

Monte seu “prompt-mãe”

Um assistente de IA que escreve conteúdo com a **sua voz** — e dentro das regras do CFM. Você monta uma vez e reusa pra sempre.

NÍVEL: INICIANTE → INTERMEDIÁRIO

TEMPO: 15 MIN

FUNCIONA NO CLAUDE, CHATGPT OU GEMINI

O QUE VOCÊ VAI SABER FAZER AO FINAL

Criar um **prompt-mãe personalizado** — um bloco de instruções que carrega a sua voz, sua especialidade e as regras do CFM — para que **toda vez** que você precisar de um post, carrossel ou legenda, seja só colar o tema e receber conteúdo que já soa como você.

Por que isso muda o seu jogo

A maioria dos médicos usa IA do jeito mais fraco: abre, digita “faça um post sobre X”, recebe algo genérico e robótico, e desiste. O problema não é a IA — é que ela **não sabe quem é você**. O prompt-mãe resolve isso de uma vez: em vez de reexplicar seu tom, seu público e as regras toda vez, você entrega tudo isso **uma única vez** e passa a colher conteúdo com a sua cara em segundos.

Pense nele como treinar um assistente novo: você explica como a clínica funciona uma vez, e depois é só passar a tarefa.

O que você vai ter no final (entregável)

- ✓ 1 **prompt-mãe** salvo e testado, pronto pra usar
- ✓ 1 post real gerado com ele, já no seu tom
- ✓ Um jeito de reusar em 5 segundos toda semana

Antes de começar (2 min)

Separe **3 conteúdos seus que você mais gostou** — posts, legendas, ou até um áudio seu transcrito. É a sua “matéria-prima de voz”. Se você ainda não posta, separe 3 de um colega/referência cujo tom você admira (e adapte depois).

Passo a passo

1 Colete sua matéria-prima de voz.

Copie os 3 conteúdos escolhidos num bloco de notas. Não edite — o jeito “cru” como você escreve é justamente o que a IA vai aprender.

2 Preencha a ficha de voz (responda rápido, 1 linha cada):

CAMPO	SUA RESPOSTA
Especialidade e público	Ex: dermatologia, para pacientes leigos preocupados com acne
Tom (3 adjetivos)	Ex: acolhedor, direto, científico sem ser chato
O que você NUNCA faz	Ex: prometer resultado, usar “antes e depois”, termos difíceis sem explicar
Bordões / palavras suas	Ex: “vamos combinar”, “na prática”, “sem enrolação”
Objetivo do conteúdo	Ex: virar autoridade e atrair paciente certo, não viralizar por viralizar

3 Monte o prompt-mãe. Copie o modelo abaixo e preencha os [colchetes] com a sua ficha e seus 3 conteúdos:

PROMPT-MÃE — COPIE E PREENCHA

Você é o meu assistente de conteúdo para Instagram médico. Escreve SEMPRE com a minha voz e dentro do Código de Ética Médica e da Resolução CFM 1.974/2011 (proibido: promessa de resultado, sensacionalismo, “antes e depois”, autopromoção exagerada, depoimento de paciente).

QUEM EU SOU

- Especialidade e público: [PREENCHA]
- Meu tom (3 adjetivos): [PREENCHA]
- O que eu NUNCA faço: [PREENCHA]
- Bordões / palavras minhas: [PREENCHA]
- Objetivo do meu conteúdo: [PREENCHA]

COMO EU ESCREVO (aprenda meu estilo com estes 3 exemplos reais):

[COLE SEU CONTEÚDO 1]

[COLE SEU CONTEÚDO 2]

[COLE SEU CONTEÚDO 3]

COMO VOCÊ DEVE RESPONDER

- Frases curtas, 1 ideia por vez, linguagem acessível.
- Sempre que eu mandar um TEMA, você me devolve o conteúdo já no meu tom.
- Se faltar contexto clínico, me pergunte antes de inventar.
- Nunca soe genérico nem “de IA”.

Confirme que entendeu a minha voz em 1 frase e peça o meu primeiro tema.

4 Teste com um tema real. Depois que a IA confirmar, mande um tema da sua semana. Ex: “Tema: mitos sobre protetor solar no inverno — formato carrossel de 6 lâminas.” Avalie: soou como você? Se não,

siga o passo 5.

5 Ajuste e salve. Corrija com comandos simples: *“ficou técnico demais na lâmina 1, deixe mais leve”* ou *“use mais os meus bordões”*. Quando estiver bom, **salve o prompt-mãe** para reusar:

FERRAMENTA	COMO SALVAR PRA REUSAR
Claude (Projects)	Crie um Project e cole o prompt-mãe nas instruções — toda conversa dentro dele já nasce com a sua voz
ChatGPT	Cole em “Personalizar / Custom Instructions” ou crie um GPT
Qualquer IA	Salve num bloco de notas fixado e cole no começo de cada conversa

Regras de ouro do CFM (revise antes de postar)

- ✓ Não prometeu resultado nem cura
- ✓ Não usou “antes e depois” nem depoimento de paciente
- ✓ Não sensacionalizou (“milagroso”, “o segredo que ninguém conta”)
- ✓ Informou e educou — não se autopromoveu
- ✓ Não expôs dado de paciente real (LGPD)

Variação por nível

INICIANTE	AVANÇADO
Use o prompt-mãe com 1 tema por vez e vá ajustando o tom na conversa.	Peça à IA para gerar 1 semana inteira de posts de uma vez, ou monte 2 prompts-mãe (um “educativo”, um “conexão”). No Claude para Médicos , sua voz e as regras do CFM já vêm embutidas — você pula os passos 2 e 3.

3 erros que fazem o conteúdo soar “de robô”

1. **Não dar exemplos.** Sem os seus 3 conteúdos, a IA chuta um tom médio e genérico.
2. **Aceitar a primeira versão.** O ouro está no ajuste — 2 ou 3 comandos e vira seu.
3. **Refazer do zero toda vez.** Se você não salvou o prompt-mãe, está desperdiçando o método.

PRÓXIMO PASSO

Quer isso **pronto, sem montar prompt nenhum**? O **Claude para Médicos** já vem com a sua voz e as regras do CFM embutidas — é só colar o tema. Conheça em **claude.doctorcreator.com.br**.