

OFICINA DO BIRUTIA

Revisar o que o ChatGPT sabe sobre você

Pedidos prontos para listar a memória do ChatGPT, limpar dados antes de colar textos e revisar a privacidade da conta.

Trancar uma conversa esconde o assunto de quem pega o seu aparelho, mas não cuida do que o ChatGPT já aprendeu sobre você. Este guia traz quatro pedidos para fazer essa revisão. Ele complementa o guia sobre conversas trancadas com PIN.

Passo a passo

1. Veja o que ele guardou

Pedido: Pedido 1 · memória

> Liste tudo o que você tem guardado na memória sobre mim, separado por tema (trabalho, família, saúde, finanças, rotina). Marque com [SENSÍVEL] o que poderia me expor se outra pessoa lesse. Não invente nada que não esteja guardado.

Se algo não deveria estar lá, apague pelas configurações de memória.

2. Limpe os dados antes de colar textos

Pedido: Pedido 2 · anonimizar

> Vou colar um texto. Troque cada nome de pessoa por [PESSOA 1], [PESSOA 2] e cada empresa por [EMPRESA]; apague CPF, telefone, endereço, e-mail e número de conta. Devolva apenas o texto limpo, sem resumir.
>
> [cole o texto]

3. Revise a privacidade da conta

Pedido: Pedido 3 · privacidade

> Guie-me passo a passo pelas configurações de privacidade do ChatGPT no [celular ou computador]: memória, histórico, conversa temporária, conversas bloqueadas e a opção de melhorar o modelo. Para cada uma, explique em uma frase o que muda ao ligar ou desligar.

4. Planeje assuntos pessoais com segurança

Pedido: Pedido 4 · surpresa

> Quero planejar [festa, presente ou viagem] para [pessoa] em [data], com orçamento de [valor]. Faça três perguntas antes de sugerir e depois monte uma lista de tarefas com datas.

Faça isso em uma conversa trancada, se o assunto for sigiloso.

Avisos

A memória mostrada pelo próprio ChatGPT pode estar incompleta. Confira também nas configurações.

Quem souber o seu PIN abre e copia a conversa.

Dados de clientes, pacientes ou funcionários seguem a política da sua empresa e a LGPD, mesmo em conversa trancada.

Checklist final

[ ] Li a lista da memória e apaguei o que não deveria estar

[ ] Revisei as configurações de privacidade

[ ] Uso o pedido de anonimizar antes de colar textos de terceiros

Quem fez

Recursos da OpenAI (consulte a Central de Ajuda, "Using locked chats in ChatGPT"). Guia escrito pela Oficina do BirutIA, com base no material de Guilherme Morais (@guilhermemorais.ia), consultado como referência.

Oficina do BirutIA - material gratuito. Conferido em 28/10/2026. As ferramentas de IA mudam com frequência.

Quer automações para a sua empresa?
O BirutIA e a MLM Produções podem ajudar.
www.mlmproducoes.com.br