



Avaliação Pessoal

AIReady Me

Prontidão Pessoal para IA

EXEMPLO

PREPARADO PARA

Maria Exemplo

Diretora de Operações · Empresa Exemplo S.A.

Data: 13/10/2026 · Pedido: EXEMPLO

Antes de ler

Este é um relatório de exemplo, criado com respostas e dados fictícios para mostrar o formato e o conteúdo da entrega.

Os índices, estágios, perfis, comparações e recomendações não descrevem nenhuma pessoa ou empresa real e não devem ser usados para decisões.

O relatório oficial é gerado com as respostas de quem compra a avaliação, sem marca d'água, e é enviado para o e-mail informado no pedido.

Conheça os produtos em www.ideavus.com.br/loja

EXEMPLO

Resumo

O essencial deste relatório em uma página.

ÍNDICE

55

ESTÁGIO

Em desenvolvimento

PERFIL

Praticante intuitivo

Três forças

Integração ao fluxo de trabalho e produtividade	79
Avaliação crítica dos resultados	75
Uso prático no trabalho	58

Três prioridades

Compreensão de IA	25
Aprendizado contínuo e adaptação	46
Ética, dados e segurança	46

PRIMEIRA AÇÃO, AINDA ESTA SEMANA

Explique a um colega, em três frases, como uma IA generativa produz respostas.

Seu resultado

O índice vai de 0 a 100 e resume suas respostas sobre os seis pilares. O estágio indica em que ponto do seu desenvolvimento você está hoje, pela sua própria leitura.

55

de 100

ESTÁGIO

Em desenvolvimento

Você usa IA com frequência, mas ainda de forma irregular entre as tarefas.

Os seis estágios



O que este estágio pede agora

- Criar uma biblioteca pessoal de instruções que funcionam
- Definir um roteiro próprio de checagem das respostas
- Medir o tempo economizado em uma tarefa

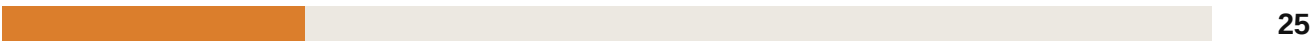
Esta é uma avaliação de desenvolvimento pessoal. Ela descreve comportamentos no trabalho, não traços de personalidade.

Os seis pilares

Cada barra mostra seu resultado no pilar, de 0 a 100. A cor indica onde concentrar seu desenvolvimento.

Compreensão de IA

Atenção prioritária



Uso prático no trabalho

Em desenvolvimento



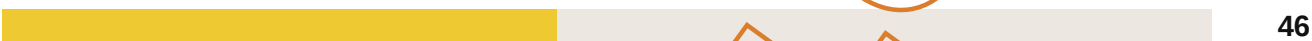
Avaliação crítica dos resultados

Ponto forte



Ética, dados e segurança

Em desenvolvimento



Integração ao fluxo de trabalho e produtividade

Ponto forte



Aprendizado contínuo e adaptação

Em desenvolvimento



PONTO MAIS FORTE

Integração ao fluxo de trabalho e produtividade · 79

PONTO QUE PEDE MAIS ATENÇÃO

Compreensão de IA · 25

Seu perfil

A combinação dos seus pilares forma um padrão de comportamento. Ele não define quem você é; descreve como você tende a agir hoje no trabalho, e pode mudar.

Praticante intuitivo

Você usa IA no dia a dia e obtém bons resultados por tentativa e erro. Isso traz agilidade. Onde costuma travar é na base: sem entender por que a ferramenta erra ou como evolui, você tem dificuldade em ir além do que já faz.

Recomendação central

Reserve 30 minutos por semana para entender um recurso ou limitação da ferramenta que você mais usa.

O que formou este perfil

PILARES QUE PUXAM

Uso prático no trabalho		58
-------------------------	------------------------	----

