

# As 10 horas por semana que a IA devolve ao advogado (e o método de 4 passos para capturá-las)

Sérgio Longo 17 de junho de 2026 ⌚ 5 min de leitura

---

Semana passada escrevi sobre os 5 erros que vejo advogados cometerem com inteligência artificial. A repercussão deixou clara uma dúvida que aparece em quase toda conversa: "Tudo bem, entendi os erros. Mas, na prática, por onde eu começo a ganhar tempo de verdade?"

É uma pergunta justa. Falar que a IA "economiza horas" virou clichê. O que quase ninguém mostra é onde essas horas estão escondidas — e qual é o método para capturá-las sem abrir mão da segurança e do rigor que a advocacia exige.

Então vamos ao concreto. Nas mentorias, eu trabalho com um princípio simples: a IA não devolve tempo quando você a usa de vez em quando para "escrever melhor". Ela devolve tempo quando você instala um método nas tarefas que mais consomem a sua semana. São quatro passos.

## Passo 1: Mapeie onde o seu tempo realmente vai

Antes de automatizar qualquer coisa, faça um diagnóstico honesto de uma semana de trabalho. Não a semana idealizada — a real. A maioria dos advogados se surpreende ao descobrir que o grosso das horas não está na argumentação jurídica, a parte que de fato exige o seu juízo. Está na leitura de processos volumosos, na comparação de versões de contrato, na elaboração de relatórios para clientes, na primeira versão de peças repetitivas e na triagem de documentos.

Essas tarefas têm uma característica em comum: envolvem ler, resumir, comparar ou redigir a partir de material que já existe. E é exatamente aí que a IA bem conduzida brilha. Some o tempo gasto com elas numa semana típica. Para a maioria dos profissionais que acompanho, o número fica entre 10 e 15 horas. É esse o seu território de ganho.

## Passo 2: Comece pela tarefa de maior volume e menor risco

O erro de quem começa é querer automatizar logo a peça mais nobre e sensível. Faça o oposto. Escolha a tarefa que consome muitas horas mas tem baixo risco se algo sair imperfeito na primeira versão — porque você vai revisar de qualquer forma.

O resumo de processos é o ponto de partida quase perfeito. Um processo de 800 páginas que tomaria a sua tarde inteira vira um dossiê estruturado em minutos: partes, pedidos, decisões, prazos, linha do tempo. Você não está terceirizando o julgamento; está terceirizando a leitura mecânica para chegar mais rápido à parte que exige você. O mesmo vale para comparar duas versões de um contrato e receber, destacada, cada cláusula alterada — uma tarefa em que o olho humano cansado falha, e a máquina não.

### **Passo 3: Padronize com contexto, não com sorte**

Aqui está a diferença entre quem ganha 30 minutos e quem ganha 10 horas. Quem improvisa um prompt diferente a cada vez recebe qualidade instável e perde tempo corrigindo. Quem padroniza, ganha escala.

Para cada tarefa recorrente, construa uma instrução-base reutilizável: o papel que a IA deve assumir, o contexto do tipo de caso, o formato exato de saída que você quer e os pontos de atenção que ela não pode ignorar. Você escreve essa estrutura uma vez e a reaproveita toda semana, trocando apenas o material do caso. É a diferença entre delegar a um estagiário que você treinou e dar uma ordem solta para um desconhecido a cada tarefa.

E padronizar inclui a segurança. Sua instrução-base deve embutir a anonimização: nomes viram "Autor" e "Réu", dados sensíveis saem antes de qualquer envio. Sigilo e LGPD não são etapa opcional do método — são parte dele.

### **Passo 4: Institua a regra de ouro — a IA redige, você valida**

O ganho de tempo está na produção da primeira versão, nunca na dispensa da revisão. A responsabilidade pela peça é, foi e sempre será do advogado. Todo julgado citado se confere na fonte. Toda tese passa pelo seu filtro técnico.

Parece que isso anula o ganho, mas é o contrário. Revisar e ajustar um material já estruturado é muito mais rápido do que produzir do zero diante de uma página em branco. Você troca o trabalho braçal de partida pelo trabalho qualificado de refino — e é nesse refino que está o seu valor como profissional.

## **O fio condutor**

Repare no que esses quatro passos têm em comum: nenhum deles é sobre dominar tecnologia. São sobre método. Diagnosticar, priorizar por risco, padronizar com contexto e validar. É um sistema que cabe em qualquer escritório, do advogado solo à banca com dezenas de profissionais.

As 10 horas por semana não estão num truque novo de ferramenta. Estão na decisão de parar de usar a IA por impulso e passar a usá-la por método. O advogado que faz essa transição não só trabalha menos horas — trabalha as horas certas, naquilo que só ele pode fazer.

É exatamente esse sistema que eu ensino, passo a passo, nas minhas mentorias e treinamentos de IA para advogados e empresas: método, segurança e resultado prático, sem técnicos.