

Desbloqueie o Caos Interior: Crie um Retrato Psicológico de Múltipla Exposição com IA

Por Eduardo Woetter · Publicado em 02/04/2026

Domine a geração de imagens por IA com esta estrutura de 10 partes. Aprenda a criar um retrato psicológico caótico de múltipla exposição usando suas próprias fotos.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://woetter.com/post/retrato-psicologico-multipla-exposicao-prompt-ia>

•

Português

gemini nano banana

gemini nano banana

gemini nano banana

gemini nano banana

grok

manus

chat-gpt

copilot

Aprenda a gerar um retrato impressionante de múltipla exposição em preto e branco usando IA. Este guia ensina a combinar desfoque de movimento e repetição radial de um rosto gritando para representar o caos interior e a fragmentação emocional.

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)

Homem adulto (a pessoa da foto em anexo), 30 anos, cabelo curto bagunçado, barba por fazer, boca bem aberta gritando de angústia.

Composition (Composição)

Cinco instâncias de cabeças em camadas em uma explosão radial. Cabeça central maior. Cabeças ao redor nos quadrantes superiores e inferiores.

Action (Ação)

Todos os rostos gritando. Olhos bem fechados com força, mandíbula inferior caída.

Location (Localização)

Estúdio com fundo quase branco ou cinza neutro muito claro.

Style (Estilo)

Fotografia fine art de retrato psicológico. Preto e branco de alto contraste, pretos profundos, brancos limpos. Conceito de identidade dissociativa.

Editing Instructions (Instruções de Edição)

Aplicar desfoque de movimento radial para fora. Cabeça central mais nítida. Instâncias externas com desfoque progressivo e efeito fantasma.

Refining Details (Detalhes de Refinamento)

Detalhes finos de poros na cabeça central. Desvanecimento suave nas instâncias borradas. Sem partes extras do corpo.

Camera, Lighting and Format (Câmera, Iluminação e Formato)

Luz de estúdio difusa e suave, frontal levemente superior. Sombras mínimas.

Composition and Aspect Ratio (Composição e Proporção)

Retrato vertical, proporção 9:16. Enquadramento fechado na cabeça e ombros.

Camera and Lighting Details (Detalhes de Câmera e Luz)

Renderização fotorrealista de ultra-alta resolução. Profundidade de campo focada no centro, difusa nas camadas externas.

Specific Text Integration (Integração de Texto)

Nenhuma.

Factual Constraints (Restrições Fatuais)

Sem tons de cor, sem objetos, exatamente cinco cabeças, sem clonagem simétrica.

Reference Entries (Entradas de Referência)

Derivar semelhança facial, cabelo e textura da pele exclusivamente da foto anexada.

Desconstruindo o Prompt

Criar este retrato exige comandos precisos. Aqui está um breve resumo:

1. Sujeito e Semelhança

Ao iniciar com “a pessoa da foto em anexo”, você força a IA a ancorar a geração à sua foto

específica.

2. Múltipla Exposição e Desfoque

O núcleo desse efeito depende do “desfoque de movimento radial” e da definição do número exato de cabeças (cinco). Mantemos o centro nítido e as bordas “fantasmas” para criar movimento caótico.

3. Monocromático de Alto Contraste

Comandos como “fine art”, “alto contraste” e “pretos profundos” mantêm a imagem dramática e clínica, evitando distrações coloridas.

