O teu retrato de Natal.

8 cenários. A tua identidade. Luz cuidada.



Fotografias de exemplo criadas com IA a partir de referências reais de Nelson Favas. Inclui os oito prompts integrais e um método simples para criares os teus retratos.

O resultado começa contigo.

1. Escolhe as tuas referências.

Usa duas ou três fotografias recentes: uma de frente, outra a três quartos e uma com um sorriso natural. Luz uniforme, rosto nítido, sem filtros nem óculos escuros. Inclui uma imagem que mostre a tua constituição física se o enquadramento for mais aberto.

2. Anexa e identifica.

Num gerador de imagens que aceite fotografias de referência, anexa primeiro a fotografia frontal. As outras servem para confirmar perfil, sorriso e proporções. Usa fotografias tuas ou de alguém que tenha autorizado esta utilização.

3. Copia o prompt completo.

Escolhe um dos oito exemplos e copia todo o texto da página seguinte à fotografia. Gera um retrato de cada vez. Se mudares o vestuário, preserva os blocos de identidade, luz e qualidade.

4. Compara antes de partilhar.

Confirma rosto, cabelo, idade, corpo, dentes e mãos. Pede uma correção específica se necessário. Guarda a versão de maior resolução disponibilizada pela ferramenta.

Como ler a referência de câmara

Canon EOS R5, 100 mm, f/4 e os valores de luz descrevem a estética pretendida. Estas imagens foram geradas com IA, não fotografadas com essa câmara. O modelo e as fotografias de referência influenciam o resultado; repetir o prompt não garante uma cópia exata.

Veludo bordô

Vermelhos profundos. Luz suave.



A luz suave revela o veludo sem estourar o branco da camisa.

Veludo bordô

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada, ligeiramente inclinada para a câmara, com um sorriso acolhedor e olhar direto. Usa blazer de veludo bordô sobre camisa branca de gola aberta e calças escuras. As mãos repousam naturalmente juntas no colo. Enquadramento da cabeça até meio das coxas. Atrás, uma árvore de Natal densa, com grandes laços de veludo vermelho-escuro, bolas de vidro rubi e pequenas luzes douradas. Ambiente elegante e íntimo; a decoração envolve a pessoa sem encobrir o rosto.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Prata e um presente

Prata, azul-gelo e luz quente.



Mantém os reflexos do papel e do cetim abaixo da luminosidade do rosto.

Prata e um presente

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada a três quartos, com um presente prateado no colo, envolvido por uma fita larga de cetim azul-gelo. Segura a caixa de forma confortável com as duas mãos e olha ligeiramente para cima, fora de campo, com um sorriso natural. Usa blazer de lã cinzento-prata sobre malha fina marfim e calças azul-noite. Enquadramento da cabeça até às coxas. Uma árvore com bolas prateadas e luzes quentes ocupa o fundo; alguns presentes discretos completam a cena. O papel e a fita têm reflexos controlados.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Chocolate quente

Um gesto simples. Um retrato próximo.



A caneca deve ficar abaixo do rosto; o foco continua nos olhos.

Chocolate quente

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

Retrato próximo da pessoa sentada numa poltrona confortável, usando uma camisola de malha grossa cinzento-carvão. Segura uma caneca cerâmica bordô de chocolate quente com ambas as mãos, à altura do peito, sem tapar o rosto. Olha para a câmara com um sorriso tranquilo. Enquadramento da cabeça até à cintura, incluindo as mãos completas. Ao fundo, árvore de Natal com laços bordô, bolas de vidro e pontos de luz dourada. Uma janela lateral sugere luz suave. Ambiente acolhedor e real, sem vapor exagerado.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Azul de noite

Veludo azul e reflexos prateados.



Fundo escuro com detalhe, sem perder a separação entre cabelo e cenário.

Azul de noite

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada a três quartos numa poltrona estofada, usando blazer de veludo azul-noite e camisa branca aberta no colarinho. Uma mão repousa no joelho e a outra no braço da poltrona. Olha diretamente para a câmara com um sorriso discreto. Enquadramento da cabeça até meio das coxas. Árvore de Natal com fitas azul-profundo, bolas prateadas e luzes quentes num interior sóbrio. Fundo um pouco mais escuro do que a pessoa, preservando detalhe no veludo e no cabelo.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Natal em marfim

Luz clara. Textura. Naturalidade.



Marfim não é branco puro: preserva as fibras e os relevos da malha.

Natal em marfim

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada num sofá claro, com uma camisola de malha entrançada marfim e calças azul-noite. Inclina-se um pouco para a frente, mãos descontraídas sobre os joelhos, rindo de forma espontânea e olhando ligeiramente para fora de campo. Enquadramento da cabeça até meio das coxas. Árvore com ramos suavemente esbranquiçados, fitas marfim, bolas prateadas e luzes quentes. Janela ampla lateral. Imagem luminosa e delicada, mantendo textura na camisola, detalhe na pele e sem brancos queimados.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

O último enfeite

O gesto também conta a história.



Mantém o rosto e a mão no mesmo plano para não perder nitidez no gesto.

