

Os Prompts do Dr. Sétimo

Lauss Defávori · Tempo de Criar · 2026

6 prompts prontos para usar com o Dr. Sétimo no ChatGPT, Gemini ou Claude — mais o Método do Diretor de Set para você nunca mais dar um comando genérico para a IA.

PROMPT 01

Tabela do FAZER

PROMPT 02

Engenharia Reversa

PROMPT 03

Chunking à Mineira

PROMPT 04

Fatias Diárias

PROMPT 05

Semáforo da Energia

PROMPT 06

Modo Caverna & Os 7
Descansos

+ MÉTODO DO DIRETOR DE SET — Como a Lauss dirige a IA

COMO USAR ESTES PROMPTS

- 1 Acesse o Dr. Sétimo → drsetimo.laussdefavori.com.br
- 2 Substitua os trechos entre [colchetes] pela sua situação real
- 3 Cole o prompt completo e deixe o Dr. Sétimo trabalhar

© 2026 Lauss Defávori. Material protegido por direitos autorais (Lei 9.610/98).

Proibida reprodução parcial, revenda ou qualquer uso sem autorização expressa da autora.

Tabela do FAZER

Para classificar seus projetos e tarefas com clareza

01

QUANDO USAR

Use quando sua cabeça estiver cheia de projetos e você não souber por onde começar — ou quando tudo parecer urgente ao mesmo tempo.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Dr. Sétimo, preciso da sua ajuda para classificar os projetos que estão na minha cabeça. Vou te listar tudo que está na minha lista agora:

[liste seus projetos e tarefas]

Me faça 10 perguntas que me ajudem a classificar cada um deles dentro da Tabela do FAZER:

PRECISO FAZER | QUERO FAZER | POSSO PEDIR PRA FAZER | NÃO VOU FAZER"

Conceito-chave: PRECISO FAZER · QUERO FAZER · POSSO PEDIR PRA FAZER · NÃO VOU FAZER

Engenharia Reversa

Para estruturar sua Meta Final em marcos reais

02

QUANDO USAR

Use quando tiver seu Contrato de Execução definido e precisar transformá-lo em um plano semana a semana, de trás para frente.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Olá, Dr. Sétimo. Eu acabei de definir meu Contrato de Execução e preciso que você atue como meu Gerente de Projetos para estruturar a Engenharia Reversa.

Minha Meta Final é:

[Cole aqui a sua frase da Fórmula da Meta Final]

Com base nessa frase, por favor:

- Fatie o projeto em marcos semanais, de trás para frente a partir da minha data final
- Identifique o Caminho Crítico: quais tarefas são interdependentes?
- Liste os 3 micro-passos das próximas 48 horas
- Monte o plano respeitando que vou eliminar [cite o que vai cortar]"

Conceito-chave: Contrato de Execução · Marcos Semanais · Caminho Crítico

Chunking à Mineira

Para fatiar qualquer tarefa que parece grande demais

03

QUANDO USAR

Use quando uma tarefa parecer pesada demais e você estiver procrastinando — sem saber nem por onde começar.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Olá, Dr. Sétimo. Estou travado na tarefa:

[Insira a tarefa aqui]

Ex: Organizar as fotos do portfólio

Ela parece grande demais e estou procrastinando. Por favor, fatie esse queijo para mim:

Divida essa tarefa em 5 micro-passos tão simples que eu consiga terminar o primeiro em menos de 10 minutos.

Comece pelo passo mais ridículo de tão fácil."

Conceito-chave: 5 Micro-passos · Primeiro passo em menos de 10 min

Fatias Diárias

Para transformar seu cronograma em ações concretas por dia

04

QUANDO USAR

Use para pegar o resultado da Engenharia Reversa e saber exatamente o que fazer em cada dia da semana — sem sobrecarga.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Dr. Sétimo, com base na Meta Final que definimos e no cronograma que você gerou, pegue a entrega da Semana 1 e transforme em fatias diárias.

O que eu preciso fazer na:

Segunda · Terça · Quarta · Quinta · Sexta

Para que, no final da semana, essa parte do queijo esteja devorada — sem que eu me sinta sufocado?"

