BUILT TO STAND

GUIA GRÁTIS



COMO A GENTE CONSTRÓI COM O CLAUDE

O SETUP

A pasta, o arquivo de regras, a memória e o ciclo diário por trás de tudo o que a gente coloca no ar. **Monte uma vez e o Claude para de conversar e começa a construir.**

GUI, MATHEUS & BIEL · TYOHAN

FEITO NA EUROPA · 2026

LEIA ISTO PRIMEIRO

MUITOS CONVERSAM COM O CLAUDE. POUCOS CONSTROEM COM ELE.

Mesmo modelo, mesmo preço. A diferença não é um prompt mágico. É o **setup**: onde o Claude trabalha, o que ele já sabe antes de você digitar e como você confere o que ele fez. É isso que este guia te entrega.

CONVERSANDO	CONSTRUINDO
Vive numa aba do navegador	Vive numa pasta no seu computador
Esquece você a cada chat novo	Lê suas regras e notas toda vez que começa
Te dá código pra copiar e colar	Escreve, roda e conserta os arquivos sozinho
"Pronto" quer dizer que ele respondeu	"Pronto" quer dizer que você viu funcionar
Termina numa conversa	Termina em algo no ar

O QUE ESTE SETUP CONSTRUIU PRA GENTE

tyohan.com
Nosso site, do brand book ao ar.

Um estúdio de vídeo
Do roteiro ao vídeo narrado e editado.

Um banco de design
Referências que viraram um guia de gosto.

Um sistema pessoal
Tarefas, dinheiro e treino num app só.

Demos em 3D
Um restaurante que você percorre no navegador.

TODOS COMEÇARAM DO MESMO JEITO: UMA PASTA VAZIA E UMA FRASE.



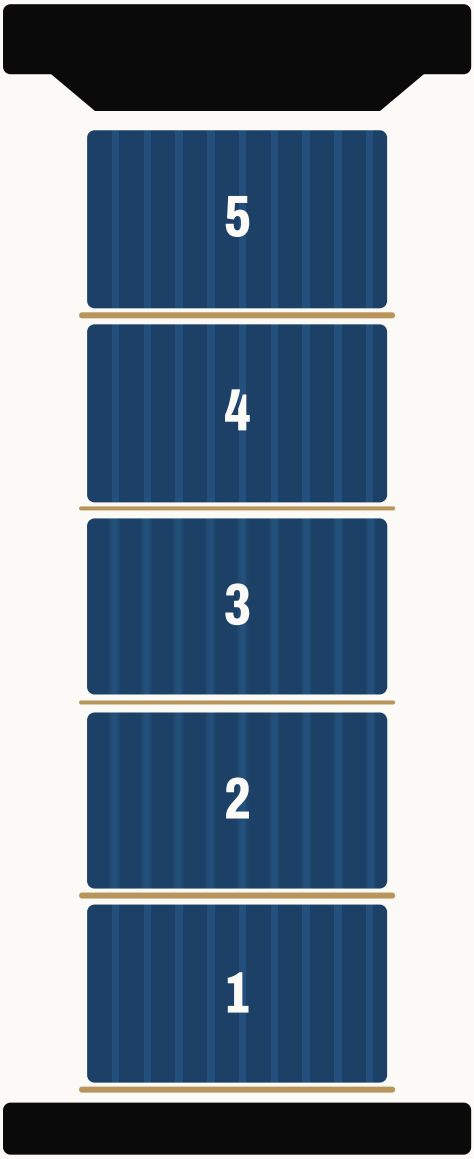
Como usar este guia

Leia com o Claude aberto do lado. São **5 peças**, uma por página, e cada uma termina com **uma coisa pra fazer**. Cerca de uma hora do começo ao fim. No final você tem o mesmo setup que a gente usa todo dia.

O MAPA

CINCO PEÇAS. EMPILHADAS COMO UMA COLUNA.

