

Claude Code para Idosos

Da instalação ao primeiro uso, passo a passo, sem pressa, sem código.

Feito para **iniciantes totais** · Windows e Mac · guarde e consulte sempre que precisar

Antes de começar, respira

Este manual é seu para sempre. Você **não** precisa decorar nada da aula: tudo o que viu está aqui, com calma e com figuras. Faça no seu tempo, em casa, um passo de cada vez.

A regra de ouro: **se você usa WhatsApp e Google, você consegue**. Não tem código, não tem tela preta de programador. Você conversa em português e ele faz.

O QUE TEM AQUI DENTRO

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 O trio: Claude, Cowork e Claude Code | 5 Skills e a sua skill de headlines |
| 2 Instalar no seu computador | 6 Cardápio de prompts prontos |
| 3 Seus primeiros pedidos | 7 Deu erro? Faça isso |
| 4 Conectores: ligar aos seus apps | 8 Glossário sem jargão |

01

O trio: Claude, Cowork e Claude Code

São três nomes parecidos que confundem todo mundo. Por dentro é a **mesma inteligência**. Muda só a forma de usar. Pensa em água: você bebe no copo, lava na pia e rega na mangueira. Mesma água, três jeitos.

Ferramenta	O que é	A imagem que ajuda
Claude (o chat)	Você pergunta, ele responde na tela. Quem copia e usa é você.	O consultor que senta do seu lado e te entrega um rascunho no papel.
Cowork	Você pede e ele entrega o trabalho pronto de verdade (uma planilha, um documento), feito para quem não é técnico.	O estagiário caprichoso a quem você dá a chave de uma gaveta só.
Claude Code	Você dá a tarefa e ele faz no seu computador: cria arquivos, monta páginas, organiza.	O funcionário que levanta, faz e entrega pronto.

Regra de bolso - Precisa de uma **resposta**? Chat. Precisa de um **entregável pronto** (planilha, documento)? Cowork. Precisa **construir** algo técnico no seu computador? Code. No marketing, Cowork e Chat resolvem quase tudo.

02

Instalar no seu computador

Antes de tudo: o plano

Existe uma versão **grátis**, ótima para *conversar* (o chat). Mas ela **não** roda o Claude Code nem o Cowork, que é justamente o que a gente quer. Para liberar os dois, você precisa do plano **Pro**. Comece por ele.

Plano	Por mês	O que você ganha
Free	US\$ 0	Só o chat. Não roda Code nem Cowork.
Pro ★	US\$ 20	Libera Claude Code e Cowork. O recomendado para começar.
Max	US\$ 100 a 200	Muito mais uso (5× a 20× o Pro). Para quem usa o dia inteiro.
Team	US\$ 25/pessoa	O Pro para grupos (mínimo 5 pessoas).

Valores em dólar; podem mudar. Confira na página oficial. Não há tabela oficial em reais.

Passo a passo (Windows e Mac)

- 1 Baixe o aplicativo.**
No navegador, vá em `claude.com/download` e clique no botão do seu sistema (Windows ou Mac).
- 2 Abra o arquivo baixado e instale.**
É "avançar, avançar, concluir", como qualquer programa.
- 3 Abra o Claude e faça login.**
Use a mesma conta do seu plano pago. Pronto, o app está no ar.

