ChatGPT do Zero.

Da primeira conversa ao teu primeiro site.

Prompts para copiar.
Projetos para organizar.
Sites para pôr no ar.



POR

Thatu Nunes

Por onde queres começar?

Toca num tema para ires à página certa.

01 **Abre a primeira conversa** 03
Acesso, interface e primeiro exercício

02 **Aprende a pedir melhor** 05
Estrutura de prompt, modelo e refinamento

03 **Usa no dia a dia** 08
Rotina, trabalho, pesquisa e ficheiros

04 **Organiza o contexto** 10
Projetos, personalização e dados

05 **Escolhe a ferramenta** 13
Chat, Work, Plugins, GPTs e tarefas

06 **Cria um site com o ChatGPT** 16
Briefing, formulário, publicação e custos de 2027

07 **Consulta e continua** 21
Glossário, documentação oficial e contactos

Sobre a autora e formulário ↗

PRIMEIRO ACESSO

Abre o ChatGPT. Escolhe uma tarefa.

Uma mensagem por escrever já chega para começar. O ChatGPT é um assistente de IA com quem podes conversar para explicar, criar, comparar ou organizar informação.

01 Entra em chatgpt.com

Abre **chatgpt.com** e inicia sessão ou cria uma conta. Experimenta primeiro com um assunto simples e sem dados pessoais.

02 Abre uma conversa nova

Escreve na caixa de mensagem. Na barra lateral, podes procurar conversas e Projetos. Nas definições, encontras os controlos da conta.

03 Continua de onde estás

Na mesma conversa, podes dizer «agora reduz para metade» ou «dá-me um exemplo». Para um tema novo, abre outro chat e dá-lhe um nome que consigas encontrar depois.

> **O TEU CRITÉRIO CONTA**
>
> Uma resposta pode soar convincente e estar errada. Confirma factos, números e fontes antes de os usar numa decisão ou num conteúdo público.

O que é o ChatGPT ↗

EXERCÍCIO DE 5 MINUTOS

A tua primeira conversa útil.

Escolhe um problema que possas explicar em três frases. Aqui vai um exemplo para uma semana em que tudo parece urgente.

> **COPIA E ADAPTA**
>
> Quero organizar a minha semana. Tenho compromissos fixos, tarefas atrasadas e só duas horas livres por dia. Faz-me três perguntas antes de sugerires um plano. Depois, organiza as tarefas por dia e reserva um bloco para imprevistos.

01 **Responde às perguntas**

Indica o que tem hora marcada, o que tem prazo e o que pode esperar.

02 **Testa a proposta**

Confirma se as tarefas cabem mesmo nas duas horas. Se o plano estiver apertado, pede para adiar duas tarefas e explicar a escolha.

03 **Guarda o que funcionou**

Copia o pedido para as tuas notas. Na semana seguinte, muda só as condições.

ANATOMIA DO PROMPT

O pedido começa pelo que precisas.

Prompt é o pedido que escreves. Quando queres um resultado específico, diz o que vais fazer com ele e em que condições o vais usar.



O que vai orientar

Objetivo, contexto e público. Onde estás, o que já tens e para quem estás a preparar o resultado.

O que vais avaliar

Formato, tom, limites e critérios. O que precisa de constar e o que deve ficar de fora.

MODELO COPIÁVEL

Do «faz aí» ao pedido útil.

Preenche o que estiver entre parênteses retos. Para uma tarefa simples, usa só os campos que fizerem falta.

PROMPT BASE

Ajuda-me a [tarefa] para [finalidade]. O contexto é [situação, materiais ou dados disponíveis]. O resultado destina-se a [público].

Entrega em [formato e extensão], com um tom [tom]. Deve cumprir [critérios]. Evita [exclusões].

Se faltar informação que possa mudar o resultado, faz-me até três perguntas antes de responder. Assinala o que eu preciso de confirmar.

Pedido vago

«Escreve uma legenda sobre o meu negócio.»

Pedido com contexto

«Escreve até 100 palavras em PT-PT para apresentar um serviço de lavagem automóvel em Sintra. Explica a quem se destina e termina com uma pergunta. Usa apenas os serviços e preços que vou indicar.»

