

• EBOOK · MODO COWORK DO CLAUDE

Claude Cowork do zero ao setup completo.

O passo a passo, sem enrolação, para instalar o Claude no seu computador,
assinar o plano certo e configurar a IA que trabalha de verdade nos seus arquivos.
Escrito para quem **nunca programou**.

por César Kolokovski

Especialista em Tecnologia e Inteligência Artificial · KOLO Digital



César Kolokovski

Há mais de **20 anos** vivo as transformações que mudaram a forma como pessoas e empresas trabalham. Hoje uso o Claude e o modo Cowork **todos os dias** na operação da KOLO Digital: da criação de conteúdo à automação de processos internos.

Este ebook é a mesma configuração que eu montei para mim, transformada em um passo a passo simples. A barreira nunca foi técnica. É que quase ninguém senta para fazer o setup direito. Aqui você faz.

A IDEIA CENTRAL

Existe quem **usa** o Claude e quem tem o Claude **trabalhando**. A diferença entre os dois é uma hora de configuração. É exatamente essa hora que este guia resolve.

20+

anos em tecnologia

14+

anos de KOLO Digital

765+

clientes atendidos

986+

projetos entregues

Sumário

PARTE 1 · COMECE POR AQUI

01	Chat x Cowork	06
	Por que o desktop muda tudo	
02	Baixar o Claude no computador	07
	Passo a passo Mac e Windows	
03	Assinar o plano PRO	08
	Qual plano e por que ele é necessário	
04	Ativar o modo Cowork	09
	Abrir, iniciar e escolher os modos	

PARTE 2 · CONFIGURAÇÃO COMPLETA

05	Conectar suas ferramentas	11
	Connectors: Gmail, Drive, Agenda e mais	
06	Organizar suas pastas	12
	Dar acesso e uma estrutura que funciona	
07	CLAUDE.md, as regras da casa	13
	Ensine seu padrão de uma vez só	
08	Memory e Projetos	14
	A memória que te conhece	
09	Skills e Plugins	15
	Os atalhos que executam o trabalho	
10	Tarefas agendadas	16
	Trabalho que roda sozinho	

PARTE 3 · MÃOS À OBRA

11	4 testes práticos	17
	Coloque tudo para funcionar hoje	
12	Segurança e checklist final	18
	Use com confiança	

01

PARTE UM

Comece por aqui.

Em quatro passos você sai do zero absoluto e chega ao Claude aberto, pago e pronto para trabalhar no seu computador. Sem pressa e sem termo técnico.

O uso comum x o uso que muda o jogo

O uso comum é abrir, perguntar uma coisa, copiar a resposta e fechar. Funciona, mas é o mesmo que contratar alguém competente e nunca contar o que a empresa faz. A pessoa é boa, só não tem contexto.

O modo Cowork resolve isso. Em vez de responder pergunta por pergunta, o Claude assume tarefas inteiras: lê e escreve nos seus arquivos, usa suas ferramentas conectadas, monta documentos e planilhas e devolve o trabalho pronto. Para isso, ele precisa de duas coisas que este guia entrega: **acesso e contexto**.

Uso comum (chat)

- Você pergunta, ele responde
- Cópia e cola manual
- Zero acesso aos seus arquivos
- Recomeça do zero toda vez

Com o Cowork configurado

- Você descreve o resultado
- Ele executa e entrega o arquivo
- Trabalha nas suas pastas reais
- Lembra de você e do seu padrão

GUARDE ESTA FRASE

A barreira nunca foi técnica. É que ninguém senta para fazer o setup. As próximas páginas são esse setup, do começo ao fim.

Desktop, não navegador

A primeira decisão é onde você usa o Claude. No navegador dá para conversar. Mas o Cowork que trabalha nos **seus** arquivos, abre suas pastas e roda no seu computador vive no **aplicativo de desktop**. Parece detalhe, mas é o desktop que abre o resto.

Três palavras que vão aparecer o tempo todo

- **Chat**

A conversa de sempre: pergunta e resposta, uma de cada vez.

- **Cowork**

O modo agente. Você dá uma tarefa, ele planeja, executa em vários passos e entrega o trabalho pronto. É o foco deste guia.

