

FOTOS QUE GANHAM VIDA COM IA

8 prompts prontos para restaurar, melhorar, transformar e criar imagens — com instruções para chegar a resultados melhores.

**Envie uma foto. Escolha um objetivo. Copie o prompt.
Ajuste o resultado em minutos.**



ANTES DOS PROMPTS

Da foto original ao resultado final

Você precisa apenas de uma imagem sua ou autorizada e acesso a uma ferramenta de IA que aceite imagens.

01**Escolha a foto**

Prefira um arquivo nítido, sem cortes importantes, com boa luz. Para produtos, fotografe também rótulos e detalhes.

02**Abra uma conversa**

No ChatGPT, inicie uma conversa com recurso de imagem. Anexe a foto pelo botão de arquivo ou imagem.

03**Cole um prompt**

Copie o texto da página correspondente ao seu objetivo. Troque apenas os detalhes entre colchetes, quando houver.

04**Confira e refine**

Observe rosto, mãos, proporções, textos e logotipos. Se algo mudar, peça uma correção objetiva na mesma conversa.

05**Salve a versão certa**

Baixe a imagem em alta qualidade e compare com a original antes de publicar ou imprimir.

COMANDO DE CORREÇÃO UNIVERSAL

“Refaça preservando a foto original como referência principal. Altere somente [o detalhe]. Mantenha rosto, proporções, roupas, cenário e textos fiéis ao arquivo enviado.”

01 / 08

Restauração de fotos

Recupere memórias sem apagar a identidade da imagem.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Retratos antigos com riscos, manchas, desbotamento ou pouco contraste.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Restaure esta fotografia antiga com fidelidade à imagem original. Remova riscos, manchas e ruído; recupere detalhes de rosto e roupas, contornos, contraste e iluminação sem inventar características. Preserve a identidade, a idade aparente, a expressão, o enquadramento e os elementos de época. Entregue primeiro uma versão restaurada fiel. Se eu pedir, crie depois uma versão colorizada natural.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Se a foto for histórica, peça primeiro a restauração em preto e branco. A colorização é uma interpretação; confirme cores de roupas, pele e objetos antes de usá-la como registro.

SE PRECISAR REFINAR

“O rosto ficou diferente. Volte à estrutura facial e à expressão da imagem original; reduza a suavização.”

02 / 08

Retrato de corpo inteiro

Uma foto melhor, com aparência ainda sua.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Fotos pessoais para perfil, portfólio e apresentação.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Aprimore esta foto de corpo inteiro de forma natural. Ajuste exposição, cor, nitidez, perspectiva sutil e caimento visual da roupa. Mantenha minha identidade, meu corpo, minhas proporções reais, textura da pele, pose e cenário. Não afine cintura, altere peso ou músculos, troque meu rosto nem crie anatomia artificial. O resultado deve parecer uma fotografia bem feita, não uma transformação corporal.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Peça uma melhoria por vez se a IA alterar seu corpo. Exemplo: “Corrija somente a iluminação e preserve todo o restante.”

SE PRECISAR REFINAR

“Mantenha exatamente minhas proporções corporais; corrija apenas a luz e a nitidez.”

03 / 08

Limpar sobreposições

Recupere uma imagem sua sem elementos por cima.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Arquivos próprios com texto, marca ou sobreposição adicionada depois.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Tenho direito de editar esta imagem. Remova apenas [descreva a sobreposição] e reconstrua discretamente a área coberta usando o restante da fotografia como referência. Preserve rosto, pose, roupas, cenário, iluminação e enquadramento. Não altere nem recrie outros elementos. Se a área oculta não puder ser recuperada com fidelidade, avise que a reconstrução é estimada.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Use apenas com imagem própria ou autorizada. Quando existir, o arquivo original sem sobreposição sempre oferecerá resultado mais fiel.

SE PRECISAR REFINAR

“A reconstrução mudou o fundo. Retome a imagem original e limite a edição à área marcada.”

04 / 08

Retrato profissional

Seu perfil merece uma foto à altura.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

LinkedIn, site institucional, apresentação da equipe e biografia.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Crie um retrato profissional a partir da minha foto. Enquadre da cintura ou do peito para cima, com fundo de estúdio discreto e iluminação suave. Vista [descreva a roupa profissional desejada] de forma realista. Preserve meus traços faciais, idade aparente, tom e textura de pele, cabelo, barba e expressão. Evite pele artificial e retoques exagerados. A imagem deve parecer uma fotografia profissional autêntica.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Especifique o destino: “formato quadrado para perfil” ou “horizontal, com espaço vazio à direita para título”.

SE PRECISAR REFINAR

“O rosto ficou genérico. Priorize a semelhança com a foto anexada e reduza o retoque de pele.”

05 / 08

Selfie criativa

Uma cena fictícia, divertida e convincente.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Peça criativa ou entretenimento, sempre apresentada como montagem.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Crie uma montagem criativa em estilo selfie de celular comigo ao lado de [nome da personalidade ou descrição de personagem fictício]. Use enquadramento de braço estendido, expressões espontâneas e luz ambiente coerente. Preserve meu rosto e torne a composição visualmente natural. Trate a imagem como uma cena fictícia; não acrescente elementos que a apresentem como registro de um encontro real.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Ao compartilhar, identifique a imagem como criada por IA. Se preferir, substitua a pessoa famosa por um personagem fictício.

