

Torne-se um Cientista Sci-Fi: Domine o Prompt de IA de Laboratório Holográfico

Por Eduardo Woetter · Publicado em 03/04/2026

Transforme-se em um cientista futurista brilhante com esta estrutura de prompt de imagem de IA. Aprenda a combinar sua foto pessoal com iluminação cinematográfica e VFX holográfico 3D para um retrato editorial fotorrealista de alto padrão.

Versão online e eventuais atualizações: <https://woetter.com/post/prompt-ia-cientista-holografico-sci-fi>

•

Português

gemini nano banana

grok

manus

copilot

chat-gpt

Aprenda a criar uma imagem de IA fotorrealista de si mesmo como um cientista futurista manipulando moléculas holográficas. Este guia resume uma estrutura de prompt para iluminação cinematográfica e integração de efeitos visuais.

A Estrutura de Orquestração do Prompt em 10 Partes

Você DEVE anexar sua própria foto ao prompt da IA para que funcione. O prompt faz referência explícita à imagem anexada.

Subject (Sujeito): Cientista masculino. A pessoa da foto anexada. Expressão focada, olhar para cima.

Composition (Composição): Plano americano (3/4 do corpo), tronco virado à esquerda. Mão direita erguida, manipulando holograma. Mão esquerda segurando tablet.

Action (Ação): Interagindo com estruturas moleculares holográficas flutuantes.

Location (Localização): Laboratório de bioquímica de alta tecnologia. Fundo desfocado. Bancada branca em primeiro plano com frascos de vidro.

Style (Estilo): Fotografia comercial fotorrealista. Sci-fi cinematográfico, escuro, alta

tecnologia.

Editing Instructions (Instruções de Edição): Integração perfeita de VFX entre sujeito e hologramas.

Refining Details (Detalhes de Refinamento): Jaleco branco, camisa listrada, gravata azul-marinho, óculos. Moléculas 3D brilhantes em azul e branco.

Camera, Lighting and Format (Câmera, Iluminação e Formato): Lente retrato 85mm–105mm. Profundidade de campo rasa. Proporção vertical 2:3.

Composition and Aspect Ratio (Composição e Proporção): Posicionamento ao centro-direito. Ângulo na altura dos olhos. Proporção 2:3.

Camera and Lighting Details (Detalhes de Câmera e Luz): Luz ambiente azul fria dos hologramas. Brilho suave no rosto. Luz de preenchimento quente sutil. Ultra HD.

Specific Text Integration (Integração de Texto): Nenhuma.

Factual Constraints (Restrições): Prompt negativo: cartoon, ilustração, luz plana, superexposto, membros extras, marca d'água.

Reference Entries (Referências): Derivar rosto, cabelo e corpo da imagem de referência anexada.

Dissecando o Prompt do Cientista Holográfico

Para alcançar este visual editorial de ponta e super moderno, cada comando em nosso prompt serve a um propósito específico. Veja como orquestramos a IA:

1. Preservando sua Semelhança

Ao usar a frase “A pessoa da foto anexada” junto com instruções diretas para “derivar rosto, cabelo e tom de pele”, ancoramos a IA às suas características específicas. Isso impede que a IA gere um rosto genérico, garantindo que você seja a estrela da cena.

2. VFX Holográfico Avançado

Em vez de apenas pedir um “holograma”, o prompt dita uma “estética de modelo molecular de bola e vareta” com um “brilho luminescente azul-branco suave”. Especificar uma “aparência cristalina semitransparente” garante que a IA renderize uma projeção 3D de alta qualidade em vez de linhas planas de neon.

3. Iluminação Sci-Fi Cinematográfica

A iluminação é o segredo do fotorrealismo. Instruímos a IA a usar os hologramas como uma

fonte de luz prática (“projetando um brilho azul-petróleo suave no rosto”) enquanto adicionamos uma “luz de preenchimento quente sutil por trás”. Esse contraste de cores proporciona separação do fundo e profundidade dramática.

4. Profundidade de Campo e Composição

Ao solicitar um “equivalente a retrato de 85mm–105mm” com uma “profundidade de campo rasa”, imitamos lentes de fotografia profissional. O prompt força a IA a desfocar levemente os frascos em primeiro plano e as prateleiras ao fundo, travando o foco do espectador diretamente no sujeito.