- **Connectors (conectores)**

As pontes que ligam o Claude às suas ferramentas: Gmail, Google Drive, Agenda, Notion, Canva e outras.

O CAMINHO DO GUIA

Baixar o app, assinar o PRO, ativar o Cowork, conectar ferramentas, liberar uma pasta e ensinar suas regras. Nesta ordem. Cada passo destrava o próximo.

5 min

para instalar e entrar

1

plano pago necessário

~1h

de setup, uma única vez

Baixar o Claude no seu computador

Baixe sempre do site oficial: claude.com/download. Não use sites de terceiros. O app é gratuito para instalar; o plano pago entra no próximo passo.

MACOS

- 1 Acesse claude.com/download**
e clique em baixar para Mac.
- 2 Abra o arquivo .dmg**
e arraste o ícone do Claude para a pasta Aplicativos.
- 3 Abra pelo Launchpad**
e permita a execução, se o Mac perguntar.
- 4 Entre na sua conta**
com e-mail ou Google.

WINDOWS

- 1 Acesse claude.com/download**
e clique em baixar para Windows.
- 2 Rode o instalador**
o arquivo .exe que foi baixado.
- 3 Abra pelo menu Iniciar**
procurando por "Claude".
- 4 Entre na sua conta**
com e-mail ou Google.

SE AINDA NÃO TEM CONTA

Crie uma gratuita no primeiro acesso, com seu e-mail ou conta Google. Leva menos de um minuto e já serve para o passo seguinte.

IMPORTANTE

O Cowork com acesso aos seus arquivos só existe no app de desktop (Mac e Windows). Mantenha o app aberto enquanto o Claude trabalha em algo do seu computador.

Assinar o plano PRO

O modo Cowork **exige um plano pago**. Ele não funciona na conta gratuita. Para uma pessoa começando, o **PRO** é o plano certo: é o mais acessível que libera o Cowork completo.

Plano PRO

US\$ 20 /mês

Ou cerca de US\$ 17/mês no plano anual. Cobrado em dólar; o valor em reais depende do câmbio e do seu cartão.

- Libera o modo Cowork
- Cria arquivos e roda tarefas
- Projetos e conectores remotos
- Acesso aos modelos mais fortes

Como assinar

1 Abra Configurações

no app, clique no seu nome e depois em plano/assinatura.

2 Escolha o PRO

e selecione mensal ou anual.

3 Pague com cartão

e pronto: o Cowork é liberado na hora.

PRECISA DO MAX?

O Max é para quem usa muito e bate o limite com frequência. Comece no PRO. Dá para subir depois em um clique.

SOBRE LIMITES DE USO

O Cowork consome mais do que o chat comum, porque executa tarefas longas. Se bater o limite, use o chat normal para coisas simples e guarde o Cowork para o trabalho pesado.

Ativar o modo Cowork

Chat e Cowork moram no mesmo lugar. Você começa os dois a partir da mesma caixa de mensagem.

1 Abra o app de desktop

e faça login com sua conta PRO.

2 Na caixa de mensagem, selecione "Cowork"

em vez de "Chat". É a chave que liga o modo agente.

3 Descreva sua tarefa

em português, como pediria a um assistente. Ex.: "organize a minha pasta de Downloads por tipo".

4 Acompanhe e libere

o Claude mostra o plano e pede permissão antes de agir. Você aprova.

Os três modos de permissão

Manual

Ele pede sua aprovação a cada ação. Ideal no começo e para tarefas sensíveis.

Auto

Ele segue sozinho e revisa a segurança de cada passo. Bom equilíbrio no dia a dia.

Skip

Ele não pergunta nada. Use só quando confia 100% em tudo que está envolvido.

RECOMENDAÇÃO

Comece no modo **Manual**. Você vê cada coisa que o Claude quer fazer e ganha confiança. Depois migre para o Auto no que já é rotina.

02

• PARTE DOIS

Configuração completa.

Agora damos ao Claude o que ele precisa para trabalhar como alguém da sua equipe: suas ferramentas, suas pastas, suas regras e a sua memória.

Conectar suas ferramentas

Aqui o Claude deixa de trabalhar no vácuo e passa a enxergar sua agenda e seus arquivos de verdade. Os **Connectors** ligam ele às ferramentas que você já usa.

