

Recarregue Sua Alma: Como Criar um Retrato Conceitual de 'Bateria Humana' com IA!

Por Eduardo Woetter · Publicado em 01/04/2026

Aprenda a transformar sua selfie em um impressionante retrato conceitual em preto e branco de um humano 'recarregando'; usando esta avançada estrutura de prompt de imagem com IA em 10 partes. Domine a iluminação cinematográfica e metáforas visuais hoje mesmo!

Versão online e eventuais atualizações:

<https://woetter.com/post/prompt-ia-conceitual-bateria-humana-recarregar>

•

Português

Este guia de geração de prompts de imagem por IA explica como criar um retrato monocromático altamente conceitual de uma pessoa "recarregando" ao lado de uma base de LED brilhante. Ele detalha a Estrutura de Orquestração em 10 Partes, focando em fotografia preto e branco, iluminação cinematográfica e narrativa metafórica usando sua própria foto enviada. Aprenda a dominar o contraste e a iluminação prática na geração de imagens com IA.

A Estrutura de Orquestração do Prompt em 10 Partes

Sujeito: A pessoa da imagem anexada (você DEVE anexar sua própria foto ao prompt). Aproximadamente 30–40 anos de idade, cabelos escuros e longos ondulados caindo pelos ombros, barba cheia e espessa. Vestindo uma camisa casual de linho ou algodão folgada, levemente amassada, em tom cinza claro.

Composição e Proporção de Tela: Close-up médio, ângulo levemente de cima para baixo (overhead). O rosto ocupa o quadrante superior esquerdo, luz circular no quadrante inferior direito. Parede lisa e fundo minimalista adicionam espaço de respiro. Proporção de tela 1:1 ou 4:5.

Ação: Dormindo pacificamente na cama, sereno, profundamente relaxado, olhos suavemente fechados. Deitado de lado, rosto voltado para a câmera, parte superior do corpo visível, descansando a cabeça de lado em um travesseiro branco. Recarregando metaforicamente.

Localização: Quarto minimalista, ambiente esparso. Parede de concreto texturizado nu ou gesso visível ao fundo. Cama de solteiro simples com roupas de cama lisas em tons claros, levemente bagunçadas.

Estilo: Fotografia fine art em preto e branco. Realismo documental encontra arte conceitual — quietude cinematográfica. Clima monocromático, dessaturado, contemplativo e íntimo.

Instruções de Edição: Conversão clássica para filme preto e branco. Aplicar uma leve vinheta. Granulação realçada com textura sutil de filme analógico visível em toda a imagem.

Refinamento de Detalhes: Pretos profundos no cabelo e nas sombras; brancos brilhantes no travesseiro, nas dobras da cama e no brilho do anel. Tons médios de cinza para a pele e a camisa de linho.

Detalhes da Câmera: Lente prime de 35mm ou 50mm. Renderização fotorrealista, detalhes ultra-altos, resolução 8K. Profundidade de campo de rasa a média — o rosto do sujeito é nítido, enquanto o fundo é suavemente detalhado.

Iluminação e Formato: Formato preto e branco de alto contraste. A luz principal é uma luz ambiente suave e difusa vinda do canto superior esquerdo, criando sombras gentis no rosto e no tecido. A luz de destaque é a base circular de LED branco brilhante, atuando como a única fonte de luz prática (real) na cena, fornecendo um brilho localizado na roupa de cama.

Restrições Fatuais e Entradas de Referência: Uma base de carregador circular de LED (forma de anel branco, brilhando com uma luz branca fria e suave) deve ser colocada plana no colchão perto do tronco do sujeito. Um cabo USB ou de energia branco corre da base pelo colchão e se conecta a uma tomada de parede padrão dupla montada na parede no lado direito do quadro.

Prompts negativos: cor, supersaturado, borrado, rosto distorcido, membros extras, cartunesco, aspecto de pintura, baixa resolução, anel de luz superexposto, flash duro, fundo desordenado, artefatos de ruído digital, sobreposição de texto.

