

# CLAUDE CODE PARA IDOSOS

---

O assistente de inteligência artificial que trabalha por você, sem precisar ser programador.

## A PROMESSA

# O que você vai sair sabendo hoje

1

**Instalar o Claude Code Desktop no seu computador.**

Sem terminal, sem comando, do jeito mais fácil, clicando.

2

**Entender o trio: Claude, Cowork e Claude Code.**

O que é cada um e quando usar, em português claro.

3

**Usar no dia a dia do marketing.**

Criar copy, organizar arquivos, montar relatórios.

4

**Criar e rodar sua primeira habilidade (skill).**

Um gerador de headlines de anúncio pronto pra usar.

5

**Ter uma visão geral sobre o Claude.**

Como utilizá-lo de forma simples, direta e correta.

*Isto é coisa de programador?*

**Não.**

Se você usa o WhatsApp e o Google, você consegue usar isto.

ANTES DE COMEÇAR

# Os planos (e quanto custa cada um)

Para usar o Claude Code, você precisa de um plano pago. Veja cada um e quanto custa:

Plano	Por mês	O que você ganha
Free	US\$ 0	Só o chat do Claude. Não roda o Claude Code nem o Cowork.
<b>Pro ★</b>	<b>US\$ 20</b>	Libera o Claude Code e o Cowork. O recomendado para começar e praticar.
Max	US\$ 100 a 200	Muito mais uso (de 5× a 20× o Pro). Para quem usa o dia inteiro.
Team	US\$ 25 / pessoa	O Pro para grupos (mínimo 5 pessoas), com gestão central.
Enterprise	Sob consulta	Grandes empresas: segurança, governança e escala.

Valores em dólar, podem mudar. Confira na página oficial: [claude.com/pricing](https://claude.com/pricing). Não há tabela oficial em reais. Para aprender, o Pro resolve.



PARTE 1

# Claude, Cowork e Claude Code

Três ferramentas, três trabalhos diferentes.



## A ORIGEM

# De onde vem o Claude Code

Quem faz, o que é, e o que roda por dentro:

### A EMPRESA

## Anthropic

Empresa americana de inteligência artificial. Cria e cuida do Claude, com foco em segurança.



### O PRODUTO

## Claude Code

O assistente que trabalha no seu computador. Você pede em português, ele faz. É o foco desta aula.



### A INTELIGÊNCIA

## Os modelos

Os "motores" que pensam e respondem por dentro, como o Opus 4.8 e o Fable 5. Você vê cada um no próximo slide.

# A inteligência por trás: os modelos

Por dentro, o Claude tem vários "motores": os modelos. Vão do mais rápido ao mais poderoso, e você escolhe conforme a tarefa.

1

## Haiku

O mais rápido e leve. Para tarefas simples e respostas instantâneas.

2

## Sonnet

O equilíbrio entre rapidez e inteligência. O do dia a dia.

3

## Opus

O mais poderoso. Para tarefas complexas e trabalhos longos.

**O topo da linha:** o **Fable 5** é o modelo mais avançado que a Anthropic liberou ao público. Existe um ainda mais poderoso, o **Mythos 5**, de acesso restrito a poucos aprovados. Você não precisa decorar nada disso: o app já escolhe um bom padrão.

# O mesmo cérebro, em três formatos

1

## Claude

O chat. Você conversa e ele responde, como um consultor inteligente.

2

## Cowork

O Claude que entrega o trabalho pronto, feito para quem não é técnico.

3

## Claude Code

O Claude que age no seu computador: cria, edita e organiza arquivos.

Tem também o Claude na web em [claude.ai](https://claude.ai), com recursos extras como o Claude Design. O foco da aula é o app de desktop.

1 · CLAUDE

# Claude, o chat que responde

**Você pergunta, ele responde.**

Texto, ideias, rascunhos na tela. Quem copia, cola e monta é você.

Escreve 3 ideias de post pra clínica

**Claude**

1. Bastidores do atendimento
2. Antes e depois (com autorização)
3. Mito x verdade do procedimento

**ANALOGIA**

*É como um consultor que senta do seu lado, te explica o que fazer e te entrega um rascunho no papel, mas quem executa é você.*

# Cowork, para quem não é técnico



## Entrega o trabalho pronto

Você pede um relatório e recebe uma planilha .xlsx de verdade, não só texto.



## Mexe nos seus arquivos do dia a dia

Documentos, planilhas, PDFs, pastas (com a sua permissão).



## Seguro: roda numa caixa isolada

E você escolhe o modo 'pedir antes de agir'. A decisão final é sua.

