

Newsletter #25: Este deve ser o seu primeiro projeto para 2024

Essa semana foi repleta de novidades no mundo das IA's.

Mas você não precisa se preocupar, pois separamos tudo aquilo que é útil para você.

Veja **3 coisas** que você vai descobrir hoje:

-  **Descoberta da semana:** A ferramenta mais promissora para quem trabalha com imagens?
-  **Hype da semana:** AdaptaGPT + Projeto DOMINO: Veja como bater todas as suas metas em 2024.
-  **Prompt da Semana:** Tudo ou nada ainda em 2023 – como fazer essas 2 semanas que restam valerem a pena.



MENU



A pedido do **Olhar Digital**, o empresário Max Peters, CEO e fundador da Adapta (empresa especializada em IA), fez um balanço sobre os avanços da inteligência artificial em 2023. “A principal lição que a gente pode tirar desse ano é que as coisas estão acontecendo mais rápido do que a gente previa. Agora está mais concreto para todo mundo que o avanço é rápido e que a inteligência artificial não vai desacelerar”, disse.

A Adapta.org está ganhando cada vez mais destaque com o crescimento das inteligências artificiais. E o ano de 2023 foi fundamental para o crescimento das IAs no mundo.

Foi exatamente sobre isso e muito mais que **Max Peters**, CEO da Adapta.org falou em sua entrevista para o portal Olhar Digital.

Quer ler a matéria completa? [Clique aqui](#)

Descobertas da semana

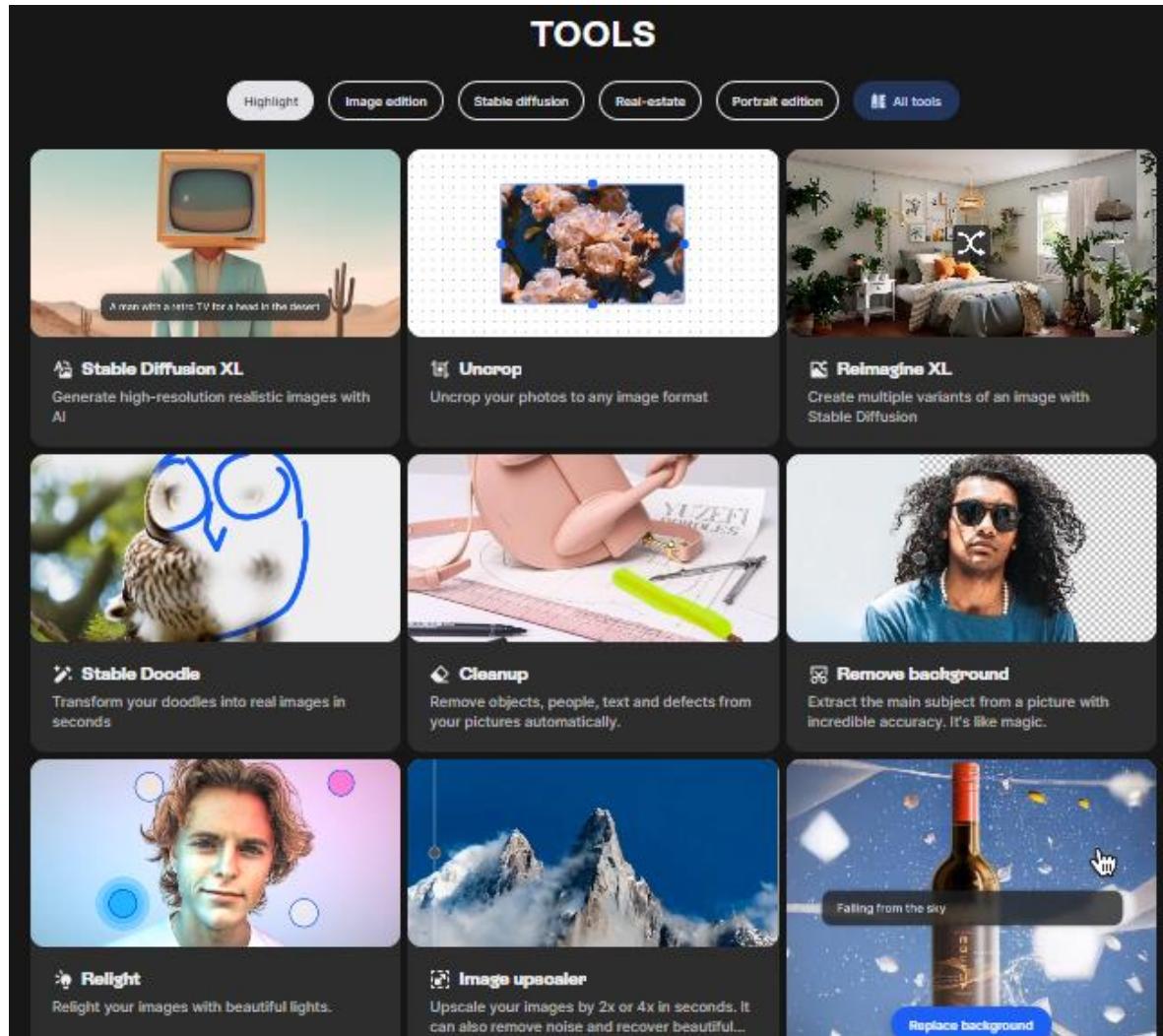
Ecossistema para criadores?