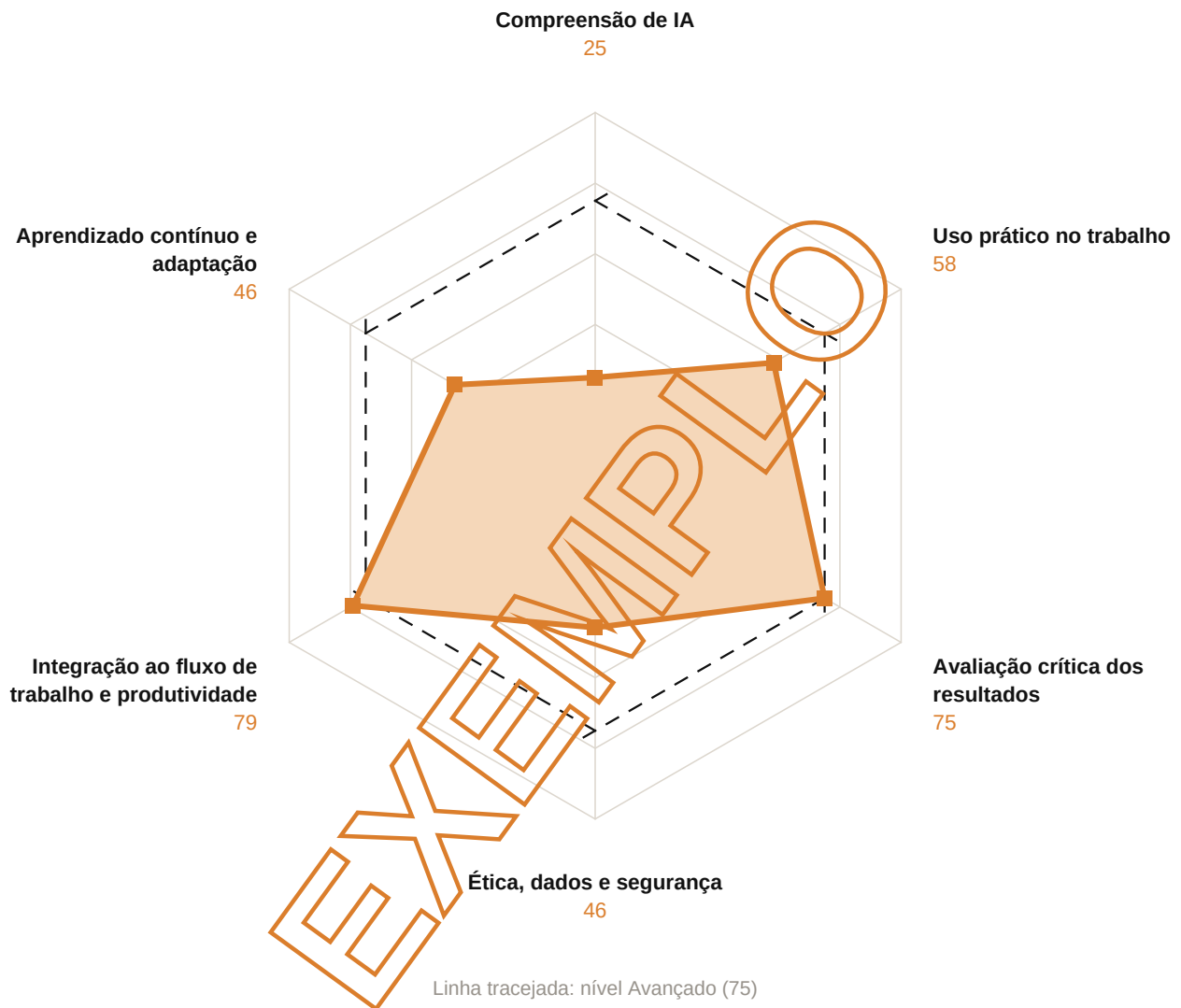
PILARES QUE SEGURAM

Compreensão de IA		25
-------------------	------------------------	----

Aprendizado contínuo e adaptação		46
----------------------------------	------------------------	----

Seu perfil em radar

O desenho mostra o formato do seu perfil. Quanto mais regular, mais equilibrado; pontas e recuos mostram onde você se apoia e onde há espaço para crescer.