### VOCÊ RECEBE

#### relatorio-campanha.xlsx

Canal	Leads	CPL
Meta Ads	128	R\$ 7
Google	76	R\$ 9
<b>Total</b>	<b>204</b>	<b>R\$ 8</b>

*Analogia: um estagiário que você deixa entrar só na gaveta autorizada, organiza tudo e devolve o trabalho pronto na sua mesa.*

# Claude Code, o que executa no seu PC

## Você dá a tarefa, ele faz.

Cria arquivos, edita pastas, monta páginas, automatiza, tudo no seu computador.

```
> Crie a pasta da campanha de julho
✓ pasta /campanha-julho criada
✓ briefing.md criado
✓ pagina-captura.html criada
```

### ANALOGIA

*É como um funcionário que não só explica. Ele levanta, faz a tarefa e te entrega pronta.*

# Quando usar cada um

1

## Claude (chat)

Tirar dúvida, escrever um texto, ter ideias, um rascunho rápido.

2

## Cowork

Relatório de campanha, calendário em Excel, organizar criativos.

3

## Claude Code

Construir algo no PC: site, automação, mexer em vários arquivos.



PARTE 2

# Instalando no seu computador

O caminho mais fácil: pelo aplicativo, sem terminal.



# Passo a passo: baixar e instalar

1

## Baixe o aplicativo do Claude

No navegador, vá em [claude.com/download](https://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. Não precisa de nada técnico.

3

## Abra o Claude e faça login

Use a mesma conta do seu plano pago. Pronto, o app está no ar.

# Dentro do app: três abas

1

## Chat

Para conversar. Funciona até no plano grátis.

2

## Cowork

Para delegar tarefas e receber o trabalho pronto.

3

## Code

Para construir e automatizar no computador.

# Se pedir o "Git", calma, é normal



## Na 1ª vez no Windows, o app pode pedir o Git

É um motorzinho que o Claude usa por baixo. Sem ele, a aba Code não abre os seus arquivos.



## Baixe o Git for Windows

No navegador, vá em [git-scm.com/install/windows](https://git-scm.com/install/windows). Instale clicando 'avançar' até o fim, no padrão.



## Feche e abra o Claude de novo

Só depois de reiniciar o app ele reconhece o Git. Pronto, resolvido.

SOLUÇÃO RÁPIDA

# Deu erro? Os 3 mais comuns



## "A aba Code pede upgrade"

Sua conta está no grátis. Assine o Pro e faça login de novo.



## Windows bloqueou o instalador (tela azul)

Clique em 'Mais informações' e depois 'Executar assim mesmo'. É seguro, é oficial.



## A aba Code não abre os arquivos

Faltou o Git. Instale ([git-scm.com](https://git-scm.com)) e reinicie o app.



PARTE 3

# Usando no dia a dia

Como dar tarefas e por que é seguro experimentar.



## PRIMEIROS PASSOS

# A tela é simples



### Sua pasta

Seus arquivos e projetos

Você escreve aqui, em português, o que quer:

*"Crie uma página de captura para a minha clínica."*

E o Claude mostra o que vai fazer, antes de mexer em nada:

Vou criar o arquivo `pagina-captura.html`

[ Aceitar ] [ Rejeitar ]

## DICAS DE USO

# Como pedir as coisas

1

### **Escreva em português, naturalmente**

"Escreva 5 headlines para o meu anúncio de harmonização facial."

2

### **Use @ para apontar um arquivo**

Digite @ e o nome do arquivo para o Claude trabalhar em cima dele.

3

### **Arraste imagens e PDFs para a caixa**

Ele lê prints de métricas, briefings, tabelas, e usa no trabalho.

4

### **Digite / para ver atalhos prontos**

A barra abre uma lista de comandos e habilidades já disponíveis.

# Markdown e o CLAUDE.md

**Markdown (.md):** um arquivo de texto simples e leve, sem programa especial. Só texto com uns símbolos para organizar (títulos, listas).

**CLAUDE.md:** um .md especial que fica na pasta do projeto. O Claude Code lê sozinho, toda vez, antes de começar. É a ficha do seu projeto.

*Por que importa: você escreve uma vez quem é o cliente, o tom da marca e as regras. O Claude lembra sempre, sem você repetir. Cada cliente tem o seu.*

## CLAUDE.md

```
# Cliente: Clínica Sorria  
# Tom de voz: acolhedor, simples  
# Sempre citar o nome do médico  
# Nunca prometer cura  
# Cores da marca: verde e branco
```

PERMISSÃO É SUA

# É seguro experimentar

## Nada muda sem o seu OK.

Antes de mexer em qualquer arquivo, o Claude mostra o que vai fazer e espera você aprovar.