SE PRECISAR REFINAR

“A selfie parece colagem. Unifique direção da luz, distância da câmera e escala dos rostos.”

06 / 08

Mais nitidez e resolução

Dê fôlego a uma foto pequena ou comprimida.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Fotos com ruído e compressão destinadas a telas maiores ou impressão.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Amplie esta fotografia para [largura × altura desejadas] preservando enquadramento, rosto, pose, cores e cenário. Reduza ruído e artefatos de compressão; melhore nitidez e textura com moderação. Evite criar detalhes falsos, halos ou aparência excessivamente processada. Se a imagem original não tiver informação suficiente para um detalhe fiel, mantenha um acabamento natural.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

“4K” indica dimensões de saída, não recuperação garantida de detalhes. Informe o tamanho de destino, como 3840 × 2160 px para formato 16:9, se a ferramenta permitir.

SE PRECISAR REFINAR

“Há textura artificial no rosto. Reduza a nitidez e mantenha o grão natural.”

07 / 08

Anúncio de produto

Faça seu produto chamar atenção sem perder fidelidade.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

E-commerce, catálogo, anúncio e apresentação comercial.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Crie uma fotografia publicitária de estúdio para o produto anexado. Preserve rigorosamente o formato, cores, embalagem, rótulo e proporções. Posicione-o como protagonista sobre [tipo de superfície], com iluminação [estilo], fundo [cor ou ambiente] e elementos de apoio discretos. Gere reflexos realistas. Adicione gotas de condensação somente se combinarem com o produto. Não invente textos, ingredientes, selos ou características que não estejam visíveis na referência.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Revise letras, preço, volume, composição e marca. Para informação comercial exata, aplique o texto e o logo oficiais na arte final, fora da geração.

SE PRECISAR REFINAR

“A embalagem mudou. Refaça preservando 100% do rótulo e do formato da imagem original.”

08 / 08

Sua foto em anime

Transforme o estilo sem perder quem aparece.



EXEMPLO VISUAL • REFERÊNCIA ILUSTRATIVA FORNECIDA PELA ABGB

QUANDO USAR

Avatar, arte pessoal, campanha ilustrada e conteúdo de redes.

COPIE E COLE NO CHATGPT

Converta a fotografia enviada em uma ilustração anime refinada. Preserve composição, pose, expressão, roupas, características faciais identificáveis e proporções. Use traços limpos, cores harmoniosas e sombreamento suave. Adapte o fundo ao mesmo estilo sem mudar os objetos principais. Evite distorções nas mãos e não inclua textos novos.

DICA QUE MELHORA O RESULTADO

Peça uma variação por vez: “anime com paleta quente”, “traço mais suave” ou “fundo simplificado”.

SE PRECISAR REFINAR

“A expressão mudou. Recrie o desenho mantendo o mesmo olhar e a mesma posição das mãos.”

RESULTADO MELHOR

Peça ajustes com precisão

Se a primeira versão não ficar boa, continue na mesma conversa e diga exatamente o que deve mudar.

ROSTO OU CORPO DIFERENTE

“Preserve meu rosto e minhas proporções reais. Ajuste apenas [luz / fundo / roupa].”

MÃOS OU OBJETOS DEFORMADOS

“Corrija somente [mão / objeto]. Mantenha posição, número de dedos e perspectiva naturais.”

TEXTO DE EMBALAGEM ERRADO

“Não invente letras. Mantenha a embalagem fiel à referência e deixe a área do texto intacta.”

ASPECTO ARTIFICIAL

“Reduza o retoque, preserve textura natural de pele e mantenha sombras coerentes.”

FUNDO CONFUSO

“Simplifique o fundo para [descrição]. Não altere o assunto principal.”

FÓRMULA PARA QUALQUER AJUSTE

“Use a imagem original como referência. Preserve [o que deve ficar]. Mude somente [o que precisa mudar]. Entregue em [proporção ou tamanho].”

ANTES DE PUBLICAR

Checklist final

Uma boa imagem precisa funcionar também fora da conversa com a IA.

- ☐ **Semelhança** O rosto, o corpo e os objetos continuam reconhecíveis?
- ☐ **Fidelidade** Marca, rótulo, números e detalhes do produto estão corretos?
- ☐ **Acabamento** Mãos, bordas, reflexos e sombras parecem naturais?
- ☐ **Formato** Você pediu a proporção certa: 1:1, 4:5, 9:16 ou 16:9?
- ☐ **Direitos** Você pode usar a foto e os elementos retratados?
- ☐ **Transparência** Se a cena for fictícia ou simular um fato, o público entenderá que foi criada por IA?

SEU FLUXO EM UMA LINHA

Foto autorizada → prompt deste guia → avaliação dos detalhes → pedido de ajuste → arquivo final para publicar.

Material informativo da ABGB Digital. Os exemplos visuais ilustram possibilidades; resultados variam conforme a imagem original e a ferramenta utilizada.