

GUIA

Como usar IA sem ser especialista

+ Bônus: Glossário de IA

Dicas de ferramentas, tipos de uso, orientações de segurança e ética: tudo que você precisa saber sobre IA!



Introdução

Olá! Este guia foi totalmente pensado e produzido para fornecer clareza a quem:

- 1 Já ouviu falar em Inteligência Artificial e não consegue visualizar como implementá-la no dia a dia;
- 2 Ainda não sabe como a IA pode ser útil no trabalho;
- 3 Tem dúvidas sobre qual será o futuro dessa tecnologia no mercado;
- 4 Quer entender de que forma é possível usar Inteligência Artificial com segurança;
- 5 Não se sente seguro para dar o próximo passo e incorporar a IA de uma vez por todas na sua rotina de trabalho;
- 6 Não conseguiu sair do básico ao fazer uso desse tipo de avanço tecnológico.

Se você cansou do turbilhão de informações e de atualizações diariamente divulgadas sobre esse tema, pode respirar fundo, fechar todas as abas de pesquisa e salvar somente este conteúdo no seu dispositivo.

Com dicas práticas e explicações didáticas, você encontrará a seguir tudo que precisa saber para usar IA sem ser especialista.

Afinal, se **55% dos brasileiros** afirmam ter aumentado a receita da empresa depois que passaram a contar com essa tecnologia no dia a dia profissional — como aponta o estudo global da KPMG — acompanhar esse movimento não é uma escolha. **É um caminho certo a ser seguido.**

Boa leitura!

Por que você deve contar com a IA na rotina de trabalho?

Utilizar a Inteligência Artificial é como contar com o apoio de um assistente. Ela está sempre disponível para ajudar, mas também precisa aprender e se aprimorar progressivamente para se tornar cada vez mais eficiente e precisa.

71%

dos brasileiros já constataram
benefícios da IA na prática
(KPMG)

5x

mais crescimento em
produtividade em setores
expostos à IA (PwC)

25%

maiores salários para cargos que
exigem competências em IA

3,5x

mais rápido crescimento de
vagas com perfil de IA desde
2016

Não restam dúvidas: a Inteligência Artificial já faz parte da realidade corporativa, e profissionais que desejam evoluir no mercado precisam acompanhar essa tendência.

KIT GRATUITO

Kit Estratégico para Automação

6 materiais exclusivos em um único acesso:

- ✓ Ebook | Passo a passo Sensores IoT: Como implementar em processos industriais
- ✓ Vídeo | Estratégia IoT para Indústrias
- ✓ Ebook | Guia Definitivo: Como fazer a gestão integrada de processos
- ✓ Infográfico | 10 passos para automatização de processos
- ✓ Ebook | Planilha ou Software: qual é a melhor solução?
- ✓ Modelo Editável | Planilha Automatizada 5W2H

Baixe grátis

Como identificar tarefas que podem ser delegadas à IA?

Rafael Lessa, Diretor de Produto da Starian Eficiência Operacional, descreve quando a IA deve ou não ser utilizada:



Quando utilizar IA?

- **Sempre que "O que é fácil para nós, é fácil para ela" for válida**

Utilize a IA para análises volumosas e simples, ou tarefas repetitivas.
Ex: avaliar contratos ou fazer triagem de documentos.

- **Atividades do seu domínio de conhecimento**

É fundamental exercer visão crítica sobre as respostas da IA. Use-a em áreas nas quais você já possua conhecimento.

- **Quando houver contexto**

Quanto mais detalhes você fornecer, mais específica e útil será a resposta. Acione a IA somente se tiver contexto suficiente.



Quando evitar o uso?

- **Decisões estratégicas com nuances políticas e cultura organizacional**

A IA atende usos práticos e objetivos. Você pode pedir conselhos, mas não conte com respostas definitivas em situações complexas.

- **Uso voltado a temas que você não domina**

Sem conhecimento, você não terá embasamento para julgar se a resposta está correta. Evite usar sem supervisão de especialista.

- **Se faltarem fundamentos**

A IA pode dar respostas genéricas sem direcionamentos suficientes. Redobre a atenção para avaliar a resposta recebida.

CHECKTALK — WEBINAR

O poder da IA: transformação de alto impacto para processos seguros e eficientes

Especialistas em IA falam sobre tendências, segurança de dados e exemplos de uso nas empresas.