## DÚVIDAS COMUNS

### É seguro experimentar?

Sim. No padrão, ele não mexe em nada sozinho: propõe e espera o seu OK.

### É seguro mandar o comando e confiar?

Você não confia às cegas. Antes de agir, ele mostra o que vai fazer.

### E se eu não gostar do que ele propôs?

É só rejeitar. Nada é aplicado, e você pede de novo do seu jeito.

### Posso confiar no resultado?

Trate como rascunho de um ótimo assistente: ele acelera, você decide.

#### Ele te mostra:

- O que vai mudar, lado a lado
- Botão Aceitar ✓
- Botão Rejeitar ✗

## NA PRÁTICA

# 10 usos, do dia a dia ao avançado

Você vai viver no primeiro grupo. O segundo existe pra você saber que dá, quando quiser ir além ou contratar quem faça.

## NO DIA A DIA (MARKETING)

### Escrever copy

Headlines, e-mails e roteiros de anúncio no seu padrão.

### Roteiro de Reels e carrossel

Da ideia ao roteiro pronto pra gravar.

### Página de captura

Uma landing simples em HTML, sem código.

### Organizar criativos e arquivos

Renomear, separar e tirar duplicados.

### Relatório de campanha

Joga os exports e recebe um resumo.

## INDO ALÉM (MAIS AVANÇADO)

### Programar de verdade

Criar sites, apps e sistemas, com o código escrito por você.

### Webhooks e automações

Ligar ferramentas que disparam ações sozinhas (Make, n8n).

### Integrações por API

Conectar CRM, planilhas e sistemas que trocam dados.

### Análise de dados

Cruzar planilhas grandes e gerar gráficos e relatórios.

### Rotinas no computador

Automatizar tarefas repetitivas em lote.



PARTE 4

# Conectores e Skills

Como ligar o Claude às suas ferramentas e ensinar tarefas a ele.



## CONECTORES (MCP)

# Conector, a chave de um armário

### Liga o Claude aos seus aplicativos.

Com um conector, ele acessa seus aplicativos e dados, sempre com a sua permissão.

#### MAIS USADOS

Google Drive

Gmail

Google Agenda

Slack

Notion

Canva

*E centenas de outros no diretório oficial.*

#### ANALOGIA

*Como entregar a uma secretária nova a chave de um armário específico: ela só abre o que você autorizou.*

## EXEMPLOS

# Conectores úteis para marketing

1

## Google Drive & Gmail

Ler arquivos, puxar dados de campanha, rascunhar e-mails.

2

## Canva, Notion & Slack

Criar designs, montar calendário e organizar o time.

3

## Agenda & HubSpot

Consultar sua agenda e os dados do CRM dentro da conversa.

A PERGUNTA QUE TODO MUNDO FAZ

# E o Facebook, Instagram e WhatsApp?



## **Anúncios no Meta Ads**

Tem conector oficial da Meta (em fase de testes) para criar e analisar campanhas pagas.



## **Postar no Instagram e Facebook**

Não tem botão oficial. Só por fora, via automação (Make, Zapier), um caminho mais avançado.



## **WhatsApp**

Sem conector oficial. Dá para ligar via terceiros, mas com cuidado: há risco de bloqueio da conta.

*Regra de ouro: o que é oficial entra com 1 clique; o resto, via automação. Dá para fazer, com quem sabe.*

## HABILIDADES

# Skill, a receita plastificada na parede

### Você ensina uma vez, ele repete sempre igual.

Uma skill é uma tarefa do seu jeito, salva. Você chama digitando / e o nome dela.

### ONDE BAIXAR SKILLS

[github.com/anthropics/skills](https://github.com/anthropics/skills) oficial da Anthropic

[claudemarketplaces.com](https://claudemarketplaces.com)

[skillsmp.com](https://skillsmp.com)

Baixe só de fonte confiável (veja o slide de segurança).

### ANALOGIA

*A receita do bolo anotada e colada na cozinha: você diz "faz o bolo" e ele segue a ficha sozinho, sempre igual.*

## A DIFERENÇA

# Conector x Skill, não confunda

1

### **Conector = o ONDE**

A chave que dá acesso aos seus aplicativos: Drive, Canva, Gmail.

2

### **Skill = o COMO**

A receita que diz, passo a passo, como fazer uma tarefa do seu jeito.

