profissional e para aprendizagem, elas são ideais para:

IA para comunicação no trabalho	IA para comunicação para aprendizagem
Registrar atas de reuniões automaticamente;	Registrar e resumir aulas ou seminários;
Compartilhar resumos com decisões e encaminhamentos;	Apoiar alunos que desejam revisar os conteúdos com mais facilidade;
Garantir que nenhuma informação importante se perca.	Facilitar o acompanhamento de discussões em grupos de estudo.

Quadro 4 - Usos das ferramentas de IA para comunicação no trabalho e para aprendizagem  
Fonte: Da autora (2025)

### praticAI

Em uma reunião de equipe, você pode ativar uma ferramenta de IA para registrar a conversa. Ao final, ela vai entregar um resumo com os principais temas discutidos, tarefas atribuídas e links com a transcrição completa.

Esse tipo de recurso melhora a comunicação, economiza tempo e reduz o retrabalho — especialmente em ambientes com alto volume de informações trocadas oralmente.

# IDIOMAS E TRADUÇÃO

As ferramentas de IA para idiomas e tradução não apenas traduzem palavras, mas compreendem o contexto, adaptam o tom e sugerem estruturas linguísticas mais adequadas para cada situação. Isso representa um salto em relação aos tradutores tradicionais, pois a IA é capaz de aprender com o uso e oferecer sugestões cada vez mais personalizadas.

Elas são construídas com base em **modelos multilíngues** que utilizam redes neurais para aprender padrões de linguagem em diferentes idiomas. Isso permite oferecer traduções mais naturais, bem como interações mais próximas de uma conversa real.

No trabalho e no processo de ensino e aprendizagem, essas ferramentas são úteis para:

IA para tradução no trabalho	IA para tradução para aprendizagem
Escrever e revisar e-mails ou documentos em outros idiomas;	Praticar conversação com IA simulando diálogos reais;
Traduzir materiais técnicos, apresentações ou relatórios;	Corrigir textos escritos e explicar erros com sugestões de melhoria;
Facilitar a comunicação com parceiros e clientes internacionais.	Traduzir conteúdos em tempo real com adaptação cultural e linguística.

Quadro 5 - Usos das ferramentas de IA para tradução no trabalho e para aprendizagem  
Fonte: Da autora (2025)

## praticAI

Ao escrever um parágrafo em inglês, você pode pedir à IA para revisar, explicar os erros e sugerir formas alternativas de dizer a mesma coisa.

Essas ferramentas são ideais tanto para quem está aprendendo quanto para quem quer se comunicar com mais fluência. Elas promovem autonomia no aprendizado de idiomas e ampliam a capacidade de atuação profissional em contextos multilíngues, sem a necessidade de fluência completa imediata.

# ENTRETENIMENTO E CRIATIVIDADE

A inteligência artificial não serve apenas para tarefas práticas e operacionais, ela também pode ser uma grande aliada da criatividade, funcionando como uma fonte constante de inspiração para quem escreve, desenha, compõe, narra histórias ou inventa jogos. As ferramentas de IA criativas permitem que ideias ganhem forma rapidamente — e o mais interessante: como apoio, não como substituição da imaginação humana.

Essas soluções utilizam **modelos generativos**, que aprendem com exemplos de textos, imagens, músicas e outros formatos criativos para produzir novas composições originais com base em comandos simples ou perguntas abertas.

No ambiente profissional e para a aprendizagem, esse tipo de IA pode ser útil para:

IA para criatividade no trabalho	IA para criatividade para aprendizagem
Criar roteiros para vídeos, podcasts, peças teatrais ou campanhas de marketing;	Ajudar estudantes e professores a criarem histórias para projetos pedagógicos;
Gerar ideias para nomes de produtos, serviços ou projetos;	Apoiar escritores iniciantes na construção de personagens ou enredos;
Elaborar storytelling para conectar marcas e pessoas de forma envolvente.	Gerar jogos educativos e desafios criativos para sala de aula ou treinamentos.

Quadro 6 - Usos das ferramentas de IA de criatividade no trabalho e para aprendizagem  
Fonte: Da autora (2025)

## praticAI

Você pode pedir: “Escreva uma história curta e divertida sobre uma IA que vira professora em uma escola do interior”. A ferramenta entrega um texto criativo, com personagens, narrativa e inclusive uma moral da história, que você pode ajustar ou expandir.

As ferramentas criativas com IA estimulam a experimentação e a expressão pessoal. Elas funcionam como parceiros de criação, abrindo espaço para que qualquer pessoa explore a imaginação de forma lúdica, produtiva e com menos bloqueios criativos.

# COMO ESCOLHER A FERRAMENTA DE IA IDEAL PARA O SEU DIA A DIA?

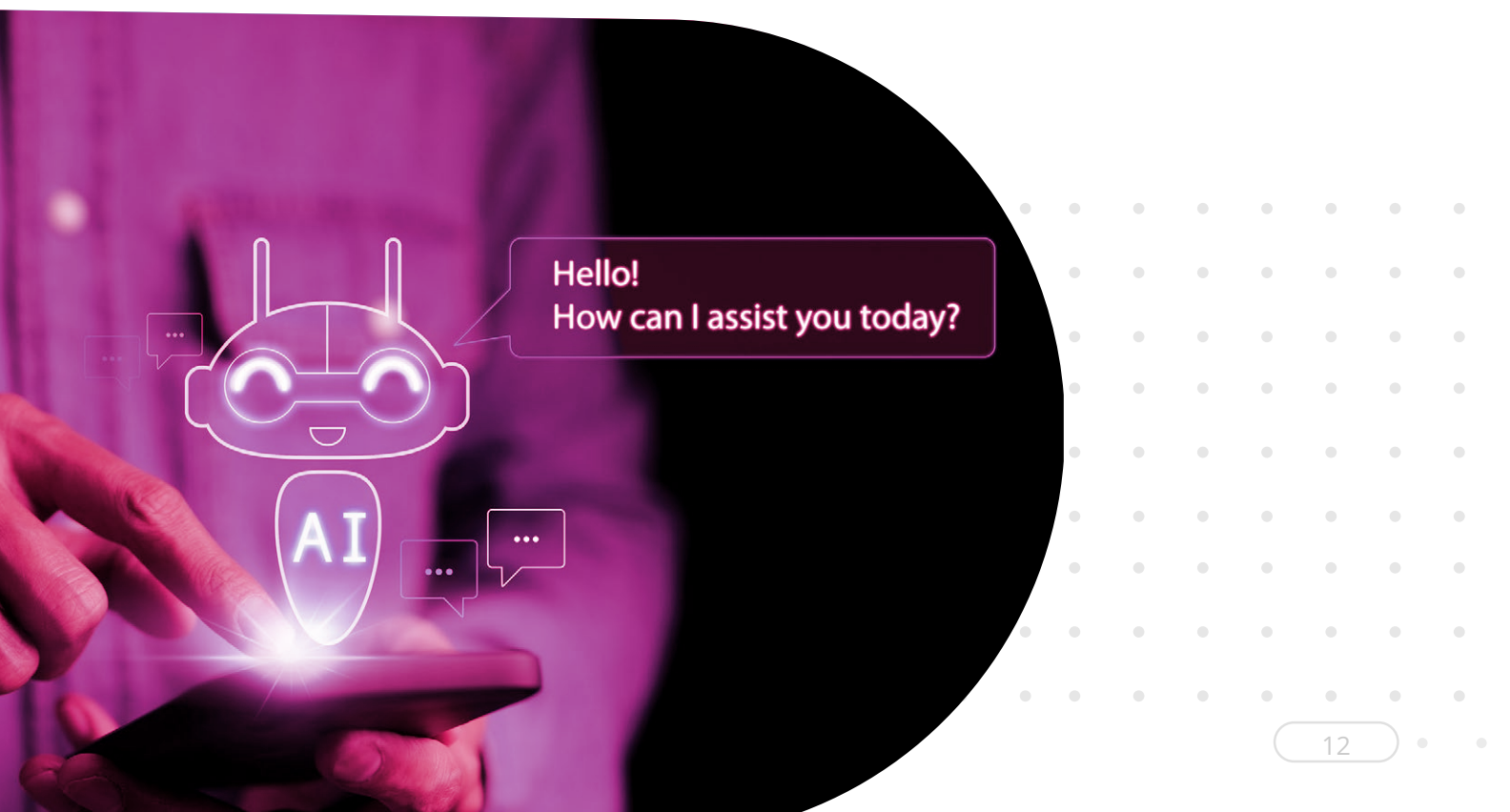
Diante da enorme variedade de ferramentas de inteligência artificial disponíveis hoje, é natural se sentir um pouco perdido na hora de decidir qual utilizar. Afinal, há opções para escrever, organizar tarefas, traduzir, criar imagens, estudar, analisar dados etc. Nesse sentido, como escolher a que realmente vai ajudar?



