

ELLI.TECH

50 PROMPTS ESSENCIAIS PARA IA

Guia prático para copiar, adaptar
e usar no dia a dia



— Por Elli.Tech —

Como usar este guia

A maioria das pessoas recebe respostas genéricas da IA porque faz pedidos vagos. Este guia resolve isso com prompts mais completos, já estruturados para gerar respostas mais consistentes e práticas.

Como usar:

- Copie o prompt desejado.
- Substitua os campos entre [COLCHETES] pelas informações da sua realidade.
- Cole no chat da IA de sua preferência.
- Se quiser uma resposta ainda melhor, complemente com mais contexto na mesma conversa.

Dica para respostas melhores

Sempre que possível, informe contexto, objetivo, prazo, limitações e formato esperado da resposta. Quanto mais clareza você der para a IA, melhor tende a ser o resultado.

Padrão recomendado ao final de qualquer prompt

Você pode adicionar esta instrução no final de qualquer prompt do guia para aumentar a consistência:

Responda de forma prática, clara e organizada. Priorize o que for mais importante, evite sugestões genéricas e entregue um plano aplicável para minha realidade.

Índice

- Bloco 1: Produtividade
- Bloco 2: Finanças Pessoais
- Bloco 3: Estudos e Aprendizado
- Bloco 4: Carreira e Trabalho
- Bloco 5: Saúde e Bem-estar

Bloco 1: Produtividade

Copie, personalize os campos entre colchetes e use o prompt com a IA da sua preferência.

1. Planejamento Semanal Inteligente

Preciso estruturar minha semana de forma mais produtiva e estratégica. Meu contexto é: [DESCREVA SUA ROTINA ATUAL]. Minhas principais responsabilidades são: [LISTE SUAS RESPONSABILIDADES]. Meus objetivos para esta semana são: [EXEMPLOS]. Com base nessas informações, crie um planejamento semanal completo com: 1) blocos de tempo para cada tipo de tarefa; 2) rituais de início e fim de dia; 3) estratégia de priorização; 4) pausas estratégicas para manter o foco; 5) um plano B caso alguma tarefa não seja concluída no prazo. Formate como uma agenda visual clara com horários e justificativas. Responda de forma prática e organizada.

2. Sistema Anti-Procrastinação Personalizado

Sofro com procrastinação especialmente em tarefas do tipo: [DESCREVA O TIPO]. Quando procrastino, geralmente faço: [EXEMPLOS]. Meu ambiente de trabalho é: [DESCREVA]. Analise meu padrão de procrastinação e crie um sistema personalizado que inclua: 1) diagnóstico do meu tipo de procrastinação; 2) técnicas específicas para o meu perfil; 3) um protocolo de 5 minutos para começar qualquer tarefa difícil; 4) como configurar meu ambiente para reduzir distrações; 5) sistema de recompensas; 6) como agir quando perceber que estou procrastinando. Entregue em tópicos claros e aplicáveis.

3. Organização Total da Caixa de E-mail

Minha caixa de e-mail está completamente desorganizada. Tenho aproximadamente [NÚMERO] e-mails não lidos e recebo em média [NÚMERO] por dia. Uso [GMAIL/OUTLOOK/OUTRO]. Meu trabalho envolve: [DESCREVA]. Crie um sistema completo de organização de e-mail que inclua: 1) estratégia para zerar a caixa de entrada; 2) sistema de pastas ou labels; 3) regras de filtragem automática; 4) templates de resposta rápida; 5) rotina diária de processamento; 6) como lidar com e-mails que exigem ação futura. Responda com passos em ordem de prioridade.

4. Rotina Matinal de Alto Desempenho

Quero criar uma rotina matinal que me prepare para um dia produtivo e com energia. Preciso acordar às [HORÁRIO] e tenho até às [HORÁRIO] antes de começar minhas obrigações. Meus objetivos pessoais são: [EXEMPLOS]. Atualmente minha manhã é: [DESCREVA]. Tenho energia [ALTA/BAIXA/MÉDIA] logo que acordo. Monte uma rotina matinal detalhada minuto a minuto que inclua: 1) sequência ideal de atividades; 2) tempo para cada bloco; 3) versão mínima de 15 minutos para dias difíceis; 4) dicas para não depender de força de vontade; 5) como preparar a noite anterior. Seja objetivo e realista.

5. Priorização de Tarefas com Múltiplas Demandas

Estou sobrecarregado(a) com muitas tarefas e não sei por onde começar. Minhas tarefas atuais são: [LISTE]. Meus prazos são: [INFORME]. Meu nível de energia hoje está [ALTO/MÉDIO/BAIXO]. Me ajude a criar um plano de priorização usando a Matriz de Eisenhower e a técnica de impacto versus esforço: 1) classifique cada tarefa; 2) identifique o que pode ser delegado, eliminado ou adiado; 3) monte uma ordem de execução para hoje e para a semana; 4) sugira quanto tempo dedicar para cada tarefa; 5) aponte armadilhas; 6) dê um roteiro para quando surgir uma nova demanda inesperada. Responda em tabela ou tópicos bem organizados.

6. Método Pomodoro Customizado para Meu Perfil

Quero usar o Método Pomodoro, mas preciso adaptá-lo para minha realidade. Meu tipo de trabalho é: [DESCREVA]. Consigo manter foco por aproximadamente [MINUTOS]. Minhas principais interrupções são: [LISTE]. Trabalho com [COMPUTADOR/PAPEL/MISTO] e tenho [SIM/NÃO] autonomia sobre meu horário. Crie um sistema Pomodoro personalizado com: 1) duração ideal dos ciclos; 2) o que fazer nas pausas; 3) como lidar com interrupções; 4) quais tarefas se beneficiam mais; 5) como rastrear minha produtividade; 6) apps e ferramentas gratuitas. Priorize recomendações simples de implementar.

7. Revisão e Fechamento Semanal

Quero implementar uma revisão semanal eficiente para fechar a semana e preparar a próxima. Minha semana de trabalho vai de [DIA] a [DIA]. Uso as seguintes ferramentas de organização: [EXEMPLOS]. Tenho [NÚMERO] minutos disponíveis. Crie um roteiro completo de revisão semanal com: 1) checklist de fechamento; 2) perguntas de reflexão; 3) como capturar pendências e transformá-las em ações da próxima semana; 4) métricas simples; 5) como usar os insights para melhorar continuamente; 6) template pronto para repetir toda semana. Entregue em checklist.

8. Ambiente de Trabalho Livre de Distrações

Tenho dificuldade de manter o foco no trabalho por causa de distrações. Meu ambiente atual é: [DESCREVA]. Minhas principais distrações são: [LISTE]. Trabalho em [COMPUTADOR/NOTEBOOK/CELULAR]. Me ajude a criar um ambiente e um sistema anti-distração completo: 1) configurações no computador e celular para bloquear distrações; 2) como organizar o espaço físico; 3) estratégias para distrações humanas; 4) rituais de entrada no modo foco; 5) o que ouvir ou não ouvir; 6) como criar uma política de disponibilidade. Seja direto e prático.

9. Delegação Eficiente de Tarefas

Tenho dificuldade em delegar tarefas e acabo sobrecarregado(a). Minha posição é: [DESCREVA]. Minha equipe ou colaboradores são: [DESCREVA]. As tarefas que mais me sobrecarregam são: [LISTE]. Crie um guia completo de delegação eficiente com: 1) framework para decidir o que delegar; 2) como escolher a pessoa certa; 3) script de briefing claro; 4) sistema de acompanhamento sem microgerenciamento; 5) como dar feedback sem desmotivar; 6) como superar o pensamento de que é mais fácil fazer sozinho(a). Organize por etapas.

10. Automação de Tarefas Repetitivas no Dia a Dia

Percebo que perco muito tempo com tarefas repetitivas e quero automatizá-las. As tarefas repetitivas que faço são: [LISTE]. Meu nível técnico é [INICIANTE/INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO]. As ferramentas que já uso são: [EXEMPLOS]. Analise minhas tarefas e crie um plano de automação realista com: 1) quais tarefas têm maior potencial de automação; 2) ferramentas específicas para cada caso; 3) passo a passo para configurar as 3 automações mais impactantes; 4) estimativa de tempo economizado por semana; 5) opções avançadas; 6) como documentar os processos antes de automatizar. Responda com ordem de implementação.

Bloco 2: Finanças Pessoais

Copie, personalize os campos entre colchetes e use o prompt com a IA da sua preferência.

11. Diagnóstico e Orçamento Mensal Completo

Quero ter controle total das minhas finanças pessoais. Minha renda mensal líquida é de aproximadamente R\$ [VALOR]. Tenho [NÚMERO] pessoas na família que dependem desta renda. Meus gastos fixos mensais são: [LISTE]. Meus gastos variáveis aproximados são: [LISTE]. Atualmente [TENHO/NÃO TENHO] dívidas no valor de R\$ [VALOR]. Faça um diagnóstico financeiro completo e crie meu orçamento com: 1) análise de onde estou gastando mais do que deveria; 2) orçamento mensal usando a regra 50-30-20 adaptada; 3) sugestões de cortes sem perder qualidade de vida; 4) quanto consigo economizar por mês; 5) planilha ou estrutura de controle simples; 6) metas realistas para 3, 6 e 12 meses. Seja claro, conservador e prático.

