



Forex para Iniciantes

O guia Blue Mode para entender o mercado de câmbio, ler um gráfico com confiança e proteger o teu capital desde o primeiro trade.

Cotações e pips

Alavancagem

Sessões

Análise técnica

Gestão de risco

Corretoras

ANTES DE COMEÇARES

Sobre este guia

Este e-book foi escrito para quem está a dar os primeiros passos no Forex. Não precisas de experiência prévia: cada conceito é explicado do zero, com exemplos numéricos e diagramas.

**Para quem é**

Iniciantes que querem perceber como funciona o mercado de câmbio antes de arriscar dinheiro real, e traders que querem organizar o que já sabem.

**Como usar**

Lê os capítulos pela ordem: cada um prepara o seguinte. Refaz os exemplos numa conta demo e usa as listas de verificação antes de cada operação.

Como ler os destaques

NOTA

Explicações complementares e contexto.

DICA

Boas práticas que poupam tempo e dinheiro.

ATENÇÃO

Erros comuns e riscos que deves conhecer antes de operar.

AVISO DE RISCO

Trading de Forex e CFDs tem risco elevado de perda. Este guia é educativo, não é aconselhamento financeiro: opera apenas com dinheiro que podes perder.

CONTEÚDO

Sumário

00	Introdução	O que vais aprender	4
01	O que é o Forex	Participantes e o que move os preços	5
02	Como ler uma cotação	Pares, spread, pips e lotes	7
03	Alavancagem e margem	A ferramenta que corta para os dois lados	10
04	Forex e outros mercados	Vantagens e limitações	12
05	Sessões de negociação	Quando o mercado se mexe	13
06	Análise fundamental	Juros, inflação e notícias	14
07	Análise técnica	Velas, tendência e zonas	16
08	Estilos e estratégias	Três modelos para estudar	19
09	Gestão de risco	Tamanho de posição, stop e R:R	21
10	Psicologia e plano de trading	Disciplina que se pode medir	24
11	Como escolher uma corretora	Critérios e sinais de alerta	25
12	Os teus primeiros 30 dias	Um plano passo a passo	27
FAQ	Perguntas frequentes		28
✓	Resumo e checklist		29
→	Próximos passos		30

00 · INTRODUÇÃO

Começa pelo princípio

O Forex é acessível a qualquer pessoa com internet. Isso é uma oportunidade e também a razão pela qual tantos iniciantes entram sem preparação.

Hoje, abrir uma conta numa corretora online leva poucos minutos, e algumas permitem começar com depósitos pequenos. A facilidade de acesso, porém, não torna o mercado mais simples. O preço de uma moeda reage a juros, inflação, política e ao comportamento de milhões de participantes, e a alavancagem amplia tanto os ganhos como as perdas.

Este guia não promete enriquecimento rápido. O objetivo é dar-te uma base sólida: perceber o que estás a comprar, quanto estás a arriscar e porquê, antes de colocar dinheiro real no mercado.

No fim deste guia vais saber

- ✓ Ler uma cotação e identificar moeda base e cotada
- ✓ Calcular pips, valor do pip e tamanho de lote
- ✓ Explicar como a alavancagem e a margem funcionam
- ✓ Reconhecer as sessões mais ativas do dia
- ✓ Distinguir análise fundamental e técnica
- ✓ Ler velas, tendência, suporte e resistência
- ✓ Calcular o tamanho da posição pelo risco
- ✓ Avaliar uma corretora antes de depositar

Expectativas realistas

Mito	Realidade
"Com uma boa estratégia ganha-se sempre."	Perdas fazem parte do processo. O que distingue um trader consistente é perder pouco quando erra.
"Com alavancagem fico rico mais depressa."	A alavancagem acelera os resultados nos dois sentidos. Sem gestão de risco, acelera sobretudo as perdas.
"Os indicadores dizem o que vai acontecer."	Indicadores resumem o que já aconteceu. Ajudam a organizar a decisão, não a adivinhar o futuro.
"Preciso de operar todos os dias."	Esperar pelo cenário certo é uma decisão. Muitos dias sem operação são dias bem geridos.

