

# PROJETO RENDA EXTRA

@PortsTrader

Daniele Naconechny   
Master Coach e Psicóloga CRP 20/6984

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, MINDSET E ALTA  
PERFORMANCE NO DAY TRADER



VALENTIM  
EST 1925



# DAY TRADE X PSICOLOGIA



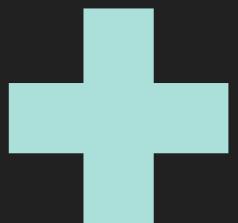
O Podemos definir o fator psicológico no *trading* como o estado mental indispensável ao Trader para que ele como profissional tenha o mínimo de domínio em si mesmo, controlando seus impulsos, mediando seus medos e entendendo suas reações, para que desenvolva, assim, a disciplina necessária para alcançar a sonhada consistência e alta performance no day trade



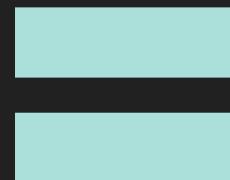
PENSE



ANSIENDADE



MEDO



COMPORTAMENTO  
SABOTADOR  
NO DAY TRADE





# Principais assuntos



[Esta Foto de Autor Desconhecido](#)  
está licenciado em CC BY-NC-ND

Fatores psicológicos de risco

Inteligência emocional

E mindset do *Trader de Sucesso*

Atitudes para ter sucesso no *Day trade*

Teste das preferencias cerebrais

RPD – Registro de pensamento disfuncionais



**ANSIEDADE**

**MEDO DE ERRAR E PERDER DINHEIRO**

**APOSTAR NO COMPORTAMENTO DO MERCADO**

**FALTA DE INFORMAÇÃO/ CONHECIMENTO**

**NÃO TER PLANO DE TRADING**

**PRESSA PARA GANHAR DINHEIRO**

**OPERAR COM A MÃO FORA DO LIMITE DO  
GERENCIAMENTO DE RISCO**



## **FATORES PSICOLÓGICOS DE RISCO**





# BREVE EXERCÍCIO - RESPONDA

- O *check list* é uma lista de verificação para prevenir esquecimentos e erros.
- 
- Como me sinto hoje?
- Dormi o nº de horas necessários ?
  
- Você tem feito back test de suas entradas em diferentes momentos do mercado?
- Como esta seu Draw Dow no simulador?
- Como se sente com base no que já aprendeu?
  
- Qual ou quais ativos você vai operar?
- Em qual timeframe você vai negociar?

MAIS DE 90 % de quem tenta viver de day trade têm prejuízo



A falta de consistência a curto e longo prazo no trading é acarretada pela ausência de competências e preparo emocional do trader