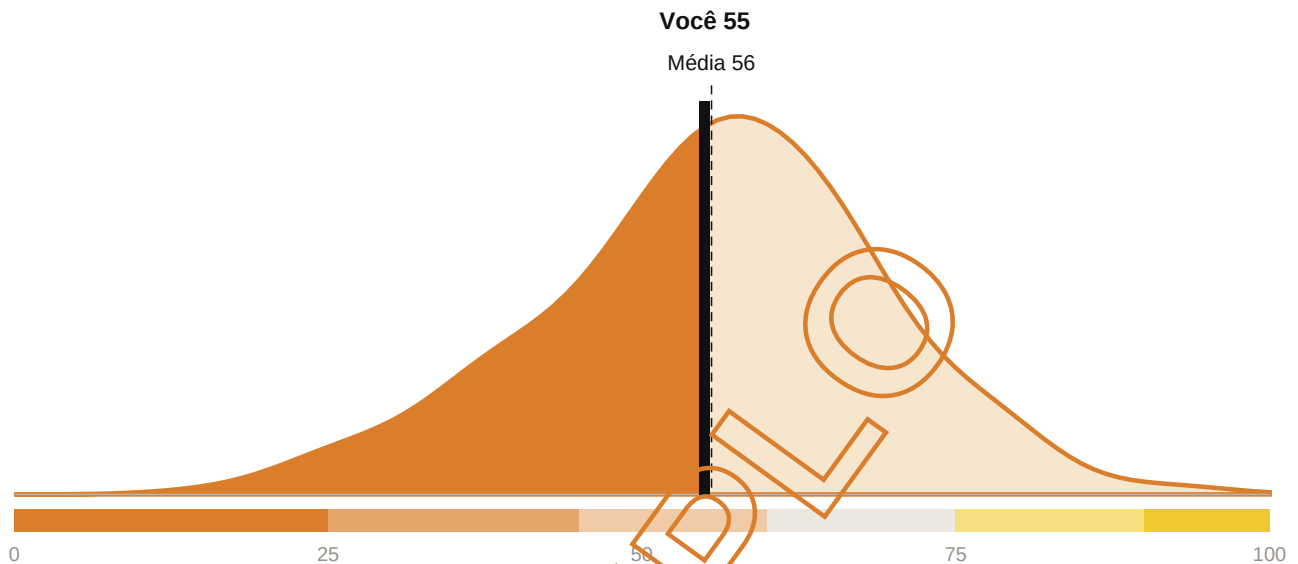


Equilíbrio do perfil

Distância entre o pilar mais alto e o mais baixo: 54 pontos. Perfil com contrastes fortes: um ou dois pilares estão bem abaixo dos demais e tendem a limitar o resultado dos outros. Comece por eles.

Como você se compara

A curva mostra como se distribuem os índices de quem já respondeu a este instrumento. O marcador indica a sua posição.



Seu índice está acima de 43% dos respondentes.

Base de comparação: 240 respondentes. Exemplo com base fictícia, apenas para demonstração.

Seus pilares em relação à média



A comparação mostra posição relativa, não qualidade absoluta. Bases de comparação mudam com o tempo e com o perfil de quem responde.

Mapa de calor das suas respostas

Cada quadrado é uma afirmação, organizada por pilar. As cores vão do laranja (discordo) ao dourado (concordo) e mostram onde o resultado de cada pilar se concentra.



Afirmações em destaque

As afirmações com as respostas mais altas e mais baixas. Elas ajudam a transformar o índice em exemplos concretos do dia a dia.

Onde você mais se reconhece

- 5** Confiro fatos, números e fontes antes de usar uma resposta da IA.
Avaliação crítica dos resultados
- 5** Identifiquei tarefas repetitivas do meu trabalho que podem ser feitas com apoio de IA.
Integração ao fluxo de trabalho e produtividade
- 4** Escolho a ferramenta de IA mais adequada para cada tipo de tarefa.
Uso prático no trabalho
- 4** A IA me ajuda a entregar trabalhos com mais qualidade do que eu entregaria sem ela.
Uso prático no trabalho
- 4** Percebo quando uma resposta da IA parece convincente mas está incorreta ou inventada.
Avaliação crítica dos resultados

Onde você menos se reconhece

- 2** Consigo explicar a um colega, com palavras simples, o que uma ferramenta de IA faz e o que ela não faz.
Compreensão de IA
- 2** Sei diferenciar quando estou usando um sistema com IA e quando estou usando um software comum.
Compreensão de IA
- 2** Entendo que as respostas de uma IA generativa vêm de padrões aprendidos em dados, e não de compreensão real.
Compreensão de IA
- 2** Sei citar pontos fortes e limitações típicas da IA em tarefas da minha área.
Compreensão de IA
- 2** Entendo por que a mesma pergunta feita à IA pode gerar respostas diferentes.
Compreensão de IA

Leitura por pilar

Compreensão de IA

25

Atenção prioritária

O que este resultado costuma indicar

Você usa a IA sem saber bem o que esperar dela. Isso gera desconfiança excessiva ou confiança cega nas respostas.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Assistir a um curso introdutório gratuito sobre IA generativa e anotar três aprendizados aplicáveis ao seu trabalho
2. Explicar a um colega, em cinco minutos, como a IA gera respostas e onde ela costuma errar
3. Listar três tarefas da sua função em que a IA ajuda e três em que não ajuda

Uso prático no trabalho

58

Em desenvolvimento

O que este resultado costuma indicar

Você usa IA com alguma frequência e obtém bons resultados em parte das tarefas. Em outras, ainda desiste rápido quando a resposta não serve.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Refinar cada instrução pelo menos duas vezes antes de descartar a ajuda da IA
2. Testar duas ferramentas diferentes na mesma tarefa e comparar os resultados
3. Usar a IA para analisar uma planilha ou documento extenso do seu trabalho

