



Curso ATCGPT01 - ChatGPT | Utilização avançada: Work, projetos, skills e plugins

Duração: 12h

Introdução

Este curso é para quem já usa o ChatGPT e quer passar a uma utilização avançada no trabalho. Percorre os modelos e os níveis de raciocínio, os limites de cada plano, o Work para tarefas do princípio ao fim, os projetos locais, as tarefas agendadas, as skills e o AGENTS.md, os plugins e a ligação a sistemas próprios por MCP, sempre na versão do ChatGPT em vigor à data de cada turma.

Cada módulo junta técnicas de utilização avançada e exercícios sobre tarefas reais de cada participante. Na 3.ª sessão, cada participante constrói uma skill, o AGENTS.md de uma pasta de trabalho e um plugin seus. O curso termina com as regras para usar o ChatGPT com a informação da organização.

O [Regulamento da Inteligência Artificial](#) da União Europeia, na redação do [Regulamento \(UE\) 2026/1744](#), prevê no artigo 4.º que as organizações que utilizam sistemas de IA adotem medidas para promover a literacia no domínio da IA do seu pessoal. Esta formação pode ser uma dessas medidas: o certificado de formação e o registo de presenças documentam a participação de cada pessoa.

Público-alvo

Este curso destina-se a profissionais de qualquer área que já usam o ChatGPT no trabalho e querem tirar dele mais e melhores resultados, a quem prepara a adoção do ChatGPT nas equipas (utilizadores de referência e responsáveis de sistemas de informação, de inovação ou de transformação digital) e às organizações que estão a implementar o ChatGPT Business ou o ChatGPT Enterprise. Não exige conhecimentos de programação.

No final do curso

Após a conclusão deste curso, os formandos deverão ser capazes de:

- Escolher entre o Chat, o Work e o Codex, e o modelo e o nível de raciocínio adequados a cada tarefa e ao seu custo.
- Escrever pedidos com objetivo, contexto, formato e limites, e pedir uma verificação final.
- Pesquisar e analisar documentos longos, folhas de cálculo e páginas web, confirmando fontes e cálculos.
- Configurar as instruções personalizadas, a memória e os controlos de dados.
- Organizar o trabalho em projetos, incluindo projetos ligados a pastas do computador.
- Delegar tarefas completas no ChatGPT Work e agendar tarefas que se repetem ou reagem a eventos.
- Usar o ChatGPT no Word, no Excel e no PowerPoint, e ligar as aplicações da organização com as permissões adequadas.
- Construir e testar uma skill, o AGENTS.md de uma pasta de trabalho e um plugin próprios.
- Conhecer a ligação a sistemas próprios por MCP e o que o administrador tem de autorizar.
- Usar o ChatGPT com a informação da organização de acordo com o RGPD e as regras internas.

Pré-requisitos

- Utilização regular do ChatGPT: conversar, carregar ficheiros e rever respostas. Não são necessários conhecimentos de programação.
- Uma subscrição paga do ChatGPT durante toda a formação: o plano Plus ou uma licença Business ou Enterprise da



organização. O plano gratuito não chega para os exercícios do Work, dos projetos locais, das tarefas agendadas e das skills.

- A aplicação do ChatGPT para Windows ou macOS instalada, com autorização para a usar no computador de trabalho.
- A subscrição do ChatGPT não está incluída no preço do curso.

Exames de certificação

(não existem exames)

Conteúdo programático em detalhe

Como o ChatGPT funciona hoje

- O Chat, o Work e o Codex: o que faz cada um e quando usar
- Modelos e níveis de raciocínio: rapidez, qualidade e consumo de cada escolha
- A janela de contexto e os limites de cada plano: o que cabe numa conversa e o que acontece quando não cabe
- Planos individuais e planos para empresas; o que está disponível em Portugal

Pedidos de nível profissional

- A estrutura do pedido: objetivo, contexto, formato e limites
- Limites que evitam problemas: usar só as fontes indicadas, assinalar o que falta em vez de inventar, preparar como rascunho sem enviar
- Pedir uma verificação final antes da entrega
- Corrigir sem recomeçar e ramificar a conversa para explorar outra hipótese
- Menções com @ para escolher ficheiros, plugins e skills
- Exercício: reescrever um pedido de trabalho real e comparar os resultados

