



Guia de sugestões de beleza real

#ManterABelezaReal

Um guia para a Beleza Real na era da AI

- Para ajudar a definir novos padrões digitais de representação, a Dove trabalhou em conjunto com especialistas em IA para criar o Guia de Instruções da Beleza Real, compartilhando dicas fáceis de utilizar sobre como criar imagens representativas da Beleza Real nas ferramentas de IA (GenAI) mais populares.

O QUE É

É um ponto de partida para gerar a Beleza Real nas suas muitas e diversas particularidades. Não é um guia definitivo para gerar a verdadeira beleza. O nosso objetivo é encorajar uma conversa sobre a criação de imagens de IA realistas e inclusivas.

A QUEM SE DESTINA

Criadores de qualquer tipo, ou até pais, tutores e qualquer pessoa interessada em saber mais sobre a criação de imagens.

IA As imagens marcadas com a etiqueta IA são geradas por IA. As imagens de pessoas reais provêm do nosso banco de imagens ShowUs, criado em parceria com a Getty Image.

O CÓDIGO

A nova campanha da Dove, O Código, reflete sobre o impacto da IA na beleza, e reconhece a mudança irreversível que Dove já fez: mudar a imaginação para mudar a beleza. Procuramos um futuro em que sejam as mulheres a decidir e a declarar o que é a Beleza Real - e não os algoritmos.

Palavras-chave

Ao longo do guia, utilizamos uma série de termos relacionados com a IA. Aqui estão as suas definições.

PROMPT

Uma entrada ou instrução inicial dada a um modelo de IA para orientar o seu resultado. É como fazer uma pergunta ou dar um comando ao qual a IA responde.

IA GENERATIVA

Um tipo de IA que é capaz de criar novos conteúdos. Pode gerar texto, imagens, música e outras formas de conteúdo que não existiam anteriormente.

CONJUNTO DE DADOS

Uma coleção de dados ou informações relacionadas utilizadas para treinar modelos de IA. É como um livro a partir do qual a IA aprende.

MODELO

Em IA, um modelo é uma representação matemática de um processo do mundo real. É treinado utilizando conjuntos de dados para fazer previsões ou tomar decisões sem ser explicitamente programado para executar a tarefa.

REAL BEAUTY

Um termo cunhado numa campanha liderada pela Dove que promove a ideia de que a beleza deve ser diversificada e inclusiva.

Índice de conteúdos



/00	Introdução	05
/01	Quando a Beleza e IA se Juntam <ul style="list-style-type: none">// A ascensão da IA// O preconceito inerente à IA// O impacto da IA na beleza// O objetivo do guia	07
/02	Beleza e Inclusão <ul style="list-style-type: none">// A beleza é subjectiva// A beleza é diversa// A inclusão é essencial	13
/03	O poder do Prompt <ul style="list-style-type: none">// O preconceito está em todo o lado// Preparar para dar o alerta// Perguntas orientadoras	18
/04	Escrever Prompts de Beleza Real <ul style="list-style-type: none">// Começando com o básico// Aquilo que se deve e não deve fazer// Técnicas específicas// Abordagem recomendada	23
/05	O Futuro da Beleza em IA	60
/06	Glossário de Prompts Inclusivos	63

Introdução

A IA é uma tecnologia que está a moldar o mundo à nossa volta. Com ferramentas GenAI como Midjourney, Stable Diffusion e DALL E que fazem com que seja mais fácil que nunca gerar e partilhar representações da forma humana.

A qualidade e a velocidade a que as ferramentas GenAI conseguem recriar imagens realistas de pessoas é surpreendente. No entanto, o seu ritmo de aperfeiçoamento é tão impressionante que suscita preocupações éticas relativamente à forma como estas ferramentas são utilizadas e concebidas.

O cerne da questão reside na IA e nos seus preconceitos inerentes. Quer seja no conjunto de dados utilizado para treinar modelos de IA ou na linguagem que utilizamos para

descrever a beleza e a aparência, há sempre alguma forma de parcialidade a influenciar o resultado da imagem do GenAI.

Por esta razão, quando se pede para gerar imagens de mulheres e de pessoas que se identificam com o sexo feminino, os resultados são muitas vezes demasiado sexualizados, sem diversidade, não inclusivos e um reflexo de definições restritas de beleza.

Este é um problema que a Dove pretende ajudar a resolver.

■ “Mesmo quando sabem que as imagens são falsas ou geradas por IA, 1 em cada 3 mulheres e raparigas sente-se pressionada a alterar a sua aparência por causa do que vê online.”¹



Este guia, como tudo o que Dove faz, compromete-se a celebrar a Beleza Real.

Esperamos ajudar a evitar estereótipos baseados na aparência e em padrões de beleza tóxicos para que as gerações de IA ajudem a criar uma representação mais equitativa, inclusiva e diversificada da beleza e da aparência.

Não somos especialistas em IA, mas somos especialistas em beleza, e o que nos interessa é o impacto da IA na representação das mulheres e da beleza. Porque, embora a IA seja uma ferramenta poderosa e cheia

de oportunidades, ela pode também representar uma das maiores ameaças à representação da Beleza Real.

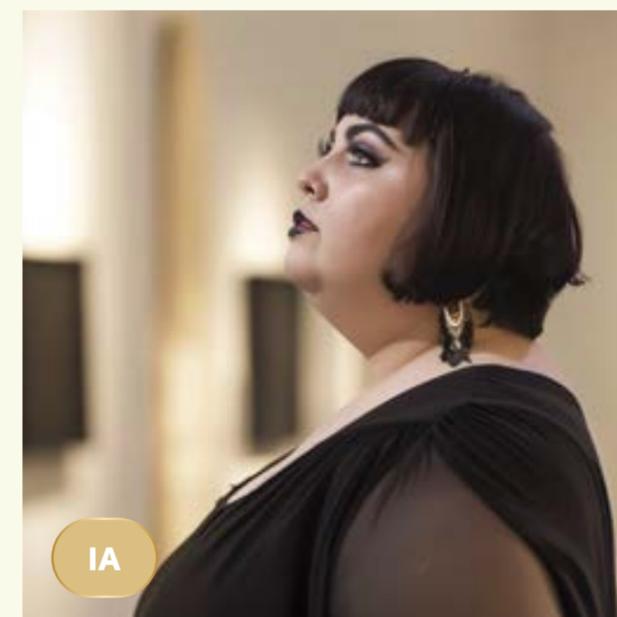
Embora a Dove e os criadores não possam alterar os preconceitos pré-existentes dos dados que a IA utiliza para gerar imagens, podemos ajudar a alterar o resultado gerado através da forma como induzimos a IA a criar imagens. Daí, a criação do Guia de Instruções da Beleza Real.

[1] Relatório Dove sobre o estado global da beleza.

01



Quando a beleza e IA se juntam



A ascensão da IA

O potencial da IA traz tanto entusiasmo como preocupação, especialmente no que diz respeito à beleza. Quer seja a favor ou contra a sua utilização na criação de imagens, um ponto alarmante a considerar é que até 2025 preve-se que 90% do conteúdo com que nos relacionamos poderá ser gerado por IA. ²

O que significa que - tal como o retoque digital - este é um novo meio com o qual qualquer pessoa pode retratar e representar as mulheres. Isto deve ser visto como um desenvolvimento positivo, uma vez que esta nova tecnologia permite que as pessoas se expressem de forma criativa, podendo reflectir a diversidade das mulheres em todo o mundo. É através do poder do prompt que acreditamos que esta diversidade pode ser alcançada.



- No entanto, a nossa realidade atual é que a IA tem uma distorção inerente. Os resultados que produz são problemáticos em vários aspetos e continuarão a sê-lo se não forem orientados na direção certa..

O preconceito inerente à IA

O GenAI utiliza dados para criar imagens com base em sugestões. No entanto, estes dados reflectem muitas vezes preconceitos sociais pré-existent, uma vez que são intencionalmente seleccionados ou amplamente extraídos da Internet.

É por isso que, **simples sugestões de mulheres geram frequentemente resultados irrealistas e problemáticos.**

A forma como estes modelos são treinados pode reflectir preconceitos e estereótipos comuns na sociedade. As muitas imagens que compõem um determinado conjunto de dados recebem etiquetas, muitas vezes tendenciosas, que são referenciadas sempre que é solicitada uma mensagem.

É por isso que os prompts resultam muitas vezes numa representação incorrecta da beleza e da identidade, sendo que a maioria das instruções genéricas que descrevem uma mulher apenas geram representações brancas, muitas vezes na perspectiva do olhar masculino, excluindo deficiências, tons de pele, tamanhos de corpo, características faciais e outros identificadores únicos.

No que diz respeito às mulheres, as imagens geradas pela IA tendem a privilegiar o cabelo loiro, os olhos castanhos e a pele cor de azeitona.³

37%

das imagens incluíam cabelo loiro.

30%

das imagens incluíam olhos castanhos.

53%

das imagens incluíam pele cor de azeitona.

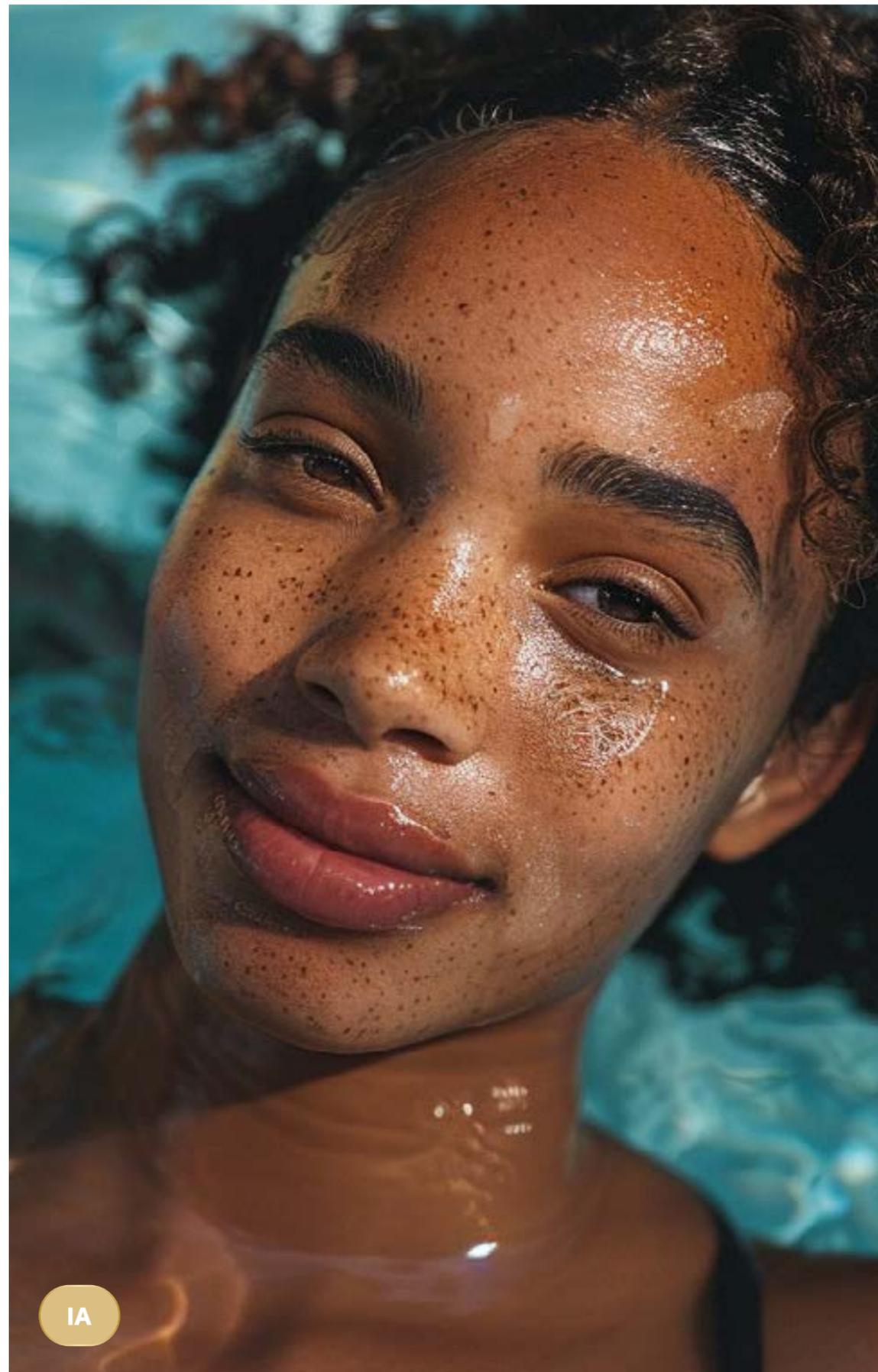
[3] TO Projeto Bulimia, Scrolling em Bias: O Efeito das Mídias Sociais na IA, 2023,, [link](#)

A PREOCUPAÇÃO
A IA reduz o mundo a estereótipos, em vez de representar diversas culturas e identidades visuais. Se não for controlada, a preocupação é que tenha um impacto negativo nas redes sociais e noutros espaços online, perpetuando estereótipos de aparência e padrões de beleza restritos.

O impacto da IA na beleza

Desde a primeira campanha Dove pela Beleza Real, há 20 anos, que chamamos a atenção para o impacto negativo que os retoques digitais tinham na autoestima das mulheres. Hoje, acreditamos que a IA é uma ameaça equivalente, uma vez que, mesmo quando as mulheres sabem que as imagens são falsas, 1 em cada 3 ainda sofre pressão para alterar a sua aparência devido ao que vêem online.⁴

Além disso, a produção atual de IA reforça o preconceito. Com as percepções de beleza das mulheres e das raparigas já fortemente influenciadas por conteúdos irrealistas, o facto de a IA conseguir gerar imagens a uma velocidade tão elevada deve alertar-nos.



IA

Relativamente à GenAI ⁵

47%

das mulheres disseram ter experienciado respostas ou conteúdos que consideram ser tendenciosos.

18%

disseram ter recebido respostas ofensivas.

[5] Jennifer Maguire, *Applause*, *O uso de IA generativa está a crescer - juntamente com as preocupações com o preconceito*, 13 de setembro de 2023, [link](#)

■ O atual panorama de imagens da GenAI está longe de ser ideal. No entanto, com este guia, esperamos ajudar a orientar-vos para o caminho positivo. Queremos afastar-nos das imagens geradas, demasiado sexualizadas, pouco diversificadas e não inclusivas. A mudança deve começar no sentido de uma linguagem mais inclusiva quando se faz uma sugestão. Ao dar início a esta conversa, esperamos levar a utilização da IA na direção certa.

O objetivo do Guia

Embora a Dove não utilize imagens geradas por IA para representar ou substituir pessoas reais, **a nossa ambição é equipar melhor todos para tirar o máximo partido da IA ao explorar e gerar a Beleza Real.**



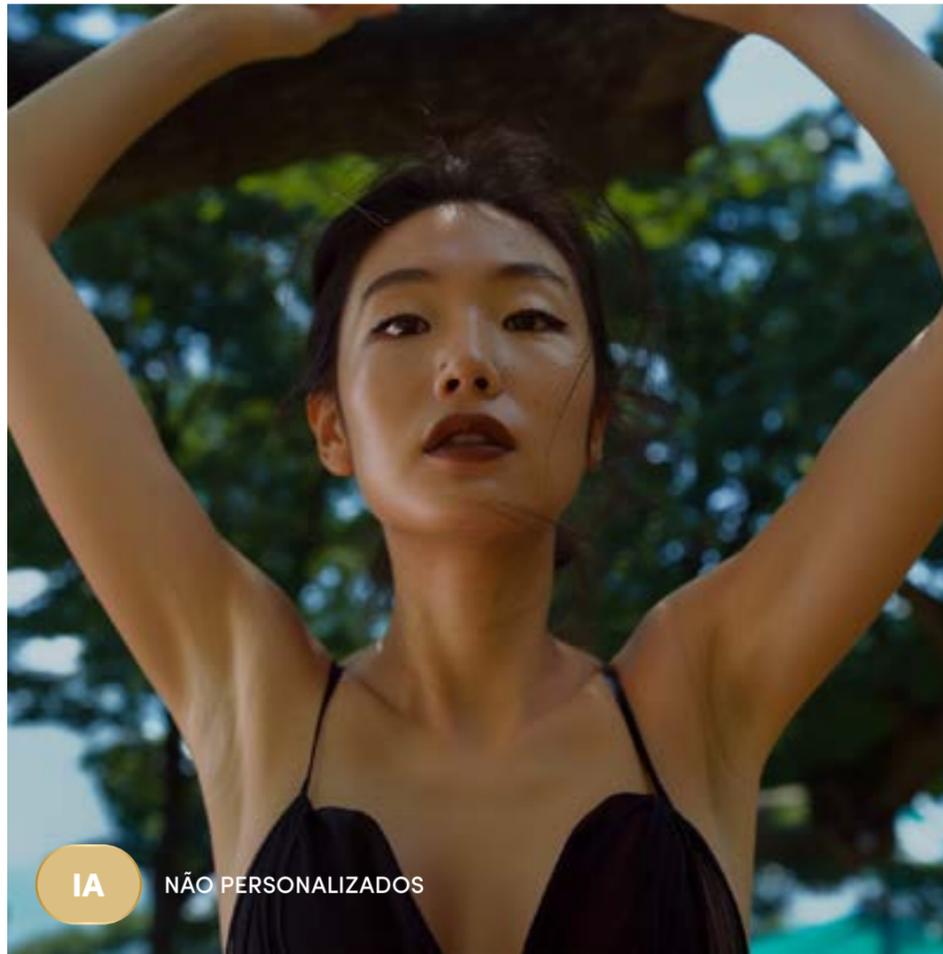
//////// Há coisas que nós, enquanto pessoas, podemos controlar quando utilizamos a IA, como a forma como fazemos os pedidos, bem como coisas que não podemos controlar a menos que estejamos em posição de o fazer, como tornar os conjuntos de dados de IA mais inclusivos.

■ O QUE PODEMOS CONTROLAR

Com a linguagem certa, podemos tornar os prompts mais inclusivos e representar melhor o mundo real. Há uma regra a seguir: se não o mencionarmos no nosso prompt, a IA não o criará. Por isso, ao sermos mais específicos e ao expandirmos o nosso vocabulário com descrições mais diversas, podemos gerar formas de beleza mais realistas.

■ O QUE NÃO PODEMOS CONTROLAR

Há uma enorme necessidade de dados diversificados se quisermos criar resultados de IA inclusivos e consistentes. No entanto, isto não é algo que seja fácil de conseguir, nem o objectivo que temos para o nosso guia. Isto não quer dizer que não devemos desafiar aqueles que criam e possuem conjuntos de dados a melhorá-los - uma vez que os conjuntos de dados são difíceis de influenciar sozinhos.



