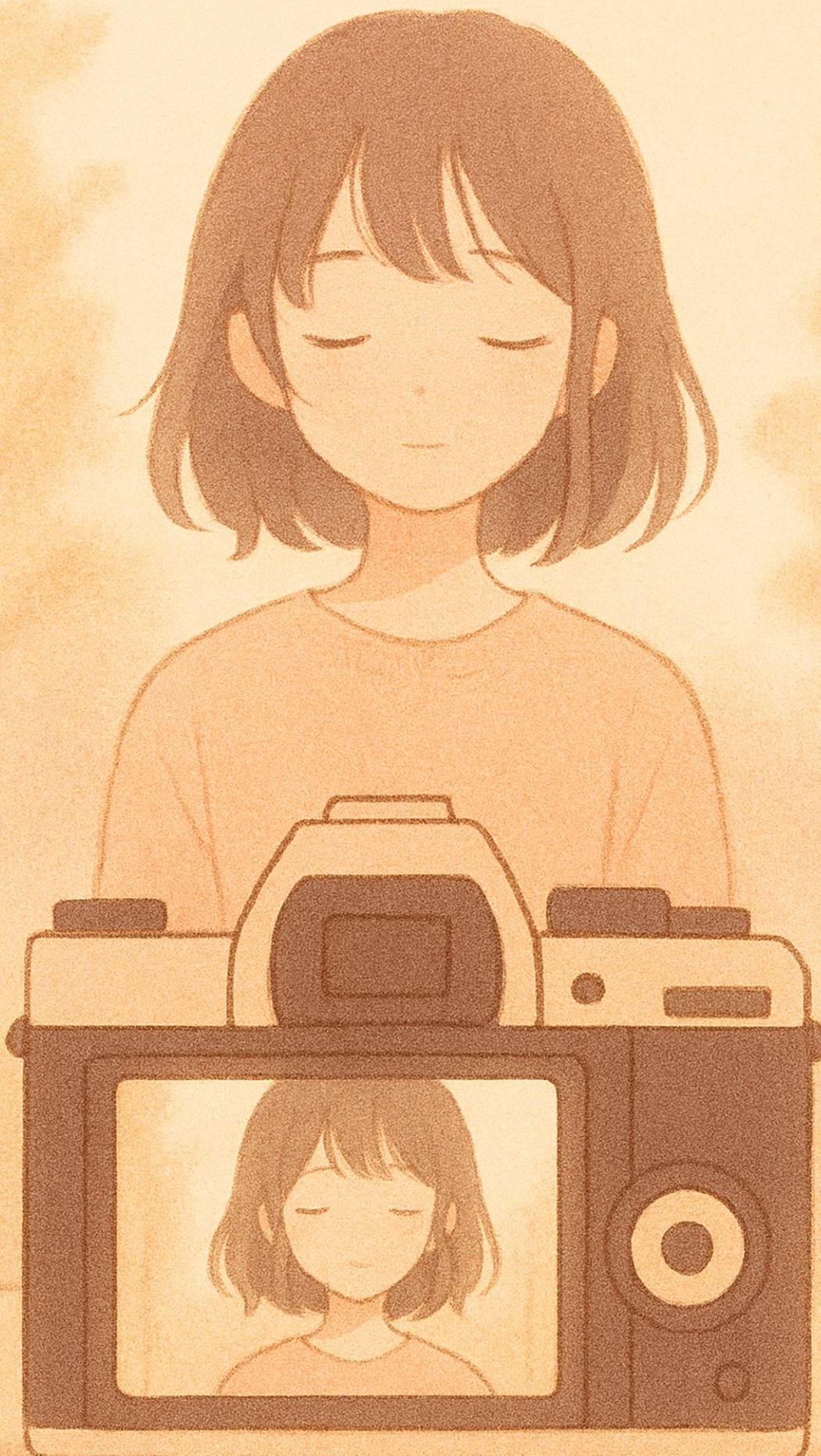


# Essência Capturada

Expressão em Cada Clique



AMANDA BATISTA

# Apresentação

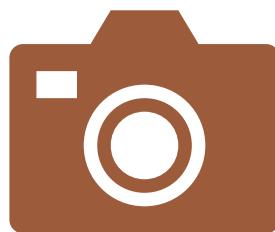
A fotografia de retrato é uma mistura perfeita entre técnica e sensibilidade. Não se trata apenas de apertar um botão, mas de revelar personalidade, emoção e história em um único quadro. Cada rosto carrega algo único e o seu papel, como fotógrafo, é saber enxergar e transformar isso em imagem.

