

VOCÊ, SUA VIAGEM E FOTOS QUE CONTAM HISTÓRIA

Dicas práticas para criar
registros com intenção,
beleza e liberdade.

Prepare-se para voltar com fotos
lindas e imagens que refletem
quem você é.

Com carinho,

Lisete Stertz





ILUMINAÇÃO IMPORTA (MUITO!)

A luz muda tudo em uma foto!

Prefira os horários próximos ao amanhecer e entardecer, quando a luz é mais suave (conhecidos como “horários dourados”).

“Se o passeio for com o sol a pino (meio-dia), use óculos de sol, chapéu, lenço, busque sombras suaves e posicione o celular com a luz a seu favor e nunca contra!



APOIO FIXO PARA FOTOS

Se não tem ninguém por perto para tirar sua foto, use a criatividade! Muitos elementos do cenário podem virar apoio para seu celular.

- ◆ Use o que tiver à disposição: banco, mochila, muro, pedra, tênis ou chinelo.
- ◆ Evite ângulos de baixo para cima: posicione na altura dos olhos ou um pouco acima.
- ◆ Dê estabilidade: evite superfícies inclinadas ou instáveis.
- ◆ Use a grade da câmera para se posicionar melhor.



REGRA DOS TERÇOS

Ative a grade da câmera (aquelas linhas que dividem a tela em 9 partes) e use a regra dos terços para melhorar sua composição.

Como ativar a grade:

- No iPhone: Ajustes > Câmera > Ativar “Grade”
- No Android: Câmera > Configurações (ícone ⚙️) > “Linhas de grade”

Dicas de composição:

- ◆ Ponto principal da foto próximo a uma das intersecções.
- ◆ Céu? Coloque na linha superior.
- ◆ Retrato? Desloque-se um pouco para o lado.



LENS BUDDY: SUA FOTÓGRAFA AUTOMÁTICA

O app Lens Buddy é um aplicativo perfeito para quem quer tirar várias fotos sozinha com liberdade total.

- ◆ Gratuito e fácil de usar.
- ◆ Permite configurar o tempo entre os cliques.
- ◆ Usa a câmera traseira ou frontal.
- ◆ Perfeito para testar poses em movimento!
- ◆ Também funciona para vídeos (para fazer Reels ou bastidores!).
- ◆ Escolha o intervalo, defina quantas fotos quer tirar e dê o play: o app faz tudo sozinho enquanto você posa!

*Com carinho,
Lisete Stertz*



EDITAR: SIM! MAS COM LEVEZA

Edição pode realçar sua foto, mas o mais importante é manter sua essência!

- ◆ Ajuste brilho, contraste e temperatura.
- ◆ Evite filtros que mudam o tom da pele.
- ◆ Prefira cores naturais e harmônicas.
- ◆ Use o mesmo filtro para criar unidade visual.

APLICATIVOS SUGERIDOS:

Snapseed | Lightroom | Tezza | VSCO

*Com carinho,
Lisete Stertz*



PAU DE SELFIE ÚTIL E SEM PRECONCEITO

Sim, dá pra fazer fotos incríveis com o bom e velho pau de selfie!

- ◆ Prefira modelos com tripé embutido.
- ◆ Use temporizador ou app de disparo (ex. Lens Buddy).
- ◆ Evite ângulos muito “óbvios” de cima.
- ◆ Esconda ou edite a haste se precisar.
- ◆ Faça movimentos: olhe pro lado, abaixe o queixo, arrume o óculos, mexa no lenço, toque o cabelo.
- ◆ Teste em casa antes da viagem!

*Com carinho,
Lisete Stertz*



STORIES E REELS? FOTOS NA VERTICAL!

Quer usar as fotos para os Stories ou Reels?
Lembre-se: fotografe na vertical!

- ◆ O Instagram e Facebook favorecem esse formato.
- ◆ Fotos na horizontal cortam partes importantes da imagem.
- ◆ Use o celular de pé sempre que for registrar algo que pretende postar.

*Com carinho,
Lisete Stertz*



PÔR DO SOL: UM ESPETÁCULO À PARTE!

Aproveite a luz dourada do final do dia para fotos com tons quentes, suaves e românticos.

Esse momento é perfeito para silhuetas, expressões espontâneas e cenários incríveis.

“Brinque com a composição: coloque o sol ao fundo, de lado ou até escondido por trás de objetos. Isso cria profundidade e emoção na imagem!”



E SE FALTAR ESPAÇO OU BATERIA?

Evite frustrações no meio do passeio por problemas técnicos! Se organize com antecedência!

- ◆ Leve um powerbank sempre com você.
- ◆ Mantenha o celular em modo avião durante as fotos para economizar bateria.
- ◆ Use armazenamento em nuvem:
 - iPhone: iCloud (50 GB a partir de R\$ 5,90/mês)
 - Android: Google One (100 GB a partir de R\$ 6,99/mês)

“ Libere espaço antes da viagem!



