

PARA PROFESSORES DE TODOS OS NÍVEIS DE ENSINO

50 Tarefas Docentes que a IA Ajuda a Fazer

Mapa prático de IA para o trabalho docente diário —
com prompt + cuidado para cada tarefa

- 1. Preparação de aulas
- 2. Avaliação
- 3. Recursos pedagógicos
- 4. Diferenciação
- 5. Comunicação
- 6. Reuniões
- 7. Relatórios
- 8. Criatividade
- 9. Inclusão
- 10. Organização pessoal

APRESENTAÇÃO

Um mapa prático — não um manifesto tecnológico

Este PDF não é um guia teórico, nem uma lista de ferramentas para complicar o dia. É um **mapa simples de 50 tarefas reais** em que a IA pode ajudar a poupar tempo, reduzir carga burocrática, melhorar a preparação pedagógica e libertar energia para o que realmente importa: ensinar, acompanhar e cuidar dos alunos.

A IA não substitui o professor.

A IA ajuda o professor a recuperar tempo para ser mais professor.

AS 3 REGRAS DE OURO

A IA propõe.

O professor valida.

A pedagogia decide.

COMO USAR ESTE PDF

■ Cada tarefa tem 4 elementos	Dor atual + Como a IA ajuda + Prompt pronto + Cuidado essencial
■ Cópia, adapta, valida	Substitui [ano], [tema], [situação] pelo teu contexto real
■ Começa pequeno	Escolhe 3 tarefas — testa esta semana — vê o que poupou tempo
■ Privacidade primeiro	Nunca coloques dados pessoais de alunos em ferramentas de IA

ÍNDICE

As 10 áreas do trabalho docente

As 50 tarefas estão organizadas em 10 áreas — 5 tarefas cada. Podes ler em sequência ou ir direto à área onde mais perdes tempo agora.

ÁREA	NOME	O QUE INCLUI	TAREFAS
1	Preparação de Aulas	planeamento, abertura e consolidação	1–5
2	Avaliação	rubricas, testes e autoavaliação	6–10
3	Recursos Pedagógicos	fichas, quizzes, glossários e casos	11–15
4	Diferenciação Pedagógica	níveis, simplificação e extensão	16–20
5	Comunicação	emails, mensagens e comunicados	21–25
6	Reuniões	agendas, atas e planos de ação	26–30
7	Relatórios	sínteses, recomendações e planos	31–35
8	Criatividade	projetos, debates, simulações e histórias	36–40
9	Inclusão	leitura fácil, apoio visual e participação	41–45
10	Organização Pessoal	prioridades, checklists e templates	46–50

50

TAREFAS DOCENTES

Cada uma com prompt pronto a usar, cuidado essencial e adaptação possível ao teu ano, disciplina e contexto. Começa por 3 — vê o que muda.

REGRA INEGOCIÁVEL

Privacidade — antes de qualquer prompt

Antes de copiar qualquer um dos 50 prompts deste guia, lê esta página. É a única regra que se aplica sempre — em todas as tarefas, sem exceção.

NUNCA INSERIR NA IA

- ✗ Nomes completos de alunos
- ✗ Números de aluno
- ✗ Moradas e contactos
- ✗ Dados de saúde
- ✗ Diagnósticos identificáveis
- ✗ Notas associadas a alunos
- ✗ Situações familiares sensíveis
- ✗ Fotografias de alunos
- ✗ Informação disciplinar identificável

USAR SEMPRE

- ✓ Descrições anónimas
- ✓ Funções em vez de nomes
- ✓ Contexto geral da turma ou ano
- ✓ «Aluno A do 7.º ano com X»
- ✓ Validação humana antes de usar
- ✓ Revisão da resposta gerada
- ✓ Adaptação ao contexto real
- ✓ Eliminação de detalhes sensíveis
- ✓ Curadoria pedagógica final

EXEMPLO PRÁTICO

✗ ASSIM NÃO

«O aluno Miguel Santos, do 8.º B, filho de [nome], com diagnóstico de [informação sensível], não entrega trabalhos.»

✓ ASSIM SIM

«Aluno A, do 8.º ano, apresenta dificuldades persistentes na entrega de tarefas e baixa participação nas aulas.»

ÁREA

1

Preparação de Aulas

Tarefas 1 a 5 — planeamento, abertura e consolidação

1 Criar um plano de aula

DOR ATUAL

Preparar uma aula completa exige tempo, estrutura e atenção ao ritmo da turma.

COMO A IA AJUDA

Cria uma primeira versão com objetivos, atividades, tempos, materiais e avaliação formativa.

PROMPT

Cria um plano de aula de 50 minutos para alunos do [ano] sobre [tema]. Inclui objetivo de aprendizagem, materiais, sequência por tempos, atividade inicial, principal, consolidação e avaliação formativa.

▲ CUIDADO

Adapta sempre ao currículo, ao teu estilo e à realidade da turma.

2 Criar uma abertura envolvente

DOR ATUAL

Muitos alunos chegam à aula pouco focados ou desligados.

COMO A IA AJUDA

Sugere perguntas, dilemas, imagens, desafios ou situações-problema para captar atenção.

PROMPT

Dá-me 5 ideias de abertura de aula para alunos do [ano] sobre [tema]. Cada ideia deve demorar até 5 minutos e despertar curiosidade.

▲ CUIDADO

Escolhe uma abertura ligada ao objetivo da aula, não apenas ao entretenimento.

3 Criar perguntas orientadoras

DOR ATUAL

Nem sempre é fácil criar boas perguntas que conduzam aprendizagem.

COMO A IA AJUDA

Organiza perguntas por níveis de pensamento — compreensão, análise, aplicação, crítica.

PROMPT

Cria 12 perguntas orientadoras sobre [tema] para alunos do [ano], divididas em compreensão, análise, aplicação e pensamento crítico.

▲ CUIDADO

Evita perguntas demasiado abstratas para o nível da turma.

4 Criar uma sequência didática

DOR ATUAL

Organizar várias aulas sobre o mesmo tema é moroso e exige progressão clara.

COMO A IA AJUDA

Propõe uma progressão lógica de aprendizagem ao longo de várias aulas.

PROMPT

Cria uma sequência didática de 4 aulas sobre [tema] para alunos do [ano]. Inclui objetivos, atividades, recursos, avaliação formativa e trabalho autónomo.

▲ CUIDADO

Confirma se a sequência é realista para o tempo disponível.

5 Criar atividade de consolidação

DOR ATUAL

Muitas aulas terminam sem verificar se os alunos compreenderam o essencial.

COMO A IA AJUDA

Sugere bilhetes de saída, mini-quizzes ou tarefas rápidas de verificação.

PROMPT

Cria 5 atividades de consolidação de 5 minutos sobre [tema] para alunos do [ano]. Cada atividade deve permitir perceber rapidamente se compreenderam.

▲ CUIDADO

A consolidação deve avaliar compreensão, não apenas memorização.

ÁREA

2

Avaliação

Tarefas 6 a 10 — rubricas, testes e autoavaliação

6 Criar rubrica de avaliação

DOR ATUAL

Construir critérios claros e descritores demora muito tempo.

COMO A IA AJUDA

Cria uma rubrica inicial com critérios e níveis de desempenho.

PROMPT

Cria uma rubrica para [tipo de trabalho] sobre [tema], para alunos do [ano]. Inclui 4 critérios e 4 níveis: Excelente, Bom, Suficiente, A melhorar. Linguagem clara para alunos.

▲ CUIDADO

Simplifica se a rubrica ficar demasiado extensa.

7 Criar critérios de sucesso

DOR ATUAL

Os alunos nem sempre sabem o que significa «fazer bem».

COMO A IA AJUDA

Transforma objetivos em critérios observáveis e claros.

PROMPT

Cria critérios de sucesso para uma atividade sobre [tema], em linguagem simples para alunos do [ano]. Os critérios devem ajudar o aluno a perceber se está no caminho certo.

▲ CUIDADO

Os critérios devem ser concretos e verificáveis.

8 Criar perguntas para teste

DOR ATUAL

Preparar avaliações equilibradas exige muito tempo de construção.

COMO A IA AJUDA

Gera perguntas com diferentes níveis de dificuldade e formatos.

PROMPT

Cria 15 perguntas para um teste sobre [tema], para alunos do [ano]: escolha múltipla, resposta curta e desenvolvida. Inclui soluções e nível de dificuldade.

▲ CUIDADO

Verifica sempre rigor científico e alinhamento curricular.

9 Criar versões alternativas

DOR ATUAL

Por vezes é necessário ter versões equivalentes de uma prova.

COMO A IA AJUDA

Cria versão alternativa mantendo objetivos e dificuldade semelhantes.

PROMPT

Cria uma versão alternativa desta avaliação, mantendo o mesmo nível de dificuldade e os mesmos objetivos: [colar avaliação sem dados pessoais].

▲ CUIDADO

Confirma se as versões são realmente equivalentes em dificuldade.

10 Criar grelha de autoavaliação

DOR ATUAL

Muitos alunos entregam trabalhos sem refletir sobre o processo.

COMO A IA AJUDA

Cria perguntas simples de autorregulação após uma atividade.

PROMPT

Cria uma grelha de autoavaliação para alunos do [ano] depois de [atividade]. Inclui esforço, compreensão, dificuldades, colaboração e próximos passos.

▲ CUIDADO

Evita grelhas demasiado longas — devem caber numa página.

ÁREA

3

Recursos Pedagógicos

Tarefas 11 a 15 — fichas, quizzes, glossários e casos

11 Criar ficha de trabalho

DOR ATUAL

Criar fichas adaptadas ao nível da turma demora tempo.

COMO A IA AJUDA

Propõe exercícios, instruções claras e soluções.

PROMPT

Cría uma ficha sobre [tema] para alunos do [ano], com 10 exercícios de dificuldade progressiva e soluções no final.

▲ CUIDADO

Revê sempre as respostas geradas — a IA pode errar.

12 Criar quiz rápido

DOR ATUAL

Falta tempo para criar atividades de revisão variadas.

COMO A IA AJUDA

Gera perguntas rápidas para início, meio ou fim de aula.

PROMPT

Cría um quiz de 10 perguntas sobre [tema] para alunos do [ano], com 4 opções por pergunta e indicação da resposta correta.

▲ CUIDADO

Verifica se as alternativas erradas são plausíveis, mas não confusas.

13 Criar cartões de estudo

DOR ATUAL

Os alunos precisam de materiais simples para rever.

COMO A IA AJUDA

Cría flashcards de pergunta e resposta curta, prontos a imprimir.

PROMPT

Cría 20 cartões de estudo sobre [tema], com pergunta de um lado e resposta curta do outro.

▲ CUIDADO

Mantém as respostas curtas, claras e objetivas.

14 Criar glossário

DOR ATUAL

Muitos alunos perdem-se no vocabulário técnico da disciplina.

COMO A IA AJUDA

Cria definições simples com exemplos contextualizados.

PROMPT

Cria um glossário de 15 termos essenciais sobre [tema], com definição simples e exemplo de uso para alunos do [ano].

▲ CUIDADO

Confirma o rigor científico de cada definição.

15 Criar casos práticos

DOR ATUAL

Alguns conteúdos parecem distantes da vida real dos alunos.

COMO A IA AJUDA

Transforma conteúdos em situações concretas do quotidiano.

PROMPT

Cria 5 casos práticos sobre [tema] aplicados ao quotidiano de alunos do [ano]. Inclui perguntas de análise para cada caso.

▲ CUIDADO

Adapta exemplos ao contexto local e cultural dos teus alunos.

ÁREA

4

Diferenciação Pedagógica

Tarefas 16 a 20 — níveis, simplificação e extensão

16 Criar três níveis da mesma tarefa

DOR ATUAL

Uma tarefa igual para todos não responde à diversidade da turma.

COMO A IA AJUDA

Cria versões com apoio, padrão e desafio mantendo o mesmo objetivo.

PROMPT

Cria 3 versões da mesma atividade sobre [tema] para alunos do [ano]: uma com apoio, uma intermédia e uma avançada. Mantém o mesmo objetivo de aprendizagem.

▲ CUIDADO

A versão com apoio não deve infantilizar o aluno.

17 Simplificar instruções

DOR ATUAL

Alguns alunos bloqueiam por não compreender o enunciado.

COMO A IA AJUDA

Transforma instruções longas em passos simples e curtos.

PROMPT

Simplifica estas instruções para alunos com dificuldades de compreensão. Divide em passos curtos e claros: [colar instruções].

▲ CUIDADO

Simplificar não significa reduzir o objetivo de aprendizagem.

18 Extensão para alunos avançados

DOR ATUAL

Alunos que terminam cedo ficam sem desafio significativo.

COMO A IA AJUDA

Cria tarefas de aprofundamento com análise, criatividade ou aplicação.

PROMPT

Cria uma tarefa de extensão sobre [tema] para alunos que terminam cedo. Deve exigir análise, criatividade ou aplicação a um novo contexto.

▲ CUIDADO

Não uses extensão como «mais do mesmo» — deve ser desafio real.

19 Adaptar para trabalho de pares

DOR ATUAL

Algumas atividades individuais beneficiariam de colaboração.

COMO A IA AJUDA

Define papéis claros e dinâmica de trabalho em par.

PROMPT

Adapta esta atividade para trabalho de pares, com papéis definidos para cada aluno e momento final de partilha: [colar atividade].

▲ CUIDADO

Garante que ambos os alunos participam de forma real e equilibrada.

20 Criar pistas graduais

DOR ATUAL

Alguns alunos precisam de ajuda — mas não da resposta direta.

COMO A IA AJUDA

Cria pistas progressivas que apoiam o raciocínio do aluno.

PROMPT

Cria 4 pistas graduais para ajudar alunos a resolver esta tarefa sem lhes dar diretamente a resposta: [colar tarefa].

▲ CUIDADO

As pistas devem apoiar o raciocínio — não revelar a solução.

ÁREA

5

Comunicação

Tarefas 21 a 25 — emails, mensagens e comunicados

21 Email a encarregados de educação

DOR ATUAL

Comunicar com famílias exige cuidado redobrado no tom.

COMO A IA AJUDA

Cria uma primeira versão clara, respeitosa e colaborativa.

PROMPT

Escreve um email para encarregados de educação sobre [situação], com tom respeitoso, claro e colaborativo. Não culpabilizes o aluno nem a família.

▲ CUIDADO

Nunca incluas dados pessoais ou informação sensível no prompt.

22 Reformular mensagem difícil

DOR ATUAL

Mensagens sobre comportamento podem soar duras ou acusatórias.

COMO A IA AJUDA

Suaviza o tom sem perder clareza ou rigor profissional.

PROMPT

Reescreve esta mensagem para ficar mais profissional, empática e orientada para solução: [colar mensagem sem dados pessoais].

▲ CUIDADO

Empatia não é esconder o problema — é comunicá-lo com respeito.

23 Criar mensagem positiva

DOR ATUAL

Muitas vezes só se comunica com famílias quando há problemas.

COMO A IA AJUDA

Cria mensagens curtas de reconhecimento e celebração.

PROMPT

Escreve uma mensagem curta e positiva para informar uma família de uma melhoria observada no desempenho, atitude ou participação.

▲ CUIDADO

Personaliza com detalhes reais antes de enviar.

24 Criar comunicado escolar

DOR ATUAL

Comunicados precisam de ser claros, completos e bem estruturados.

COMO A IA AJUDA

Organiza informação essencial em formato padronizado.

PROMPT

Cria um comunicado para famílias sobre [evento/atividade], incluindo objetivo, data, horário, local, materiais necessários e contacto para dúvidas.

▲ CUIDADO

Confirma datas, horários e detalhes logísticos antes de divulgar.

25 Tornar texto mais claro

DOR ATUAL

Alguns textos escolares ficam longos e difíceis de compreender.

COMO A IA AJUDA

Simplifica linguagem e estrutura sem perder informação essencial.

PROMPT

Reescreve este texto para ficar mais claro, curto e fácil de compreender por famílias: [colar texto].

▲ CUIDADO

Garante que nenhuma informação importante desaparece na simplificação.

ÁREA

6

Reuniões

Tarefas 26 a 30 — agendas, atas e planos de ação

26 Criar agenda de reunião

DOR ATUAL

Reuniões sem agenda dispersam rapidamente e desperdiçam tempo.

COMO A IA AJUDA

Estrutura pontos, tempos e objetivos antes da reunião.

PROMPT

Cria uma agenda de reunião de 45 minutos sobre [tema]. Inclui objetivo, pontos a tratar, tempo por ponto e resultado esperado.

▲ CUIDADO

Cada reunião deve ter um output claro definido na agenda.

27 Resumir notas de reunião

DOR ATUAL

Notas soltas geram trabalho extra após a reunião.

COMO A IA AJUDA

Organiza informação em decisões, tarefas, responsáveis e prazos.

PROMPT

Organiza estas notas numa síntese de reunião com decisões, tarefas, responsáveis, prazos e assuntos pendentes: [colar notas anónimas].

▲ CUIDADO

Se faltar responsável ou prazo, escreve «por definir».

28 Criar ata curta

DOR ATUAL

Atas longas são demoradas a escrever e raramente lidas.

COMO A IA AJUDA

Cria atas acionáveis em formato executivo.

PROMPT

Transforma estas notas numa ata curta, clara e profissional. Inclui apenas objetivo, decisões, tarefas, responsáveis, prazos e próximos passos: [colar notas].

▲ CUIDADO

Valida sempre se a ata representa fielmente a reunião.

29 Plano de ação pós-reunião

DOR ATUAL

Decisões sem plano de execução perdem força rapidamente.

COMO A IA AJUDA

Transforma decisões em tarefas concretas com responsável e prazo.

PROMPT

A partir destas decisões, cria um plano de ação com tarefa, responsável, prazo, prioridade e indicador de conclusão: [colar decisões].

▲ CUIDADO

Não aceites tarefas sem responsável claramente identificado.

30 Identificar reuniões desnecessárias

DOR ATUAL

Muitas reuniões podiam ser substituídas por comunicação escrita.

COMO A IA AJUDA

Analisa reuniões recorrentes e sugere simplificações.

PROMPT

Analisa esta lista de reuniões recorrentes e identifica quais podem ser reduzidas, fundidas ou substituídas por email/documento partilhado: [listar reuniões].

▲ CUIDADO

Mantém reuniões quando há decisão, escuta, negociação ou conflito real.

ÁREA

7

Relatórios

Tarefas 31 a 35 — sínteses, recomendações e planos

31 Transformar tópicos em relatório

DOR ATUAL

Passar notas para texto formal demora muito tempo.

COMO A IA AJUDA

Organiza tópicos em texto claro com estrutura coerente.

PROMPT

Transforma estes tópicos num relatório breve, claro e profissional: [colar tópicos sem dados pessoais]. Estrutura em pontos fortes, dificuldades, evolução e próximos passos.

▲ CUIDADO

Anonimiza sempre antes de colar no prompt.

32 Criar síntese de turma

DOR ATUAL

Sintetizar o estado de uma turma exige organização e tempo.

COMO A IA AJUDA

Cria uma visão geral com base em observações anónimas.

PROMPT

Cria uma síntese geral de uma turma do [ano] com base nestas observações anónimas: [observações]. Inclui clima de sala, participação, dificuldades e recomendações.

▲ CUIDADO

Evita generalizações injustas que escondam diversidade real.

33 Escrever recomendações pedagógicas

DOR ATUAL

Relatórios muitas vezes descrevem problemas sem indicar ação.

COMO A IA AJUDA

Sugere próximos passos práticos e exequíveis.

PROMPT

Com base nestas dificuldades observadas, sugere 5 recomendações pedagógicas práticas para as próximas semanas: [dificuldades].

▲ CUIDADO

Escolhe recomendações realistas para os recursos disponíveis.