Pesquisa e análise com fontes

- Pesquisa na web e pesquisa aprofundada (deep research) limitada aos sites e às fontes escolhidos
- Ler e confirmar as citações
- Documentos longos e PDF: o que pedir para não perder informação
- Folhas de cálculo: análise de dados, gráficos e verificação dos cálculos
- Transcrição e resumo de gravações de reuniões
- Exercício: uma análise com fontes verificadas

Personalização, memória e controlos de dados

- Instruções personalizadas: o que fica nas definições e o que vai em cada pedido
- Memória: ver, corrigir e apagar o que o ChatGPT recorda
- Chat temporário, com ou sem personalização
- Controlos de dados: o treino dos modelos e o que acontece quando se avalia uma resposta
- Na aplicação para computador: atalhos de teclado, ditado e Appshots (o contexto da janela que está aberta)

Projetos

- Fontes, instruções e conversas partilhadas pelo projeto
- Memória só do projeto
- Projetos partilhados com a equipa
- Ficheiros do Google Drive, do SharePoint, da Box e da Dropbox sem os carregar de novo
- Exercício: um projeto para um processo de trabalho da equipa

ChatGPT Work

- Quando passar do Chat para o Work: várias fontes, vários passos e um resultado para rever

- O pedido do Work: resultado, fontes e plugins, restrições, critérios de qualidade e pontos de paragem para aprovação
- Documentos, folhas de cálculo, apresentações e imagens a partir dos modelos da organização
- Orientar ou pôr em fila uma mensagem enquanto o Work trabalha
- Escolher o modelo pelo valor da tarefa e controlar o consumo
- Execução local ou na cloud, e o navegador integrado
- Exercício: um relatório e uma apresentação a partir de documentos da organização

Tarefas agendadas

- Tarefas que se repetem e tarefas de monitorização
- Tarefas que reagem a eventos no Gmail, no Slack ou no GitHub
- Rever, pausar e partilhar tarefas
- Exercício: um ponto de situação semanal preparado de forma automática

Plugins e aplicações ligadas

- O diretório de plugins: aplicações, skills e extensões
- Ligar o Microsoft 365, o Google Workspace e o Slack, entre outras aplicações
- Permissões: o que cada aplicação deixa o ChatGPT consultar e fazer
- Contas pessoais e de trabalho no mesmo plugin
- Os plugins da organização e o papel do administrador do espaço de trabalho
- Exercício: uma tarefa com informação de duas aplicações ligadas

Word, Excel e PowerPoint, imagens e voz

- O ChatGPT no Word, no Excel e no PowerPoint: rascunhos, revisão, análise e apresentações
- Criar e editar imagens para apresentações e comunicação
- Conversas por voz, também para dar tarefas ao Work
- Exercício: uma apresentação revista no PowerPoint com o ChatGPT

Skills

- O que é uma skill: uma pasta com o SKILL.md e, se preciso, referências, modelos e scripts
- O nome e a descrição: como o ChatGPT decide usar uma skill sem lhe pedirem
- Criar uma skill com o @skill-creator e afiná-la à mão
- Testar uma skill: os pedidos que a devem ativar e os que não
- Exercício: uma skill para um processo da equipa (por exemplo, a ata de reunião no formato da organização)

Projetos locais e AGENTS.md

- Projetos locais: pastas do computador que o ChatGPT pode ler e alterar, e a pasta principal
- O AGENTS.md: as regras permanentes de uma pasta de trabalho, que o Codex lê antes de cada tarefa
- Regras globais e regras por pasta
- Corrigir o AGENTS.md quando o mesmo erro se repete
- Exercício: o AGENTS.md de uma pasta de trabalho da equipa

Criar plugins e ligar sistemas próprios por MCP

- Criar e partilhar um plugin com o Plugin Creator: skills e aplicações num só pacote
- Dos GPTs personalizados aos plugins
- Ligar sistemas próprios por MCP (Model Context Protocol): o que é preciso e quem o autoriza
- Exercício: um plugin com a skill criada no módulo das skills

Segurança e utilização responsável

- Que informação pode ser usada no ChatGPT: dados pessoais (RGPD), informação confidencial e dados de clientes
- Planos para empresas: sem treino dos modelos por omissão, administração e permissões
- Agentes com acesso a ficheiros e aplicações: aprovações, instruções escondidas em páginas e documentos, e o modo

de bloqueio (Lockdown Mode)

- Alucinações e enviesamentos: verificar antes de usar
- A literacia em IA no Regulamento da IA da União Europeia (artigo 4.º) e a política interna de utilização