*Os dois se completam: uma skill de "relatório semanal" pode usar o conector do Drive para puxar os números.*

# Um cuidado importante



## Baixe skills só de sites confiáveis.

- Uma skill é um arquivo de instruções que pode rodar tarefas no seu computador. Por isso, a origem importa.
- Prefira o site oficial ([github.com/anthropics/skills](https://github.com/anthropics/skills)). De terceiros, só se você confia na fonte.
- Na dúvida, leia o que a skill faz antes de ativar. A desta aula é segura, e você pode ler o conteúdo dela.

DEMONSTRAÇÃO AO VIVO

# Sua primeira skill: Gerador de Headlines

## O que ela faz:

Você diz o produto e o público; ela devolve 10 conjuntos de headline + sub-headline, cada um num ângulo de copy diferente, pronto para o anúncio.

## O QUE ELA DEVOLVE

### 1 · BENEFÍCIO DIRETO

#### **Realce sua beleza sem perder o seu rosto**

Harmonização traço a traço pra você continuar sendo você.

*+ 9 outros ângulos (dor, prova, urgência, objeção...), prontos pro anúncio.*

## EXEMPLO AO VIVO

`/gerador-headlines`

Produto: harmonização facial

Público: mulheres 35+ que querem naturalidade, com medo de exagero

## PASSO A PASSO

# Como instalar essa skill em casa

1

### Baixe a skill no link da aula

Você recebe um link com todo o material (slides, manual e a skill). A skill (.zip) está lá pra baixar.

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 **/gerador-headlines** e use quando quiser.

## RECAPITULANDO

# Seu próximo passo, hoje

1

### **Assine o plano Pro e baixe o app**

Acesse [claude.com/download](https://claude.com/download). Instale e faça login (Windows ou Mac).

2

### **Faça um primeiro pedido simples**

Em português, peça uma copy ou um roteiro de Reels.

3

### **Instale e rode a skill de headlines**

Use o manual; gere 10 títulos para um cliente real.

LEVE PRA CASA

# Todo o material, num link só

## Você recebe tudo num link só.

O manual, os slides, a skill de headlines e o guia de instalação, prontos para baixar e repetir em casa, no seu tempo.

ACESSE AQUI

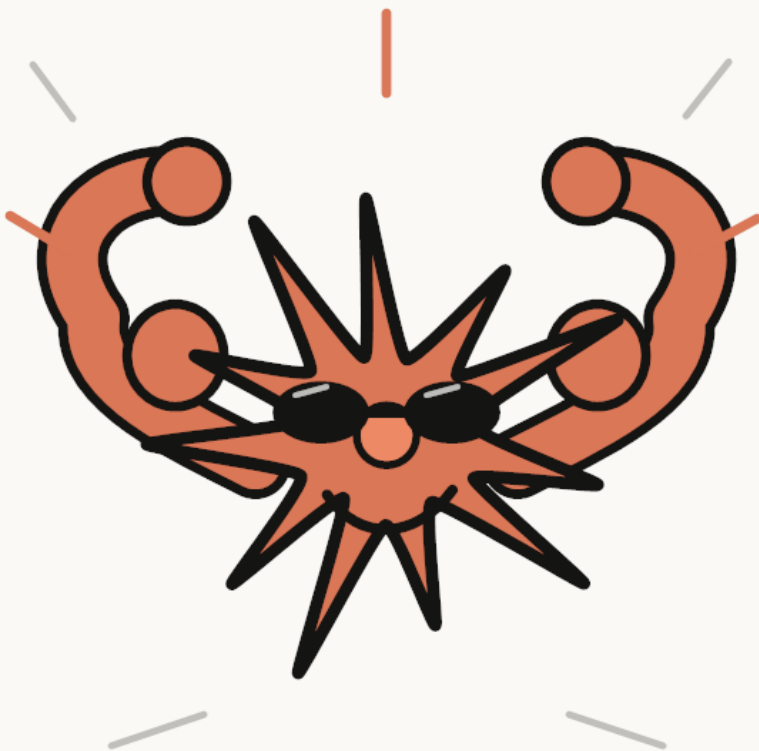
[apcgroup.com.br/claudecode](https://apcgroup.com.br/claudecode)

*Dentro: Manual, Slides, a Skill de Headlines e o Guia de instalação.*

APONTE A CÂMERA DO CELULAR



Aponte a câmera para o código e toque no link que aparecer.



# **Agora é com você**

O manual com todo o passo a passo está com você. Qualquer dúvida, é só consultar.

Alexandre Proto Conte