34 Reduzir linguagem burocrática

DOR ATUAL

Relatórios podem ficar pesados e pouco úteis para o leitor.

COMO A IA AJUDA

Torna o texto mais claro mantendo rigor profissional.

PROMPT

Reescreve este relatório para ficar mais claro, direto e útil, mantendo rigor profissional: [colar texto].

▲ CUIDADO

Clareza não deve eliminar precisão técnica essencial.

35 Plano de acompanhamento

DOR ATUAL

Alunos com dificuldades precisam de ações concretas e mensuráveis.

COMO A IA AJUDA

Propõe objetivos, estratégias e sinais de progresso.

PROMPT

Cria um plano de acompanhamento de 4 semanas para um aluno do [ano] com dificuldades em [área], sem usar dados pessoais. Inclui objetivos, estratégias, tarefas curtas e sinais de progresso.

▲ CUIDADO

Adapta ao contexto real e aos recursos disponíveis.

ÁREA

8

Criatividade

Tarefas 36 a 40 — projetos, debates, simulações e histórias

36 Gerar ideias de projetos

DOR ATUAL

Criar projetos diferentes e motivadores exige imaginação e tempo.

COMO A IA AJUDA

Propõe ideias variadas com produto final e competências.

PROMPT

Dá-me 10 ideias de projetos criativos sobre [tema] para alunos do [ano], com produto final, competências trabalhadas e forma de apresentação.

▲ CUIDADO

Escolhe ideias exequíveis com os recursos da escola.

37 Criar debate orientado

DOR ATUAL

Debates precisam de regras, papéis e boas perguntas-guia.

COMO A IA AJUDA

Estrutura o debate com posições, regras e critérios.

PROMPT

Cria uma atividade de debate sobre [tema] para alunos do [ano]. Inclui pergunta central, posições possíveis, regras, papéis e critérios de avaliação.

▲ CUIDADO

Em temas sensíveis, garante respeito e segurança emocional.

38 Criar simulação

DOR ATUAL

Alguns conteúdos ganham força com representação de papéis.

COMO A IA AJUDA

Cria cenário, papéis claros e perguntas finais de reflexão.

PROMPT

Cria uma simulação de sala de aula sobre [tema], com papéis para os alunos, cenário, objetivos e perguntas de reflexão final.

▲ CUIDADO

Evita estereótipos ou caricaturas nos papéis atribuídos.

39 Criar histórias pedagógicas

DOR ATUAL

Conceitos abstratos podem ser difíceis de introduzir e compreender.

COMO A IA AJUDA

Cria pequenas histórias explicativas com conflito e resolução.

PROMPT

Escreve uma história curta para explicar [conceito] a alunos do [ano]. Deve ser simples, envolvente e terminar com pergunta de reflexão.

▲ CUIDADO

Confirma se a metáfora não distorce o conceito original.

40 Criar perguntas criativas

DOR ATUAL

Muitas perguntas escolares têm apenas uma resposta possível.

COMO A IA AJUDA

Gera perguntas abertas e divergentes que estimulam pensamento.

PROMPT

Cria 20 perguntas abertas sobre [tema] que estimulem imaginação, pensamento crítico e múltiplas respostas possíveis.

▲ CUIDADO

Define critérios para orientar a discussão e evitar dispersão.

ÁREA

9

Inclusão

Tarefas 41 a 45 — leitura fácil, apoio visual e participação

41 Adaptar para leitura fácil

DOR ATUAL

Alguns textos são demasiado densos para parte da turma.

COMO A IA AJUDA

Simplifica linguagem, frases e estrutura — sem perder ideias.

PROMPT

Adapta este texto para leitura fácil para alunos do [ano]. Usa frases curtas, vocabulário simples, subtítulos e glossário: [colar texto].

▲ CUIDADO

Mantém as ideias essenciais — simplificar não é empobrecer.

42 Criar apoio visual

DOR ATUAL

Nem todos os alunos aprendem melhor através de texto.

COMO A IA AJUDA

Sugere esquemas, tabelas, mapas mentais ou infografias.