Antigamente, para ser um criador de conteúdo, você precisava ser um verdadeiro canivete suíço.

Era necessário aprender a trabalhar com várias ferramentas complexas e aprender um universo de coisas para postar uma arte nas redes sociais, por exemplo.

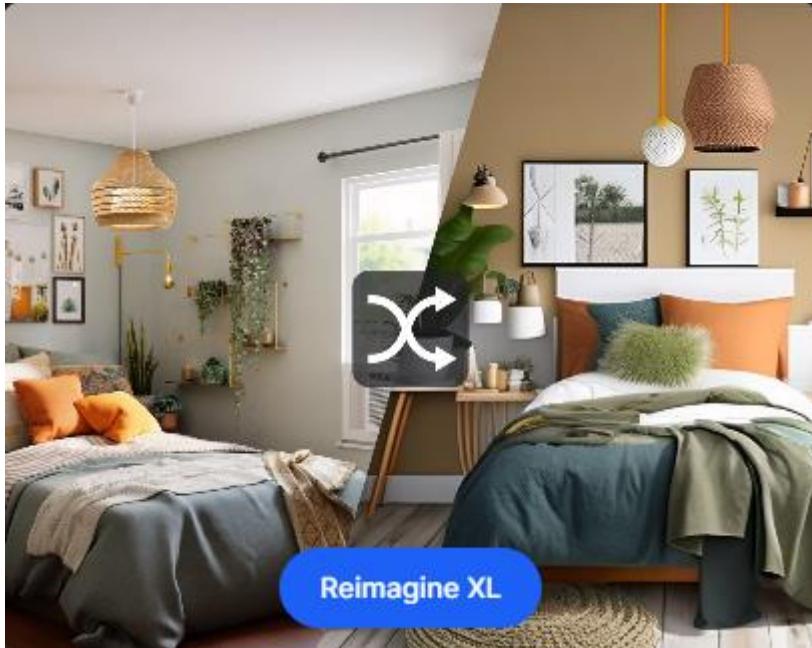
Com o tempo, este processo foi ficando mais fácil. Existem ferramentas que facilitam a criação de conteúdo com poucos cliques.

Uma delas é a **ClipDrop**, um hub com todas as ferramentas que você precisa para criar e manipular imagens com IA.



Desde gerar uma imagem a partir de texto até trocar o fundo de uma foto e restaurar imagens antigas, aqui você encontra um verdadeiro ecossistema para edição de imagens.

Uma ferramenta interessante é a “Reimagine XL”. Ela é semelhante ao botão “Regenerar” do AdaptaGPT. Você pode criar múltiplas variações a partir de uma única imagem com o Stable Diffusion (também presente na plataforma).



Exemplo da ferramenta

A ideia é bem simples, basta enviar uma foto, e a ferramenta vai trazer variações com base na que foi enviada.

Para testar, mandamos isto:



O resultado:



Variações geradas pela Reimagine XL

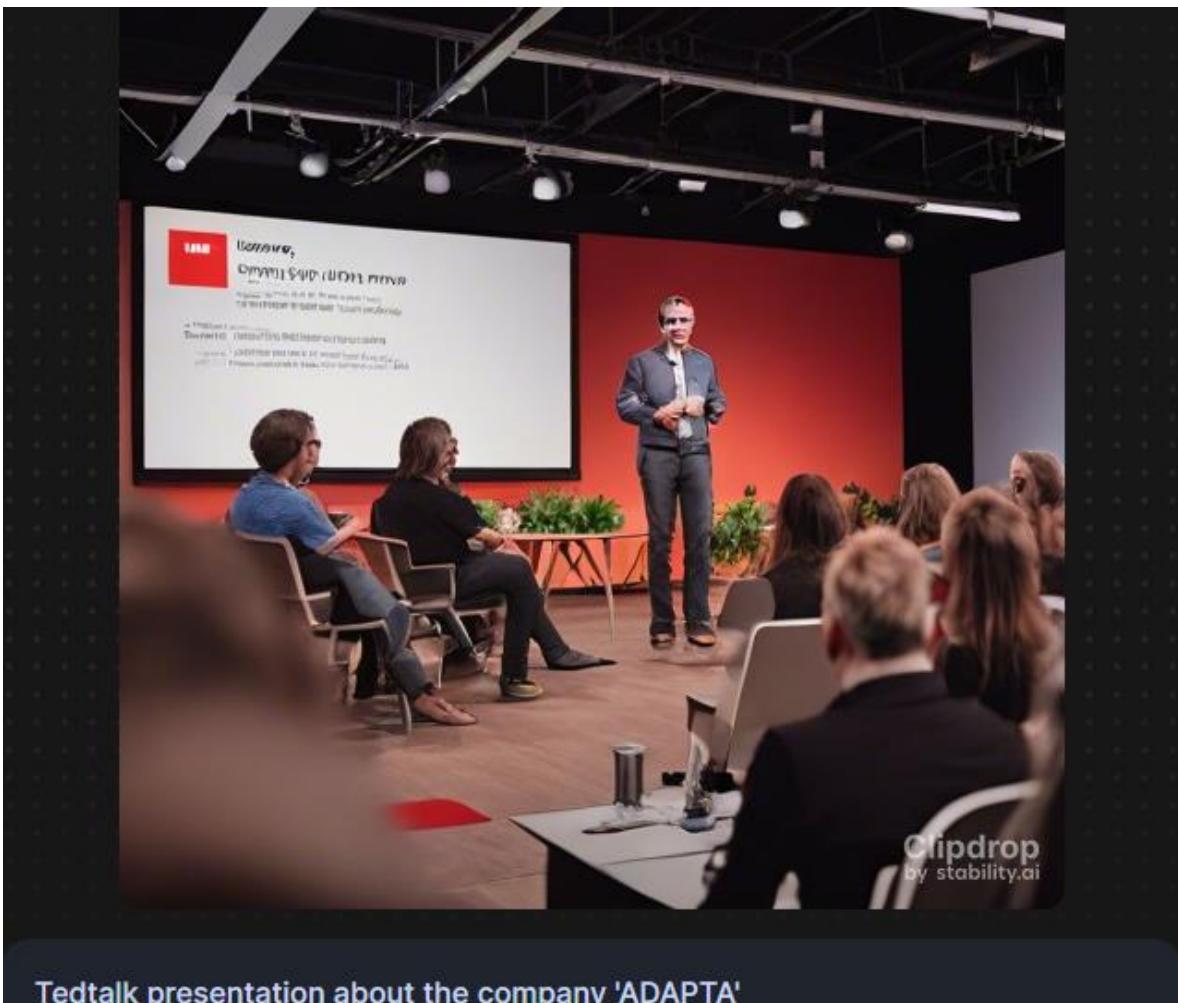
Outra funcionalidade que chamou nossa atenção foi a Stable Diffusion XL Turbo, uma IA que gera imagens em tempo real assim que o prompt é digitado, sem mesmo precisar apertar o “Enter”.