Este ebook foi criado para ajudar você a capturar retratos mais bonitos, expressivos e profissionais, mesmo que ainda esteja começando. Aqui você encontrará dicas práticas, explicações simples e exemplos visuais que mostram na prática como pequenos ajustes fazem uma grande diferença.

A proposta é clara: descomplicar a fotografia de retrato.

Respire fundo, ajuste o foco e prepare-se:

**você está prestes a elevar o nível dos seus  
retratos.**





# **Encontre a Melhor Luz**

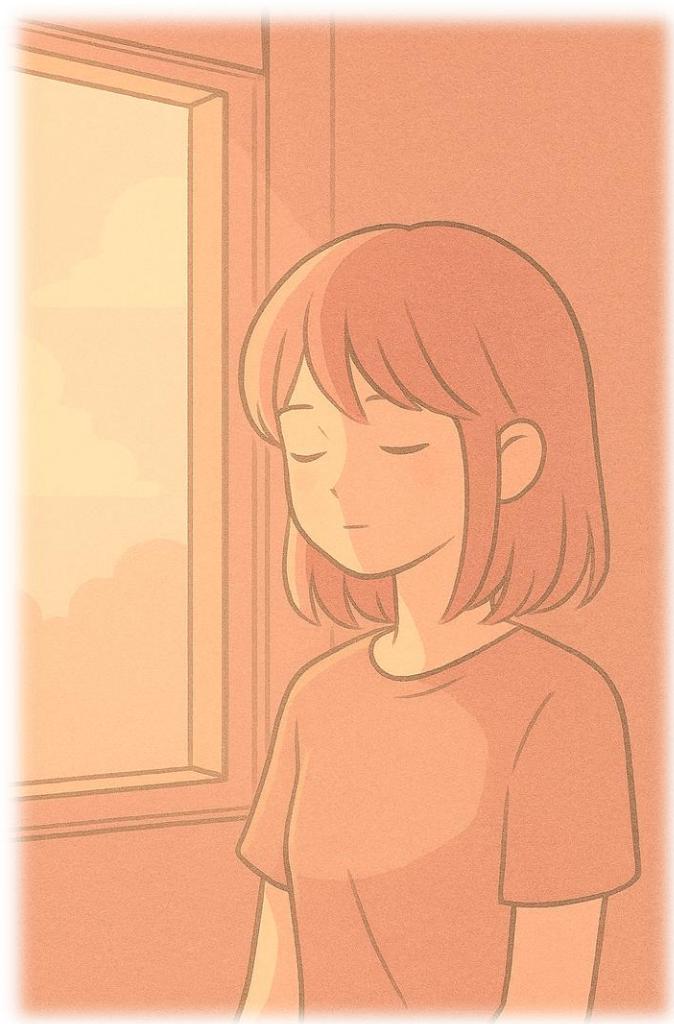
# Encontre a Melhor Luz

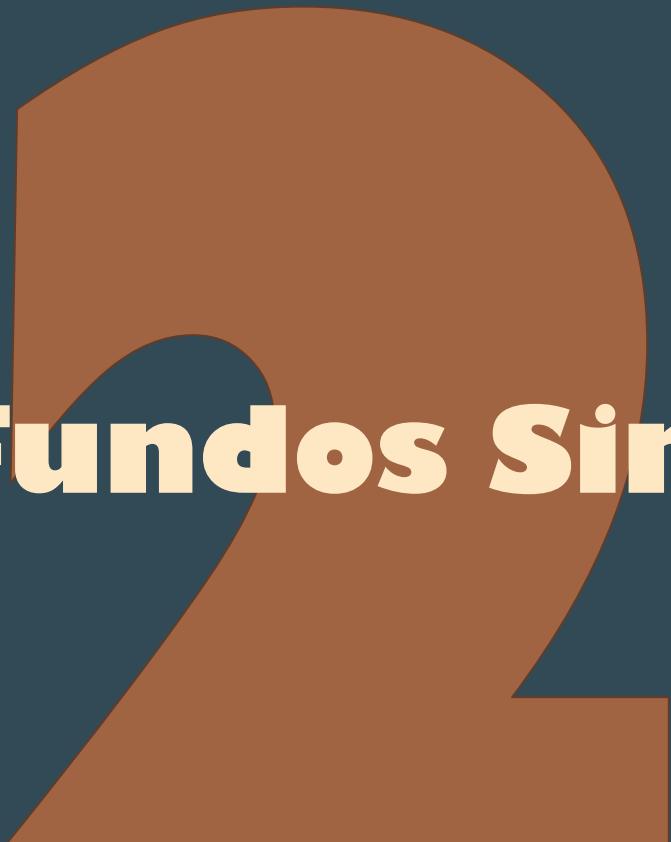
A luz é o elemento que mais impacta a aparência de um retrato. Em vez de pensar em configuração de câmera primeiro, pense: **onde está a luz?**

A luz natural suave é a mais fácil de trabalhar. Você pode usar:

- **Janela difusa** (sem sol direto)
- **Sombra aberta na rua**
- **Luz dourada do fim da tarde** (a famosa Golden Hour)
- **Luz do nascer do sol**

Quando a luz é suave, ela reduz sombras duras no rosto, suaviza imperfeições e destaca bem traços naturais.