Cada peça se apoia na de baixo. Pule uma e tudo balança: o Claude esquece, chuta ou quebra o que estava funcionando. Coloque as cinco no lugar e fica de pé. Daí vem o nome.



05

O ciclo

Peça pouco, confira, peça a próxima. Cinco pedidos que você vai usar todo santo dia.

04

A memória

Um mapa dos seus projetos e um bilhete pro dia seguinte, pra nenhuma sessão começar do zero.

03

O arquivo de regras

CLAUDE.md: você ensina uma vez como trabalha, e o Claude lê toda vez.

02

A pasta

Um projeto, uma pasta, três arquivinhos. O Claude trabalha muito melhor quando tem onde morar.

01

O Claude no seu computador

Fora da aba do navegador, dentro de uma pasta onde ele cria, roda e conserta arquivos de verdade.

01 PEÇA UM

O CLAUDE NO SEU COMPUTADOR

Numa aba do navegador, o Claude só consegue **falar** do seu projeto. No seu computador, apontado pra uma pasta, ele **trabalha** nele: cria os arquivos, roda, vê o erro e conserta. Essa mudança sozinha é quase toda a diferença.

TRÊS JEITOS DE USAR O CLAUDE

NAVEGADOR

claude.ai

Ótimo pra pensar, escrever e tirar dúvida. Não mexe nos arquivos do seu computador.

O QUE A GENTE USA

App de desktop, aba Code

O Claude trabalha dentro de uma pasta que você escolhe. Você vê cada mudança e aprova o que importa.

TERMINAL

Claude Code

O mesmo motor na linha de comando. Mesmo resultado; escolha se você já gosta do terminal.

QUAL PLANO

Comece num plano individual pago: o grátis acaba rápido quando o Claude faz trabalho de verdade. A gente subiu um nível quando passou a construir todo dia. Preço muda, então confira em **claude.com/pricing** no dia em que for assinar.

INSTALAÇÃO EM DEZ MINUTOS

01 Baixe o app de desktop do Claude pra Windows ou Mac e entre na sua conta.

02 Crie uma pasta vazia chamada **Claude** nos seus documentos. Tudo o que você construir vai morar nela.

03 Abra a aba **Code** e escolha essa pasta.

04 Faça seu primeiro pedido (abaixo) e veja o arquivo aparecer.

FAÇA ISTO
5 MINUTOS

Seu primeiro pedido. Troque o que está entre colchetes:

```
Crie um arquivo chamado ola.html: uma página com [seu nome] em
letras enormes num fundo escuro. Depois abra no meu navegador.
```

02 PEÇA DOIS

UM PROJETO, UMA PASTA

O Claude lê a pasta em que está trabalhando. Pasta bagunçada, Claude confuso. Uma pasta limpa, com três arquivinhos de texto, faz ele parecer que está no projeto há meses. A nossa é quase assim:

```
Claude/
├─ CLAUDE.md          o mapa de todos os projetos (peça 4)
├─ site/              nosso site
│  ├─ LEIA-ME.md      o que é, como abrir, onde parou
│  ├─ TESTES.md       como conferir se ainda funciona
│  └─ PROXIMO.md      o primeiro passo de amanhã
├─ estudio/           o app do estúdio de vídeo
├─ acervo/            o banco de design
└─ mapa/              o sistema pessoal
```

OS TRÊS ARQUIVOS, EM PALAVRAS SIMPLES

LEIA-ME.MD

O que é este projeto, pra quem é, como abrir e onde o trabalho parou.

TESTES.MD

Uma lista de "clique aqui, isso deve acontecer". Rode antes de mostrar pra alguém.

PROXIMO.MD

O que você fez hoje, o que falta e o primeiro passo de amanhã.

