

# Sistema Operacional IA em 60 minutos.

O guia honesto para pôr o Claude a trabalhar no dia-a-dia — sem ser engenheiro, sem assinar SaaS de moda, sem prompts mágicos. Em uma hora, com o que já tem em casa.

---

**Renata Sofia Barbosa**

Consultora imobiliária a usar Claude no terreno

v1.0 · 2026-05

[ai.renatasofia.net](https://ai.renatasofia.net)

# Antes de começarmos.

Este guia não é uma teoria sobre IA. É o sistema mínimo que eu uso, todos os dias, para servir melhor os meus clientes — descrito por etapas, em 60 minutos de execução.

Quando comecei a usar o Claude a sério, percebi rapidamente que o problema não eram os prompts. Era a falta de **sistema**. Abria uma conversa nova de cada vez, repetia contexto, perdia o fio às respostas, e acabava o dia com a sensação de que tinha trabalhado o dobro para metade do resultado.

O que mudou foi parar de tratar o Claude como motor de busca e começar a tratá-lo como um *colaborador a tempo parcial*. Um colaborador precisa de três coisas: saber quem sou, saber o que estamos a fazer, e ter rotinas claras de trabalho. É isso que este guia organiza.

## COMO USAR ESTE GUIA

Reserve 60 minutos seguidos. Tenha o Claude aberto (web ou desktop) e um editor de texto simples (Notepad, TextEdit ou Notion). Vá executando à medida que lê — não leia tudo primeiro. No fim, tem um sistema funcional, não apontamentos.

## O que está dentro

- |     |  |        |
|-----|--|--------|
| 01. | O erro #1 que rouba tempo a quem começa com AI               | 5 min  |
| 02. | Conta + plano: o setup que basta para 95% dos casos          | 5 min  |
| 03. | O ficheiro CLAUDE.md — memória que sobrevive entre conversas | 10 min |
| 04. | As 3 conversas-tipo que substituem 50 prompts soltos         | 15 min |
| 05. | A primeira skill: triagem de email em 12 minutos             | 15 min |
| 06. | 5 coisas que NÃO devo fazer no primeiro mês                  | 5 min  |
| 07. | Próximo passo: como aprofundar                               | 5 min  |

# A maioria pede; o sistema fornece contexto antes de pedir.

Vou ser directa: 80% das frustrações com IA não vêm do modelo. Vêm de uma só falha — pedir resposta antes de explicar a situação.

Compare estes dois pedidos:

O PEDIDO SECO	O PEDIDO COM CONTEXTO
"Escreve uma proposta para um cliente."	"Sou consultora imobiliária em Cascais. Tenho um proprietário, 62 anos, T3 em Birre, que recusou os últimos 3 ofertas em €700k. O imóvel está há 5 meses no mercado e está sobre-exposto. Escreve uma proposta de reposicionamento em 3 parágrafos, tom directo mas sem confronto, a sugerir baixar a €659k com nova sessão de fotos."

O segundo pedido produz uma resposta utilizável à primeira. O primeiro produz texto genérico que precisa ser reescrito três vezes.

## A regra dos 3 C's

Antes de cada pedido sério, dou ao Claude três blocos rápidos:

- **Contexto:** Quem sou, o que faço, em que mercado.
- **Caso:** O que está a acontecer agora, com factos concretos.
- **Critério:** O que torna uma boa resposta — formato, tom, comprimento, restrições.

Demora 2 minutos a escrever. Poupa 30 minutos de iteração.

### PRÁTICA RÁPIDA (2 MIN)

Abra o Claude. Escreva um pedido com os 3 C's sobre uma tarefa real do seu trabalho. Compare a resposta com a que teria recebido sem os 3 C's. Vai notar a diferença na primeira tentativa.

Esta é a base do sistema. Tudo o que vem a seguir é uma forma de *automatizar* os 3 C's para não os reescrever todos os dias.

# Pague o plano certo uma vez. Pare de procurar ferramentas.

Há 50 ferramentas de IA novas por semana. Aviso já: a maioria é ruído. Para 95% dos casos de uso profissionais, um único plano resolve.