Clipdrop
by stability.ai

chameleon in the middle of the forest

Prompt: Camaleão no meio da floresta



Tedtalk presentation about the company 'ADAPTA'

Prompt: Apresentação Ted Talk sobre a empresa 'ADAPTA'

Como podemos ver, nessa última imagem o rosto ficou desfigurado e em nenhuma parte da imagem a palavra ADAPTA é citada.

Diferente do Microsoft Designer, que entregou esse resultado com o mesmo prompt:



Apesar da tecnologia ainda estar em desenvolvimento, podemos esperar daqui a um tempo ter a qualidade do MidJourney com imagens em tempo real.

É interessante pensar na evolução das IAs nos últimos 12 meses e que ainda estamos só no começo de explorar ferramentas tão incríveis.

Para saber mais sobre o Clipdrop e todo o seu arsenal de ferramentas, [clique aqui](#)

Obs: Algumas funcionalidades estão disponíveis apenas no Plano Pro.

💧 Hype da Semana

Seu primeiro projeto DOMINO para 2024

Janeiro é um mês mágico. É a sensação de que o novo ano será diferente dos outros, que vamos atingir nossas metas, que a nossa vida vai mudar completamente e que as nossas promessas serão cumpridas... mas será que conseguimos fazer tudo isso mesmo?

Uma pesquisa de Richard Wiseman, em 2007, mostrou que, de 10 pessoas, apenas 1 consegue cumprir o que promete.

E o motivo para isso é simples: as pessoas sabem o que querem, mas não sabem o que fazer para chegar lá. Em resumo, falta um bom projeto.

Aliado a isso, outro inimigo é a procrastinação.

A Primeira Lei de Newton explica que:

“Todo corpo continua em seu estado de repouso ou de movimento uniforme em uma linha reta, a menos que seja forçado a mudar aquele estado por forças aplicadas sobre ele.”

Basicamente, essa lei diz que as coisas vão continuar sendo como elas são, a menos que algo interfira e cause uma mudança.

Se você está procrastinando para cumprir uma promessa ou atingir uma meta, a sua tendência natural é permanecer assim, até que algo interfira nisso e mude.

Bom, se é o seu caso, nós queremos ser esta “interferência” e te ajudar a mudar. Para atingir suas metas em 2024, você deve **desde já** começar a criar um bom plano.

Com isto em mente, trouxemos um prompt que pode te ajudar a ter ideias de Projeto D.O.M.I.N.O que vão transformar seus sonhos em metas alcançáveis no próximo ano.

