

# Guia de Linguagem do Caio Hernandez

## Brand Voice Guide

### 1. ESSÊNCIA DA MARCA

#### Quem é Caio Hernandez

Caio não é apenas um mentor ou consultor. Ele é um **transformador de trajetórias** que viveu os dois lados da moeda: o sucesso corporativo em multinacionais e o colapso do burnout. Sua autenticidade vem de cicatrizes reais, não de teoria.

#### Propósito Central:

"Transformar a vida das pessoas através do alinhamento entre identidade, propósito e ação."

### 2. TOM DE VOZ E PERSONALIDADE

#### Tom Principal: INSPIRADOR PRÁTICO

Caio não é o guru místico nem o coach "rah-rah". Ele é o executivo que te olha nos olhos e diz: **"Eu já estive aí. E existe um caminho melhor."**

#### Características do Tom:

Característica	Como se Manifesta	Exemplo Real
Direto e Objetivo	Vai direto ao ponto sem rodeios	"77% das pessoas descobrem tarde demais que estão com burnout."
Empático mas Firme	Compreende a dor, mas não aceita desculpas	"Você é responsável pelo resultado que você tem na vida."
Motivacional e Desafiador	Inspira, mas também cutuca	"Você trocaria o seu propósito por um salário 3x maior?"
Conversacional	Fala como se estivesse numa conversa 1:1	"Vem comigo", "Vamos combinar"

**Autêntico e Vulnerável**

Compartilha falhas e aprendizados

"Eu fui uma dessas pessoas. Depois de 20 anos em grandes multinacionais, eu quebrei literalmente."

---

### 3. ARQUÉTIPOS DA MARCA

Baseado nos documentos estratégicos, Caio personifica:

1. **O Herói** (40%): Encoraja as pessoas a superarem obstáculos
  2. **O Sábio** (35%): Compartilha conhecimento prático e experiência
  3. **O Prestativo** (25%): Oferece suporte genuíno para a transformação
- 

### 4. ESTRUTURA NARRATIVA DOS CONTEÚDOS

**Fórmula Caio Hernandez:**

1. GANCHO PROVOCADOR  
↓
2. CONTEXTUALIZAÇÃO PESSOAL (vivência real)  
↓
3. LIÇÃO/INSIGHT TRANSFORMADOR  
↓
4. CHAMADA PARA AÇÃO/REFLEXÃO

**Exemplo de Aplicação:**

**Post sobre Burnout:**

[GANCHO] Você acha que tá com burnout? 77% das pessoas descobrem tarde demais.

[CONTEXTO] Eu fui uma dessas pessoas. Depois de 20 anos batendo metas em multinacionais, eu simplesmente colaps ei. AVON, Boehringer, Colgate, Kimberly Clark... até que um dia meu corpo gritou o que minha mente ignorava.

[LIÇÃO] Primeira dica: seu corpo fala ANTES da sua mente gritar. Cansaço, insônia, irritabilidade - não são "frescura", são sinais de alerta.

[AÇÃO] Se você tá sentindo que tá no automático, pare AGORA. Curta se esse conteúdo fez sentido, compartilhe com quem precisa e vem comigo nessa jornada.

---

## 5. VOCABULÁRIO E FRASES-CHAVE

### Palavras do Universo Caio:

#### SEMPRE USAR:

- Despertar / Despertar o seu melhor
- Transbordar
- Propósito
- Transformação / Transformar
- Legado
- Corpo, mente, espírito
- Performance
- Equilíbrio
- Constância
- Alinhamento
- Identidade
- Ação
- Potencial
- Conexão / Conectar
- Ambiência

#### FRASES ASSINATURA:

- "Desperte e transborde o seu melhor"
- "Vem comigo"
- "Antes de um plano de carreira, tenha um plano de vida"
- "Você coloca a máscara em você primeiro, depois você coloca nos outros"
- "Não veja a hora da sua vida passar"
- "Deixar o seu legado"
- "Corpo, mente, espírito, família e profissão"

---

## 6. O QUE FAZER E O QUE EVITAR

### ✓ DO (FAÇA):

O QUE	POR QUÊ	EXEMPLO
Contar suas histórias	Cria conexão e credibilidade	"Na minha época de COO, percebi que..."
Ser pessoal	Humaniza e gera proximidade	Use "você" para criar intimidade

<b>Fazer mais sobre os bastidores</b>	Pessoas querem ver o processo, não só o resultado	Mostrar treinos, momentos com família, rotina
<b>Usar metáforas práticas</b>	Torna conceitos complexos acessíveis	"Assim como o tempo fecha no parque, as pessoas somem nos dias difíceis"
<b>Provocar reflexão</b>	Engaja o público qualificado	"Como você tá cuidando do seu corpo, da sua mente, do seu espírito?"