PROMPT

Sugere uma forma visual de explicar [tema], com ideia para esquema, tabela ou mapa mental adequado a alunos do [ano].

▲ CUIDADO

O apoio visual deve clarificar — não decorar a página.

43 Criar instruções passo a passo

DOR ATUAL

Alunos com baixa autonomia bloqueiam perante tarefas longas.

COMO A IA AJUDA

Divide tarefas em etapas pequenas, claras e numeradas.

PROMPT

Divide esta tarefa em passos pequenos e claros para alunos que precisam de apoio na organização: [colar tarefa].

▲ CUIDADO

Não retires toda a autonomia ao aluno — mantém espaço de decisão.

44 Criar atividades multissensoriais

DOR ATUAL

Muitas aulas dependem demasiado de leitura e escrita.

COMO A IA AJUDA

Propõe experiências visuais, orais, práticas e colaborativas.

PROMPT

Cria uma atividade multissensorial sobre [tema] para alunos do [ano], incluindo componente visual, oral, prática e colaborativa.

▲ CUIDADO

A atividade deve servir o objetivo pedagógico — não ser estímulo solto.

45 Estratégias para participação

DOR ATUAL

Alguns alunos participam pouco ou evitam expor-se.

COMO A IA AJUDA

Sugere formas graduais e seguras de participação.

PROMPT

Sugere 8 estratégias para aumentar a participação de alunos mais reservados numa aula sobre [tema], sem os expor de forma desconfortável.

▲ CUIDADO

Participação não deve ser forçada nem humilhante.

ÁREA

10

Organização Pessoal

Tarefas 46 a 50 — prioridades, checklists e templates

46 Priorizar tarefas da semana

DOR ATUAL

Tudo parece urgente — fica difícil decidir o que fazer primeiro.

COMO A IA AJUDA

Organiza tarefas por impacto e urgência com sugestão de ordem.

PROMPT

Ajuda-me a organizar estas tarefas docentes por prioridade, impacto e urgência: [listar tarefas]. Sugere uma ordem de execução realista.

▲ CUIDADO

Usa a IA como apoio à decisão — não como chefe da tua agenda.

47 Criar checklist diária

DOR ATUAL

Pequenas tarefas acumulam-se e algumas escapam ao radar.

COMO A IA AJUDA

Cria uma lista curta de controlo para o dia.

PROMPT

Cria uma checklist diária para um professor com foco em preparação de aulas, comunicação, correções, reuniões e tempo de pausa.

▲ CUIDADO

Uma boa checklist deve caber numa página — sem inflar.

48 Criar templates reutilizáveis

DOR ATUAL

Escrever documentos semelhantes do zero desperdiça tempo.

COMO A IA AJUDA

Cria modelos com campos editáveis prontos a reutilizar.

PROMPT

Cria um template reutilizável para [tipo de documento], com campos editáveis entre parênteses retos.

▲ CUIDADO

Guarda os bons templates numa pasta organizada e partilhada.

49 Transformar notas em plano

DOR ATUAL

Ideias soltas e notas rápidas perdem-se facilmente.

COMO A IA AJUDA

Converte notas dispersas em plano de ação estruturado.

PROMPT

Organiza estas notas soltas num plano de ação com objetivos, tarefas, responsáveis, prazos e próximos passos: [colar notas].

▲ CUIDADO

Elimina o que não tiver utilidade real para a tua agenda.

50 Reduzir carga burocrática

DOR ATUAL

Algumas tarefas existem por hábito — não por valor pedagógico.

COMO A IA AJUDA

Identifica o que pode ser simplificado, automatizado ou eliminado.

PROMPT

Analisa esta lista de tarefas burocráticas e sugere formas de simplificar, eliminar, automatizar ou transformar em modelos reutilizáveis: [listar tarefas].

▲ CUIDADO

Confirma sempre obrigações legais e institucionais antes de eliminar processos.

