



3 PEDIDOS PRONTOS

Foto de **estúdio** a partir de uma selfie

Como transformar uma selfie comum numa foto profissional para LinkedIn, WhatsApp do seu negócio e Instagram, mantendo o seu rosto.



PALAVRA-CHAVE

FOTO · comente no Reel

ATUALIZADO

22/10/2026 · fontes conferidas na mesma data

TRANSPARÊNCIA

As imagens geradas são feitas por IA a partir da sua foto. Avise quando usar.

O gerador de imagens do **ChatGPT** (Images 2.5) consegue partir de uma foto sua e refazer a luz, o fundo e a roupa. O segredo é pedir para **manter o seu rosto** e mudar só o resto. Aqui estão o passo a passo e os 3 pedidos prontos.

NESTE GUIA

1. A selfie certa (2 minutos)
2. Onde fazer no ChatGPT
3. Os 3 pedidos prontos
4. Como corrigir sem começar de novo
5. Cuidados e transparência

01 A selfie certa

- De frente, com o rosto inteiro aparecendo e os olhos na altura da câmera.
- Perto de uma janela, com a luz batendo no rosto (nada de luz forte atrás).
- Sem filtro, sem óculos escuros e sem nada cobrindo o rosto.

02 Onde fazer

Abra o ChatGPT (app ou site), toque no + para anexar a selfie e escreva o pedido. Desde 08/09/2026 o Images 2.5 está liberado para todos os usuários do ChatGPT, no computador, no celular e na web. O número de imagens por dia depende do seu plano.

● FONTE OFICIAL

OpenAI, "Introducing GPT Images 2.5 in the API and ChatGPT" (08/09/2026): community.openai.com

CONFERIDO EM 22/10/2026

03 Os 3 pedidos prontos

● LINKEDIN

Transforme esta selfie numa foto profissional de perfil para o LinkedIn. Fundo cinza neutro, luz suave de estúdio vinda da frente, camisa social lisa, enquadramento do peito para cima, olhando para a câmera. Mantenha o meu rosto, o formato dos olhos, o cabelo e a cor da pele exatamente iguais. Formato quadrado.

● WHATSAPP DO NEGÓCIO

Transforme esta selfie numa foto para o perfil do WhatsApp do meu negócio. Fundo desfocado de um ambiente de trabalho claro, luz natural, expressão simpática e confiante, roupa casual arrumada. Mantenha o meu rosto exatamente igual. Formato quadrado, com o rosto no centro.

● INSTAGRAM

Transforme esta selfie numa foto de capa para o meu Instagram. Luz de fim de tarde, fundo urbano desfocado, cores vivas, pose natural, roupa com uma cor marcante. Mantenha o meu rosto exatamente igual. Formato vertical 4:5.

04 Como corrigir sem começar de novo

Se algo sair estranho (sorriso forçado, mãos esquisitas, pele "de plástico"), não refaça tudo. Peça só a mudança:

● PEDIDO DE CORREÇÃO

Mantenha tudo igual e mude só isto: deixe o sorriso mais natural e a pele com textura real, sem efeito de plástico.

05 Cuidados e transparência

● ANTES DE USAR

- Use só fotos **suas** ou de quem autorizou.
- A imagem é gerada por IA: em perfil profissional, prefira uma que pareça você de verdade e avise se alguém perguntar.
- Confira mãos, dentes, orelhas e texto na roupa: é onde a IA mais erra.
- Não envie foto de documento nem de crianças sem necessidade.



● SOBRE A 1STGENIUSAI

A 1stgeniusAI explica IA sem jargão, no passo a passo, para criadores e pequenos negócios. Testamos antes de ensinar e dizemos o que não deu certo. Avatar e voz dos vídeos podem ser gerados por IA, a partir do criador; o conteúdo é revisado por pessoa.



PRÓXIMO PASSO

Fez a sua foto? Mostra pra gente.

01

Siga @1stgeniusai para ver os Reels novos.

02

Comente a palavra do fim de cada vídeo.

03

Abra a DM e baixe o PDF, grátis.

INSTAGRAM [instagram.com/1stgeniusai](https://www.instagram.com/1stgeniusai)

ESTE GUIA Palavra-chave **FOTO** · atualizado em 22/10/2026