O Prompt:

Definição Aprofundada e Estruturação do Projeto D.O.M.I.N.O:

D.O.M.I.N.O representa uma abordagem sistemática para a criação de projetos com características distintas:

- *Dinâmico: Projetos com prazos realistas e flexibilidade para se adaptarem a mudanças, evitando a procrastinação e utilizando prazos curtos para encorajar a conclusão rápida das tarefas.*
- *Ousado: Metas ambiciosas que desafiam o status quo, incentivando a pensar grande e a buscar resultados que possam parecer fora do alcance a princípio, mas que motivam e geram um impacto significativo.*
- *Mensurável: Estabelecimento de indicadores quantitativos e qualitativos para acompanhar o progresso e o sucesso, permitindo ajustes ao longo do projeto para garantir que os objetivos sejam alcançados.*
- *Imparável: Estratégias para garantir o compromisso contínuo com o projeto, como declarações públicas de intenção, parcerias de responsabilidade e incentivos que assegurem a motivação.*
- *Nítido: Objetivos claros e específicos que são facilmente compreendidos por todos os envolvidos, com um resultado final bem definido e demonstrável.*

- *Otimizável: Capacidade de revisão e melhoria contínua do projeto, com base em feedbacks e resultados obtidos, visando aprimorar processos e resultados.*

Passos para a Implementação de um Projeto D.O.M.I.N.O:

Geração de Ideias:

- *Identificar problemas urgentes a serem resolvidos ou áreas de interesse pessoal para melhoria.*
- *Analisar objetivos de longo prazo que possam ser convertidos em projetos menores e mais gerenciáveis.*
- *Buscar inspiração em referências existentes, como projetos de sucesso ou “Swipe Files” – coleções de ideias e exemplos inspiradores.*
- *Utilizar a reflexão para avaliar diferentes áreas da vida que deseja melhorar, como saúde, conexões sociais, habilidades profissionais ou contribuições para a comunidade.*
- *Combinar interesses variados para criar projetos inovadores.*

Transformação de Ideias em Projetos:

- *Definir a visão de longo prazo e como essa visão pode ser desdoblada em projetos menores, realizáveis em curtos períodos, como trimestres.*
- *Criar projetos com resultados concretos que podem ser visualizados e compartilhados, como a criação de um site, a organização de um evento ou a publicação de um livro.*
- *Estabelecer prazos curtos para a execução de tarefas e tomadas de decisão, aplicando a Lei de Parkinson para evitar a dilatação do trabalho no tempo disponível.*
- *Ser ousado ao definir os resultados aspiracionais, aumentando a escala do que seria considerado um resultado “normal” para algo excepcional, como multiplicar metas por dez ou buscar quebrar recordes.*
- *Implementar medidas de acompanhamento, tanto de esforço (input) quanto de resultados (output), para avaliar a efetividade das ações e o impacto alcançado.*
- *Promover o comprometimento com o projeto ao torná-lo público, estabelecendo compromissos sociais ou financeiros que criem uma sensação de urgência e importância.*
- *Simplificar o projeto para reduzir a complexidade, tornando-o individualmente gerenciável e com custos e riscos minimizados.*

Planejamento Estratégico com os 8Rs:

- *Razão: Questionar a finalidade do projeto e o que se espera alcançar.*
- *Responsável: Alocar um líder ou equipe responsável por cada fase do projeto.*
- *Resultado: Especificar os resultados tangíveis esperados, estabelecendo uma escala de controle.*
- *Referência: Investigar quem já realizou algo semelhante e quais lições podem ser aprendidas.*

- *Recursos: Determinar que recursos serão necessários, incluindo tempo, dinheiro, informações e pessoas.*
- *Rumo: Mapear as fases do projeto, planejando de trás para frente para visualizar o caminho até o objetivo.*
- *Ruína: Considerar como o projeto pode falhar e planejar antecipadamente soluções e planos de contingência.*
- *Resposta: Decidir como o projeto será monitorado e adaptado com base em feedbacks, tanto internos quanto externos.*

Para aplicação prática, é solicitado que sejam fornecidas cinco ideias de projetos seguindo a estrutura D.O.M.I.N.O, detalhando cada elemento para assegurar que a ideia seja realizável e esteja alinhada com os princípios da metodologia, o que inclui também os 8Rs.

Insira aqui sua meta de médio/longo prazo: [Escreva sua meta aqui]

Nesse prompt, pedimos por 5 ideias de “Projeto DOMINO”.

A meta de longo/médio que escolhemos foi = Aprender inglês em 12 meses.

Esse foi uma parte da resposta:

The English Challenge

- Dinâmico: Estabelecer metas semanais de aprendizado com atividades específicas e diversificadas, como escrita, fala e compreensão auditiva.
- Ousado: Conectar-se com falantes nativos para praticar conversação e realizar um intercâmbio cultural virtual a cada mês.
- Mensurável: Manter um diário de progresso com o registro de horas de estudo, número de novas palavras aprendidas e feedback de falantes nativos.
- Imparável: Criar um canal no YouTube para postar atualizações mensais sobre o progresso e desafios do aprendizado.
- Nítido: Produção de resumos mensais criativos que demonstrem habilidades adquiridas, como peças teatrais curtas ou storytelling.
- Otimizável: Utilizar análise de dados dos vídeos e diário de progresso para aprimorar contínua e estrategicamente as técnicas de aprendizado.

English for Life

- Dinâmico: Realizar uma atividade nova a cada mês que envolva o uso do inglês, como cozinhar uma receita nova com instruções em inglês ou aprender uma música.
- Ousado: Participar de um concurso de redação ou oratória em inglês até o final dos 12 meses.
- Mensurável: Criar um portfólio com todas as receitas, músicas e textos produzidos, incluindo uma autoavaliação de desempenho.
- Imparável: Divulgar o projeto para amigos e familiares e atualizar um blog mensalmente com as experiências e criações.
- Nítido: Compilar um e-book ou uma playlist ao final do projeto com todas as receitas, músicas e textos.
- Otimizável: Revisar mensalmente as atividades planejadas e ajustá-las com base no feedback e na evolução do aprendizado.

