

IA no cotidiano

com menos exposição



8

temas para entender
e participar com consciência

Pedidos úteis, revisão de respostas e limites para dados, arquivos e ações automáticas

ORGANIZAÇÃO

Régys Borges da Silveira

1ª EDIÇÃO · 2026

Antes de começar

Você quer usar inteligência artificial (IA) para organizar uma ideia ou melhorar um texto, mas não sabe o que pode enviar. Esta cartilha propõe tarefas simples com informações fictícias, ensina a revisar resultados e mostra por que permissões e configurações merecem atenção. O objetivo é aprender sem colocar documentos pessoais no exercício.

O que você vai encontrar

- 01 Comece com uma tarefa pequena e verificável
- 02 Um pedido claro não exige revelar sua vida
- 03 Tirar o nome pode não ser suficiente
- 04 Enviar um arquivo amplia o que você entrega
- 05 Configuração de privacidade precisa ser lida
- 06 Confira a resposta fora da conversa
- 07 Uma ferramenta que age precisa de limites
- 08 Faça um exercício sem dados reais

Os exemplos sem indicação de um caso real são situações didáticas. As explicações resumem regras e práticas; não substituem a consulta à fonte ou orientação para um caso pessoal.

01 Comece com uma tarefa pequena e verificável

Trate a resposta da inteligência artificial como um rascunho a conferir.

Tarefa	O que você quer produzir?
Limite	Que material pode ser usado?
Conferência	Como saber se ficou correto?

Ferramentas de IA generativa produzem conteúdos, como textos e imagens, a partir de instruções e outros materiais. Uma resposta bem escrita pode conter erros. Comece com algo que você consegue avaliar, como reorganizar uma lista inventada ou melhorar um convite fictício.

Defina o resultado esperado e o que precisa permanecer. Não use uma primeira experiência para decidir tratamento de saúde, pagamento ou direito de alguém. Pedir cuidado à ferramenta não substitui conferir o resultado nem buscar a orientação apropriada para uma decisão importante.

Exemplo hipotético: Marta pede três versões de um convite fictício e compara se todas mantiveram data, horário e local fornecidos no exercício.

Escolha uma tarefa cujo resultado você consiga verificar por conta própria.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 4, 7, 10 e 19](#)

02 Um pedido claro não exige revelar sua vida

Explique objetivo, público e formato usando apenas o contexto necessário.

Objetivo	Reescrever, resumir ou organizar?
Público	Quem precisa entender o resultado?
Formato	Quantos itens e que linguagem?

Prompt é o pedido ou instrução enviado à ferramenta. Ele pode informar a tarefa, o público, o tamanho e as condições da resposta. Acrescentar contexto útil é diferente de entregar documentos completos ou detalhes íntimos.

Prefira criar um exemplo fictício: “organize uma lista de compras inventada em três grupos”. Para melhorar um texto real, pergunte primeiro se é possível trabalhar com uma versão sem dados pessoais ou confidenciais. Nunca inclua senhas para tornar o pedido mais completo.

Exemplo hipotético: Em vez de enviar uma conversa da família, Gil escreve uma situação inventada e pede uma mensagem educada para combinar uma reunião.

Descreva a necessidade; retire os detalhes que não são necessários à tarefa.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 6–7 e 12](#)

03 Tirar o nome pode não ser suficiente

Retirar o nome não garante que uma pessoa deixe de ser identificável.

Direto	Nome, documento ou contato
Indireto	Cargo único, local e acontecimentos
Conjunto	A combinação pode permitir reconhecimento

Uma pessoa pode ser reconhecida por uma combinação de informações, mesmo sem nome. Cargo, cidade, data e um acontecimento específico podem tornar um relato identificável. Trocar o nome por uma inicial não comprova anonimização.

A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) define dado pessoal e anonimização considerando identificação direta ou indireta e meios razoáveis. A lei exclui o tratamento por pessoa natural para fins exclusivamente particulares e não econômicos. Para um exercício de IA, prefira dados inteiramente inventados.

Exemplo hipotético: Um relato omite o nome, mas descreve a única pessoa com determinada função numa escola. Paulo substitui todo o caso por uma situação fictícia antes de treinar a escrita.

Examine a combinação de detalhes, inclusive os que identificam outras pessoas.

[Acessar a fonte \[1\]: Proteção de dados — arts. 4º, I; 5º, I, III e XI; e 12](#) • [Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — p. física 6](#)

04 Enviar um arquivo amplia o que você entrega

Revise o arquivo inteiro antes de autorizar seu envio à ferramenta.

Necessidade

A tarefa exige esse documento?

Conteúdo

Há dados de outras pessoas?

Alternativa

Um trecho fictício já resolveria?