DECISÕES

7 práticas docentes que devem acabar já

Fazer tudo de raiz

DEVE ACABAR

✗ Planos, fichas, emails, atas e relatórios escritos do zero

DEVE FICAR

✓ Modelos reutilizáveis com campos editáveis

Usar IA sem regras de privacidade

DEVE ACABAR

✗ Inserir nomes, notas, diagnósticos identificáveis

DEVE FICAR

✓ Anonimização sistemática antes de cada prompt

Aceitar IA sem validação

DEVE ACABAR

✗ Copiar resposta da IA diretamente para o aluno

DEVE FICAR

✓ Revisão pedagógica antes de qualquer uso

Documentos que ninguém usa

DEVE ACABAR

✗ Grelhas, atas e relatórios sem impacto real

DEVE FICAR

✓ Apenas documentos que apoiam decisões ou aprendizagem

Reuniões sem decisões

DEVE ACABAR

✗ Encontros que terminam sem responsáveis nem prazos

DEVE FICAR

✓ Reuniões com tarefa, dono e prazo claros

Feedback genérico

DEVE ACABAR

✗ «Bom trabalho» / «Tens de melhorar»

DEVE FICAR

✓ Comentário com próximo passo concreto

Avaliações sempre iguais

DEVE ACABAR

✗ Sempre teste escrito, sempre o mesmo formato

DEVE FICAR

✓ Texto, oralidade, projeto, debate, vídeo, simulação

IMPLEMENTAÇÃO

Plano em 3 Fases — do quick win à cultura

Não tens de mudar tudo de uma vez. Começa por 3 tarefas onde mais perdes tempo, valida com a tua experiência e expande progressivamente.

Diagnóstico e quick wins

Esta semana

1

Objectivo: Começar por tarefas simples, seguras e de baixo risco — testar e comparar tempo gasto.

1. Escolhe 3 tarefas onde perdes mais tempo: ficha, email, ata, rubrica...
2. Copia 3 prompts deste PDF e adapta ao teu contexto
3. Compara o tempo antes (sem IA) e depois (com IA + revisão)
4. Pergunta de controlo: «Esta utilização poupou tempo sem reduzir qualidade?»

Capacitação e templates

Próximas semanas

2

Objectivo: Transformar boas experiências em modelos reutilizáveis pela escola ou departamento.

1. A escola/departamento cria uma biblioteca de prompts testados
2. Inclui prompts de planificação, feedback, email, ata, rubrica, diferenciação
3. Adiciona checklist de privacidade obrigatória
4. Regra: só entram na biblioteca prompts que professores reais validaram

Cultura de uso responsável

Ao longo do ano

3

Objectivo: Da curiosidade individual para uma prática pedagógica sustentável e partilhada.

1. Rotina mensal: «Uma tarefa que a IA me ajudou a simplificar»
2. Cada professor partilha tarefa, prompt, resultado, adaptação e tempo poupado
3. Construir conhecimento prático sem impor tecnologia artificialmente
4. Medir indicadores simples: tempo poupado, satisfação, qualidade pedagógica

MANIFESTO

A IA só tem valor quando devolve tempo ao professor

O professor não se torna menos importante por usar IA. Pelo contrário: torna-se ainda mais essencial. **Quanto mais ferramentas existem, mais importante é o julgamento pedagógico humano.**

TEMPO PARA O QUE A IA NÃO PODE FAZER

- | | |
|---|---|
| ◆ Tempo para preparar melhor | ◆ Tempo para escutar mais |
| ◆ Tempo para responder com cuidado | ◆ Tempo para observar quem está a ficar para trás |
| ◆ Tempo para criar experiências que fazem sentido | ◆ Tempo para ensinar com presença |

Este PDF não pede que mudes tudo de uma vez. Pede apenas que escolhas **uma tarefa pequena**, experimentes, avalies e adaptes.

Começa por

uma aula · um email · uma ficha · uma ata · um feedback · uma rubrica.

A transformação não começa na ferramenta. Começa quando uma escola decide proteger o tempo dos seus professores. **Porque quando o professor ganha tempo, os alunos ganham presença, atenção e melhores oportunidades de aprender.**

Menos burocracia.

Mais pedagogia.

Mais tempo humano para o que importa.

iaduca.pt

Descobre mais recursos, guias e formação contínua para professores e equipas pedagógicas.