[Assista à gravação](#)

12 tipos de uso para otimizar sua rotina profissional com IA

Confira 12 tipos de atividades em que essa tecnologia tem o potencial de ajudar.

#1

Gerar novas ideias

O uso da IA pode simular um parceiro criativo, gerando sugestões e expandindo conceitos a partir de um ponto de partida.

Xmind

#2

Resumir atas de reuniões

Processa e condensa grandes volumes de texto de reuniões, extraindo pontos-chave, decisões e ações a serem tomadas.

Read AI

#3

Categorizar informações

Analisa grandes conjuntos de dados, identificando padrões e agrupando-os de forma lógica para gestão eficiente do conhecimento.

ChatGPT

#4

Identificar tendências

Analisando dados históricos e em tempo real, a IA pode prever tendências emergentes e oportunidades de mercado.

Gemini

#5

Compilar e analisar dados

Automatiza a coleta e análise de dados, transformando informações brutas em insights acionáveis para tomada de decisões.

Google Sheets + Julius AI

#6

Gerar imagens e vídeos

Cria imagens e vídeos originais a partir de descrições textuais, útil para designers e profissionais de marketing.

Pixlr

#7

Criar apresentações

Design de slides, layouts e estrutura de conteúdo gerados em instantes, otimizando o tempo de preparação de materiais.

Gamma

#8

Resumir textos

Condensa documentos, artigos ou relatórios extensos em resumos claros e objetivos, agilizando a compreensão.

ChatGPT

#9

Avaliar cenários

Simula diferentes cenários de negócio com base em modelos preditivos, auxiliando decisões estratégicas.

Gemini

#10

Elaborar checklists

Simplifica a criação e gestão de listas de verificação detalhadas a partir de prompts, otimizando projetos e tarefas.

Checklist Fácil

#11

Revisar conteúdos

Busca erros gramaticais, ortográficos e de estilo, sugerindo melhorias na clareza e fluidez da escrita.

Wordtune

#12

Comparar imagens

Permite a comparação visual de imagens lado a lado, facilitando a análise de diferenças e conformidades.

Checklist Fácil



Não se esqueça!

Em qualquer um dos casos acima, jamais prossiga com a resposta fornecida pela IA sem fazer uma revisão das informações. Mesmo que as ferramentas cumpram funções específicas, elas possuem limitações inerentes que podem entregar respostas imprecisas, incompletas ou até mesmo incorretas.

EBOOK GRATUITO

Como usar Inteligência Artificial na Gestão de Processos?

Tudo que você precisa saber antes de implementar a IA na sua operação.

[Baixe grátis](#)

Mitos e verdades sobre IA

Será que a IA vai substituir profissões? Ela é infalível? Para eliminar essas especulações, confira os destaques a seguir.

Mito: "A IA vai ocupar o lugar do ser humano"

Um estudo da Harvard Business School mostrou que consultores com acesso à IA completaram 12,2% mais tarefas, foram 25,1% mais rápidos e alcançaram 40% mais qualidade. A IA automatiza tarefas repetitivas e complementa atividades — mas não opera sozinha, pois exige curadoria humana.

"Esqueça a substituição. A IA veio para potencializar a capacidade humana transformando a rotina ao automatizar o repetitivo. A tecnologia não opera sozinha, uma vez que ela exige a curadoria humana para aprender e gerar valor, atuando como uma poderosa alavanca de eficiência, jamais como rival."

Rafael Lessa — Diretor de Produto da Starian Eficiência Operacional

Mito: "Posso confiar 100% na IA porque ela é infalível"

A IA aumenta a precisão em processos operacionais, porém isso não significa que está sempre certa. Toda resposta é fornecida com base nos dados de treinamento, e a qualidade do prompt também interfere no resultado. A IA pode cometer alucinações.

"A confiança cega na IA é um erro estratégico, pois ela reflete a qualidade dos dados e prompts que recebe. A tecnologia está sujeita a "alucinações". Encare a IA como um motor de eficiência, não de decisão final: a revisão humana crítica é indispensável."

Rafael Lessa — Diretor de Produto da Starian Eficiência Operacional

O que são alucinações de IA?

A alucinação acontece quando a IA inventa informações que não são reais, não fazem sentido ou não foram aprendidas com os dados de treinamento. Para evitar isso, treine a IA com informações de qualidade, teste sempre, dê objetivos claros e inclua etapa de revisão humana antes de usar as respostas.