Avaliação crítica dos resultados

75

Ponto forte

O que este resultado costuma indicar

Você trata a IA como ponto de partida e não como palavra final. Suas entregas mantêm qualidade e responsabilidade clara.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Ensinar ao time seu método de checagem em uma sessão prática curta
2. Testar a IA com casos difíceis da sua área para mapear onde ela erra
3. Definir com o time critérios mínimos de revisão para materiais feitos com IA

Ética, dados e segurança

46

Em desenvolvimento

O que este resultado costuma indicar

Você cuida dos dados na maior parte do tempo. Ainda há pontos cinzentos, como direitos autorais e transparência sobre o uso de IA.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Adotar uma nota padrão informando quando um material teve apoio de IA
2. Estudar regras básicas de direitos autorais para textos e imagens gerados por IA
3. Discutir com o time um caso real de uso de IA que gerou dúvida ética

Integração ao fluxo de trabalho e produtividade

79

Ponto forte

O que este resultado costuma indicar

A IA está integrada ao seu modo de trabalhar e libera tempo para atividades de maior valor. Outros podem aprender com suas rotinas.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Redesenhar um processo completo do time incluindo etapas com IA
2. Medir o ganho de tempo do time em um piloto de 60 dias
3. Conectar a IA a outras ferramentas que você já usa, como planilhas ou agenda

Aprendizado contínuo e adaptação

46

Em desenvolvimento

O que este resultado costuma indicar

Você se mantém atualizado de forma irregular. Aprende bem quando tem tempo, mas a prática ainda depende de momentos específicos.

Ações recomendadas para os próximos 90 dias

1. Montar um plano de estudo de 90 dias com um tema de IA por mês
2. Pedir feedback a um colega sobre um trabalho feito com IA
3. Registrar mensalmente o que mudou no seu uso de IA e por quê

O que o seu conjunto de resultados indica

Mais do que cada pilar isolado, a combinação entre eles diz muito sobre o que fazer primeiro.

Forças para usar a seu favor

Seus pilares mais altos são Integração ao fluxo de trabalho e produtividade e Avaliação crítica dos resultados. Use essas forças como alavanca: elas são o caminho mais curto para melhorar os pilares mais baixos.

O que pode estar segurando o resto

Compreensão de IA é o pilar com menor resultado. Quando um pilar fica muito abaixo dos outros, ele costuma limitar o efeito de tudo o que já funciona bem.

Combinação que merece atenção

A maior distância está entre Integração ao fluxo de trabalho e produtividade (79) e Compreensão de IA (25). Use o primeiro para apoiar o desenvolvimento do segundo nas próximas semanas.

Consistência das respostas

Suas respostas variam pouco dentro de cada pilar. O resultado de cada pilar é uma boa síntese do que você marcou.

EXEMPLO

Do estágio atual ao próximo

Para os dois pilares com menor resultado, como costuma ser o dia a dia no nível atual e como passa a ser no próximo nível.

Compreensão de IA · 25

HOJE

- Você tem uma ideia vaga do que a IA faz.
- Confunde IA com software comum ou com magia.
- Desconhece por que a IA erra.

NO PRÓXIMO NÍVEL

- Você entende o básico de como a IA funciona.
- Conhece algumas limitações, mas não as típicas da sua área.
- Explica a IA com termos genéricos.

Ética, dados e segurança · 46

HOJE

- Você evita dados claramente confidenciais.
- Conhece as regras gerais, mas não os detalhes.
- Às vezes informa o uso de IA, dependendo do caso.

NO PRÓXIMO NÍVEL

- Você anonimiza dados antes de usar qualquer ferramenta.
- Usa apenas ferramentas aprovadas pela organização.
- Considera o efeito do uso de IA sobre as pessoas envolvidas.

Sua primeira semana

Pequenas ações para começar já, ligadas ao pilar que mais pede atenção. Cada uma leva menos de uma hora.

Compreensão de IA

DIA 1	Explique a um colega, em três frases, como uma IA generativa produz respostas.	☐ Feito
DIA 2	Liste três tarefas da sua área em que a IA costuma errar.	☐ Feito
DIA 3	Faça a mesma pergunta à IA três vezes e compare as respostas.	☐ Feito
DIA 4	Assista a um vídeo curto sobre limitações dos modelos de linguagem.	☐ Feito
DIA 5	Identifique quais sistemas que você usa já têm recursos de IA.	☐ Feito

Seu plano de 90 dias

Um plano em três ondas, começando pelos pilares com menor resultado. Defina datas, escolha alguém para acompanhar seu avanço e revise a cada 30 dias.