## A recomendação base

Para quem está a começar e quer apenas *fazer trabalho*:

CONTA	PLANO	CUSTO	O QUE GANHA
claude.ai	Pro	~17 €/mês	Acesso ao Sonnet 4, Projects, Connectors (Gmail, Drive), uso intensivo sem cortes a meio do dia.

Não precisa de mais nada no primeiro mês. Repito: **não precisa de mais nada**. Nem API, nem ChatGPT em paralelo, nem Notion AI, nem 5 extensões do browser. Foque-se em dominar o Pro.

## O que ignorar no primeiro mês

- **Plano Max (€100+/mês)**: só faz sentido se já está a esgotar limites do Pro todos os dias. Não é o seu caso ainda.
- **API + n8n + Zapier**: automação avançada. Espere até ter clareza sobre o que vale a pena automatizar.
- **Claude Code**: ferramenta de programação. Útil mais tarde se for por aí. Não é prioritário.

## Setup em 3 passos (5 min)

- 1 Criar conta em claude.ai** 1 min  
Use o email profissional, não o pessoal. Vai querer separar trabalho de conta de casa quando crescer.
- 2 Activar o Pro** 2 min  
Cartão débito/crédito. Permite cancelar a qualquer momento.

3

### Verificar o modelo 2 min

No canto, confirme que está a usar "Sonnet 4.6" ou superior. Esse é o modelo que vai querer em 90% das conversas. Opus para pensamento profundo (custa mais tokens), Haiku para tarefas mecânicas rápidas.

#### A REGRA DOS 3 MODELOS

**Sonnet** resolve quase tudo. **Opus** só quando preciso de pensamento longo (estratégia, análise complexa). **Haiku** para extracção de dados em volume. Não troco de modelo a meio da conversa.

# O ficheiro pequeno que devolve memória ao Claude.

O Claude esquece tudo entre conversas. Excepto se eu lhe der um ficheiro que diga "lê isto sempre primeiro". Esse ficheiro é o CLAUDE.md.

É um documento de texto simples, com 1 a 3 páginas, que descreve **quem eu sou, o que faço e como gosto de trabalhar**. Carrego-o em cada Project no Claude. A partir daí, em vez de explicar o meu mercado em cada conversa, simplesmente abro uma nova e digo o pedido. O contexto já está lá.

## O esqueleto que uso

```
# CLAUDE.md - <Nome>

## 1. Quem sou
Renata Sofia Barbosa. Consultora imobiliária na Equipa Alquimia, Market Center KW LEAD. Cobre Cascais, Oeiras, Lisboa premium, Almada, Amadora.

## 2. O que faço
Angariação em exclusividade e regime aberto. Foco em proprietários +55 anos com imóveis estagnados há mais de 3 meses. Método PULSO próprio (5 fases).

## 3. Como gosto de trabalhar
- PT-PT sempre, nunca PT-BR
- Nunca tutear; usar terceira pessoa ou neutra
- Tom directo, dados antes de opinião
- Respostas concisas; preferir tabelas a parágrafos longos
- Não inventar números; perguntar quando faltar dado

## 4. O que NÃO fazer
- Não usar superlativos vazios ("incrível", "imperdível")
- Não prometer prazos ou preços sem verificar
- Não usar "agente" ou "corretor"; usar "consultora"

## 5. Ferramentas e fontes
- CRM: KW Command
- Análise de mercado: Casafari, Confidencial Imobiliário
- Notas: Obsidian (vault local)
```

É só isto. Não precisa de ser bonito, completo, ou definitivo. Vai-se actualizando à medida que descubro padrões.

# Como activar o seu CLAUDE.md em 10 minutos.

1

## Escrever o ficheiro 6 min

Abra o Notepad ou o editor que preferir. Copie o esqueleto da página anterior. Substitua os campos pelos seus. Não tente fazer perfeito — basta verdadeiro. Guarde como `CLAUDE.md` (ou `.txt` se preferir, é igual).