INSPIRE-SE COM REFERÊNCIAS

Antes da viagem, salve ideias de fotos ou vídeos que você gostaria de fazer. Ter essas referências é importante quando você visualizar o melhor local e momento.

- ◆ Crie uma pasta no Instagram ou Pinterest com poses e cenários.
- ◆ Observe luz, ângulos, gestos e expressões.
- ◆ Adapte as ideias ao seu estilo!

“Ensaiai” antes da viagem pode ajudar muito! Afinal, a prática traz a perfeição!



EVITE ESSAS POSES

Alguns ângulos e poses deixam a foto menos natural. Veja o que evitar:

- ◆ Foto de baixo pra cima (distorce o rosto e corpo).
- ◆ Pose “estátua” com olhar parado.
- ◆ Pose da xícara com o braço travado.
- ◆ Ombros curvados e olhar sem intenção.

“ Troque por: movimento leve, olhar direcionado, sorrisos naturais e gestos espontâneos.



USAR OU NÃO O FLASH?

Nem todo ambiente precisa de flash, mas ele pode salvar a foto em algumas situações.

◆ USE O FLASH QUANDO:

- Estiver em ambientes escuros ou internos.
- For tirar fotos à noite, com objetos próximos.
- Quiser realçar detalhes com pouca luz.

◆ EVITE O FLASH QUANDO:

- Estiver ao ar livre, de dia.
- O flash criar brilho excessivo no rosto.
- Aparecer sombra dura ou reflexos estranhos.

“ Se precisar usar, direcione o flash para o lado (se possível) ou use alguma superfície para suavizar a luz!

*Com carinho,
Lisete Stertz*

FOTOGRAFIA NOTURNA COMO TIRAR MELHOR PROVEITO

Nem sempre o flash é a melhor solução. À noite, o segredo é aproveitar bem a luz que já existe e manter o celular firme.

- ◆ Fotografe perto de vitrines, postes ou fachadas iluminadas
- ◆ Apoie o celular para evitar tremores
- ◆ Use o modo noturno, se o seu celular tiver
- ◆ Evite usar zoom digital
- ◆ Edite depois: brilho, nitidez e sombra

“Tire várias versões — pequenos ajustes no ângulo fazem toda a diferença com pouca luz!



LUZ AUXILIAR SUA NOVA MELHOR AMIGA

Quando a luz natural não ajuda, a luz auxiliar pode salvar (e valorizar) sua foto!

POR QUE INVESTIR EM UMA LUZ AUXILIAR?

- É pequena, portátil e encaixa no celular.
- Dá pra ajustar a intensidade e o tom da luz.
- Ideal para fotos noturnas, em ambientes fechados ou com sombra.

DICAS DE USO:

- Use na diagonal ou de lado (nunca direto no rosto).
- Leve sempre carregada ou com pilhas extras.
- Combine com acessórios (como mini tripé).

Curiosidade: Algumas luzes têm clipe e funcionam também como espelho iluminado. Ótimo para se arrumar na viagem!

*Com carinho,
Lisete Stertz*



PRECISA DE AJUDA?

Tem alguém por perto? Tá tudo bem em pedir ajuda. Mas oriente com jeitinho para que o resultado fique do seu jeito

COMO DIRECIONAR A FOTO:

- ◆ Mostre uma imagem de referência (vale ter salvo no celular).
- ◆ Aponte onde a pessoa deve ficar ou enquadrar.
- ◆ Avise se prefere plano aberto ou mais fechado (detalhes, corpo inteiro...).
- ◆ Deixe o modo retrato e a grade ativados antes de entregar o celular.

“ Agradeça, sorria e, se precisar, peça mais uma. Se ofereça para também fazer uma foto!