Dois projetos que podemos começar a aplicar hoje mesmo.

E claro, você pode expandir sobre algum ponto que te interessou:



Peço desculpas pela confusão anterior. Vamos aprimorar o "The English Challenge" com duas atividades diversificadas:

Atividade 1: English Interview Series

- **Descrição:** Duas vezes por mês, você conduzirá entrevistas em inglês com pessoas de diferentes profissões ou nacionalidades. O objetivo é praticar o listening e o speaking enquanto aprende sobre culturas e carreiras diversas.
- **Preparação:** Pesquise e prepare um conjunto de perguntas específicas para cada entrevistado, adaptando o vocabulário e a complexidade conforme o nível de inglês dos participantes.
- **Execução:** Realize a entrevista via chamada de vídeo, grava-a e transcreva-a para analisar seu uso do idioma e áreas para melhoria.
- **Revisão e Feedback:** Após cada entrevista, revise a gravação e a transcrição para identificar pontos de melhoria na fluência e compreensão. Peça feedback ao entrevistado sobre sua comunicação.

Atividade 2: English Creative Writing Workshop

- **Descrição:** Semanalmente, você participará de um workshop de escrita criativa. Esta atividade foca no uso expressivo do inglês, expandindo o vocabulário e melhorando a habilidade de construir narrativas envolventes.
- **Preparação:** Leia um exemplo de boa escrita criativa em inglês antes de cada sessão para inspiração.
- **Execução:** Escreva um breve texto criativo seguindo um prompt dado no workshop. Compartilhe seu trabalho com os outros participantes e discuta as diferentes abordagens.
- **Revisão e Feedback:** Após receber feedback, reescreva seu texto para melhorar a clareza, o estilo e o impacto emocional. Publique a versão final em um blog ou fórum para receber mais opiniões e sugestões.

Estas atividades são projetadas para fortalecer diferentes aspectos do aprendizado de inglês e podem ser ajustadas em complexidade conforme o progresso no domínio do idioma.

Pedimos para dar duas atividades específicas e diversificadas dentro do Projeto: The English Challenge.

Utilizar Projetos DOMINO na prática vai te “forçar” a se movimentar, sair da inércia e será o caminho mais rápido para alcançar suas metas no ano de 2024 – com a ajuda do AdaptaGPT :D.

E para deixar tudo mais **claro**, e não se esquecer de quais metas planejou, vamos presentear você com o nosso template de planejamento D.O.M.I.N.O no Notion.

The screenshot shows the 'Home' page of the AdaptaGPT Notion template. At the top, there is a large, stylized title 'ADAPTA'. Below it, the word 'Home' is displayed in a bold, white font. The page is divided into several sections with dark blue backgrounds and white text. On the left, there is a sidebar with the heading 'Links para acesso rápido' containing links to 'Site Adapta', 'Adapta GPT', and 'Instagram Adapta'. To the right, there is a section titled 'Páginas' with links to 'Projeto Domino' and 'Livros'. The overall design is clean and modern, using a minimalist color palette of dark blues, whites, and greys.

Ele contém um **rastreador de metas** e uma página sobre **livros**.

Dentro do Notion, disponibilizamos uma aula ensinando como usar cada função.

Para acessar o template, basta [clicar aqui](#).

Prompt da Semana

Tudo ou nada ainda em 2023

Antes de pensar somente no ano que vem...

Será que você não deixou algo para trás? Alguma meta que gostaria de ter concluído, mas acabou deixando de lado?

Ainda dá tempo de recuperá-la – mesmo que nas últimas semanas do ano.

Arriscar o famoso “tudo ou nada” para ir atrás desse objetivo.

Pensando nisso, desenvolvemos este prompt:

Hoje é dia [X] de Dezembro de 2023, e faltam exatamente [X] dias para 2024.

Usando a minha quantidade de dias restantes, utilize o conceito de “Tudo ou nada” e me dê 7 ideias de como posso alcançar minha meta de [ESCREVA AQUI SUA META] ainda em 2023.

Exemplo:

Hoje é dia 19 de Dezembro de 2023, e falta exatamente 12 dias para 2024.

Usando a minha quantidade de dias restantes, utilize o conceito de "Tudo ou nada" e me de 7 ideias de como posso alcançar minha meta de escrever 2 capítulos de um livro ainda em 2023.



