OFICINA DO BIRUTIA



Seu rosto em outra foto com IA, usando só as suas fotos

Como pedir à IA para colocar o seu rosto em outra foto (outra roupa, outro cenário, outro corpo) mantendo as suas características, com pedidos prontos e as regras de uso responsável.

Dá para pedir a um gerador de imagens que troque só a cabeça em uma foto e mantenha as características de quem aparece: formato do rosto, cabelo, barba, tom de pele. Funciona melhor com o ChatGPT (criação de imagem) e com o Gemini. Este guia mostra o caminho, os pedidos e, principalmente, o que não fazer.

Antes de começar: regras que valem sempre

Use só fotos suas ou de quem autorizou, de preferência por escrito. Rosto de outra pessoa sem permissão, não.

Nada de passar a imagem como real. Não use para parecer que você esteve em um lugar ou evento onde não esteve, nem para documentos, provas, anúncios com falso depoimento ou golpes.

Nada de crianças que não sejam suas, nem de pessoas públicas.

Avise que foi feita com IA quando publicar. Várias redes pedem isso.

Este guia descreve o método geral. Os resultados variam conforme a ferramenta e as fotos, e a semelhança nunca é garantida. Teste primeiro com uma foto sua.

Passo a passo

1. Separe as fotos do rosto

Escolha 2 a 4 fotos suas, com boa luz, de frente e de três quartos, sem óculos escuros, sem boné e sem filtro. Quanto mais nítido o rosto, melhor a semelhança.

2. Separe a foto base

É a foto do corpo, da roupa ou do cenário que você quer usar. Ela precisa ser sua, ou de uso livre, ou ter autorização de quem aparece. Prefira uma em que a cabeça esteja inteira e na mesma direção da sua foto de rosto.

3. Envie as duas e peça só a troca da cabeça

Anexe as fotos do rosto e a foto base e cole o pedido abaixo.

Pedido: Trocar só a cabeça mantendo as características

> Vou enviar duas coisas: fotos do meu rosto e uma foto base. Quero que você troque somente a cabeça da pessoa da foto base pela minha, usando as fotos do meu rosto como referência. Mantenha o meu

> formato de rosto, olhos, nariz, boca, cabelo, barba e tom de pele, sem embelezar nem rejuvenescer. Não altere o corpo, a roupa, as mãos nem o fundo da foto base. Ajuste só a luz, a cor e o ângulo do pescoço para a cabeça ficar natural na cena. Entregue na mesma proporção da foto base.

4. Confira o resultado e ajuste uma coisa por vez

Olhe o pescoço, os dentes, as orelhas, a mão e o contorno do cabelo. Peça um ajuste por vez, assim você não perde o que já ficou bom.

Pedido: Ajustar sem perder o que ficou bom

> Gostei do resultado, mantenha tudo igual e ajuste apenas [o que mudar: o tom da pele do pescoço, o tamanho da cabeça, o contorno do cabelo]. Não mude o rosto nem o resto da imagem.

5. Teste outras roupas e cenários

Quando o rosto estiver parecido, reaproveite-o em outras cenas, sempre pedindo que o rosto fique como na referência.

Pedido: Seu avatar em outro cenário

> Com o meu rosto exatamente como na imagem de referência, crie uma foto minha em [cenário: escritório claro, cafeteria, palco de palestra], vestindo [roupa]. Mantenha as minhas características reais e um visual de foto natural, sem pele lisa demais. Proporção [1:1 ou 4:5].

6. Salve e guarde os originais

Baixe a versão final e guarde as suas fotos originais. Ao publicar, avise que a imagem foi criada com IA.

Se o rosto não ficou parecido

Envie mais fotos do rosto, com luz diferente, e diga qual é a melhor.

Escreva no pedido o que não pode mudar: "meu cabelo é curto e grisalho, tenho barba rala" ajuda.

Tente uma foto base com a cabeça no mesmo ângulo da sua.

Se mesmo assim ficar estranho, tente outra ferramenta. Cada uma erra de um jeito.

Oficina do BirutIA - material gratuito. Conferido em 27/10/2026. As ferramentas de IA mudam com frequência.

Quer automações para a sua empresa?
O BirutIA e a MLM Produções podem ajudar.
www.mlmproducoes.com.br