

# Manual de Sobrevivência ao Pós-Natal (com Ajuda Artificial)

written by Mário Portela | 26 de Dezembro, 2025

**OCIDADAÇÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Mário Portela



O Natal passou. **Sobrevivemos**. Alguns com dignidade, outros com azia, quase todos com um sorriso treinado à frente de um presente que nunca pediríamos nem ao nosso pior inimigo. O pós-Natal é esse território estranho onde a casa parece ter sido saqueada, o frigorífico se transforma num museu de sobras e a carteira entra oficialmente em cuidados paliativos. No episódio especial de Natal do *IA & EU* falámos precisamente disso: da ressaca emocional, logística e financeira da época mais “maravilhosa” do ano – essa invenção coletiva que mistura afeto genuíno com consumismo compulsivo e uma boa dose de teatro social.

Falar disto é essencial porque o Natal não é apenas uma festa:

é um fenómeno social profundamente revelador. Revela o que somos, o que fingimos ser e o que nos é imposto em nome da tradição. Esta crónica está n' **O Cidadão** porque este é um projeto que não tem medo de olhar para os rituais colectivos com espírito crítico, sem cinismo barato nem açúcar em excesso. Um jornalismo livre não serve apenas para denunciar escândalos – serve também para desmontar normalidades absurdas, dar voz ao desconforto silencioso e lembrar que pensar não é falta de espírito natalício. É precisamente o contrário.

No *IA & EU* de Natal, fizemos algo simples e talvez subversivo: usamos a Inteligência Artificial não para salvar o mundo, mas para salvar os dias seguintes. A IA como **ferramenta prática** para arrumar a cozinha, gerir relações familiares e olhar para as despesas sem culpa nem autoflagelação. Transformar um peru seco numa refeição decente. Ajudar a agradecer uma camisola “visualmente desafiante” sem mentir nem iniciar uma guerra familiar. Analisar gastos com frieza de dados, não com moralismo. Nada de transcendental. **Apenas utilidade**. O que, curiosamente, já é revolucionário.

Há algo de profundamente irónico em ver uma IA – essa entidade que muitos acusam de desumanizar – a ajudar-nos a lidar com os excessos mais humanos do Natal: o desperdício, a pressão social, a dificuldade em dizer “obrigado” sem ranger os dentes. Enquanto nós insistimos em complicar, a máquina limita-se a organizar. Sem julgamentos. Sem dramas. Sem frases como “o que conta é a intenção” ditas com os olhos revirados.

Talvez o maior presente deste episódio especial seja esse lembrete incómodo: a tecnologia não é o problema. O problema é a forma como insistimos em viver acima das nossas possibilidades emocionais, financeiras e até logísticas – tudo em nome de uma ideia de felicidade formatada. **A IA, bem usada, não substitui relações nem sentido. Mas pode, pelo menos, ajudar-nos a limpar os destroços depois da festa.**

Se quiser aprofundar este **kit de sobrevivência pós-natalício**, com humor, prompts úteis e uma boa dose de sarcasmo terapêutico, o **episódio 17 da temporada 2 do podcast IA & EU** está disponível nas plataformas habituais. É um episódio especial de Natal para quem já percebeu que a magia acaba... mas o caos fica.

E isso, convenhamos, também diz muito sobre nós.

Podes ouvir aqui mesmo abaixo e se quiseres muito os 'prompts' para adaptares também te deixo forma de acederes a eles.

[Artigo no substack com os prompts aqui! ☐☐](#)