

Palavras que o ChatGPT usa muito: as 35 e o que pôr no lugar

Palavras que o ChatGPT usa muito, com a troca de cada uma, e o texto pronto pra colar nas Instruções personalizadas e fazer ele escrever como gente.

1. Em 1 minuto
2. Faça agora
3. As 35 palavras e expressões
4. E o travessão?
5. Deu problema?
6. Para quem quer ir além
7. Fontes

01 Em 1 minuto

O QUE É

Um texto pra colar num campo do ChatGPT, mais a lista das 35 palavras que entregam texto de IA.

O QUE VOCÊ GANHA

O ChatGPT passa a escrever como gente, em todas as conversas novas.

QUANTO CUSTA

Nada a mais. O campo existe em todos os planos, inclusive no grátis.

Palavra difícil: Instruções personalizadas é um campo das configurações do ChatGPT. O que você escreve ali vale pras conversas dali em diante. Você não precisa repetir o pedido toda vez.

02 Faça agora

Se você nunca mexeu nas configurações do ChatGPT, comece pelo Passo 1.

PASSO 1

Copie o texto

Copie tudo o que está dentro do bloco abaixo.

Escreva como gente de verdade, em português do Brasil falado. Frases curtas e diretas, uma ideia por frase.

Fale como eu falo com cliente no WhatsApp: claro, próximo e sem enrolação.

Nunca use travessão (o tracinho comprido). Use vírgula, ponto ou dois-pontos.

Comece pelo que importa. Sem introdução, sem resumo no fim e sem "espero ter ajudado".

Troque palavra bonita por fato: número, exemplo, nome ou cena do dia a dia.

Nunca use estas palavras e expressões: alavancar, potencializar, impulsionar, otimizar, desbloquear, elevar, mergulhar, navegar, revolucionário, inovador, transformador, divisor de águas, robusto, crucial, essencial, fascinante, jornada, ecossistema, sinergia, excelência, "no cenário atual", "no mundo acelerado de hoje", "em um mundo cada vez mais", "imagine um mundo onde", "descubra como", "vale ressaltar", "é importante destacar", "além disso", "não é apenas X, é Y", "seja você X ou Y", "em suma", "em última análise", "não perca essa oportunidade", "o céu é o limite", "próximo nível".

Sem emoji, sem lista de tópicos e sem negrito, a não ser que eu peça.

```
Se não souber algo, diga que não sabe. Não
invente.
```

Dica: Pode trocar o trecho do WhatsApp pelo jeito como você fala com o seu cliente.

PASSO 2

Abra a personalização

O caminho muda um pouco entre o computador e o celular.

- **No computador (site ou app):** abra as **Configurações** e entre em **Personalização**.
- **No celular (iPhone ou Android):** abra as **Configurações** do app e entre em **Personalizar o ChatGPT**.

Enable custom instructions

Updates to custom instructions settings are applied immediately across all chats (including existing conversations).

iOS and Android

1. In your **Settings**, select **Customize ChatGPT**.
2. Please make sure that **Enable customization** is toggled ON.
3. Enter your instructions in the **Custom Instructions** field.

Web and Desktop

1. In your **Settings**, select **Personalization**.
2. Please make sure that **Enable customization** is toggled ON.
3. Enter your instructions in the **Custom Instructions** field.

O passo a passo oficial, no celular e no computador
Fonte: OpenAI Help Center, ChatGPT Custom Instructions

PASSO 3

Ative a personalização

Confira se a personalização está ligada. Em inglês, a opção se chama **Enable customization**.

PASSO 4

Cole e salve

Cole o texto no campo **Instruções personalizadas**. Depois, salve.

Dica: O texto tem 1.146 caracteres. Cabe no limite de 1.500 do plano grátis.

PASSO 5

Teste numa conversa nova

1. Abra uma **conversa nova**.
2. Peça um texto que você usaria de verdade. Por exemplo: "Escreve a legenda de um anúncio da minha loja de roupas, com a promoção de 20% no fim de semana".
3. Procure na resposta as palavras da lista abaixo e o travessão.

03 As 35 palavras e expressões

Cada uma tem a troca do lado. A regra por trás de todas é a mesma: a palavra bonita promete, o fato prova.

Serve também pra revisar qualquer texto antes de publicar.

Verbos que inflam

Evite	Troque por
Alavancar	aumentar, vender mais, crescer (com o número)
Potencializar	aumentar, melhorar (diga quanto)
Impulsionar	aumentar, ajudar a vender
Otimizar	deixar mais rápido, gastar menos

Evite	Troque por
Desbloquear	conseguir, começar a
Elevar	melhorar, subir
Mergulhar	ver, entender, explicar
Navegar	lidar com, usar

Adjetivos de efeito

Evite	Troque por
Revolucionário	o que ele faz de diferente, numa frase
Inovador	o que é novo, de fato
Transformador	o antes e o depois, com número
Divisor de águas	o que mudou e quando
Robusto	o que aguenta: quantos clientes, quantos pedidos
Crucial	importante, ou corte
Essencial	necessário, ou corte
Fascinante	o fato que surpreende, sem adjetivo

