

Como criar um vídeo com IA

Da primeira fotografia à montagem no CapCut. Um caso prático com persona, gravidade e uma câmara em órbita.

Encontra o teu passo

Se é o teu primeiro vídeo, segue a ordem. Se já tens uma montagem, toca no capítulo ou num dos prompts da página 15.

01 PREPARAR

Fotografar a persona e criar a ficha em PDF 03

Desenhar os ambientes no ChatGPT 04

Escrever a narrativa e marcar os acontecimentos 05

Ligar o Higgsfield ao ChatGPT 06

02 REALIZAR

Escolher câmara, ângulo, lente e movimento 07

Passar da paisagem para a sala 08

Desligar a gravidade e fazer o estalo 09

Aplicar as referências e abrir o mundo em 3D 10

Apanhar o iPhone e fechar a órbita 11

03 MONTAR E REVER

Corrigir um defeito sem perder a continuidade 12

Montar imagem e som no CapCut 13

Acertar o ecrã, exportar e rever 14

Índice dos prompts e modelo de produção 15

Recursos, glossário e site do autor 16

MATERIAIS PARA COMEÇAR

As tuas fotografias, uma gravação curta da tua voz, uma referência de movimento que possas usar e uma imagem limpa de cada ambiente.

Regista a tua persona

O rosto, a silhueta e a roupa dão três referências diferentes ao modelo. Fotografa-as na mesma sessão, antes de escreveres a primeira cena.



Fig. 01 • Excerto da ficha de identidade visual de Nelson Favas.

01 **Fotografa com luz de janela.** Pousa o telemóvel à altura dos olhos. Usa a câmara traseira sem filtros. Faz frente, três quartos dos dois lados, perfil, corpo inteiro e costas. Mantém a roupa e a distância nos planos equivalentes.

02 **Grava também o movimento.** Faz uma toma de 15–20 s a falar em PT-PT. Olha para a lente, sorri, vira o tronco e volta à marca. Grava voz em silêncio e identifica uma amostra natural para orientar o ritmo.

03 **Organiza os originais.** Dá nomes claros, como R01_frente, R02_perfil e R03_costas. Acrescenta a fotografia do fato se mudares de roupa. Usa fotografias e vozes próprias ou autorizadas.

PROMPT 01 / FICHA DE PERSONA EM PDF

Anexo fotografias numeradas e uma referência de voz. Cria um PDF A4 com retrato frontal, perfis, corpo inteiro, costas e roupa. Legenda cada fotografia com o nome do ficheiro. Descreve os traços observáveis, três gestos e a direção da voz. Assinala o que falta fotografar. Usa os originais e entrega o PDF descarregável.

Cria os ambientes

Gera uma fotografia vertical de cada local e guarda-a antes de acrescentar a pessoa. Estas imagens permitem voltar à mesma sala em várias cenas.



Fig. 02 • Paisagem. A rocha deixa espaço para os pés.



Fig. 03 • Sala vazia. A janela fica à esquerda e as estantes à direita.

01 **Pede a paisagem.** Indica horizonte, luz e zona onde a pessoa vai estar. Exemplo: céu ao nascer do sol, maciço rochoso ao fundo, pedra plana em primeiro plano e espaço acima da cabeça.

02 **Pede a sala e as variações.** Anexa a sala aprovada e pede três estados no mesmo enquadramento: arrumado, prateleiras vazias e objetos no tapete. Guarda a sala arrumada como referência para todas as reposições.

PROMPT 02 / AMBIENTE E CONTINUIDADE

Cria uma fotografia vertical 9:16 de [local] a partir da referência [ficheiro]. Câmara à altura dos olhos, aspeto de 35 mm, luz natural da manhã pela esquerda. Deixa livre o primeiro plano para uma pessoa. Preserva o desenho dos cortinados, as proporções e a posição do mobiliário. Entrega primeiro o cenário vazio. Numa segunda imagem, altera apenas [estado dos objetos].

