

# ChatGPT para Professores

*Fundamentos, prompts e prática segura em sala de aula.*

**N1**

---

**PÚBLICO**

Professores do 1.º ciclo ao secundário e formadores

**DURAÇÃO DE REFERÊNCIA**

2h30 — adaptável a 90 min / 3h

## Bem-vindo

# Como usar este manual

Este manual existe para uma coisa muito específica: dar-lhe, como professor ou formador, uma **referência prática** que possa consultar em cinco minutos, num intervalo, antes de uma reunião de encarregados de educação, ou enquanto planifica uma aula no domingo à noite.

Não é um curso. Não é um manifesto sobre o futuro da educação. É uma caixa de ferramentas — com prompts prontos a copiar, exemplos concretos e regras claras de segurança — para que possa usar o ChatGPT (ou qualquer assistente de IA equivalente) **com confiança e em pouco tempo**.

## Estrutura

O manual organiza-se em **seis capítulos curtos**. Os capítulos 1 e 2 dão a base. O capítulo 3 é o coração do manual: cinco fichas de caso de uso, cada uma autónoma e replicável. Os capítulos 4 e 5 tratam da parte que mais professores nos pedem: segurança, privacidade e como conversar com colegas, direção e alunos sobre o uso responsável. O capítulo 6 fecha com um desafio de sete dias.

### NOTA

#### Comece pelo que precisa, não pelo princípio

Se vai planificar uma aula amanhã de manhã, salte directamente para a Ficha 1. Se nunca usou IA, leia os capítulos 1 e 2 primeiro — não demoram mais de quinze minutos.

## Convenções visuais

<b>Caixas creme com filete bronze</b>	Prompts prontos a copiar para o ChatGPT.
<b>Caixas verdes</b>	Boas práticas — coisas a fazer.
<b>Caixas vermelhas</b>	Avisos críticos — coisas a evitar, sobretudo em matéria de privacidade.
<b>Caixas neutras</b>	Notas, dicas e contextualizações pedagógicas.

## Índice

# O que vai encontrar

---

**01 Fundamentos — o que é (e o que não é) o ChatGPT**

---

**02 A regra CCF — Clareza, Contexto, Formato**

---

**03 Cinco fichas de prática**

---

Ficha 1 — Planificação de aula

---

Ficha 2 — Diferenciação em três níveis

---

Ficha 3 — Construir uma rubrica

---

Ficha 4 — Feedback formativo

---

Ficha 5 — Comunicar com encarregados de educação

---

**04 Segurança, privacidade e ética**

---

**05 Conversar com colegas, direção e alunos**

---

**06 Desafio de sete dias e próximos passos**

---

Anexo · Glossário mínimo

---

Anexo · Checklist imprimível

---

***“A inteligência artificial não substitui o professor. Substitui o professor que não usa inteligência artificial.”***

*Adaptação livre de uma frase atribuída a vários autores. Toda a premissa deste manual é a contrária da segunda parte: que qualquer professor pode adotar estas ferramentas sem deixar de ser, primeiro e acima de tudo, professor.*

CAPÍTULO 01

# Fundamentos — o que é (e o que não é) o ChatGPT

Antes de qualquer prompt, é útil saber com que tipo de ferramenta estamos a lidar. Não é preciso ser informático. Bastam três ideias.

## Ideia 1 - É um motor de linguagem, não um motor de verdade

O ChatGPT é um **modelo de linguagem**. Foi treinado a prever a próxima palavra mais provável num texto. É bom — extraordinariamente bom — a escrever, reorganizar, parafrasear, traduzir, resumir e dar estrutura. Mas, fundamentalmente, ele não *sabe nada*. Ele *produz texto que parece saber*. A diferença é crítica em contexto pedagógico.

## Ideia 2 - Pode inventar (e fá-lo com elegância)

Quando não tem informação suficiente, o modelo preenche o vazio com texto plausível. Chama-se **alucinação**. Pode inventar autores, datas, citações, referências bibliográficas, leis. Como o estilo é sempre fluente, é fácil acreditar. Regra prática: **tudo o que for facto verificável tem de ser verificado** por si, antes de chegar aos alunos.

## Ideia 3 - O contexto é tudo

O modelo não conhece a sua turma, o seu programa, o seu agrupamento, as suas Aprendizagens Essenciais, as adaptações curriculares, as decisões do conselho pedagógico. Tudo o que ele souber sobre o seu contexto vai ser **aquilo que você lhe disser**. Esta é a notícia boa: significa que **quem domina o contexto, domina a ferramenta**.