Um arquivo pode conter mais informação que a pergunta que você quer fazer. Antes de enviá-lo, confira páginas, comentários e dados adicionais. Não use documentos pessoais, contratos de clientes ou registros de trabalho como material de treino sem verificar a autorização e as regras aplicáveis.

Se a tarefa puder ser feita com um trecho preparado ou uma descrição genérica, prefira essa alternativa. Revise também a saída: ela pode repetir informações do pedido. Não considere a resposta pronta para publicação apenas porque o nome do arquivo parece neutro.

Exemplo hipotético: Para aprender a resumir atas, Denise cria uma reunião fictícia. Ela evita enviar a ata real da equipe, que contém decisões e dados de colegas.

Antes do envio, confira o material completo e as regras de uso daquele contexto.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 6, 11 e 16](#) • [Acessar a fonte \[3\]: Dados ocultos em documentos — seção Tipos de dados ocultos e informações pessoais, em Word](#)

05 Configuração de privacidade precisa ser lida

Histórico, uso para treinamento e conservação de dados não significam a mesma coisa.

Histórico	A conversa aparece na sua lista?
Treinamento	O serviço pode usar a interação para melhorar modelos?
Conservação	Que dados ficam guardados e por quanto tempo?

As políticas e opções variam entre ferramentas, contas e planos. Antes de usar dados reais, procure a explicação oficial sobre armazenamento, uso das interações, exclusão e acesso a arquivos. Confira o que cada botão muda em vez de concluir pelo nome.

Desativar histórico ou escolher uma conversa temporária não deve ser interpretado como promessa de ausência de armazenamento. Confira os limites descritos pelo serviço. Mesmo com opções de privacidade ajustadas, evite fornecer senhas, documentos e informações desnecessárias.

Exemplo hipotético: Lia encontra a opção de conversa temporária. Antes de enviar algo real, consulta a ajuda para entender retenção e limites, e mantém o exercício com dados inventados.

Leia a política atual e não confunda uma opção de tela com sigilo garantido.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 5–6](#) • [Acessar a fonte \[5\]: Privacidade — p. física 16](#) • [Acessar a fonte \[2\]: Histórico e conservação no Gemini — pergunta Por quanto tempo o Google armazena minhas conversas momentâneas e as conversas que tenho quando a configuração Manter atividade está desativada?](#)

06 Confira a resposta fora da conversa

Uma fonte citada pela IA precisa existir e sustentar a afirmação.

Existência	O documento pode ser encontrado?
Trecho	Ele afirma o que a resposta diz?
Contexto	Data e condições se aplicam?

Peça fontes e limites, mas confira os documentos por conta própria. A ferramenta pode inventar referências ou atribuir a uma fonte uma conclusão que ela não traz. Para uma regra ou informação importante, abra a publicação original e localize o trecho correspondente.

Quando fornecer uma fonte, peça que a resposta se restrinja a ela e indique onde cada informação aparece. Isso ajuda a conferência, sem eliminar erros. Se a fonte não responder, mantenha a dúvida em vez de completar o texto com uma suposição.

Exemplo hipotético: A IA cita uma regra de atendimento. Bruno abre a página oficial e encontra condições diferentes. Ele corrige o rascunho e não compartilha a versão anterior.

Não compartilhe a afirmação que não conseguiu confirmar na fonte apropriada.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 8–10](#)

07 Uma ferramenta que age precisa de limites

Dê à ferramenta apenas as permissões necessárias à tarefa.

Informações	Use só os arquivos necessários
Poderes	Leitura basta ou pode alterar algo?
Decisões	Confira antes de enviar, pagar ou apagar

Algumas ferramentas podem acessar arquivos, navegar e executar ações. Esses agentes podem errar a interpretação do pedido ou seguir instruções maliciosas presentes em conteúdo consultado. Limite a pasta, a conta e as permissões envolvidas.

Não entregue acesso amplo quando a tarefa só exige leitura de um arquivo preparado. Para ações com consequência, como envio de mensagens, pagamento ou exclusão, exija conferência e aprovação antes da execução. Instruções escondidas em uma página não devem decidir o que acontece com suas contas.

Exemplo hipotético: Para organizar um texto, Vera fornece uma cópia fictícia em pasta separada. Ela não conecta o e-mail nem autoriza apagar arquivos do computador.

Confira o alcance da autorização e o efeito de cada ação antes de executá-la.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 12–14](#)

08 Faça um exercício sem dados reais

Aprender com conteúdo fictício permite praticar sem expor documentos pessoais.