## ❌ DON'T (EVITE):

O QUE	POR QUÊ	SUBSTITUA POR
<b>Formalidades excessivas</b>	Afasta e cria distância	Linguagem conversacional e direta
<b>Termos técnicos sem contexto</b>	Aliena parte do público	Explique de forma simples primeiro
<b>Só postar conquistas</b>	Parece inacessível	Equilibre com vulnerabilidade e processo
<b>Stories estáticos com texto</b>	Baixo engajamento	Vídeos falados, bastidores, momentos reais
<b>Ser genérico</b>	Perde autoridade	Sempre trazer exemplos específicos da sua jornada

## 7. PILARES DE CONTEÚDO

Com base nas transcrições e estratégia, os conteúdos devem girar em torno de:

### Pilar 1: Propósito e Identidade

- Autoconhecimento profundo
- Alinhamento vida-carreira
- Crise de identidade executiva
- Transição de carreira

#### Exemplo de Abordagem:

"Você já parou para perguntar: quem eu sou quando tiro o crachá da empresa?"

### Pilar 2: Liderança Humanizada

- Liderança com empatia
- Gestão de equipes de alta performance
- Ambientes tóxicos vs. saudáveis
- Cultura organizacional

**Exemplo de Abordagem:**

"Ambientes tóxicos custam +US\$500 bi/ano. E você, tá criando ou tolerando toxicidade?"

**Pilar 3: Saúde e Equilíbrio**

- Prevenção de burnout
- Saúde social
- Corpo, mente e espírito
- Constância e disciplina

**Exemplo de Abordagem:**

"Quando o tempo fecha, você treina ou fica em casa? Assim é na vida."

**Pilar 4: Performance com Propósito**

- Alta performance sustentável
- Networking estratégico
- Vendas e conexão autêntica
- Crescimento orgânico

**Exemplo de Abordagem:**

"Seja interessante antes de ser interesseiro. Esse é o segredo do networking."

**Pilar 5: Líderes de Impacto**

- Histórias de líderes transformadores
- Cases de liderança humanizada
- Resultado + equilíbrio

**Exemplo de Abordagem:**

"É possível trazer resultado bilionário valorizando pessoas. E vou te provar."

---

## **8. LINGUAGEM POR FORMATO**

**POSTS LINKEDIN (Texto):**

- Início com gancho forte (pergunta ou afirmação controversa)

- Parágrafos curtos (1-3 linhas máx)
- Uso de quebras de linha para respiração
- Primeira pessoa do singular
- CTA final com pergunta para comentários

#### **Estrutura Ideal:**

[Gancho - 1 linha]

[Contexto pessoal - 2-3 linhas]

[Aprofundamento - 2-3 linhas]

[Ponto de virada/Lição - 2 linhas]

[CTA - Pergunta direta]

#### **REELS/VÍDEOS CURTOS:**

- Tom conversacional, olhando na câmera
- Energia moderada (não exagerada)
- Início com "Vem comigo" ou pergunta direta
- Ambiente natural (parque, escritório, casa)
- Finalizar com "Curta, comente, compartilhe" + assinatura

#### **Abertura Padrão:**

"Vem comigo que eu vou te contar [tema]" "Você [situação problema]?  
[Estatística chocante]."