Como conectar

- 1 Abra o menu "+" na caixa de mensagem**
ou vá em Personalizar > Conectores.
- 2 Escolha a ferramenta e clique em conectar**
você será levado a fazer login e autorizar o acesso.
- 3 Defina quando ele pode usar**
você controla a permissão de cada conector.

Bons conectores para começar

Google Drive

Ler e criar documentos e planilhas nas suas pastas.

Gmail

Resumir, organizar e rascunhar e-mails.

Agenda

Enxergar sua semana e preparar reuniões.

Notion

Puxar e organizar suas anotações e bases.

Canva

Gerar e ajustar artes e materiais visuais.

E muito mais

Novos conectores aparecem no catálogo dentro do app.

CONFIANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Conecte só o que você realmente vai usar e confia. Cada conector é uma porta; abra as que fazem sentido para o seu trabalho.

Organizar suas pastas

No desktop, o Claude pode ler e escrever direto nas pastas que você liberar. Uma boa organização faz ele acertar mais e se perder menos.

1 Seleccione uma pasta de trabalho

o Claude pede acesso; você escolhe qual pasta liberar.

2 Trabalhe por projeto

uma pasta por assunto (marketing, financeiro, clientes) mantém o contexto separado e limpo.

3 Nomeie com clareza

nomes previsíveis ajudam o Claude a encontrar e salvar no lugar certo.

Uma estrutura simples que funciona

```
▫ Minha Empresa
├─ ▫ marketing # posts, campanhas, materiais
├─ ▫ comercial # propostas, clientes
├─ ▫ financeiro # recibos, planilhas
└─ ▫ CLAUDE.md # as regras da casa (próximo passo)
```

REGRA DE OURO

Um projeto só para o trabalho. Tarefas, decisões e metas com contexto separado é o que impede o Claude de misturar assunto.

CLAUDE.md, as regras da casa

Um arquivo de texto simples, dentro da sua pasta, com as regras da casa: como responder, como nomear arquivos, qual é o seu padrão. Ele lê isso antes de cada resposta, toda vez. Não é sugestão, é instrução.

Como criar

1 Crie um arquivo chamado CLAUDE.md

na raiz da sua pasta de trabalho (ou peça para o Claude criar).

2 Escreva as regras em português

frases curtas e diretas, uma por linha.

3 Pronto

a partir daí ele segue esse padrão sozinho.

Exemplo real

```
# Regras da KOL0  
Responda sempre em português (pt-br).  
Tom direto, sem jargão e sem enrolação.  
Salve os arquivos finais na pasta "entregas".  
Nomeie no formato AAAA-MM-DD-nome.  
Nunca use travessão; use vírgula ou dois-pontos.
```

DICA

Além do CLAUDE.md da pasta, dá para definir **instruções globais** em Configurações > Cowork, que valem para todas as tarefas.

Memory e Projetos

Memory resolve o que mais irrita: começar do zero em toda conversa. Cada coisa que importa vira um registro: seus serviços, seus preços, o seu jeito de escrever. Semana que vem você abre uma conversa nova e ele já sabe.

Projetos

Agrupam tarefas parecidas em um espaço próprio, com arquivos, instruções e memória separados. No Cowork, a memória vive dentro dos projetos.

Memory

O acúmulo do que ele aprende sobre você ao longo do tempo, dentro daquele projeto. Quanto mais usa, mais ele acerta.

Como usar bem

1 Crie um projeto por frente de trabalho

ex.: "Conteúdo", "Comercial", "Financeiro".

2 Conte o essencial uma vez

quem é você, o que vende, seu tom. Ele guarda.

3 Peça para lembrar

"guarde que meu ticket médio é X" e ele registra para as próximas vezes.

DIFERENÇA RÁPIDA

O **CLAUDE.md** é a regra fixa que você escreve. A **Memory** é o que ele acumula sobre você com o tempo. Os dois juntos deixam o Claude com a sua cara.

Skills e Plugins

Skills são atalhos que fazem o trabalho rodar sozinho. Você digita uma "/" e escolhe a habilidade; ela já executa, puxando seus dados reais pelos conectores. É o momento em que ele para de conversar e começa a entregar.