12. Plano de Reserva de Emergência do Zero

Não tenho reserva de emergência e quero construir uma. Minha renda mensal é de R\$ [VALOR] e meus gastos essenciais mensais são de R\$ [VALOR]. Consigo guardar em torno de R\$ [VALOR] por mês. Tenho [ESTABILIDADE ALTA/BAIXA] no emprego. Possuo as seguintes dívidas: [LISTE OU DIGA NENHUMA]. Crie um plano detalhado para construir minha reserva de emergência com: 1) quanto devo ter de reserva; 2) onde guardar o dinheiro; 3) estratégia mensal para atingir a meta; 4) o que fazer se surgir um imprevisto antes de completar a reserva; 5) como proteger a reserva de mim mesmo(a); 6) quando e como usar a reserva sem culpa. Responda em etapas.

13. Estratégia para Sair das Dívidas

Estou endividado(a) e preciso de um plano para quitar tudo. Minhas dívidas são: [LISTE CADA UMA]. Minha renda mensal líquida é R\$ [VALOR]. Meus gastos essenciais mensais são R\$ [VALOR] e tenho R\$ [VALOR] disponível para quitar dívidas. Meu maior medo é: [DESCREVA]. Crie um plano completo para eliminar minhas dívidas com: 1) análise das dívidas mais urgentes; 2) estratégia de pagamento mês a mês; 3) como negociar descontos e condições melhores; 4) o que fazer se eu não conseguir pagar este mês; 5) mudanças de comportamento para evitar novas dívidas; 6) data estimada para ficar livre delas. Priorize a segurança financeira.

14. Primeiros Passos nos Investimentos

Nunca investi na vida e quero começar. Tenho R\$ [VALOR] disponível para começar agora. Consigo aportar R\$ [VALOR] por mês. Meu objetivo com os investimentos é [DESCREVA] e o prazo é de [NÚMERO] anos. Meu perfil psicológico é: fico [MUITO/POUCO] ansioso quando o dinheiro oscila. Crie um guia de investimentos para iniciantes com: 1) conceitos essenciais; 2) em que investir primeiro; 3) meu perfil de investidor ideal e por quê; 4) simulação de longo prazo; 5) erros comuns de iniciantes; 6) plataformas e aplicativos recomendados. Explique de forma simples.

15. Planejamento para Compra de Imóvel

Quero comprar um imóvel e não sei por onde começar. O tipo de imóvel que quero é [DESCREVA]. Região desejada: [CIDADE/BAIRRO]. Valor estimado: R\$ [VALOR]. Minha renda familiar bruta é R\$ [VALOR] por mês. Tenho R\$ [VALOR] guardado para entrada. Tenho [IDADE] anos e pretendo comprar em [NÚMERO] anos. Crie um planejamento completo com: 1) análise de viabilidade; 2) quanto preciso de entrada e quanto financiar; 3) comparação entre financiamento, consórcio e programas habitacionais; 4) quanto poupar por mês; 5) custos ocultos; 6) checklist de documentos e etapas. Entregue de forma didática.

16. Revisão de Gastos e Corte de Custos

Sinto que estou gastando mais do que deveria, mas não sei exatamente onde. Minha renda líquida mensal é R\$ [VALOR]. No final do mês, geralmente [SOBRA DINHEIRO/FICO NO ZERO/ENTRO NO NEGATIVO]. Meus extratos mostram que gasto muito com [CATEGORIAS]. Tenho [NÚMERO] assinaturas digitais ativas. Analise minha situação e crie um plano de revisão de gastos com: 1) metodologia para mapear 100% dos gastos em 1 semana; 2) categorias onde as pessoas mais desperdiçam dinheiro; 3) como identificar gastos invisíveis; 4) cortes possíveis sem grande impacto na qualidade de vida; 5) alternativas mais baratas; 6) como criar um sistema para não voltar ao padrão antigo. Seja objetivo.

17. Planejamento para Aposentadoria

Quero planejar minha aposentadoria com antecedência. Tenho [IDADE] anos e quero me aposentar aos [IDADE]. Minha renda atual é R\$ [VALOR] e quero manter R\$ [VALOR] por mês na aposentadoria. Tenho [REGISTRO CLT / SOU AUTÔNOMO / MEI / SERVIDOR PÚBLICO]. [TENHO/NÃO TENHO] previdência privada atualmente. Crie um plano completo de aposentadoria com: 1) quanto precisarei acumular; 2) quanto investir por mês; 3) previdência privada versus investimentos diretos; 4) PGBL versus VGBL; 5) como o INSS entra no planejamento; 6) simulação de crescimento do patrimônio. Explique em linguagem simples.

18. Guia para Declarar o Imposto de Renda

Preciso declarar o Imposto de Renda e tenho dúvidas. Minha situação é [DESCREVA]. Minha renda bruta anual foi de aproximadamente R\$ [VALOR]. Tenho as seguintes situações específicas: [LISTE]. [TENHO/NÃO TENHO] recebido restituição nos últimos anos. Crie um guia completo para minha declaração com: 1) se sou obrigado(a) a declarar e por quê; 2) documentos que preciso reunir; 3) deduções legais que posso usar; 4) declaração simplificada versus completa; 5) erros comuns que levam à malha fina; 6) como declarar minha situação específica. Seja claro e organizado.