IA NÃO PERSONALIZADOS



IA PERSONALIZADOS

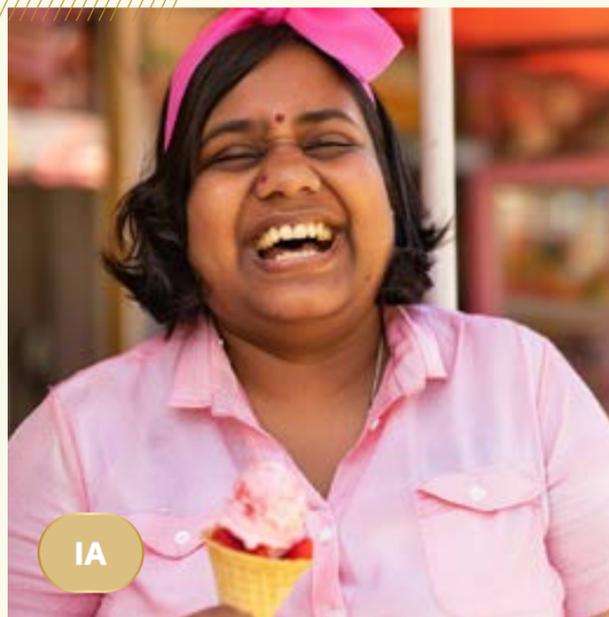
Como podemos ver, os resultados não personalizados não são inclusivos nem representativos da Beleza Real, enquanto os resultados personalizados podem alcançar muito mais. Os resultados aqui apresentados englobam a nossa ambição com este guia.

Queremos mostrar que as imagens geradas pela IA podem ter o mesmo efeito nas pessoas que as imagens reais têm.⁶ Porque se o fizermos, podemos ter um impacto positivo nas práticas de IA.

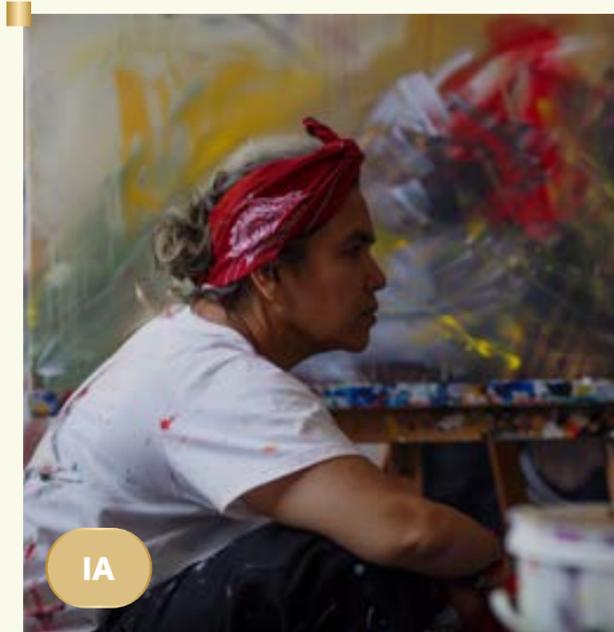
- Os prompts bem elaborados melhoram significativamente a qualidade do conteúdo gerado pela IA. É por isso que este guia abordará dicas e orientações sobre como podem refinar as vossas pesquisas para obter os resultados que procuram. Além disso, incluímos uma lista de linguagem inclusiva para expandir o vosso vocabulário em torno da forma humana.

[6] Relatório Dove sobre o estado global da beleza

02



Beleza e Inclusão



A beleza é subjetiva

O GenAI utiliza grandes conjuntos de dados para criar imagens com base em prompts. No entanto, estes conjuntos de dados reflectem muitas vezes preconceitos sociais, uma vez que são intencionalmente selecionados ou amplamente extraídos da Internet. É por isso que simples sugestões de “mulheres bonitas” geram frequentemente resultados irrealistas e sensacionalistas.

A forma como estes modelos são treinados pode reflectir preconceitos e estereótipos comuns na sociedade. Por isso, a linguagem que utilizamos para os prompts resulta muitas vezes numa representação incorrecta da beleza e da identidade, em que a maioria dos pedidos genéricos que descrevem pessoas apenas geram excluindo deficiências ou outros identificadores únicos.



Embora este guia não defina a beleza, oferece as ferramentas para gerar mais diversidade para além do estado atual da geração de imagens de IA. Começamos pela forma humana e pela melhor forma de descrever cada característica.

A beleza é diversa

Ao descrever as características visuais da forma humana, é possível dividi-las em categorias. Estas categorias servem como ponto de partida para representar a diversidade da forma humana.

■ Oferecemos exemplos para cada categoria no nosso Glossário, que podem encontrar no final do guia.



* ALL IMAGERY CREATED BY AI



IDADE

RAÇA E ETNIA

GÉNERO E EXPRESSÃO DE GÉNERO

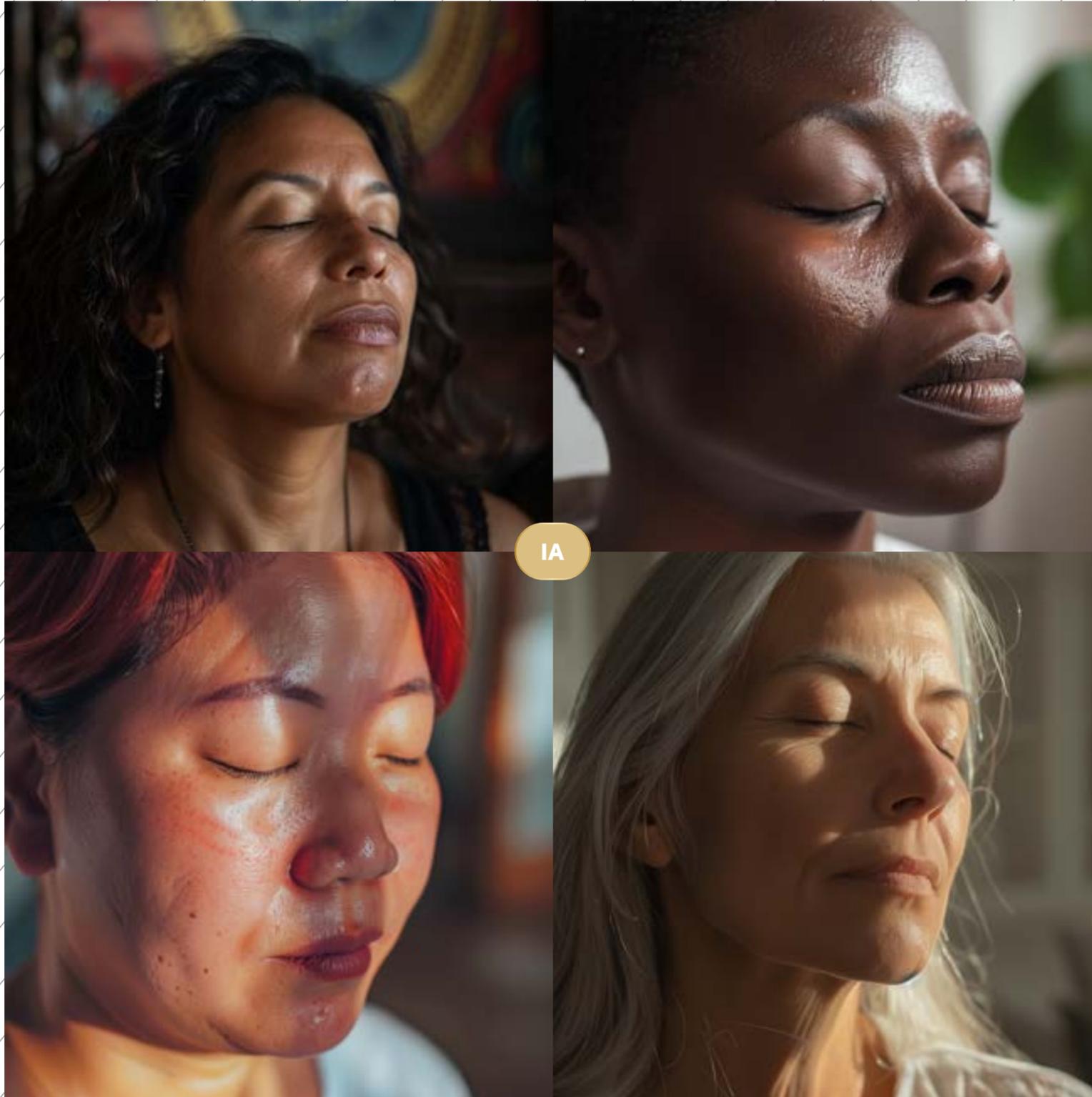
PELE

CORPO

CABEÇA

VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS

A Inclusão é Essencial



Uma representação restrita da beleza nos meios de comunicação social afeta milhões de pessoas e molda a sociedade que nos trouxe os preconceitos que hoje, enfrentamos com a IA.

Mas é devido a este preconceito inerente que se deve dedicar uma atenção especial à representação inclusiva quando se utiliza a IA. Desde a etnia à expressão do género, uma melhor sugestão pode produzir inclusividade e imagens que ultrapassam os estereótipos.

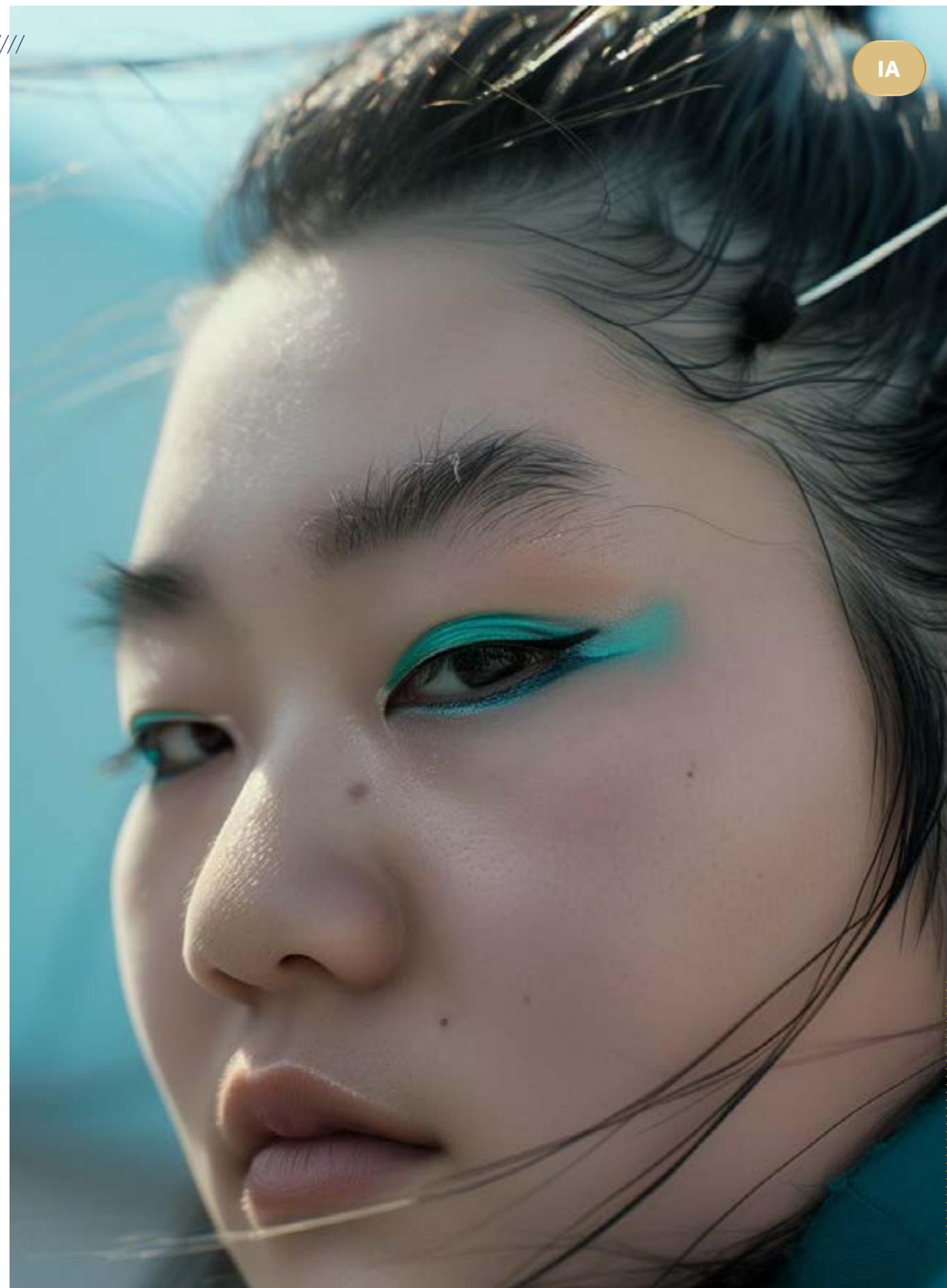
Há também o papel da interseccionalidade. Não somos apenas uma coisa. A nossa identidade é composta por múltiplas camadas e características. A nossa aparência nem sempre define ou representa todos os aspectos de quem somos. A nossa aparência também pode ser fluída, dependendo da forma como escolhemos exprimir-nos. Assim, a qualidade do prompt depende do vocabulário e dos conhecimentos que temos para abordar a beleza, a aparência e a identidade em muitas formas e intersecções diferentes.

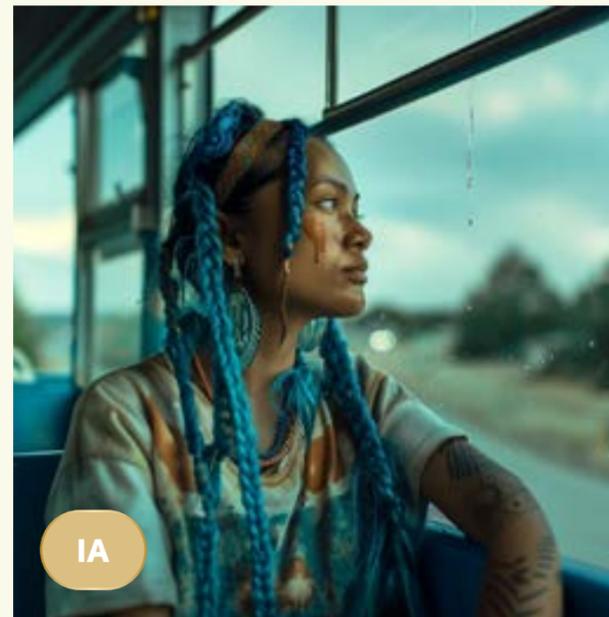
- É por isso que a linguagem, as dicas e as técnicas deste guia têm como objetivo abranger várias características de aparência, reconhecendo ao mesmo tempo que não se trata de uma lista definitiva e que é apenas um ponto de partida.

A beleza de descrever os seres humanos nas nossas muitas e belas formas, prende-se com o vocabulário ilimitado que podemos utilizar.

////////

IA





O Poder do Prompt

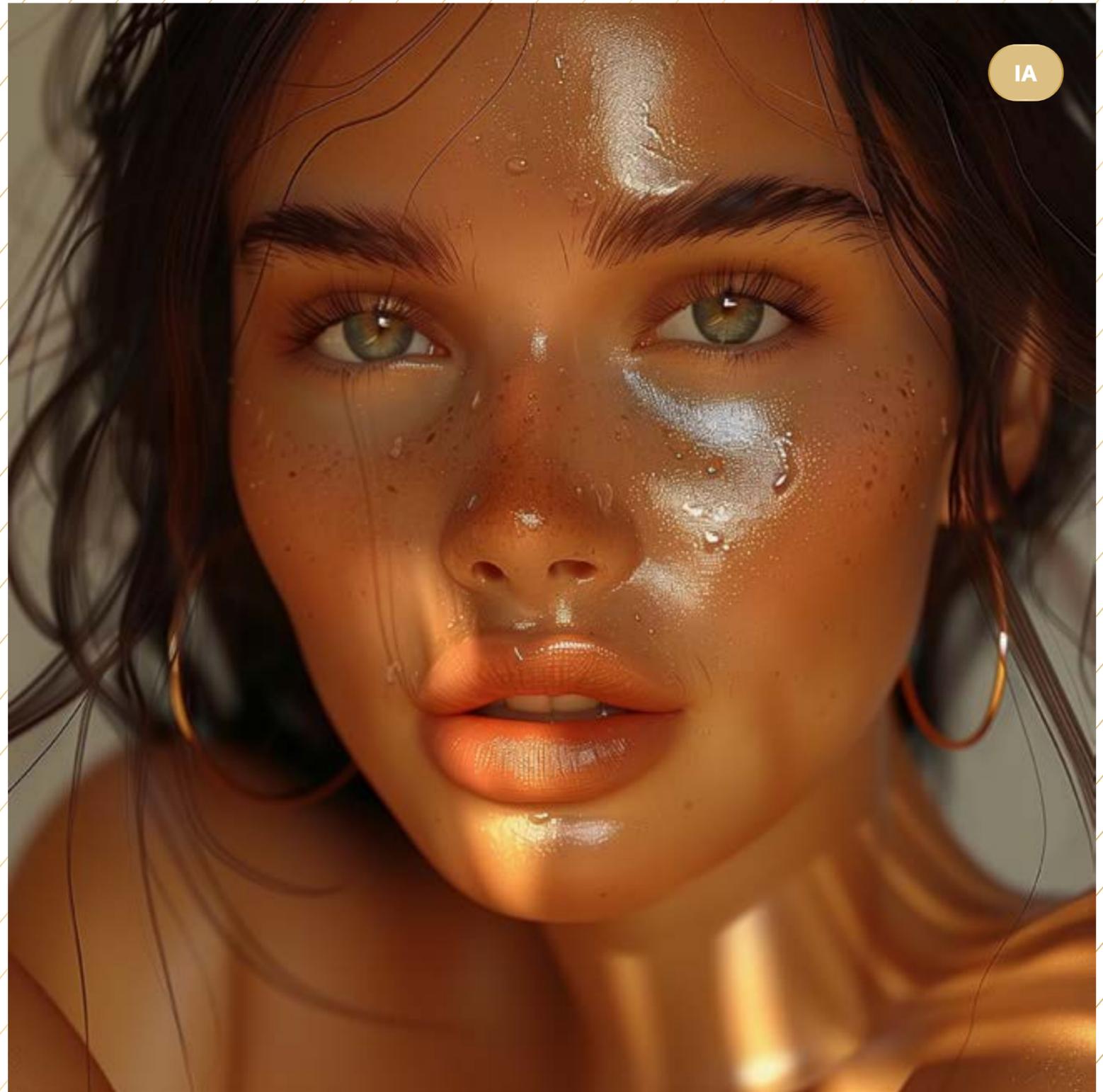


O preconceito está em todo o lado

Numa era em que os preconceitos e os estereótipos estão presentes tanto no nosso ambiente online como offline, a sociedade está a compreender melhor a forma como funcionam e moldam as nossas perceções.

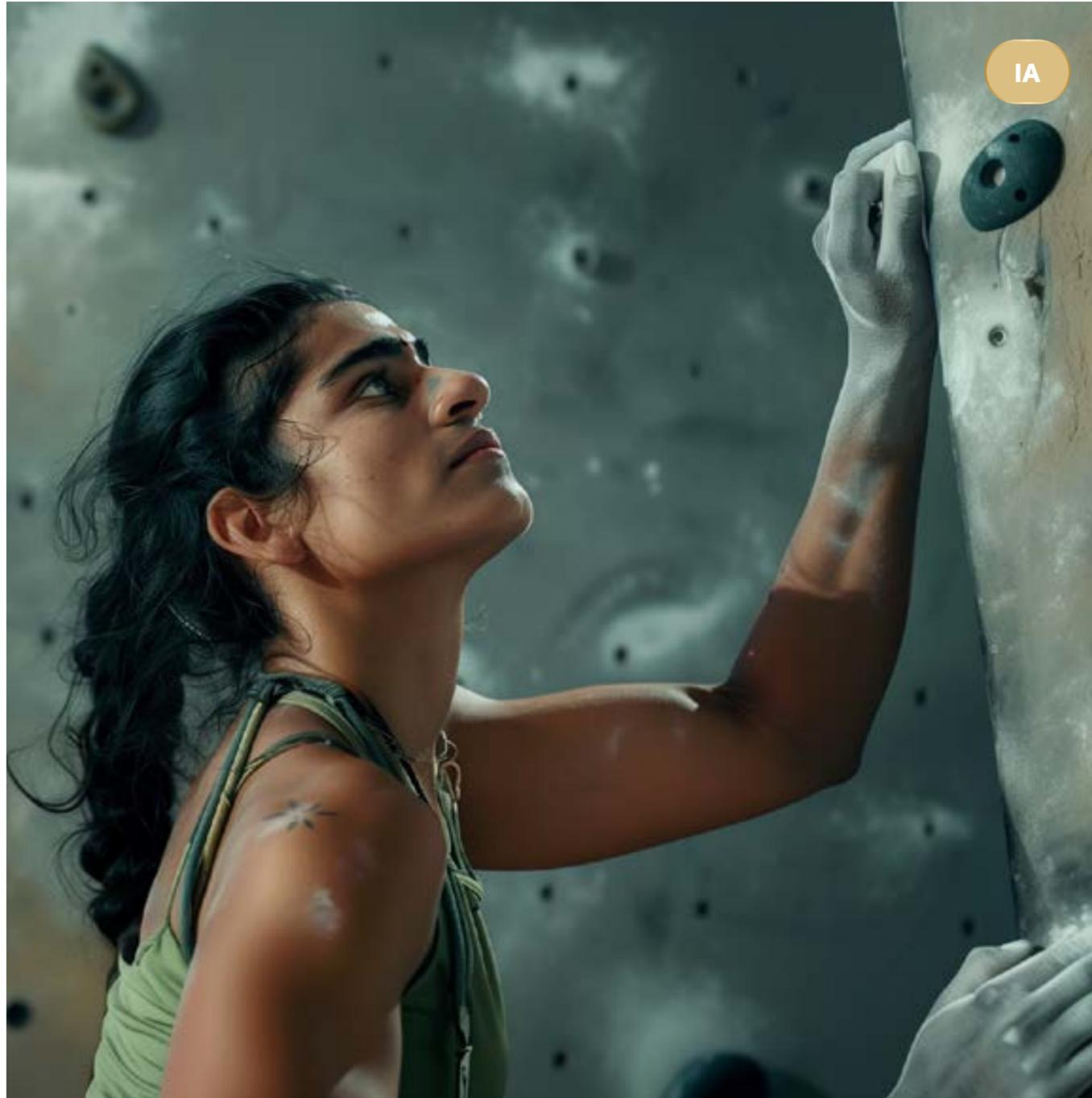
- Isto ajuda-nos a ter mais consciência de como podemos reduzir os preconceitos e influenciar mudanças positivas. Então, porque é que esta visão multifacetada da beleza não se há-de estender ao mundo da GenAI?

Acreditamos que todos têm a responsabilidade de superar esses preconceitos. Embora não possamos alterar os dados, temos a capacidade de alterar o resultado das ferramentas de IA de uma forma que não perpetue os preconceitos existentes. Ao fazermos perguntas simples, mas críticas, antes de darmos o prompt, damos um passo mais perto de gerar a Beleza Real - uma representação mais inclusiva e diversificada das mulheres.



Preparar para o prompt

O primeiro passo é compreender que a IA, por defeito, não oferece uma representação realista dos seres humanos, mas sim uma representação estereotipada devido a dados de formação tendenciosos. É por isso que criámos um quadro de perguntas orientadoras para seguir e colocar a vocês mesmos. Não se tratam de regras fixas, mas estão lá para vos ajudar a pensar de forma diferente e a agir de uma forma que rompa com estas representações estereotipadas e tendenciosas.



Estas perguntas servem como uma forma simples de não utilizar a IA passivamente, mas de a moldar a uma representação mais realista e inclusiva da beleza. Não se trata de ensinar as pessoas a abordar a diversidade e a inclusão, mas sim de fornecer um enquadramento para as pessoas que estão a abordar a questão pela primeira vez.

Exercício

FOTOGRAFIA REAL DE BELEN

Como é que representaria esta pessoa numa descrição visual detalhada?

DICA: Para melhorar a sua capacidade de escrita visual, comece a observar as pessoas na sua vida quotidiana e pense como as descreveria. Qual é o aspeto do cabelo delas? Os olhos? O seu sorriso? Porque, a não ser que o mencione, a IA não o pode gerar atualmente.

Guia de questões

Sou capaz de comunicar eficazmente com a IA utilizando o vocabulário correto para promover a inclusão?

Isto ajudar-me-á a avaliar os meus preconceitos progressivos e as suas causas profundas, mas também os meus verdadeiros valores de beleza.

Como é que a sociedade influencia a minha perceção da beleza? Quem é que eu acho pessoalmente bonito/a/e e porquê?

A pessoa que gerei está mais próxima de um modelo ou do leque de pessoas bonitas que vejo em todas as áreas da minha vida?

A pessoa gerada pela IA tem características sexualizadas?

Quem é que se vai sentir representado pela imagem que gerei?

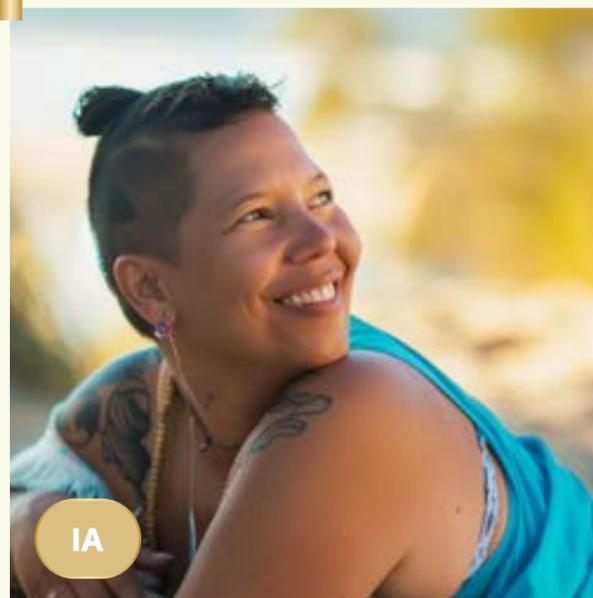
Estou a tornar o mundo um lugar mais inclusivo com a minha representação de IA?

Qual é o objetivo da minha imagem gerada? É para inspiração, para mostrar uma característica específica, para transmitir um estado de espírito ou para representar um grupo demográfico?

Tenho algumas noções preconcebidas sobre este grupo ou característica que seria útil verificar?

Por exemplo, um rosto bonito = pele branca, olhos grandes e nariz direito.

04



Escrever Prompts de Beleza Real





■ Aviso Legal

Este capítulo descreve técnicas para iniciar a sua jornada em direção a imagens geradas e a prompts mais inclusivos. Devido à natureza maravilhosamente diversa da forma humana, não podemos criar uma lista definitiva – por isso, considere-a um ponto de partida. Para além deste capítulo, incluímos mais aspetos da forma humana no Glossário. Encorajamo-lo a relacionar-se com a comunidade de IA mais alargada para obter técnicas mais avançadas.



O que é um prompt?

Antes de nos debruçarmos sobre as técnicas, é importante perceber o que é um prompt.

Imagine que está a dizer a um amigo que é um artista muito talentoso (mas que não viu o que você viu) para desenhar algo da sua imaginação. Descreveria o desenho com o máximo de pormenores possível para o ajudar a criar essa imagem o mais próximo possível do que está na sua mente.

É isso que está a fazer quando cria um prompt para a IA visual: está a descrever uma cena ou um conceito em pormenor para que a IA o “desenhe” por si. No entanto, em vez de um artista utilizar tinta e pincéis, utiliza modelos de IA para gerar conteúdo visual com base nas palavras e descrições que fornecemos.

PROMPT

uma mulher negra,
com cabelo azul vivo
e tatuagens, a escrever
um livro num jardim,
vestindo roupa casual.

- Pense num prompt como a linha de partida para o processo criativo da IA. Está a definir a direção para o que pretende que a IA imagine.

Começando com o básico



Retrato
de uma

mulher negra		celulite	a escrever um livro	num jardim	a escrever um livro
mulher de meia-idade		cabelo cor-de-rosa	a fazer compras	no centro comercial	a fazer compras
mulher masculina		um braço protético	a cozinhar	no ginásio	a jogar ténis
<u>mulher</u>	com	<u>cicatrizes de acne</u>	<u>a programar</u>	<u>em casa</u>	<u>a usar</u>
<i>sujeito</i>		<i>descritivo</i>	<i>ação</i>	<i>localização</i>	<i>descritivo</i>
mulher transsexual		sardas	a andar de skate	num parque	a andar de skate
mulher numa cadeira de rodas		albinismo	a reparar um motor	numa garagem	a reparar um motor
mulher musculada		olhos azuis	a fazer kickboxing	num estúdio	um fato de ginástica

- Pode dividir a pergunta em secções, com cada conjunto de palavras a descrever uma característica distinta da imagem gerada. O exemplo fornecido acima pode servir de base para começar a criar a sua imagem



Construir o seu prompt



Destaque uma seleção de termos do nosso Glossário para o ajudar a construir o seu próprio prompt. Sinta-se à vontade para personalizar conforme necessário.

Enquanto constrói a sua mensagem, lembre-se de selecionar os 2-3 atributos mais importantes para aparecerem na geração e veja a IA como um colaborador e não como uma calculadora.

DICA EXTRA:

Evite termos interpretativos como “cabelo bonito, bom corpo, rosto bonito, etc.”, porque este tipo de termos deixa a interpretação a cargo da IA e resulta frequentemente em imagens estereotipadas.

01 TIPO DE FOTO

- / Meio corpo
- / Corpo inteiro
- / Retrato
- / Perfil Lateral

02 TIPO DE CORPO

- / Altura
- / Peso (gordo, magro, curvilíneo)
- / Estado físico

03 IDADE

- / Adulto
- / Meia - Idade
- / Velho

04 RAÇA

- / Branco
- / Hispânico
- / Asiático

05 REPRESENTAÇÃO

- / Femenino
- / Masculino
- / Andrógino

06 TIPOS DE PELE (EXTRA)

- / Estrias
- / Cellulite
- / Arte corporal

07 CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- / Pele pálida com sardas
- / Numa cadeira de rodas
- / Coberto de tatuagens
- / Careca

08 TIPO DE CABELO, COR, COMPRIMENTO

- / Loiro
- / Moreno
- / Louro
- / Ruivo
- / Preto

09 EMOÇÕES (CARACTERÍSTICAS FACIAIS)

- / Sorriso
- / Carranca
- / Carranca suave

10 EQUIPAMENTO (COR, MATERIAL, ESTILO)

- / T-shirt

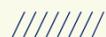
11 AÇÃO

- / Fazer exercício
- / Andar de bicicleta

12 LOCAL E AMBIENTE

- / Em casa
- / No trabalho

Vamos ver outros exemplos



Retrato de uma

mulher
sujeito

com

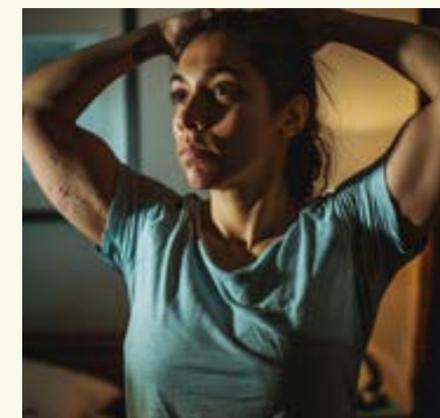
cicatrices
descritivo

a fazer exercício
ação

em casa
localização

vestindo

a t-shirt
descritivo



Retrato de uma

mulher
sujeito

com

rugas
descritivo

a jogar basquetebol
ação

na rua
localização

vestindo

um casaco
descritivo



Retrato de uma

mulher
sujeito

com

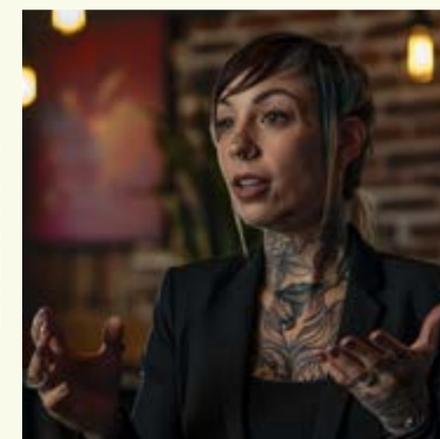
tatuagens
descritivo

a fazer um discurso
ação

no trabalho
localização

vestindo

um fato
descritivo



* IMAGENS GERADAS POR IA.



Quanto mais detalhada e descritiva for a mensagem, maior será a precisão com que a IA pode gerar uma imagem que corresponda à sua visão.

Descrever cores, emoções, cenários, objetos e até a atmosfera pode ajudar. Dito isto, trata-se de um processo de iteração, pelo que deve estar aberto à experimentação de diferentes abordagens.



PROMPT ABERTO

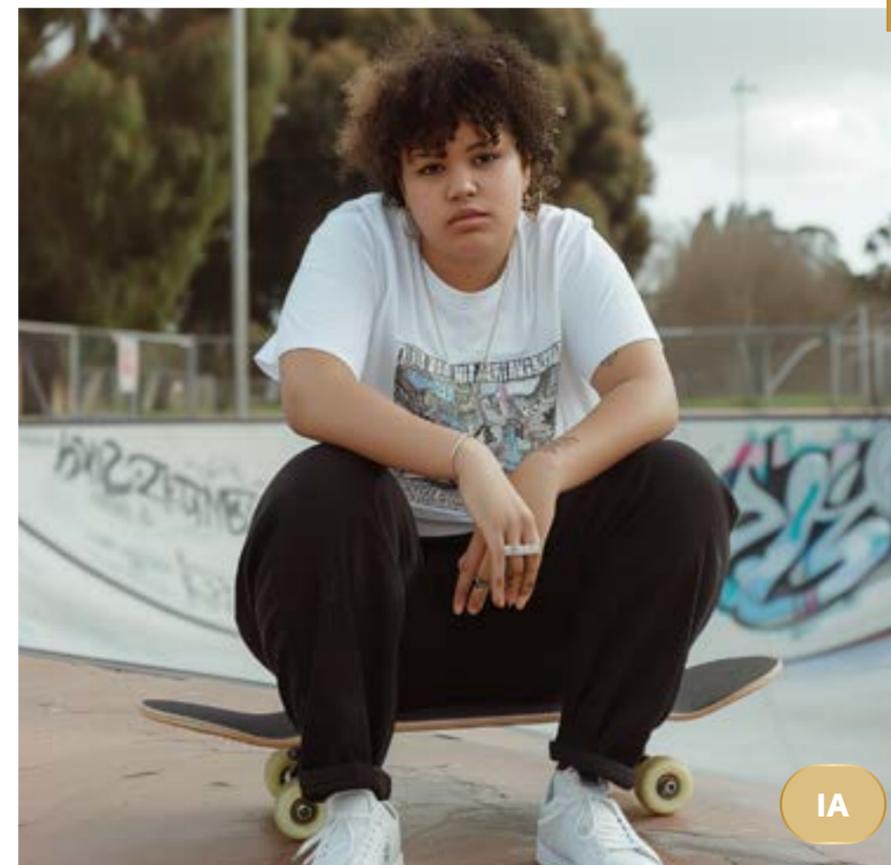
Seja sucinto e acrescente mais pormenores conforme necessário em cada geração.

- Permite mais opções para uma variedade criativa
- Pode gerar resultados que não são desejados

EXEMPLO DE PROMPT

Um plano de corpo inteiro de uma pessoa de tamanho grande, andrógina e com cabelo encaracolado curto num skatepark

////////



PROMPT ESPECÍFICO

Com uma estrutura flexível, mas com o máximo de pormenores e linguagem visualmente estimulante.

- Permite mais opções para uma variedade criativa
- Pode gerar resultados que não são desejados

EXEMPLO DE PROMPT

Um plano de corpo inteiro de uma pessoa andrógina de tamanho grande, com cabelo curto encaracolado, pele negra clara, vestindo calças pretas largas e uma t-shirt oversized branca com um estampado, ténis brancos, estão num skatepark junto a um halfpipe, olhando com confiança para a câmara, fotografia profissional, dia quente de primavera.



As mulheres geradas por IA devem refletir a vida real

Para captar a beleza de uma forma holística que evite reforçar os estereótipos de gênero e a objetificação das mulheres, é importante considerar o movimento e o ambiente em que a mulher gerada deve ser colocada. Queremos mostrar as mulheres de uma forma que reflita a sua personalidade, características e capacidades únicas. Raramente, no nosso dia a dia, estamos a posar passivamente em frente à câmara.