Preparar

Invente uma situação simples

Pedir

Defina tarefa, formato e limites

Revisar

Compare a resposta com o pedido

Experimente: “Crie um convite curto para uma reunião fictícia no dia 12, às 15 horas, no salão do bairro. Não invente endereço nem contato. Use linguagem simples”. Todos esses dados são de treino, não um evento verdadeiro.

Confira se a resposta manteve as condições e acrescentou algo indevido. Reescreva o que não ficou claro. Esse roteiro reúne os cuidados da cartilha: contexto suficiente, dados mínimos e revisão antes de usar. Para trabalho ou decisões importantes, confira também políticas e fontes específicas.

Exemplo hipotético: Ao revisar o convite, Otávio percebe que a ferramenta inventou um telefone. Ele remove a informação e ajusta o pedido para a próxima tentativa.

Objetivo claro, dados mínimos e revisão: repita o roteiro em cada nova tarefa.

[Acessar a fonte \[4\]: Inteligência Artificial — pp. físicas 6–10 e 16](#)

Referências bibliográficas

Fontes em ordem alfabética. Os números identificam os links usados no texto. Os títulos originais e as datas de consulta constam de cada referência.

- [1] BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais**. Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: 20 out. 2026.
- [2] GOOGLE. **Central de Privacidade dos apps do Gemini**. Ajuda do Google, [s.d.]. Disponível em: <https://support.google.com/gemini/answer/13594961?hl=pt-BR>. Acesso em: 20 out. 2026.
- [3] MICROSOFT. **Remova dados ocultos e informações pessoais inspecionando documentos, apresentações ou pastas de trabalho**. Suporte Microsoft, [s.d.]. Disponível em: <https://support.microsoft.com/pt-br/office/colab-files/remove-hidden-data-and-personal-information-by-inspecting-documents-presentations-or-workbooks>. Acesso em: 20 out. 2026.
- [4] NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil. **Inteligência Artificial**. NIC.br, setembro de 2026, 2026. Disponível em: <https://cartilha.cert.br/fasciculos/ia/fasciculo-ia.pdf>. Acesso em: 20 out. 2026.
- [5] NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil. **Privacidade**. NIC.br, agosto de 2023, 2023. Disponível em: <https://cartilha.cert.br/fasciculos/privacidade/fasciculo-privacidade.pdf>. Acesso em: 20 out. 2026.

Sobre esta cartilha

Para conferir antes de compartilhar

- 1 QUEM ESTÁ ENVOLVIDO?**
Identifique as pessoas, instituições e responsabilidades de cada situação. Um exemplo não descreve todos os integrantes de um grupo nem permite generalizar uma conduta.
- 2 QUE TIPO DE REGISTRO É ESSE?**
Uma lei estabelece regras; uma pesquisa apresenta resultados e limites; uma notícia relata um acontecimento. Exemplos hipotéticos ajudam a explicar uma ideia, mas não comprovam fatos reais.
- 3 QUAL É A AVALIAÇÃO?**
Diferencie o que a fonte documenta da explicação ou recomendação desta cartilha. Confira o contexto, a data e os limites do documento antes de tirar conclusões ou compartilhar.

Sobre a pesquisa e as interpretações

Esta cartilha é um material educativo baseado em pesquisa documental e fontes identificadas. Explicações e orientações de leitura não substituem os documentos citados nem uma análise de cada caso. O objetivo é ajudar o leitor a conferir informações e participar com consciência.

O que esta seleção permite concluir

Guia inicial de uso de IA generativa e agentes, sem certificar produtos, diagnosticar riscos individuais ou garantir sigilo. Não substitui orientação profissional nem autorização para usar dados de terceiros. Fontes consultadas em 20/10/2026. Nomes de menus e recursos variam entre versões e serviços. As orientações reduzem riscos, sem garantir proteção absoluta. Exemplos são fictícios.

Recorte editorial: 20 de outubro de 2026. Normas, serviços e conhecimentos podem mudar. Confira a fonte indicada antes de aplicar uma orientação.

Organização: Régys Borges da Silveira

1ª edição · Revisão editorial: 20 de outubro de 2026.

Produção com apoio de inteligência artificial (IA). Ilustrações geradas por IA, sem valor documental. Edição distribuída em formato digital; consulte as fontes pelos links do texto e das referências.

Distribuição gratuita, sem cadastro. Materiais de terceiros mantêm suas condições de uso.

[Conheça os demais volumes da coleção](#)

CONTINUE A EXPLORAR

A leitura continua

Conheça os livros de Régys Borges da Silveira e encontre sua próxima leitura.

Explore os livros →

livros.regys.com.br



Lendo no papel?

Aponte a câmera do celular para o QR code. No PDF, toque no botão ou no endereço acima.

Este convite registra apenas a cartilha de origem e uma contagem agregada de acessos, sem identificar você.