Antes de enviar, lê o pedido como se fosses a pessoa que acabou de entrar na equipa. O que te faltaria para começar?

REVISÃO EM CONVERSA

A primeira resposta é um rascunho.

Diz o que funcionou e aponta o que precisa de mudar. Uma correção concreta ajuda mais do que pedir «melhora isto».

01 **Ficou comprido?**

«Mantém as três ideias principais. Reescreve em cinco frases e corta a introdução.»

02 **Ficou genérico?**

«Aplica a proposta a uma loja de bairro com duas pessoas e um orçamento de 200 €. Explica o que deve ficar para depois.»

03 **Ficou convincente demais?**

«Separa factos confirmados, hipóteses e pontos por verificar. Indica a fonte original e a data para cada número.»

04 **Ficou com outra voz?**

«Mantém a informação e aproxima o tom deste exemplo. Preserva o sentido e as expressões que marquei.»

> **CONFIRMA NA ORIGEM**
>
> Abre as fontes. Vê se dizem mesmo o que a resposta afirma e se os dados servem para o teu contexto.

PEDIDOS PRONTOS A EXPERIMENTAR

Há um pedido para cada tarefa.

Começa por uma destas situações e troca os detalhes pelos teus.

01 Aprender um assunto

«Explica-me margem bruta com um exemplo de uma loja. Depois faz três perguntas e espera pelas minhas respostas antes de corrigir.»

02 Preparar uma reunião

«Organiza estas notas numa agenda de 30 minutos. O objetivo é sair com três prioridades. Reserva os últimos cinco minutos para decisões e responsáveis.»

03 Reescrever uma mensagem

«Reescreve esta mensagem num tom próximo e profissional. Conserva os factos e os prazos que indiquei. Dá-me uma opção curta para WhatsApp.»

04 Perceber melhor uma oferta

«Quero melhorar a apresentação deste serviço. Faz-me perguntas sobre público, dúvidas frequentes e diferença face à concorrência antes de sugerires texto.»

PESQUISA E FICHEIROS

Pede a fonte. Abre a fonte.

Quando precisas de uma informação atual, pede pesquisa na Web. Quando já tens o documento, orienta a leitura para o que queres encontrar.

PARA PESQUISAR

Procura informação atual sobre [tema] em fontes oficiais. Indica o link, a data e o que cada fonte confirma. Se duas fontes divergirem, mostra a diferença e diz o que falta esclarecer.

PARA LER UM FICHEIRO

Analisa apenas o PDF que anexei. Extrai as decisões, os prazos e os responsáveis. Indica a página de cada item. Se um dado estiver em falta, marca «por confirmar».

Quando trabalhares com uma folha de cálculo, pede que indique as colunas, os filtros e a lógica das contas. Compara uma amostra com o ficheiro original antes de usar os resultados.

Pesquisa no ChatGPT ↗ Carregar ficheiros ↗

PROJETOS

Quando o chat já não chega.

Se vais voltar ao mesmo trabalho durante semanas, cria um Projeto. Podes reunir conversas, ficheiros e instruções sobre o mesmo assunto.

01 Cria e dá um nome

Na barra lateral, escolhe **Novo projeto**. Usa um nome que identifique o objetivo, como «Lançamento da loja».

02 Junta o que faz falta

Adiciona referências atualizadas e, no menu do Projeto, define instruções para esse trabalho. Se o documento mudar, atualiza a versão que usas como fonte.

03 Separa as conversas por tarefa

Dentro do Projeto, abre chats como «Oferta», «Conteúdos» e «Resultados». Para clientes diferentes, usa Projetos separados.

04 Faz um teste

«Resume o objetivo deste Projeto. Identifica os documentos que usaste e diz o que falta saber antes de criar o calendário.»

Para manter o Projeto útil, regista decisões e versões aprovadas. Na revisão semanal, confirma o que foi concluído e retira as fontes que ficaram desatualizadas.

Projetos no ChatGPT ↗

INSTRUÇÕES E PARTILHA

Diz ao Projeto como deve trabalhar.

As instruções aplicam-se às conversas desse Projeto. Os ficheiros fornecem o material que o ChatGPT deve consultar.