Incorpore histórias ou contextos nos nossos prompts, dê às personagens personalidade, ações, objetivos ou desafios que as tornem mais identificáveis e dinâmicas. Evite poses passivas ou sexualizadas e opte por cenários mais quotidianos, como praticar desporto, trabalhar ou participar em passatempos.

Num estudo sobre os resultados de imagens gerados por IA, os três geradores de IA mostraram preconceitos contra as mulheres. A percentagem média de mulheres em retratos de profissões foi de 23%, 35%, e 42%, respetivamente - todas significativamente inferiores às dos homens.⁷

[7] *Bias em IA generativa, 5 de março de 2024,, [link](#)*

Enriqueça as suas imagens de IA

Representação cultural nas suas imagens

Inclua ativamente detalhes culturais diversos nas suas sugestões para garantir uma representação mais ampla. Vamos rever, aperfeiçoar e detalhar os nossos resultados para refletir melhor esta diversidade. Consulte o nosso [Glossário](#) para obter mais exemplos.

OS DETALHES PODEM MUDAR TUDO

Neste exemplo, gerámos duas imagens com um pedido de base idêntico, substituindo a palavra asiático por filipino. Ao incorporar pormenores específicos, aumentamos a diversidade das imagens geradas pela IA.



* IMAGENS GERADAS POR IA.

PROMPT BASE

Retrato de uma mulher de meia-idade, de tamanho grande, _____ com cabelo curto, sentada na sua cadeira de rodas, sorrindo para a câmara, vestindo uma blusa com um grande estampado floral, com documentos sobre uma secretária ao seu lado, em vista frontal, num ambiente de escritório, com iluminação cinematográfica.

Enriqueça as suas imagens de IA

Representação cultural nas suas imagens

Introduza diversos elementos culturais para reconhecer e contrariar a tendência da IA para resultados tendenciosos.

Também é importante acrescentar termos adicionais antes de utilizar um termo cultural (por exemplo, sari) para garantir que o contexto contrarie a tendência da IA para imagens estereotipadas quando estes termos são encontrados.



CARACTERÍSTICAS:
cozinhar
usando
um sari



CARACTERÍSTICAS:
de turbante
a trabalhar
no escritório



CARACTERÍSTICAS:
usar um hijab
a andar de
bicicleta



CARACTERÍSTICAS:
com um lenço
de tartan
a fazer
compras
num mercado

Introduzir emoções

Tal como na vida real, somos seres multidimensionais com uma série de sentimentos e emoções, pelo que aquilo que geramos deve refletir de forma mais precisa a vida real. Vamos dar um impulso aos nossos prompts para explorar uma gama mais vasta de emoções e conceitos abstratos, com o objetivo de criar imagens que repercutam num nível emocional mais profundo. Nos exemplos abaixo, mostramos como a simples adição de uma emoção pode mudar a forma como a pessoa é gerada.

PROMPT BASE: grande plano, olhos castanhos claros, mulher de meia-idade, olhando para a câmara de frente



PROMPT:
base



PROMPT:
surpreso



PROMPT:
raiva



PROMPT:
rindo

Selecionar as palavras certas

■ A utilização da linguagem certa é fundamental. Utilize o Glossário no final do guia lúdico que ajuda a descrever as características com precisão e a construir os seus prompts.



- As características de beleza que gostaria que **transparecessem mais**, vêm em primeiro lugar.



As características mais importantes para a imagem devem ser escritas em primeiro lugar, e os modificadores adicionais que acrescentam estilo à imagem (por exemplo, profundidade de campo) devem ser adicionados no final.

PROMPT:
retrato de uma mulher negra,
masc, num parque da cidade,
com uma t-shirt branca de
algodão



Identificar o enquadramento do prompt

Depois de selecionar as palavras certas e considerar a pessoa que pretende gerar, junte tudo numa pergunta.

Vamos olhar a um exemplo de pergunta sobre o que escreveríamos para gerar alguém semelhante a esta fotografia real mostrada à direita.

PROMPT

Retrato de uma mulher negra adulta com cabelo afro preto e tranças box, pele cor de avelã, sorridente, vestindo camisa às riscas com macacão azul, colar cor de laranja, mostrando gengivas e um espaço entre os dentes da frente, sobrancelhas naturais, em frente a uma parede amarela, luz ambiente volumétrica suave, plano médio



Exemplos



Para aplicar o que aprendemos até agora, vamos analisar 5 exemplos para demonstrar como a IA gera pessoas com base em determinados termos utilizados.

Na primeira imagem, inspiramo-nos numa pessoa real com uma fotografia capturada. Também retiramos as principais características que queremos gerar e adicionar ao nosso prompt.

Na segunda imagem, mostramos a geração de uma imagem de IA a partir de uma ferramenta de IA, utilizando o prompt criado com base nas características principais.

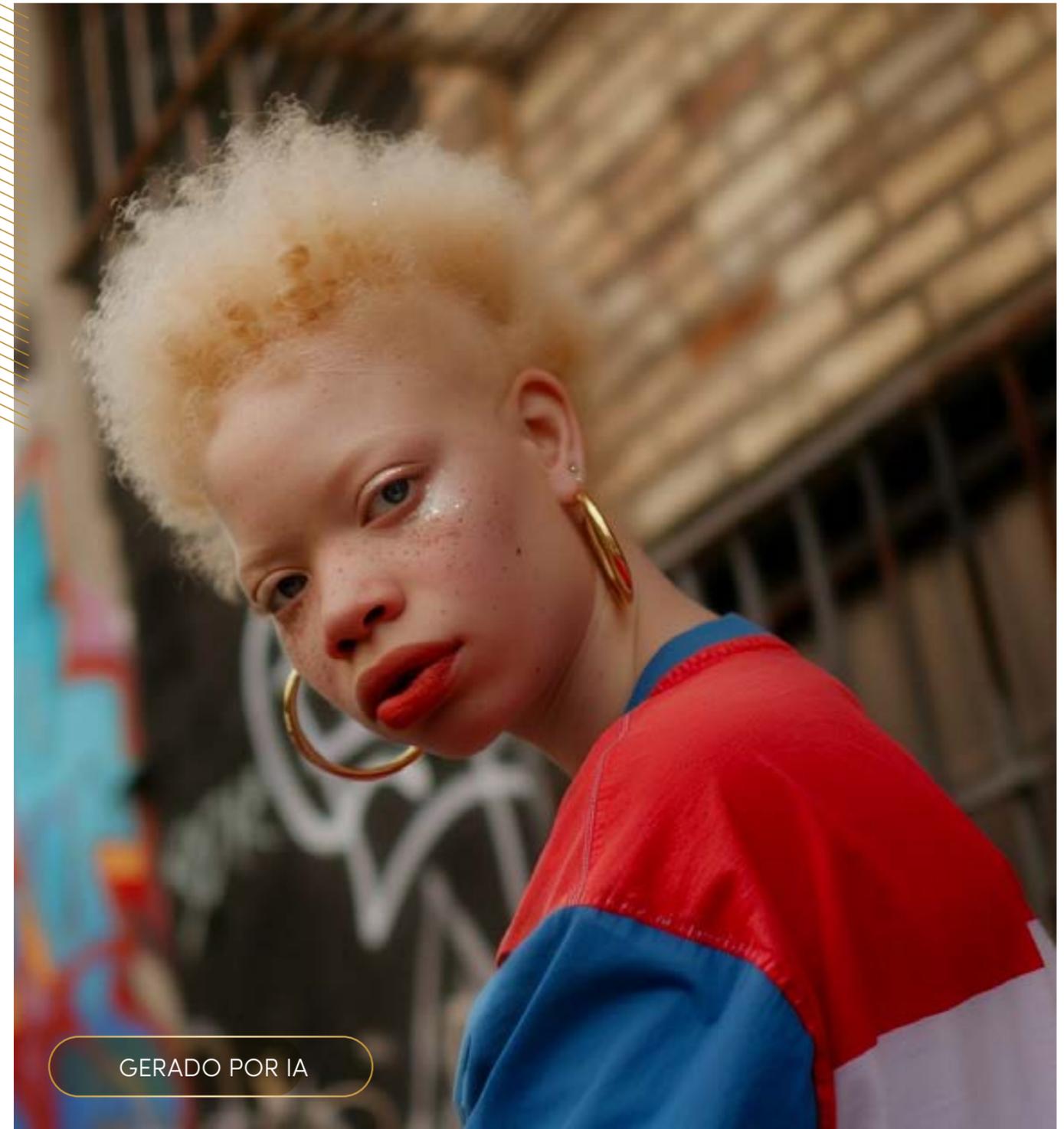
Exemplos

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- / Pessoa negra com albinismo
- / Cabelo loiro afro
- / Roupas estilo anos 90
- / Aparência confiante e desafiante



FOTOGRAFIA REAL DE CYNTHIA



GERADO POR IA

*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

um plano médio de uma mulher negra albina, olhando para a câmera de forma desafiadora, olhos ligeiramente semicerrados, confiante, ângulo de ¾, estilo hip hop, trap, rap, cabelo afro loiro claro, pele texturizada, sardas, t-shirt vintage dos anos 90 vermelha, branca, azul e de manga curta, brincos grandes dourados, batom cor-de-rosa, nariz largo, fundo desfocado de uma parede de rua com andaimes e graffiti, filtro de luz frio, alta resolução, imperfeições e textura granulada.

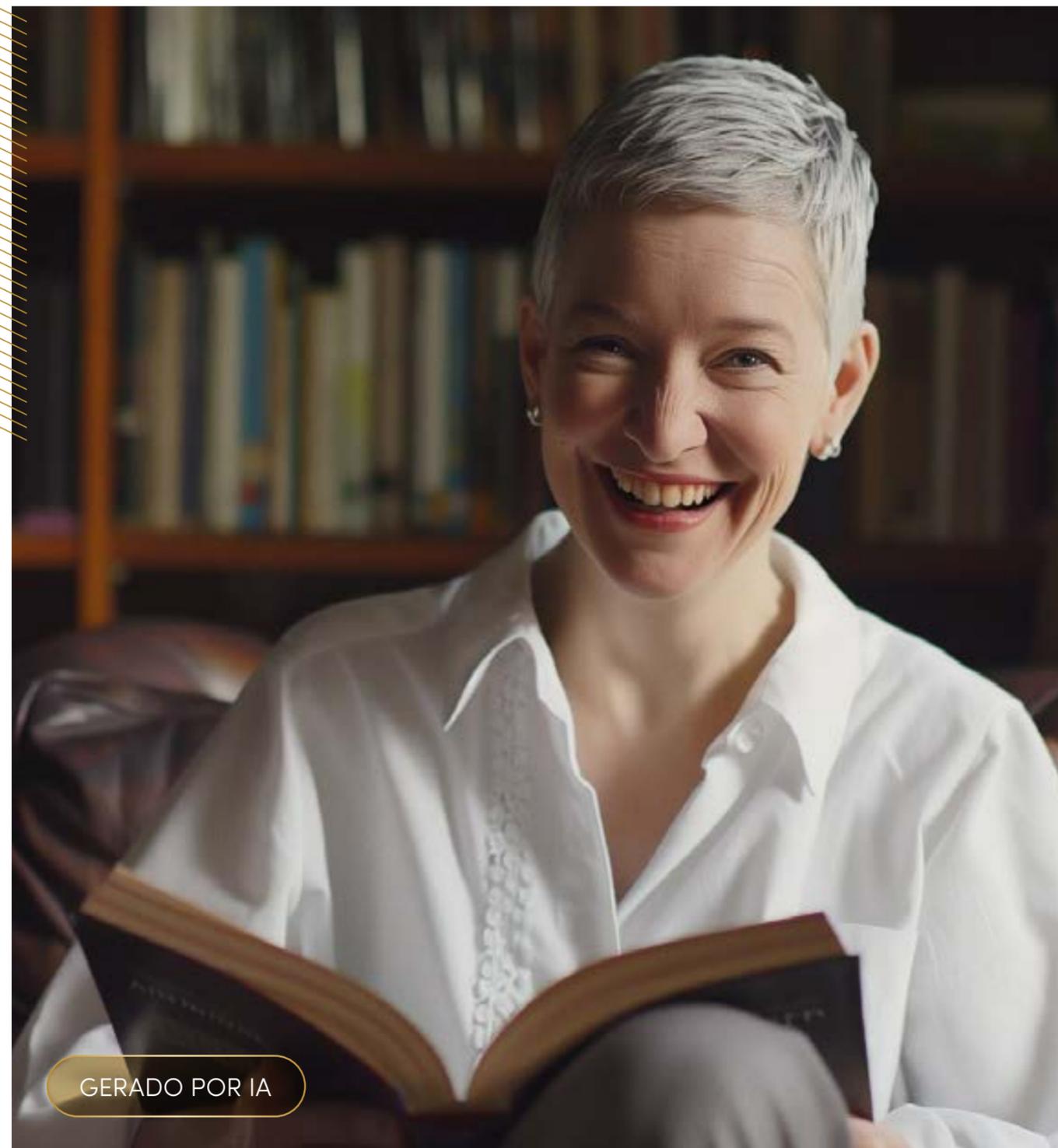
Exemplos



FOTOGRAFIA REAL DE JULIET

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- / Adulta mais velha / 60 anos
- / Cabelo curto grisalho/branco
- / Pele branca com sardas



GERADO POR IA

*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

Retrato de uma jovem mulher branca de meia-idade, com dentes tortos irregulares e um espaço entre os dentes da frente, com sardas na pele, sorrindo ligeiramente com os dentes, expressão facial descontraída e calma, dentes tortos irregulares e batom cor-de-rosa, com cabelo grisalho curto, vestindo uma camisa de algodão branca e calças cinzentas, a ler um livro numa biblioteca, com luz solar natural suave e quente

Exemplos



FOTOGRAFIA REAL DE MEHNAZ

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- / Cientista
- / Lenço na cabeça
- / Bata de laboratório



GERADO POR IA

*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

Fotografia de uma jovem muçulmana confiante, com maçãs dorsto altas e estrutura óssea definida, pele texturizada, ligeira pigmentação mais escura à volta dos olhos e da boca, vestindo uma camisola preta simples, a trabalhar no seu laboratório a analisar algumas amostras, profissional, cabelo atado para trás com um lenço preto e uma bata médica branca por cima. O fundo apresenta prateleiras cheias de vários frascos de vidro de diferentes tamanhos e barras de laboratório de cor azul metálico, fotografia minimalista.

Exemplos



FOTOGRAFIA REAL DE ANNASOPHIA

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- / Mulher com apresentação masculina
- / Andrógina
- / Pele escura, cabelo escuro encaracolado
- / Roupas de género neutro



GERADO POR IA

*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

fotografia de corpo inteiro, retrato profissional, alta resolução, ligeiramente rechonchuda, não binária, skater profissional, pele morena, pele texturizada, cicatrizes de acne, óculos de sol, acabou de fazer um truque, olhar orgulhoso, confiante, olhos semicerrados, concentrada, sorriso subtil, piercing no septo, capuz verde escuro, lenço à volta do pescoço, fotografia cinematográfica, luz quente da manhã de verão, fundo vermelho alaranjado desfocado, parede de graffiti

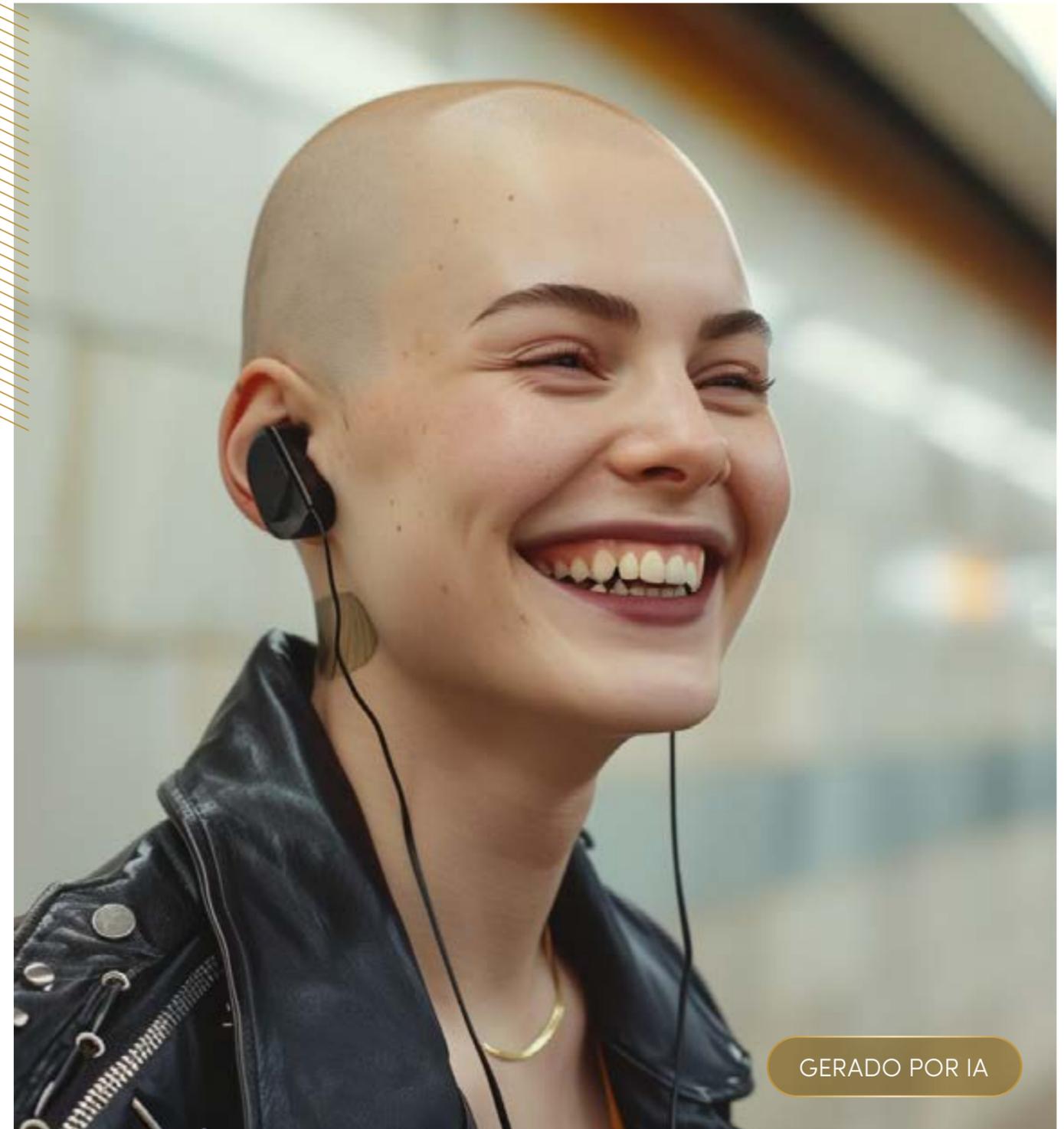
Exemplos

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- / Cabeça careca
- / Sorriso largo com dentes
- / Casaco de cabedal



