

VÍDEO DE 30 S SEM CORTE · SEEDANCE 2.5 + CHARACTER SHEET

A VACA NO BOLO DE BANANA.

Eu tentei fazer bolo de banana. A vaca tinha outros planos. 30 segundos em uma tomada só, com o meu rosto do começo ao fim, tudo gerado por IA. Aqui está o fluxo inteiro e os dois prompts exatos.

POR @QUEMNAOVENDENAOVIVE

A LÓGICA

Cena normal.
Problema gigante.

O humor vem do contraste: uma cozinha comum e um bicho enorme atrapalhando a receita. O que segura o **seu rosto** por 30 segundos não é uma foto solta: é um **character sheet**, uma folha com você de frente, de perfil, de costas, as mãos e as expressões, salva como **Elemento** no Higgsfield.



ENTRADA · O CHARACTER SHEET

A "identidade" do personagem, gerada a partir de fotos suas.



SAÍDA · O VÍDEO

30 segundos em uma tomada só, com som de cozinha, risada e um mugido.

Dois ingredientes sustentam o vídeo: uma cena que o cérebro aceita como real e um micro-acidente novo a cada 5 segundos.

DO ZERO AO VÍDEO

Cinco passos.
Uma tomada só.

01 Tenha 2 ou 3 fotos boas suas

De frente, sério, e uma de corpo inteiro. Fundo liso cinza e luz suave funcionam melhor. Se você tem um **Soul** treinado no Higgsfield, gere essas fotos com ele.

02 Gere o character sheet

No Higgsfield, abra o **GPT Image 2.5**, formato **16:9**, resolução máxima. Suba as suas fotos como referência e cole o prompt 1. Fique com a folha em que você mais se reconhece.

03 Salve como Elemento

Transforme a folha num **Elemento** de personagem e dê um nome curto, tipo **CS-SeuNome**. É ele que você chama no vídeo.

04 Gere o vídeo de 30 segundos

Abra o **Seedance 2.5**, **16:9** (ou 9:16), **30 s**, áudio ligado. Cole o prompt 2 e, no lugar de **@SEU-ELEMENTO**, digite @ e escolha o seu.

05 Confira rosto e som

Veja se o rosto se mantém até o fim e se o som veio. Se desandar no meio, gere de novo: o prompt é o mesmo, o resultado muda.

COPIE E COLE

O character sheet exato.

PROMPT 1 · GPT IMAGE 2.5 (CHARACTER SHEET, 16:9)

```
Create a professional CHARACTER REFERENCE SHEET of the exact man shown in the attached reference photos. This sheet will be used as the identity reference for AI video and image generation, so absolute facial and body fidelity is the top priority.

IDENTITY (most important):
- Reproduce this exact man: same face shape, bone structure, jawline, nose, lips, eye shape and color, eyebrows, ears, beard, skin tone and texture.
- Keep every real detail: wrinkles, pores, asymmetries. Do NOT beautify, slim, de-age, smooth the skin or idealize.
- The man must look identical in every single panel.

OUTFIT: plain charcoal gray long-sleeve crew-neck sweatshirt with NO logos, dark indigo slim jeans, black minimalist sneakers. Same outfit in every panel.

LAYOUT - one single landscape sheet, clean grid with thin light-gray dividers, each panel labeled below in small uppercase text.
ROW 1 - FULL BODY TURNAROUND (head to toe, same scale): FRONT, 3/4 RIGHT, RIGHT PROFILE, BACK, LEFT PROFILE, 3/4 LEFT.
ROW 2 - CHEST-UP PORTRAITS (neutral, mouth closed): FRONT, 3/4 RIGHT, 3/4 LEFT, LOW ANGLE, HIGH ANGLE.
ROW 3 - DETAILS: FACE CLOSE-UP, EYES MACRO, EXPRESSIONS (neutral / genuine smile / serious), HANDS, HEAD (top, back and profile), OUTFIT AND SHOES.

STYLE: hyper-realistic studio photo shoot, NOT illustration, NOT 3D render. Full-frame camera, 85mm for portraits, 50mm for full body, f/8, tack sharp. Soft even studio light, identical in all panels, true-to-life skin color. Seamless plain light-gray background (#E6E6E6), no props.

AVOID: different faces between panels, beautified or plastic skin, changed beard or hair, logos, extra fingers, cropped feet or head in Row 1, watermarks, painted look.
```

Suba as suas fotos junto com o prompt. Se você tem cabelo, tire a parte de cabeça raspada e descreva o seu cabelo.

COPIE E COLE

O vídeo, segundo a segundo.

PROMPT 2 · SEEDANCE 2.5 (VÍDEO DE 30 S)

```
Real amateur smartphone video, one continuous 30-second take, phone propped still on the kitchen counter, wide lens, natural daylight. The exact scene: the man in a black t-shirt is trying to bake banana bread in a farmhouse kitchen while a huge friendly black-and-white Holstein cow keeps getting in the way. 0-5s: he mashes bananas in the glass bowl, the cow pushes its big nose into the bowl and licks the bananas with its long pink tongue, he laughs hard and pulls the bowl away. 5-10s: he cracks an egg into the bowl, the cow nudges the egg carton and an egg rolls, he catches it just in time, cracking up. 10-15s: he pours flour from the paper bag, the cow shoves its whole nose into the flour, a white cloud puffs up and the cow's face is covered in flour, he bends over laughing. 15-20s: oats spill across the counter and the cow sweeps them up with its giant tongue, licking the whole counter while he tries to gently push its head away. 20-25s: he stirs the batter with a wooden spoon, the cow licks the spoon, he gives up and lets it lick. 25-30s: the cow rests its enormous floury head on his shoulder, both look at the phone camera, he shrugs and laughs. Keep the man's face consistent the whole time. Sound: real kitchen sounds, his genuine laughter, the cow's snorts and one loud moo, no music, no speech. the man is @SEU-ELEMENTO
```

Os prompts estão no masculino, como foram gerados. Se for mulher, troque **he/his/him** por **she/her**. Para outro bicho ou outra receita, troque só esses elementos e mantenha os blocos de 5 segundos.

ANTES DE IR

Você acabou de pegar o que eu uso de verdade.

Todo material que eu mostro nos vídeos vira um guia como esse, com prompt, passo a passo e o raciocínio por trás.

1. Me segue no Instagram pra não perder o próximo:

`@quemnaovendenaovive`

2. Todos os outros materiais ficam na Central:

`quemnaovendenaovive.lucasducci.com.br`