



NETO FORTT

**E-BOOK SOBRE**  
**DAYTRADE EM**  
**MERCADO**  
**AMERICANO**

**A IMERSAO**

**Neto Fortt**



**“Com uma narrativa inspiradora, apresento tudo que utilizo para operar o Mercado Americano, especificamente S&P500 e Nasdaq. Indico para todos que estão em busca pela felicidade e a realização dos sonhos.”**

**Neto Fortt**

# ÍNDICE



1.O que é daytrade?	1
2.O que é Mercado futuro?	2
3.Características	3
4.O que é Mercado Americano,	
5.qual o tamanho?	6
6.Horario.	7
7.Plataforma.	8
8.Quais as bolsas, como funciona	
9. e qual iremos operar?	9
10.S&P500?	12
11.Nasdaq.	13
12.Margem de garantia e custos	14
13.Impostos.	17
14.Macroeconomia e CORRELAÇÕES	19
15. Curva de rendimento do Tesouro	
16. (Treasury Yield Curve)	22
17.Principais Indicadores	
18.Econômicos Americanos	27
19.FED- Federal Reserve,	34
20Declaração FOMC.	35
21.Livro bege.	36
22Relatórios Importantes.	37
23Plano de trade.	46
24Gerenciamento de risco	47
25Quando e como ir para Real?	48
26Mindfulness: Ciências da	
27Atenção Plena.	52

# O QUE É DAYTRADE?

O Day Trade é uma forma de realizar operações na Bolsa de Valores que começam e terminam no mesmo dia. Por isso, quando a ideia é aproveitar o curtíssimo prazo da Bolsa, é do Day Trade que estamos falando.

O que nem todo mundo sabe na hora de aprender o que é Day Trade é que as operações desse tipo podem durar apenas alguns minutos. Essa agilidade encanta muitas pessoas e pode trazer ótimos resultados.

# O QUE É MERCADO FUTURO?

O Mercado Futuro é um ambiente dentro da Bolsa de Valores onde são negociados contratos de compra ou venda de ativos para uma data futura.

Assim, em vez de negociar ações de empresas, no Mercado Futuro você compra ou vende contratos futuros.

Existe um lote mínimo de contratos que você deve negociar, podendo ser sacas de café, arrobas de boi gordo, ou até mesmo pontos de índices, por exemplo.

Mas não precisa se preocupar pensando que esse assunto é muito complicado. Realizar operações no Mercado Futuro é tão simples quanto comprar ações.

Mercado futuro é vc comprar algo q não existe e vender algo q vc não tem.

# CARACTERÍSTICAS

Quando uma pessoa compra ou vende um contrato futuro ela assume uma posição nesse mercado. A posição será "comprado" ou "vendido" dependendo da estratégia adotada. Portanto:

Quem está comprado lucra com a alta na cotação do ativo e perde quando há queda no preço.

Quem está vendido lucra com a queda na cotação do ativo e perde quando há alta no preço.

**COMPRADO**

R\$ 100.000,00

R\$ 90.000,00

COMPRADO

R\$ 80.000,00

R\$ 70.000,00

R\$ 60.000,00

R\$ 50.000,00

VENDIDO

**VENDIDO**

COMPRADO

R\$ 100.000,00

R\$ 90.000,00

R\$ 80.000,00

R\$ 70.000,00

R\$ 60.000,00

R\$ 50.000,00

VENDIDO

## COMPRADO

R\$ 100.000,00

R\$ 90.000,00

COMPRADO → R\$ 80.000,00

R\$ 70.000,00

R\$ 60.000,00

R\$ 50.000,00

← VENDIDO

Prezi

## VENDIDO

R\$ 100.000,00

R\$ 90.000,00

R\$ 80.000,00 ← VENDIDO

R\$ 70.000,00

R\$ 60.000,00

← COMPRADO R\$ 50.000,00



# O QUE É MERCADO AMERICANO, QUAL O TAMANHO?

Economia americana é o maior PIB do mundo, U\$ 23 trilhões em 2021, China 17 tri e Brasil 1,6 Tri.

São 200 milhões de investidores americanos, representa mais de 65% da população, enquanto no Brasil 2% da população.

No MA a liquidez é muito forte.

Aqui no Brasil, o BACEN registra que menos de 30 mil brasileiros investem e operam fora do Brasil, vamos entrar nesse grupo aqui neste curso!

# HORARIO

MA aberto 23 horas por dia, abre domingo 19h fecha sexta 18h no horário de verão ( mar/nov). No horario de inverno será 1 hora a mais.

Janelas operacionais:

Das 04:00 às 05:h; 06:00 às 07:00h; 10:00 às 12:00h; 16:00 às 17:00h; 19:00h às 20:00h; 22:00h às 23:00h.

# PLATAFORMA

Ninja Trader é simples, não precisa ir nos EUA, não precisa falar inglês, pode abrir conta conjunta ( nos EUA é importante a questão de herança, se abrir conta única, e você morrer, ninguém consegue retirar e receber esse dinheiro).

Dentro da ninja tem 3 opções de plataforma: gratuita, Aluguel e comprar a lifetime.

Nós da Archer temos uma parceria e eles liberam a gratuita para operar a conta real.

Qualquer dúvida ou problemas técnicos devem enviar e-mail para

[Paula.santiago@ninjatrader.com](mailto:Paula.santiago@ninjatrader.com)

# QUAIS AS BOLSAS, COMO FUNCIONA E QUAL IREMOS OPERAR

Vamos operar o maior mercado financeiro do mundo, é um grande passo

NYSE – bolsa de NY

Nasdaq - ações de tecnologia

CME – Bolsa de futuros de chicago ( vamos operar nela, que é a maior do mundo )

No brasil só existe 1 bolsa, a B3. A gente está acostumado com isso, mas nos EUA tem várias bolsas.