REAL PHOTO OF LILIYA



GERADO POR IA

*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

Retrato de uma mulher branca, jovem adulta, careca, rapada e sem cabelo, pele bronzada clara, sorrindo alegremente com os dentes, rosto redondo com traços suaves e arredondados, batom cor de vinho escuro, eyeliner arrojado e sobrancelhas claras, vestindo um casaco de cabedal com alfinetes de metal, de pé numa estação de metro junto à parede e olhando para as pessoas enquanto ouve música nos auscultadores, luz volumétrica suave, cena clara e brilhante

O que se deve fazer



Escrever os 2/3 atributos mais característicos que quer gerar



Escrever atributos dentro do prompt por ordem de prioridade

Ex. uma mulher a jogar ténis numa cadeira de rodas, com cabelo escuro e braços com celulite



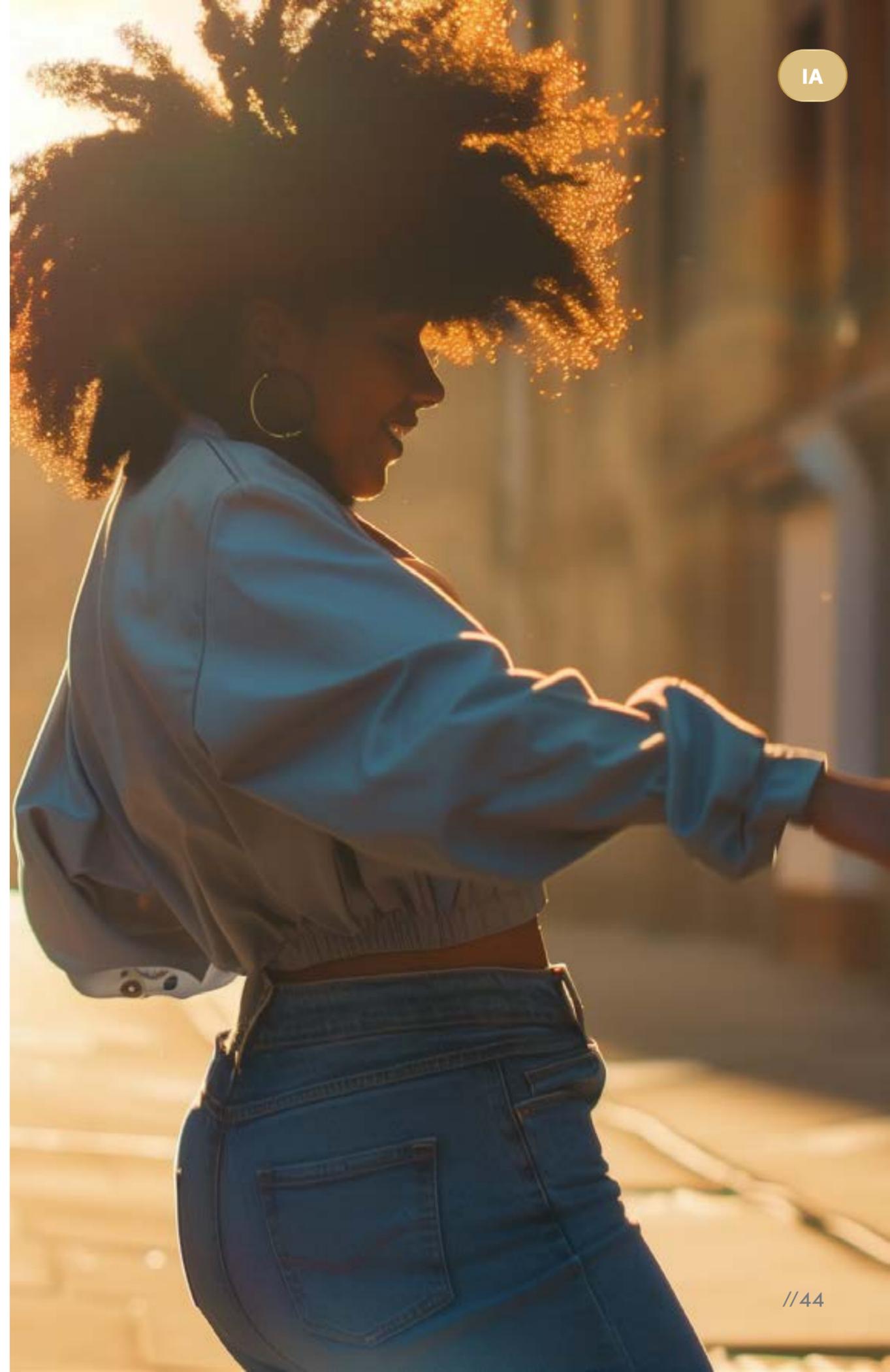
Escrever adjectivos que sejam claros mas inclusivos (inclui termos recuperados)

Ex. rapariga modelo magra



Descrever o que está na composição da imagem

Ex. uma mulher a usar quimono



O que não se deve fazer



Escrever todos os aspectos do corpo em pormenor



Escrever uma sequência de atributos sem context

Ex. cadeira de rodas, mulher, cabelo escuro, braços com celulite, campo de ténis



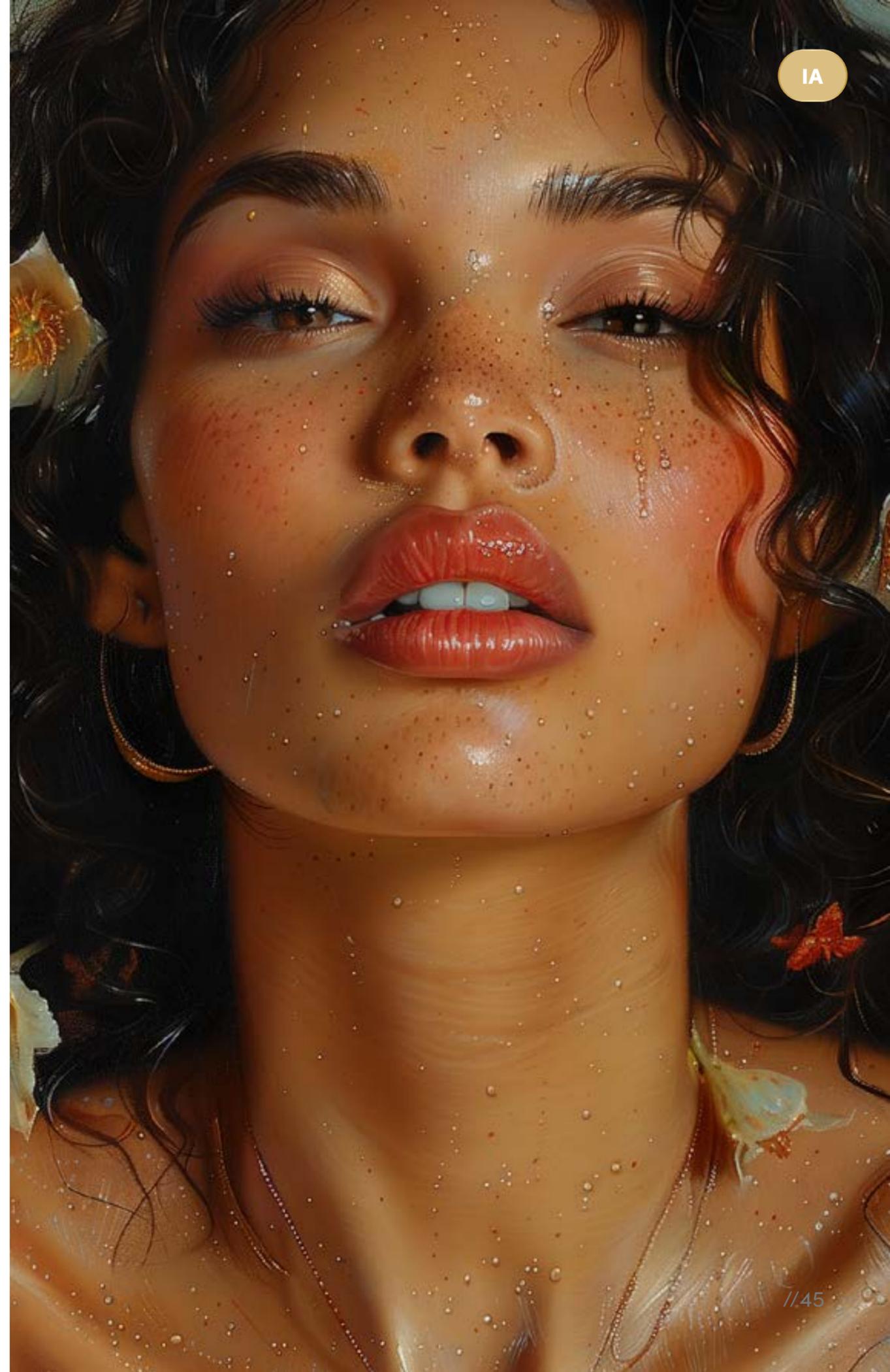
Escrever termos que sejam estereotipados ou abusivos

Ex. uma mulher gorda do tamanho de uma baleia a fazer ioga no parque



Evitar listas longas de pedidos e instruções

Ex. mostre-me uma mulher de quimono

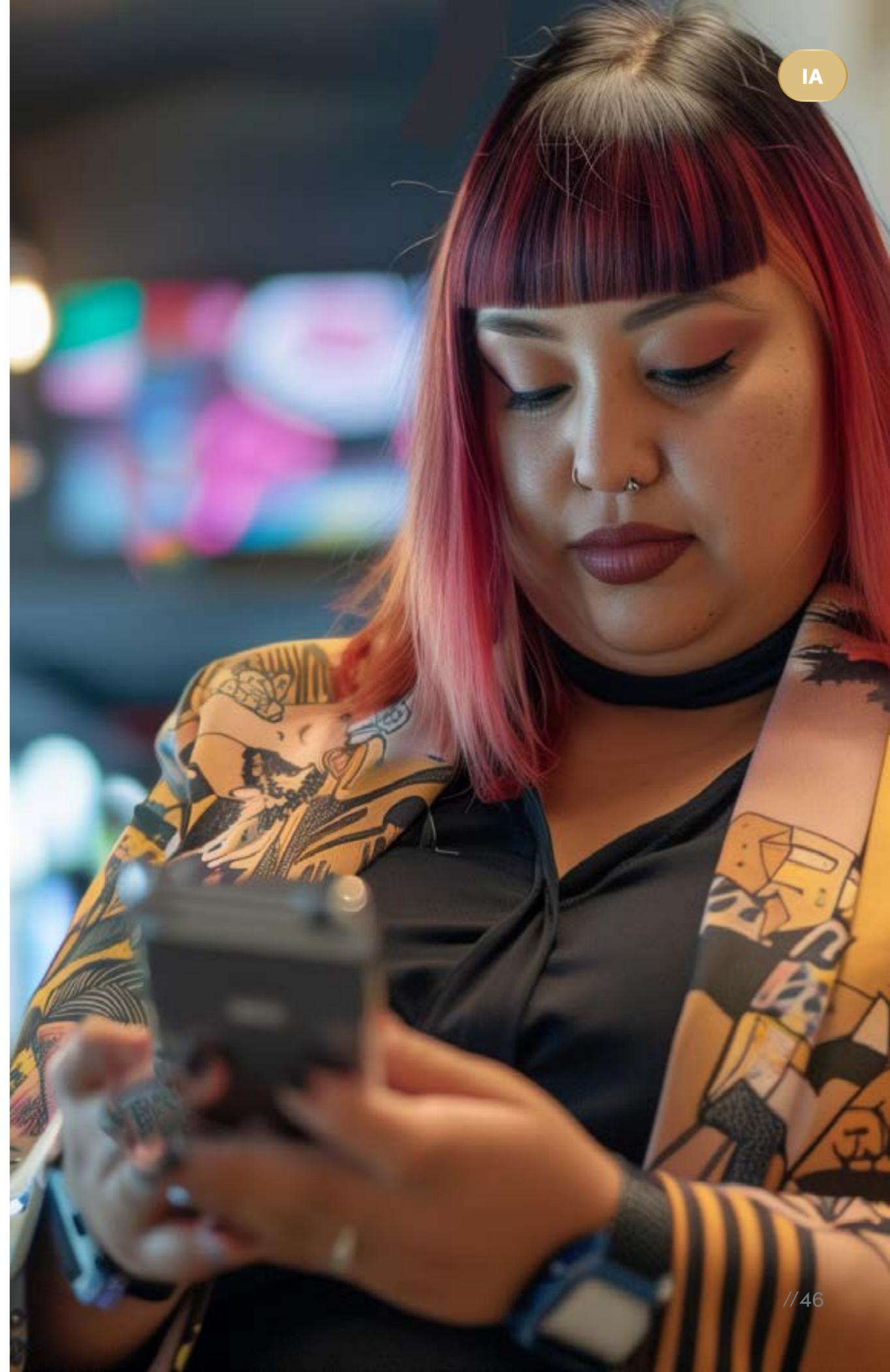


Algo a ter em mente

Evitar números exatos e palavras demasiado complicadas

Evitar palavras que possam ser interpretadas literalmente (ex.: cabelo de mel pode ser interpretado como cabelo de mel)

Ex. uma mulher a jogar ténis numa cadeira de rodas com cabelo escuro e braços com celulite



Precisa de ajuda para começar? Experimente uma ferramenta de Análise de Imagens



DETALHES DO SUJEITO

Mulher adulta com cabelo ruivo de comprimento médio e franja, expressão facial calma, tatuagens detalhadas nos braços, vestindo uma camisola de alças escura e leggings cor-de-rosa com padrões geométricos, sentada de pernas cruzadas num tapete de ioga roxo.

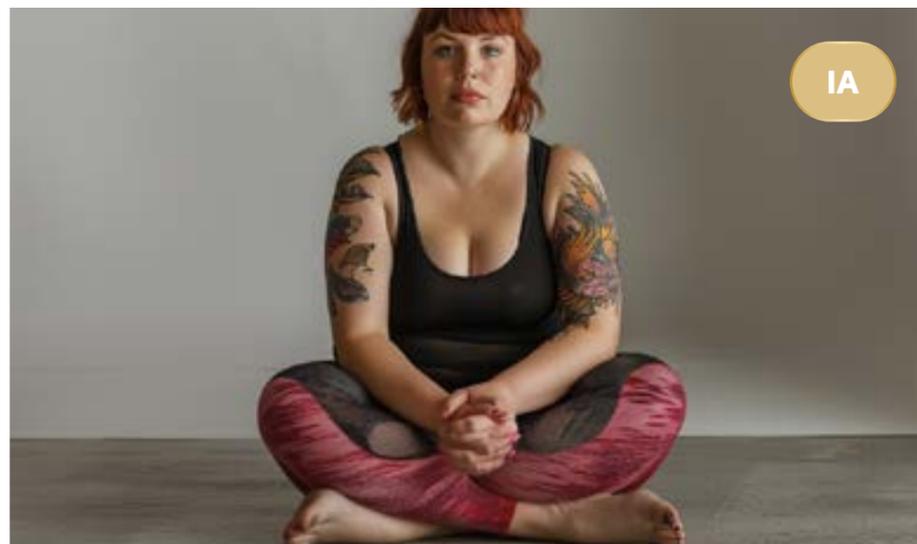
CONSIDERAÇÕES RELATIVAS AO FUNDO

A imagem foi tirada num estúdio espaçoso e bem iluminado, com chão de madeira, paredes espelhadas e grandes janelas que permitem a difusão da luz natural no espaço, o que confere uma atmosfera serena e aberta.



- ⚠️ *Certifique-se de que tem os direitos de imagem da imagem que pretende utilizar como referência.
- ⚠️ *Exoneração de responsabilidade legal: algumas ferramentas treinam o seu modelo com base em imagens de referência partilhadas - verifique os termos de utilização da ferramenta.

As ferramentas de análise de imagem são um ponto de partida, mas podem falhar ou deturpar as coisas. Verifique novamente antes de copiar/colar para uma ferramenta de geração de IA.



EXEMPLO DE PROMPT

Retrato, mulher adulta com cabelo castanho-avermelhado curto e liso e franja, pele clara, olhar fixo para a frente, com tatuagens proeminentes nos braços, vestida com um top preto e leggings com padrões cor-de-rosa, o corpo virado para a câmara, as pernas cruzadas e as mãos apoiadas nos joelhos, numa postura sentada equilibrada.



