



TEMPLATE OFICIAL FAC

O Meu Plano de Trading

As regras que decides antes de abrir qualquer trade.
Escritas, claras e para cumprir.

NOME

DATA

VERSÃO DO PLANO

Como usar este plano

- 1 Preenche com calma, de preferência com o mercado fechado.
- 2 Sê específico: "entro quando..." é melhor do que "entro se parecer bom".
- 3 Guarda ou imprime. Relê antes de cada sessão de trading.
- 4 Revê o plano ao fim de 20 trades. Nunca o alteres a meio de uma sessão.

Este documento é preenchível. Abre no Adobe Acrobat Reader ou no browser e escreve diretamente nos campos.

01 Perfil e objetivos

Antes das regras, o contexto. Quem és como trader hoje e o que queres construir.

Nome

Data de início deste plano

Experiência no trading

☐ Menos de 6 meses ☐ 6 a 12 meses ☐ 1 a 3 anos ☐ Mais de 3 anos

Tipo de conta

☐ Demo ☐ Conta real ☐ Prop Firm (avaliação) ☐ Prop Firm (financiada)

Capital da conta (€)

Corretora ou Prop Firm

Tempo disponível por dia

Porque faço trading?

Sê honesto. A tua razão vai ser testada nos dias maus.

O meu objetivo para os próximos 3 meses

Foca no processo, não no dinheiro. Ex.: cumprir o plano em 90% das trades e registar todas no journal.

02 Estilo de trading

Escolhe um estilo principal. Misturar estilos é uma das causas mais comuns de resultados inconsistentes.

☐ **Scalping**

Duração: Segundos a minutos
Timeframes: M1 a M5

Muitas trades, spreads e execução são críticos.

☐ **Day trading**

Duração: Minutos a horas
Timeframes: M5 a H1

Tudo fechado no próprio dia.

☐ **Swing**

Duração: Dias a semanas
Timeframes: H4 a D1

Menos tempo ao ecrã, stops mais largos.

☐ **Position**

Duração: Semanas a meses
Timeframes: D1 a W1

Foco em tendência de fundo.

Timeframe de análise (tendência)

☐ M15 ☐ H1 ☐ H4 ☐ D1 ☐ W1

Timeframe de entrada

☐ M1 ☐ M5 ☐ M15 ☐ H1 ☐ H4

Duração média esperada de uma trade

Deixo trades abertas durante a noite ou fim de semana?

03 Mercados e ativos

Menos é mais. Conhecer bem 2 a 4 ativos vale mais do que olhar para 20.

Mercados que negoço

☐ Forex ☐ Índices ☐ Ouro e matérias primas ☐ Criptomoedas ☐ Ações

Ativo	Porque o escolhi	Melhor horário	Spread médio

Número máximo de ativos em observação

Recomendado: 2 a 4 para quem está a começar.

Ativos que NÃO negoço

Ex.: cripto ao fim de semana, pares exóticos.

04 Horários de negociação

O mercado está aberto quase 24 horas. Tu não precisas de estar. Define a tua janela e respeita-a.

Sessões em que opero

☐ Ásia ☐ Londres ☐ Nova Iorque ☐ Sobreposição Londres e NY

Hora de início (hora de Portugal)

Hora de fim (hora de Portugal)

Dias em que opero

☐ Segunda ☐ Terça ☐ Quarta ☐ Quinta ☐ Sexta

Notícias de alto impacto: não abro trades X min antes

E até X min depois

Situações em que não opero

Ex.: cansado ou com pressa, depois de atingir a perda máxima do dia, sem setup claro, dia de NFP ou decisão de taxa de juro.

05 Gestão de risco

Esta é a secção que te mantém no jogo. Sem ela, nenhuma estratégia sobrevive.

Risco por trade (% da conta)

Recomendado: 0,5% a 1%.

Risco por trade (€)

Capital × risco %.

Risk reward mínimo (1 : X)

Recomendado: 1:2 ou superior.

Nº máximo de trades por dia

Perda máxima diária (%)

Perda máxima semanal (%)

Paro de operar após X perdas seguidas

Drawdown máximo da conta (%)

Em Prop Firm, usa a regra da empresa com margem.