Mito: "A Inteligência Artificial tem consciência e vai dominar o mundo"

A IA não possui consciência, sentimentos ou ambições próprias. Ela é uma ferramenta complexa que processa dados e reconhece padrões, mas não exerce vontade própria. Precisa ser treinada antes de fornecer respostas.

"Atribuir consciência à IA é ficção científica. Ela não possui sentimentos, ambições ou vontade própria, operando apenas pelo reconhecimento de padrões. A tecnologia é inerte sem o treinamento e os dados que fornecemos."

Rafael Lessa — Diretor de Produto da Starian Eficiência Operacional

Mito: "IA é um recurso caro e destinado somente a grandes empresas"

Utilizar soluções prontas com IA integrada, como o Checklist Fácil, é a opção ideal para introduzir esse diferencial competitivo. Os planos se adequam a diferentes perfis de empresas, e o valor entregue é ainda maior do que a aquisição de uma IA isolada.

"Acreditar que a IA é inacessível é um erro. O verdadeiro desafio não é o custo, mas a segurança e governança. Adotar softwares que já possuem IA, como o Checklist Fácil, é a estratégia ideal para democratizar essa tecnologia com criptografia e conformidade."

Rafael Lessa — Diretor de Produto da Starian Eficiência Operacional

Checklist para implementar IA

A ferramenta certa para incorporar a Inteligência Artificial na sua operação com estratégia e critérios técnicos.

Baixe o checklist

CHECKLISTFÁCIL

IA no Checklist Fácil: vantagem estratégica para a eficiência operacional

Agilize inspeções visuais em até 60% com o Resposta Inteligente

Pioneiro no mercado

Coleta de dados automatizada

Respostas livres de subjetividade

- 1 Crie o prompt e insira uma imagem de referência
- 2 Tire uma foto durante a inspeção visual
- 3 Envie o comando ao sistema
- 4 Receba a resposta em segundos
- 5 Valide e siga com a aplicação do seu checklist(configuração opcional — você pode desativar a dupla verificação humana)

Saiba mais

Outras soluções com IA:



Criação de Inspeções

Aprimore o controle do seu negócio utilizando modelos de checklists para auditorias e inspeções gerados por IA.



Transforme arquivos em formulários

Importe arquivos de diversos formatos e obtenha uma estrutura organizada de checklist para agilizar inspeções.



Suporte via Chatbot

Apoio imediato e especializado no Checklist Fácil para suporte durante o uso do software.



Assistente de Texto

Receba sugestões de melhorias para aprimorar seus formulários, tornando itens mais precisos e objetivos.

[Confira IA no Checklist Fácil](#)

Manual básico para prompts

A IA atende comandos. Saber elaborar prompts eficazes é uma condição primordial para receber respostas com qualidade. Siga as etapas:

1

Defina a finalidade da interação

O que você espera descobrir, entender ou conseguir com a ajuda da IA?

2

Pratique uma comunicação objetiva

Use frases claras e sem rodeios ao repassar a instrução.

3

Contextualize a situação

Forneça insumos importantes para orientar corretamente a Inteligência Artificial.

4

Faça testes e ajustes

Pergunte mais de uma vez, em chats diferentes, implementando variações do prompt, até receber uma resposta de acordo com o esperado.

Exemplo prático

No Checklist Fácil, você encontra recursos que auxiliam a produção de prompts assertivos, como um guia explicativo, além de um agente de IA que aprimora o texto automaticamente e, por fim, um botão de teste para que você finalize as configurações com a convicção de que a interação está de acordo com as necessidades da sua operação.

Funcionário está utilizando os EPIs de forma adequada?

Item*

Funcionário está utilizando os EPIs de forma adequada?

54 / 1000

Tipo

Avaliativo

Peso*

1

Selecione os complementos desejados.

Comentário

Plano de Ação

Tarefa

NOVO

Ação

Anexos

Assinatura

Responder com Inteligência Artificial

NOVO

Permite responder perguntas pré-definidas por você, a partir da leitura de um anexo.

Descreva o que a IA deverá identificar e analisar no anexo.