EXEMPLO DE PROMPT

Foto profissional, mulher adulta com cabelo castanho-avermelhado e franja, tez pálida, olhando em frente com uma expressão suave, com tatuagens coloridas nas mangas, vestindo um top preto e leggings cor-de-rosa vibrante, sentada de pernas cruzadas com uma postura direita, mas descontraída, num tapete de ioga roxo, num estúdio com espelhos e grandes janelas

Tente uma imagem de referência

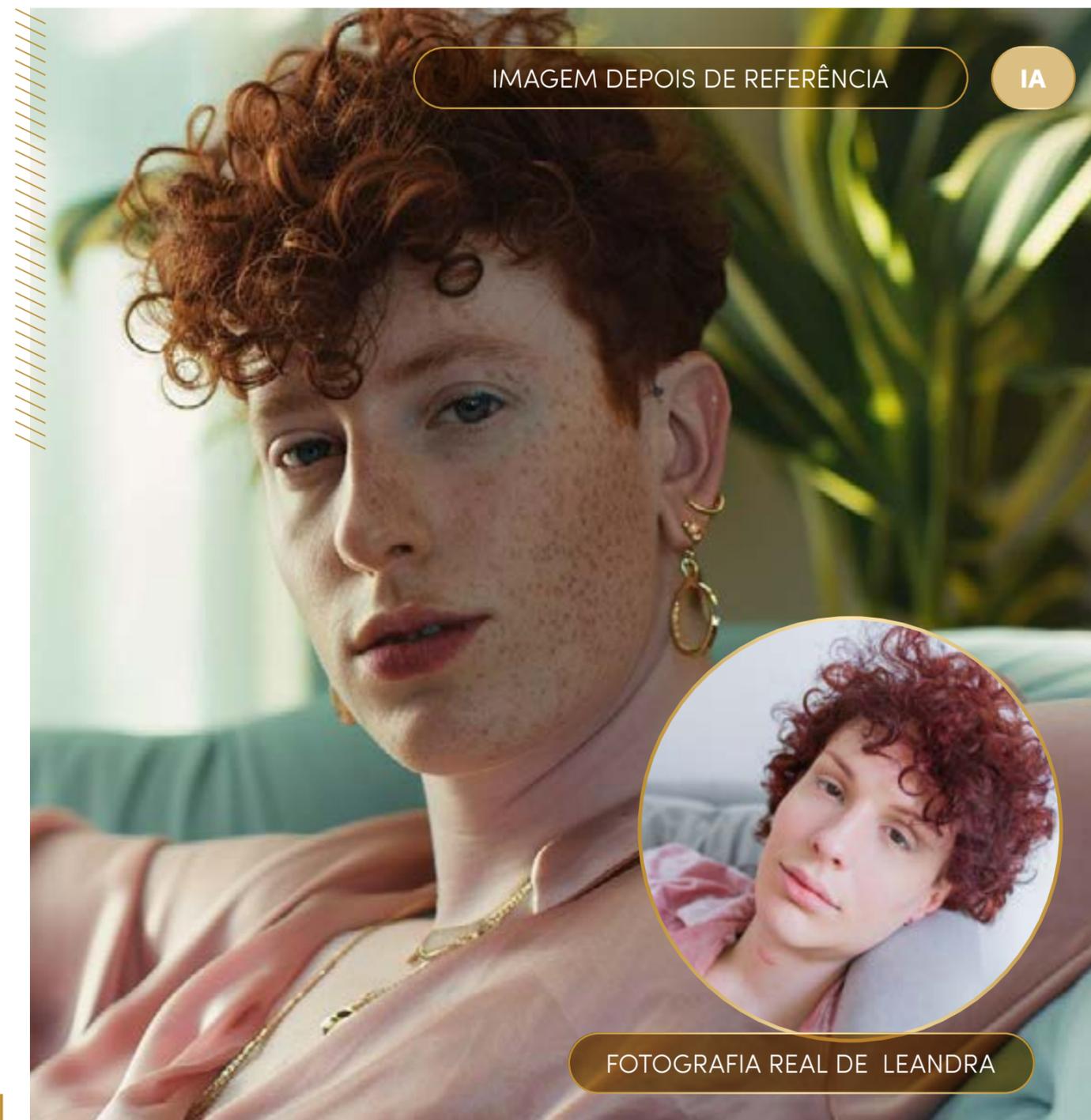


TENTE UMA IMAGEM DE REFERÊNCIA QUANDO OS RESULTADOS NÃO ESTÃO A SER GERADOS COMO DESEJADO

Não consegue encontrar as palavras certas? Tente utilizar uma imagem como referência para iterar. No entanto, utilize a lista de verificação pré-prompt para garantir que a referência de imagem que está a utilizar não está a perpetuar quaisquer estereótipos ou a representar negativamente uma determinada população.

⚠️ *Certifique-se de que tem os direitos de imagem da imagem que pretende utilizar como referência.

⚠️ **Algumas ferramentas treinam o seu modelo com base em imagens de referência partilhadas - verifique os termos de utilização da ferramenta.



*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT

um retrato em alta resolução de uma mulher transgénero, traços masculinos, traços fortes, mulher trans, mulher andrógina, cabelo curto encaracolado ruivo, vestindo uma blusa de veludo cor-de-rosa suave, é magra e tem uma constituição pequena, está a descansar num sofá azul claro confortável na sua sala de estar moderna, a sua pele tem sardas e imperfeições, olhos castanhos escuros, nariz grande e ossudo, maçãs do rosto altas, sobrancelhas grossas estilizadas, lábios em forma de arco, queixo forte e definido, está a usar brincos dourados, vibrações quentes de um dia de primavera

Experimente com ferramentas de IA diferentes

CONTINUA SEM SORTE? TENTE UMA FERRAMENTA DE IA DIFERENTE

Ferramentas diferentes têm formas diferentes de interpretar o mesmo comando. Por exemplo, a Stable Diffusion pode ser mais literal, enquanto a Midjourney fará uma interpretação da pergunta para além da sua pergunta para ajudar a melhorar os resultados.



PROMPT

uma mulher negra musculada numa cadeira de rodas a jogar basquetebol num campo de basquetebol ao ar livre



- As características de beleza que gostaria que transparecessem mais, vêm em primeiro lugar.



As características mais importantes para a imagem devem ser escritas em primeiro lugar, e os modificadores adicionais que acrescentam estilo à imagem (por exemplo, profundidade de campo) devem ser adicionados no final.

PROMPT:

retrato de uma mulher num parque da cidade com uma t-shirt branca de algodão a correr, luz natural suave, profundidade de campo.



Aperfeiçoar o estilo



Gerar uma pessoa com IA com as características inclusivas desejadas é uma parte importante do puzzle.

Quando estiver satisfeito com as gerações que está a obter, comece a experimentar termos de estilo para melhorar o resultado visual da sua geração.

Para começar, utilize termos de fotografia populares e adicione-os ao final do seu prompt. Listámos alguns termos comuns para o ajudar a começar, mas sinta-se à vontade para explorar mais.



01 TIPO DE FOTOGRAFIA

- / Meio corpo
- / Corpo inteiro
- / Retrato
- / Perfil lateral
- / Grande plano

02 ILUMINAÇÃO

- / Luz quente
- / Luz difusa
- / Pôr do sol

03 TIPO DE CÂMARA

- / Fujifilm
- / DSLR
- / Nikon

04 QUALIDADE DE IMAGEM

- / Bokeh
- / Profundidade de campo
- / Foco nítido
- / Alta resolução
- / 4K, 8K

05 TEMAS DE IMAGEM

- / Preto e branco
- / Fotorrealista
- / Fotografia

06 TIPO DE LENTE

- / Macro
- / Zoom
- / Olho de peixe

07 SENTIDO

- / Dramático
- / Premiado
- / Cores vivas

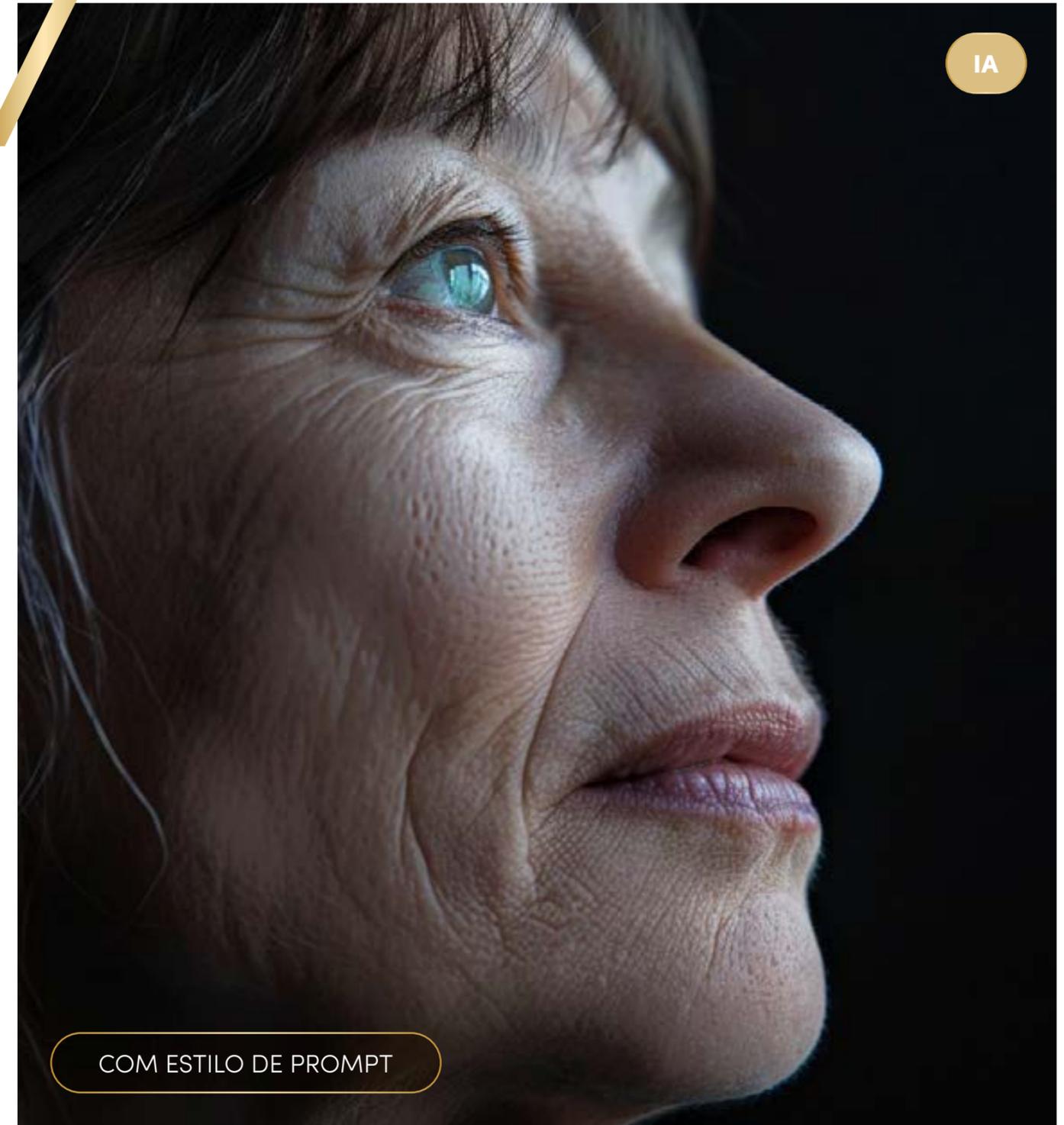
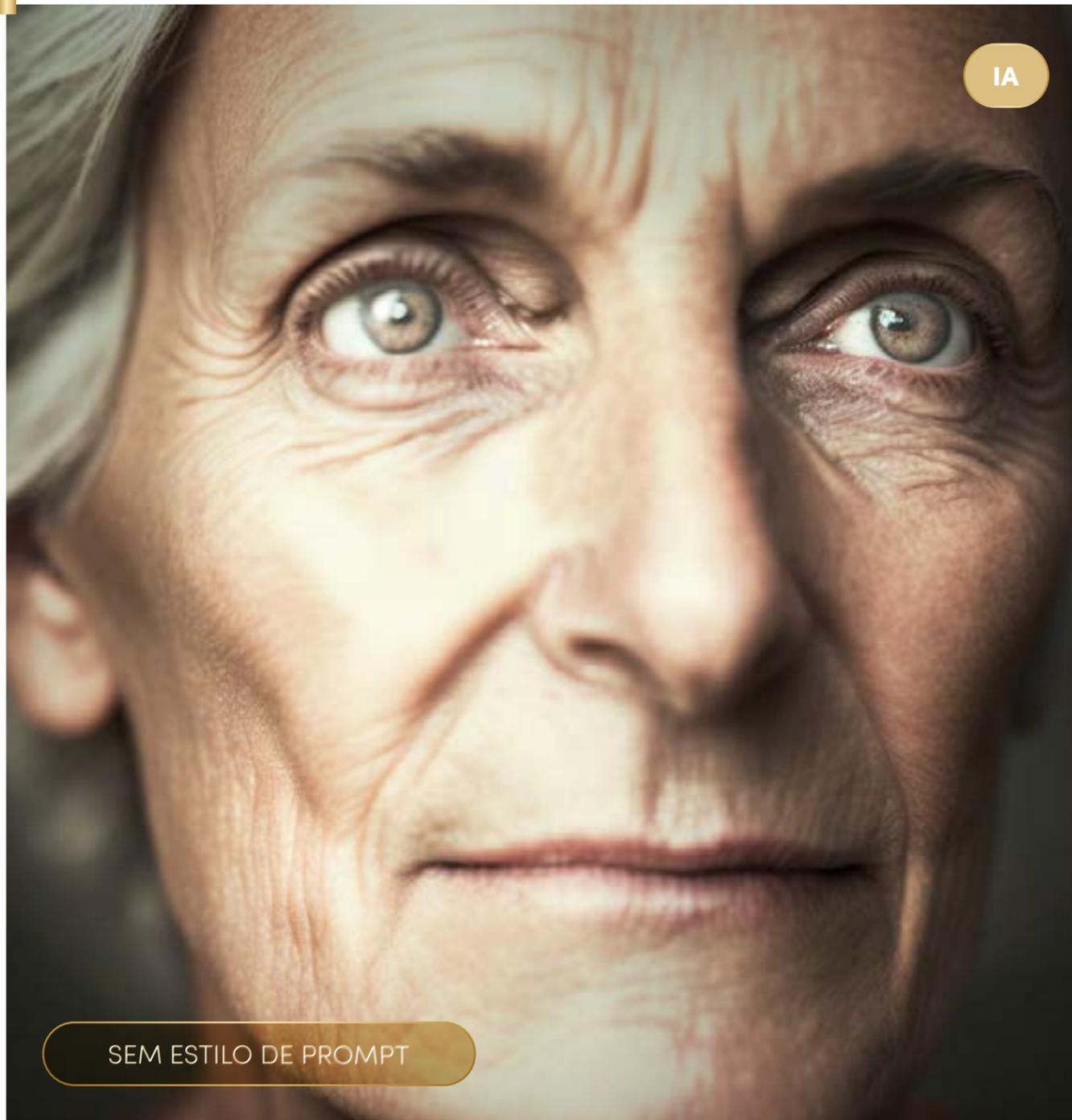
08 ENTORNO

- / Num ginásio ao ar livre
- / Num exuberante campo de tulipas
- / Num grande e glamoroso salão de baile

Aperfeiçoar o estilo

Estilo de Prompt

A pessoa está a gerar bem mas a imagem não corresponde ao estilo?



*GERADO POR MIDJOURNEY

ADICIONE DESCRITIVOS DE ESTILO NO FINAL DO PROMPT

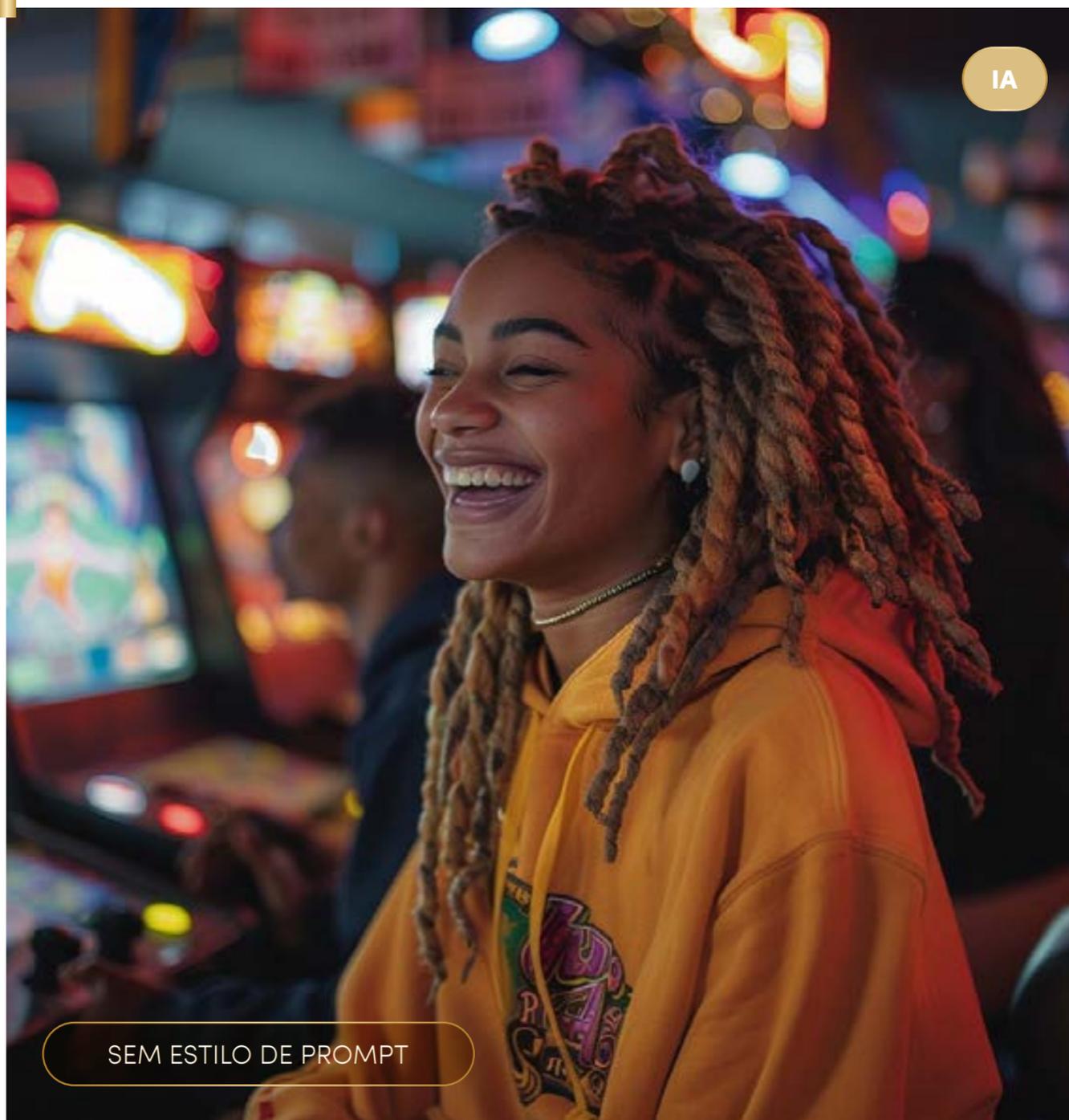
retrato de uma mulher de meia-idade em grande plano, pele clara, olhos fixos num olhar pensativo e introspetivo, profundidade de campo, cor total, cinematográfico, vibrante, iluminação de estúdio interior, 8k uhd, dslr, iluminação suave, alta qualidade, grão de filme, teleobjetiva, fotorrealista, direto, realista



Aperfeiçoar o estilo

Estilo de Prompt

A pessoa está a gerar bem mas a imagem não corresponde ao estilo?



*GERADO POR MIDJOURNEY

ADICIONE DESCRITIVOS DE ESTILO AO FIM DO PROMPT

fotografia de uma mulher negra com cabelos compridos a jogar videojogos numa sala de jogos, a competir com amigos, entusiasmada, profundidade de campo, bokeh, cinematográfica, 8k uhd, dslr, iluminação suave, alta qualidade, grão de filme



Por defeito,
as mulheres geradas na IA
são frequentemente NSFW ou nuas.