# **Use Fundos Simples**

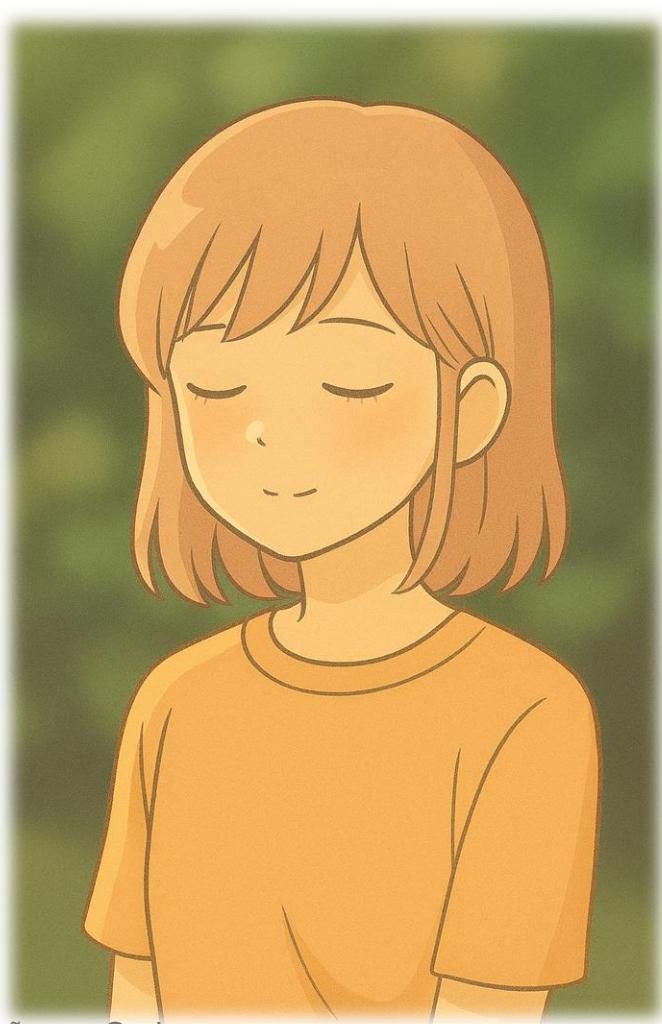
# Use Fundos Simples

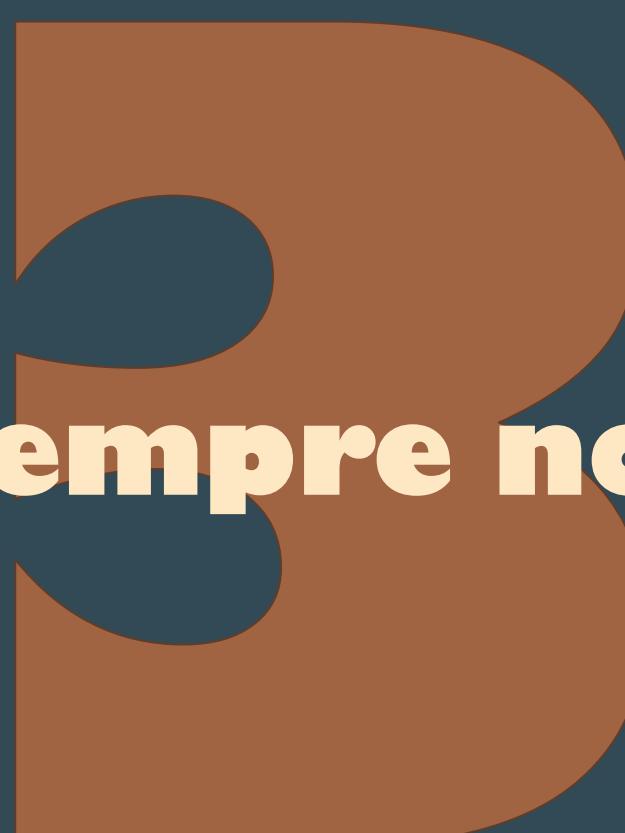
Um fundo simples ajuda o rosto do modelo a se destacar. Quanto mais neutro, melhor. Não precisa ser totalmente liso, basta que não distraia.

Boas opções:

- **Paredes claras**
- **Árvores desfocadas**
- **Portas grandes**
- **Tecidos pendurados**
- **Céu nublado**

Fundos simples agregam coerência e deixam o retrato mais profissional, mesmo com equipamentos básicos.





**Foque Sempre nos olhos**

# Foque Sempre nos Olhos

Em um retrato, os olhos são a parte mais importante, porque criam conexão. Mesmo que o resto esteja suavemente desfocado, **os olhos precisam estar extremamente nítidos.**

Use:

- Modo de detecção de olhos
- Ponto de foco único sobre o olho mais próximo da câmera

Se a câmera tiver dificuldade de focar, peça ao modelo para ficar imóvel por um segundo.