Certamente! Utilizando o conceito de "Tudo ou nada", aqui estão sete ideias para que você alcance a meta de escrever dois capítulos do seu livro antes do final de 2023:

1. **Planejamento Intensivo:** Dedique o próximo dia inteiro para planejar detalhadamente os dois capítulos. Crie um esboço detalhado para cada capítulo, incluindo pontos-chave da trama, descrições de personagens e diálogos. Com esse plano em mãos, você terá uma direção clara e poderá se concentrar na escrita nos dias seguintes.
2. **Retiros de Escrita:** Designe pelo menos dois dias como退iros de escrita, onde você se isola de todas as distrações. Escolha um local silencioso e inspirador, se possível, e dedique-se inteiramente à escrita. Leve tudo o que for necessário para não ter que interromper o processo criativo.
3. **Metas Diárias de Palavras:** Estabeleça uma meta diária de palavras para os próximos dez dias. Por exemplo, se cada capítulo tem aproximadamente 3.000 palavras, você precisaria escrever 600 palavras por dia para alcançar 6.000 palavras em dez dias. Isso permite que você tenha dois dias de revisão no final.
4. **Sprints de Escrita:** Utilize a técnica de sprints de escrita, que consiste em escrever sem interrupções durante períodos curtos e intensos, seguidos de breves descansos. Por exemplo, escreva por 25 minutos e depois faça uma pausa de 5 minutos. Isso pode aumentar a sua produtividade e foco.

O AdaptaGPT sugeriu técnicas e formas para concluir a meta, levando em conta que estamos em um "Tudo ou nada", ou seja, o nosso foco é somente nessa meta.

Podemos expandir pedindo para dividir em "small wins" diárias, para que se conclua até o final do ano:

Dia 2–4: Desenvolvimento de Conteúdo

- **Manhã:** Faça sprints de escrita de 25 minutos, seguidos de pausas de 5 minutos. Concentre-se em completar uma pequena vitória a cada sprint.
- **Tarde:** Revise o que foi escrito pela manhã, fazendo ajustes menores.
- **Noite:** Planeje as pequenas vitórias para o próximo dia.

Dia 5: Avaliação e Ajustes

- **Manhã:** Avalie o progresso dos últimos três dias. Se você está atrasado, ajuste as metas diárias de palavras.
- **Tarde:** Continue com os sprints de escrita focando nas pequenas vitórias.
- **Noite:** Descanse e recarregue, sem olhar para o trabalho que fez.

Dia 6–8: Continuação da Escrita

- Siga a mesma estrutura dos Dias 2–4. Use os feedbacks da avaliação para melhorar a eficiência dos sprints.

Dia 9: Revisão e Refinamento

- **Manhã:** Revise os capítulos escritos até agora, focando na coesão e estrutura.
- **Tarde:** Realize ajustes com base na revisão da manhã.
- **Noite:** Se necessário, faça uma sessão extra de sprints de escrita para detalhes que precisam de mais trabalho.

Prompt pedindo para expandir criando com “Small Wins”

Para ter acesso a toda conversa, [clique aqui](#).

❖ Ferramenta Útil da Semana

Rewind AI

Imagine ter uma memória que consegue lembrar de tudo.

Seja o que você viu, ouviu e até mesmo falou.

Essa é a proposta da Rewind AI.

Como funciona?

A ferramenta tem o papel de ser uma assistente que grava tudo o que foi feito no dispositivo, seja ele PC ou celular.

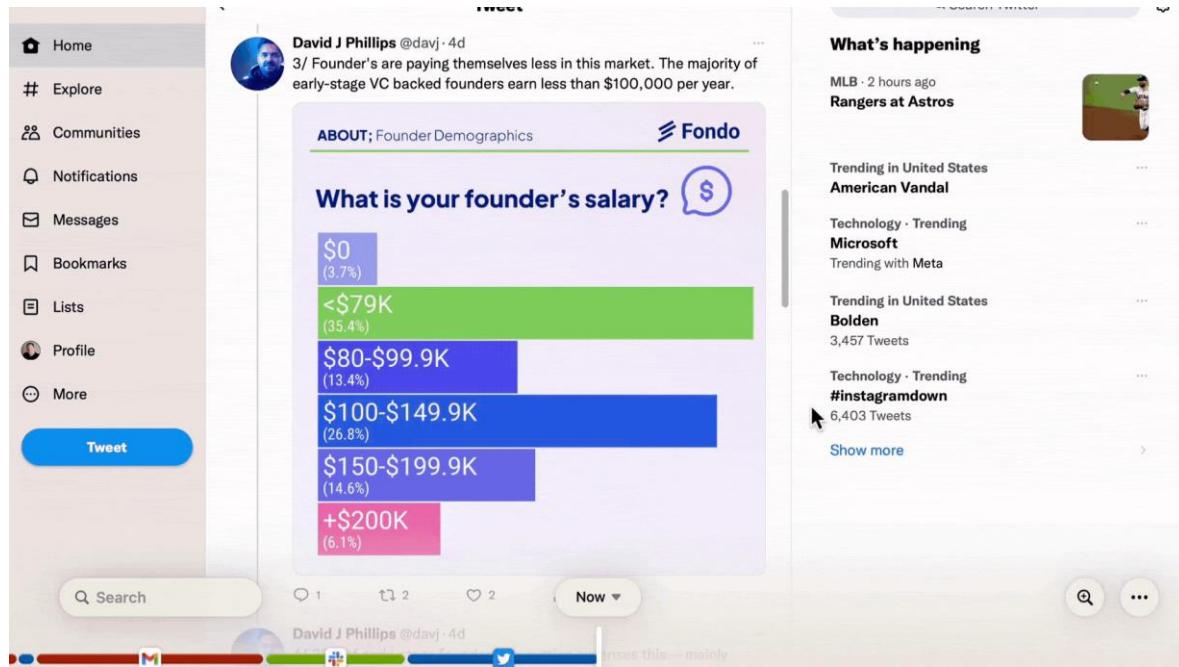
As gravações ficam armazenadas no seu dispositivo, para consulta mesmo sem internet.