ANTES DE GERAR VÍDEO

Compara as duas fotografias lado a lado. Se uma prateleira mudou de altura ou a janela trocou de lado, corrige a imagem antes de animar.

Escreve para a ação

Lê o texto em voz alta e grava uma primeira locução. Divide-o onde a ação muda. O som dá a deixa ao gesto, à queda e à mudança de estilo.

NO FILME FINAL	O QUE SE VÊ	O QUE A FALA FAZ
00–06 s	Paisagem sala	Cria a ilusão e revela onde estás.
06–14 s	Levitar cair estalar	Dá uma palavra de arranque a cada movimento.
14–20 s	Cartões fato e novos objetos	Mostra o resultado de acrescentar referências.
20–22 s	Mãos quadrado 3D	Faz a mudança de estilo coincidir com o gesto.
22–32 s	Pegar ler voltar à frente	Explica o telemóvel e faz o convite «workflow».
32–37,5 s	Fecho gráfico	Deixa terminar a assinatura visual.

PROMPT 03 / GUIÃO COM TEMPO E GESTO

Escreve um guião em português de Portugal para [público] sobre [tema]. Entrega uma tabela com tempo, fala literal, gesto, reação, ambiente e posição final da câmara. Abre com uma pergunta. Mostra uma revelação, uma demonstração e um único convite. Usa a minha gravação para acertar os tempos. Deixa uma pausa legível para o ecrã.

UMA FRASE QUE SE CONSEGUE FILMAR

«Posso desligar a gravidade… e voltar a ligá-la.» Divide-a em duas deixas. Na primeira, a mão indica as prateleiras. Na segunda, os olhos acompanham os objetos até ao tapete. Os tempos da tabela são aproximados.

Liga o Higgsfield

Começa por confirmar que o ChatGPT vê a conta e o modelo certos. Podes fazer esta leitura antes de usar créditos.

01 **Abre o diretório do ChatGPT.** Em Definições, abre Plugins ou Aplicações, conforme a versão. Pesquisa «Higgsfield» e abre a ficha do fornecedor Higgsfield AI. Também podes usar a ligação abaixo.

02 **Instala e liga a conta.** Escolhe Instalar e, quando solicitado, Ligar. Autentica-te no fornecedor, seleciona a conta com os teus créditos e confirma as permissões apresentadas.

03 **Chama a ligação numa conversa.** Escreve @Higgsfield ou escolhe a aplicação no botão +. Pede os modelos disponíveis, os formatos, a duração e o suporte de imagem, vídeo e áudio de referência.

04 **Faz uma prova curta.** Anexa os ficheiros essenciais de um único plano. Pede a estimativa, confirma o teto que queres usar e só então envia o pedido. Guarda o identificador e consulta esse mesmo pedido até terminar.

> **PROMPT 04 / VERIFICAR E ORÇAMENTAR**
>
> @Higgsfield, indica a conta ligada e um modelo para vídeo com referências em 9:16 e 720p. Confirma o número de ficheiros aceites e se admite vídeo e voz-guia. Estima um teste de [duração] segundos com estes anexos. Mostra-me as opções e o custo antes de gerar.

QUANTAS REFERÊNCIAS ENTRAM?

Podes organizar uma biblioteca de 50 imagens e escolher um lote para cada cena. Na ligação Seedance 2.5 usada neste projeto, cada pedido admite até 8 imagens, 3 vídeos e 3 áudios, com 12 ficheiros no total. O modelo e os limites podem variar consoante a ligação.

Abrir a ficha oficial do Higgsfield no ChatGPT

Dá uma direção à câmara

Antes de pedir uma imagem «cinematográfica», escolhe onde a câmara está, o que acompanha e onde termina. As lentes abaixo são referências de enquadramento.