**Trabalhe com Abertura  
Ampla**

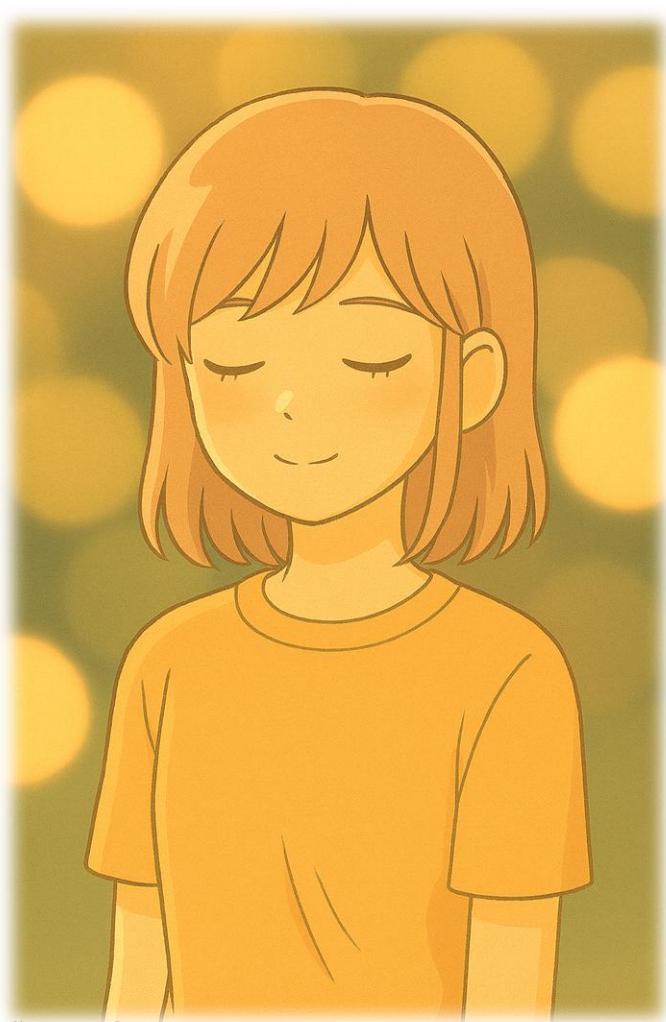
# Trabalhe com Abertura Ampla

Aberturas amplas (como **f/1.8 ou f/2.2**) criam o famoso **bokeh**, aquele fundo desfocado bonito que todo mundo ama em retratos.

Isso faz o rosto se destacar e cria aparência profissional.

Mas atenção:

Quanto mais aberta a abertura, mais difícil acertar o foco nos olhos. Se estiver começando, teste aberturas levemente fechadas como f/2.8.