Skills

Habilidades prontas para tarefas específicas: criar documentos, planilhas, apresentações, resumir arquivos e muito mais. Aparecem quando você digita "/".

Plugins

Pacotes que reúnem várias skills, conectores e agentes numa instalação só, feitos para o seu papel ou empresa.

Na prática

1 Digite "/" na caixa de mensagem

a lista de skills disponíveis aparece.

2 Escolha a skill e complete o pedido

ex.: gerar uma planilha a partir de um arquivo.

3 Instale plugins pelo catálogo

para ganhar habilidades novas de uma vez.

O CLIQUE DA VIRADA

É aqui que o Claude deixa de ser chat. Você aponta a skill, ele puxa os dados reais e devolve o trabalho pronto.

Tarefas agendadas

Você pode criar tarefas que o Claude executa sozinho, na hora que você marcar. Elas rodam remotamente, sem precisar do seu computador ligado ou do app aberto.

1 Digite `/schedule` em uma tarefa

ou clique em "Agendadas" na barra lateral.

2 Descreva o que rodar e quando

ex.: "todo dia às 7h, resuma meus e-mails não lidos".

3 Deixe rodar

o resultado te espera pronto no horário combinado.

Ideias para automatizar

Resumo matinal

Agenda do dia e e-mails importantes toda manhã.

Relatório semanal

Um panorama do que aconteceu na sexta à tarde.

Lembretes úteis

Cobranças, follow-ups e prazos na hora certa.

COMECE PEQUENO

Escolha uma tarefa chata e repetitiva da sua semana e automatize só ela primeiro. Depois amplie.

03

• PARTE TRÊS

Mãos à obra.

Quatro testes práticos para você fazer hoje, mais as regras de segurança e o checklist que confirma que está tudo pronto.

4 testes práticos

Faça na ordem. Cada um usa uma peça do que você configurou. Copie a frase em **azul** e cole no Cowork.

1 · Organizar arquivos

Testa acesso a pastas. Libere a pasta de Downloads e peça:

Organize a minha pasta de Downloads por tipo e por data, em subpastas.

2 · Recibos em relatório

Testa leitura de arquivos e criação de planilha. Junte alguns recibos numa pasta e peça:

Leia os recibos desta pasta e monte uma planilha de despesas com data, valor e categoria.

3 · Resumo da caixa de entrada

Testa o conector do Gmail. Com ele conectado, peça:

Resuma meus e-mails não lidos de hoje e liste o que precisa de resposta.

4 · Um material com a sua cara

Testa CLAUDE.md e memória. Com suas regras salvas, peça:

Escreva um texto de divulgação seguindo o meu tom e salve na pasta de entregas.

Segurança e checklist final

O Claude age em seu nome, então vale usar com cabeça. Poucas regras dão toda a tranquilidade.

- Comece no modo **Manual** e revise cada ação
- Libere só as pastas e conectores necessários
- Em tarefas com dinheiro ou envios, fique por perto
- Ele pede permissão antes de apagar arquivos
- Não use o modo Skip com dados sensíveis
- Confira onde ele salvou antes de confiar cego
- Desconecte o que você não usa mais
- Na dúvida, peça o plano antes de deixar rodar

Seu setup está completo quando...

- ☐ **App de desktop** instalado e logado
- ☐ **Plano PRO** ativo
- ☐ **Modo Cowork** selecionado e testado
- ☐ **Conectores** essenciais ligados
- ☐ **Uma pasta** liberada e organizada
- ☐ **CLAUDE.md** com suas regras + **Memory** em uso

Agora é só colocar em movimento.

Você tem o setup completo. Se este guia te ajudou, continue comigo por dois caminhos:

CONTEÚDO DIÁRIO

 **Siga**
@cesarkolo.ia

IA aplicada de verdade, sem hype, todos os dias.

 **Seguir no Instagram**

VÁ ALÉM

Curso Completo de Claude

Ao vivo, do zero ao avançado.

Garantir minha vaga ➔

Tecnologia só gera valor quando começa a resolver problemas reais.



Estratégia, tecnologia e inteligência artificial aplicadas a negócios. Branding, websites, sistemas e IA.

kolodigital.com.br · @cesarkolo.ia

© 2026 KOLO Digital. Guia Claude Cowork. Uso pessoal e educativo.