ESCOLHA	EFEITO QUE SE PODE DIRIGIR
28–35 mm equivalentes	Inclui a sala e as mãos. Mantém distância do rosto para preservar as proporções.
50–65 mm equivalentes	Aproxima o rosto ou o iPhone. Foca o vidro quando o texto tem de ser lido.
Eixo e altura	Lente à altura dos olhos para falar. Por cima do ombro, deixa uma margem entre o queixo e o ecrã.
Deslocação e foco	Aproximação física muda a perspetiva. Um zoom muda o enquadramento. Numa órbita, descreve o lado, a velocidade e a posição de chegada.

PROMPT 05 / PLANO DE CÂMARA REUTILIZÁVEL

Filma [ação e fala exata] em vertical 9:16, com [plano], à altura de [marca] e aspeto de lente [mm]. A câmara começa em [posição], move-se por [trajeto] durante [segundos] e termina em [nova marca]. Foca [alvo] ao ouvir [palavra]. Luz de [origem e direção]. A pessoa [olha, respira e gesticula]. Preserva [rosto, roupa e cenário]. Entrega uma tomada contínua em 720p.

NO CASO DE NELSON

Para o aspeto de cinema pedido, descreve pele com textura, brancos suaves nas cortinas, sombras de contacto e exposição estável. A referência estética a uma câmara RED orienta o visual da imagem gerada.

Da paisagem para a sala

A revelação funciona porque o espetador continua a seguir a mesma pessoa. Guarda o último fotograma do exterior e usa-o para preparar a entrada no interior.



Fig. 04 • Olhar na paisagem.



Fig. 05 • Entrada da sala com o mesmo blazer.

01 **Fixa a posição de saída.** Marca a altura dos olhos, a inclinação dos ombros e qual das mãos está levantada no fim do exterior. Usa a imagem da sala vazia para orientar o fundo.

02 **Liga a frase à revelação.** Diz «Reparaste que eu nem sequer estou nesta paisagem?» no exterior. Usa a pausa de «Na verdade…» para mudar de ambiente e conclui «estou aqui, na minha sala».

PROMPT 06 / PAISAGEM E REVELAÇÃO

Usa R01 para o rosto, R04 para a paisagem e R05 para a sala. Começa de frente na pedra, com a formação rochosa atrás. Na pergunta, abre ligeiramente a palma da mão. Aproxima a câmara devagar. Na pausa «Na verdade…», liga o olhar e o gesto à entrada na sala. Mantém a mesma roupa, altura de câmara e direção principal da luz.

VERIFICA A LIGAÇÃO

Vê os últimos três fotogramas do exterior e os três primeiros da sala. Um salto grande na escala do rosto pede um ajuste de enquadramento ou uma nova entrada do plano.

Desliga a gravidade

O efeito depende de reconhecer o mesmo livro em três posições. Desenha primeiro o percurso de cada objeto e sincroniza os contactos com a locução.



Fig. 06 • A levitar.



Fig. 07 • No tapete.



Fig. 08 • Após o estalo.

01 **Faz um inventário.** Associa cada grupo à sua prateleira. Neste exemplo há livros de várias cores, jarra com ramos, gravura, escultura, taça e candeeiro. Usa a mesma referência para a subida e para a queda.

02 **Dá peso aos contactos.** Os livros batem abafados no tapete. O metal faz um contacto curto e a moldura pode ficar apoiada de lado. Mantém o chão desarrumado tempo suficiente para se perceber o efeito.

PROMPT 07 / LEVITAR, CAIR E REPOR

Usa a sala arrumada, as prateleiras vazias e a fotografia do chão. Quando digo «desligar a gravidade», todos os objetos das prateleiras levantam voo e se separam. A câmara abre para mostrar os pés e o tapete. Em «voltar a ligá-la», os mesmos objetos caem por gravidade e ficam espalhados. Olho para baixo. Ao estalar os dedos, cada um volta ao seu lugar. A mesa de pedra e as pregas da cortina permanecem estáveis.

TESTE DE CONTINUIDADE

Põe lado a lado o início e o fim. Compara número de livros, cor da lombada e lugar da jarra. Entre os dois, confirma que se vê o tapete desarrumado antes do estalo.