Essência Capturada - Expressão em Cada  
Clique

# Direcione Expressões

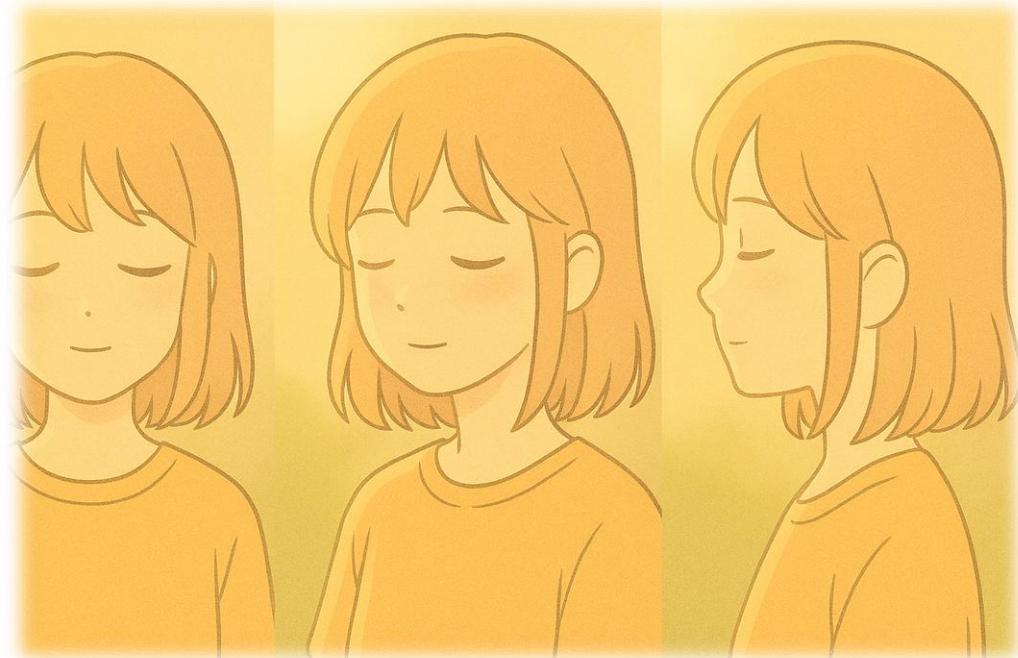
# Direcione Expressões

A maioria das pessoas fica rígida quando vê uma câmera. Por isso, seu papel como fotógrafo é **dar direção simples e claras.**

Exemplos fáceis:

- “Relaxa os ombros.”
- “Gira o rosto um pouquinho para a direita.”
- “Fecha os olhos e abre devagar.”
- “Pensa em algo que você gosta.”

Frases curtas funcionam melhor que explicações longas.