Dissecando o Prompt: Criando a “Bateria Humana”

Bem-vindos de volta, artistas de IA! Hoje, estamos nos afastando de mundos de fantasia vibrantes e mergulhando em uma narrativa profunda e conceitual. Este prompt foi projetado para transformar uma simples selfie em uma profunda peça de fotografia fine art. Vamos analisar por que este prompt funciona tão lindamente e como a estrutura garante resultados impressionantes.

O Poder da Metáfora

O núcleo desta imagem está na Ação e Restrições. Ao colocar um item moderno e tecnológico — uma base de carregamento sem fio brilhante — em um ambiente cru e íntimo como uma cama minimalista, criamos uma metáfora visual. O prompt liga explicitamente o estado humano do sono ao recarregamento de uma bateria. Adicionar o cabo físico conectado à parede aterra o conceito na realidade, fazendo com que o elemento surreal pareça totalmente plausível.

Dominando o Preto e Branco na IA

Por que removemos a cor? O Estilo e as Instruções de Edição ditam um tom monocromático e dessaturado por um motivo. A cor pode ser uma distração. Ao forçar a IA para um formato de “preto e branco de alto contraste”, atraímos o olhar do espectador diretamente para as texturas: o linho amassado, a parede de concreto áspero e o brilho suave da luz de LED. A “granulação de filme analógico” adiciona alma e imperfeição, imitando uma fotografia analógica clássica de 35mm.

Iluminação como Contadora de Histórias

Na nossa seção de Iluminação e Formato, não pedimos apenas “boa iluminação”. Nós a projetamos.

- Luz Principal (Key Light): Luz ambiente suave e difusa vinda do canto superior esquerdo. Isso age como a luz do luar entrando por uma janela invisível.
- Luz Prática/Destaque: A própria base de LED brilhante. Ao definir isso como a única fonte de luz prática, a IA sabe que deve projetar sombras realistas e localizadas no tronco do sujeito e nas roupas de cama, ancorando o objeto brilhante no espaço físico.

Usando Sua Própria Imagem

Note a primeira instrução na seção Sujeito: “a pessoa da imagem anexada”. Para obter os melhores resultados com esta estrutura, especialmente no Midjourney (usando referências de imagem/personagem) ou Stable Diffusion (usando ControlNet/IP-Adapter), você deve fornecer uma imagem base. O prompt foi projetado para envolver essa iluminação cinematográfica e cenário conceitual em torno das suas características faciais específicas.