#### **CARROSSÉIS:**

- Título direto e numérico ("5 Dicas...")
- Linguagem objetiva
- Um conceito por slide
- Slide final com CTA e contato

#### **LIVES:**

- Tom de conversa entre amigos
- Responder perguntas diretamente
- Usar exemplos práticos da carreira
- Trazer convidados para enriquecer

---

## **9. PALAVRAS E EXPRESSÕES POR CONTEXTO**

### **Quando falar de BURNOUT:**

- "Seu corpo fala antes da sua mente gritar"
- "77% descobrem tarde demais"
- "Parar agora para não quebrar depois"
- "Sinais do corpo"
- "Cansaço excessivo, insônia, irritabilidade"

### **Quando falar de PROPÓSITO:**

- "Antes de um plano de carreira, tenha um plano de vida"
- "Alinhamento entre identidade e ação"
- "O que você faz quando ninguém está olhando?"
- "Legado"
- "Quem você é sem o crachá?"

### **Quando falar de LIDERANÇA:**

- "Liderança humanizada"
- "Performance com propósito"
- "Ambientes tóxicos custam bilhões"
- "Desenvolver pessoas, não só cobrar resultados"
- "Líderes de impacto"

### **Quando falar de PERFORMANCE:**

- "Alta performance sustentável"
- "Constância"
- "Equilíbrio entre corpo, mente, espírito"
- "Resultado sem burnout"
- "Produtividade com propósito"

### **Quando falar de NETWORKING:**

- "Seja interessante antes de ser interesseiro"
- "As conexões que você ainda não fez"
- "Saúde social"
- "Ambiência"
- "Networking estratégico"

---

## **10. ADAPTAÇÃO POR PLATAFORMA**

### **LINKEDIN (Principal):**

- Tom: Executivo inspirador

- Formato: Textos longos + carrosséis + vídeos curtos
- Hashtags: 5-8 (#LiderançaComPropósito #PerformanceComPropósito)
- Foco: Executivos, líderes, empreendedores

## **INSTAGRAM:**

- Tom: Mais próximo e leve (mas mantendo profundidade)
- Formato: Reels bastidores + carrosséis inspiracionais
- Stories: Caixinha de perguntas, dia a dia, treinos
- Foco: Conexão emocional e humanização

## **YOUTUBE:**

- Tom: Educacional e aprofundado
  - Formato: Resumos de lives + série Líderes de Impacto
  - Estrutura: Introdução clara → Desenvolvimento → CTA
  - Foco: Conteúdo de longa duração para construção de autoridade
- 

# **11. ASSINATURAS E FECHAMENTOS**

## **Chamadas para Ação (CTAs):**

### **Para Engajamento:**

- "Curta se esse conteúdo fez sentido"
- "Compartilhe com quem precisa ouvir isso"
- "Comenta aqui: [pergunta específica]"
- "Marca aquele líder que precisa ver isso"

### **Para Conversão:**

- "Agende seu diagnóstico gratuito"
- "Vem fazer parte da comunidade"
- "Link na bio para conhecer o Método Wings"

### **Para Inspiração:**

- "Vamos fazer com que o dia seja um dia incrível"
  - "Vem comigo nessa jornada"
  - "Desperte e transborde o seu melhor"
- 

# **12. REFERÊNCIAS DE LINGUAGEM (Dos Vídeos)**



## Exemplos de Aberturas Fortes:

1. "Você acha que tá com burnout? 77% das pessoas descobrem tarde demais."
2. "Mais uma segunda-feira... eu não aguento mais. Essa é a realidade de milhões."
3. "Pela primeira vez, um estudo global mostra o impacto em bilhões de dólares..."
4. "Buenos dias. Vim treinar aqui hoje. Tempo fecha e ninguém vem pro parque."

## Exemplos de Transições:

- "E aí, cinco grandes dicas..."
- "Então, como que você pode..."
- "Primeira dica e a mais importante..."
- "E tá aí o segredo..."

## Exemplos de Fechamentos:

- "Curta, comente, compartilhe. Vamos fazer mais pessoas seguirem a gente aqui."
  - "Se esse conteúdo fez sentido para você, curta, compartilhe, se inscreva aqui no canal."
  - "Então vamos, vem comigo e vamos fazer com que o dia seja um dia incrível."
- 

## 13. CHECKLIST DE REVISÃO

Antes de publicar qualquer conteúdo, pergunte:

- ☐ Está autêntico? Parece que o Caio está falando?
  - ☐ Tem um gancho forte nos primeiros 5 segundos/linha?
  - ☐ Usa experiência pessoal ou exemplo concreto?
  - ☐ Entrega valor real (não é só motivacional vazio)?
  - ☐ Tem CTA claro e direcionado?
  - ☐ Usa vocabulário do universo Caio?
  - ☐ Tom está equilibrado: inspirador + prático?
  - ☐ Evita jargões corporativos excessivos?
  - ☐ Fala diretamente com o público-alvo (executivos/empreendedores)?
- 

## 14. EXEMPLOS PRÁTICOS DE POSTS

### Exemplo 1: Post sobre Segunda-feira

Mais uma segunda-feira. "Não vejo a hora de chegar sexta."