Abre o mundo em 3D

Mostra primeiro as referências aplicadas à sala. Só depois o quadrado aberto pelas mãos transforma o estilo.

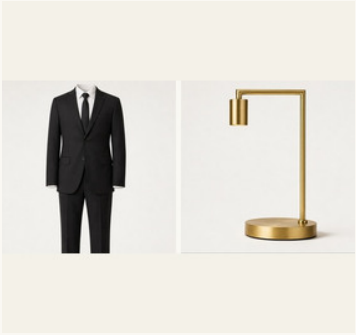


Fig. 09 • Fato e candeeiro.



Fig. 10 • As mãos na moldura.



Fig. 11 • Cortinas verdes.

PROMPT 08 / APLICAR OBJETOS E ROUPA

Mostra os cartões do relvado, coelho, fato preto masculino, candeeiro, escultura e planta. Em «acrescentar elementos», veste-me com esse fato. Põe o coelho sobre a relva e a planta junto à parede. Troca o candeeiro da estante pelo modelo dourado de base redonda e braço em L invertido. Olho para os novos objetos.

PROMPT 09 / A MOLDURA SEGUE AS MÃOS

Em «estilo visual», agarro dois cantos opostos com os dedos e afasto as mãos. Faz crescer o quadrado com o gesto. Dentro dele, transforma-me em 3D com cores vivas. Conservo o fato preto. As pregas do cortinado ficam verdes e o cenário mantém a geometria. O 3D preenche o ecrã. No plano seguinte, regresso ao blazer e à luz da manhã.

Revê a meia velocidade. Os dedos e os cantos afastam-se juntos. A cor muda à medida que a moldura passa.

Fecha a órbita do iPhone

O movimento começa com uma razão concreta: vais consultar o que tens no telemóvel. A leitura pede uma pequena pausa visual, enquanto a voz mantém a cadência.



Fig. 12 • Pegar e levantar.



Fig. 13 • Leitura pelo ombro.



Fig. 14 • Regresso à frente.

PROMPT 10 / UMA ÓRBITA, UMA FALA

Na sala realista, digo «E aprender a fazer isto, no teu telemóvel, não é difícil» enquanto olho para o iPhone e o apanho da mesa. Começa de frente. Passa pelo ombro do lado da mão que o segura e mostra o ecrã. Abranda, aproxima ligeiramente a câmara e deixa ler o texto. Recua e completa a órbita no mesmo sentido. Regressa à marca frontal. Com o telemóvel ainda na mão, digo «Escreve workflow nos comentários e envio-te o guia completo, de graça». Mantém a luz e a voz em continuidade.

01 **Prepara o ecrã real.** Abre uma conversa nova no ChatGPT, escreve o prompt e faz uma captura antes de enviar. Recorta o conteúdo do ecrã. No exemplo, a mensagem pede para criar vídeos com IA seguindo as indicações.

02 **Fixa as letras ao vidro.** Anexa a captura como referência. Se as letras oscilarem, usa uma camada de imagem e ajusta-a ao contorno do ecrã. Preserva o reflexo, os dedos e o rebordo do telefone. Vê o método da página 14.

Corrige só o defeito

Identifica o primeiro fotograma que falha e o primeiro que volta a estar correto. Compara-os com a referência antes de pedir outra geração.

SINTOMA	O QUE PEDIR OU CORRIGIR
Muda a lombada ao cair	Dá ao livro um identificador e usa os mesmos recortes antes e depois. Refaz a queda, mantendo o plano aberto.
O cortinado ondula	Usa a fotografia da sala como fundo fixo nos planos sem deslocação. Numa órbita, preserva pregas, direção de luz e paralaxe.
A boca parece atrasada	Alinha primeiro o início da palavra com a voz. Compara “p”, “b” e “m” de frente. Corrige o trecho mantendo a mão e o rosto na mesma exposição.
As letras tremem	Substitui a área do ecrã pela captura limpa. Revê perspetiva, oclusões e reflexos.
A cor salta no corte	Compara a camisa, a cortina e a pele nos fotogramas contíguos. Ajusta exposição e temperatura só no plano que difere.