Dessa forma, você consegue *retroceder* e buscar por informações que passaram pela tela.

E isso pode ser feitas de diferentes maneiras:

1 – Navegador

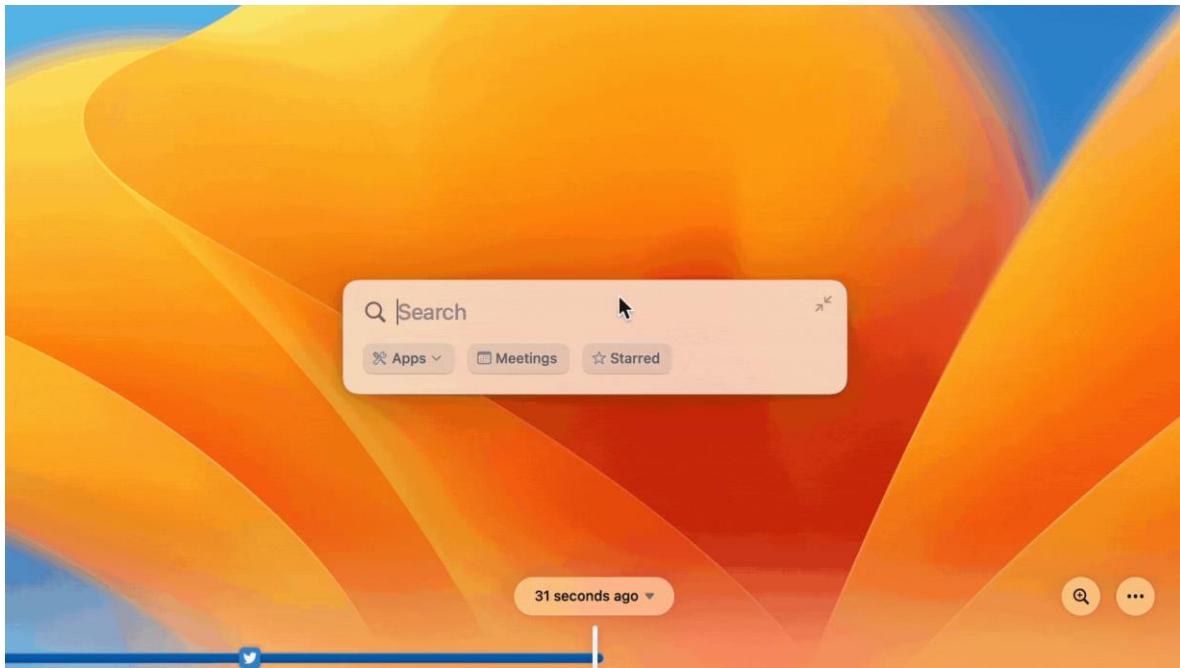
Com uma barra de navegação na parte inferior, podemos voltar como se fosse um filme na Netflix.



Demonstração – função Navegador

2 – Procurar

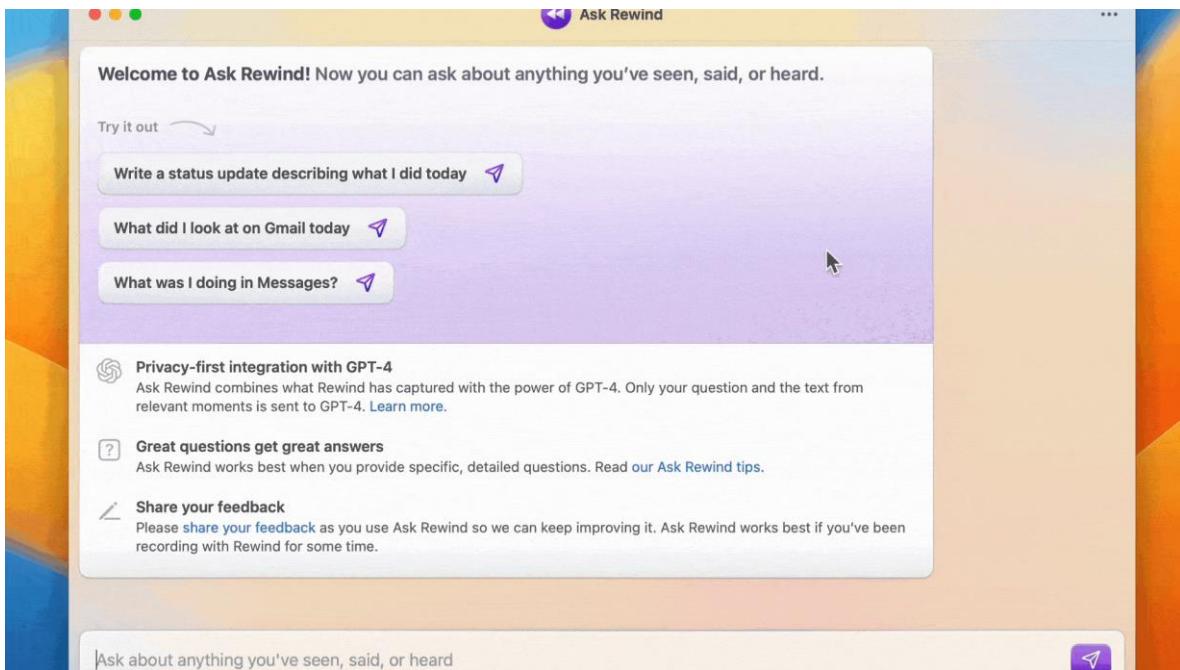
Com uma barra de pesquisa você consegue procurar por palavras-chave ou frases completas, aparecendo várias janelas para ajudar a encontrar o que precisa.