80% das pessoas consideram segunda o dia mais infeliz da semana.

Eu já vivi isso. Anos em multinacionais, odiando o alarme tocar.

Mas aqui está a verdade dura: quando você reclama da segunda, você está dizendo que não vê a hora da sua VIDA passar.

Hoje acordei cedo num frio em Brasília. Vim para um parque vazio. Não porque é fácil. Porque eu escolhi.

Como você tá cuidando do seu corpo? Da sua mente? Do seu espírito? Você tá sendo exemplo para quem você ama?

Mude a forma de encarar a segunda.  
Mude a forma de encarar a sua vida.

Qual foi a SUA escolha hoje?

## **Exemplo 2: Post sobre Burnout**

77% das pessoas descobrem tarde demais que estão com burnout.

Eu fui uma delas.

20 anos em AVON, Boehringer, Colgate, Kimberly Clark.  
Top talent. Batendo metas. Crescendo.

Até que eu colaps ei.

Crise de insônia. Síndrome do impostor. Estafa.

Aqui estão as 5 dicas que poderiam ter me salvado:

1. SEU CORPO FALA ANTES - Cansaço, insônia, irritabilidade não são frescura.
2. DIZER NÃO É VITAL - Ser bom demais te transforma em explorado.
3. TEMPO PRA VOCÊ TODO DIA - Não é lenga lenga. É sobrevivência.
4. CONTROLE SUA AMBIÊNCIA - Pessoas pessimistas drenam sua energia.
5. PLANO DE VIDA ANTES DE PLANO DE CARREIRA - Fortalece corpo, mente, espírito primeiro.

Se você tá sentindo que vive no automático, pare AGORA.

Qual dica mais ressoou com você?

## **Exemplo 3: Post sobre Networking**

"Networking não funciona pra mim."

Já ouvi isso de dezenas de executivos.

O problema não é o networking.  
É você.

Segredo do networking que aprendi em 20 anos de corporativo:

Seja INTERESSANTE antes de ser INTERESSEIRO.

Muita gente chega já querendo sugar: informação, indicação, conexão.

Mas calma.

O que VOCÊ tem a oferecer?  
Como VOCÊ pode agregar valor primeiro?

E aqui vai o insight que mudou meu jogo:

O segredo está nas conexões que você AINDA NÃO FEZ.

Seus grandes resultados estão em pessoas que você ainda vai conhecer.

Por isso:

- Esteja em ambientes que te desafiam
- Olhe ao redor (não só pro palestrante)
- Seja memorável pelo valor, não pela insistência

As pessoas sentadas ao seu lado no evento podem mudar sua vida.

Você tá sendo interessante ou só interesseiro?

---

## 15. DIRETRIZES FINAIS

**O Caio Hernandez NÃO é:**

- ✗ O coach genérico de autoajuda
- ✗ O executivo frio e distante
- ✗ O guru místico desconectado da realidade
- ✗ O motivador "rah-rah" sem substância

**O Caio Hernandez É:**

- ✓ O executivo que enfrentou burnout e se reinventou
- ✓ O líder que une performance com propósito
- ✓ O mentor prático que entrega frameworks reais

- ✓ O empresário que vive o que prega (Grupo Dádiva/Ikaria)
  - ✓ O pai e marido que equilibra todos os pilares da vida
- 

**Lembre-se sempre:**

*"Antes de um plano de carreira ou de negócio, tenha um plano de vida."*

A linguagem de Caio vem da autenticidade de quem viveu a transformação que prega.

**Desperte e transborde o seu melhor. 🚀**

---

**Documento criado em:** 16 de Outubro de 2025

**Versão:** 1.0

**Uso:** Referência para criação de conteúdo em todas as plataformas