INSTRUÇÕES DE EXEMPLO

Este Projeto reúne a comunicação de [negócio]. Usa português europeu e segue o guia de marca anexado. Trata o catálogo de [data] como fonte de serviços e preços. Se houver duas versões, avisa antes de escolheres uma. Assinala decisões, prazos e dados por confirmar.

Partilhar com alguém

Abre **Partilhar** e revê os convites e os acessos. Os membros podem consultar o conteúdo do Projeto de acordo com a permissão concedida. Usa acesso de conversa ou edição conforme a função da pessoa.

Separar contextos

Um Projeto partilhado usa memória exclusiva do Projeto. A opção também pode aparecer ao criares um Projeto novo. Mantém cada cliente e os respetivos documentos no espaço certo.

Antes de convidar alguém, revê chats, fontes e instruções do Projeto. Retira acessos quando deixarem de ser necessários.

Memória e permissões de Projetos ↗

PERSONALIZAÇÃO E PRIVACIDADE

Escolhe o que partilhas.

O ChatGPT precisa do contexto da tarefa. Se conseguires explicar o problema com menos dados, começa por aí.

01 Instruções personalizadas

Em **Definições → Personalização**, podes definir preferências gerais. Podes escrever «Responde em português europeu. Usa exemplos concretos. Se um dado faltar, pergunta.»

02 Memória e melhoria do modelo

Revê a memória em **Personalização** e a opção de melhoria dos modelos em **Controlos de dados**. Cada definição controla uma coisa diferente.

03 Conversas temporárias

Enquanto temporárias, ficam fora do histórico, não criam memórias e não são usadas para treino. Podem ser retidas até 30 dias por segurança. Se precisares, escolhe a opção sem personalização.

> **ANTES DE ANEXAR**
>
> Retira dados pessoais que não sejam necessários. Confirma permissões para trabalhar com materiais de clientes. Mantém palavras-passe e chaves de acesso fora da conversa.

Controlos de dados ↗ Memória ↗

CHAT E WORK

Queres pensar ou entregar?

Escolhe a experiência pelo trabalho que tens em mãos. Usa Chat para conversar e explorar. Experimenta Work, se estiver disponível, quando queres delegar etapas e rever um ficheiro ou outro resultado pronto.

Chat

«Ajuda-me a decidir o que medir nas vendas desta loja.» Serve para fazer perguntas, comparar ideias ou rever um texto.

Work

«Analisa esta folha de vendas e entrega um relatório com três tendências, números de apoio e lacunas.» Serve para trabalho com várias etapas.

> **UM PEDIDO DE WORK QUE PODES ADAPTAR**
>
> Usa o ficheiro autorizado que anexei. Cria um relatório de duas páginas em PT-PT, com as conclusões, os dados de apoio e o que precisa de confirmação. Mantém o ficheiro original. Pede-me confirmação antes de partilhares o resultado.

Se o trabalho durar várias semanas, usa um **Projeto** para reunir o contexto e abre a conversa na experiência adequada, quando a conta o permitir.

Chat, Work e Codex ↗

PLUGINS E GPTS

Quando o processo se repete.

Um Plugin pode reunir instruções reutilizáveis, ficheiros e aplicações ligadas. Faz sentido quando queres repetir um processo ou trabalhar com uma ferramenta externa autorizada.

01 Procura a função que precisas

Abre a área **Plugins**, se disponível. Lê a descrição e verifica que dados e ações o Plugin pede.

02 Testa com um caso simples

Usa dados fictícios ou públicos. Confirma de que conta vêm os dados e revê o resultado antes de o usar no trabalho.

> **SE JÁ USAS GPTS PERSONALIZADOS**
>
> O fim geral está previsto para **11 de dezembro de 2026**. Espaços FedRAMP e casos Enterprise com adiamento aprovado têm calendário próprio. Contas pessoais já não podem criar novos GPTs.
>
> Guarda as instruções e os ficheiros que te pertencem. Se a tua conta permitir migrar, testa o Plugin com pedidos conhecidos. Revê acessos e integrações. As ações personalizadas exigem tratamento separado.

Plugins ↗ Migração e datas ↗

TAREFAS AGENDADAS

Para depois? Dá-lhe uma data.