As bolsas Americanas em detalhe: NYSE, NASDAQ, CME são as 3 grandes bolsas

-NYSE a maior do mundo, 21 tri  
dolar, é a bolsa de mercado à  
vista de ações, é onde se toca o  
sino. A sede é bem turístico. O  
mercado futuro de NYSE é o  
índice futuro de S&P500. NYSE  
tem muito robôs eficientes, e  
eliminam spread, e torna muito  
interessante.

-NASDAQ criada em 1971 só  
perde pra NYSE, pois toda a  
tecnologia importante está em  
NASDAQ, e o índice futuro é o  
índice NASDAQ futuro.

-CME Chicago Mercantile  
Exchange – Maior bolsa de  
mercados Futuro do mundo;  
vamos operar por ela, pois o  
índice futuro S&P500 é pela CME.

CME busca ser democrática e popular, e por isso lançou o micro contrato.

A sequencia dos contratos é: cheio, mini e micro. Vamos operar o micro. No S&P500 o que movimenta é o mini, não é o cheio.

Os principais indices americanos são S&P500 e NASDAQ.

# S&P500

-S&P500 é o principal dos EUA, formado pelas 500 maiores empresas dos EUA, volatilidade e liquidez gigantesca. Extremamente importante, este índice gira por dia 1 tri de dolares. É o índice mais negociado no mundo!

Somando as quase 6000 empresa da NYSE e NASDAQ, as 500 maiores estão no S&P 500, com U\$ 40 trilhões. Para efeito de comparação, nosso IBOV inteiro não tem U\$ 1 tri.

Uma parcela de 28% do S&P500 é composto por empresas da NASDAQ, por isso a importância da tecnologia no S&P, e teremos que olhar o tempo todo NASDAQ simultaneamente pra poder operar S&P.

# NASDAQ

Nasdaq é um monstro, volátil, ajuda entender a economia americana, tecnologia, e tem relação com S&P500, mais de 3000 empresas de tecnologia estão nela, inclusive algumas brasileiras.

Antes de operar Nasdaq, você precisa saber operar S&P500. Não pense em atropelar.



# MARGEM DE GARANTIA E CUSTOS

Quando abre a conta na corretora, tem custos, na CME é baixíssimo, mas existe e é justo.

Lá fora não existe RLP.

O custo por operação gira em torno 23% da operação, entre custos de corretagem, comissão e bolsa. Estes custos diminuem para uns 15% com a aquisição da plataforma lifetime.

Por isso a importância de clicar pouco e saber o que fazer!

A grande vantagem desse mercado futuro, é a alavancagem, grandes ganhos com pouco investimento, desde que realmente saiba o que fazer.

A Margem de Garantia é uma quantia financeira que você deposita na corretora e ela te permite operar com um volume financeiro maior do que aquele que você depositou.

Uma das principais vantagens dessa margem é que ela permite a alavancagem. Operar alavancado é a mesma coisa que movimentar valores maiores do que o seu patrimônio. 1:400

U\$ 50,00 por micro, porém tem que ter mais para não ser stopado. Recomendado U\$ 100,00 de margem pra cada micro.

Nos EUA não é igual aqui que a corretora stopa e cobra R\$ 10,00. Lá eles cobram U\$ 50,00 pra zerar sua operação por falta de margem, a responsabilidade é sua, e se você não for responsável, eles cobram caro. País de primeiro mundo é assim.

O que se ganha no dia, serve de margem pro dia.... não precisa esperar o dia seguinte.

Os contratos S&P500 e Nasdaq vence trimestralmente.

Sigla ES 09/23 (S&P que vence setembro de 2023), já o micro é MES 09/23

Tick do S&P500 é 0,25 pontos, e cada tick no micro representa U\$ 1,25 lucro/gain.

Tick do Nasdaq é 0,05 pontos, e cada tick no micro representa U\$ 0,50 lucro/gain.

# IMPOSTOS

<https://www.irs.gov/businesses/corporations/foreign-account-tax-compliance-act-fatca>

FATCA significa Foreign Account Tax Compliance Act (Ato de Conformidade Fiscal de Contas Estrangeiras) controla tudo em tempo real, tudo que mandamos pra EUA e trazemos, é um acordo entre o banco central, controlam todas as transações de investidores estrangeiros aqui no brasil, e vice versa.

Este fatca existe desde 2014.

Por isso é importante tomar cuidado sempre com as declarações anuais quando envia uma remessa grande.

Acima de 100 mil dólares em lucro, paga imposto os EUA, abaixo disso, paga aqui no brasil.

Quando abrimos conta lá, assinamos o formulário W-8BEN, e isso significa q a gente declarou tudo que enviamos pra lá, e que não faremos lavagem de dinheiro.

Até R\$ 35.000,00 por mês, não precisa pagar imposto, é isento, acima disso precisa pagar 15% sobre todo o lucro, por exemplo, ganhei 10.000 dólares ( R\$ 53.000,00 ) num mês, tenho que pagar imposto de 15% no brasil.

Se não desejar repatriar, consegue escapar dos impostos, utilizando contas internacionais e usa o cartão aqui.

# MACROECONOMIA E CORRELAÇÕES

## CORRELAÇÃO S&P x DÓLAR

-São inversamente proporcionais, lembre-se que o dólar é moeda comercial no mundo, e não exclusiva americana. O fato de ser necessário de mais dólares para comprar um ativo ( quando a ação se valoriza ) significa que o dólar está desvalorizado.