19. Renda Extra: Como Começar a Gerar

Quero gerar uma renda extra além do meu trabalho principal. Trabalho como [PROFISSÃO] e tenho disponibilidade de aproximadamente [HORAS] por semana. Meus principais conhecimentos e habilidades são: [LISTE]. Preciso gerar R\$ [VALOR] extras por mês para [MOTIVO]. Tenho R\$ [VALOR ou NADA] para investir inicialmente. Crie um plano detalhado de geração de renda extra com: 1) as 5 melhores opções com base no meu perfil; 2) qual tem maior potencial com menos investimento inicial; 3) passo a passo para começar ainda esta semana; 4) quanto posso esperar ganhar nos primeiros 3 meses; 5) como conciliar com o trabalho principal sem me esgotar; 6) questões fiscais importantes. Entregue em ordem de prioridade.

20. Educação Financeira: Conceitos Essenciais

Quero aprender sobre finanças pessoais do zero de forma prática. Meu nível atual de conhecimento financeiro é [INICIANTE TOTAL / SEI ALGUNS CONCEITOS]. Minha maior dificuldade com dinheiro é [DESCREVA]. Tenho [NÚMERO] minutos por dia para estudar. Aja como meu professor de finanças pessoais e crie um plano de aprendizado com: 1) os 10 conceitos financeiros que toda pessoa deve dominar; 2) um glossário simples; 3) ordem de aprendizado recomendada; 4) livros, canais e podcasts gratuitos; 5) exercícios práticos para fixação; 6) como aplicar o que aprendi imediatamente na minha vida. Use linguagem acessível.

Bloco 3: Estudos e Aprendizado

Copie, personalize os campos entre colchetes e use o prompt com a IA da sua preferência.

21. Plano de Estudos Personalizado

Preciso criar um plano de estudos eficiente para [MATÉRIA/CONCURSO/OBJETIVO]. Tenho [NÚMERO] meses até minha data de prova ou objetivo. Posso estudar [NÚMERO] horas por dia, nos seguintes horários: [INFORME]. Meus pontos fortes são: [LISTE]. Meus pontos fracos são: [LISTE]. Já estudei [NADA/ALGUMA COISA] sobre o assunto. Crie um plano de estudos completo com: 1) divisão semanal de conteúdo; 2) técnicas de estudo recomendadas; 3) como intercalar teoria e prática; 4) simulados e exercícios; 5) o que fazer nas últimas semanas; 6) como agir quando eu estiver atrasado(a). Seja objetivo e realista.

22. Técnica de Leitura Ativa e Absorção de Conteúdo

Leio muito, mas tenho dificuldade em absorver e lembrar o que li. Leio em média [NÚMERO] páginas por [DIA/SEMANA]. Os materiais que leio são [DESCREVA]. Meu objetivo com a leitura é [DESCREVA]. Ensine-me técnicas completas de leitura ativa com: 1) método SQ3R na prática; 2) como fazer anotações eficientes; 3) técnicas de releitura seletiva; 4) como usar mapas mentais; 5) sistema de revisão espaçada; 6) como adaptar a técnica para leitura em tela versus papel. Organize em passos simples.

23. Preparação para Prova ou Concurso

Tenho uma prova importante em [NÚMERO] dias ou semanas. A prova é sobre [DESCREVA O CONTEÚDO E O TIPO]. Já estudei [PERCENTUAL]% do conteúdo programático. Meus maiores medos são [DESCREVA]. Meu histórico com provas é [DESCREVA]. Crie um plano de preparação final com: 1) cronograma de revisão; 2) técnicas para revisar grande volume rapidamente; 3) estratégia para a semana e o dia da prova; 4) como gerenciar a ansiedade; 5) estratégias para o tipo de questão; 6) o que não fazer nas últimas 24 horas. Entregue em cronograma.

24. Roteiro para Aprender um Idioma Estrangeiro

Quero aprender [IDIOMA] do nível [INICIANTE/BÁSICO/INTERMEDIÁRIO] até [META]. Minha motivação principal é [DESCREVA]. Posso dedicar [NÚMERO] minutos ou horas por dia. Já tentei aprender antes e [FUNCIONOU/DESISTI] porque [MOTIVO]. Recursos que já tenho: [LISTE]. Crie um roteiro completo de aprendizado de idioma com: 1) método mais eficaz para meu perfil; 2) sequência de habilidades; 3) rotina diária dividida por atividade; 4) recursos gratuitos e pagos; 5) como criar imersão sem sair do Brasil; 6) marcos de progresso a cada 3 meses. Seja prático.