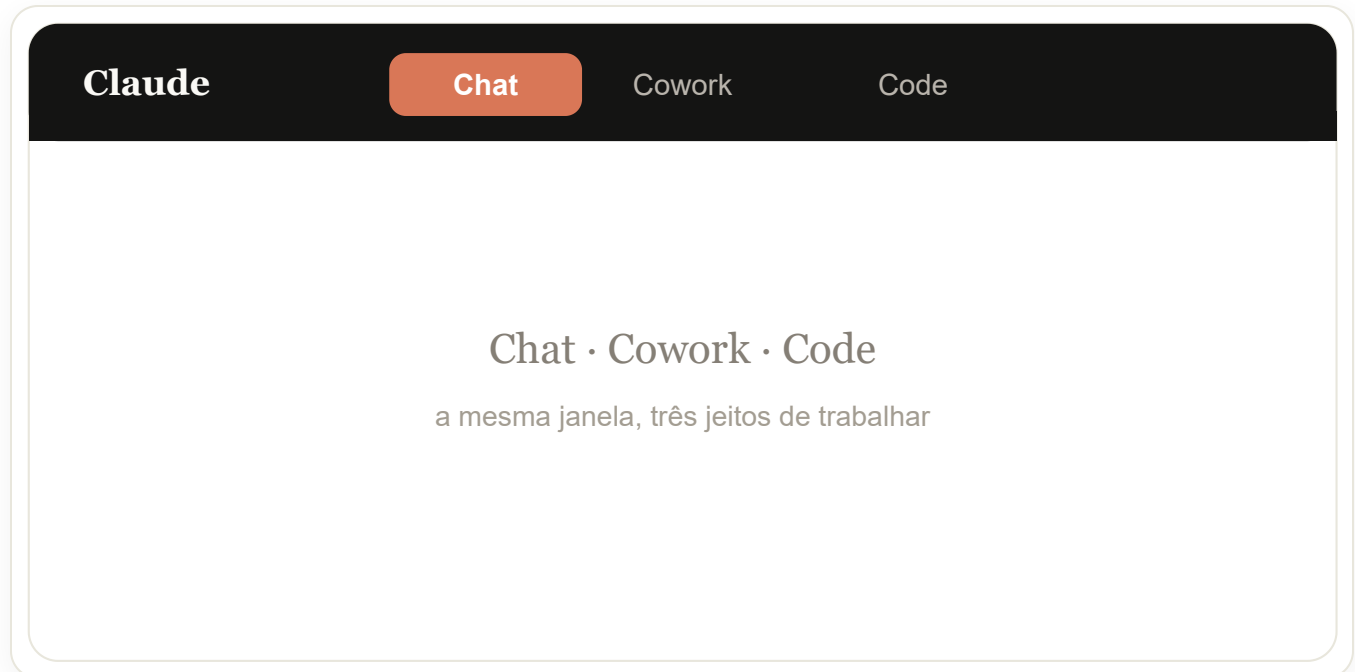


Mockup ilustrativo da página de download. (Substitua por um print real se quiser.)

⚠ Apareceu uma tela azul no Windows? "O Windows protegeu o seu computador" não é vírus. É só porque o arquivo é novo. Clique em "**Mais informações**" e depois em "**Executar assim mesmo**".

Dentro do app: só três abas

Abriu o Claude? No topo há **três abas**: **Chat** (funciona até no grátis), **Cowork** (delegar tarefas) e **Code** (construir no computador). Se a aba Code ou Cowork pedir "upgrade", é o app avisando que sua conta ainda está no grátis.



As três abas no topo do aplicativo.

Plano B do Windows: o "Git"

Na **primeira vez** que você clica na aba **Code** no Windows, o app pode pedir um tal de **Git**. Calma. É só um "motorzinho" que o Claude usa por baixo. Resolve em 1 minuto:

- 1** **Baixe em** git-scm.com/install/windows .
Instale clicando "avançar" até o fim, deixando tudo no padrão. Não precisa entender as telas.
- 2** **Feche e abra o Claude de novo.**
Só depois de reiniciar o app ele reconhece o Git. Pronto, resolvido.



O Git é necessário

Instale o Git for Windows e reinicie o app.

Baixar o Git

Se aparecer este aviso, é normal. Siga os 2 passos acima.

Nunca faça isso: não tente rodar o Claude **dentro do "Git Bash"** (aquela telinha preta que vem junto). Dá o erro "Raw mode". Use sempre o **aplicativo de janela** normal.

No Mac é mais simples: o Git **já costuma vir instalado**. Você normalmente nem passa por esse passo. Esse perrengue é só do Windows.

03

Seus primeiros pedidos

A tela assusta de longe e é mansa de perto. À esquerda ficam os seus arquivos. No meio, uma caixa de texto onde você escreve **em português** o que quer. E antes de mexer em qualquer coisa, ele mostra o que vai fazer e espera você aprovar.



A pasta (esquerda), a caixa onde você pede (meio) e a aprovação Aceitar/Rejeitar.

Quatro jeitos de pedir melhor

- 1 Escreva como você fala.**
Nada de inglês ou comando. "Escreva 5 headlines para o meu anúncio de harmonização facial."
- 2 Use @ para apontar um arquivo.**
Digite @ e o nome do arquivo (igual marcar alguém no Instagram) para ele trabalhar em cima dele.
- 3 Arraste imagens e PDFs para a caixa.**
Ele lê prints de métricas, briefings e tabelas, e usa no trabalho.
- 4 Digite / para ver os atalhos.**
A barra abre a lista de comandos e skills prontas (é por aí que você chama a skill de headlines).