JSON Prompt

```
{
  "prompt": {
    "conceito": "Um homem com cabelos longos e escuros e barba cheia dormindo tranquilamente na cama, com um anel de LED circular brilhante / carregador sem fio pousado ao lado dele no colchão, conectado a uma tomada de parede por cabo branco — metáfora visual de recarregar, descanso ou energia divina",
    "sujeito": {
      "pessoa": "Homem, aproximadamente 30–40 anos, cabelos ondulados longos e escuros caindo abaixo dos ombros, barba cheia e densa, olhos fechados em sono tranquilo, cabeça apoiada de lado sobre um travesseiro branco",
      "expressao": "Serenos, profundamente relaxado, olhos suavemente fechados",
      "roupa": "Camisa casual de linho ou algodão, levemente amassada, tom cinza claro",
      "posicao": "Deitado de lado, rosto voltado para a câmera, parte superior do corpo visível"
    }
  }
}
```

```
},
"cena": {
  "ambiente": "Quarto minimalista, ambiente esparso, parede de concreto ou reboco texturizado à vista ao fundo",
  "cama": "Cama de solteiro simples com travesseiro branco e roupa de cama lisa em tons claros, levemente amassada",
  "objeto_primeiro_plano": "Anel de LED circular — forma de anel branco, brilhando com luz branca fria e suave, pousado flat no colchão próximo ao torso do sujeito",
  "detalhe_objeto": "Cabo USB ou de energia branco percorre o colchão do anel até uma tomada elétrica padrão de dois pinos na parede",
  "tomada": "Tomada duplex padrão americana com placa de parede, visível no lado direito do quadro"
},
"iluminacao": {
  "geral": "Fotografia preto e branco de alto contraste",
  "luz_principal": "Luz ambiente difusa e suave vinda do canto superior esquerdo, criando sombras suaves no rosto e no tecido",
  "luz_destaque": "O anel de LED brilhante atua como única fonte de luz prática na cena, projetando brilho localizado na roupa de cama",
  "contraste": "Pretos profundos no cabelo e nas sombras, brancos brilhantes no travesseiro, dobras da roupa de cama e no brilho do anel",
  "atmosfera": "Silenciosa, íntima, contemplativa"
},
"estilo": {
  "medio": "Fotografia de arte em preto e branco",
  "estetica": "Realismo documental encontra arte conceitual — quietude cinematográfica",
  "tom": "Monocromático, dessaturado, textura de grão de filme analógico",
  "grao": "Grão de filme analógico sutil por toda a imagem",
  "profundidade_de_campo": "Rasa a média — rosto do sujeito em foco nítido, fundo suavemente detalhado"
},
"composicao": {
  "enquadramento": "Plano médio fechado, ângulo levemente superior",
  "ponto_focal": "Rosto adormecido do homem como sujeito principal, anel brilhante como ponto focal secundário",
  "regra_dos_tercos": "Rosto ocupa o quadrante superior esquerdo, anel de LED no quadrante inferior direito",
  "espaco_negativo": "Parede lisa e fundo minimal adicionam leveza à composição",
  "proporcao": "1:1 ou 4:5"
},
"paleta_de_cores": {
  "geral": "Preto e branco totalmente dessaturado",
  "destaques": "Branco brilhante — travesseiro, brilho do anel, cabo",
```

```
"meios_tons": "Cinza médio — pele, camisa de linho, roupa de cama",
"sombras": "Carvão profundo ao preto — cabelo, barba, textura da parede"
},
"tecnico": {
"camera": "Lente prime 35mm ou 50mm",
"estilo_render": "Fotografia fotorrealista",
"resolucao": "Ultra detalhado, 8K",
"pos_producao": "Conversão clássica para preto e branco em estilo de filme, leve vinheta,
grão elevado"
},
"marca_dagua": {
"texto": "prompt.woetter.com",
"opacidade": "20%",
"posicao": "inferior direito",
"padding": "50px"
},
"prompt_negativo": "cor, supersaturado, borrado, rosto distorcido, membros extras,
cartunesco, estilo pintura, baixa resolução, anel superexposto, flash agressivo, fundo
poluído, artefatos de ruído digital, sobreposições de texto"
}
}
```

Prompt em Texto Fluido

Crie uma fotografia fine art conceitual em preto e branco de [a pessoa da imagem anexada — você DEVE anexar sua foto]. O sujeito está dormindo pacificamente na cama, deitado de lado com os olhos suavemente fechados em uma expressão serena, vestindo uma camisa de linho cinza claro folgada e levemente amassada. Ao lado dele no colchão repousa uma base circular de LED branco brilhante, conectada por um cabo de energia branco a uma tomada de parede no fundo, atuando como uma metáfora visual para recarregar as energias. O cenário é um quarto minimalista com uma parede de concreto texturizado e roupas de cama simples e levemente bagunçadas. Use uma lente prime de 35mm ou 50mm para capturar um close-up médio em um ângulo levemente superior, mantendo o rosto nítido e o fundo suavemente detalhado. A iluminação deve ser cinematográfica de alto contraste, com luz ambiente suave vindo do canto superior esquerdo e um brilho prático localizado vindo do anel de LED. Renderize em detalhes ultra-altos de 8K com uma conversão clássica de filme P&B, aplicando granulação analógica sutil e uma leve vinheta.

Que tal agora você tentar se transformar em uma bateria humana recarregando? Eu quero ver seus resultados! Compartilhe esta postagem com seus amigos usando os links sociais abaixo.

Muito obrigado por visitar o blog! Não se esqueça de me marcar nas redes sociais usando #promptwoetter para que eu possa conferir a sua versão!

- Português