**NOTA**

**Onde a IA brilha (e onde não brilha)**

**Brilha em:** rascunhos, estruturas, brainstorming, simplificação de linguagem, diferenciação, geração de variantes, criação de rubricas, tradução, revisão linguística. **Não brilha em:** factos específicos do currículo português, dados locais, situações pedagógicas sensíveis, juízos sobre alunos concretos.

## O que muda no seu trabalho (e o que não muda)

MUDA	O tempo gasto em rascunhos iniciais, primeiras versões e formatações.
MUDA	A facilidade em diferenciar materiais para três níveis de turma.
MUDA	A barreira de entrada para escrever feedback estruturado.
NÃO MUDA	A sua responsabilidade pedagógica e legal pelos materiais que entrega.
NÃO MUDA	A necessidade de conhecer o currículo, a turma e os alunos.

**NÃO MUDA**

O papel central da relação humana com os alunos.

---

CAPÍTULO 02

# A regra CCF — Clareza, Contexto, Formato

Não precisa de aprender “engenharia de prompts”. Precisa de uma regra simples, que funciona em 90% dos casos. Chamamos-lhe **CCF**: Clareza, Contexto, Formato.



## CLAREZA

Diga, numa frase, o que quer. Sem floreios. Sem ambiguidade. Se lhe perguntassem ‘mas afinal o que é que tu queres?’, qual seria a resposta?

*Em vez de:* “Ajuda-me com matemática.”

*Use:* “Cria 5 problemas de aplicação sobre frações para o 5.º ano.”



## CONTEXTO

Dê ao modelo o que ele não sabe: ano de escolaridade, disciplina, tempo disponível, perfil da turma, objetivo pedagógico. Quanto mais contexto relevante, melhor o output.

*Acrescente:* “Turma de 23 alunos do 5.º ano, com 3 alunos com PEI, 50 minutos de aula, primeira aula sobre o tema.”



## FORMATO

Diga em que forma quer a resposta: tabela, lista de 10 pontos, rubrica de 4 níveis, texto corrido, esquema. Definir o formato evita 80% das iterações.

*Termine com:* “Apresenta em tabela com 4 colunas: problema, dados, resolução-tipo, dificuldade esperada.”

## Um prompt CCF, na prática

### PROMPT — EXEMPLO CCF COMPLETO

Cria um plano de aula de 50 minutos para Português, 7.º ano, sobre o texto narrativo (introdução ao conceito).

Turma: 24 alunos, heterogénea, dois alunos com PLNM e um aluno com PEI por dislexia. Primeira aula sobre o tema. Objetivo: distinguir narrador, personagem e ação a partir de um excerto curto.

Apresenta em tabela com 5 colunas: tempo, fase, atividade do professor, atividade dos alunos, recursos. Acrescenta uma avaliação formativa de 5 minutos para o final.

### BOA PRÁTICA

#### A regra do segundo prompt

A primeira resposta da IA é quase sempre uma boa *primeira versão* — raramente é o produto final. Habitue-se a ler o output e a pedir **uma melhoria com critério**: “Reescreve, simplificando para nível de 5.º ano e reduzindo para metade do texto.”

CAPÍTULO 03

## Cinco fichas de prática

---

Cinco fichas autónomas. Cada uma resolve um problema concreto que aparece todas as semanas na vida de um professor. Pode usá-las pela ordem que quiser.

**01** **Planificação de aula**  
Do zero ao plano em 10 minutos.

---

**02** **Diferenciação em três níveis**  
A mesma atividade, três versões.

---

**03** **Construir uma rubrica**  
Critérios claros, alunos orientados.

---

**04** **Feedback formativo**  
Devolver com sentido, sem julgar.

---

**05** **Comunicar com encarregados de educação**  
Tom certo, tempo curto.

---

## Planificação de aula

<b>OBJETIVO</b>	Gerar um rascunho de plano de aula bem estruturado em menos de 10 minutos.
<b>QUANDO USAR</b>	Quando precisa de uma primeira versão para depois refinar com o seu conhecimento da turma.
<b>TEMPO ESTIMADO</b>	10–15 minutos, incluindo iteração e validação.