## Dica

A chave está em entender que **a ferramenta ideal não é a mais famosa nem a mais completa, mas sim a que melhor se adapta às suas necessidades específicas.**

Nesse sentido, escolher bem significa poupar tempo, evitar frustrações e tirar o máximo de proveito da tecnologia, com foco naquilo que realmente importa para você — seja no trabalho, nos estudos ou em projetos pessoais.



## Tenha clareza sobre o objetivo

Antes de sair testando ferramentas, pare e se pergunte: **“O que eu quero resolver com essa ferramenta?”**. Essa pergunta pode ter várias respostas, como:

1. **Ganhar tempo** na produção de textos, organização ou apresentações;
2. **Melhorar a qualidade** da comunicação escrita;
3. **Aprimorar o aprendizado** com resumos e explicações acessíveis;
4. **Automatizar tarefas repetitivas**;
5. **Explorar ideias criativas** para conteúdos ou projetos.

Ter clareza sobre a sua necessidade principal ajuda a filtrar as opções disponíveis e evita a escolha por impulso.

## Avalie a facilidade de uso

Uma ferramenta só é útil se for fácil de usar. Então, é importante verificar:

- A interface é amigável e intuitiva?
- Está disponível em português ou em um idioma que você compreende bem?
- Precisa de instalação ou funciona direto no navegador?
- Oferece tutoriais, vídeos ou ajuda integrada?

Ferramentas com barreiras técnicas muito altas podem desmotivar o uso contínuo. Se você está começando, priorize as soluções mais simples e vá evoluindo aos poucos.





## Verifique as questões de segurança e privacidade

Nesse contexto, é importante conferir:

- A ferramenta armazena os dados que você insere?
- Ela segue políticas de privacidade claras?
- Você pode apagar ou revisar suas informações?

Especialmente se for usar para documentos sensíveis, dados pessoais ou contextos educacionais, é essencial que a ferramenta respeite boas práticas de segurança da informação.

## Confira a integração com seu fluxo de trabalho

Ferramentas que se integram bem com aquilo que você já usa tendem a trazer mais resultados com menos esforço. Então, vale considerar:

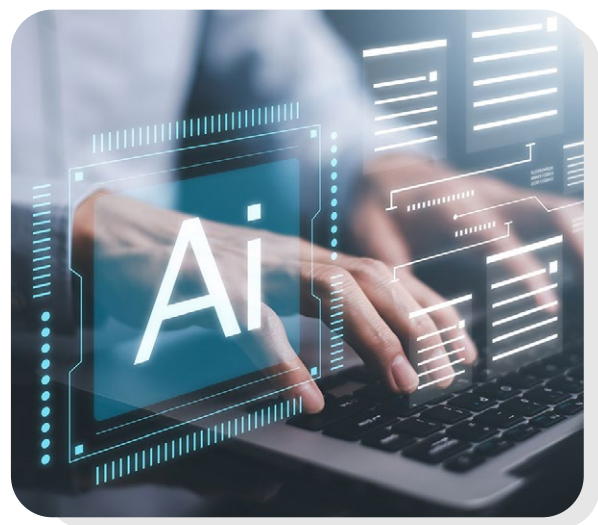
- É possível usar essa ferramenta junto com meu e-mail, agenda, editor de texto ou gerenciador de tarefas?
- Ela exporta ou compartilha os resultados facilmente?
- Funciona bem em dispositivos móveis e desktop?

## Analise a acessibilidade e os custos

Muitas ferramentas oferecem versões gratuitas muito completas, enquanto outras funcionam por assinatura. Assim, é válido verificar:

- Há uma versão gratuita? Ela é suficiente para o que você precisa?
- Os planos pagos cabem no seu orçamento?
- A ferramenta oferece período de teste gratuito?

Nem sempre a mais cara é a melhor para você. Muitas vezes, uma versão básica bem explorada já atende perfeitamente às suas necessidades.





## Checklist: como saber se essa ferramenta é ideal para mim?

Você pode usar a lista simples a seguir antes de adotar uma nova ferramenta de IA. Se a maioria das respostas para as perguntas for “sim”, a ferramenta tem tudo para ser uma ótima aliada no seu dia a dia!

- Sei claramente para que quero usar essa ferramenta?
- Ela é fácil de usar e tem uma interface acessível?
- Funciona no idioma que eu domino?
- Respeita minha privacidade e segurança de dados?
- Se integra com outros apps que já utilizo no meu dia a dia?
- Tem uma versão gratuita funcional ou cabe no meu orçamento?
- Me ajuda a fazer algo de forma mais rápida, melhor ou mais criativa?

Na próxima vez que ouvir falar de uma nova IA “incrível”, use este checklist e reflita: isso faz sentido para mim? Vai melhorar meu trabalho ou meu aprendizado? Essa postura crítica é essencial para o uso consciente e estratégico da inteligência artificial.

Afinal, mais importante do que conhecer muitas ferramentas é aprender a escolher bem. Quando você entende sua necessidade, avalia o contexto e considera os critérios certos, a tecnologia deixa de ser um fardo ou uma moda passageira e passa a ser uma parceira real na sua rotina.

# LISTA DE FERRAMENTAS DE IA

## **Claude**

<https://claude.ai/>



## **Canva**

<https://www.canva.com/>



## **ChatPDF**

<https://www.chatpdf.com/>



## **DeepL**

<https://www.deepl.com/>



## **DeepSeek**

<https://www.deepseek.com/>



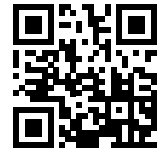
## **Gamma**

<https://gamma.app/>



## **Google Gemini**

<https://gemini.google.com/>



## **Google Meet**

<https://meet.google.com/>



## **Google Tradutor**

<https://translate.google.com/>



## **Leonardo.ai**

<https://leonardo.ai/>



## **Markmap**

<https://markmap.js.org/>



## **Microsoft translator for education**

<https://www.microsoft.com/en-us/translator/education/>



**Monica**

<https://monica.im/>



**NotebookLM**

<https://notebooklm.google.com/>



**ChatGPT**

<https://chat.openai.com/>



**Sora**

<https://sora.openai.com/>



**Perplexity**

<https://www.perplexity.ai/>



**Pictory**

<https://pictory.ai/>



**Question well**

<https://questionwell.org/>



**Quizgecko**

<https://quizgecko.com/>



**Quizizz**

<https://quizizz.com/>



**Read.ai**

<https://www.read.ai/>



**SciSpace**

<https://www.typeset.io/>



**Synthesia**

<https://www.synthesia.io/>



**Whimsical**

<https://whimsical.com/>



**Zoom**

<https://zoom.us/>



Quadro 7 - Lista de IAs apresentadas no módulo  
Fonte: Da autora (2025)