## CORRELAÇÃO S&P x PETRÓLEO

-São proporcionais. Uma parte das empresas no S&P são do segmento do petróleo/energético, se o S&P vai bem, o petróleo vai bem. O S&P puxa o petróleo! Tem um peso absurdo no petróleo.

Quando o petróleo cai, é ruim para as empresas que vendem o petróleo, mas é bom para as empresas que consomem o petróleo. Portanto, o petróleo caindo, é neutro para o S&P, mas se o S&P vai bem, é muito bom para o petróleo. Mercado americano é o maior produtor e maior consumidor de petróleo do mundo. Por isso, petróleo acima de U\$ 75/80 é péssimo para o país, pior para as empresas americanas e consequentemente pior para o consumidor e pior para a inflação. Assim, acima de U\$ 75,00, gera pressão inflacionária, e S&P e Petróleo passam a ser inversamente proporcionais. U\$ 50,00 é o ponto de equilíbrio!

## CORRELAÇÃO S&P x VIX

VIX – Índice de Volatilidade do S&P500 (índice do medo)

A volatilidade do S&P500 é forte na queda, e, portanto, quando o VIX está forte, significa que a queda do S&P está forte. Recebe o apelido de índice do medo, pois quanto mais forte, mais queda do S&P, pois está com medo de algo. O oposto é válido.

O VIX tende a ser lido como direcionador de lado do mercado quando está com no mínimo 3% de alta ou baixa

Falaremos mais posteriormente.



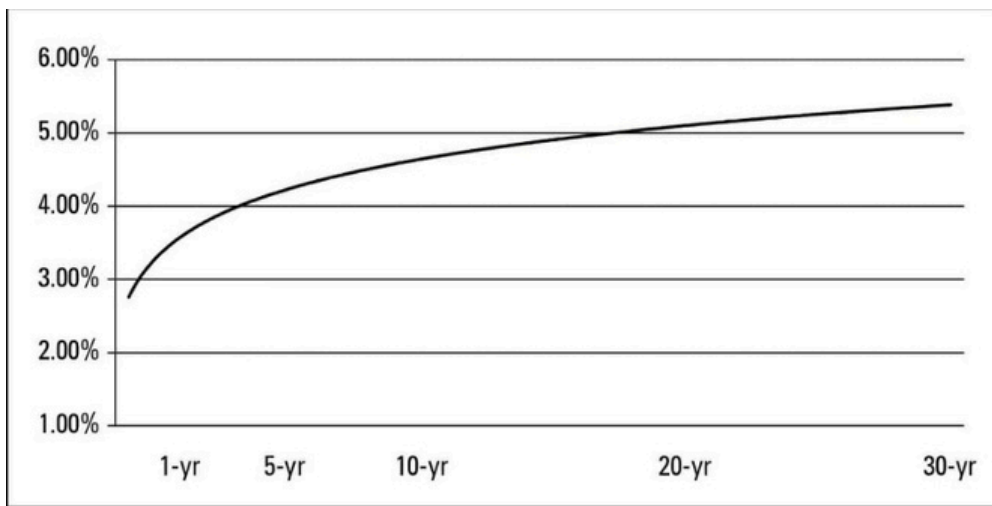
# CURVA DE RENDIMENTO DO TESOURO (TREASURY YIELD CURVE)

Um título é basicamente um empréstimo. Os mutuários (parte que recebe o dinheiro do empréstimo) emitem títulos, e os investidores que compram os títulos emprestam dinheiro aos emissores. O mutuário recebe o dinheiro adiantado, em troca o credor recebe pagamento de juros até que o título amadureça. No final do vencimento, o credor recebe o pagamento final de juros, juntamente com o reembolso do valor principal original do empréstimo.

Os preços dos títulos são extremamente sensíveis à inflação porque o valor do pagamento do juro diminui sempre que a inflação é alta. O Tesouro oferece títulos de dívidas com vencimento de 3 meses a 30 anos.

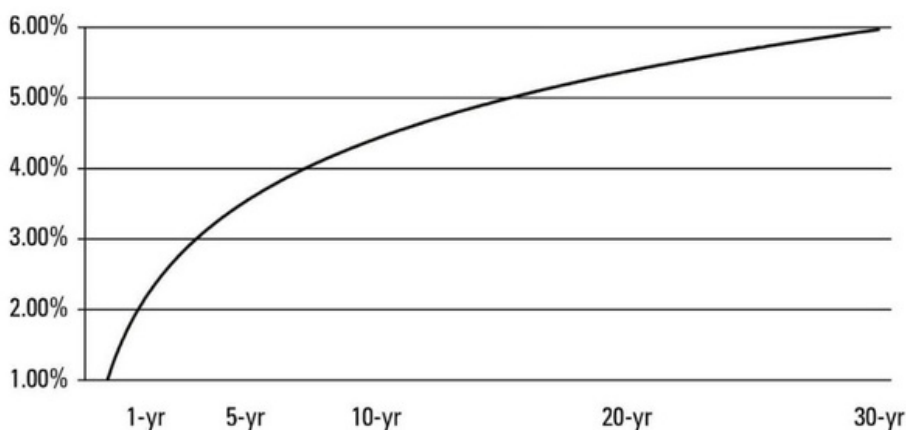
#### - Curva de Rendimento Normal

Quando o mercado está normal, o rendimento / juro para os títulos de curto prazo é menor do que os de médio. os vários rendimentos mostram uma curva gradual para cima.