### O prompt

#### PROMPT — PLANIFICAÇÃO DE AULA

És professor/a experiente de [disciplina] no ensino [básico/secundário] em Portugal. Vais ajudar-me a planificar uma aula.

#### CONTEXTO

- Ano de escolaridade: [ex.: 7.º ano]
- Tema: [ex.: o texto narrativo]
- Duração: [ex.: 50 minutos]
- Posição no programa: [primeira aula sobre o tema / aula intermédia / aula de consolidação]
- Perfil da turma: [nº de alunos, características relevantes, alunos com PEI/PLNM se aplicável]
- Recursos disponíveis: [quadro/projetor/computadores/manual X]

#### OBJETIVOS DA AULA (2 a 3, no máximo)

1. [objetivo]
2. [objetivo]
3. [objetivo, opcional]

#### FORMATO PEDIDO

Tabela com 5 colunas: tempo (min), fase da aula, atividade do professor, atividade dos alunos, recursos. Depois da tabela:

- (a) uma proposta de avaliação formativa para os últimos 5 minutos;
- (b) duas adaptações curtas para os alunos com mais dificuldade;
- (c) uma extensão de desafio para alunos que terminem antes.

Antes de gerares o plano, faz-me até 3 perguntas se faltar informação crítica.

#### BOA PRÁTICA

##### Porque é que o prompt termina com ‘faz-me perguntas’?

Esta frase muda tudo. Em vez de produzir um plano genérico, o modelo vai pedir-lhe os 2–3 detalhes que faltam — e o output final fica calibrado à sua turma real, não a uma turma imaginária.

## Iteração — o segundo prompt

Depois de receber o plano, raramente o aceita tal como está. Aqui ficam três pedidos de melhoria que costumam funcionar:

- “Reduz a atividade da fase 2 para 10 minutos e dá-me uma versão mais centrada nos alunos.”
- “A atividade dos alunos na fase 3 está demasiado complexa. Simplifica e dá-me um exemplo concreto.”
- “Acrescenta uma pergunta de discussão para a transição entre fases.”

## Checklist antes de levar o plano para a aula

- Os objetivos correspondem às Aprendizagens Essenciais que vou trabalhar?
- Os tempos somam o tempo real disponível (com margem para imprevistos)?
- As atividades dos alunos têm instruções claras e materializáveis?
- Há um momento de avaliação formativa, mesmo que breve?
- Há pelo menos uma adaptação para alunos com mais dificuldade?

### FICHA 02

### CASO DE USO

## Diferenciação em três níveis

<b>OBJETIVO</b>	Transformar uma atividade única em três versões (apoio, padrão, desafio).
<b>QUANDO USAR</b>	Sempre que a heterogeneidade da turma justifica adaptação — quase sempre.
<b>TEMPO ESTIMADO</b>	8–10 minutos.

## O prompt

### PROMPT — DIFERENCIAÇÃO EM 3 NÍVEIS

Tens abaixo uma atividade para [ano de escolaridade]. Cria três versões dessa atividade, mantendo o mesmo objetivo pedagógico mas variando o nível de exigência cognitiva e de scaffolding.

#### NÍVEL 1 – APOIO

Para alunos que precisam de andaimes: instruções segmentadas em passos curtos, exemplos resolvidos, vocabulário simplificado, opção de resposta guiada.

#### NÍVEL 2 – PADRÃO

Versão para a maioria da turma, com nível de exigência alinhado com as Aprendizagens Essenciais do ano.

#### NÍVEL 3 – DESAFIO

Para alunos que dominam o conteúdo: maior abstração, transferência para contextos novos, abertura para resposta criativa ou justificada.

Para cada nível, indica:

- enunciado da atividade
- exemplo de resposta esperada
- critério de sucesso (uma frase)

ATIVIDADE BASE:

[cole aqui a atividade]

## Exemplo aplicado — Matemática, 5.º ano, frações

NÍVEL	ATIVIDADE	RESPOSTA ESPERADA
<b>Apoio</b>	Tens uma piza dividida em 8 fatias iguais. Comeste 3 fatias. Que fração da piza comeste? (Pista: o número de baixo é o total de fatias.)	3/8
<b>Padrão</b>	Numa piza com 8 fatias, a Joana comeu 3 fatias e o irmão comeu 2. Que fração da piza foi comida? Que fração sobrou?	Comida: 5/8. Sobrou: 3/8.
<b>Desafio</b>	Numa piza com 8 fatias, a Joana comeu 3 fatias e o irmão comeu o dobro. É possível? Justifica e calcula a fração que sobrou.	Não é possível: $3 + 6 = 9 > 8$ . O irmão pode ter comido, no máximo, as 5 fatias restantes.