DICA

Lê o guia de uma vez para teres a visão geral. Depois volta aos capítulos 2, 3 e 9: são a base de todos os cálculos.

CAPÍTULO 01

O que é o Forex

O maior mercado financeiro do mundo, onde se trocam moedas de diferentes países, 24 horas por dia nos dias úteis.

Forex vem de *foreign exchange*, ou câmbio de moedas. Sempre que uma empresa paga um fornecedor noutro país, um turista troca dinheiro ou um banco central intervém na sua moeda, há uma operação de câmbio. O mercado Forex é a rede global onde essas trocas acontecem.

Ao contrário de uma bolsa de ações, o Forex não tem um edifício central. É um mercado de **balcão** (OTC, *over the counter*): bancos, corretoras e plataformas eletrônicas negociam diretamente entre si. Por isso o mercado funciona continuamente de segunda a sexta, seguindo o sol de um centro financeiro para o seguinte.

DIMENSÃO

Segundo o inquérito trienal do Banco de Pagamentos Internacionais (BIS) de 2022, o volume médio do Forex rondou os 7,5 bilhões de dólares por dia (7,5 milhões de milhões). Isto faz dele o mercado financeiro mais líquido do mundo.

Quem participa no mercado



Bancos centrais

Definem as taxas de juro e podem intervir na moeda. As suas decisões estão entre os eventos que mais movem o mercado.



Bancos comerciais

Concentram a maior parte do volume. Negociam por conta própria e em nome de clientes.



Empresas

Trocam moeda para pagar importações, receber exportações ou proteger-se de variações cambiais.



Fundos e gestoras

Investem em vários países e ajustam as suas posições em moeda conforme a estratégia.



Corretoras

Dão aos clientes de retalho acesso ao mercado, normalmente através de plataformas online e CFDs.



Traders de retalho

Pessoas individuais, como tu, que especulam sobre a subida ou descida das moedas.

Grande parte do volume atual é especulativo: os participantes compram e vendem moedas para lucrar com as variações de preço, e não para pagar bens ou serviços.

Porque é que o preço de uma moeda muda

Uma taxa de câmbio é o preço de uma moeda medido noutra. Esse preço sobe quando há mais interesse em comprar do que em vender, e desce no caso contrário. A pergunta útil é: **o que faz as pessoas quererem mais ou menos uma moeda?**



Figura 1.1 — Fatores que tendem a aumentar a procura por uma moeda. O efeito inverso tende a desvalorizá-la. Na prática, vários fatores atuam ao mesmo tempo e podem anular-se.

Os grandes motores

Fator	Como costuma influenciar a moeda
Taxas de juro	Juros mais altos atraem capital que procura rendimento, o que aumenta a procura pela moeda.
Inflação	Inflação persistente reduz o poder de compra. O efeito depende da reação do banco central: subir juros para a travar pode até fortalecer a moeda no curto prazo.
Crescimento económico	Dados fortes de emprego, consumo e produção sugerem uma economia saudável e mais investimento.
Risco e confiança	Em períodos de medo, o capital tende a procurar moedas consideradas refúgio, como o dólar americano, o franco suíço e o iene.
Comércio externo	Países que exportam muito recebem pagamentos em moeda estrangeira que convertem para a moeda local.

PONTO-CHAVE

O mercado reage à **diferença entre o esperado e o que acontece**. Um dado económico “bom” pode fazer a moeda cair se o mercado esperava um número ainda melhor.

Pronto para praticar?

Abre uma conta demo gratuita na Deriv e segue o canal Blue Mode para conteúdos e análises todos os dias.

[Abrir conta →](#)[Entrar no canal →](#)

CAPÍTULO 02

Como ler uma cotação

Pares de moedas, compra e venda, spread, pips e lotes: a linguagem que vais usar em todas as operações.