FAÇA ISTO
5 MINUTOS

Escolha uma coisa que você quer construir e deixe o Claude montar a pasta dela:

```
Crie uma pasta chamada [nome-do-projeto] para [o que é, pra
quem é]. Dentro dela, crie LEIA-ME.md, TESTES.md e PROXIMO.md
com um conteúdo inicial curto. Não construa nada ainda.
```

03

PEÇA TRÊS

CLAUDE.MD: ENSINE UMA VEZ

Um arquivo chamado **CLAUDE.md** dentro da sua pasta. O Claude lê ele toda vez que começa a trabalhar ali. É como treinar um funcionário novo uma vez, em vez de toda manhã. Esse é o nosso, simplificado. Copie e troque os colchetes:

```
# Como trabalhar neste projeto

## Quem sou eu
- [Seu nome]. Não sou programador.
- Explique em palavras simples.

## Como a gente trabalha
- Antes de qualquer mudança grande,
  me mostre o plano em até 5 passos
  e espere meu ok.
- Um pedido de cada vez.
- Não mude o que eu não pedi.
  Se outra coisa precisar de
  conserto, pergunte.
- Ao terminar, me diga exatamente
  como conferir que funciona.

## Este projeto
- O que é: [uma linha].
- Quem usa: [pessoas]. Escreva os
  textos da tela pra elas.
- Visual: [cores, fontes, clima].

## Nunca
- Nunca coloque senha ou chave
  em arquivo.
- Nunca apague arquivo sem perguntar.
- Nunca rode nada que custe dinheiro
  sem me dizer o preço antes.
```

Quem sou eu
O Claude ajusta o jeito de explicar. Só "não sou programador" já muda todas as respostas.

Plano primeiro
A linha mais útil do arquivo. Plano errado custa uma frase pra corrigir, não uma tarde.

Não mude o que eu não pedi
Evita o clássico: conserta uma coisa, quebra outra.

Como conferir
"Pronto" só vale quando você viu funcionar.

Nunca
As regras que protegem seu dinheiro e seus arquivos. Mais na página 09.

FAÇA ISTO

10 MINUTOS

Cole o modelo na pasta do projeto como CLAUDE.md, preencha os colchetes e peça:

```
Leia o CLAUDE.md e me diga em 3 linhas como você vai trabalhar
comigo.
```

04

PEÇA QUATRO

MEMÓRIA QUE SOBREVIVE A TUDO

Em novembro a gente trocou de plano e **perdeu todo o histórico de conversas**. Meses de chat, sumidos num clique. Os projetos não pararam nem um dia, porque o que importava nunca esteve no chat. **Estava em arquivos.**



Chat é temporário. Arquivo fica. Então a memória mora em dois lugares: um **mapa** no topo da sua pasta Claude e o **PROXIMO.md** dentro de cada projeto.

O MAPA: O TOPO DO SEU CLAUDE.MD

```
## Meus projetos
| Projeto | Pasta    | O que é            | Onde parou              |
| Site    | site/    | Meu site, no ar    | Nova seção de serviços  |
| Estúdio | estudio/ | App de vídeo       | Voz arrumada; testar    |

Quando terminar uma etapa importante, atualize a linha do projeto.
```

O RITUAL: COMO TODA SESSÃO COMEÇA E TERMINA

Começo

```
Leia o CLAUDE.md, o LEIA-ME e o PROXIMO
de [projeto]. Me diga onde paramos e o
que está pendente antes de mexer em
qualquer coisa.
```

Fim

```
Atualize o PROXIMO.md: o que fizemos
hoje, o que falta, o primeiro passo de
amanhã. Depois atualize a linha deste
projeto no mapa.
```

FAÇA ISTO
5 MINUTOS

Coloque o mapa no CLAUDE.md do topo da sua pasta Claude, com uma linha por projeto. Rode o pedido de Fim antes de fechar hoje.

05

PEÇA CINCO

O CICLO: PEÇA POUCO, CONFIRA, PRÓXIMO

Quem trava pede "faz um app pra mim" de uma vez e recebe uma bagunça. Quem constrói pede uma coisa pequena, confere e pede a próxima. Estes cinco pedidos são esse ciclo, em palavras que funcionam.