O último enfeite

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está de pé, a três quartos, ao lado de uma árvore de Natal. Usa uma camisola de malha fina verde-floresta. Uma mão segura pelo fio uma pequena bola dourada, prestes a colocá-la num ramo à altura do ombro; a outra repousa naturalmente junto ao corpo. O rosto mantém-se bem visível, com um sorriso suave dirigido ao enfeite. Enquadramento da cabeça até à cintura, incluindo a mão elevada inteira. Árvore com laços bordô, vidro dourado e luzes quentes. O ramo, o fio e os dedos têm contacto físico plausível.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Preparar a surpresa

Papel kraft e fita de cetim.



O presente apoia-se na mesa e a fita acompanha naturalmente as mãos.

Preparar a surpresa

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada numa mesa de nogueira a embrulhar um presente modesto em papel kraft com fita de cetim bordô. Usa camisola azul-noite sobre camisa branca. Faz uma pausa e olha para a câmara com um sorriso natural, enquanto segura as duas pontas da fita junto à caixa. Enquadramento da cabeça até à mesa, com as mãos inteiras e sem cortar o presente. Uma árvore desfocada com bolas vermelhas e luzes douradas surge atrás. A fita é contínua e o embrulho tem dobras credíveis. Cena íntima, cuidada e sem excesso de adereços.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Ao calor da lareira

Conforto, profundidade e luz cuidada.



O fogo cria ambiente; a luz difusa é que mantém o rosto legível.

Ao calor da lareira

Anexa as tuas fotografias e copia os cinco parágrafos abaixo.

Cria um único retrato editorial fotorrealista da pessoa nas fotografias de referência que anexei. A primeira fotografia define o rosto; as restantes confirmam perfil, sorriso e proporções. Preserva a identidade reconhecível, idade aparente, formato do rosto, olhos, nariz, boca, dentes, cabelo, linha de implantação, barba quando exista, tom de pele, assimetrias e constituição física. Não emagreças, não rejuvenesças e não inventes cabelo. Adapta o vestuário indicado à pessoa, mantendo a sua apresentação. Expressão simpática e espontânea, sem sorriso publicitário exagerado.

A pessoa está sentada numa poltrona de couro castanho junto de uma lareira com uma chama pequena. Usa casaco de malha camel com gola de xaile sobre uma T-shirt marfim e calças escuras. As mãos repousam naturalmente nos braços da poltrona. Olha para a câmara com um sorriso acolhedor. Enquadramento da cabeça até aos joelhos. Uma grinalda de ramos naturais com pequenos adornos dourados decora a lareira e uma árvore iluminada aparece desfocada. O fogo acrescenta ambiente, mas a luz principal difusa mantém o rosto bem iluminado e com tom de pele natural.

Estética de retrato profissional captado com Canon EOS R5 e objetiva RF 100mm F2.8 L Macro IS USM, usada à distância de retrato, sem efeito macro: perspetiva comprimida natural, distância de câmara adequada, foco rigoroso nos olhos, ambos os olhos legíveis, f/4, ISO 100, 1/200 s como referências visuais. Formato vertical 4:5, uma única fotografia. Nitidez ótica delicada, poros e textura naturais, sem excesso de nitidez, pele encerada, HDR ou efeito de ilustração.

Luz principal ampla e difusa, a 45 graus e ligeiramente acima dos olhos, com preenchimento suave do lado oposto. Luz da pele neutra-quente, aproximadamente 4800 K, equilibrada para não tornar o rosto laranja. Luzes decorativas de Natal quentes, cerca de 2700 K, em fundo desfocado. Mantém detalhe nos brancos, nas sombras e no veludo. Reflexos discretos nos olhos, gradações suaves, contraste editorial moderado e separação natural entre pessoa e fundo. As luzes da árvore não são a única iluminação do rosto.

Mãos anatomicamente corretas, cinco dedos por mão quando visíveis, contacto plausível com os objetos e materiais realistas. Sem texto, logótipos, marca de água, molduras, neve artificial sobreposta ou brilhos digitais. Não alteres as características da pessoa para a aproximar de um modelo de catálogo.

Corrige um detalhe de cada vez.

Se o rosto se afastar de ti

Corrige apenas a identidade do rosto usando as fotografias originais que anexei. Preserva o meu formato de rosto, olhos, nariz, boca, dentes, idade, cabelo e assimetrias. Mantém o cenário, o vestuário, a pose, a composição e a luz desta imagem. Não emagreças nem suavizes a pele.

Se a pele ficar demasiado laranja

Neutraliza apenas o excesso de laranja na pele. Mantém o tom de pele das fotografias originais e preserva as luzes quentes da árvore. Conserva a textura natural, os reflexos nos olhos e as sombras suaves.

Se uma mão ou objeto não fizer sentido

Corrige apenas a anatomia das mãos e o contacto com o objeto. Mantém cinco dedos por mão quando visíveis, proporções naturais e contacto físico plausível. Preserva o rosto, o enquadramento, o vestuário e a iluminação.

Antes de publicar

Amplia a imagem e compara-a com as referências. Confirma olhos, dentes, cabelo, mãos, fios, fitas, reflexos e textura da roupa. Se uma correção alterar outras zonas, volta à versão anterior e pede um ajuste mais localizado.

Escolhe o teu preferido e mostra-me o resultado: @nelson.favas