Tecnologia de IA*

OpenAI ChatGPT

Guia de prompts

Verifique se todos os funcionários na imagem estão usando capacetes de segurança na cabeça, luvas nas mãos e abafadores de ruído nos ouvidos

✚ Aprimorar texto





Seguimos as políticas e termos de uso do OpenAI ChatGPT para proteger seus dados. Embora a Inteligência Artificial seja uma ferramenta poderosa, a revisão humana nas respostas é indispensável.

TESTAR PROMPT

Guia essencial para usar IA com segurança e ética

Conhecer boas práticas ao utilizar a IA é o melhor caminho para não correr riscos.



Proteja seus dados

Legislações como a LGPD exigem consentimento explícito e anonimização de dados quando necessário. Escolha ferramentas com permissões de acesso e políticas de segurança robustas.



Sempre revise a informação entregue pela IA

Apesar de processar dados com alta velocidade e precisão, a IA não é imbatível. O fenômeno de alucinações é um risco real que pode gerar análises com erros.



Lembre-se dos vieses possíveis nas análises

Se as informações enviadas à IA contiverem preconceitos ou vieses, o sistema pode replicá-los. As empresas devem garantir que os algoritmos sejam justos.



Atente-se a direitos autorais e propriedade intelectual

A ascensão da IA generativa levantou questões sobre direitos autorais. Verifique se a plataforma possui políticas claras sobre o conteúdo gerado.



Respeite as limitações da IA

A IA não substitui o pensamento crítico, a criatividade, a empatia e o julgamento estratégico humano. Invista em treinamento para que os colaboradores entendam suas capacidades e limitações.

Comece agora sua jornada com a IA

Reflita sobre a sua rotina de trabalho e implemente soluções como o Checklist Fácil. Você notará resultados imediatos, como aumento de até **60% na agilidade de processos** e eliminação total de vieses de subjetividade durante auditorias e inspeções visuais.



Logística

O uso de fotos para reconhecimento e comparativo de imagens por IA facilita o monitoramento de áreas de carregamento e descarregamento, a conferência de cargas para expedição, a inspeção de veículos e frotas.



Comércio e Varejo

A credibilidade de aplicações de checklists in loco junto à praticidade de auditorias com IA garante a eficiência de planejamentos de trade marketing e ações de merchandising no ponto de venda.



Qualidade

A IA favorece verificações de padrão de excelência com muito mais rapidez, permitindo a inspeção de lotes de produtos, requisitos de embalagem e outros aspectos para manter os níveis de qualidade esperados.



Saúde, Segurança e Meio Ambiente

O reconhecimento e comparativo de imagens por IA permite verificações rápidas e confiáveis sobre o uso correto de EPIs, conferência de instalações, máquinas e conformidade com Normas Regulamentadoras.

Conheça o Resposta Inteligente

Fale com um especialista

BÔNUS

Glossário de IA

Fique por dentro de termos usuais quando o assunto é Inteligência Artificial.

Nível 1

Fundamentos básicos para começar

#1

Inteligência Artificial (IA)

Campo da ciência que se concentra na criação de computadores e máquinas que podem raciocinar, aprender e agir de maneira que normalmente exigiria inteligência humana. Engloba tecnologias como Machine Learning, redes neurais e modelos de linguagem.

#2

IA Generativa

Tipo de IA que cria conteúdo novo e original — texto, imagens, vídeo, áudio ou código — em resposta a um comando de texto (prompt) ou solicitação do usuário.

#3

Automação

Uso de tecnologias de IA para agilizar e executar tarefas repetitivas, que antes eram realizadas por humanos. Aumenta a eficiência operacional e libera os funcionários para atividades mais estratégicas.

#4

Chatbot

Programa de computador que simula uma conversa humana através de texto ou voz. Muitos chatbots usam IA para entender o que você diz e dar respostas relevantes.

#5

Dados

Informações brutas (números, textos, imagens, sons) que a IA usa para 'aprender'. A qualidade e a quantidade dos dados são cruciais para o desempenho de uma IA.

#6

Algoritmo de IA / Modelo de IA

Programa de computador ou algoritmo treinado com um grande conjunto de dados que aprende padrões para fazer previsões ou tomar decisões sem intervenção humana.

#7

Alucinação (na IA)

Fenômeno em que a IA inventa informações que não são reais, não fazem sentido ou não foram baseadas nos dados que ela aprendeu. É como se a IA estivesse 'chutando' algo que não existe.

#8

Prompt

Instrução, pergunta ou comando dado a uma IA para que ela gere uma resposta ou realize uma tarefa. A qualidade do prompt influencia diretamente a qualidade da resposta.