A inteligência artificial está cada vez mais presente na rotina das pessoas e, como você aprendeu ao longo deste material, seu uso vai muito além da automação. As ferramentas de IA, hoje, atuam como assistentes, organizadoras, tutoras, tradutoras e parceiras criativas, sempre prontas para ajudar, ensinar ou executar tarefas que antes consumiam tempo e exigiam habilidades técnicas específicas.

O mais importante é perceber que você não precisa ser especialista em tecnologia para se beneficiar da IA. Pelo contrário, essas ferramentas foram justamente criadas para simplificar processos, dar suporte a profissionais e oferecer caminhos mais acessíveis para o aprendizado contínuo e a produção de qualidade.

Seja no trabalho, nos estudos ou em projetos pessoais, a IA pode ampliar sua produtividade, criatividade e organização — desde que usada com consciência, ética e propósito.

Agora que você conhece as principais categorias e aplicações da inteligência artificial no cotidiano, é hora de experimentar na prática. Comece com uma ou duas ferramentas que mais se conectam à sua rotina. Teste, explore e observe como elas podem transformar seu dia a dia.

Bons estudos e até a próxima!



## REFERÊNCIAS

GOMES, E. G. L.; OLIVEIRA, K. S.; OLIVEIRA, C. C. Inteligência artificial como ferramenta de aprendizado: revisão sistemática de literatura. **Revista FT**, Ciências Exatas e da Terra, vol. 27, n. 129, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/inteligencia-artificial-como-ferramenta-de-aprendizado-revisao-sistemica-de-literatura>. Acesso em: 31 mar. 2025.

DOMINGOS, P. **O algoritmo mestre**: como a busca pelo algoritmo de machine learning definitivo recriará nosso mundo. São Paulo: Novatec, 2017.

HARARI, Y. N. **Homo Deus**: uma breve história do amanhã. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

ARAÚJO, M. R. M.; MOURA, R. M.; RAMOS, R. G. S.; SARAIVA, E. C. Uso da inteligência artificial no ensino e aprendizagem: uma revisão integrativa. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISADORES EM EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS, 2016, Campina Grande. **Anais** [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2016/TRABALHO\\_EV058\\_MD1\\_SA95\\_ID2336\\_17052016105439.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2016/TRABALHO_EV058_MD1_SA95_ID2336_17052016105439.pdf). Acesso em: 31 mar. 2025.

RUSSELL, S.; NORVIG, P. **Inteligência artificial**. 3. ed. Rio de Janeiro: GEN LTC, 2013.

AGANETTE, E.; MACULAN, B. C. M. S.; LIMA, G. A.; SILVA, P. N. Inteligência artificial no ensino e pesquisa: ferramentas e desafios. **XXIV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO (XXIV ENANCIB)**, Vitória, ES, 2025. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/389236258>. Acesso em: 31 mar. 2025.

FONSECA, A. C. A.; USSLER, A. V. R.; SANTOS, J. S.; REIS, C. S. S.; GOMES, F. C. S.; MENDES, A. C. S.; MELO, E. R.; CASTRO, J. M.; FONTES, M. I. R. A.; COUTINHO, M.; CARVALHO, D. S.; PEREIRA, L. C. P.; CONCEIÇÃO, R. A.; DIAS, M. T. O impacto das ferramentas de inteligência artificial na personalização do ensino. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 17, n. 1, 2025. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/7207>. Acesso em: 31 mar. 2025.

TEGMARK, M. **Vida 3.0**: o ser humano na era da inteligência artificial. São Paulo: Benvirá, 2020.

**SENAI** <LAB365>