

Transforme-se em Robinson Crusoé: O Guia Definitivo de Prompt para Retratos com IA

Por Eduardo Woetter · Publicado em 25/04/2026

Transforme sua própria foto em um impressionante retrato cinematográfico e hiper-realista no estilo Robinson Crusoé usando esta estrutura de prompt para IA de nível mestre. Basta anexar sua foto e copiar nossa fórmula exata.

Versão online e eventuais atualizações: <https://woetter.com/post/prompt-retrato-ia-robinson-crusoe>

•

Português

Esta estrutura avançada de prompt para inteligência artificial permite que os usuários transformem suas fotos pessoais em retratos hiper-realistas e documentais do século XVIII. Utilizando a “Estrutura de Orquestração em 10 Partes”, os usuários conseguem mesclar perfeitamente suas próprias características faciais no corpo de um sobrevivente rústico — no estilo Robinson Crusoé — com direito a iluminação cinematográfica de golden hour, texturas detalhadas de peles, mosquetes de época e um cenário de ilha deserta.

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: A pessoa exata da imagem de referência anexada — vestida exatamente como Robinson Crusoé — um homem rústico e desgastado pelo tempo com uma barba escura e expressão resoluta, vestindo roupas rudimentares de pele de animal costuradas à mão com textura de pelo visível, tons de marrom terroso e ocre escuro, um chapéu de pele cônico alto, faixas de couro ou pele enroladas nos pés e pernas. Use a imagem de referência anexada diretamente para toda a semelhança facial e física. Não invente ou descreva características faciais de forma independente.

Composition: Retrato de corpo inteiro, capturado de um ângulo levemente baixo (câmera posicionada aproximadamente na altura do meio da coxa) para enfatizar a resiliência e a estatura. Sujeito centralizado com posicionamento do horizonte balanceado pela regra dos terços.

Action: Em pé, alerta e em posição de prontidão em uma costa varrida pelo vento, segurando dois mosquetes de pederneira vintage — um em cada mão — com os canos levemente angulados

para fora. Postura ereta, peso levemente projetado para frente, como se estivesse examinando o horizonte em busca de ameaças.

Location: Uma praia de ilha remota e desolada, por volta de 1719. Ondas agitadas do oceano Atlântico atrás da figura. Areia molhada com grãos e pegadas visíveis. Silhueta distante de um grande navio do século XVIII no horizonte, parcialmente obscurecido pela névoa do mar. Grama de dunas varrida pelo vento e troncos trazidos pelo mar nas bordas do quadro.

Style: Fotografia digital hiper-realista com sensor flagship de 2026, estética de fotojornalismo documental. Deve parecer uma fotografia genuína tirada no local em 1719, capturada com tecnologia de sensor moderna. Zero artefatos de ilustração, zero pinceladas de pintura, zero assinaturas visuais de arte gerada por IA. Inspirado em retratos documentais da National Geographic, trabalho de retrato ambiental de Steve McCurry e gradação de cores de Blade Runner 2049.

Editing Instructions: Tons terrosos quentes dessaturados — siena natural, umbra escura, ocre desgastado, cinza cinza, cinza-azulado do oceano suave. Reflexos âmbar dourados do sol baixo. Alto micro-contraste com saturação geral contida. Não substitua o sujeito por atributos masculinos genéricos.

Refining Details: Renderização de superfície hiper-detalhada: fios de pelo individuais nas roupas e no chapéu, textura da pele desgastada pelo clima em nível de poros, grãos de areia visíveis aderidos às botas, pátina de ferrugem e arranhões nos canos dos mosquetes, costura rústica de pele com fio de tendão, amarrações de couro desgastadas pelo sal.

Camera, Lighting and Format: Sensor digital flagship de alta qualidade de 2026, 100MP+. Lente prime de 50mm. Abertura f/2.8 para uma separação sutil do fundo. Formato RAW. Iluminação natural cinematográfica de golden hour. Sol quente e de ângulo baixo projetando longas sombras dramáticas na areia. Iluminação de contorno (rim lighting) no chapéu de pele e nas roupas dos ombros. Sem preenchimento artificial — qualidade de luz do dia crua e não manipulada.

Composition and Aspect Ratio: Profundidade de campo rasa isolando o sujeito enquanto preserva o contexto ambiental. Proporção de tela (Aspect Ratio) 4:5.

Camera and Lighting Details: Lente prime de 50mm, abertura f/2.8, formato RAW. Golden hour, apenas condições de iluminação natural.