JSON Prompt

```
{
  "prompt": {
    "subject": {
      "description": "Cientista/pesquisador homem. Pessoa da imagem anexada",
      "face_and_body": "Extrair rosto, cabelo, tom de pele e estrutura corporal da imagem de referência anexada",
      "expression": "Focado, analítico, olhar ligeiramente para cima — interagindo com o display holográfico",
      "pose": "Plano de três quartos do corpo, tronco levemente virado à esquerda, mão direita erguida na altura do peito/ombro com os dedos suavemente estendidos para cima, como se manipulando ou apontando para uma estrutura molecular holográfica flutuante; mão esquerda segurando um tablet digital branco na altura da cintura"
    },
    "attire": {
      "lab_coat": "Jaleco branco impecável, manga comprida, limpo e passado, com bolso no peito",
      "shirt": "Camisa social de listras azul claro visível na gola e punhos",
      "tie": "Gravata azul marinho escura com bolinhas",
      "glasses": "Óculos retangulares de armação fina transparente/prateada"
    },
    "holographic_elements": {
      "description": "Múltiplas estruturas moleculares 3D holográficas brilhantes em tom ciano/azul claro flutuando no ar ao redor da mão erguida do sujeito",
      "structure_style": "Estética de modelo molecular bola e bastão — nós esféricos conectados por hastes finas brilhantes, semelhantes a diagramas de compostos químicos (ex.: anel de benzeno ou cadeias de moléculas orgânicas)",
      "glow_quality": "Brilho suave azul-branco com leve efeito de bloom e lente; aparência cristalina semitransparente",
      "quantity": "Dois a três aglomerados moleculares principais em tamanhos e profundidades variadas; múltiplas esferas brilhantes menores dispersas no fundo como elementos bokeh de ambiente",
    }
  }
}
```

"interaction": "Moléculas parecem flutuar e girar levemente, a mais próxima posicionada diretamente acima e na frente da mão erguida, como se estivesse sendo invocada ou manipulada"

},

"environment": {

"setting": "Laboratório de bioquímica ou farmacêutico de alta tecnologia",

"background": "Ambiente de laboratório suavemente desfocado — tons de azul marinho/azul aço, prateleiras e equipamentos de laboratório vagamente visíveis ao fundo",

"foreground": "Bancada branca de laboratório com vários recipientes de vidro transparente: um balão Erlenmeyer com líquido claro, dois pequenos frascos cilíndricos de vidro, um pequeno prato de vidro com material granular azul ou partículas",

"depth_of_field": "Pequena profundidade de campo — itens do primeiro plano levemente desfocados, sujeito em foco nítido, fundo profundamente desfocado"

},

"lighting": {

"primary": "Luz ambiente azul fria proveniente dos elementos holográficos, lançando um brilho suave azul-esverdeado no rosto, mãos e jaleco do sujeito",

"secondary": "Luz de preenchimento quente sutil vinda de trás ou do lado direito para evitar silhueta total",

"overall_mood": "Atmosfera cinematográfica de laboratório sci-fi — escura, dramática, de alta tecnologia, futurista",

"color_temperature": "Fria — predominantemente azul (faixa de #0A1F44 a #00BFFF)"

},

"composition": {

"framing": "Orientação vertical de retrato (proporção de aproximadamente 2:3)",

"camera_angle": "Ângulo da câmera na altura dos olhos a ligeiramente baixo, visão de três quartos do sujeito",

"focal_length_feel": "Equivalente a 85mm–105mm para retrato — leve compressão de fundo",

"subject_placement": "Sujeito ocupa o centro-direito do quadro; elementos holográficos se estendem em direção ao quadrante superior esquerdo"

},

"style": {

"overall": "Fotografia comercial/editorial fotorrealista com composição de VFX digital",

"rendering": "Altíssima resolução, nítida, limpa — semelhante a uma campanha de marca farmacêutica de alto padrão ou imagens corporativas de biotecnologia",

"mood_keywords": ["futurista", "inovador", "científico", "cinematográfico", "profissional", "alta tecnologia"]

},

"technical": {

"aspect_ratio": "2:3 (retrato/vertical)",

"resolution": "Ultra HD, detalhe máximo",

"finish": "Fotorrealista com integração perfeita de VFX — sem costuras aparentes de composição entre elementos reais e holográficos"

```
},  
"negative_prompts": [  
  "desenho animado", "ilustração", "iluminação chapada", "superexposto", "distorção de lente",  
  "membros extras", "mãos deformadas", "artefatos de texto", "marca d'água", "sujeito  
  borrado",  
  "baixa resolução", "pele plástica", "brilho irrealista", "letreros de neon", "primeiro  
  plano poluído"  
],  
"watermark": {  
  "text": "prompt.woetter.com",  
  "opacity": "20%",  
  "position": "canto inferior direito",  
  "padding": "50px"  
}  
}  
}
```

Prompt em Texto Fluido

A pessoa da foto anexada como um cientista em um laboratório de alta tecnologia. Plano 3/4 do corpo, usando jaleco branco, camisa listrada, gravata azul-marinho e óculos. Mão direita levantada, interagindo com moléculas 3D holográficas brilhantes. Iluminação cinematográfica azul fria com reflexo no rosto e luz de preenchimento quente. Profundidade de campo rasa, lente 85mm, prateleiras de fundo desfocadas, bancada em primeiro plano com frascos. Fotorrealista, resolução ultra HD, proporção vertical 2:3.

Conseguiu se transformar em um pesquisador sci-fi? Compartilhe este post com seus amigos usando os botões sociais abaixo para que eles também criem seus próprios retratos futuristas de laboratório!

Adoraria ver como ficaram seus retratos científicos. Marque-me nas redes sociais usando #promptwoetter para que eu possa conferir suas versões exclusivas!

-

Português