2

## Criar um Project no Claude 2 min

Em `claude.ai`, clique em "Projects" no menu lateral. "New project". Nome: o tipo de trabalho que vai fazer ali (ex: "Trabalho diário", "Angariação", "Conteúdo").

3

## Carregar o CLAUDE.md como instruções 2 min

Dentro do Project, há um campo "Project instructions" (ou "Custom instructions" em algumas versões). Cole lá o conteúdo do CLAUDE.md. Guarde.

### O GANHO REAL

A partir deste momento, qualquer conversa que iniciar dentro do Project já sabe quem é, o que faz, e como gosta de receber respostas. Deixa de precisar de explicar isso em cada pedido. O Claude entra na conversa "pré-aquecido".

## Quando actualizar

Sempre que apanho o Claude a errar a mesma coisa duas vezes — em vez de o corrigir uma terceira — vou ao CLAUDE.md e adiciono uma linha. Exemplo real: começou a escrever "agente imobiliário" mesmo eu preferindo "consultora". Adicionei à secção 4 e nunca mais aconteceu.

Trato o CLAUDE.md como um manual de bordo que cresce ao longo do tempo. Em 3 meses, tinha 2 páginas. Hoje tem 3. Não passa daí, porque o que importa é a precisão das regras, não a quantidade.

## Variante avançada (opcional)

Quando dominar isto, pode ter **vários CLAUDE.md** — um por tipo de trabalho. Eu tenho um para angariação, outro para conteúdo, outro para análise de mercado. Cada um vive no seu Project. Esta separação só vale a pena depois de dois ou três Projects activos.

# Três conversas que substituem cinquenta prompts soltos.

Em vez de abrir uma conversa nova para cada tarefa, organizo o trabalho em três *conversas longas* que mantenho durante semanas. Cada uma com um papel claro.

## Conversa 1 • O caderno de mercado

Uma conversa onde tudo o que diz respeito a um mercado específico fica registado. Comparáveis, evoluções de preço, notícias relevantes, perfis de comprador-tipo, ACMs feitas. Quando preciso de cruzar dados, o Claude já viu tudo o que enviei antes.

Como abrir:

```
Esta conversa é o meu caderno de mercado para  
<Cascais/Oeiras/Birre/etc.>. Vou enviando dados,  
notícias, fotos de imóveis e ACMs ao longo das semanas.  
Sempre que perguntar algo, cruza com tudo o que já viu  
nesta conversa e diz-me se há padrões. Nunca apaga  
contexto antigo – usa-o.
```

## Conversa 2 • O parceiro de comunicação

Aqui escrevo emails difíceis, respostas a proprietários hesitantes, propostas de reposicionamento. O Claude conhece o meu tom (do CLAUDE.md) e as últimas 20 mensagens que troquei com clientes — porque eu cole-as nesta conversa. Resultado: cada novo texto sai com a minha voz, não com voz genérica de IA.

Como abrir:

```
Esta conversa é o meu parceiro de comunicação. Vou  
enviar exemplos de emails meus reais para servirem de  
modelo. Quando pedir texto novo, escreve no MEU tom –  
não num tom genérico. Se eu corrigir, mantém essa  
correção para todas as próximas mensagens.
```

## Conversa 3 • O analista de decisão

Aqui levo problemas que precisam de pensamento — não de redacção. "Devo aceitar este mandato a 5%?", "Qual o risco de aceitar este preço em exclusividade?", "Como reposiciono este imóvel sem ofender o proprietário?". O Claude faz de *sparring*: lista factores, ordena por peso, propõe cenários. Não decide por mim. Ajuda-me a decidir melhor.

## Como abrir:

Esta conversa é o meu analista de decisão. Vou trazer dilemas profissionais. Nunca decidas por mim. Lista os factores, ordena por peso, mostra o que ganho e o que perco em cada cenário, e indica o que eu deveria saber antes de decidir. Faz perguntas se faltar dado.

### **PORQUE FUNCIONA**

Estas três conversas têm *memória longa*. Em vez de explicar contexto em cada pedido, deixo que se acumule. Quanto mais usar cada conversa, melhor a resposta — porque o Claude conhece o histórico inteiro daquela linha de trabalho.