25. Como Fazer um TCC ou Monografia do Zero

Preciso escrever meu TCC ou monografia e não sei como começar. O tema é [TEMA]. Curso: [CURSO]. Nível: [GRADUAÇÃO/PÓS/MBA]. Prazo de entrega: [DATA]. Número de páginas exigido: [NÚMERO]. Minha maior dificuldade é [DESCREVA]. Aja como um orientador experiente e me guie com: 1) estrutura completa do trabalho; 2) como fazer pesquisa bibliográfica eficiente; 3) cronograma de escrita até a entrega; 4) como estruturar a metodologia; 5) dicas de escrita acadêmica; 6) o que os orientadores mais criticam e como evitar. Responda em etapas.

26. Aprendizado de Habilidade Técnica ou Profissional

Quero aprender [HABILIDADE]. Meu objetivo com esta habilidade é [DESCREVA]. Meu nível atual é [ZERO/JÁ SEI O BÁSICO]. Tenho [NÚMERO] horas por semana para aprender. Aprendo melhor [DESCREVA]. Meu orçamento para cursos ou materiais é R\$ [VALOR OU ZERO]. Crie um roteiro de aprendizado técnico completo com: 1) currículo do que preciso aprender; 2) caminho do básico ao nível do meu objetivo; 3) melhores recursos gratuitos e pagos em português; 4) projetos práticos para fixar e montar portfólio; 5) em quanto tempo posso atingir o objetivo; 6) como saber quando estou pronto(a) para o mercado. Seja específico.

27. Criação de Mapas Mentais para Estudar

Quero usar mapas mentais para estudar e organizar melhor o conteúdo de [MATÉRIA/ASSUNTO]. O conteúdo que preciso mapear é [DESCREVA OU COLE O CONTEÚDO]. Uso mapas mentais [NUNCA/ÀS VEZES/JÁ SOU HABITUADO]. Prefiro fazer os mapas [NO PAPEL/DIGITALMENTE]. Crie um guia completo de mapas mentais com: 1) princípios básicos; 2) como transformar um texto longo em mapa mental; 3) exemplo para o conteúdo que descrevi; 4) ferramentas digitais gratuitas; 5) como usar o mapa na revisão e memorização; 6) tipos de mapa mental e quando usar cada um. Explique de forma simples.

28. Sistema de Revisão Espaçada para Não Esquecer

Estudo muito, mas esqueço o conteúdo rapidamente. Quero implementar revisão espaçada. O conteúdo que preciso memorizar é [DESCREVA]. O volume de conteúdo é de aproximadamente [NÚMERO] itens ou conceitos. Tenho [NÚMERO] minutos por dia para revisões. Explique e me ajude a implementar com: 1) como funciona a curva do esquecimento; 2) sistema de flashcards; 3) quando revisar cada item; 4) como usar o Anki do zero; 5) como criar os primeiros 20 flashcards; 6) rotina diária sustentável. Organize em passo a passo.

29. Como Aprender Mais Rápido com a Técnica Feynman

Quero aprender [ASSUNTO/CONCEITO] de forma mais profunda e duradoura. Meu nível atual de entendimento é [DESCREVA]. Minha dificuldade específica é [DESCREVA]. Aja como meu tutor e me guie pela Técnica Feynman com: 1) explicação da técnica e por que funciona; 2) passo a passo de aplicação; 3) perguntas para testar minha compreensão real; 4) como identificar lacunas no meu conhecimento; 5) como simplificar conceitos complexos; 6) exercícios práticos para aplicar agora. Responda com exemplos claros.

30. Foco e Concentração nos Estudos

Tenho muita dificuldade de manter o foco quando estou estudando. Geralmente me distraio com [DESCREVA]. Consigo ficar focado(a) por no máximo [NÚMERO] minutos. Estudo no período [MANHÃ/TARDE/NOITE] e no local [DESCREVA]. Tenho [DIAGNÓSTICO DE TDAH/NÃO TENHO/SUSPEITA]. Crie um plano completo de foco para os estudos com: 1) diagnóstico do meu tipo de distração; 2) como preparar o ambiente físico e digital ideal; 3) técnica de estudo compatível com meu tempo de foco; 4) o que fazer quando a mente começar a divagar; 5) estratégias específicas se eu tiver TDAH ou suspeita; 6) como aumentar progressivamente meu tempo de foco. Seja acolhedor e prático.

Bloco 4: Carreira e Trabalho

Copie, personalize os campos entre colchetes e use o prompt com a IA da sua preferência.

31. Currículo Que Se Destaca

Preciso criar ou atualizar meu currículo para me candidatar a vagas de [ÁREA/CARGO]. Minha experiência profissional é [DESCREVA]. Minha formação é [DESCREVA]. Minhas principais conquistas profissionais são [LISTE]. O tipo de empresa que quero é [DESCREVA]. Aja como recrutador sênior e me ajude a criar um currículo de destaque com: 1) estrutura ideal para meu perfil; 2) como transformar responsabilidades em conquistas quantificadas; 3) palavras-chave importantes para ATS; 4) seções que devo incluir ou excluir; 5) como escrever um resumo profissional forte; 6) erros de currículo que eliminam candidatos. Entregue com sugestões práticas.