PROMPT 11 / REVISÃO LOCALIZADA

No plano [nome], entre [tempo inicial] e [tempo final], observa [defeito visível]. A referência [nome] mostra o estado correto. Corrige apenas [elemento e ação]. Preserva rosto, roupa, voz, lente, direção da luz, objetos vizinhos e posições nos dois extremos do trecho. Entrega o excerto revisto com margem antes e depois. Confirma [teste concreto].

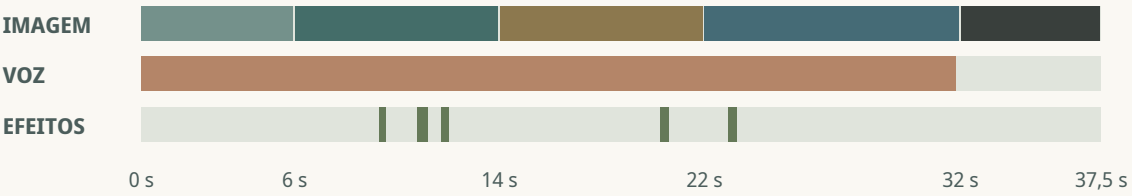
EXEMPLO

«A jarra perde o ramo ao tocar no chão. Usa a jarra verde com o mesmo ramo no início e no fim da queda. Guarda o estalo que já está certo.»

Monta o filme no CapCut

Começa pela voz e organiza os planos à sua volta. Guarda as tomadas separadas para poderes trocar apenas o plano que precisa de revisão.

EXEMPLO DE LINHA DE TEMPO / 37,5 S



01 **Cria o projeto.** No telemóvel, abre CapCut, toca em Novo projeto, seleciona as tomadas e adiciona-as. Define o formato 9:16. No computador, importa os ficheiros e arrasta-os para a linha de tempo.

02 **Coloca a voz.** Importa a locução em Áudio. Se estiver no vídeo-guia, usa Extrair áudio quando disponível. Silencia as vozes duplicadas dos clips e escuta a locução do início ao fim.

03 **Ajusta os cortes.** Move o cursor até cada deixa e escolhe Dividir. Encurta as pontas arrastando as extremidades. Aproxima o fim de um plano do início do seguinte pelo olhar, pelo gesto ou por uma pausa.

04 **Mistura os contactos.** Acrescenta o som de livros no tapete e o estalo em pistas independentes. Alinha o pico do impacto com o primeiro contacto visível. Baixa cada efeito até ouvires claramente a frase.

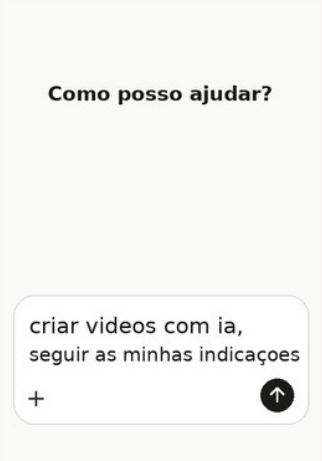
05 **Guarda uma cópia editável.** Duplica a montagem antes das correções de cor. Guarda os planos, voz, efeitos, captura do ecrã e imagens por nome. Para rever em outro dispositivo, abre mesmo a cópia e testa um corte.

PONTO DE ESCUTA

Vê uma vez só com a voz e outra com todos os efeitos. O som da queda deve distinguir-se do estalo, mesmo no altifalante pequeno do telemóvel.

Acerta o ecrã e exporta

Os dois momentos mais sensíveis são o texto no vidro e o regresso à frente. Confere-os no ficheiro exportado, com o telemóvel na mão.



Aplicar a captura. Em Sobreposição, escolhe Adicionar sobreposição e seleciona a imagem. Corta a sua duração ao tempo do ecrã. Ajusta tamanho, posição e rotação no início e no fim. Usa fotogramas-chave nos pontos em que a câmara muda de direção.