**ATENÇÃO**

**Cuidado com a rotulagem**

Não chame às versões “fácil”, “médio”, “difícil” em frente aos alunos. Use designações neutras (cor, símbolo, nome). A diferenciação é uma ferramenta pedagógica — não uma classificação pública.

**FICHA 03**

**CASO DE USO**

## Construir uma rubrica

<b>OBJETIVO</b>	Criar uma rubrica analítica com 4 níveis para avaliar uma tarefa.
<b>QUANDO USAR</b>	Antes de propor uma tarefa avaliativa — partilhe-a com os alunos.
<b>TEMPO ESTIMADO</b>	10 minutos.

### O prompt

**PROMPT — RUBRICA ANALÍTICA**

Constrói uma rubrica analítica de 4 níveis para avaliar a seguinte tarefa:

TAREFA: [descrição clara da tarefa – o que se pede ao aluno]

CONTEXTO: [ano, disciplina, tempo de realização]

CRITÉRIOS A AVALIAR (3 a 5):

1. [ex.: clareza da argumentação]
2. [ex.: rigor da informação]
3. [ex.: organização do texto]
4. [ex.: ortografia e pontuação]

NÍVEIS

Insuficiente / Suficiente / Bom / Muito Bom

FORMATO

Tabela: critérios em linhas, níveis em colunas. Em cada célula, escreve um descritor observável (o que o avaliador vê, não o que *sente*). Evita formulações negativas; descreve sempre o que está presente, mesmo no nível Insuficiente.

Acrescenta, no final, uma versão da rubrica para entregar aos alunos (linguagem adequada ao [ano]) – em primeira pessoa: ‘eu consegui...’.

**NOTA**

**Descritores observáveis — porque é que importa**

Um descritor como “o texto é claro” não ajuda. Um descritor como “o texto apresenta uma ideia central identificável já no primeiro parágrafo” é avaliável. A IA tende a escrever rubricas vagas — peça-lhe explicitamente *descritores observáveis*.

**Erros comuns que a IA produz (e o que pedir a seguir)**

<b>Descritores demasiado próximos entre níveis</b>	Diga: “Aumenta a distância qualitativa entre níveis — quero ver claramente o que distingue Bom de Muito Bom.”
<b>CrITÉRIOS sobrepostos (clareza e organização misturados)</b>	Diga: “Garante que cada critério é independente. Reescreve para eliminar sobreposição.”
<b>Linguagem genérica e abstrata</b>	Diga: “Reescreve em linguagem observável e concreta. Cada descritor tem de ser verificável.”

**FICHA 04**

**CASODEUSO**

**Feedback formativo**

<b>OBJETIVO</b>	Escrever feedback formativo curto, construtivo e centrado no aluno.
<b>QUANDO USAR</b>	Depois de uma tarefa, quando o tempo é escasso e o número de alunos é grande.
<b>TEMPO ESTIMADO</b>	5 minutos por aluno, depois de o prompt estar afinado.

## O prompt

### PROMPT — FEEDBACK FORMATIVO

Escreve feedback formativo para o trabalho abaixo, dirigido a um aluno anónimo do [ano de escolaridade] (chama-lhe 'Aluno A').

#### ESTRUTURA OBRIGATÓRIA

1. Três pontos fortes concretos (cita o trabalho).
2. Duas áreas a melhorar (descritivas, não avaliativas).
3. Um próximo passo accionável (uma única tarefa concreta).

#### TOM

Encorajador, mas honesto. Sem exclamações, sem elogios genéricos ('Muito bem!', 'Excelente!'). Foca no trabalho, nunca na pessoa. Linguagem adequada à idade.

#### EXTENSÃO

Máximo 120 palavras.

#### TRABALHO DO ALUNO:

[cole aqui o trabalho – anónimo, sem nome]

### ATENÇÃO

#### Nunca cole o nome do aluno

Mesmo que pareça banal, colar nomes próprios em ferramentas de IA é tratamento de dados pessoais. Anonimize sempre (Aluno A, Aluno B). Veja o Capítulo 4 para o quadro completo.