# Triagem de email em 12 minutos por dia.

Antes começava o dia em pânico. 47 emails, três WhatsApp não-lidos, dois lembretes. Agora, em 12 minutos, sei tudo. Mostro exactamente como.

Uma **skill** é uma instrução guardada que o Claude segue sempre que a invocar. É o próximo nível acima do CLAUDE.md: enquanto o CLAUDE.md diz "quem sou", a skill diz "esta rotina específica é assim".

## A skill de triagem (texto a copiar)

Nome: `triagem-email-diarria`

Quando o utilizador disser "`triagem`", executa:

1. Pede para colar até 30 emails (assunto + 3 primeiras linhas + remetente).
2. Classifica cada um em 4 categorias:
  - `URGENTE` (cliente activo, prazo < 24h)
  - `IMPORTANTE` (cliente activo, sem prazo curto)
  - `INFORMATIVO` (newsletter, KW, etc.)
  - `RUÍDO` (cold outreach, spam, irrelevante)
3. Para cada `URGENTE`, sugere uma resposta-rascunho em 2-4 linhas, no meu tom (ver CLAUDE.md).
4. Para `IMPORTANTE`, sugere acção em uma frase (responder hoje, agendar, delegar).
5. `INFORMATIVO` e `RUÍDO`: lista apenas o assunto, sem detalhe.

Output: tabela final com colunas

[Categoria | Remetente | Assunto | Acção sugerida].

## Como activar

1

### Adicionar a skill ao Project 3 min

No mesmo Project onde tem o CLAUDE.md, vá às Project instructions e adicione a skill em baixo (ou crie um documento separado e carregue-o como ficheiro no Project).

2

### Testar com 5 emails reais 4 min

Copie 5 emails (assunto, remetente, 3 primeiras linhas). Cole na conversa. Escreva apenas a palavra `triagem`. Verifique a tabela.

3

### Calibrar 3 min

Se classificar mal, diga porquê. Ex: "Este email é URGENTE, não IMPORTANTE, porque a Joana é cliente em angariação activa." O Claude ajusta. Pode editar a skill com regras extra para o seu caso.

4

### Adoptar como rotina 2 min

Marque o calendário: 7h45-8h00 todos os dias úteis = triagem. Cole emails, escreva "triagem", actue na tabela. Em duas semanas, é automático.

#### MÉTRICA HONESTA

No meu caso, passei de ~45 min/dia de gestão de inbox para 12 min — incluindo respostas a urgentes. Não é mágico: é só a triagem feita por alguém (o Claude) com critérios estáveis, em vez de eu reabrir cada email três vezes a tentar decidir o que fazer.

Esta é a primeira skill. Depois de a dominar, dá para criar mais — triagem de WhatsApp, resumo de reuniões, qualificação inicial de leads, geração de comparáveis. Mas comece por uma. Domine uma.

# Cinco erros que aprendi a evitar.

Mais importante do que adicionar boas práticas é evitar más práticas. Estes são os cinco erros que vejo repetidamente — e que cometi nos primeiros meses.

## 1. Tentar usar tudo ao mesmo tempo

ChatGPT + Claude + Gemini + Perplexity + Notion AI + 5 plugins. Resultado: nenhum domina, todos consomem mensalidade, e nenhum sabe quem você é. Comece com um. Use-o durante 60 dias. Só depois experimente outro se houver razão concreta.

## 2. Pedir "prompts mágicos" da internet

Os prompts virais raramente funcionam fora do contexto onde nasceram. O melhor prompt para si é o que você escreveu com os seus 3 C's. Pare de coleccionar PDFs de "1000 prompts" e comece a usar dois ou três bem afinados.

## 3. Não corrigir os erros do Claude

Quando o Claude erra um tom ou inventa um dado, muita gente reescreve a resposta manualmente e segue. Erro. O caminho certo é dizer "*errado, e a razão é X*". Em seguida, adicionar essa correção ao CLAUDE.md ou à skill. O Claude não aprende sozinho entre conversas — eu é que tenho de registar a lição.