Para combater esta situação,
recomendamos que especifique algo
como “vestindo roupa” ou até mesmo
que detalhe a roupa específica que
a pessoa está a usar.

PROMPT:

fotografia de retrato de uma
mulher idosa fotografia de
retrato de uma mulher idosa,
com um subtil pano de fundo
gradiente, luz natural suave



Construção de prompts negativos



Os prompts negativos são úteis para indicar o que não se quer, especialmente quando se trata de defeitos ou adições de IA. Alguns programas têm um espaço para adicionar avisos negativos, enquanto outros utilizam símbolos para indicar avisos positivos ou negativos.

Alguns dos mais comuns não relacionados com a pessoa incluem texto, ilustração, fora do enquadramento e cortado. No entanto, quando se referir à pessoa que pretende gerar, tenha cuidado com as palavras que seleciona. Mantenha-se objetivo e concentrado no estilo.



*GERADO POR MIDJOURNEY

PROMPT NEGATIVO

escuro, texto, nsfw, nudez, nudez, noite, borrão, material, ondas, suave, distorcido, deformado, ilustração, cgi, 3d, render, esboço, cartoon, desenho, anime, texto, recortado, fora do enquadramento, pior qualidade, mórbido, baixa qualidade, artefactos jpeg, duplicado, desfocado, fotografia de estúdio, fundo branco

Tente retocar para características específicas



TENTAR RETOCAR QUANDO AS CARACTERÍSTICAS NÃO SÃO GERADAS COMO SE ESPERA

Certas características na IA entram em conflito com outras quando combinadas. Isto deve-se ao facto de não existir uma imagem de referência na qual a IA possa basear a sua geração, pelo que se baseia na tendência do conjunto de dados da imagem. A pintura pode resolver este problema.



*GERADO POR MIDJOURNEY

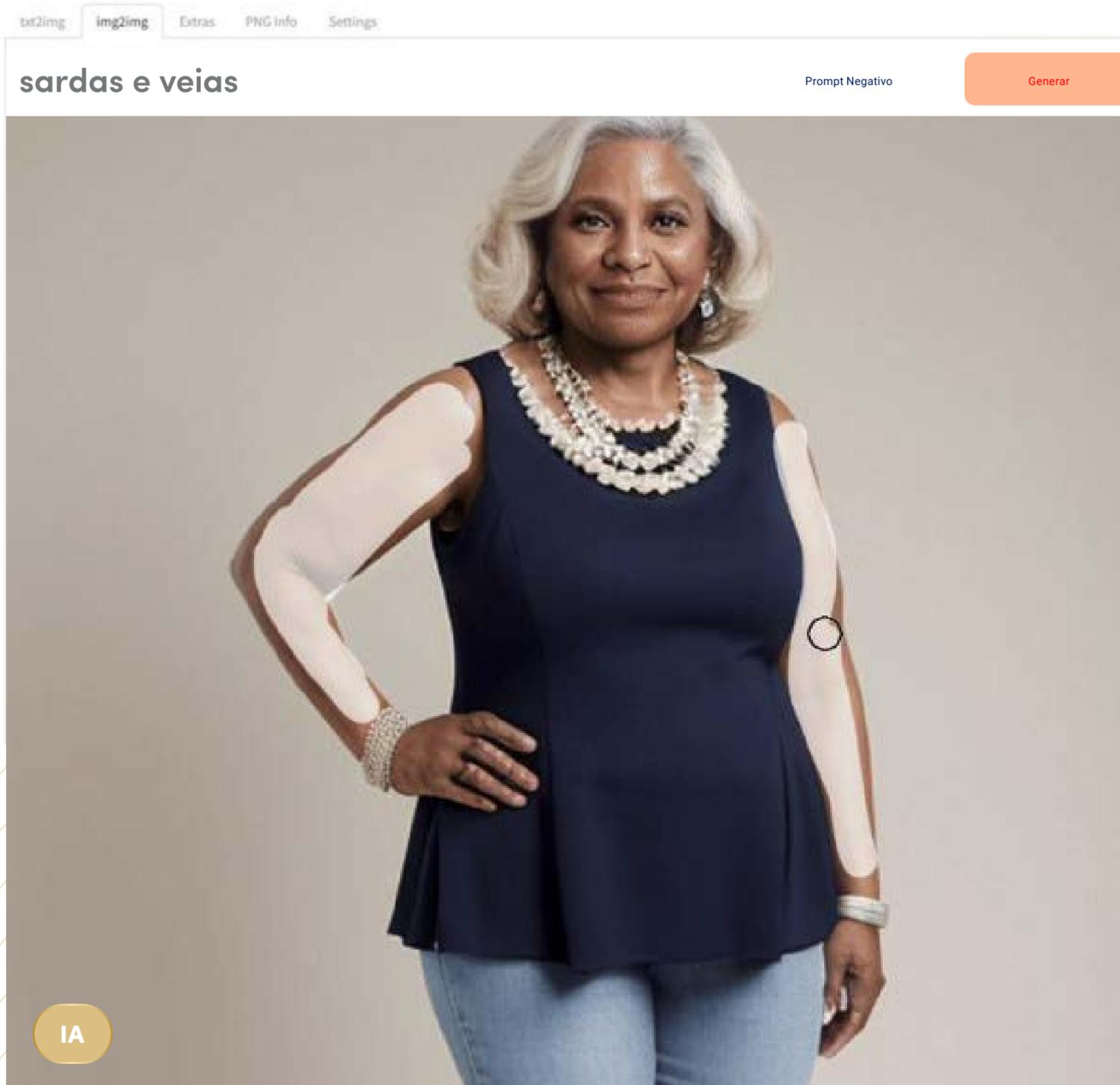
PROMPT ORIGINAL

Retrato de corpo inteiro feminino, moderno, inclusivo, mais velho, esguio, de ombros largos, vestindo roupa e pele bronzeada clara com veias e sardas

PROMPT RETOCADO

Sardas e veias

Tente retocar para características específicas



PASSO /1

Crie uma geração que seja o mais próximo da imagem pretendida.

PASSO /2

Carregue essa imagem para uma ferramenta de IA que suporte retoque e desenhe sobre a área onde pretende que o prompt seja aplicado.

PASSO /3

Para obter os melhores resultados, escolha UMA característica que gostaria de ver gerada e introduza-a na barra de comandos.

PASSO /4

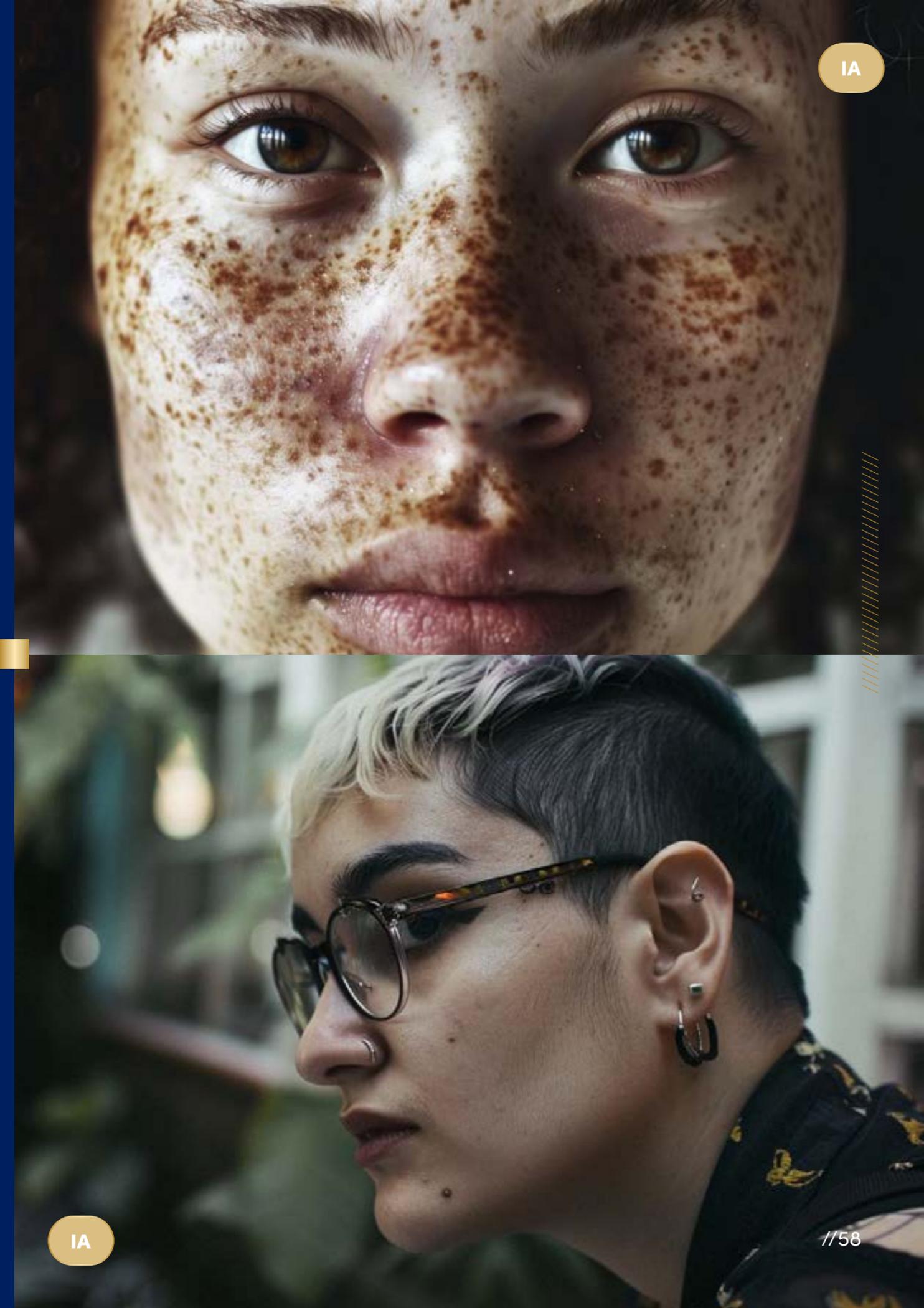
Tente Retoque para as características que não são geradas..

PASSO /5

Volte a gerar e altere a área de Retoque conforme desejado.

Vamos experimental!

Os prompts visuais são tanto uma arte como uma ciência. Experimentar diferentes frases, detalhes e conceitos é fundamental para compreender como a sua ferramenta de IA interpreta as instruções e aprende com elas.



Abordagem recomendada



PASSO /1

Criar um prompt descritivo (aberto ou específico) com base na imagem que pretende gerar, por ordem de prioridade. Consulte o Glossário para obter um ponto de partida sobre termos inclusivos.

PASSO /2

Quando possível, adicione destaque a determinadas palavras de acordo com as especificações da ferramenta, como os parêntesis de destaque em Stable Diffusion.

PASSO /3

Experimente `Img2Img` com uma referência com qual pretende iterar (atenção: tenha cuidado com as suas próprias inclinações).

PASSO /4

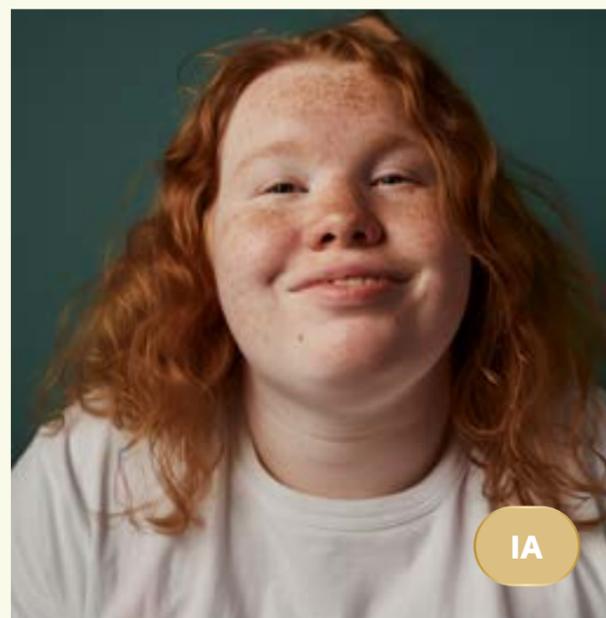
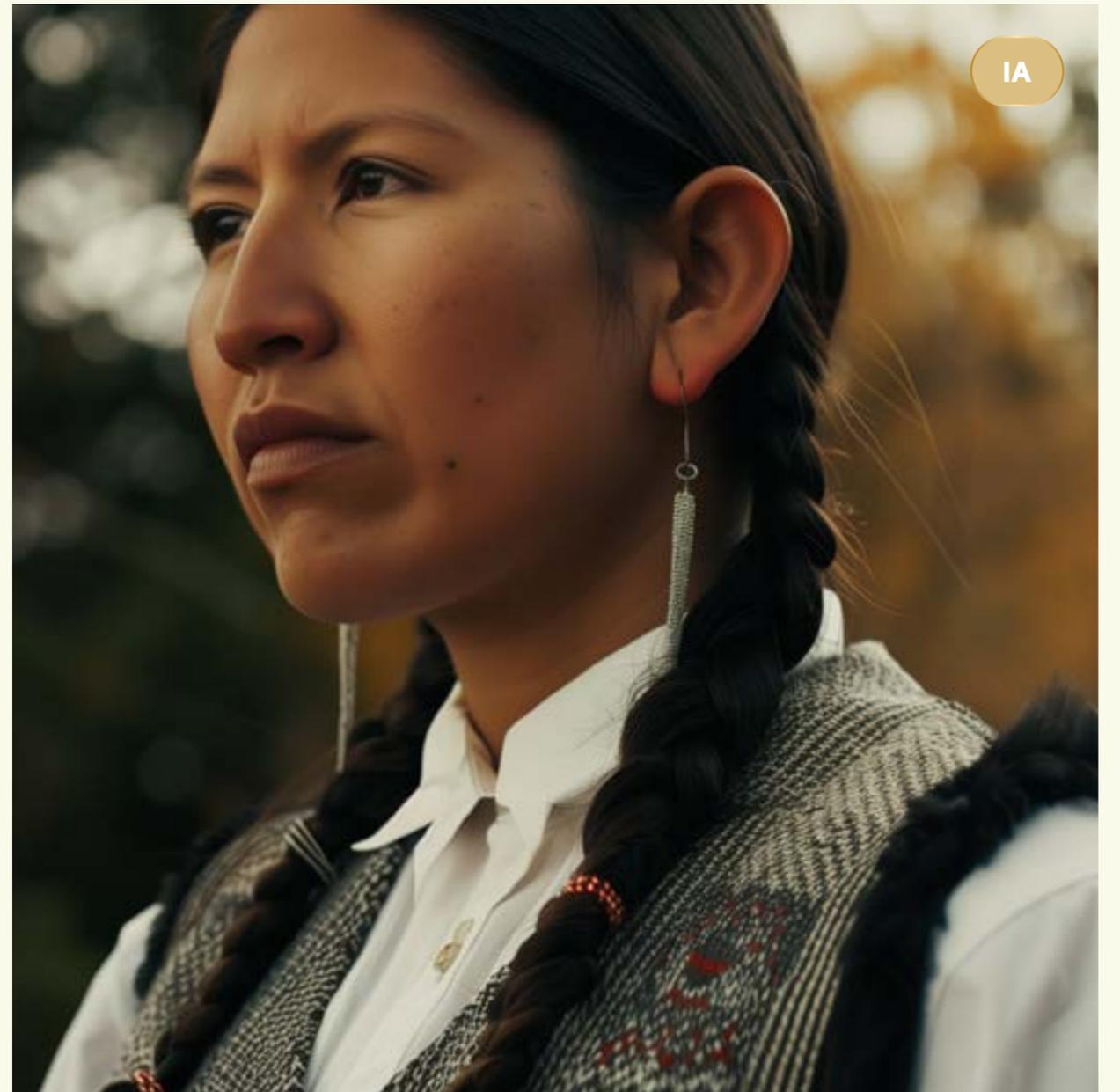
Experimente `Inpainting` para as características que não geram bem.

PASSO /5

Mude para uma ferramenta de IA diferente e repita.

**** NOTA:** algumas características, como o vitiligo e a síndrome de down, podem não ser geradas corretamente (ou, se o forem, são estereotipadas). Quando isto acontecer e nenhum dos passos acima resolver o problema, tente soluções avançadas, como modelos treinados personalizados, LoRAs e ControlNet (apenas Stable Diffusion), diferentes versões da ferramenta (ex. SDXL vs SD 1.5), Character Reference (apenas Midjourney), etc

05 / Conclusão: O Futuro da Beleza e AI



Em Resumo

A geração de imagens por IA é uma ferramenta poderosa que veio para ficar. Sem orientação, a sua utilização pode ser prejudicial para a autoestima das mulheres e raparigas e continuar a perpetuar preconceitos e estereótipos.

////////

Com a expectativa de que 90% do conteúdo com o qual nos envolvemos seja gerado por IA até 2025,⁹ isto pode ser uma das maiores ameaças à Beleza Real nos últimos 20 anos.

Portanto, usá-lo conscientemente de uma forma que subverta os preconceitos inerentes é crucial para promover e manter a Beleza Real que nos esforçamos para representar. Embora não possamos controlar os conjuntos de dados superficiais e tendenciosos que as ferramentas de IA extraem, podemos usar uma linguagem intencional e inclusiva para elaborar os resultados de uma forma que aprofunde o que é a Beleza Real.

Embora nos comprometamos a nunca utilizar imagens geradas por IA em vez



de mulheres reais nos nossos anúncios, a Dove mantém a beleza real - mesmo na IA. Este manual destina-se a ajudar a definir novos padrões digitais de representação e a ser um esforço coletivo contínuo para mudar o futuro da beleza.

Procuramos um futuro em que sejam as mulheres a decidir e a declarar o que é a Real Beleza - e não os algoritmos.

O valor exagerado que a sociedade atribui à aparência das mulheres intensificou a pressão para ter um determinado tipo de beleza. As mulheres têm **duas vezes mais** probabilidades de sacrificar a sua inteligência pela beleza do que há 20 anos (8% em 2004 vs 17% em 2024).⁹

[9] Relatório Dove sobre o estado global da beleza.

[8] Nina Schick, "Why 90% of online content could be 'generated by AI by 2025,'" Yahoo Finance, Jan 7, 2023, 9:55, [link](#)

Em Resumo

O facto de nos mantermos empenhados e de aprendermos e experimentarmos continuamente com os estímulos da IA pode ajudar-nos a ultrapassar os preconceitos inerentes às ferramentas de IA.