Quando a conta permite, podes agendar um lembrete, uma tarefa recorrente ou uma verificação com uma condição compatível.

> **EXEMPLO**
>
> Todas as segundas-feiras às 09h, no fuso Europe/Lisbon, lembra-me de rever as prioridades e inclui três perguntas curtas para eu decidir o que cabe nesta semana.

01 **Cria em Agendadas**

Escreve a ação, a hora e a frequência. Confirma a proposta e verifica se aparece na lista com o fuso certo.

02 **Verifica a primeira execução**

Consulta o resultado e as notificações. Na lista, podes editar, pausar ou eliminar a tarefa conforme as opções disponíveis.

Uma tarefa criada dentro de um Projeto não acede aos ficheiros que aí guardaste. Para uma ação que depende de uma aplicação ligada, confirma permissões e disponibilidade.

Criar e gerir tarefas ↗

CAPÍTULO NOVO

Do pedido ao site no ar.

Com o Sites, podes descrever um site no ChatGPT ou no Codex, rever uma versão privada e publicar quando estiver pronta. Para começar, basta escolher uma ação para quem visita.



Uma página de serviços pode levar a um pedido de contacto. Uma página de evento pode recolher inscrições. O objetivo determina as secções, o botão e o que precisas de guardar.

Sites e disponibilidade ↗

01 · BRIEFING E PRIMEIRA VERSÃO

Antes do design, escolhe a ação.

Abre o Work na Web ou no ChatGPT para computador, se o teu plano der acesso. Menciona **@Sites** ou pede a criação de um site. O primeiro pedido já deve explicar o que o visitante precisa de conseguir fazer.

PROMPT PARA UMA PÁGINA DE SERVIÇOS

@Sites, cria uma página privada, em PT-PT, para [negócio], que atende [público] em [região]. O objetivo é receber pedidos de orçamento. Usa as secções Início, Serviços, Perguntas frequentes e Contacto. O botão principal deve levar ao formulário.

Segue a paleta e os textos que vou anexar. Dá prioridade ao telemóvel, à leitura e a botões fáceis de tocar. Usa apenas factos e fotos fornecidos. Mostra a versão privada antes de publicar e indica o que ainda falta configurar.

Se já tens um site

Indica a URL, o que queres manter e onde o percurso falha. Escolhe a página que precisa de mudar primeiro.

Se ainda estás a começar

Escolhe um tipo de site. Uma página institucional, uma loja e um portal pedem funcionalidades e testes diferentes.

Criar um site ↗

02 · FORMULÁRIO E REVISÃO

O formulário funciona mesmo?

Ver um formulário no ecrã é só o começo. Decide que informação precisas de recolher, onde fica guardada e como vais saber que chegou.

Escolhe os campos

Para um pedido de contacto, nome, e-mail e mensagem podem chegar. Para refazer um site, a URL atual ajuda a começar a conversa.

Define a entrega

Pede confirmação no ecrã, mensagem de erro e um destino para os pedidos, como a base de dados do Site ou um formulário externo já configurado.

Testa de ponta a ponta

Envia dados fictícios, verifica a confirmação e abre o destino para confirmar que o registo chegou.



Exemplo real. Site de Thatu Nunes visto no telemóvel.

> **ANTES DE RECOLHERES DADOS**
>
> Explica ao visitante para que servem os dados. Revê quem pode aceder aos pedidos e usa apenas os campos necessários.

Testes e publicação de Sites ↗

03 · DA VERSÃO PRIVADA À PUBLICAÇÃO

Testa antes de publicar.

Abre a versão de teste como se fosses alguém que acabou de chegar. Consegues explicar em dez segundos o que o site oferece e onde clicar?

01 **Abre em ecrãs diferentes**

Testa no telemóvel e no computador. Confirma tamanhos de texto, contraste, navegação por teclado, links e botões.

02 **Revê conteúdo e acessos**

Verifica contactos, preços, imagens autorizadas e destino dos dados. Decide quem deve conseguir abrir o site. Em espaços geridos, a publicação pública pode depender de autorização.

03 **Publica e volta a testar**

Guardar uma versão e publicar são passos distintos. Depois de publicar, abre o endereço final numa janela privada para testar como visitante, se o site for público.