1	2	3	4	5
PLANO	**UM PASSO**	**CONFERIR**	**CONSERTAR**	**FECHAR**
Ver o caminho antes	Pequeno o bastante pra conferir	Clique você mesmo	Entender, depois arrumar	Deixar um bilhete pra amanhã

Plano primeiro
tudo maior que uma tela

```
Quero [o que você quer]. Antes de escrever qualquer coisa, me diga em até 5 passos como você faria. Não comece até eu dizer ok.
```

Um passo
logo depois do plano

```
Ok. Faça só o passo 1. Quando terminar, pare e me diga como eu confiro que funcionou.
```

Conferir
quando ele diz "pronto"

```
Antes de dizer que está pronto, escreva no TESTES.md como eu confiro: o que eu clico e o que deve acontecer.
```

Consertar
quando algo quebra

```
Deu este erro: [cole ele inteiro]. Primeiro me explique em palavras simples o que aconteceu. Depois conserte e me diga como conferir.
```

Fechar
fim de toda sessão

```
Atualize o PROXIMO.md: o que fizemos hoje, o que falta, o primeiro passo de amanhã.
```

BÔNUS
O MAIS ÚTIL

Pra qualquer tela ou função, fale como o dono do negócio, não como programador. O Claude traduz pra código:

```
Quem usa: [um garçom, no celular]. O que ele vê: [as mesas, cada uma com uma cor]. Quando toca numa: [abre o pedido dela]. Tem que ser: [rápido com uma mão].
```

PRA CONTINUAR DE PÉ

CINCO REGRAS QUE A GENTE NUNCA QUEBRA

Cada uma existe porque algo deu errado uma vez. Coloque no seu CLAUDE.md e pule as lições caras.

01 Chave e senha nunca vão no chat nem em arquivo

Chave de API é como o número do seu cartão. Guarde nas variáveis de ambiente do computador e diga ao Claude o nome da variável, nunca o valor.

02 Saiba o preço antes de qualquer coisa rodar

APIs de imagem, voz e vídeo cobram por uso. Faça o Claude te dizer o custo estimado e esperar seu ok. Um loop rodando a noite toda pode custar dinheiro de verdade.

03 Salve versões

Se algo quebrar, você volta pra última versão que funcionava em vez de desembaraçar o nó.

```
Configure o git neste projeto, me explique em duas linhas e salve uma versão
toda vez que algo funcionar.
```

04 Não mexa no que eu não pedi

Mudança pequena, escopo pequeno. Se o Claude achar que outra coisa precisa de conserto, ele pergunta antes.

05 Confira no celular antes de alguém ver

A maioria das pessoas vai abrir seu trabalho primeiro no celular. Este pedido pega quase todo problema cedo:

```
Confira esta tela como um celular de 375px de largura. O que quebra, fica
cortado ou é pequeno demais pra tocar? Liste e depois conserte.
```



E AGORA

A FUNDAÇÃO ESTÁ PRONTA.

Com estas cinco peças, o Claude para de conversar e começa a trabalhar com você. Mas fundação não é prédio. Isto é o que o setup **não** ensina sozinho, e o que a gente vai construir junto, passo a passo:

Seu site no ar
De uma marca a uma página com cara de site caro, no seu próprio domínio.

Seu primeiro app
Uma ferramenta que resolve um problema real seu e cresce sem quebrar.

Vídeo, imagem e 3D
Vídeo feito de código, imagem com IA sem queimar dinheiro, 3D no navegador.

Virar serviço
Achar um negócio local, a demo que vende, quanto cobrar e como entregar.

---

5 DEZ

20H BRASÍLIA · 23H DUBLIN

O Built to Stand abre. Você está na lista, então recebe o link primeiro, antes de todo mundo, com o bônus de lançamento. Fique de olho no seu e-mail.