Quanto mais utilizarmos coletivamente a IA com intenção, mais poderemos utilizar as imagens que geramos hoje para treinar os resultados do futuro.

////////

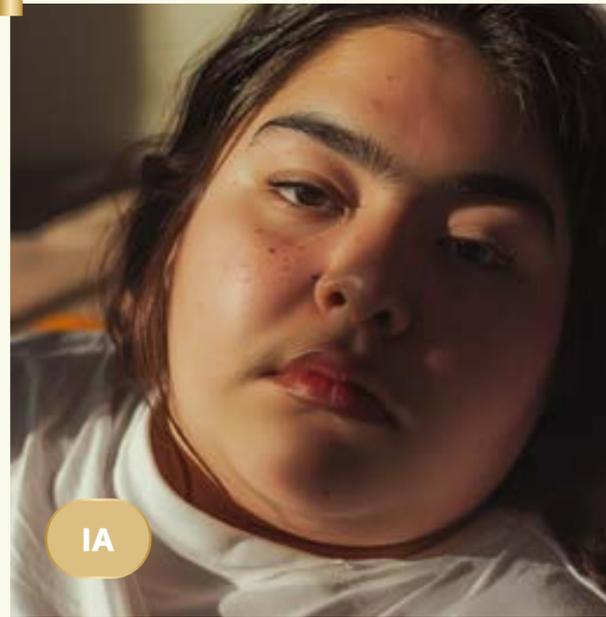


IA

Partilhe as suas próprias ideias e experiências com outros utilizadores de IA para encontrar formas de nos ajudarmos mutuamente a gerar os resultados de Beleza Real que ambicionamos de forma mais eficiente e eficaz.

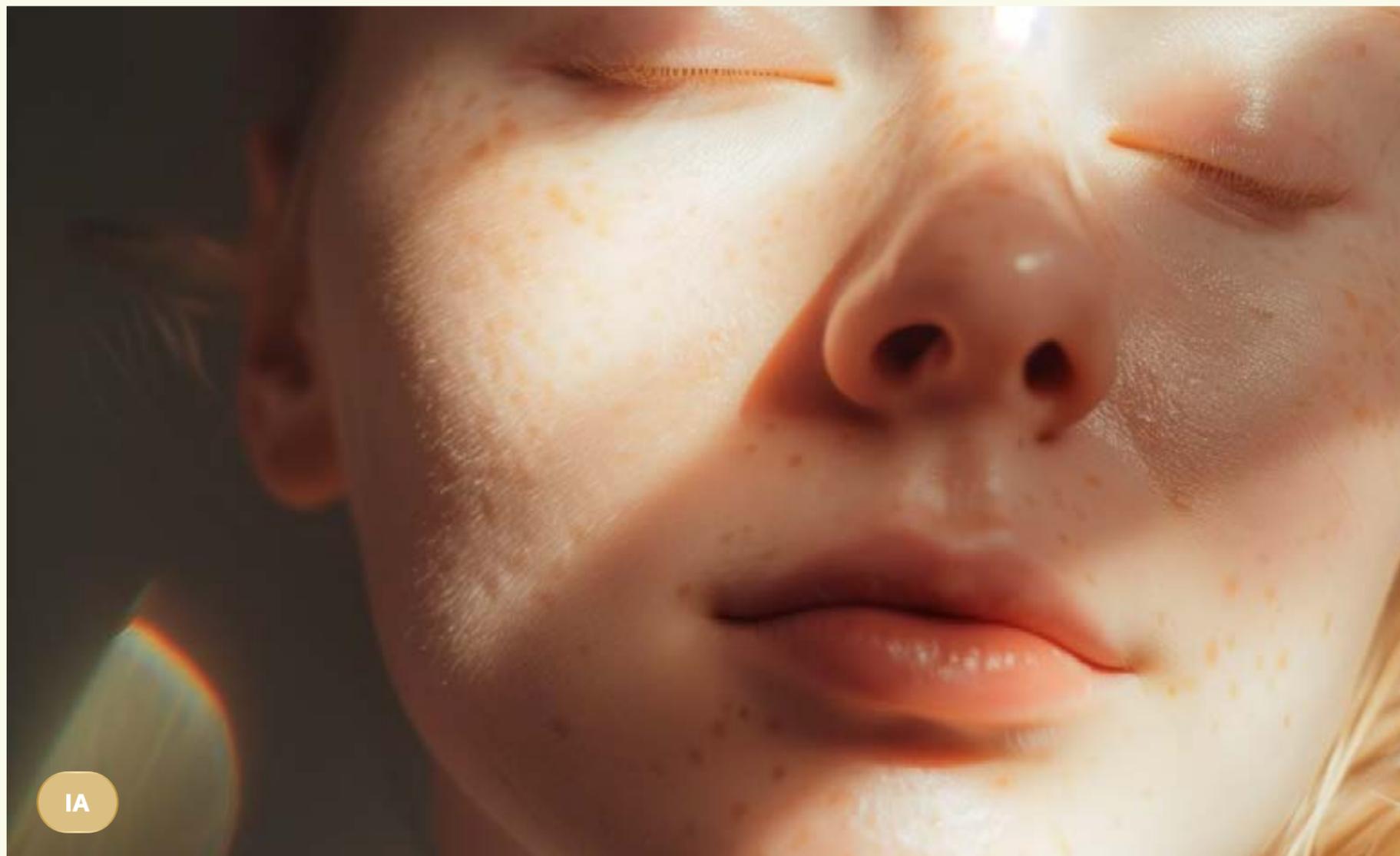
Certifique-se de que se mantém atualizado com os líderes da geração de imagens de IA para estar na vanguarda - e do lado certo - deste mundo em constante evolução da representação da Beleza Real com IA.

06



Glossário Inclusivo de Prompts

Glossário Inclusive de Prompts



■ PROPÓSITO

O Glossário não é uma lista definitiva ou exaustiva de características visuais ou de aspectos a considerar quando se trata de criar imagens diversas e inclusivas de pessoas. O objetivo é fornecer um ponto de partida e ajudar a considerar um vocabulário mais específico quando o incita a ir além das gerações predefinidas da IA. O objetivo do glossário é ajudar a IA a refletir o espectro da verdadeira beleza e a espantosa diversidade natural de corpos e aparências observados no nosso mundo real – especialmente as características que são consideradas únicas e sub-representadas. Em suma, o objetivo é fazer com que o utilizador responda com mais pormenor para evitar resultados tendenciosos e estereotipados.

■ COMO UTILIZAR

O Glossário está dividido pela anatomia da forma humana e inclui exemplos de vocabulário por ordem alfabética para utilizar, juntamente com dicas que aprendemos quando testámos a nós próprios.

■ TERMOS DESTACADOS

Alguns termos incluídos no Glossário estão destacados. São termos que a IA tem dificuldade em gerar (ou que resultam em imagens estereotipadas). Se isto ocorrer durante as suas gerações e nenhum dos passos abordados no PDF resolver o problema, experimente soluções mais avançadas, como modelos treinados personalizados, LoRAs e Controlnet (apenas Stable Diffusion), versões diferentes da ferramenta (ex. SDXL vs SD 1.5) ou Referências de caracteres (apenas Midjourney).

■ CELEBRANDO A BELEZA REAL

Incluimos algumas ideias sobre como evitar estereótipos baseados na aparência e padrões de beleza tóxicos para que o seu trabalho ajude a criar uma representação mais equitativa, inclusiva e diversificada da beleza e da aparência.

Glossário Inclusivo de Prompts

GÉNERO & REPRESENTAÇÃO/EXPRESSÃO DE GÉNERO

DEFINIÇÕES PRINCIPAIS

O **sexo** é algo tipicamente atribuído à nascença e baseia-se nas características físicas e biológicas de um indivíduo. Tipicamente categorizado como masculino ou feminino, embora alguns indivíduos possam não se enquadrar perfeitamente nestas categorias e identificar-se como intersexo.

Género é a perceção social e cultural de papéis e comportamentos, tipicamente vista como um espectro, englobando identidades como homem, mulher, transgénero, não binário e outras.

A expressão de Género é a forma como os indivíduos mostram a sua identidade de género através do comportamento, vestuário, corte de cabelo, voz e outras formas de apresentação. Não está necessariamente alinhada com o sexo ou a identidade de género.

EXEMPLOS

andrógino, andrógino apresentante, femme, homem apresentante feminino, mulher apresentante feminina, feminino, feminino apresentante, género diverso, género fluido, género não-confirmante, masculino

apresentante, homem, homem apresentante, masc, masc apresentante, homem apresentante, masc apresentante, mulher apresentante masculina, masculino apresentante, não-binário, não-binário apresentando, trans, trans femme, trans

fem, trans man, trans masc, trans woman, undefined, woman, woman presenting

IDADE

Evitar estereótipos de aparência

Não podemos atribuir com exatidão características de personalidade com base apenas na aparência. É por isso que recomendamos que se evitem termos como "sábio", que reforçam os estereótipos de aparência.

SUGESTÃO: é melhor evitar números quando se pergunta a idade devido à dificuldade da ferramenta de IA em compreender números contextuais. Em vez disso, utilize um adjetivo e um substantivo (por exemplo, mulher idosa) para gerar uma idade específica.

EXEMPLOS

adolescente, adulto, bebé, criança, adulto precoce, idoso, criança, meia-idade, adulto de meia-idade, adulto mais velho, pré-adolescente, sénior, adolescente, criança pequena, adolescente, jovem adulto.

RAÇA E ETNIA

Excluindo caucasiano

Apesar de ser provável que crie uma imagem de uma pessoa branca quando utilizado numa pergunta, o termo caucasiano tem origens racistas,* razão pela qual é excluído deste Glossário.

Compreender a diferença

A raça é frequentemente associada a características físicas, como a cor da pele. É uma construção social sem qualquer base biológica.

A etnia está relacionada com factores culturais como a nacionalidade, a língua e a herança. Trata-se de uma identidade cultural partilhada.

EXEMPLOS

Aborígene, Africano, Afro-Latino / Negro Hispânico, Indígena Americano, Árabe, Bengalês, Negro, Negro Britânico, Caraíbas, Chinês, Filipino, Guamanês, Hispânico, Indiano, Indígena, Indonésio, Insular, Japonês, coreano, latino-

americano, latino, latinx, malaio, melanésio, micronésio, misto, herança mista, multirracial, nativo americano, habitante das ilhas do Pacífico, paquistanês, polinésio, tailandês, vietnamita, branco.

Glossário Inclusivo de Prompts

TOM DE PELE

Evitar o colorismo

O colorismo é o preconceito ou a discriminação contra indivíduos com um tom de pele escura. Favorece os tons de pele mais claros e tem frequentemente raízes profundas nos padrões sociais e nas representações midiáticas. O colorismo é evidente nos conjuntos de dados de IA, mas é algo que deve ser evitado através da utilização de uma linguagem diversificada e inclusiva quando se faz uma solicitação.

SUGESTÃO: experimente diferentes combinações de palavras, tal como as marcas de maquilhagem fazem para as suas bases.

EXEMPLOS

alabastro, albino, âmbar, bege, preto, subtom azul, bronze, castanho, subtom frio, creme, escuro, castanho escuro, profundo, dourado, subtom dourado, marfim, claro, castanho claro, mogno, médio, subtom neutro, ónix, pêssego, rosa, subtom rosa, porcelana, subtom vermelho, rosa, areia, camurça, bronzeado, subtom quente, quente/frio, branco, subtom amarelo.

Glossário Inclusivo de Prompts

CABEÇA

CARA

EXEMPLOS

BOCA E QUEIXO

Forma, Tamanho
queixo fendido,
lábios virados
para baixo,
lábios cheios,
queixo grande,
queixo médio,
queixo saliente,
queixo retraído,
queixo pequeno,
queixo afilado,
lábios finos.

Identificadores Únicos
aparelho
ortodôntico, fenda
palatina , lábio
e palato fendido,
palato fendido,
cicatriz de fenda,
dentes apinhados,
alinhadores
dentários, coroa
dentária, dentes
com falhas, dentes
dourados, sorriso
gingival, dentes
com má oclusão,
dentes deformados,
dentes em falta,
retentor, dentes
direitos, dentes
desalinhados.

Acessórios
grill, placa labial,
piercing labial,
brinco labial.

ORELHAS

Forma, Tamanho
preso, dobrado,
grande, médio,
deformado, orelha
externa ausente,
saliente, pequeno.

Acessórios
brinco, aparelho
auditivo, piercings.

FORMA DA CABEÇA

Forma
larga, curva,
convexa, fuзи-mount,
em forma de m,
estreita, inclinada,
reta, ondulada..

Condition
frontal bossing.

CABELO FACIAL

barba limpa, barba
cheia, sobrancelhas
cheias, barbicha,
bigode ligeiro,
monocelha, bigode,
penugem de pêssego,
patilhas,
sobrancelhas finas,
sobrancelhas finas.

CARACTERÍSTICAS FACIAIS

manchas da idade,
bindi, marcas de
nascença, condição
craniofacial (por
exemplo, fenda
labial e palatina),
traços, condição da
pele (por exemplo,
vitiligo, psoríase,
acne), tatuagens.

MAQUILHAGEM FACIAL

blush, cores
fortes, olhos
de gato, contorno,
maquilhagem
cultural, pestanas
postiças, base,
maquilhagem de
gênero neutro,
glitter, batom,
brilho labial,
aspeto natural,
sem maquilhagem,
lábios de dois tons.

COSMÉTICA FACIAL E CIRURGIA RECONSTRUTIVA

botox, cicatriz
de fenda labial
e palatina,
cirurgia das
pálpebras, lifting
facial, genioplastia,
preenchimento
labial, rinoplastia,
enxertos de pele,
cicatriz cirúrgica.

Glossário Inclusivo de Prompts

CABEÇA

CABELO

EXEMPLOS

CORES DE CABELO

ruivo, preto, loiro, moreno, castanho, castanho escuro, raízes escuras, vermelho escuro, cinzento, raízes cinzentas, preto intenso, multitonal, tons pastel, loiro platinado, vermelho, prateado, cinzento prateado, cores vibrantes, cores vibrantes, branco.

TIPOS DE CABELO

crespo, encaracolado, fino, natural, liso, forte, texturados, espessos, volumosos, ondulado.

ESTILOS DE CABELO

fro, afro puff, balayage, careca, bantu knots, bob corte, box braids, entrançado, trança corte à escovinha, tranças, encaracolado, fade, trança rabo-de-peixe, fina, trança francesa, tranças Fulani, tranças goddess, realçado, knotout, em camadas, locs, longo, fluxo natural, ananás, pixie , tranças senegalesas, rapado desenhos, encolhimento, curto, parte lateral, prensa de seda, esparso, reto, topete, twist-out, torcido, torções, undercut, penteado, lavado e solto, ondas.

LINHA DO CABELO

careca, baby hairs em forma de sino, cobogó, alto linha do cabelo, baixa linha do cabelo, em forma de m, linha média do cabelo, linha do cabelo recuada, linha reta, triangular linha do cabelo, irregular, pico de viúva.

IDENTIFICADORES ÚNICOS

alopécia, careca.

Deve saber

A discriminação com base no cabelo é predominante, e os estereótipos em torno do cabelo encaracolado e afro devem ser quebrados.

Glossário Inclusivo de Prompts

CORPO

EXEMPLOS

ESTRUTURA

em forma de maçã, atlético, equilibrado, compacto, curvilíneo, gordo, mais cheio, ampulheta, ágil, musculado, em forma de pêra, pequena, robusto, esguio, pequeno e gordo, escultural, atarracado, super gordo, magro, tonificada.

Preconceito de peso

Não podemos dizer se alguém está em forma ou saudável de alguém pela sua aparência. É por isso que termos como “em forma” e “em forma” são problemáticos quando quando se fala em exercício, e devem ser evitados. Além disso, gordo foi recuperado como um termo neutro para descrever alguém.

HEIGHT

altura média, nanismo, gigantismo, baixo, alto.

POSTURA E POSE

assertivo, confrontante, confiante, expansiva, curvada, pose de poder, reclinado, relaxado, sentado, desleixado, de pé, rígido.

DEFICIÊNCIAS

cego, paralisia cerebral, colostomia, bolsa de colostomia, adesivo de diabetes, aparelho auditivo discreto, síndrome de down, aparelho auditivo da moda cifose, diferença de membros, cadeira de rodas manual, sacos de mastectomia, distrofia muscular, cadeira de rodas eléctrica, membros protéticos, escoliose, lesão medular, cadeira de rodas desportiva, cadeira de rodas auxiliares de deficiência visual, bengala branca.

PELE

cicatriz de acne, marcas de nascença, arte corporal, cicatriz de queimadura, celulite, cicatriz cultural, escarificação, tatuagens culturais, eczema, sardas, desenhos de hena, piercings, estrias, cicatriz cirúrgica, tatuagens.

PELOS DO CORPO

pelos abdominais, pelo das axilas, pelo do braço, pelo preto, pelo loiro, castanho, pelo do peito, pelo escuro, pelo loiro, pelos do pé, pelo ruivo, pelo da perna, pelo púbico, pelos dos dedos dos pés.

IDENTIFICADORES ÚNICOS

piercing na barriga.

DIFERENÇA VISÍVEL, DESFIGURAÇÃO, APARÊNCIA ALTERADA

acondroplasia, amputação, marcas de nascença, queimaduras, fenda labial e/ou palato, problemas craniofaciais, cicatriz de mastectomia, neurofibromatose, paralisia, cicatrizes, lesão de cancro da pele, doenças da pele, cicatriz cirúrgica.

Sobre as diferenças visíveis

Muitas pessoas têm uma diferença visível que pode ou não ser escondida. Tradicionalmente, estas características são sub-representadas nos media.

Glossário Inclusivo de Prompts

ROUPA E ACESSÓRIOS

CORPO

EXEMPLOS

CABEÇA

Chapéus e Protetores de cabeça
lenço, boné, burka, dupatta, chapéu, bandolete, lenço de cabeça, hijab, niqab, sheitel, fita de transpiração, viseira, peruca, trança.

CORPO

Vestuário Tradicional
abaya, kurta, sari.

Diversidade de vestuário

Estas listas não são exaustivas. Mas é bom saber que o vestuário pode ser escolhido para exprimir uma variedade de características específicas de um indivíduo, tais como religião, cultura, género, profissão, estilo pessoal, estilo de vida, moda, atividade física, etc.

Vamos fazer da beleza
uma fonte de felicidade e confiança,
e não de ansiedade, para todas as mulheres.

Dove 

20 anos a **mudar** a beleza



Guia de sugestões de beleza real

#ManterABelezaReal