O par de moedas

No Forex, as moedas negociam-se sempre aos pares. A cotação diz quanto da segunda moeda é preciso para comprar **uma unidade** da primeira.



Figura 2.1 — Anatomia de uma cotação. Valores ilustrativos.

Se o EUR/USD sobe de 1.0850 para 1.0900, o euro **valorizou** face ao dólar: passaste a precisar de mais dólares para comprar um euro. Se desce, o euro desvalorizou.

Comprar ou vender um par

Comprar (long)

Apostas que a moeda base vai **valorizar** face à cotada. Ganhas se o preço subir.

Vender (short)

Apostas que a moeda base vai **desvalorizar**. Ganhas se o preço descer. Não precisas de ter a moeda para vender.

Tipos de pares

Tipo	Exemplos	Características
Principais (majors)	EUR/USD, USD/JPY, GBP/USD, USD/CHF, AUD/USD, USD/CAD, NZD/USD	Incluem o dólar americano. São os mais negociados e costumam ter os spreads mais baixos.
Cruzados (minors)	EUR/GBP, EUR/JPY, GBP/JPY, AUD/NZD	Duas moedas fortes sem o dólar. Liquidez boa, spreads um pouco maiores.
Exóticos	USD/ZAR, USD/TRY, EUR/PLN, USD/MXN	Moeda principal com moeda de economia emergente. Spreads maiores e movimentos mais bruscos.

Bid, ask e spread

A corretora mostra sempre dois preços. Compras ao preço mais alto e vendas ao mais baixo. A diferença entre eles é o **spread**, o principal custo de uma operação.



Figura 2.2 — Preços de venda (bid) e compra (ask). Valores ilustrativos.

Na prática, quando abres uma compra, a operação começa ligeiramente negativa: o preço tem de subir pelo menos o valor do spread para ficares em empate. Spreads costumam alargar em horas de pouca liquidez e à volta de notícias importantes.

O pip: a unidade de medida

O **pip** é a variação padrão do preço. Na maioria dos pares é a **quarta casa decimal** (0,0001). Nos pares com o iene japonês é a **segunda** (0,01). Muitas plataformas mostram ainda uma casa extra, chamada *pipette* (um décimo de pip).

Par	Movimento	Pips
EUR/USD	1.0850 → 1.0875	+25
GBP/USD	1.2700 → 1.2640	-60
USD/JPY	150.20 → 150.65	+45

O lote: o tamanho da posição

O tamanho de uma operação mede-se em **lotes**. Quanto maior o lote, maior o valor de cada pip.

Lote	Unidades da moeda base	Valor aproximado do pip*
Standard (1,00)	100 000	10 USD
Mini (0,10)	10 000	1 USD
Micro (0,01)	1 000	0,10 USD

* Para pares em que o dólar é a moeda cotada (EUR/USD, GBP/USD, AUD/USD...). Noutros pares o valor do pip varia com a taxa de câmbio; a plataforma da corretora mostra-o automaticamente.

Fórmula: valor do pip = tamanho do pip × unidades do lote
 EUR/USD, 1 lote standard: 0,0001 × 100 000 = **10 USD por pip**

Uma operação do início ao fim

EXEMPLO ILUSTRATIVO – COMPRA DE EUR/USD

A Ana acredita que o euro vai valorizar. Compra **0,10 lote** (mini) de EUR/USD a **1.0850**.

- 1 Valor do pip:** $0,0001 \times 10\ 000 = 1$ USD por pip.
- 2 Cenário A — o preço sobe para 1.0900:** $+50$ pips $\times 1$ USD = **+50 USD**.
- 3 Cenário B — o preço desce para 1.0820:** -30 pips $\times 1$ USD = **-30 USD**.
- 4 Custo de entrada:** com um spread de 2 pips, a operação começa em -2 USD e só passa a positiva acima de 1.0852 (no gráfico de compra).