32. Preparação Completa para Entrevista de Emprego

Tenho uma entrevista de emprego em [DATA/EM BREVE] para a vaga de [CARGO] na empresa [NOME DA EMPRESA]. O que sei sobre a empresa é [DESCREVA]. Minha experiência relevante para esta vaga é [DESCREVA]. Minhas maiores inseguranças são [DESCREVA]. Aja como coach de carreira e me prepare com: 1) perguntas mais comuns de entrevista com respostas estratégicas; 2) como usar o método STAR; 3) perguntas inteligentes para fazer ao entrevistador; 4) como pesquisar e usar informações sobre a empresa; 5) linguagem corporal, postura e o que nunca falar; 6) o que fazer no follow-up. Organize em tópicos claros.

33. Negociação de Salário e Aumento

Preciso negociar [SALÁRIO NUMA PROPOSTA NOVA / PEDIR AUMENTO]. Minha situação atual é: cargo [CARGO], salário atual R\$ [VALOR], [NÚMERO] anos de empresa. O salário que almejo é R\$ [VALOR] porque [MOTIVO]. Minha principal realização recente foi [DESCREVA]. Tenho medo de [DESCREVA]. Aja como negociador especialista em carreira e me ajude com: 1) como fazer pesquisa salarial de mercado; 2) momento certo para pedir aumento; 3) script completo da conversa; 4) como apresentar meu valor com dados; 5) o que fazer se a resposta for não; 6) benefícios não financeiros que posso negociar. Seja estratégico e realista.

34. Transição de Carreira para Nova Área

Quero mudar de carreira. Atualmente trabalho como [CARGO/ÁREA] há [NÚMERO] anos. Quero migrar para [NOVA ÁREA] porque [MOTIVO]. Minhas habilidades transferíveis são [LISTE]. Tenho [NÚMERO] meses ou anos para fazer essa transição. Minha situação financeira permite [DESCREVA]. Crie um plano completo de transição com: 1) análise das habilidades transferíveis e lacunas; 2) o que estudar para ser competitivo; 3) cronograma realista mês a mês; 4) como construir experiência ainda empregado(a); 5) networking estratégico; 6) como apresentar a transição no currículo e nas entrevistas. Organize por fases.

35. Perfil Profissional no LinkedIn

Quero otimizar meu LinkedIn para atrair oportunidades profissionais. Meu objetivo é [DESCREVA]. Minha área de atuação é [ÁREA]. Cargo desejado: [CARGO]. Meu diferencial profissional é [DESCREVA]. Atualmente meu LinkedIn está [VAZIO/DESATUALIZADO/FRACO]. Aja como especialista em personal branding e me ajude com: 1) headline poderosa; 2) como escrever o Sobre que convence; 3) como descrever cada experiência com impacto; 4) quais seções preencher; 5) estratégia de conteúdo para aumentar minha visibilidade; 6) como usar o LinkedIn ativamente para gerar oportunidades. Seja prático.

36. Como Dar e Receber Feedback no Trabalho

Preciso [DAR FEEDBACK PARA ALGUÉM / RECEBER UM FEEDBACK DIFÍCIL / AMBOS]. A situação específica é [DESCREVA]. Minha relação com esta pessoa é [DESCREVA]. O contexto emocional da situação é [DESCREVA]. Aja como coach de liderança e me ajude com: 1) framework de feedback eficaz; 2) como estruturar a conversa do início ao fim; 3) o que dizer exatamente; 4) como lidar com reações defensivas; 5) como receber feedback crítico sem se abalar; 6) follow-up depois da conversa. Use linguagem respeitosa e objetiva.

37. Desenvolvimento de Habilidades de Liderança

Fui promovido(a) ou quero desenvolver minhas habilidades de liderança. Minha equipe é composta por [NÚMERO] pessoas com estes perfis: [DESCREVA]. Meu maior desafio como líder é [DESCREVA]. Meu estilo de liderança natural tende a ser [DESCREVA]. Aja como meu mentor de liderança e me ajude com: 1) os 5 pilares da liderança moderna; 2) como fazer reuniões 1:1 eficientes; 3) como motivar diferentes perfis; 4) como dar autonomia sem perder o controle; 5) como construir confiança e autoridade; 6) livros e recursos essenciais. Responda com plano de desenvolvimento.

38. Resolução de Conflito Profissional

Estou em conflito com [COLEGA/CHEFE/CLIENTE/COLABORADOR]. A situação é [DESCREVA]. Este conflito está gerando [DESCREVA]. Já tentei resolver através de [DESCREVA]. Meu objetivo é [DESCREVA]. Aja como mediador profissional e me ajude com: 1) análise objetiva do conflito; 2) estratégia para abordar a pessoa; 3) o que dizer e o que nunca dizer; 4) como chegar a um acordo satisfatório; 5) quando escalar para RH ou gestão; 6) como proteger minha imagem e carreira durante o processo. Seja diplomático e prático.