# Perguntas que você deve responder antes de ir para conta real:

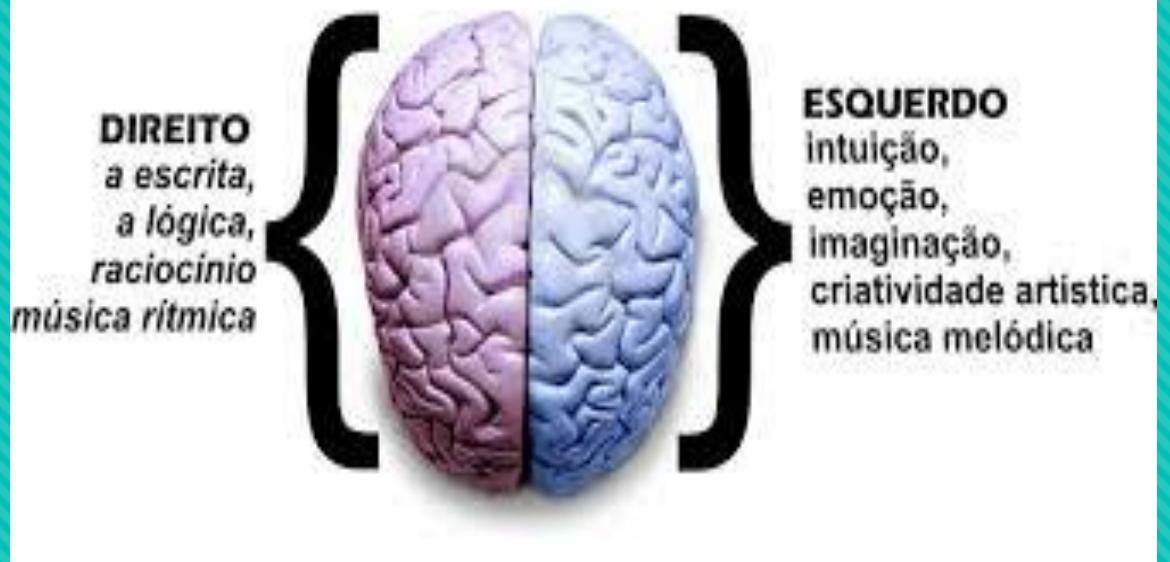


- Qual sua meta de retorno anual?
- Qual será seu rebaixamento (drawdown) máximo?
- O que você fará caso seu drawdown máximo seja alcançado?
- Qual é a taxa de acerto esperada?
- Qual é o ratio recompensa/risco esperado?
- Quantas posições poderão estar abertas ao mesmo tempo?
- Qual será sua exposição máxima?
- Você vai mudar o tamanho de suas posições em função da volatilidade?
- Você vai usar alavancagem/margem?
- Quanto de alavancagem você vai utilizar?
- Você vai manter um registro de seu desempenho para avaliar a qualidade de sua execução



# QUEM VOCÊ PENSA QUE É ?

COMPORTAMENTOS	PONTOS FORTES	PONTOS DE MELHORIA	MOTIVAÇÕES	VALORES
 <b>Gato</b>	<p><b>"FAZER JUNTO"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sensível</li><li>Relacionamentos</li><li>Time</li><li>Tradicionalistas</li><li>Contribuição</li><li>Busca harmonia</li><li>Delega autoridade</li></ul>	<p><b>Comunicação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Manter comunicação harmônica</li><li>Desenvolver e manter a cultura empresarial</li><li>Comunicação aberta</li></ul>	<p><b>Comunicação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Esconder conflitos</li><li>Felicidade acima dos resultados</li><li>Manipulação através dos sentimentos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Segurança</li><li>Aceitação Social</li><li>Construir o consenso</li><li>Reconhecimento da equipe</li><li>Supervisão compreensiva</li><li>Ambiente harmônico</li><li>Trabalho em grupo</li></ul>
 <b>Águia</b>	<p><b>"FAZER DIFERENTE"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Criativo</li><li>Intuitivo</li><li>Foco no Futuro</li><li>Distraído</li><li>Curioso</li><li>Informal/Casual</li><li>Flexível</li></ul>	<p><b>Idealização</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Provoca mudanças radicais</li><li>Antecipar o futuro</li><li>Criatividade</li></ul>	<p><b>Idealização</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Falta de atenção para o aqui e agora</li><li>Impaciência e rebeldia</li><li>Defender o novo pelo novo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Liberdade de expressão</li><li>Ausência de controles rígidos</li><li>Ambiente de trabalho descentralizado</li><li>Liberdade para fazer exceções</li><li>Oportunidades para delegar tarefas e detalhes</li></ul>
 <b>Lobo</b>	<p><b>"FAZER CERTO"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Detalhista</li><li>Organizado</li><li>Estrategista</li><li>Busca do Conhecimento</li><li>Pontual</li><li>Conservador</li><li>Previsível</li></ul>	<p><b>Organização</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Passado, presente e futuro</li><li>Consistência, conformidade e qualidade</li><li>Lealdade e segurança</li><li>Regras e responsabilidades</li></ul>	<p><b>Organização</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dificuldades de se adaptar às mudanças</li><li>Pode impedir o progresso</li><li>Detalhista, estruturado e demasiado sistematizado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Certeza, compreensão exata de quais são as regras</li><li>Conhecimento específico do trabalho</li><li>Ausência de riscos e erros</li><li>Ver o produto acabado - começo, meio e fim</li></ul>
 <b>Tubarão</b>	<p><b>"FAZER RÁPIDO"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Senso de urgência</li><li>Ação, Iniciativa</li><li>Impulso, Prático</li><li>Vencer Desafios</li><li>Aqui e Agora</li><li>Autossuficiente</li><li>Não gosta de delegar poder</li></ul>	<p><b>Ação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fazer que corra</li><li>Parar com a burocracia</li><li>Motivação</li></ul>	<p><b>Ação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Socialmente</li><li>Faz do modo mais fácil</li><li>Relacionamento Complicado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Liberdade para agir individualmente</li><li>Controle das própria atividades</li><li>Resolver os problemas do seu jeito</li><li>Competição individual</li><li>Variedade de atividades</li><li>Não ter que repetir tarefas</li></ul>