JSON Prompt

```
{
"conceito": "Retrato psicológico de múltipla exposição — cinco instâncias do mesmo rosto da pessoa da foto anexa, gritando em angústia, irradiando a partir de uma exposição central nítida com desfoque de movimento progressivo",
"sujeito": {
"descricao": "Pessoa da foto anexa, ombros descobertos visíveis na parte inferior do quadro",
"expressao": "Boca bem aberta em grito pleno, dentes totalmente visíveis, angústia intensa e crua",
"nota": "Derivar semelhança facial exata, cabelo e textura de pele da imagem de referência anexada"
},
"posicoes_multipla_exposicao": {
"nota": "Cinco instâncias sobrepostas do mesmo rosto, todos gritando, dispostas em padrão de explosão radial",
"cabeca_1_central_frontal": {
"posicao": "centro do quadro, dominante e maior",
"angulo": "levemente inclinada para trás, rosto apontando para cima em ~70° da horizontal",
"olhos": "fortemente fechados com tensão",
"boca": "totalmente aberta voltada para cima-frente, mandíbula inferior aberta ao máximo",
"nitidez": "mais nítida, maior opacidade, âncora da composição"
},
"cabeca_2_superior_esquerda": {
"posicao": "quadrante superior-esquerdo, sobrepondo a cabeça central",
"angulo": "perfil três-quartos voltado para a esquerda, ~135° no sentido anti-horário a partir do centro",
"olhos": "fechados ou semi-fechados na tensão do grito",
"boca": "aberta, direcionada para o canto superior-esquerdo",
"nitidez": "desfoque de movimento moderado, opacidade média"
}
```

```
},
"cabeca_3_superior_direita": {
  "posicao": "quadrante superior-direito",
  "angulo": "perfil lateral direito quase puro, ~45° no sentido horário a partir do centro",
  "olhos": "fechados ou mal visíveis",
  "boca": "aberta, direcionada para o canto superior-direito",
  "nitidez": "desfoque de movimento moderado, opacidade média"
},
"cabeca_4_inferior_esquerda": {
  "posicao": "área inferior-esquerda, parcialmente fundida com a cabeça central",
  "angulo": "quase perfil voltado para a esquerda e levemente para baixo, ~200° a partir do centro",
  "olhos": "fechados",
  "boca": "aberta, direcionada para baixo-esquerda",
  "nitidez": "desfoque de movimento forte, menor opacidade, fantasmagórica"
},
"cabeca_5_inferior_direita": {
  "posicao": "área inferior-direita",
  "angulo": "perfil três-quartos voltado para a direita, mais baixo no quadro ~315° a partir do centro",
  "olhos": "fechados",
  "boca": "aberta, direcionada para baixo-direita",
  "nitidez": "desfoque de movimento muito forte, menor opacidade, mais fantasmagórica"
}
},
"tecnica_visual": {
  "tipo": "fotografia composta de longa exposição / múltipla exposição",
  "desfoque": "motion blur radial emanando para fora a partir da cabeça central, intensidade aumenta com a distância do centro",
  "gradacao_de_cor": "preto e branco, alto contraste, pretos profundos e ricos nas sombras, brancos limpos e brilhantes nas altas luzes",
  "textura_de_pele": "detalhe fino de poros visível na cabeça central nítida, dissolução suave nas instâncias desfocadas"
},
"composicao": {
  "orientacao": "retrato vertical",
  "proporcao": "9:16",
  "enquadramento": "cabeça e ombros superiores, corte de retrato fechado",
  "fundo": "branco puro ou cinza neutro muito claro, limpo, sem distrações",
  "profundidade_de_campo": "profunda na cabeça central, progressivamente difusa nas instâncias externas"
},
"iluminacao": {
```

```
"tipo": "luz de estúdio difusa e suave",
"direcao": "frontal levemente superior",
"sombras": "suaves e mínimas, sem bordas de sombra duras",
"atmosfera": "clínica, marcante, psicológica"
},
"estilo": {
"estetica": "fotografia de retrato psicológico como arte visual",
"referencias": "técnica de múltipla exposição, fragmentação emocional, conceito de
identidade dissociativa",
"humor": "angústia, emoção crua, caos interior, colapso psicológico"
},
"tecnico": {
"resolucao": "ultra-alta resolução",
"qualidade_de_renderizacao": "fotorrealista, fotografia de estúdio",
"proporcao": "9:16",
"prompts_negativos": [
"matiz colorido",
"fundo colorido",
"adereços ou objetos",
"mãos ou partes do corpo extras",
"estilo cartoon ou ilustração",
"baixa resolução",
"ruído ou artefatos de grão",
"olhos abertos nas cabeças desfocadas",
"mais de cinco instâncias de cabeça",
"clonagem simétrica"
]
},
"marca_dagua": {
"texto": "prompt.woetter.com",
"posicao": "canto inferior direito",
"opacidade": "20%",
"padding": "50px"
}
}
```

Prompt em Texto Fluido

Fotografia fine art, retrato psicológico em preto e branco da pessoa da foto em anexo. Homem adulto gritando de angústia. Composição de múltipla exposição com exatamente cinco instâncias da cabeça em um padrão de explosão radial. A cabeça central é a mais nítida e maior, inclinada para trás gritando. Quatro cabeças ao redor apresentam desfoque de movimento radial progressivo e menor opacidade (fantasma). Fundo quase branco, luz de

estúdio difusa superior, alto contraste, fotorrealista, 9:16.

Gostou deste prompt? Compartilhe este post com seus amigos usando os links sociais abaixo!

Obrigado pela visita! Teste com sua própria foto e me marque nas redes sociais usando #promptwoetter para eu ver suas versões!

Politica da META

-

Português