39. Produtividade em Reuniões de Trabalho

Perco muito tempo em reuniões improdutivas e quero mudar isso. Participo de aproximadamente [NÚMERO] reuniões por semana. Os problemas mais comuns são [DESCREVA]. Minha posição nas reuniões é [ORGANIZADOR/PARTICIPANTE/AMBOS]. Crie um guia completo de reuniões produtivas com: 1) como decidir se uma reunião é necessária; 2) estrutura ideal de uma reunião; 3) como criar pauta eficiente; 4) técnicas para manter foco e evitar tangentes; 5) como fazer a ata e garantir execução das decisões; 6) como recusar reuniões desnecessárias com educação. Organize em checklist.

40. Plano de Desenvolvimento Individual (PDI)

Quero criar meu Plano de Desenvolvimento Individual para crescer profissionalmente. Minha posição atual é [CARGO] na empresa [TIPO DE EMPRESA]. Onde quero estar em [2/3/5] anos é [DESCREVA]. Minhas forças profissionais são [LISTE]. Minhas principais lacunas são [LISTE]. Feedback que já recebi sobre meu desenvolvimento: [DESCREVA]. Aja como coach de carreira e crie meu PDI com: 1) análise das competências necessárias; 2) gap entre onde estou e onde quero chegar; 3) ações concretas para os próximos 6 meses; 4) recursos para cada lacuna; 5) indicadores de progresso; 6) como apresentar meu PDI para meu gestor. Entregue em plano estruturado.

Bloco 5: Saúde e Bem-estar

Copie, personalize os campos entre colchetes e use o prompt com a IA da sua preferência.

41. Plano de Treino Personalizado

Quero montar um plano de treino adequado para mim. Meu objetivo principal é [DESCREVA]. Dados pessoais: [SEXO], [IDADE] anos, [PESO] kg, [ALTURA] cm. Meu nível de condicionamento atual é [SEDENTÁRIO/INICIANTE/INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO]. Tenho disponibilidade de [NÚMERO] dias por semana e [NÚMERO] minutos por sessão. Tenho acesso a [ACADEMIA/PARQUE/EM CASA]. Limitações físicas: [DESCREVA OU NENHUMA]. Crie um plano de treino com: 1) divisão por dia; 2) exercícios com séries, repetições e intervalos; 3) como progredir ao longo das semanas; 4) aquecimento e alongamento; 5) como adaptar nos dias corridos; 6) sinais de alerta de lesão ou excesso. Seja seguro e didático.

42. Alimentação Saudável Sem Sofrer

Quero melhorar minha alimentação de forma sustentável. Meu objetivo é [DESCREVA]. Alimentos que amo e não quero abrir mão: [LISTE]. Alimentos que detesto: [LISTE]. Minha rotina alimentar atual é [DESCREVA]. Restrições alimentares: [DESCREVA OU NENHUMA]. Meu orçamento mensal para alimentação é R\$ [VALOR]. Aja como nutricionista e crie um plano alimentar com: 1) princípios de alimentação saudável que funcionam no longo prazo; 2) como montar pratos equilibrados sem contar calorias; 3) cardápio semanal adaptado ao orçamento; 4) lista de compras; 5) substituições inteligentes; 6) como comer saudável fora de casa e no trabalho. Responda de forma prática.

43. Gestão do Estresse no Dia a Dia

Estou com níveis altos de estresse e preciso aprender a gerenciá-lo. Meus principais gatilhos são [LISTE]. O estresse se manifesta no meu corpo como [DESCREVA]. Tenho [NÚMERO] minutos por dia disponíveis para práticas de bem-estar. O que já tentei foi [DESCREVA]. Aja como psicólogo comportamental e crie um programa de gestão do estresse com: 1) por que meu corpo reage assim; 2) técnicas de regulação do sistema nervoso; 3) rotina diária de 10 a 15 minutos; 4) como identificar e mudar padrões de pensamento que amplificam o estresse; 5) práticas de mindfulness acessíveis; 6) quando buscar ajuda profissional. Seja acolhedor e objetivo.

44. Melhora da Qualidade do Sono

Tenho problemas com o sono e isso está afetando minha qualidade de vida. Meus sintomas são [DESCREVA]. Meu horário habitual é: durmo às [HORA] e acordo às [HORA]. Minha rotina antes de dormir é [DESCREVA]. Fatores que podem afetar meu sono: [LISTE]. Aja como especialista em sono e crie um protocolo de melhoria com: 1) o que pode estar causando meu problema; 2) regras fundamentais de higiene do sono; 3) rotina noturna ideal; 4) como configurar o ambiente do quarto; 5) técnicas para adormecer mais rápido; 6) quando o problema indica condição médica e preciso buscar ajuda. Responda de forma clara.