EXEMPLO ILUSTRATIVO – VENDA DE GBP/USD

O Bruno espera que a libra perca valor. Vende **0,05 lote** de GBP/USD a **1.2700**. Cada pip vale $0,0001 \times 5\ 000 =$ **0,50 USD**.

- Se o preço cair para 1.2640: $+60$ pips $\times 0,50 =$ **+30 USD**.
- Se o preço subir para 1.2740: -40 pips $\times 0,50 =$ **-20 USD**.

Swap: o custo de manter a posição de um dia para o outro

Se mantiveres uma posição aberta depois da hora de fecho diária da corretora, podes pagar ou receber um **swap** (ou *rollover*). Ele reflete a diferença entre as taxas de juro das duas moedas do par e pode ser positivo ou negativo. Para operações de vários dias, inclui o swap no teu cálculo de custos.

Erros comuns neste capítulo

- ✗ Confundir o número de pips com o lucro em dinheiro, esquecendo o tamanho do lote.
- ✗ Usar 0,0001 como pip num par com iene, em vez de 0,01.
- ✗ Ignorar o spread e o swap ao calcular o resultado esperado.
- ✗ Escolher o lote “de olho”, sem saber quanto cada pip vale.

PONTO-CHAVE

Antes de qualquer operação, deves saber responder a três perguntas: **quanto vale cada pip, quantos pips estou a arriscar e quanto isso representa em dinheiro.**

CAPÍTULO 03

Alavancagem e margem

A alavancagem permite controlar posições maiores do que o teu saldo. É útil, mas é também a causa mais comum de contas destruídas.

Como funciona

Com alavancagem, a corretora permite-te abrir uma posição grande depositando apenas uma fração do seu valor. Essa fração fica bloqueada como garantia e chama-se **margem**.

Margem necessária = valor da posição ÷ alavancagem

Posição de 10 000 USD com alavancagem 1:100 → $10\,000 \div 100 = 100$ USD de margem

Repara: a alavancagem não muda o valor de cada pip. Uma posição de 10 000 USD vale cerca de 1 USD por pip com ou sem alavancagem. O que muda é **quanto da tua conta essa posição representa**.

O mesmo movimento, contas diferentes

Imagina uma conta de **1 000 USD** e um movimento contra ti de **1%** no preço do par:

Tamanho da posição	Alavancagem usada	Perda com -1%	Impacto na conta
1 000 USD	1:1	10 USD	-1%
10 000 USD	1:10	100 USD	-10%
50 000 USD	1:50	500 USD	-50%
100 000 USD	1:100	1 000 USD	-100%

Tabela 3.1 — Cálculo ilustrativo, sem spread nem custos.

ATENÇÃO

Uma variação de 1% num par principal pode acontecer num único dia. Com a conta totalmente alavancada, esse movimento normal é suficiente para perder todo o saldo.

Alavancagem disponível vs. alavancagem usada

A corretora pode oferecer 1:500, mas isso é apenas o **máximo permitido**. O que conta é o tamanho das posições que abres em relação ao teu saldo. Muitos reguladores limitam a alavancagem para clientes de retalho; na União Europeia, por exemplo, o limite nos pares principais é de 1:30.

Margem livre, margin call e stop out

Enquanto tens operações abertas, a plataforma acompanha o teu **capital líquido** (equity): o saldo mais ou menos os lucros e perdas em aberto. Se o equity cair demasiado em relação à margem usada, a corretora protege-se.