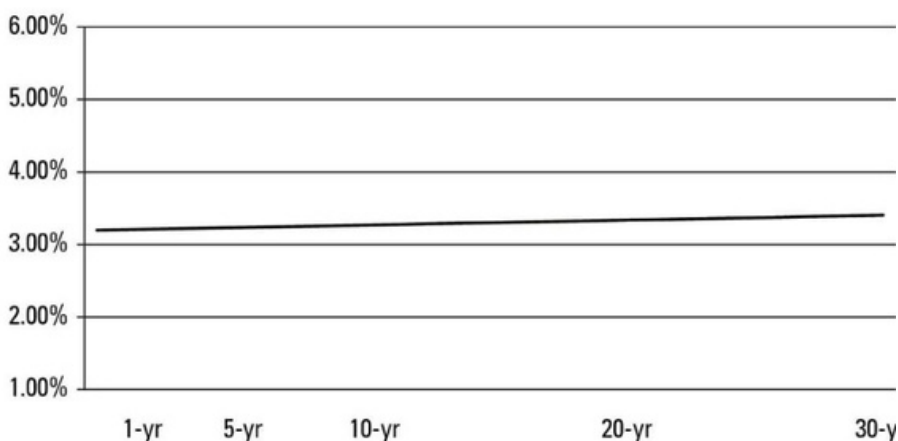
## - Curva de Rendimento Acentuada

a medida que a economia saio da reserva e começa a crescer os investidores de títulos exigem prêmio maior para títulos antigos o que leva a uma curva de rendimento acentuada, isto é, taxas mais altas para títulos mais longos.



## - Curva de Rendimento Plana

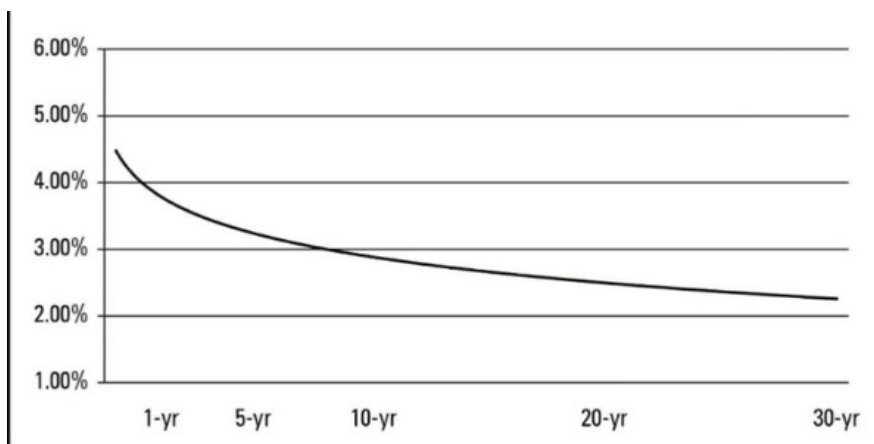
Quando o FED quer desacelerar a economia, e aumentaram a taxa de juros, como consequência os títulos de curto prazo aumentam suas taxas mais rápidas do que os de médio e longo prazo. uma curva plana pode se tornar uma curva invertida.



## - Curva de Rendimento Invertido

quando os rendimentos de curto prazo são mais alto que os de longo, tornando a curva invertida. neste caso a economia desacelera, pois nenhum investidor aceita taxas mais baixas para títulos de longo prazo mais arriscado, com isso, o risco de inflação futura cai.

Em média pode esperar a desaceleração dentro dos 6 ou 12 meses. os preços dos títulos caem a medida que a taxa de inflação sobe hoje vencimentos mais longos sofrem mais com os impactos da inflação. porém os emissores de títulos oferecem taxas de juros mais altos para compensar a inflação alta.



# PRINCIPAIS INDICADORES ECONÔMICOS AMERICANOS

Payroll: (folha de pagamento )

Divulgado toda primeira sexta-feira do mês, é o dado mais importante do mês. Apresenta a quantidade de empregos gerado no último mês.

É muito importante avaliar os dados em detalhes e não se prender a investing.

<https://www.bls.gov/news.release/empsit.a.htm>

Exemplo Payroll de Março 2023:

09:30



USD



Relatório de Emprego (Payroll)  
não-agrícola (Mar)

236K

239K

326K

Categoria	março de 2022	janeiro de 2023	fevereiro de 2023	março de 2023	Mudança de: fevereiro de 2023 a março de 2023
Situação de emprego					
População civil não institucional	263.444	265.962	266.112	266.272	160
Força de trabalho civil	164.301	165.832	166.251	166.731	480
Taxa de participação	62,4	62,4	62,5	62,6	0,1
Empregado	158.328	160.138	160.315	160.892	577
Razão emprego-população	60.1	60.2	60.2	60,4	0,2
Desempregado	5.972	5.694	5.936	5.839	-97
Taxa de desemprego	3.6	3.4	3.6	3.5	-0,1
Não está na força de trabalho	99.144	100.130	99.861	99.541	-320

PMI - Índice de Gerentes de Compras, ver se a empresa esta vendendo mais, se tem estoque, se está contratando etc. No Brasil, resultados acima de 50 mostra q está acelerando, abaixo de 50 mostra q está parado, se está desacelerado é ruim para o pais e positivo para o dolar. Nos EUA de acordo com os valores esperados, se vier acima da posição esperada, é negativo para o dolar.

PMI ISM - mais importante pois abrange 18 setores, e consequentemente mais empresas , mais de 500. o PMI é o principal índice do ISM. pode prever os pontos de virada da economia. é o índice composto por 5 índice do ISM.

PIB - O PIB fornece informações econômicas valiosas, pode ajudar a ver quando a economia está em recessão, ou pior ainda, depressão, e também quando está em modo de recuperação. A crise econômica mais severa é uma depressão. Uma depressão é quando o PIB cai 10% ou mais. Já uma recessão é definida com 2 trimestres consecutivos de queda. A pior recessão foi em 1973 com PIB -4,9%. O PIB, é muitas das vezes notícia antiga, formado por relatórios já disponíveis. O PCE representa aproximadamente 70% do PIB, isso ajuda antecipar dados. O objetivo do PIB é medir produção atual de bens finais, não as vendas. As casas construídas e não vendidas os computadores na prateleira dos varejistas são chamados de "variação dos estoques privados".