45. Começo de Hábitos Saudáveis Duradouros

Quero criar hábitos saudáveis, mas sempre desisto depois de algumas semanas. Os hábitos que quero criar são [LISTE]. Hábitos que já tentei criar e falhei: [DESCREVA]. Minha maior dificuldade é [DESCREVA]. Aja como especialista em comportamento e me ajude com: 1) por que eu desisto de hábitos; 2) como aplicar o sistema de hábitos atômicos para minha realidade; 3) como implementar cada hábito gradualmente; 4) como criar gatilhos e recompensas eficazes; 5) o que fazer quando eu quebrar o hábito; 6) cronograma de implementação dos hábitos ao longo de 3 meses. Seja realista e prático.

46. Equilíbrio Entre Vida Profissional e Pessoal

Estou com dificuldade de equilibrar trabalho e vida pessoal. Trabalho aproximadamente [NÚMERO] horas por dia, incluindo [SIM/NÃO] fins de semana. O trabalho invade minha vida pessoal de [DESCREVA]. O que estou deixando de lado é [DESCREVA]. Consigo [DEFINIR MEUS HORÁRIOS/TENHO HORÁRIOS FIXOS]. Aja como coach de bem-estar e crie um plano de equilíbrio com: 1) diagnóstico das causas raiz; 2) como estabelecer limites saudáveis; 3) rituais de desconexão ao fim do dia; 4) como reaproveitar o tempo pessoal de forma significativa; 5) como ter essa conversa com chefes e colegas; 6) indicadores semanais para monitorar meu equilíbrio. Organize por ações simples.

47. Saúde Mental: Autocuidado e Bem-estar Emocional

Quero cuidar melhor da minha saúde mental e bem-estar emocional. Atualmente me sinto [DESCREVA]. Esses sentimentos aparecem principalmente quando [CONTEXTO]. Já fiz ou faço [DESCREVA]. Meu maior obstáculo para o autocuidado é [DESCREVA]. Aja como psicólogo orientador e me ajude com: 1) o que é saúde mental de verdade; 2) práticas diárias de autocuidado emocional; 3) como identificar quando preciso de ajuda profissional; 4) técnicas de regulação emocional para momentos difíceis; 5) como construir rede de apoio; 6) recursos acessíveis de saúde mental no Brasil. Seja sensível e prático.

48. Desintoxicação Digital e Uso Saudável da Tecnologia

Percebo que uso o celular e a internet de forma excessiva e isso me prejudica. Meu tempo médio no celular por dia é de [NÚMERO] horas. Os apps que mais me viciam são [LISTE]. O uso excessivo me prejudica em [DESCREVA]. Já tentei reduzir [SIM COM DIFICULDADE/NUNCA TENTEI]. Crie um programa de desintoxicação digital com: 1) como o uso excessivo afeta o cérebro; 2) como mapear onde gasto meu tempo; 3) plano gradual de redução; 4) configurações do celular para criar barreiras naturais; 5) o que fazer no tempo recuperado; 6) como manter uma relação saudável com a tecnologia no longo prazo. Entregue em etapas.

49. Hidratação e Hábitos Básicos de Saúde

Quero melhorar meus hábitos básicos de saúde que estou negligenciando. Os hábitos que preciso melhorar são [LISTE]. Minha rotina de trabalho é [DESCREVA]. Problemas físicos que sinto atualmente: [DESCREVA]. Aja como fisioterapeuta e profissional de saúde e me oriente com: 1) quantidade ideal de água e como criar o hábito; 2) postura correta no trabalho e como ajustar meu setup; 3) pausas ativas de 2 a 5 minutos; 4) prevenção de lesões por esforço repetitivo; 5) cuidados com os olhos para quem usa tela; 6) checklist de saúde preventiva. Organize em checklist prático.

50. Controle do Peso de Forma Sustentável

Quero [EMAGRECER/GANHAR PESO/MANTER O PESO] de forma saudável e duradoura. Meu peso atual é [PESO] kg. Minha meta é [PESO] kg. Prazo desejado: [NÚMERO] meses. Já tentei [DESCREVA] e o resultado foi [DESCREVA]. Minha relação com a comida é [DESCREVA]. Aja como coach de saúde integrada e crie um programa com: 1) por que dietas radicais falham; 2) como calcular déficit ou superávit calórico ideal; 3) mudanças de comportamento alimentar sustentáveis; 4) combinação de alimentação e exercício; 5) como lidar com recaídas; 6) expectativas reais de resultados. Seja acolhedor, seguro e objetivo.

ELLI.TECH

OBRIGADA!

Esperamos que este guia ajude
no seu dia a dia com o uso da IA

Use, adapte e salve seus prompts favoritos.
Compartilhe este material com quem também quer aprender
a usar IA de forma prática e inteligente.



Com carinho, Elli.Tech