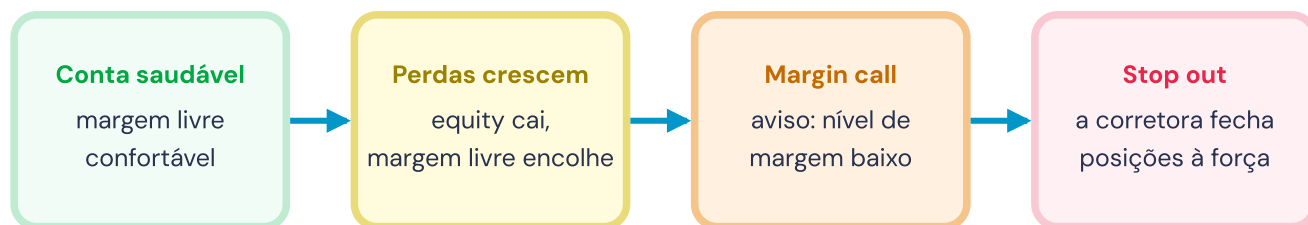


Figura 3.1 — Da margem livre ao stop out. Os níveis exatos (em %) variam por corretora e tipo de conta.

O **nível de margem** é calculado como $\text{equity} \div \text{margem usada} \times 100$. Cada corretora define em que nível envia o aviso (margin call) e em que nível começa a fechar as tuas posições (stop out). Consulta esses valores na tua conta antes de operar.

Como usar a alavancagem com segurança

- 1 **Decide primeiro o risco em dinheiro**, não o tamanho da posição. O capítulo 9 mostra como.
- 2 **Define sempre um stop loss**. É ele que limita a perda, não a alavancagem.
- 3 **Mantém margem livre de sobra** para que movimentos normais não te empurrem para o stop out.
- 4 **Evita abrir várias posições correlacionadas** (por exemplo, compra de EUR/USD e GBP/USD ao mesmo tempo), que na prática somam o risco.
- 5 **Prefere contas com proteção de saldo negativo**, quando disponível, para não ficares a dever à corretora após um movimento extremo.

DICA

Trata a alavancagem como uma **ferramenta de eficiência de capital**, não como um multiplicador de lucro. Se precisas de alavancagem máxima para que uma operação “valha a pena”, a operação provavelmente é grande demais para a tua conta.

Treina sem risco

Numa conta demo podes ver a margem e o equity a mudar em tempo real, com dinheiro virtual.

[Abrir demo →](#)

CAPÍTULO 04

Forex e outros mercados

O que o Forex tem de diferente em relação às ações, às matérias-primas e às criptomoedas.

Característica	Forex	Ações	Criptomoedas
Horário	24 h, segunda a sexta	Horário da bolsa de cada país	24 h, 7 dias por semana
Liquidez	Muito alta nos pares principais	Alta nas grandes empresas, baixa nas pequenas	Muito variável entre moedas
Estrutura	Descentralizado (balcão)	Bolsas centralizadas	Muitas plataformas independentes
Custos típicos	Spread, por vezes comissão, swap	Comissões e taxas de custódia	Spreads e taxas da plataforma
Alavancagem	Comum, com limites por regulador	Mais baixa, ou nenhuma	Variável; regras diferem muito
O que move o preço	Juros, economia, política	Resultados da empresa, setor, economia	Adoção, regulação, sentimento

Pontos fortes

- ✓ Funciona quase sem interrupção nos dias úteis
- ✓ Pares principais com custos de negociação baixos
- ✓ Possibilidade de ganhar em subidas e descidas
- ✓ Notícias económicas com datas conhecidas antecipadamente

Pontos de atenção

- ✗ Alavancagem elevada facilita perdas grandes
- ✗ Movimentos bruscos em notícias e fins de semana (gaps)
- ✗ Qualidade das corretoras muito desigual
- ✗ Excesso de operações por o mercado estar sempre aberto

NOTA

A maioria dos clientes de retalho não compra moedas reais: negocia **CFDs** (contratos por diferença), que acompanham o preço do par. Ganhas ou perdes a diferença entre o preço de abertura e o de fecho, sem receber as moedas.

CAPÍTULO 05

Sessões de negociação

O Forex está aberto todo o dia, mas não se mexe da mesma forma a todas as horas.