## O que distingue feedback formativo de avaliativo

**Avaliativo (a evitar como única forma)** “Bom trabalho. 16 valores.”

**Formativo (o que queremos)** “A tua introdução apresenta a tese com clareza no primeiro parágrafo. No segundo parágrafo, o argumento ganharia força se acrescentasses um exemplo concreto. Próximo passo: na próxima versão, escolhe um exemplo da matéria que demos sobre [tema] e integra-o no segundo parágrafo.”

### FICHA 05

### CASO DE USO

## Comunicar com encarregados de educação

**OBJETIVO** Redigir uma mensagem clara, profissional e com o tom certo.

**QUANDO USAR** Convocatórias, comunicações de rotina, situações delicadas.

TEMPO ESTIMADO 5 minutos.

## O prompt

### PROMPT — MENSAGEM A ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Escreve uma mensagem (email curto ou mensagem da plataforma) para o encarregado de educação de um aluno, em Português europeu, com tom profissional, sereno e empático.

#### CONTEXTO

- Disciplina/Direção de turma: [ex.: Diretor de turma do 7.º A]
- Situação: [descreva, em frases curtas e sem dados pessoais – ex.: 'queda no desempenho às disciplinas de Português e Matemática nas últimas três semanas, sem causa identificada']
- Objetivo da mensagem: [ex.: marcar uma reunião / informar / pedir colaboração]

#### ESTRUTURA

1. Saudação adequada e identificação clara.
2. Exposição factual e curta da situação (sem juízos).
3. Propósito da mensagem.
4. Próximo passo concreto (data, hora, forma).
5. Despedida cordial.

#### EXTENSÃO

Máximo 150 palavras.

#### TOM A EVITAR

Alarmista, defensivo, queixoso ou demasiado informal.

### BOA PRÁTICA

#### Pode pedir duas versões em paralelo

Acrescente ao final do prompt: “Dá-me *duas versões* — uma mais directa e outra mais cuidadosa. Vou escolher a mais adequada à relação que tenho com este encarregado de educação.”

## CAPÍTULO 04

# Segurança, privacidade e ética

Este é o capítulo que **não pode saltar**. As regras são simples, mas as consequências de as ignorar não são — em Portugal, a proteção de dados de crianças e jovens em contexto escolar é juridicamente exigente, e a IA não é exceção.

## A regra de ouro

**ATENÇÃO**

**Se não o escreverias num postal público, não o coloques na IA.**

Tudo o que entra num prompt pode, em alguns serviços, ser usado para treinar modelos, ficar guardado em logs, ou ser visível a terceiros. Trate cada prompt como se fosse um postal aberto que viaja por correio.

## Nunca coloque na IA

- ✗ **Nomes próprios de alunos**  
Nem completos, nem só primeiros nomes em conjunto com a turma. Use sempre 'Aluno A', 'Aluno B'.
- ✗ **Contactos e moradas**  
Emails, telefones, moradas — de alunos ou de encarregados de educação.
- ✗ **Identificadores fiscais e civis**  
NIF, número de cartão de cidadão, número de processo.
- ✗ **Dados de saúde**  
Diagnósticos médicos, terapias, medicação, perturbações de aprendizagem identificadas com nome.
- ✗ **Situações sociofamiliares sensíveis**  
Separações, processos judiciais, intervenções de comissões de protecção, situações económicas.
- ✗ **Avaliações nominais detalhadas**  
Notas, classificações ou pareceres associados a nomes.
- ✗ **Imagens de alunos**  
Fotografias, vídeos, mesmo em contexto escolar e mesmo aparentemente inócuas.

## Como anonimizar bem

A anonimização não é só apagar o nome. É garantir que o conjunto de informações deixadas não permite re-identificar a pessoa.

- **Substitua** nomes por letras (Aluno A, Aluno B) e mantenha a mesma substituição se referir vários alunos.
- **Remova** referências geográficas finas ('escola de X', 'turma do 9.º B') — substitua por descritores genéricos ('turma do 9.º ano').
- **Generalize** datas ('nas últimas semanas' em vez de 'a 14 de outubro').
- **Despersonalize** a situação: descreva o padrão pedagógico, não o caso individual.
- **Reveja** antes de enviar — leia o prompt como se fosse um estranho a recebê-lo.