Dias 1 a 30

Foco: Compreensão de IA

1. Assistir a um curso introdutório gratuito sobre IA generativa e anotar três aprendizados aplicáveis ao seu trabalho

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

2. Explicar a um colega, em cinco minutos, como a IA gera respostas e onde ela costuma errar

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

3. Listar três tarefas da sua função em que a IA ajuda e três em que não ajuda

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

Dias 31 a 60

Foco: Ética, dados e segurança

1. Adotar uma nota padrão informando quando um material teve apoio de IA

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

2. Estudar regras básicas de direitos autorais para textos e imagens gerados por IA

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

3. Discutir com o time um caso real de uso de IA que gerou dúvida ética

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

Dias 61 a 90

Foco: Aprendizado contínuo e adaptação

1. Montar um plano de estudo de 90 dias com um tema de IA por mês

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

2. Pedir feedback a um colega sobre um trabalho feito com IA

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

3. Registrar mensalmente o que mudou no seu uso de IA e por quê

Quem me apoia: _____ Prazo: ____/____

Acompanhamento e reflexão

Use esta página para registrar o que mudou. Volte a ela aos 30, 60 e 90 dias.

1. Qual resultado deste relatório mais me surpreendeu, e por quê?

2. Que situação recente mostra bem meu pilar mais forte?

3. O que me impede hoje de avançar no pilar mais baixo?

4. Com quem vou conversar sobre este relatório nas próximas duas semanas?

5. Como vou saber, daqui a 90 dias, que evoluí?

Checkpoint	O que fiz	O que mudou	Próximo passo
30 dias			
60 dias			
90 dias			

Glossário dos pilares

O que cada pilar significa e por que ele importa.

Compreensão de IA

Compreensão de IA é saber, em termos simples, o que a inteligência artificial faz, como gera respostas e onde costuma falhar. Esse entendimento evita tanto o medo exagerado quanto a confiança cega.

Uso prático no trabalho

Uso prático é aplicar ferramentas de IA em tarefas reais do seu trabalho, com pedidos bem formulados. É aqui que o conhecimento vira tempo ganho e qualidade.

Avaliação crítica dos resultados

Avaliação crítica é conferir, corrigir e questionar o que a IA entrega antes de usar. Ela protege você de erros, invenções e vieses que parecem convincentes.

Ética, dados e segurança

Ética, dados e segurança é usar IA respeitando a confidencialidade, as regras da organização e as pessoas afetadas. Um único descuido com dados pode custar mais do que todo o ganho de produtividade.

Integração ao fluxo de trabalho e produtividade

Integração ao fluxo de trabalho é incorporar a IA às suas rotinas de forma estável, e não só em usos pontuais. É o que transforma experimentos isolados em ganho real de produtividade.

Aprendizado contínuo e adaptação

Aprendizado contínuo é acompanhar a evolução das ferramentas e ajustar seu modo de trabalhar. Como a IA muda rápido, o que você sabe hoje perde valor se não for atualizado.

Seus próximos passos

Um relatório mostra o retrato de hoje. A evolução aparece quando você mede de novo.

Refazer esta avaliação a cada 6 meses

Comportamentos e práticas mudam com o tempo. Reaplique duas vezes por ano, sugerimos por volta de abril de 2027 e outubro de 2027, e o novo relatório mostra a sua evolução pilar a pilar em relação a este.

[Refazer a avaliação](#)

Avaliações que complementam esta

AIReady Index

Se a empresa está pronta para gerar valor com IA.

[Conhecer >](#)

Innovator Profile

Como você transforma ideias em resultado no trabalho.

[Conhecer >](#)

DualDrive

Como você equilibra a entrega de hoje e a exploração do novo.

[Conhecer >](#)

Quer a leitura da empresa inteira?

Com várias pessoas respondendo, o diagnóstico mostra onde a organização está, as diferenças entre áreas e um plano de ação para a liderança.

[Diagnósticos para a empresa](#)

Como usar este relatório

Este relatório mostra como você se vê hoje. Autoavaliações costumam ser mais generosas ou mais duras do que a percepção de quem convive com você, por isso use o resultado como ponto de partida para conversas, não como veredito.

Ele foi feito para desenvolvimento pessoal. Não deve ser usado para seleção, promoção ou avaliação de desempenho.

Para medir sua evolução, responda novamente daqui a seis meses, pensando em como você age de fato, não em como gostaria de agir.

Quer levar isso para a sua equipe?

Fale com a Ideavus: contato@ideavus.com.br · www.ideavus.com.br

EXEMPLO