## Balança comercial

calcular a balança comercial é fácil, é a diferença entre o valor total das exportações e importações dos Estados Unidos. Quando o valor das exportações é maior do que o valor das importações a balança comercial é um número positivo, quando o valor das importações excede o das exportações a balança comercial é um número negativo e representa um déficit comercial.

Como os EUA não é um país produtor, não é exportador, e sua balança comercial sempre é negativa.

ADP - Indicador de emprego nos EUA, sai 2 dias antes do Payroll. ADP é feito por uma empresa privada, e sai muito maior q payroll pois pega valores de mais de 400 mil empresas americanas privadas ( não pega cargos publicos e governamentais ). o mesmo funcionário pode ter 2 empregos, ADP considera 2, e payroll considera 1. andamento da economia emprego x consumo.

PPI - Índice de Preço ao Produtor-custo da MP para quem produz. = inflação

IPC / Índice de Preço ao Consumidor-quanto custa o produto final, afetado pela demanda e também, consequentemente quando MP fica mais caro.

## PCE -Relatório de Renda Pessoal e Gastos

- Extremamente importante, pois compila os dados de PPI/PCI = inflação. Personal Consumption Expenditures: “Gastos com consumo pessoal”. O PCE é importante pois é usado para calcular o PIB Trimestral. O PCE é o maior componente individual no calculo do PIB.

Mensalmente, com cronograma 8:30h  
EUA

Os dados são divulgados 1 mês após a coleta. Este relatório pode dar uma excelente previa do que está por vir. A renda pessoal e gastos mostram uma correlação muito forte com a força da economia. O BEA retira dados deste relatório para calculo do PIB, e tanto os investidores quanto o FED ficam de olho nesse relatório por sua visão sobre a inflação

JOLT's - Pesquisa de Oferta de Empregos e desligamento de Funcionários EUA - dados de empregos. 16 mil empresas dos 50 estados americanos de diversos setores, quantidade de vagas em abertas nos últimos 30 dias e que o empregador está procurando preencher, vagas reais. Demonstra que a empresa esta contratando mais, e que a economia está crescendo, acelerando. O contrario também é valido, no caso seria ruim pra bolsa e positivo para dolar.

# FED - BANCO CENTRAL EUA

Acompanhando o FED ( Banco Central EUA)

O FED não é controlado pelo governo, é uma instituição independente, justamente para eliminar influências políticas. O Congresso supervisiona o FED ,e como ele o criou em 1913 pode revogá-lo.

Conselho do FED formado por 76 membros nomeados pelo presidente dos Estados Unidos e confirmado pelo Congresso para mandato de 14 anos.

FOMC (federal open market Committee: responsável por determinar a política monetária do FED. Os membros votantes incluem os 7 membros do conselho de governadores o presidente do banco da reserva federal de Nova Iorque e 4 dos 11 presidentes regionais do banco federal da reserva federal.

As decisões do FED não exigem a aprovação do presidente dos Estados Unidos ou qualquer outra pessoa do governo.

<https://www.itcmarkets.com/hawk-dove-cheat-sheet-2/>

# DECLARAÇÃO DO FOMC

Uma queda na taxa de fundos federais normalmente estimula a atividade econômica. Mas a compensação é que a atividade econômica excessivamente exuberante pode levar à inflação.

O FED deve equilibrar o desejo de crescimento econômico com o seu mandato de controlar a inflação. A elevação das taxas de fundos federais retarda o crescimento econômico que reduz as pressões inflacionárias. a declaração do FOMC descreve brevemente o atual clima econômico e a situação do trabalho, Juntamente com suas conclusões. sua declaração descreve todas as ações planejadas para apoiar a política monetária e os resultados esperados.

# LIVRO BEGE

Descreve as condições de negócios em cada um dos 12 distritos do Fed. é um resumo sucinto das experiências e expectativas atuais dos líderes empresariais para seus negócios. 8 relatórios por ano disponível 2 semanas antes do relatório da reunião do FOMC, às 14:15 horas dos Estados Unidos

O livro bege fornece uma visão antecipada das condições de negócios atuais e futuros para títulos e ações. Os investidores de ações querem a força econômica. muita expansão econômica contínua, temem que o FED aumente os fundos federais para desacelerar a economia. Com isso acontecendo, investidores se afastam das ações para a renda fixa de curto prazo.

# RELATÓRIOS IMPORTANTES

## Relatório de produção Industrial e Manufatura

Apesar do setor de serviços ser de longo de muito mais abrangente do que os 20% da manufatura, vale acompanhar este setor pois a manufatura é extremamente sensível a mudanças nas taxas de juros e mudanças nos padrões de compra dos consumidores.

disponibilizado mensalmente de acordo com o cronograma às 9:15 do horário dos Estados Unidos

Este relatório por seus dados da manufatura mineração e utilitários elétricos e de gás. Composto por 2 índices produção real e potencial.



Uma forte correlação entre os movimentos do índice de produção industrial e as alterações no relatório do PIB bem como no relatório de emprego e o relatório de renda pessoal e despesas, enquanto o índice de produção industrial detalha quanto está sendo feito, o índice de utilização de capacidade informa quanto poderia ser feito, respondendo a esta pergunta.