Demonstração – função Procurar

3 – Perguntar

Com uma interface similar à que estamos acostumados, podemos fazer perguntas para a IA, e ela vai trazer as informações em formato de texto. Além disso, podemos pedir para fazer um resumo de reuniões, por exemplo.



Demonstração – função Pesquisar

A inteligência artificial é alimentada pelo GPT + dados que mostramos para ela; ou seja, tudo que passou pela nossa tela, fones e microfones.

A ferramenta vai estar gravando a sua tela, e irá guardar essas informações sensíveis, somente no seu computador local – segundo eles.

Então:

- Os dados do cartão de crédito;
- Sua senha do Instagram;
- Ou até mesmo suas conversas privadas...

Tudo isso estará sendo armazenado de forma automática.

Apesar desse “medo” de compartilhar informações pessoais, a empresa já tem apoiadores renomados como Pat Gelsinger, CEO da Intel; Alexis Ohanian, fundador do Reddit; e o próprio Sam Altman, CEO da OpenAI.

A Rewind garante criptografar seus dados e mantê-los seguros, para que somente você tenha acesso.

E aí? Teria coragem de usar?

Se sim, a Rewind AI está disponível apenas para usuários da Apple, mas já estão de olho no lançamento para o Windows.

[Clique aqui para acessar.](#)

 **Aula da semana pra você**

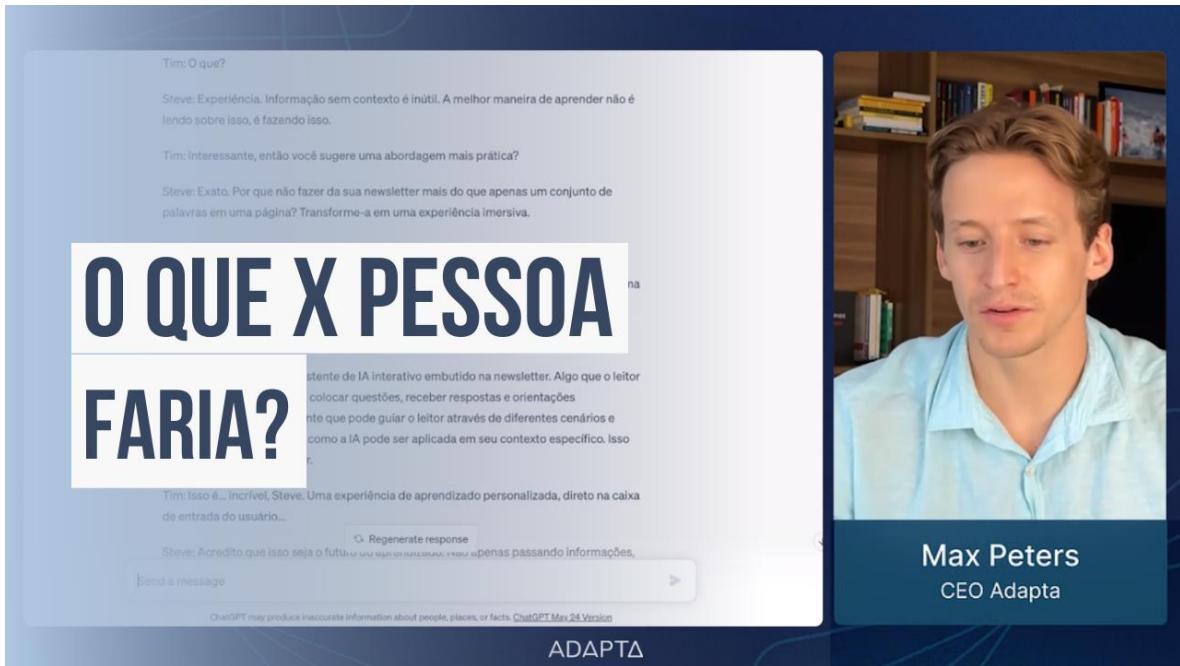
Como tem ajuda de bilionários.

Nesta aula, **Max Peters, CEO da Adapta**, vai te ensinar a técnica do “O que X faria?”.

Vamos simular conversas com grandes nomes.

Dessa forma, você terá insights, ideias e uma outra perspectiva para priorizar tarefas.

[Clique aqui para assistir](#)



👀 Agora você está atualizado!

Esperamos que você tenha aproveitado nosso resumo das notícias de IA mais relevantes.

Continue acompanhando nossas newsletters para ficar atualizado sobre as últimas tendências e inovações no mundo da inteligência artificial.

Até a próxima semana!