Specific Text Integration: Texto de marca d'água "prompt.woetter.com" no canto inferior direito. Fonte pequena, legível, sem serifa (sans-serif), cor branca, opacidade de 20%, preenchimento (padding) de 50px das bordas direita e inferior.

Factual Constraints: --no illustration, painting, cartoon, anime, 3D render, CGI, digital art aesthetic, AI art visual signature, soft focus, overexposed, studio lighting, fantasy, invented facial features, generic face.

Reference Entries: [ANEXO: Sua Foto Pessoal] + [ANEXO: Ilustração da capa da 1ª edição de

Robinson Crusoe para ser usada como referência de personagem para precisão do figurino e dos objetos].

click to copy

Dissecando o Prompt Mestre: Como Funciona

Criar uma imagem sua realista e perfeitamente integrada em um cenário histórico requer uma engenharia de prompt rigorosa. Aqui está a explicação de por que esta Estrutura em 10 Partes gera resultados de tão alta qualidade:

1. Ancorando o Sujeito à Sua Foto

Ao repetir enfaticamente “a pessoa exata da imagem anexada” e ordenar estritamente à IA para não inventar características faciais, forçamos o gerador (como Midjourney ou DALL-E) a priorizar a sua imagem de referência. Você não pode esquecer de anexar sua foto para que isso funcione!

2. Texturização de Alta Fidelidade

Termos como pele desgastada em nível de poros, grãos de areia visíveis e pátina de ferrugem afastam a IA de renderizações com aparência de plástico (“CGI”) e a direcionam para um realismo tátil e áspero.

3. Especificações de Câmera e Sensor

Especificar “sensor flagship de 2026, 100MP+” e “lente prime 50mm f/2.8” dita a física óptica exata que a IA deve emular. Isso cria um desfoque de fundo natural (bokeh) que isola você, mantendo o oceano ao fundo reconhecível, mas suave.

4. Comandos Avançados de Iluminação

Em vez de pedir apenas “boa iluminação”, usamos “iluminação natural cinematográfica de golden hour” e especificamos “iluminação de contorno (rim lighting) no chapéu de pele”. Isso cria contraste dinâmico e uma estética profissional de estúdio sem parecer artificial.

5. Restrições Negativas

As restrições negativas são vitais. Instruir a IA a evitar “rosto genérico”, “ilustração” e “assinatura visual de arte de IA” garante que o resultado final pareça uma verdadeira fotografia documental e não uma pintura digital.

JSON Prompt

```
{  
  "sujeito": "A pessoa exata da imagem de referência fornecida — Robinson Crusóé — um homem robusto e curtido pelo tempo, com barba escura e expressão resoluta, vestindo trajes rústicos de pele animal costurados à mão com textura de pelo visível, tons de terra e ocre escuro, um chapéu cônico alto de pele. Use a imagem de referência diretamente para toda semelhança facial e física. Não invente nem descreva traços faciais de forma independente.",  
  
  "composicao": "Retrato de corpo inteiro, capturado de um ângulo ligeiramente baixo (câmera posicionada aproximadamente na altura da metade da coxa) para enfatizar resiliência e estatura. Sujeito centralizado com posicionamento equilibrado no terço médio do horizonte.",  
  
  "acao": "Em pé, alerta e posicionado em uma praia varrida pelo vento, segurando dois mosquetes de pederneira vintage — um em cada mão — canos ligeiramente inclinados para fora. Postura ereta, peso levemente para frente, como se scrutinasse o horizonte em busca de ameaças.",  
  
  "localizacao": "Uma praia deserta e remota em uma ilha isolada, por volta de 1719. Ondas bravas do Atlântico ao fundo. Areia molhada com grãos visíveis e pegadas. Silhueta distante de um veleiro do século XVIII no horizonte, parcialmente encoberto pela névoa marinha. Capim de dunas e troncos de madeira à deriva nas bordas do quadro.",  
  
  "iluminacao": "Iluminação natural cinematográfica na hora dourada. Sol baixo e quente projetando longas sombras dramáticas sobre a areia. Contraluz nos pelos do chapéu e nos ombros do traje. Sem preenchimento artificial — qualidade de luz solar bruta e não manipulada.",  
  
  "camera_e_lente": "Sensor digital de alta qualidade 2026, 100MP+. Lente prime 50mm. Abertura f/2.8 para separação sutil do fundo. Formato RAW. Profundidade de campo rasa isolando o sujeito enquanto preserva o contexto ambiental.",  
  
  "estilo": "Fotografia digital hiper-realista estilo 2026, estética de fotojornalismo documental. Deve ser lida como uma fotografia genuína tirada in loco em 1719, capturada com tecnologia de sensor moderno. Zero artefatos de ilustração, zero pinceladas pictóricas, zero assinaturas visuais de arte gerada por IA.",  
  
  "referencias_de_estilo": [  
    "Retratos documentais da National Geographic",  
    "Trabalho de retrato ambiental de Steve McCurry",  
    "Blade Runner 2049 — cinematografia de Roger Deakins (referência apenas de gradação de cor)",  
    "Capa da 1ª edição de Robinson Crusóé — usar como referência de personagem para precisão de figurino e adereços"  
  ],  
}
```