O dia de negociação acompanha os grandes centros financeiros. Cada sessão tem o seu ritmo, e os períodos em que duas sessões se sobrepõem costumam concentrar mais volume.

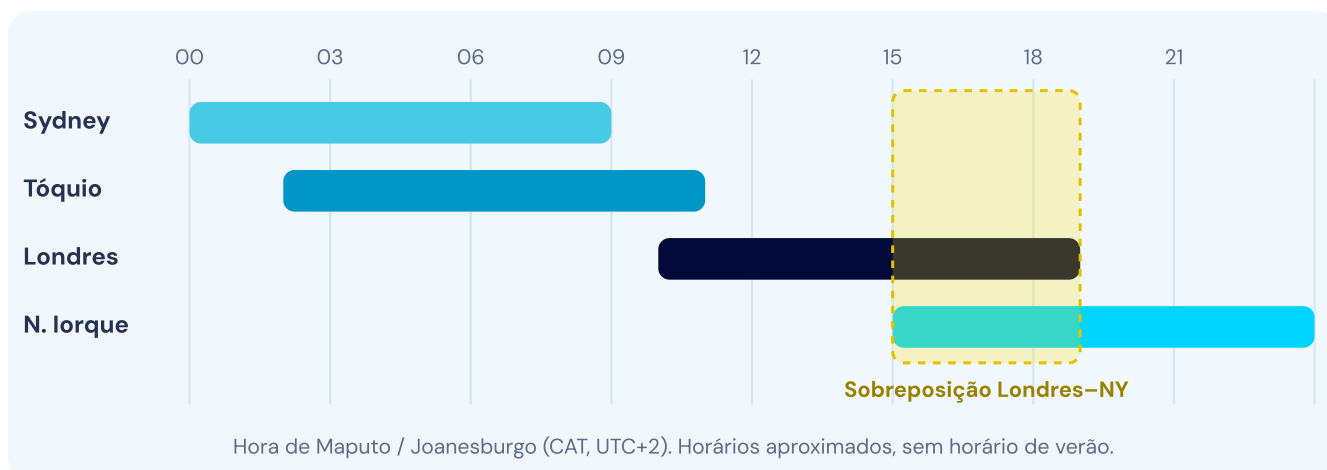


Figura 5.1 — As quatro principais sessões ao longo de um dia (escala de 24 horas).

Sessão	Hora UTC (aprox.)	Hora de Maputo (UTC+2)	Pares mais ativos
Sydney	22:00 – 07:00	00:00 – 09:00	AUD, NZD
Tóquio	00:00 – 09:00	02:00 – 11:00	JPY, AUD
Londres	08:00 – 17:00	10:00 – 19:00	EUR, GBP, CHF
Nova Iorque	13:00 – 22:00	15:00 – 00:00	USD, CAD

HORÁRIO DE VERÃO

Londres, Nova Iorque e Sydney mudam a hora durante parte do ano, o que desloca as sessões em cerca de uma hora face a Maputo. Confirma sempre o horário no relógio de sessões da tua plataforma.

MAIS MOVIMENTO

A abertura de Londres e a sobreposição Londres–Nova Iorque concentram grande parte do volume diário nos pares com EUR, GBP e USD.

MAIS CUIDADO

No fim da sessão americana e na abertura de domingo, a liquidez é menor: os spreads alargam e os preços podem saltar.

CAPÍTULO 06

Análise fundamental

Estudar a economia e a política por trás de cada moeda para perceber para onde o capital tende a ir.

Existem três formas complementares de olhar para o mercado:

**Fundamental**

Pergunta **porquê**: juros, inflação, crescimento, política.

**Técnica**

Pergunta **onde e quando**: preço, tendência, zonas e padrões.

**Sentimento**

Pergunta **como está o mercado**: medo ou apetite pelo risco.