Como calcular o tamanho da posição

Tamanho = $(\text{Capital} \times \text{Risco } \%) \div (\text{Distância do stop} \times \text{Valor por pip ou ponto})$. Exemplo: conta de 5.000€ com 1% de risco = 50€. Stop de 25 pips num par em que 1 lote vale cerca de 10€ por pip: $50 \div (25 \times 10) = 0,20$ lotes. O tamanho é sempre calculado, nunca estimado.

Regra inegociável

Nunca arrisco mais do que defini nesta página, mesmo quando a trade parece perfeita. As trades que parecem perfeitas são as que mais contas destroem.

06 Regras de entrada

Se não consegues escrever a regra, não consegues segui-la. Escreve de forma que outra pessoa conseguisse executar a tua estratégia.

Nome do meu setup

Condições obrigatórias (todas têm de estar presentes)

Ex.: tendência de alta no H4, retração a zona de suporte, padrão de confirmação no M15.

1.
2.
3.
4.
5.

Gatilho de entrada: o que exatamente me faz abrir a trade

Tipo de ordem

☐ Ordem a mercado ☐ Ordem limite ☐ Ordem stop

Onde coloco o stop loss

Ex.: abaixo do último mínimo relevante, com margem de X pips.

Quando NÃO entro, mesmo com o setup presente

07 Regras de saída e gestão do stop

A entrada decide se podes ganhar. A saída decide quanto ganhas e quanto perdes.

Onde coloco o take profit

Ex.: próxima zona de liquidez, alvo fixo de 2R, máximo anterior.

Fecho parciais?

☐ Não ☐ Sim, ao atingir 1R ☐ Sim, numa zona definida

Regra das parciais (quanto fecho e onde)

Saída antecipada: quando fecho antes do stop ou do alvo

Ex.: o motivo da entrada deixou de existir, notícia inesperada, fim do meu horário.

Movo o stop para breakeven quando o preço chega a

Ex.: 1R a favor.

Depois do breakeven, o stop segue

Trailing stop

☐ Não uso ☐ Por estrutura (mínimos e máximos) ☐ Por média móvel ☐ Por distância fixa

Regra inegociável

O stop só se move a meu favor. Nunca alargo o stop e nunca o retiro.

08 Psicologia e disciplina

Saber o que fazer é metade. A outra metade é fazê-lo quando estás sob pressão.

A minha rotina antes da sessão

Ex.: ver calendário económico, marcar zonas, reler este plano, definir o máximo de trades.

Depois de uma perda, eu faço

Depois de uma série de ganhos, eu faço

O excesso de confiança destrói tantas contas como o medo.

Sinais de que devo fechar a plataforma

Ex.: vontade de recuperar o que perdi, aumentar o lote sem motivo, entrar sem checklist.

09 Checklist antes de cada trade

Se uma resposta for não, a trade não existe.

- ☐ Estou dentro do meu horário de negociação
- ☐ Não há notícias de alto impacto nos próximos minutos
- ☐ O ativo está na minha lista
- ☐ A tendência no timeframe de análise está a meu favor
- ☐ Todas as condições do meu setup estão presentes
- ☐ Sei onde é o stop e o alvo antes de entrar
- ☐ O risk reward é igual ou superior ao meu mínimo
- ☐ O tamanho da posição foi calculado, não estimado
- ☐ Não atingi a perda máxima diária nem o número máximo de trades
- ☐ Estou calmo e a entrar pelo setup, não por FOMO ou vingança

10 Revisão e compromisso

Um plano só melhora se for medido. Regista, revê e ajusta, sempre fora do mercado.

Onde registo as minhas trades (journal)

Quando reviso o plano

☐ Todas as semanas ☐ A cada 20 trades ☐ Todos os meses

Métricas que acompanho

☐ Win rate ☐ R médio por trade ☐ Expectativa ☐ Drawdown máximo
☐ % de trades dentro do plano

Notas da última revisão

O meu compromisso

Comprometo-me a seguir este plano em todas as trades. Quando não o cumprir, registo o erro e corrijo na revisão, sem mudar regras a meio de uma sessão.

NOME

DATA

ASSINATURA