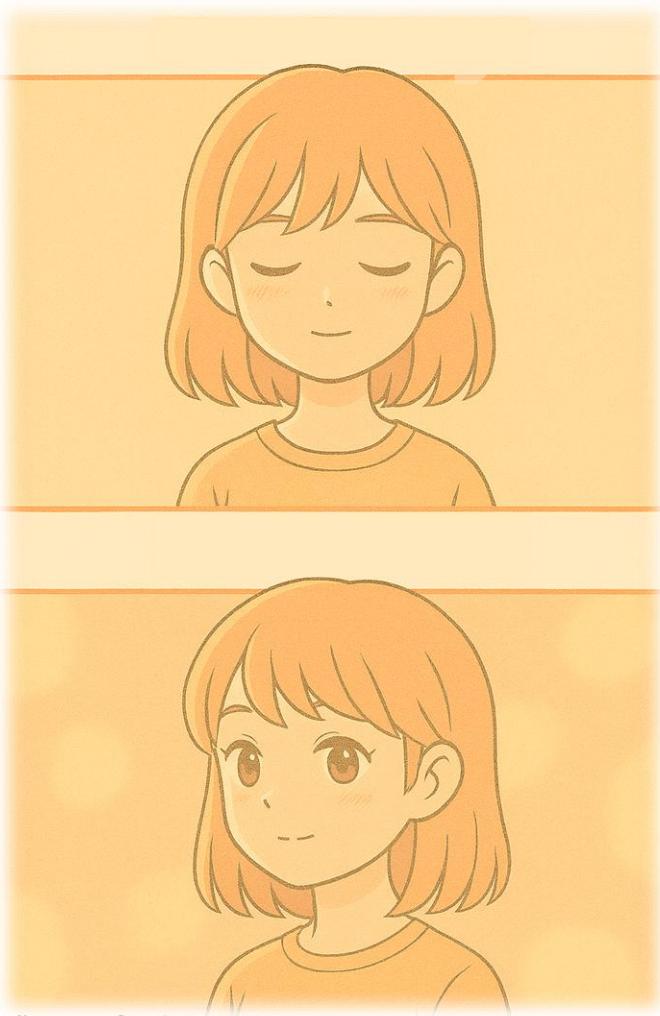
# Explore Ângulos Naturais

# Explore Ângulos Naturais

O ângulo da câmera influencia totalmente a impressão que o retrato transmite.

- Fotografar **levemente acima** suaviza o rosto e destaca os olhos.
- Fotografar **na altura dos olhos** cria retratos realistas e equilibrados.
- Fotografar **de baixo** amplia presença e impacto, ótimo para retratos mais fortes.

Não tenha medo de se mover:  
agache, levante, aproxime-se,  
afaste-se. **Mude o ponto de  
vista!**



# **Utilize Elementos para compor**

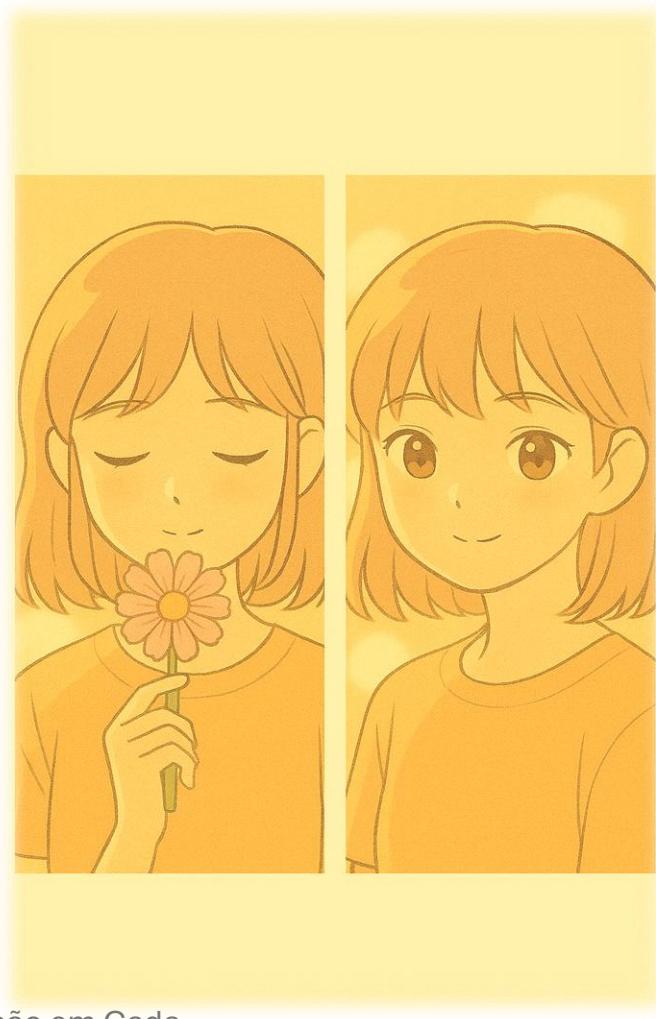
# Utilize Elementos para Compor

Pequenos elementos podem transformar um retrato simples em algo artístico.