#9

Viés (na IA)

Tendências ou preconceitos que um modelo de IA pode apresentar em suas respostas, geralmente porque os dados de treinamento já continham esses vieses.

Nível 2

Conceitos intermediários

#1

Modelo de Linguagem Grande (LLM)

Sistemas de IA avançados que compreendem e geram linguagem natural. Processam enormes volumes de dados para tarefas como criação de conteúdo, tradução e análise de sentimentos.

#2

Multimodalidade

Capacidade de um modelo de IA entender e gerar diferentes tipos de mídia simultaneamente — texto, imagem e áudio ao mesmo tempo.

#3

Token

Unidade básica de texto que a IA processa. Pode ser uma palavra inteira, parte de uma palavra ou um caractere. Aproximadamente 1.000 tokens equivalem a 750 palavras.

#4

Machine Learning

Subcampo da IA que permite que os sistemas aprendam a partir de dados sem terem sido explicitamente programados, ajustando-se de forma autônoma até atingir precisão aceitável.

#5

Processamento de Linguagem Natural (PLN)

Vertente da IA que ajuda computadores a entender, interpretar e manipular a linguagem humana, sendo a base para chatbots e assistentes virtuais.

#6

Big Data

Conjuntos de dados tão grandes e complexos que os métodos tradicionais não conseguem processar. É o 'alimento' que as IAs precisam para aprender e funcionar.

#7

Reconhecimento de Imagem por IA

Área da IA que treina computadores para interpretar e compreender o mundo visual a partir de imagens digitais e vídeos.

#8

Temperatura (Temperature)

Parâmetro que controla a criatividade da resposta da IA. Temperatura baixa → mais factual; temperatura alta → mais criativa e imprevisível.

#9

Inferência

Processo de usar um modelo de IA já treinado para fazer previsões ou gerar novas saídas a partir de novos dados. É o momento em que a IA 'coloca em prática' o que aprendeu.

Nível 3

Conceitos avançados para usuários e empresas

#1

Agentes de IA (Agentic AI)

Sistemas autônomos que percebem o ambiente, raciocinam para definir planos e executam ações para atingir objetivos complexos com mínima ou nenhuma supervisão humana.

#2

API (Interface de Programação de Aplicações)

Pontes que permitem que aplicações de software se comuniquem entre si e compartilhem dados. Uma API de IA dá acesso a diversas funcionalidades de IA de forma simples.

#3

Aprendizado Não Supervisionado

Categoria de Machine Learning que analisa e agrupa conjuntos de dados não rotulados para descobrir padrões ocultos sem intervenção humana.

#4

Aprendizado Supervisionado

Categoria de Machine Learning que usa dados de treinamento rotulados para ensinar um algoritmo a classificar dados ou prever resultados com precisão.

#5

Deep Learning (Aprendizado Profundo)

Subcampo do Machine Learning com redes neurais em várias camadas, processando dados não estruturados como texto e imagens sem necessidade de intervenção humana.

#6

Governança de IA

Processos, padrões e proteções que ajudam a garantir que os sistemas de IA sejam seguros e éticos, mitigando riscos como viés e violação de dados.

#7

Resposta Inteligente

Recurso do Checklist Fácil que utiliza IA para analisar imagens e apontar conformidades ou não conformidades em segundos, eliminando a subjetividade em auditorias e inspeções visuais.

#8

Chain of Thought (Cadeia de Pensamento)

Técnica onde a IA quebra um problema complexo em passos lógicos intermediários antes de dar a resposta final, aumentando a precisão em tarefas de raciocínio.

#9

SLM (Small Language Model)

Modelos de linguagem menores, treinados em dados específicos e de alta qualidade, projetados para rodar localmente em dispositivos com maior privacidade e menor custo.

#10

Shadow AI (ou BYOAI)

Uso não autorizado de ferramentas de IA por funcionários dentro de uma organização, criando riscos de segurança, vazamento de dados e problemas de conformidade.

Referências

- <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmgsites/xx/pdf/2025/05/trust-attitudes-and-use-of-ai-global-report.pdf>
- <https://www.pwc.com.br/pt/sala-de-imprensa/release/setores-mais-expostos-a-ia-registram-aumento-de-quase-cinco-vezes-na-productividade-do-trabalho-diz-PwC.html>
- https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4573321