Palavras de palestra

Evite	Troque por
Jornada	caminho, processo, ou o passo concreto
Ecossistema	os nomes das ferramentas
Sinergia	o que uma coisa faz pela outra

Evite	Troque por
Excelência	o resultado medido

Aberturas que avisam que é IA

Evite	Troque por
No cenário atual	comece pelo fato
No mundo acelerado de hoje	comece pelo problema do cliente
Em um mundo cada vez mais...	comece pela cena do dia a dia
Imagine um mundo onde...	diga o que acontece, direto
Descubra como...	diga o que a pessoa ganha

Muletas do meio do texto

Evite	Troque por
Vale ressaltar que	corte e diga a coisa
É importante destacar que	corte e diga a coisa
Além disso / Ademais	e, também, ou ponto final
Não é apenas X, é Y	diga só o Y
Seja você X ou Y	fale com uma pessoa só

Fechamentos de robô

Evite	Troque por
Em suma / Em resumo	corte: o leitor já leu
Em última análise	corte
Não perca essa oportunidade	o motivo real para agir agora, se existir
O céu é o limite	o resultado possível, com número
Leve seu negócio ao próximo nível	o próximo passo concreto

04 E o travessão?

> **Palavra difícil:** Travessão é o tracinho comprido no meio da frase. Ele ficou famoso como a marca do ChatGPT.

Em novembro de 2025, Sam Altman comemorou em público. Ele comanda a OpenAI, a empresa do ChatGPT.

O motivo: quando você pede nas Instruções personalizadas pra não usar travessão, o ChatGPT finalmente obedece.



O post do Sam Altman sobre o travessão nas instruções personalizadas
Fonte: Sam Altman no X, 14/11/2025

Desde então, o travessão virou uma pista fraca. Em agosto de 2026, a Fast Company Brasil repercutiu um levantamento. Ele mostrou que o ChatGPT passou a ser o modelo que menos usa o tracinho.

Por isso, o que entrega o texto hoje são as palavras da lista, não só a pontuação. O texto do Passo 1 cuida das duas coisas.

05 Deu problema?

O que aconteceu	O que fazer
O campo não salva o texto inteiro	No plano grátis o limite é 1.500 caracteres. Apague o que você acrescentou ou tire alguns itens da lista de palavras.
Não acho Personalização	No celular o nome é **Personalizar o ChatGPT**. No computador fica dentro das **Configurações**.
Uma conversa antiga continua igual	Abra uma conversa nova. A própria OpenAI diz que a mudança vale na hora, mas também que vale para as conversas futuras.
Uma palavra da lista ainda aparece	Peça na mesma conversa para reescrever sem ela. As instruções orientam o ChatGPT, mas não são garantia.
O texto ficou seco demais	Tire a linha "Sem emoji, sem lista de tópicos e sem negrito" ou troque por "Pode usar 1 emoji quando fizer sentido".
Escolhi uma personalidade e o tom mudou	Volte para **Default**. A personalidade fica no mesmo lugar e funciona junto com as instruções.

Pronto, o principal acabou aqui. Daqui pra baixo é a parte técnica, pra quem quer entender os detalhes.

06 Para quem quer ir além

O limite de caracteres de cada plano

O campo existe em todos os planos, inclusive no grátis. Funciona na web, no app do computador, no iPhone e no Android.

- **Grátis e Go:** até 1.500 caracteres.
- **Plus, Pro, Business, Enterprise e Education:** até 5.000 caracteres.

O texto deste guia tem 1.146 caracteres, menos de 1.500. Então cabe em qualquer plano.

> **Is there a character limit for custom instructions?**
>
> Free and Go users can save up to 1,500 characters in custom instructions. Plus, Pro, Enterprise, Business, and Education users can save up to 5,000 characters.

A resposta oficial da OpenAI sobre o limite de caracteres
Fonte: OpenAI Help Center, ChatGPT Custom Instructions

Os nomes com o app em inglês

Com o app em inglês, os nomes são estes, como na página oficial:

- **Configurações: Settings**
- **Personalização (no computador): Personalization**

- **Personalizar o ChatGPT (no celular): Customize ChatGPT**
- **Instruções personalizadas: Custom Instructions**
- **Ativar a personalização: Enable customization**

A personalidade do ChatGPT

A **personalidade** fica no mesmo lugar das instruções, no menu **Base style and tone**. As opções incluem Default, Professional, Friendly e outras.

Ela funciona junto com as instruções. Se o tom não ficou do seu jeito, volte para **Default**.

07 Fontes

Conferido em 17/11/2026:

- OpenAI Help Center, ChatGPT Custom Instructions
- OpenAI Help Center, Customizing Your ChatGPT Personality
- Sam Altman no X, 14/11/2025
- TechCrunch, OpenAI says it's fixed ChatGPT's em dash problem, 14/11/2025
- Fast Company Brasil, Esqueça o travessão: esses sinais entregam se um texto foi feito por IA, 07/08/2026
- Wikipedia, Signs of AI writing (em inglês)

A lista das 35 é uma seleção @marraads em português, feita a partir dos padrões descritos nessas fontes.

Tem guia novo a cada vídeo.

Todos em marraads.online · siga @marraads