## 4. Confundir velocidade com qualidade

"Escreve mais rápido com IA" é só metade da história. A vantagem real não é escrever 3x mais rápido — é dedicar o tempo que sobra a *pensar melhor*. Se está a usar IA só para gerar volume, está a deixar dinheiro em cima da mesa.

## 5. Esconder que usa IA

Os clientes não se importam que use IA. Importam-se com o resultado e com o tempo que dedica a cada um. O profissionalismo está em entregar bem, não em fingir que tudo é feito à mão. Eu digo abertamente: "uso IA para fazer a análise inicial em 20 minutos em vez de 90; o que sobra investe-se em si." Os clientes respondem bem a essa honestidade.

### RESUMO

Foque-se. Personalize. Corrija. Use a velocidade para pensar mais, não para produzir mais. Não esconda — explique.

# Já tem o sistema. Agora o que vem a seguir.

Se executou os capítulos 02 a 05, tem agora: conta Pro activa, um CLAUDE.md a funcionar, três conversas-tipo abertas, e uma skill de triagem em uso. Em 60 minutos. Nada mau.

Daqui em diante, o crescimento é por *iteração*, não por revolução. Estes são os passos típicos das próximas semanas:

1. **Semana 1-2** — Usar todos os dias. Sem adicionar nada novo. Apenas usar e corrigir.
2. **Semana 3** — Adicionar uma segunda skill (típicas: resumo de reuniões, qualificação de leads, geração de comparáveis ACM).
3. **Semana 4** — Conectar Gmail + Calendar + Drive ao Claude (via Connectors). Agora as suas conversas têm acesso real aos seus dados.
4. **Mês 2** — Criar um segundo Project, com CLAUDE.md próprio, para um segundo tipo de trabalho.
5. **Mês 3** — Considerar Plano Max se estiver consistentemente a esgotar limites; explorar Claude Code se houver interesse em automação técnica.

## Onde costuma travar

Por experiência (minha e dos colegas que ajudei), a maioria das pessoas trava num destes três pontos:

- **Falta de hábito.** Não esquece o Claude — abre, pergunta uma coisa, fecha. Falta inserir a IA na rotina diária. O calendário ajuda: bloco fixo às 7h45 para a triagem, por exemplo.
- **Falta de calibração.** Continua a receber respostas genéricas porque não corrige nem ajusta o CLAUDE.md. A IA fica boa para si quando você a corrige especificamente.
- **Querer fazer demasiado, demasiado cedo.** Tentar automatizar coisas complexas (n8n, API, agentes multi-passos) antes de dominar o básico. Resista a esta tentação. O retorno vem do básico bem-feito, não da complexidade.

Se reconhece um destes três pontos em si, ou se quer simplesmente que alguém olhe para o seu setup e dê feedback, virei a página.

# Se quer levar isto mais longe — **conversamos.**

O guia que acabou de ler é o passo zero. Cobre o sistema base. Mas cada caso real tem nuances: o tipo de mercado em que opera, a equipa que tem em redor, o tempo disponível, o nível de risco que aceita. Não há setup universal.

## OFERTA DE ENTRADA

### Sessão de descoberta · 20 minutos

Conversa de calibração, sem custo, sem compromisso. Olhamos juntos para o seu setup actual, identifico onde está a perder tempo, e digo abertamente se faz sentido (ou não) avançar para uma auditoria.

→ [ai.renatasofia.net](https://ai.renatasofia.net)

## SE PREFERIR CONVERSAR PRIMEIRO

### DM directa

Escreva-me em DM o que está a tentar fazer com IA. Respondo. Não há funil escondido.

→ [Instagram @renatasofia.re](https://www.instagram.com/renatasofia.re) · [Facebook Renata Sofia Barbosa](https://www.facebook.com/RenataSofiaBarbosa)

---

DA MINHA MESA EM CASCAIS

**Renata Sofia Barbosa**

[@renatasofia.re](https://www.instagram.com/renatasofia.re) · [ai.renatasofia.net](https://ai.renatasofia.net)