## -Relatório previo sobre bens duraveis

Este é o melhor substituto para uma bola de Cristal, realmente pode dizer o futuro, as empresas relatam pedidos reais de vendas que receberam por produtos que em breve terão que ser fabricados.

disponibilizado mensalmente de acordo com o cronograma às 8:30 horário dos Estados Unidos.

O relatório prévio é muito importante pois tem dados frescos. Os bens duráveis incluem: automóveis caminhões eletrodomésticos televisores computadores e móveis, aviões, navios, máquinas agrícolas e industriais. Governo compra equipamentos de escritórios, especializados para militares, Submarino tanques e caças. os bens duráveis são muito sensíveis à economia.

## -Gastos com as habitações e construções civil

Uma casa recém construída impulsiona a compra de materiais de construção e bens duráveis ao consumidor. Em geral construção de casas novas representam 5% do PIB, serviços relacionados à construção civil, manutenção juros hipotecários representam outros 13% do PIB fazendo um total de impacto de 18% ao ano. Nos EUA 68% das famílias possuem suas próprias casas o restante é tudo alugado.

- Relatório de novas casas vendidas disponibilizado mensalmente de acordo com o cronograma às 10:00 de EUA <https://www.census.gov/construction/nrs/index.html>

Este relatório contempla apenas casas construídas especulativa mas que a construtora oferece junto com o terreno, ou seja não são contabilizados as casas que são construídas sobre o contrato do proprietário do terreno.

## Relatório de vendas de casas existentes

As vendas de casas novas que representam menos de 20% das transações imobiliárias. o restante são casas usadas. mesmo assim as vendas de casas novas impactam muito mais no mercado do que as vendas de casas existentes, isso porque, ao contrário das novas, ao comprar as existentes quase não se utiliza serviços de construção civil. mas apesar disso as casas usadas têm materiais civil. Essas casas tem forte correlação com o PIB. quer seja casas novas ou usadas seus novos proprietários irão comprar móveis eletrodomésticos e outros bens duráveis.

- Relatório semanal do sinistro do seguro-desemprego

Este relatório fornece uma estimativa para o desemprego total dos EUA.

Divulgado toda quinta-feira

Ao analisar este relatório, se atentar aos altos e baixos, por exemplo, semanas mais curta devido feriado, com 1 dia a menos para requisitarem o seguro desemprego, eles vão se somar na semana seguinte, demonstrando queda na semana do feriado e salto na semana seguinte (sobrecarregada). Por isso é importante a média móvel de 4 semanas para suavizar essa irregularidade. Esse numero é o que a maioria dos analistas seguem.

Aumentos de novos sinistros ao longo de um período de meses, são seguidos por redução na economia. Embora o inverso seja verdade, não é um indicador líder.

Índice de sentimento do consumidor

Divulgado na última sexta-feira de cada mês 9:45h US

Este índice normalmente varia entre 70 e 100. Como regra geral, leituras abaixo de 80 corresponde ao fraco desempenho econômico, e leitura acima de 90 sinaliza prosperidade.

No entanto, o nível do índice importa menos do que suas mudanças.

Um indicador em ascensão mostra uma melhora da economia, enquanto um indicador em queda correspondem a problemas econômicos futuro.

Relatório de Vendas no Varejo  
Mensalmente às 8:30h USA

Disponível em  
<https://www.census.gov/retail/index.html>

Existem 2 tabelas que mostram quanto e quais tipos compraram:

Tab.1: Vendas mensais estimadas em dólares ajustados sazonalmente e não ajustados. Resultados não indexados pela inflação.

Tab.2: Variação percentual ano e mês anterior. São mais uteis para investidores do que os valores em dólares. Esse Relatório mensal de venda no Varejo apresenta os dados por tipo de varejista, e não por produto.

Investidores e Traders acompanham de perto as duas principais linhas da tabela 2 no relatório mensal de vendas do varejo, que mostram o seguinte:

Variação percentual no total de vendas de varejo e food servisse

Variação percentual nas vendas totais, excluindo veículos e peças.

Veículos e peças são excluídos pois mesmo em períodos ruim, as vendas destes são altas em relação aos demais, e atrapalha a análise justa.

Devido a volatilidade, deve-se concentrar em resultados de três meses no relatório, que ajuda a suavizar parte dessa volatilidade.

Infelizmente, não existe a compensação de inflação neste relatório mensal, e não dá pra afirmar se o consumidor está comprando mais ou se está gastando mais devido ao aumento de preço.



# PLANO DE TRADE

O Plano de Trade é o nosso chefe no mercado. Deve se avaliar, ver se a mente está boa pra operar no dia.

Saber o que fazer, o que vamos buscar, qual limite de gain-loss.

Saber qual horário e estar atento a noticia, indicadores e dados econômicos importantes.

Definir o tamanho no dia a se operar, qual limite do stop por operação, saber parar e voltar amanhã.

Limite de gain por operação, numero máximo de operações por dia pra não virar over trading. É muito fácil estragar um sonho no mercado devido armadilhas operacionais.

# GERENCIAMENTO DE RISCOS

Os traders normalmente tentam controlar suas emoções, como medo e ansiedade. Tentam se livrar delas.

Mas aí que mora o problema.

A maneira que muitos traders tentam diminuir suas perdas, é um grande problema. O que parece racional, acaba sendo negativo. A medida que se tenta evitar perdas, comportamentos rígidos assumem. Lucros reduzidos, oportunidades perdidas e até perdas maiores, faz o trader se autossabotar.

A execução efetiva eficaz do trader será possível quando ele experimentar estados psicológicos construtivos durante o trade

Quando um trader é capaz de sustentar habilidades mentais benéficas, ele estará se colocando na melhor postura possível para maximizar seu desempenho operacional.