## Validação humana — sempre

Nenhum output da IA chega aos alunos sem passar pelo seu crivo. Isto é mais do que recomendação: é a sua responsabilidade pedagógica e legal pelo material que distribui.

### BOAPRÁTICA

#### Checklist de validação antes de imprimir / publicar

1. Verifiquei todos os factos verificáveis (datas, nomes, definições)? 2. A linguagem está adequada à idade e ao contexto? 3. Não há vieses, generalizações ou estereótipos? 4. Os exemplos são apropriados ao contexto português? 5. O material está alinhado com as Aprendizagens Essenciais?

## Transparência pedagógica

Há um princípio simples: **se usar IA para preparar material, não esconda**. Não tem de o anunciar em cada folha, mas deve estar disposto a dizer, se perguntado, “este rascunho começou com um assistente de IA e foi depois trabalhado por mim”. Esta clareza fortalece a sua autoridade — não a enfraquece. E modela para os alunos uma relação madura com a ferramenta.

## CAPÍTULO 05

# Conversar com colegas, direção e alunos

A introdução da IA na sua prática não é só técnica. É também relacional. Aqui ficam três conversas que vai ter — e como conduzi-las.

## Conversa 1 • Com a direção

Em muitas escolas, ainda não há posição formal sobre uso de IA pelos docentes. **Tome a iniciativa:** comunique antes de ser perguntado. Uma mensagem breve à direção a explicar como está a usar a ferramenta (rascunhos, diferenciação, rubricas) e quais as regras que segue (anonimização, validação humana) gera confiança e antecipa dúvidas.

### PROMPT — INFORMAR A DIREÇÃO

Escreve um email curto, em PT-PT, da direção de turma para a direção do agrupamento, a informar que comecei a usar assistentes de IA (tipo ChatGPT) como apoio à planificação, criação de rubricas e diferenciação de materiais.

Pontos a incluir:

- Que tipo de utilização (rascunhos e materiais didáticos)
- Que regras sigo (anonimização total de dados de alunos, validação humana de todos os outputs antes do uso em sala)
- Disponibilidade para partilhar a prática em conselho pedagógico se útil

Tom: profissional, sereno, não-defensivo. Máximo 150 palavras.

## Conversa 2 • Com colegas

Vai haver de tudo: entusiastas, cépticos, indiferentes, alguns francamente hostis. Três princípios para essas conversas:

- **Mostre, não convença.** Um plano de aula bem feito em 10 minutos diz mais que uma hora de discussão.
- **Não evangelize.** Quem quiser, virá perguntar. Quem não quiser, é decisão legítima.
- **Partilhe os limites tanto quanto as virtudes.** Falar das alucinações e dos cuidados de privacidade aumenta a sua credibilidade.

## Conversa 3 • Com os alunos

Os alunos já usam IA. A pergunta não é *se*, é *como*. Estabelecer regras claras desde cedo é mais eficaz do que policiar depois. O objetivo não é proibir nem celebrar — é integrar a ferramenta numa cultura de honestidade académica.

Uma boa abertura de conversa é mostrar-lhes, em aula, um exemplo concreto: peça à turma para gerar um pequeno texto sobre um tema que conhecem bem e analisem juntos onde a IA acertou, onde errou e

onde ficou vaga. Esta exposição honesta é a melhor vacina contra o uso acrítico.

**NOTA**

**Três regras simples para uma turma**

1. Podem usar IA para aprender, brainstormar, esclarecer dúvidas, melhorar textos.
2. Trabalhos a entregar devem ser vossos: a IA pode ajudar, mas o trabalho final tem de refletir o que *vocês* pensam.
3. Quando usaram IA significativamente, digam-no. Não é admissão de culpa — é prática profissional.

**CAPÍTULO 06**

## Desafio de sete dias e próximos passos

A diferença entre saber e fazer é o uso. Aqui fica um desafio concreto de sete dias — pequeno, executável, com efeitos visíveis na semana seguinte.