Se os quatro cantos mudarem de perspetiva, usa rastreio planar numa ferramenta que o suporte. Exporta esse pequeno plano e volta a inseri-lo no CapCut. Uma máscara preserva o dedo à frente do vidro.

Fig. 15 • Pormenor da captura usada na composição do ecrã.

01 **Escolhe a exportação.** Abre as opções junto de Exportar. Para tomadas de 720 × 1280 a 24 fps, conserva 720p e 24 fps. Usa MP4/H.264, se disponível. Uma montagem criada a 30 fps deve manter a cadência escolhida.

02 **Compara com a montagem.** Vê o MP4 na vertical com auscultadores e depois em silêncio. Verifica lábios, mãos, repetição de objetos, texto no iPhone, enquadramento inicial e fecho. Ouve o primeiro e o último segundo.

03 **Guarda e identifica.** Põe a data e a versão no nome do ficheiro. Guarda o original aprovado, a montagem e uma exportação para as redes. Escolhe a capa à parte para manter o primeiro plano do filme intacto.

IMAGEM NO TAMANHO CERTO

Para o caso deste guia, a geração foi em 720p. A cópia final de 37,5 s entregue para publicação tem 512 × 910 píxeis. Usa os planos de origem quando precisares de exportar a 720p.

Prompts para copiar

Toca no número para abrir o modelo completo. Seleciona o texto do PDF, copia-o para o ChatGPT e substitui os campos entre parênteses retos.

01 Ficha da persona 03
02 Ambientes 04
03 Guião com deixas 05
04 Ligação e custo 06
05 Câmara e movimento 07
06 Paisagem e sala 08
07 Gravidade e estalo 09
08 Objetos e roupa 10
09 Transformação em 3D 10
10 Órbita e iPhone 11
11 Correção localizada 12
12 Produção completa 15

PROMPT 12 / PEDIDO MESTRE DE PRODUÇÃO

Quero um vídeo [objetivo e público], em [formato, resolução e cadência]. Anexo [persona], [ambientes], [objetos], [vídeo de movimento] e [voz]. A fala literal é «[guião]». Para cada cena, propõe duração, acontecimento, palavra de arranque, roupa, estado inicial e final dos objetos. Especifica câmara, ângulo, altura, lente, movimento, foco, luz e som. Marca o ponto de ligação com a cena seguinte. Se eu escrever «decide», escolhe um valor e explica-o numa frase. Apresenta as tomadas e o custo previsto. Depois da minha confirmação, gera por plano e dá-me os ficheiros para montar no CapCut.

PREENCHIMENTO RÁPIDO

Exemplo: público principiante; 9:16; 720p; voz PT-PT; fato preto; luz de manhã pela esquerda; órbita frontal ombro frontal. Se um valor está fechado, repete-o de forma idêntica em todos os pedidos.

Recursos e ligações

Consulta as instruções oficiais quando os nomes dos menus ou os limites do modelo forem diferentes dos teus. As ligações abaixo abrem diretamente no navegador.

Higgsfield no ChatGPT
Instalar o plugin e ligar a conta.

OpenAI · aplicações ligadas
Contas, disponibilidade e escolha da aplicação.

OpenAI · criar e editar imagens
Gerar o cenário e alterar apenas os elementos indicados.

Higgsfield · Seedance 2.5
Parâmetros do modelo com referências de imagem e vídeo.

CapCut · sobreposições e fotogramas-chave
Posicionar uma segunda imagem sobre o vídeo.

CapCut · opções de exportação
Escolher resolução e cadência consoante o dispositivo.

TRÊS TERMOS DO GUIA

Tomada é um registo contínuo da câmara. **Continuidade** é a coerência da ação, do olhar e dos objetos entre planos. **Rastreio planar** acompanha a perspetiva de uma superfície, como o vidro do telemóvel.

Nelson Favas

nelsonfavas.pt

Encontra mais projetos e conteúdos no site.

Fotogramas e imagens de referência do projeto de Nelson Favas. Edição de novembro de 2026.