Os indicadores económicos que mais pesam

Indicador	O que mede	Leitura comum
Decisão de juros	Taxa definida pelo banco central e o discurso que a acompanha	Juros mais altos ou tom mais duro tendem a apoiar a moeda
Inflação (IPC/CPI)	Variação dos preços ao consumidor	Acima do esperado aumenta a probabilidade de subida de juros
Emprego (ex.: NFP nos EUA)	Criação de emprego e taxa de desemprego	Mercado de trabalho forte sugere economia robusta
PIB	Crescimento da economia	Crescimento acima do esperado tende a apoiar a moeda
PMI	Expectativas dos gestores de compras da indústria e serviços	Acima de 50 indica expansão; abaixo de 50, contração

O calendário económico

As publicações económicas têm datas e horas marcadas. Um **calendário económico** mostra, para cada evento, a previsão do mercado, o valor anterior e o impacto esperado. Consulta-o antes de cada sessão.

- ✓ Filtra pelos países das moedas que negocias.
- ✓ Dá prioridade aos eventos de impacto alto.
- ✓ Repara na **previsão**: é a ela que o mercado vai comparar o número real.

Como o mercado reage a uma notícia

EXEMPLO ILUSTRATIVO – PUBLICAÇÃO DE INFLAÇÃO

Cenário	Previsão	Real	Reação provável da moeda
Surpresa para cima	3,0%	3,4%	Tende a valorizar : o mercado espera juros mais altos
Em linha	3,0%	3,0%	Reação limitada: já estava “no preço”
Surpresa para baixo	3,0%	2,6%	Tende a desvalorizar : juros podem cair

Números inventados. Na realidade, a reação depende também do contexto, do discurso do banco central e de outros dados publicados no mesmo dia.

O que acontece nos minutos de uma notícia forte

- **Os spreads alargam** porque os fornecedores de liquidez se protegem.
- **O preço pode saltar** vários pips de uma vez, e o stop loss pode ser executado pior do que o definido (derrapagem ou *slippage*).
- **O primeiro movimento nem sempre é o definitivo**: é comum o preço ir num sentido e inverter minutos depois.

ATENÇÃO

Para iniciantes, a abordagem mais prudente é **não ter posições abertas** nos minutos antes e depois de eventos de impacto alto, ou reduzir bastante o tamanho da posição.

Sentimento de risco

Além dos dados de cada país, o mercado alterna entre fases de **apetite pelo risco** (*risk-on*) e de **aversão ao risco** (*risk-off*).

Risk-on

Otimismo económico. Moedas ligadas ao crescimento e às matérias-primas, como AUD e NZD, tendem a ganhar força.

Risk-off

Medo ou crise. O capital procura refúgio em moedas como USD, CHF e JPY.

PONTO-CHAVE

A análise fundamental ajuda a definir o **contexto**: que moedas estão fortes ou fracas e porquê. A análise técnica, no capítulo seguinte, ajuda a decidir **onde** entrar e sair.

CAPÍTULO 07

Análise técnica

Ler o comportamento do preço no gráfico para identificar tendência, zonas importantes e pontos de entrada e saída.

A análise técnica parte de uma ideia simples: o preço reflete as decisões de todos os participantes, e esse comportamento tende a deixar padrões que se repetem. Não prevê o futuro com certeza; ajuda a organizar decisões com base em probabilidades.

A vela japonesa

Cada vela resume o movimento do preço num período (1 minuto, 1 hora, 1 dia...). Mostra quatro preços: abertura, máximo, mínimo e fecho.



Figura 7.1 — Anatomia das velas de alta e de baixa. O corpo liga a abertura ao fecho; as sombras mostram os extremos atingidos.

O que as velas te dizem

Corpo grande

Um lado dominou o período com convicção.

Sombra longa

O preço foi a um extremo e foi rejeitado. Útil junto de zonas importantes.

Corpo pequeno

Indecisão: compradores e vendedores equilibrados.

DICA

Lê as velas sempre **em contexto**. Uma vela de rejeição no meio do nada vale pouco; a mesma vela numa zona de suporte, a favor da tendência, vale muito mais.