**MEDE SUTIS CARACTERISTICAS  
COMPORTAMENTAIS ATRAVÉS DE  
SUA PREFERENCIA RECEBRAL**

**25 QUESTÕES**

**MARCAR UMA DAS ALTERNATIVAS DE ACORDO  
COM SEU MAIOR GRAU DE PREFERENCIA**

**SOME O QUANTITATIVOS**

**MULTIPLIQUE POR 4**

**OBTENHA O PERCENTIL DE CADA LETRA**

**CONSULTE O QUADRO DE CARACTERISTICAS COMPORTAMENTAIS**



# VIDA ÚTIL DE UM TRADER



## 1º MOMENTO

Indicação best friend

Fase inconsciente

1ª flutuações na carteira



## 2º MOMENTO

Busca por conhecimento

Reserva tempo para estudos

Desenvolve habilidade



## 3º MOMENTO

Extinção do mercado

Continuam se aprimorando



## Check list de atitudes do trader

- Qual tamanho sua posição para cada operação?
- Quanto meu gerenciamento de risco me permite perder hoje?
- Quando perco, respeito o limite do meu gerenciamento?
  
- Vou entrar no operação. Qual será seu sinal de entrada?
- O que você vê que faz você sentir-se confortável para entrar no operação?
- Onde é seu alvo?



# O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ?





# COMPETENCIAS DA I.E.



INFLUENCIA  
GESTÃO DE CONFLITOS  
LIDERANÇA INSPIRADORA  
CONTROLE DE SI



- RECONHECER SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES
- CONSCIENCIA DE ONDE E QUEM SOU
- O QUE ESTOU SENTINDO



- AUTO CONTROLE EMOCIONAL, ADAPTABILIDADE
- ORIENTAÇÃO A RESULTADOS E PERPECTIVA POSITIVA



- EMPATIA
- MOTIVAR-SE



## 6 dicas para ter inteligência emocional no Day Trader

- Reconheça suas emoções diante das operações
- Tenha metas (estipule metas de curto, médio e longe prazo, anote metas são importantes para te manter focado e motivado, para fazer o que precisa ser feito)
- Pratique o auto conhecimento – o que descontrola você? Quais são seus pontos fracos? O que tira seu foco? O que você faz com o sente? Como reage as piores emoções (busque mentores, psicólogo, coach)
- Aceite que perder faz parte do play, entre no Mindset certo busque pela alta performance
- Mude o pensamento para mudar o comportamento
- Mantenha sua vida em equilíbrio





## Qual é seu EDGE ???

O um modo de operar único que **traga vantagem competitiva em relação ao mercado.**

### PENSE COMO UM TRADER

Domine seus Aspectos mentais e emocionais

Traders pensam de um jeito diferente da maioria das pessoas, analisam o comportamento dos preços de um modo próprio e aceitam perdas no processo, algo que pessoas comuns teriam grande dificuldade em compreender

Mas, para alcançar o Mindset correto, é necessário conhecer muito bem o terreno onde se está pisando. Isso significa muitas horas de estudo, outras tantas de prática e muita resiliência. O trader de Mindset ideal busca melhorar cada vez mais seus pontos fortes e eliminar seus pontos fracos em um processo de melhoria contínua que dura a vida toda. Ou seja, o Mindset, além de um modo de pensar e agir sobre o mercado, é também um processo ininterrupto de melhoria de si mesmo.