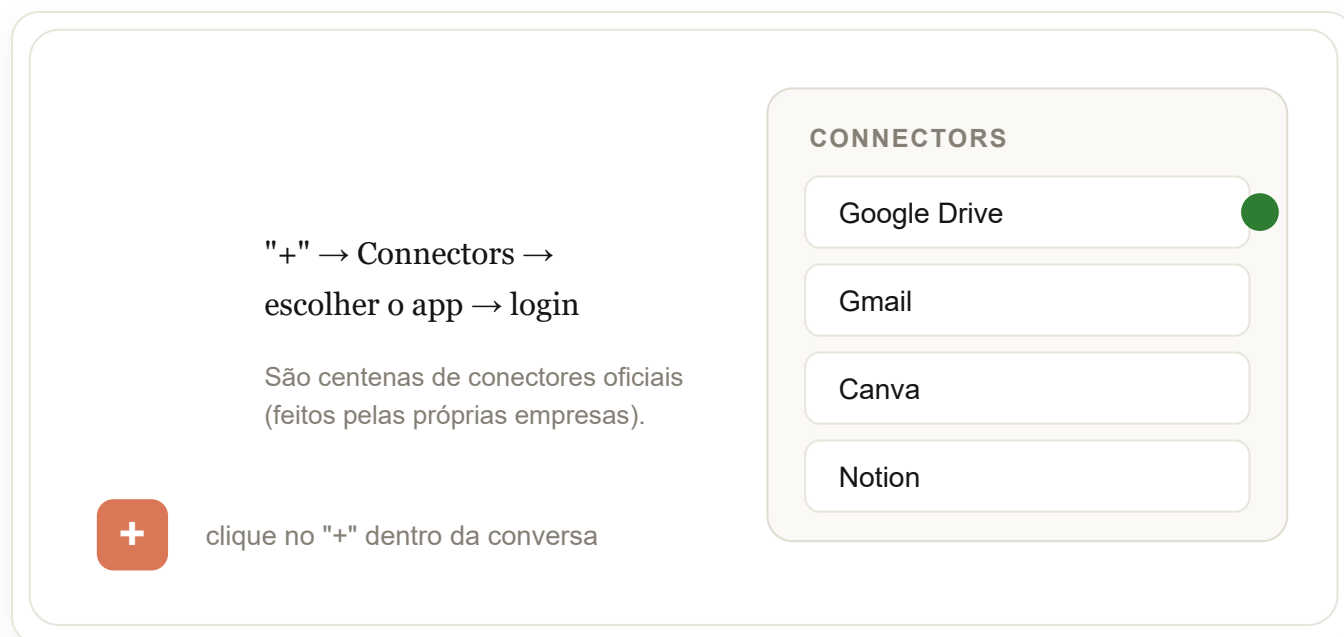
Pode experimentar sem medo: nada muda sem o seu OK. Se você rejeitar, não acontece nada. Não tem como quebrar nada testando.

04

Conectores: ligar o Claude aos seus apps

Um **conector** é como entregar a uma secretária nova a **chave de um armário**: ela só abre o que você autorizou. Com ele, o Claude acessa seu Google Drive, Gmail, Canva, Notion, com a sua permissão, e só o que você liberar.

Como ligar (em 4 toques)



Dentro de uma conversa: botão "+" → Connectors → escolher → fazer login uma vez.

Úteis para marketing: **Google Drive & Gmail** (ler arquivos, puxar dados, rascunhar e-mails), **Canva, Notion & Slack** (designs, calendário, organizar o time) e **HubSpot** (dados do seu CRM).

E o Facebook, Instagram e WhatsApp? A verdade.

Essa é a pergunta de todo marketeiro. E a resposta honesta vale ouro:

O que você quer

Dá para fazer?

Anúncios no Meta Ads
(campanha paga)

Sim: tem conector oficial da Meta, mas ainda em testes (beta) e só para anúncios pagos.

O que você quer	Dá para fazer?
Postar no Instagram/Facebook	Não tem botão oficial. Só por automação (Make/Zapier), terreno avançado.
WhatsApp	Sem conector oficial. Só via terceiros, e com risco de bloqueio da conta.

Regra de ouro · o que é **oficial** entra com 1 clique; o resto, via automação, e de preferência com quem entende. Se alguém prometer "WhatsApp em 1 clique", desconfie: não existe.

05

Skills e a sua skill de headlines

Uma **skill** é uma **receita salva**: você ensina uma tarefa do seu jeito uma vez, e depois é só chamar digitando `/` e o nome dela. É a receita do bolo plastificada na cozinha. Você diz "faz o bolo" e ele segue a ficha sozinho, sempre igual.