Conceito-chave: Segunda a Sexta · Semana 1 · Queijo devorado

Semáforo da Energia

Para descobrir onde sua energia vaza antes de tentar arrumar a rotina

05

QUANDO USAR

Use quando você sentir que trabalha o dia inteiro mas não sabe em quais horários seu cérebro realmente rende — ou quando está só 'fingindo movimento'.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Olá, Dr. Sétimo! Quero mapear a minha energia real, mas minha rotina tá tão bagunçada que nem sei por onde começar.

Por favor, atue como meu Estrategista de Performance Criativa e me ajude a fazer um Monitoramento de Energia de 24 horas:

1. Me faça 5 perguntas simples sobre o meu dia de hoje (sobre como acordo, quando fico exausto, quando me dá vontade de criar e quando me dá vontade de fugir pras redes sociais).
2. Com base nas minhas respostas, monte o meu Semáforo da Energia dividindo meu dia em:
 - VERDE: Meu horário de pico para criação profunda
 - AMARELO: Meu horário para tarefas mecânicas e operacionais
 - VERMELHO: Meu horário de bateria zerada — onde sou proibido de tentar criar
3. Me dê 1 regra clara do que devo PARAR de fazer imediatamente quando bater o sinal VERMELHO."

Conceito-chave: Auto-observação sem complicação · Mapeamento sem culpa · Verde / Amarelo / Vermelho

PROMPT 06

Bônus

BÔNUS

Modo Caverna & Os 7 Descansos

Para blindar o foco e recarregar a bateria certa

06

QUANDO USAR

Use antes de iniciar um bloco de criação profunda ou quando sentir que dormiu 8 horas mas acordou mentalmente destruído.

COPIE E COLE NO DR. SÉTIMO

"Dr. Sétimo, preciso entrar no Modo Caverna para entregar o projeto:

[Insira o nome do projeto ou entrega]

Por favor:

1. Monte um Protocolo de Blindagem de 90 minutos — quais distrações cortar e como avisar o mundo que você está indisponível.
2. Me faça 3 perguntas rápidas para identificar qual dos 7 Tipos de Descanso meu corpo e minha mente estão implorando no pós-entrega:
→ Físico · Mental · Sensorial · Criativo · Emocional · Social · Espiritual
3. Entregue um plano de recarga imediata — sem um pinga de culpa."

Conceito-chave: Modo Caverna · Protocolo de Blindagem · Recarga de Bateria Real · Os 7 Descansos

Fazendo como a Lauss faria

Como dirigir a IA sem parecer robô e sem perder a alma da sua arte

"A maioria das pessoas acha que a IA entrega respostas ruins porque o robô é burro. A verdade? A IA entrega a média porque você deu um comando médio. Pedido vago é convite pra mediocridade."

— Lauss Defávori

O Método do Diretor de Set

5 regras para dar comandos que a IA respeita — e que entregam resultado de verdade

Dá o Crachá pra Máquina

1

Não diga "escreva um texto". Diga quem ela é no projeto: "Você é meu Gerente de Projetos de elite" ou "Roteirista Sênior com foco em narrativa emocional". Quando você dá a postura, ela veste o personagem.

Passa a Missão Curta e Grossa

2

Diga a ação na veia, sem arroteio: "Fatie essa tarefa gigante em 5 micro-passos de 10 minutos" ou "Transforme esse áudio bagunçado num roteiro de VSL".

Mostra o Bastidor

3

Explique a dor e o cenário real: "Tenho uma produtora audiovisual, meu tempo é escasso e meu público é formado por criativos cansados de papo furado corporativo." Se você não der contexto, ela adivinha — e sai genérico.

O Método do Diretor de Set (continuação)

5

Exige a Entregável do Seu Jeito

Diga exatamente o formato: "Tabela com 3 colunas", "Tópicos curtos de checklist" ou "Me faça 3 perguntas de alinhamento antes de responder".

TESTE DE OURO — antes de apertar Enter

Se o seu comando servir para qualquer pessoa do planeta, ele está errado.

Este bônus faz parte do kit Tempo de Criar.

Acesse o Dr. Sétimo completo em:

drsetimo.laussdefavori.com.br

© 2026 Lauss Defávori. Todos os direitos reservados. Obra protegida pela Lei 9.610/98.

Proibida reprodução parcial, revenda ou qualquer uso sem autorização expressa da autora.