Por essa razão, trabalhar os aspectos mentais e emocionais do trader é fundamental para a criação do mindset correto



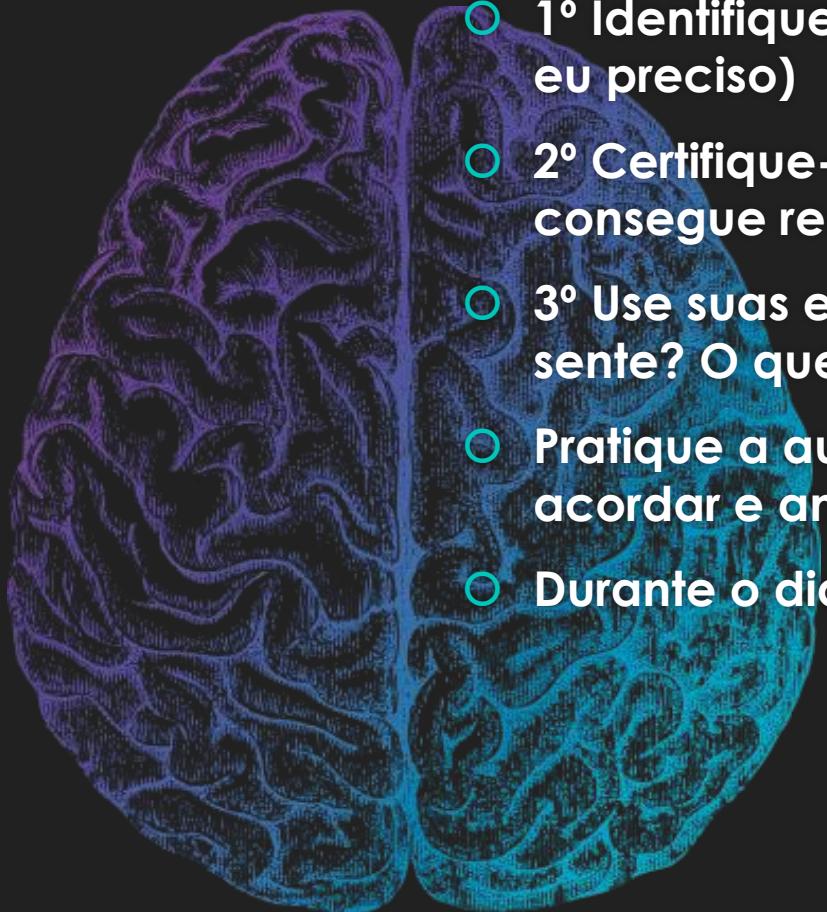
## FOCO NA SOLUÇÃO

Somente quando você começar a ter opinião própria sobre o mercado é que comterá entrar na mentalidade certa e ter habilidade técnica e conforto emocional

- Se seu problema é falta de confiança em si mesmo eu só posso sugerir que você pratique mais trades, mesmo com capital reduzido
- ter uma boa estratégia de investimento
- aplicam corretamente uma boa gestão de risco ao seu portifólio
- Reconheça suas emoções saiba controla-las
- Pense como um *trader* de verdade e em obter resultados a longo prazo
  
- Desenvolver uma estratégia de trading eficaz e segura;
- Modificá-la quando necessário; ou quando já sentir-se confiante
- Seguir e Executar efetivamente plano.
- Ser capaz de respeitar o seu próprio plano de trading é uma componente essencial da psicologia para traders



# TÉCNICA – AUTOSSUGESTÃO



- 1º Identifique as coisas que você gostaria de mudar em si mesmo. (escreva – eu preciso)
- 2º Certifique-se de escolher um objetivo tangível, palpável, real. Você consegue realizar isso?
- 3º Use suas emoções – traga sentido para você, imagine que ... Como se sente? O que vê? Quem vai estar lá com você?
- Pratique a autossugestão que você criou fazendo a leitura pela manhã ao acordar e antes de deitar-se
- Durante o dia crie lembretes para lhe autossugestionar



# Alta performance x Atletas





# SWOT – Pessoal

## Forças



- O que é que faz bem?
- Que recursos únicos pode aproveitar?
- O que é que os outros vêem como suas forças?

## Fraquezas



- O que é que pode melhorar?
- Onde é que tem menos recursos que os outros?
- O que é que os outros vêem como as suas prováveis fraquezas?

## Oportunidades



- Que oportunidades tem disponíveis?
- Que tendências/novidades pode você aproveitar?
- Como pode transformar as suas forças em oportunidades?

## Ameaças



- Que ameaças podem prejudicá-lo?
- O que é que a sua competição anda a fazer?
- As suas fraquezas expõem-no a que possíveis ameaças?

# A lista abaixo enumera as atividades e hábitos comuns de um trader disciplinado



- Todos os dias, no final do pregão, reveja suas operações e compare seu desempenho e suas decisões à luz do seu sistema de trading.
- Após isso, faça uma autoanálise em relação ao seu comportamento no momento em que tomou cada decisão. O que fez de errado? E o que deveria ter feito? Escreva em um papel e leia antes de começar o pregão seguinte.
- Procure desenvolver atividades paralelas como ginástica, música, estudos ou qualquer outra coisa que exija disciplina. Isso vai ajudar a reforçar esse hábito em sua mente.
- Desenvolva uma ideia de trading de baixo risco (por exemplo, operando exclusivamente a favor da tendência). Esqueça estratégias aventureiras – vá naquilo que é mais óbvio.
- Uma vez definido seu setup, espere até que todas as condições de entrada se apresentem. Se aparecerem 99,999% das condições que você estabeleceu, não entre na operação. Vá exclusivamente naquilo que é certo. Não operar também é fazer trade.



- Corte suas perdas imediatamente. Tão logo você perceber que o trade não está evoluindo de acordo com seu setup, mate a operação sem dó nem piedade. Jamais recue seu stop – jamais!
- 
- Use do recurso de trailing stop para pegar aquilo que o mercado oferecer. Não devolva dinheiro ao mercado. Se o mercado começar a voltar, pegue o que for possível. É melhor algum lucro do que lucro nenhum ou do que um prejuízo.
- 
- Ao final do mês, reveja seu desempenho e procure descobrir se você foi capaz de corrigir os erros passados, se cometeu erros novos e planeje o que fará para não repeti-los. Veja também se seu sistema de trading necessita de ajustes.



- Como você já deve ter percebido, todo esse processo é lento, exige esforço e oferecerá inúmeras frustrações durante o percurso. É um **processo de construção contínua** e, tenha certeza, você cometerá muitos erros enquanto o desenvolve.
- Somente a **disciplina** e o **autocontrole**, juntos com a motivação, poderão fazer você passar por essa longa etapa com **sucesso**. Sem isso, o próprio mercado cuidará de cobrar disciplina e autocontrole e, acredite, cobrará caro por isso.
- Quando aparecer seu sinal de entrada, entre. Não hesite nem titubeie – seja decidido e não fique pensando muito.
- Monitore constantemente sua operação enquanto está sendo executada. Não desgrude do monitor.
- **O prêmio será a tão sonhada consistência e o sucesso como trader.**
- Você não vai quebrar por falta de Conhecimento, e sim de Paciência.

# Muito obrigada



The image is a composite of two distinct visual elements. On the right side, there is a portrait of a woman with long blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top under a light-colored blazer. On the left side, there is a more abstract, darker area that serves as a backdrop. This area features a grid of financial data, including bar charts and line graphs, all rendered in shades of blue and green. A large, semi-transparent watermark or logo is overlaid on this data, containing the text "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA TRADERS" in bold, white, sans-serif capital letters, followed by the name "Daniele Naconechny" and her title "Master Coach & Psicóloga" in a smaller font.

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL  
PARA TRADERS**

**Daniele Naconechny**  
Master Coach & Psicóloga