Conector × Skill · o **conector** é o ONDE (a chave de acesso aos apps); a **skill** é o COMO (a receita da tarefa). Juntos fazem o trabalho do início ao fim.

Sua primeira skill: Gerador de Headlines

Vai com o material. Você diz o produto e o público, e ela devolve **10 conjuntos de headline + sub-headline**, cada um num ângulo de copy diferente (dor, desejo, prova, urgência...), prontos para o anúncio.

Como instalar em casa

1 Você recebe a skill em um arquivo `.zip`.

Junto com o material da aula. É um arquivo só.

2 No app, vá em `Customize → Skills`.

Clique em fazer upload e selecione o arquivo .zip.

3 Deixe a skill ligada e pronto.

Na conversa, digite `/` e o nome dela para usar quando quiser.

Customize → Skills

↑ Fazer upload de uma skill (.zip)

`/gerador-headlines`



Ligada? É só digitar "/" e o nome dela na conversa. Funciona em todos os planos.

Upload do .zip em Customize → Skills, e a skill aparece ligada na sua lista.

Segurança: só instale skills de **fonte confiável**. Trate como anexo de e-mail. A skill desta aula é segura e você pode **abrir e ler** o conteúdo dela antes de ativar.

06

Cardápio de prompts prontos

Copie, cole na caixa de texto e troque pelo seu caso. São pontos de partida. Refine a resposta conversando.

COPY

"Escreva 5 headlines + sub-headlines para um anúncio de [produto/serviço], para [público]. Use ângulos diferentes: dor, desejo e prova. Tom [ex.: próximo e confiável]."

E-MAIL

"Escreva um e-mail curto de venda para [oferta], com assunto chamativo, 1 benefício principal e uma chamada para ação clara. Público: [quem]."

REELS

"Crie um roteiro de Reels de 30 segundos sobre [tema], com gancho nos 3 primeiros segundos, 3 pontos rápidos e um CTA. Linguagem simples."

CARROSSEL

"Monte um carrossel de 7 lâminas sobre [tema], 1 ideia por lâmina, capa com gancho e última lâmina com chamada para ação."

LANDING

"Crie uma página de captura simples em HTML para [oferta], com título, 3 benefícios, prova social e um formulário de nome e e-mail."

ORGANIZAÇÃO

"Olhe os arquivos da minha pasta, renomeie no padrão [data-cliente-tipo] e separe as imagens duplicadas numa pasta 'revisar'."

RELATÓRIO

"Pegue este export de campanha (vou arrastar o arquivo) e me dê um resumo com os 3 números mais importantes e 2 recomendações práticas."

IDEIAS

"Me dê 10 ideias de conteúdo para [nicho] nesta semana, misturando educar, engajar e vender. Uma linha cada."

07

Deu erro? Faça isso

Erro de instalação é normal e tem conserto rápido. Aqui estão os mais comuns:

O que apareceu	O que fazer
A aba Code pede para pagar / fazer upgrade	Sua conta está no grátis. Assine o Pro e faça login de novo.
Tela azul "O Windows protegeu o seu computador"	Não é vírus. Clique em " Mais informações " → " Executar assim mesmo ".
A aba Code não abre os arquivos	Faltou o Git . Instale (git-scm.com/install/windows) e reinicie o app .
Erro "Raw mode is not supported"	Você abriu o Claude dentro do Git Bash . Feche e use o aplicativo de janela normal.
No Mac, "git: command not found"	Rode <code>xcode-select --install</code> no Terminal uma vez (na maioria dos Macs o Git já vem).

08

Glossário sem jargão

Anthropic

A empresa americana que cria e cuida do Claude. Conhecida por focar em IA segura.

Claude

O assistente de IA com quem você conversa em português (o "chat").

Claude Code

A versão que age no seu computador: cria e edita arquivos, monta páginas.

Conector

A "chave" que liga o Claude a um app seu (Drive, Gmail...), com a sua permissão.

Cowork

O poder do Claude Code num formato fácil, que entrega o trabalho pronto.

Git

Um "motorzinho" que o Claude usa por baixo no Windows. Você instala uma vez.

IA (Inteligência Artificial)

Programas que fazem tarefas que antes só uma pessoa fazia, como escrever e resumir.

Modelo

O "motor" de inteligência por trás do Claude (Haiku, Sonnet, Opus, Fable). O app já escolhe um bom.

Prompt

O pedido que você escreve em português na caixa de texto.

Skill

Uma receita salva: você ensina uma tarefa uma vez e chama com "/" e o nome.