Use:

- Flores próximas ao rosto
- Tecidos esvoaçantes
- Espelhos
- Objetos desfocados no primeiro plano
- Mão criando linhas suaves

Esses elementos criam profundidade e contam uma história, mas sempre deixe o **rosto como protagonista**.





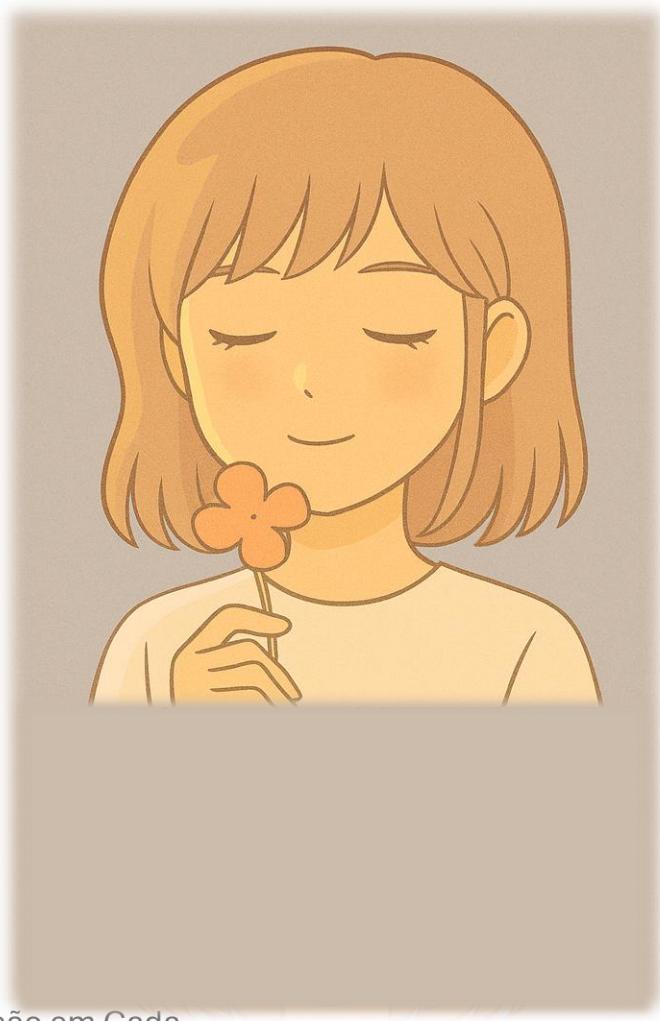
**Trabalhe com Cores  
Harmoniosas**

# Trabalhe com Cores Harmoniosas

Cores afetam muito a sensação do retrato.

- **Tons quentes:** transmitem conforto e energia.
- **Tons frios:** trazem paz e introspecção.
- **Roupa neutra:** foco total no rosto.
- **Paletas monocromáticas:** aspecto elegante.

Pense em como a roupa, o fundo e a luz conversam entre si.





**Capture Momentos  
Espontâneos**

# Capture Momentos Espontâneos

Os melhores retratos nem sempre são os posados. Muitas vezes, um sorriso rápido ou um olhar inesperado se torna a melhor foto da sessão.

