



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 62

A arte de perguntar

Com os recursos da Inteligência Artificial (IA), a arte de perguntar torna-se essencial. Se fizermos um pedido ou pergunta genérica ao aplicativo, receberemos respostas genéricas. É essencial para usarmos plenamente os recursos da IA fazermos perguntas precisas.

Em uma recente apresentação de IA, da Daxus Brasil, Lorenzo Rodrigues apresentou o método IDEAL para criar perguntas (*prompts*) que tragam a melhor manifestação da IA:

- **I – Intenção** – qual o teu objetivo (preciso uma orientação sobre ... com urgência)
- **D – Detalhes** – que informações devo fornecer ao aplicativo (contexto e detalhes)
- **E – Exemplo** – qual o modelo para a apresentação da resposta (texto, planilha, imagem)
- **A – Ação** – o que a IA deve fazer (apenas 1 ação)
- **L – Limite** – alguma restrição (p. ex. não usar jargão legal)

Na abordagem da TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental usa-se o “questionamento socrático”. Na Grécia Antiga, Sócrates desenvolveu uma forma de perguntar que levava a pessoa a descobrir por si mesma as respostas. Essa forma era conhecida por “maieutica” (arte de parir) que apoiava as pessoas a desenvolver suas próprias ideias. Alguns exemplos:

- O que é para você viver bem?
- Está generalizando com base em um único evento?
- Qual a evidência de que isso realmente vai acontecer?
- Pode me dar um exemplo?
- Existe outra forma de ver essa situação?

As boas perguntas devem sempre ser claras, respeitosas e eficazes:

- Clareza: perguntas simples e diretas
- Evite perguntas invasivas, acusatórias ou que causem constrangimentos
- Use tom acolhedor, especialmente em contextos sensíveis.
- Dê um mínimo de contexto quando necessário, para que a pergunta faça sentido.
- Evitar perguntas fechadas (sim/não) se o objetivo for explorar
- Evitar pressupostos/ Não assumam coisas na formulação da pergunta

Tome esses cuidados e faça boas perguntas que tragam boas respostas!



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas