

OVERTRADING

O inimigo invisível do trader

Como controlar os gatilhos mentais e parar de devolver ao mercado o que você já conquistou.



IGOR BARROSO

Meu Primeiro Trade

Sumário

–	O problema talvez não seja a sua estratégia	3
---	---	---

PARTE I • ENTENDENDO O OVERTRADING

01	O que é overtrading?	6
02	Como o overtrading começa	7
03	Os sinais de alerta	8
04	O verdadeiro custo do overtrading	9

PARTE II • OS GATILHOS

05	Os gatilhos mentais	11
06	A necessidade de recuperar uma perda	11
07	Ganância, medo e FOMO	12
08	Quando ganhar também vira um problema	13
09	A vingança contra o mercado	13

PARTE III • PARANDO A SEQUÊNCIA

10	O protocolo de emergência	16
11	O método STOP	17
12	Reduza o tamanho	17
13	Quando fechar a plataforma	18
+	Bônus: cartão de emergência do trader	
→	E agora? O próximo guia	19

O problema talvez não seja a sua estratégia

Você provavelmente já estudou bastante.

Já viu gráficos.

Já estudou price action.

Já aprendeu indicadores.

Já assistiu aulas.

Já fez backtests.

Talvez até tenha uma estratégia que funciona.

- ? Então por que, algumas vezes, você consegue fazer vários dias bons e, de repente, em poucas horas, devolve tudo?
- ? Por que uma única perda parece capaz de mudar completamente seu comportamento?
- ? Por que, depois de tomar um stop, surge aquela vontade quase automática de entrar novamente?
- ? E por que, quando você percebe, já fez cinco, dez ou quinze operações que não estavam no seu plano?

COMO ISSO APARECE NO SEU RESULTADO

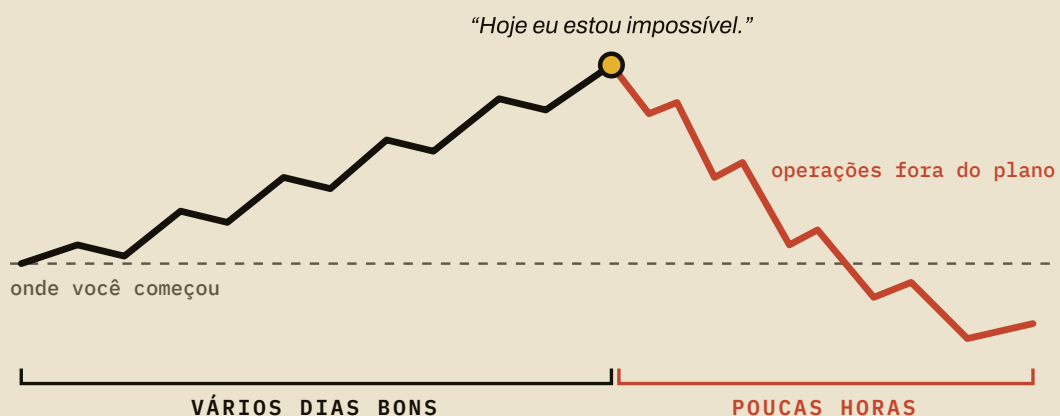


Ilustração do padrão. Não representa resultados reais.

**Talvez o problema não seja sua estratégia.
Talvez o problema seja o que acontece dentro da
sua cabeça depois que você começa a operar.**

Esse é o território do **overtrading**.

Overtrading não é simplesmente fazer muitas operações. É operar **mais do que o seu plano, mais do que a sua estratégia ou mais do que o seu estado emocional permite.**

É quando você deixa de executar uma estratégia e começa a reagir emocionalmente ao mercado.

**Você não precisa aprender a ganhar mais.
Primeiro, precisa aprender a parar de
devolver o que já ganhou.**

A IDEIA CENTRAL DESTA GUIA

Este guia foi criado para isso.

Não para ensinar uma nova estratégia. Não para prever o próximo movimento do mercado. Mas para ajudar você a controlar aquilo que, muitas vezes, é o maior risco da sua operação:

você mesmo.

PARTE I

Entendendo o overtrading

O que é, como começa, como reconhecer e quanto custa.



O que é overtrading?

Imagine esta situação.

Você começa o dia.

Faz uma operação.

Stop.

“Tudo bem. Faz parte.”

Entra novamente.

Ganha.

Depois perde.

“Agora preciso recuperar.”

Aumenta a mão.

Perde novamente.

Agora você está irritado.

Entra mais uma vez.

O mercado anda contra você.

Você aumenta ainda mais.

Quando percebe, o que era para ser uma operação virou uma sequência de decisões emocionais.

Isso é overtrading. O overtrading acontece quando o trader deixa de operar **o mercado que está diante dele** e passa a operar **a própria emoção**.

Existem diferentes formas de overtrading

POR FREQUÊNCIA

Você faz operações demais.

POR TAMANHO

Você aumenta sua posição além do planejado.

POR VINGANÇA

Você tenta recuperar imediatamente uma perda.

POR EUFORIA

Você começa a operar demais porque ganhou.

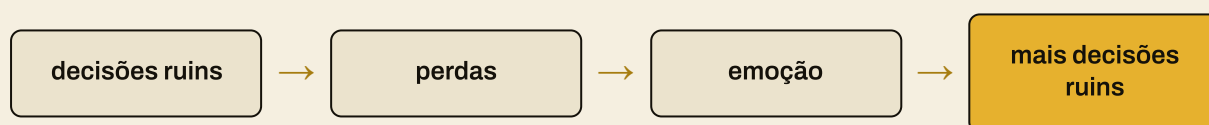
POR FOMO

Você entra porque tem medo de perder uma oportunidade.

POR TÉDIO

Você entra só porque está olhando para o mercado e sente que precisa fazer alguma coisa.

O resultado costuma ser o mesmo:



CAPÍTULO 02

Como o overtrading começa



O mais perigoso é que o overtrading raramente começa com uma grande decisão errada. Ele começa pequeno.

- Uma operação fora do plano.
- Um lote um pouco maior.
- Um stop que você não respeita.
- Uma entrada antecipada.
- Uma operação porque “parece que vai”.

Depois outra. E outra. O cérebro começa a criar justificativas.

“Essa é uma oportunidade diferente.”

“Agora eu tenho certeza.”

“O mercado está muito claro.”

“Só mais uma.”

Até que você percebe: **você não está mais seguindo o plano.** Está tentando justificar suas emoções.

CAPÍTULO 03

Os sinais de alerta



Aprenda a reconhecer os sinais antes que o problema fique grande.

1

Você começa a aumentar a mão

Se o tamanho da posição muda porque você está emocional, atenção.

2

Você quer recuperar uma perda imediatamente

Esse é um dos sinais mais perigosos.

3

Você começa a operar setups que normalmente não faria

Você está adaptando sua estratégia para justificar uma entrada.

4

Você fica olhando apenas para o P&L

Quando o resultado financeiro começa a controlar suas decisões, o processo está perdendo espaço.

5

Você não consegue parar

Essa talvez seja a maior bandeira vermelha. Você sabe que deveria fechar a plataforma, mas continua.



O verdadeiro custo do overtrading

O custo não é apenas financeiro. Existe o custo emocional. O trader perde:

- confiança;
- concentração;
- disciplina;
- energia;
- clareza;
- sono;
- autoestima.

E existe algo ainda pior: **ele começa a não confiar mais em si mesmo.**

Essa é uma das consequências mais perigosas. Porque, depois de perder dinheiro, você pode recuperar dinheiro. Mas recuperar a confiança na própria capacidade de seguir regras pode levar muito mais tempo.

PARTE II

Os gatilhos

O que dispara o overtrading dentro da sua cabeça.



Os gatilhos mentais

O overtrading normalmente é ativado por gatilhos. Os principais são:

MEDO

“E se eu perder essa oportunidade?”

GANÂNCIA

“Eu posso ganhar muito mais.”

FOMO

“O mercado está indo sem mim.”

VINGANÇA

“Eu preciso recuperar.”

EUFORIA

“Hoje eu estou impossível.”

FRUSTRAÇÃO

“Nada está dando certo.”

TÉDIO

“Preciso fazer alguma coisa.”

EGO

“Eu sei que estou certo.”

O mercado não precisa destruir você. Basta ativar um desses gatilhos e deixar você destruir o próprio plano.



A necessidade de recuperar uma perda

Essa talvez seja a armadilha mais comum. Você perde \$100. Seu cérebro imediatamente pensa: **“Preciso fazer \$100 de volta.”**

Mas existe um problema. O mercado não sabe que você perdeu \$100. Ele não tem obrigação de devolver nada. O mercado não está contra você. E também não está a seu favor. Sua perda anterior é irrelevante para o próximo trade.

UMA REGRA PODEROSA

Nunca opere o próximo trade para recuperar o trade anterior.

O próximo trade deve existir apenas porque existe uma oportunidade válida segundo seu plano.

CAPÍTULO 07

Ganância, medo e FOMO



O FOMO é particularmente perigoso porque cria urgência. Você vê o mercado disparando. Pensa:

“Se eu não entrar agora, perdi.”

Entra atrasado. O mercado corrige. Você toma stop. Então o cérebro pensa: *“Agora eu preciso recuperar.”* E o ciclo começa.

A VERDADE

Você nunca perde uma oportunidade que não fazia parte do seu plano.

O mercado estará aberto amanhã. Depois de amanhã. Na próxima semana. Existirão milhares de oportunidades. Você só precisa participar de algumas delas.



Quando ganhar também vira um problema

Pouca gente fala sobre isso. Mas uma sequência de ganhos também pode provocar overtrading. Você ganha. Ganha novamente. Começa a acreditar que está “em sintonia” com o mercado. Então aumenta o risco.

“Hoje é meu dia.”

Essa sensação é perigosa. Porque o trader começa a confundir uma sequência favorável com habilidade permanente.

LEMBRE-SE

Nunca transforme confiança em excesso de confiança.

Ganhar não significa que as regras deixaram de existir.



A vingança contra o mercado

Você tomou stop. Olha para o gráfico. O mercado volta exatamente para onde você tinha previsto. Você pensa:

“Eu estava certo!”

E entra novamente. Agora já não está mais operando uma oportunidade. Está tentando provar que estava certo. Esse é o ego entrando no trade.

E o mercado não se importa com quem está certo. O mercado simplesmente se movimenta.

**Você não precisa provar que estava certo.
Precisa preservar seu capital.**

UMA FRASE PARA LEMBRAR

SALA MEU PRIMEIRO TRADE

Quer praticar isso com a gente?

Entre na sala educacional gratuita Meu Primeiro Trade e participe das aulas.

Entrar na sala gratuita →

PARTE III

Parando a sequência

O que fazer quando você percebe que já entrou no ciclo.

O protocolo de emergência



Se você perceber que entrou em overtrading, não tente “consertar” a situação fazendo mais uma operação. Faça o contrário.

PASSO 1 Pare de operar.

PASSO 2 Feche a plataforma.

PASSO 3 Saia da frente do computador.

PASSO 4 Respire profundamente por alguns minutos.

PASSO 5 Escreva: “O QUE ESTOU TENTANDO PROVAR OU RECUPERAR?”

PASSO 6 Identifique o gatilho.

PASSO 7 Só volte ao mercado quando estiver emocionalmente neutro.

O método STOP



Use a palavra STOP como um protocolo mental.



STOP

Pare imediatamente.



TAKE A BREAK

Afaste-se da tela.



OBSERVE

Observe sua emoção.



PROCEED

Só prossiga se houver uma oportunidade válida. Se não houver?
NÃO OPERE.

Reduza o tamanho



Quando estiver emocionalmente descontrolado, diminuir o tamanho pode ser mais inteligente do que tentar “se controlar”. Menor risco reduz:

- ansiedade;
- medo;
- necessidade de recuperar;
- impacto emocional;
- impulsividade.

Seu objetivo não é ganhar muito. **Seu objetivo é recuperar o controle.**

CAPÍTULO 13

Quando fechar a plataforma



Você deve ter critérios objetivos. Feche a plataforma quando:

- atingir o limite de perda;
- atingir o limite de trades;
- perceber comportamento impulsivo;
- começar a operar fora do plano;
- sentir necessidade de recuperar;
- perceber raiva ou euforia;
- quebrar uma regra importante.

NÃO NEGOCIE

Não negocie com você mesmo. Regra quebrada é regra quebrada.

BÔNUS • RECORTE E DEIXE AO LADO DA TELA

Cartão de emergência do trader

LEIA ANTES DE FAZER UMA OPERAÇÃO EMOCIONAL.

EU NÃO PRECISO RECUPERAR AGORA.

O MERCADO NÃO ME DEVE NADA.

A PRÓXIMA OPERAÇÃO É INDEPENDENTE DA ANTERIOR.

EU NÃO PRECISO ESTAR NO MERCADO O TEMPO TODO.

PERDER UMA OPORTUNIDADE NÃO É PERDER DINHEIRO.

PRESERVAR CAPITAL É UMA VITÓRIA.

SE EU QUEBRAR MEU PLANO, EU PARO.

DISCIPLINA PRIMEIRO. RESULTADO DEPOIS.

E AGORA?

Parar é o primeiro passo. Evoluir é o próximo.

Interromper uma sequência emocional evita o estrago de hoje. Mas quem continua operando do mesmo jeito tende a voltar ao mesmo ponto.

O que muda o resultado ao longo do tempo é a forma de pensar, os hábitos e a identidade do trader. É isso que você encontra no próximo guia.



GUIA 02

O trader que evolui

Mentalidade profissional, hábitos que sustentam a disciplina e um plano de 30 dias para construir consistência.

Não deixe este guia parado

Se este conteúdo fez você reconhecer algum comportamento seu, volte ao capítulo correspondente antes da sua próxima sessão. E, principalmente, compartilhe com outro trader que precisa ler isso.

No trading, às vezes, a operação que salva sua conta não é uma entrada. É saber a hora de parar.



QUEM ESCRIVE

Igor Barroso

Trader e investidor. Insights de mercado entre o Brasil e os EUA. Host do Gongo Cast.

@igortraderfx • Instagram, YouTube e TikTok

BÔNUS FINAL

Você chegou até aqui.

Por isso, o seu acesso à nossa sala educacional é gratuito.

Entre na Sala Meu Primeiro Trade, participe das aulas e continue evoluindo com a gente.

Entrar na sala gratuita →

Ou acesse: chat.whatsapp.com/I0LGNMcf65P8ZFMgWd17rc



SOBRE O AUTOR

Igor Barroso é trader, investidor e broker profissional. Há mais de 10 anos no mercado financeiro, atua como operador e, há 8, trabalha diretamente na Equiti, uma das maiores provedoras de liquidez do mundo em FX. Hoje, leva ao ensino a experiência de quem vive a linha de frente de uma corretora internacional: comanda a sala educacional gratuita Meu Primeiro Trade e é host do Gongo Cast.

Sobre este guia. Material gratuito de educação em trading, escrito por Igor Barroso. Todo o conteúdo deste guia é de caráter exclusivamente educacional e de nenhuma maneira representa recomendação financeira ou de investimentos, nem promessa de resultado. Operar no mercado financeiro envolve risco de perda, inclusive do capital investido. Cada pessoa deve avaliar a própria situação antes de decidir.