Peça ao modelo para:

- Caminhar
- Arrumar o cabelo
- Olhar para longe
- Interagir com algo

Fotografe durante esses intervalos. **A naturalidade domina.**



Essência Capturada - Expressão em Cada Clique

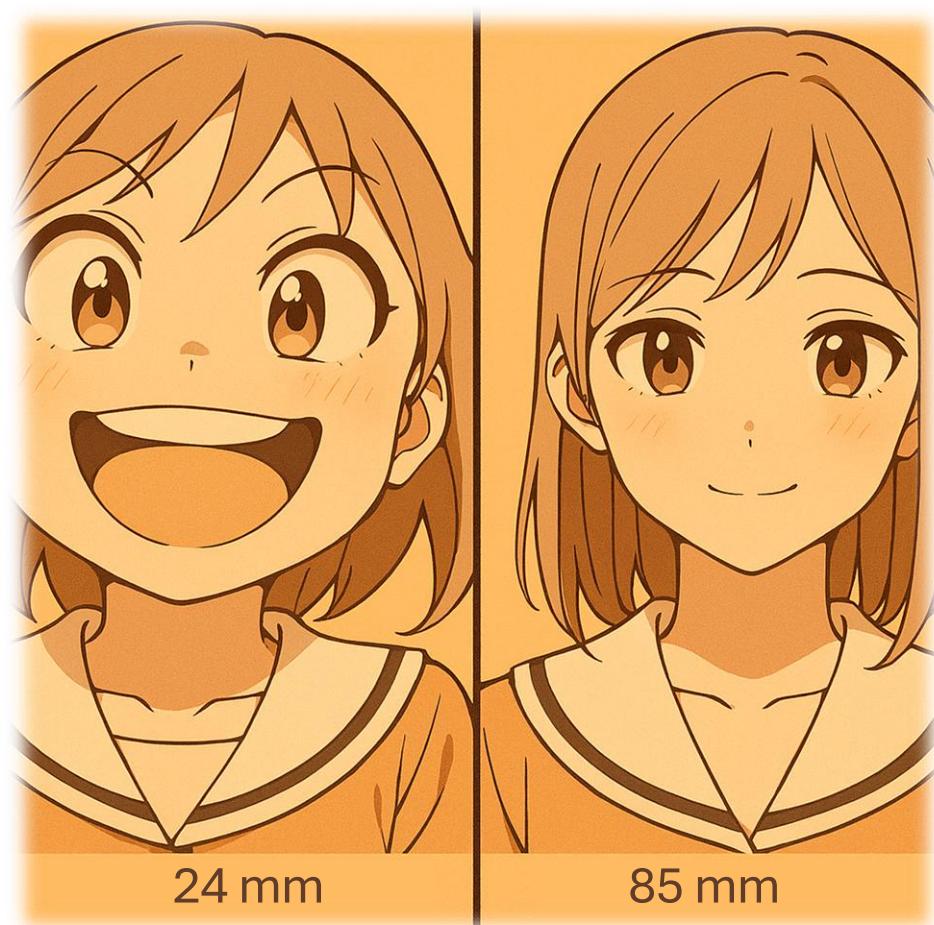
# Teste Distâncias e Lentes

# Teste Distâncias e Lentes

A distância e a lente mudam a forma do rosto.

- **50mm:** natural, versátil, ótima para iniciantes.
- **85mm:** preferida para retratos, sem distorções.
- **35mm:** mais ambiente, mas cuidado com distorções no rosto.

Aproximar demais com lentes curtas pode deixar nariz maior e rosto alongado.



# Agradescimentos

# Obrigada!

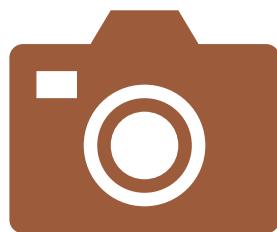
Obrigada por chegar até aqui e dedicar seu tempo a explorar este conteúdo. Este ebook foi **criado com o apoio de inteligência artificial**, mas passou por revisão, curadoria e diagramação humana, garantindo clareza, coerência e qualidade em cada página.

Sua produção faz parte de uma atividade de curso, cujo objetivo é aprender, na prática, como utilizar ferramentas de IA na criação de conteúdo digital — desde ideias iniciais até material estruturado e pronto para uso.

**O passo a passo do processo**, incluindo prompts, está disponível no GitHub para consulta, estudo e inspiração de outros criadores.

Que este material incentive você a continuar aprendendo, experimentando e criando com ainda mais liberdade.

<https://github.com/amandajbatista7-design/prompts-recipe-to-create-a-ebook>



Essência Capturada - Expressão em Cada  
Clique