O trader com confiança interna, é capaz de executar o trade, é capaz de gerenciar o risco, é capaz de sair da operação de acordo com seu plano de trade.

Perigos da falta de Gestão de risco:

Autossabotagem:

Devolvem lucros da manhã no período da tarde

Entram em overtrading

Devolvem tudo depois de dias seguidos de lucro

Operar com medo:

O medo é a fonte de 95% dos erros que nós traders cometemos

Cometer erros consistentes é comum pra trader, e a gente vai cometer cada vez mais de acordo com o q a gente tem medo.

Ciclo padrão:

Enquanto você estiver operando com medo, seus medos vão ser a força principal das operações, fazendo com que você crie a própria experiência que vc mais teme, uma autossabotagem

Todos passam por esse ciclo padrão: começa despreocupado e empolgado, depois fica com medo, e esse medo diminui continuamente o potencial de sucesso gerando autossabotagem.

Para o sucesso, é necessário desenvolver as Habilidades mentais do Trade

Dinheiro é um sub-produto dessas Habilidades

# QUANDO E COMO IR PRA REAL?

Após aprender a comprar, vender, pendurar ordens, arrastar ordens....

Criar conta em Simulador com \$300

Fase 1 - Operar apenas com até 2 micro contrato até esta conta virar \$1000

Fase2 - Operar com até 3 micro contratos até esta conta virar \$1750

Se quebrar a conta em qualquer uma dessas fases acima, deve-se retornar para a fase 1.

Após atingir a Fase 2, enviar margem para conta real de \$300 e repetir os mesmos passos das 2 Fases.

Após atingir os \$750 em conta real, Trazer \$750 para gastos, e manter \$1000 e partir da Fase 2.

Isso é necessário para gerar resiliência e evitar a Falácia do Jogador, a falsa sensação de invencibilidade.

# MINDFULNESS

## A CIÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA

As estruturas de nosso sistema límbico do cérebro, são o sistema essencialmente responsável pelo processamento das emoções.

Amígdala: responsável por influenciar diretamente em nossas motivações, controle emocional, resposta ao medo, interpretações de expressões emocionais não verbais.

Córtex pré-frontal: fica na nossa testa, é como se fosse o presidente de nossa empresa, quer é o nosso corpo, ele que manda. Ele que é o correto, ele é o racional! Ele sempre tem as decisões corretas a se tomar em tudo.

Quando nos vemos diante de uma ameaça, ou algo assustador, o sistema límbico toma a frente, e meio que ignora o Cortex pré frontal, ele meio que desliga o Córtex pré frontal, que seria a região nobre de nosso cérebro pra raciocinar corretamente a respeito do que está acontecendo. O sistema límbico emocional se ativa e toma todos os recursos de nossa motricidade, começa a mandar em nosso corpo e em nossas atitudes



Quando o Córtex pré frontal tenta passar informações, no momento que o sistema límbico está fortemente ativo, procurando nos “defender”, existe a luta em nossa mente. Explosões físicas acontecem com a interação dessas regiões, resultando em impulso, estress, tomada de decisão com a cabeça quente!

Estudos científicos comprovaram que o treinamento do mindfulness, o treino atencional, aquele que a gente sustenta a atenção num objeto, se distrai e traz de volta, distrai e traz de volta.... ele tem um efeito muito grande no córtex pré frontal, ele faz uma “musculação” no córtex pré frontal, é a academia dele

Inclusive aumenta a espessura cortical, aumenta a anatomia do cérebro com a prática de

mindfulness. Mindfulness é uma verdadeira academia para nosso cérebro, e os resultados são imensos em

nossas vidas, pessoais e profissional.

Você terá uma força voluntária desenvolvida com o mindfulness, e não vai mais reagir com impulsos a eventos do dia a dia, principalmente sequestro mental no trade.

Vídeo do sequestro mental:

<https://www.youtube.com/watch?v=aEcPC8Oi718>

A gente é sempre assolado por fortes emoções. No caso de mindfulness, como a maioria dos nossos medos ou perigo quase sempre são medos internos, na frente da tela operando, e se a gente não tem um córtex pré-frontal com uma musculação bem feita, a gente sempre vai

acabar perdido num mar de reatividades, com pensamentos e emoções fortes, caindo sempre

nas armadilhas que o mercado e a vida nos dão.



ANTES



DEPOIS

DE MINDFULNESS

YOU CAN'T GET RID OF YOUR FEARS...  
BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM



A Inteligência Emocional é um bebê, os estudos começaram a ser popularizado no meio do ano

2000, colidindo com o século da ansiedade e depressão.

O que as pesquisas indicam? O que as empresas dizem?

O Relatório do Foro Econômico Mundial, sobre o futuro do trabalho, traçou dados de 2020 a

2025. As competências do trabalho no relatório, leva em consideração as mudanças culturais e tecnológicas. O Relatório concluiu que o COVID 19 acelerou as mudanças esperadas para um futuro momento. Em 2025 humanos e máquinas irão concorrer por igual no mercado de trabalho. Sim, nossos concorrentes serão robôs! No mínimo serão parceiros.

Quanto mais a gente desenvolver habilidades que são essencialmente humanas, maior a probabilidade de se prosperar no mercado, tanto financeiro quanto profissional.

É aí que Mindfulness entra como um verdadeiro aliado para nos diferenciar no comportamento humano perante os demais. Compreender Mindfulness, significa viver, experienciar. Analisando todas as tendências, fica claro que precisamos ser cada vez mais, melhores humanos. Este é o momento para despertar para isso, e poder sair na frente.

O que é se capacitar efetivamente? Habilidades desenvolvidas, e a capacidade de colocar essas habilidades em prática, vivenciar!