> **SE QUISERES UM DOMÍNIO PRÓPRIO**
>
> Confirma a opção na tua conta. Segue as instruções para ligar o domínio e volta a testar o endereço e o formulário após a ligação.

Publicação, partilha e gestão ↗

04 · ALOJAMENTO EM 2027

O que pode custar dinheiro.

Segundo a OpenAI, o alojamento é gratuito até **31 de dezembro de 2026**. A medição começa a **1 de janeiro de 2027**. Prevê-se cobrança de excedentes acima da franquia mensal do plano. Em Enterprise, aplica-se o acordo da organização.

Consumo previsto	Créditos aprox.
Site sem armazenamento · base mensal	0
Site com base de dados, mesmo vazia · base mensal	25
Tráfego · por 100 000 pedidos ao site	16
Registos em base de dados · por GiB/mês	150
Ficheiros alojados · por GiB/mês	3,75
Domínio próprio ligado · por domínio/mês	25

UM EXEMPLO EM CRÉDITOS

10 000 pedidos ao site correspondem a cerca de **1,6 créditos** de tráfego. Se tiveres uma base de dados vazia, a estimativa passa para **26,6 créditos** antes da franquia, sem domínio próprio nem ficheiros alojados.

Uma visita pode gerar vários pedidos. São tarifas propostas, em créditos. O registo do domínio é pago à parte. Criar e editar um Site conta para o uso do Codex.

Consulta de 9 de novembro de 2026. **Tarifas e simulador oficiais ↗**

GLOSSÁRIO PRÁTICO

Esqueceste o termo? Está aqui.

Toca numa palavra para voltares ao exemplo.

Conversa ↗
Troca de mensagens sobre um assunto.

Prompt ↗
Pedido ou instrução que escreves.

Contexto ↗
Informação que orienta o pedido.

Projeto ↗
Espaço para chats, instruções e fontes.

Memória exclusiva ↗
Contexto de conversa circunscrito ao Projeto.

Controlos de dados ↗
Definições sobre uso e gestão dos dados.

Work ↗
Experiência para executar trabalho em etapas.

Plugin ↗
Combinação de competências e aplicações.

GPT personalizado ↗
Assistente configurado para uma função, em descontinuação.

Tarefa agendada ↗
Ação programada ou acionada por evento compatível.

Sites ↗
Recurso para criar e alojar sites e aplicações Web.

Franquia de alojamento ↗
Quantidade de utilização mensal incluída no plano.

> **UMA REGRA DE BOLSO**
>
> Usa uma conversa para uma dúvida e um Projeto para trabalho que vais retomar.

DOCUMENTAÇÃO OFICIAL

Os links para voltar a consultar.

A interface, os planos e as permissões podem mudar. Confirma aqui o que está disponível na tua conta.

Abrir o ChatGPT ↗
Acesso à ferramenta.

O que é o ChatGPT ↗
Funcionalidades e primeiros passos.

Pesquisa na Web ↗
Respostas com fontes online.

Projetos ↗
Ficheiros, memória e partilha.

Instruções personalizadas ↗
Preferências gerais.

Controlos de dados ↗
Privacidade e conversas temporárias.

Chat, Work e Codex ↗
Escolher uma experiência.

Plugins ↗
Instalação e permissões.

Migração dos GPTs ↗
Calendário e alternativas.

Tarefas agendadas ↗
Criar, acompanhar e editar.

Criar um site ↗
Da ideia à versão de teste.

Tarifas de Sites ↗
Alojamento e estimador em créditos.

SOBRE ESTA EDIÇÃO

Guia educativo independente de Thatu Nunes. Conteúdo revisto em 9 de novembro de 2026.

DAQUI PARA A FRENTE

Vamos continuar a conversa?



THATU NUNES

Sou estratega de marketing e mentora. Partilho no Instagram o que vou aprendendo sobre negócios, comunicação e IA aplicada ao trabalho de todos os dias.

Se este guia te ajudou a dar o primeiro passo, segue-me por lá. Se quiseres falar comigo sobre um projeto, tens o formulário abaixo.

Seguir @ThatuNunes ↗

Abrir formulário ↗