*Com carinho,
Lisete Stertz*

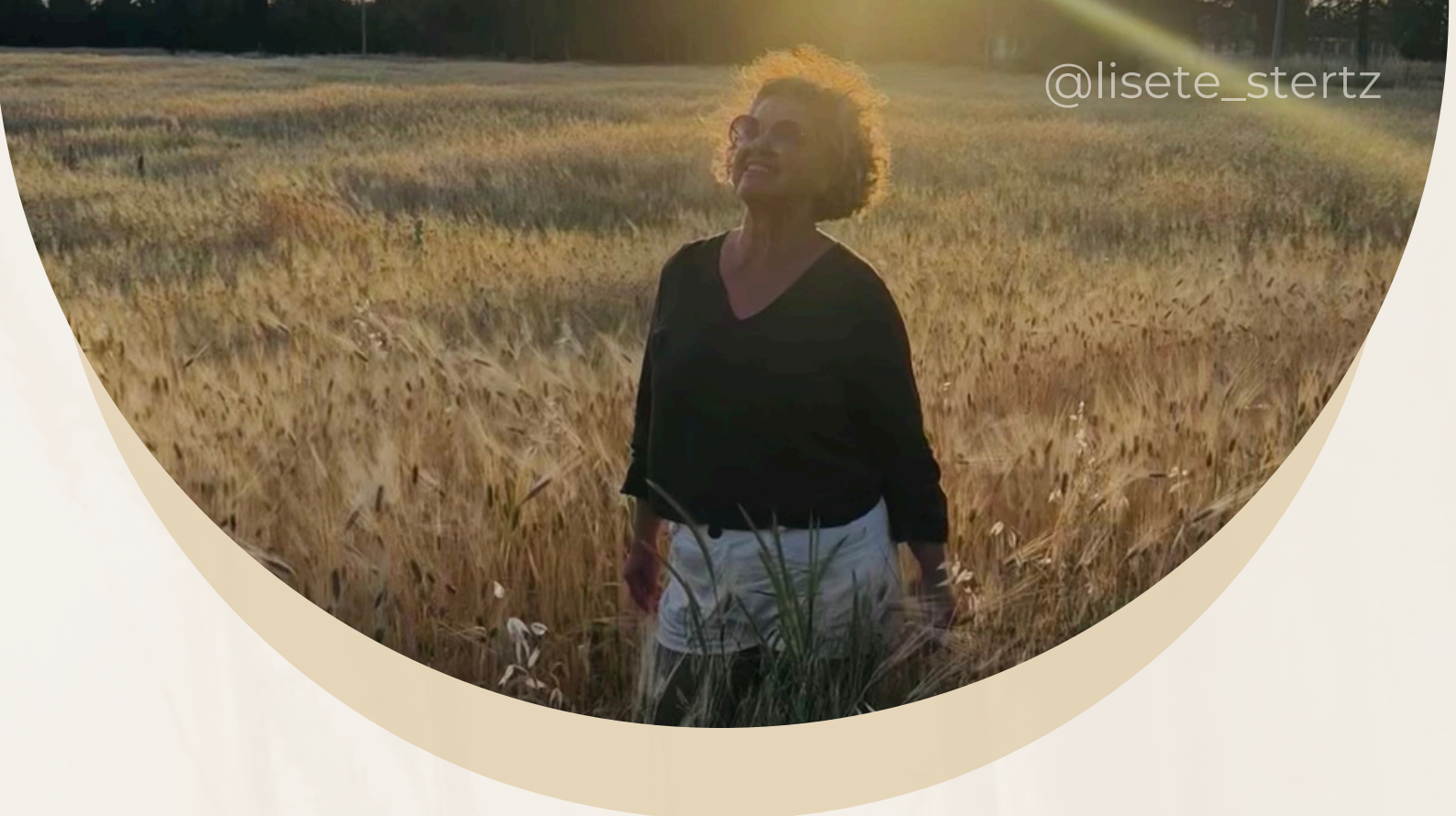


CHECKLIST

ANTES DE FOTOGRAFAR...

EQUIPAMENTOS

- ☐ Celular com boa câmera
- ☐ Trípé ou apoio improvisado
- ☐ Pau de selfie (preferencialmente com tripé embutido)
- ☐ Luz auxiliar portátil carregada
- ☐ Powerbank carregado
- ☐ Cordão de segurança ou alça de pescoço



CHECKLIST **...ANTES DE FOTOGRAFAR**

CONFIGURAÇÕES E APPS

- ☐ Lente do celular limpa
- ☐ Grade da câmera ativada
- ☐ Espaço de armazenamento liberado
- ☐ Backup ativo em nuvem (Google Fotos, iCloud, etc.)
- ☐ Apps baixados e prontos:
 - Lens Buddy
 - Editor (Snapseed, Lightroom, Tezza...)



CHECKLIST DURANTE E DEPOIS DA FOTO

- ☐ Posicionar o celular com luz a favor
- ☐ Evitar ângulos de baixo pra cima
- ☐ Usar a regra dos terços
- ☐ Fazer testes com poses naturais e em movimento
- ☐ Fotografar também em vertical
(ideal para stories e reels)



CHECKLIST DICAS DE OURO!

- ☐ Levar óculos de sol, chapéu ou lenço
- ☐ Salvar inspirações antes da viagem
- ☐ Registrar bastidores e pequenos momentos
- ☐ Divertir-se com o processo
- ☐ Lembrar: perfeição não é o foco — memória sim!

*Com carinho,
Lisete Stertz*

OBRIGADA POR ESTAR AQUI!

Espero que esse material tenha inspirado você a registrar suas viagens com mais autonomia, beleza e intenção..

Viajar é sobre liberdade.
E se fotografar é sobre se enxergar com carinho em cada detalhe..

♥ Que suas fotos contem histórias autênticas, no seu tempo, do seu jeito, com a sua verdade.

Me acompanhe no Instagram para mais dicas, roteiros e inspirações:

👉 @lisete_stertz

Será um prazer seguir essa jornada com você!

Com carinho,

Lisete Stertz