E o que mindfulness tem a ver com tudo isso?

Estabelece uma conexão, desenvolve habilidades, viver, praticar, experienciar, sair da mente e começar a se conectar com habilidades de empatia, de compaixão.

Estudos científicos apontam correlação positiva entre o desenvolvimento de mindfulness e criatividade, flexibilidade, empatia, Inteligência emocional, atenção, compaixão e muitas habilidades essenciais para gestão, liderança, tomada de decisão.

Consegue ver algum benefício para operações de trader?

Nesse momento, é preciso desenvolver a vontade e comprometimento de praticar e viver o processo.

A Experiencia de Mindfulness, requer meses, anos de experiencia, eu estarei concentrando tudo diretamente aqui nestes encontros, de modo prático, direto afim de ganhar tempo e desenvolver a habilidade necessária para todos, mas para isso, é preciso que você realmente viva a experiencia, e se permita surfar nessas mudanças, que serão divisores de mares para sua vida profissional, pessoal, familiar e social.

## PRÁTICA DA PAUSA

MINDFULNESS COMEÇA PELO CORPO, O PRIMEIRO PASSO É O MEU CORPO COMEÇAR A ENTENDER A PRÁTICA. CORPO APRENDENDO.

ENTÃO A GENTE VAI PRATICAR JUNTOS, COLOCANDO OS PÉS NO CHÃO, PLANTA DO PÉ INTEIRA NO CHÃO, SE PRECISAR SENTE NA PONTA DA CADEIRA.

NÃO ENCOSTA O CORPO NA CADEIRA. DEIXA OS OLHOS FECHADOS, OU ENTRE ABERTOS, COMO PREFERIR.

DEIXA AS MÃOS SOBRE AS PERNAS, MARCAR COM 1 RESPIRAÇÃO BEM CONCIENTE O INÍCIO DA PRÁTICA, É MUITO IMPORTANTE ISSO. A PARTIR DE AGORA TÁ VALENDO, TUDO É PRÁTICA

SENTIR OS PONTOS DE APOIO DO CORPO, PONTOS DO PÉ NO CHÃO, PRESSÃO, COMO SE FOSSE A PRIMEIRA VEZ.

SOBE E SENTE AS MÃOS, AS PARTES DELA QUE TOCAM NAS PERNAS, E AS Q NÃO TOCAM. -

RELACIONAR AS DISTRAÇÕES, DEVANEIOS, PENSAMENTOS, NÃO JULGAR, FAZ PARTE, APENAS VOLTE.

SE INTERESSAR PELO CONTATO DO CORPO NA CADEIRA, PRESSÃO, PERCEBER A EXATA TRANSIÇÃO DA PARTE DE BAIXO DA PERNA QUE ENCOSTA NA CADEIRA E A Q NÃO ENCOSTA, É UMA PESQUISA.



SENTIR A COLUNA POR DENTRO,  
SENSAÇÃO SOMENTE POSSÍVEL  
AGORA, OBSERVAR SE ESTÁ  
TRANCANDO A RESPIRAÇÃO E  
RESPIRAR COM NATURALIDADE,  
TUDO BEM SE ESTIVER ACELERADA  
TMBM, DIMINUI A LUTA E AUMENTA  
A ACEITAÇÃO.

SENTIR O ROSTO, RELAXAR OS  
MUSCULOS, DESCOLAR A LINGUA DO  
CÉU DA BOCA...

OBSERVAR SE O BATIMENTO  
CARDÍACO ESTÁ MAIS EVIDENTE.

RELAXAR O OMBRO, OBSERVAR NO  
CORPO SE TEM ALGO COM TENSÃO,  
DESCONFORTO, DOR, APENAS  
OBSERVAR E RESPIRAR NESSE LUGAR,  
INCLUI O DESCONFORTO NA  
EXPERIENCIA.

VER SE É POSSÍVEL AO INVEZ DE  
DESEJAR QUE PASSE, ACOLHER.

RESPIRA BASTANTE CONCIENTE

E AGORA A GENTE VAI PERCEBER ESSA CASCATA DE PENSAMENTOS, DEIXAR NOSSA ATENÇÃO SE INTERESSAR POR ISSO, OBSERVAR SE A NOSSA MENTE ESTÁ MAIS CRÍTICA, COMPARATIVA, JULGADORA, PRA ONDE ELA QUER TE LEVAR QUANDO SE AFASTA DA PRÁTICA DESSA EXPERIÊNCIA?

PRO PASSADO... FUTURO?

TALVEZ SEJA DIFÍCIL PERCEBER, NÃO TEM PROBLEMA NENHUM.

E POR FIM, SENTIMOS QUAIS AS EMOÇÕES ESTÃO PRESENTES AGORA?

O QUE ESTÁ MAIS NÍTIDO, MAIS SALIENTE, APENAS VER SE É POSSÍVEL ABRIR ESPAÇO E VALIDAR AS EMOÇÕES QUE ESTÃO AGORA AQUI COM A GENTE NESSA PRÁTICA.

E ENTÃO A GENTE VAI RELAXANDO A ATENÇÃO PRA TODO O CORPO NOVAMENTE,  
O CORPO NO GERAL, SEU CONTORNO...

E RESPIRANDO 3 VEZES, VAMOS FINALIZANDO A PRÁTICA, CONECTANDO COM NOSSAS RESPIRAÇÕES, SENTINDO CADA UMA DELA ACONTECER, E NA ÚLTIMA EXALAÇÃO, ABRIMOS OS OLHOS LENTAMENTE.

---

### DICA:

Esta prática é muito poderosa. Você pode fazer a qualquer momento. Também pode se gravar narrando, e na hora da prática se orientar, sem precisar ficar lendo.