"paleta_de_cores": "Tons terrosos quentes dessaturados — siena cru, umber escuro, ocre envelhecido, cinza cinza, azul-acinzentado oceânico suave. Destaques âmbar dourado da luz solar baixa. Alto microcontraste com saturação geral contida.",

"detalhe_de_textura": "Renderização hiper-detalhada de superfícies: fios individuais de pelo nos trajes e no chapéu, textura de pele envelhecida ao nível dos poros, grãos de areia visíveis aderidos às botas, pátina de ferrugem e arranhões nos canos dos mosquetes, costuras brutas de couro com linha de tendão, amarrações de couro corroídas pelo sal.",

"proporcao": "4:5 (orientação retrato)",

"especificacoes_tecnicas": {

"sensor": "Full-frame 100MP+ flagship 2026",

"lente": "Prime 50mm",

"abertura": "f/2.8",

"formato": "RAW",

"condicao_de_luz": "Hora dourada, apenas natural"

},

"prompt_negativo": [

"ilustração",

"pintura",

"cartoon",

"anime",

"render 3D",

"CGI",

"estética de arte digital",

"assinatura visual de IA",

"foco suave",

"superexposto",

"iluminação de estúdio",

"fantasia",

"traços faciais inventados",

"rosto genérico"

],

"imagem_de_referencia": "[ANEXAR: capa da 1ª edição de Robinson Crusoe] — Usar como referência direta de personagem para rosto, constituição física, construção do figurino, formato do chapéu e adereços dos mosquetes. Não substituir por atributos masculinos genéricos.",

"marca_dagua": {

"texto": "prompt.woetter.com",

"posicao": "canto inferior direito",

"fonte": "pequena, legível, sem serifa",

```
"cor": "branco",  
"opacidade": "20%",  
"padding": "50px das bordas direita e inferior"  
}  
}
```

Prompt em Texto Fluido

Use a imagem anexada da pessoa para o rosto do sujeito. Crie um retrato digital hiper-realista de corpo inteiro, estilo flagship de 2026, da mesma pessoa da imagem anexada, vestido como Robinson Crusóé. O sujeito é um homem rústico, marcado pelo tempo, usando roupas rústicas de pele animal costuradas à mão, com textura de pelo visível, um chapéu cônico de pele e envoltórios de couro nas pernas. Ele está em pé, em alerta, em uma praia de ilha deserta e varrida pelo vento, por volta de 1719, segurando duas espingardas de pederneira antigas. Foto com ângulo levemente baixo, lente prime de 50mm com f/2.8, formato RAW, 100MP+. A iluminação é a luz natural cinematográfica da hora dourada, projetando sombras longas e dramáticas e iluminação de contorno no pelo. O fundo apresenta ondas brutas do Atlântico, areia molhada e a silhueta distante e enevoadada de um navio alto do século XVIII. O estilo é o fotojornalismo documental da National Geographic, com tons terrosos quentes e dessaturados, siena crua e alto microcontraste. Texturas hiperdetalhadas no pelo, pele envelhecida, areia nas botas e ferrugem nas espingardas. Adicione uma pequena marca d'água branca com 20% de opacidade escrito "prompt.woetter.com" no canto inferior direito. Proporção 4:5. --sem ilustração, pintura, desenho animado, renderização 3D, rosto genérico, foco suave.

Se este guia foi útil para você, compartilhe este post com seus amigos e entusiastas da arte com IA usando os botões das redes sociais abaixo!

Mal posso esperar para ver você isolado nessa praia cinematográfica. Me marque nas redes sociais usando a tag #promptwoetter para eu conferir as suas versões épicas de Robinson Crusóé!

-

Português