<b>DIA 1</b>	<b>Crie a sua conta</b> Se ainda não tem, crie uma conta gratuita no ChatGPT (ou serviço equivalente). 10 minutos.
<b>DIA 2</b>	<b>Replique a Ficha 1</b> Use a Ficha 1 (Planificação) para gerar um plano de uma aula real da próxima semana. Guarde o prompt usado.
<b>DIA 3</b>	<b>Itere</b> Reabra o output do dia 2 e peça duas melhorias específicas. Repare na diferença entre primeiro e segundo prompt.
<b>DIA 4</b>	<b>Diferenciação</b> Aplique a Ficha 2 a uma atividade existente. Imprima as três versões e leve para a aula.
<b>DIA 5</b>	<b>Rubrica</b> Construa, com a Ficha 3, uma rubrica para uma tarefa que vai propor. Partilhe com a turma antes da tarefa.
<b>DIA 6</b>	<b>Feedback</b> Use a Ficha 4 para dois trabalhos (anónimos). Compare com o feedback que normalmente escreveria.
<b>DIA 7</b>	<b>Faça balanço</b> Em 10 minutos, anote: o que funcionou, o que não funcionou, o que vai integrar definitivamente. Reveja o seu prompt-base.

### Depois dos sete dias — Nível 2

Se completou o desafio, está pronto para o Nível 2 do programa iAduca. O Nível 2 cobre **bibliotecas de prompts por disciplina**, **criação de assistentes personalizados** com instruções permanentes (ex.: “o meu assistente de 7.º ano”), avaliação sistemática da qualidade dos outputs, e **workflows híbridos** que combinam IA generativa com pesquisa, vídeo e materiais interactivos.

## NOTA

**Recursos iAduca**

Pode consultar a biblioteca pública de prompts e os artigos pedagógicos actualizados em **iaduca.pt**. Os recursos estão organizados por disciplina e ciclo, e são revistos com regularidade.

## CAPÍTULO AX

## Anexo · Glossário mínimo

<b>Alucinação</b>	Quando um modelo de linguagem produz informação plausível mas falsa, com confiança. Particularmente problemática em factos, citações e referências.
<b>Aprendizagens Essenciais</b>	Documento curricular oficial em Portugal que define os conhecimentos, capacidades e atitudes a desenvolver em cada disciplina e ano.
<b>Assistente personalizado</b>	Instância de um modelo de IA configurada com instruções permanentes (papel, tom, limites), poupando a necessidade de as repetir em cada conversa.
<b>CCF (Clareza, Contexto, Formato)</b>	Regra mnemónica para escrever prompts eficazes. Veja o Capítulo 2.
<b>LLM (Large Language Model)</b>	Modelo de linguagem de grande escala. O ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral, entre outros, são LLMs.
<b>Prompt</b>	Instrução que o utilizador escreve ao modelo. A qualidade do prompt determina, em larga medida, a qualidade da resposta.
<b>Prompt-base</b>	Modelo de prompt reutilizável, pessoal, que adapta a cada situação. A acumulação de prompts-base ao longo do tempo é o principal ganho de produtividade.
<b>PEI · Plano Educativo Individual</b>	Documento que enquadra adaptações curriculares para alunos ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018, em Portugal.
<b>PLNM · Português Língua Não Materna</b>	Disposição para alunos cujo Português não é a língua materna, com percursos adaptados.
<b>Validação humana</b>	Princípio segundo o qual nenhum output de IA chega aos alunos sem ser revisto e validado por um professor.

CAPÍTULO AX

# Anexo • Checklist imprimível

Imprima esta página. Coloque junto ao computador. Use antes de enviar qualquer prompt e antes de imprimir qualquer output.

## ANTES DO PROMPT

- Qual é o objetivo pedagógico desta tarefa?

---

- Defini o ano, a disciplina, o tempo e o perfil da turma?

---

- Defini o formato que quero (tabela, lista, rubrica, texto curto)?

---

- Removi todos os dados pessoais de alunos e encarregados?

---

## DEPOIS DO PROMPT

- O output está coerente com o que pedi?

---

- Pedi pelo menos uma iteração de melhoria com critério explícito?

---

- Os factos verificáveis foram verificados (datas, autores, definições)?

---

- Os exemplos estão adequados ao contexto português?

---

## ANTES DE LEVAR PARA A AULA

- Adapte a linguagem ao nível real dos alunos?

---

- Está alinhado com as Aprendizagens Essenciais?

---

- Tenho uma adaptação para alunos com mais dificuldade?

---

- Estou disponível para dizer, se me perguntarem, 'este material começou com IA e foi trabalhado por mim'?

---

*iAduca · Nível 1 · ChatGPT para Professores*  
Comprimido · 2026 · iaduca.pt