Tendência e estrutura de mercado

O preço raramente se move em linha reta. Avança em ondas, deixando topos e fundos. A sequência desses pontos define a **estrutura** do mercado.

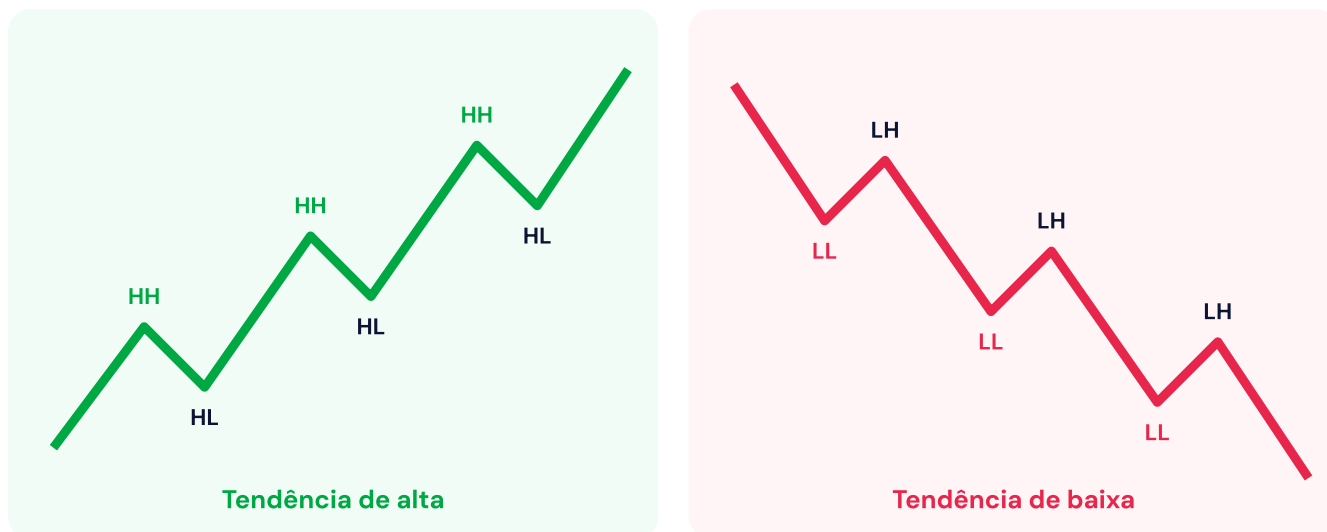


Figura 7.2 — HH: topo mais alto · HL: fundo mais alto · LH: topo mais baixo · LL: fundo mais baixo. Gráfico esquemático.

Estrutura	Sequência	Leitura
Alta	Topos e fundos cada vez mais altos (HH + HL)	Compradores no controle; procurar compras nas correções
Baixa	Topos e fundos cada vez mais baixos (LH + LL)	Vendedores no controle; procurar vendas nas correções
Lateral	Topos e fundos à volta dos mesmos níveis	Equilíbrio; o preço oscila entre limites

Rompimento e mudança de estrutura

Quando o preço fecha acima do último topo numa tendência de alta, confirma a continuação (muitos traders chamam-lhe **BOS**, *break of structure*). Quando, pelo contrário, quebra o último fundo relevante, é o primeiro sinal de que a tendência pode estar a mudar (**CHoCH**, *change of character*).

DICA

Analisa primeiro um prazo maior (por exemplo, 4 horas) para definir a tendência principal, e só depois desce a um prazo menor (15 minutos, 1 hora) para procurar a entrada. Operar a favor da tendência maior costuma ser mais simples para iniciantes.

Suporte e resistência

Suporte é uma zona onde a procura tem sido suficiente para travar descidas. **Resistência** é uma zona onde a oferta tem travado subidas. Trata-as como **zonas**, não como linhas exatas: o preço raramente respeita um número ao pip.

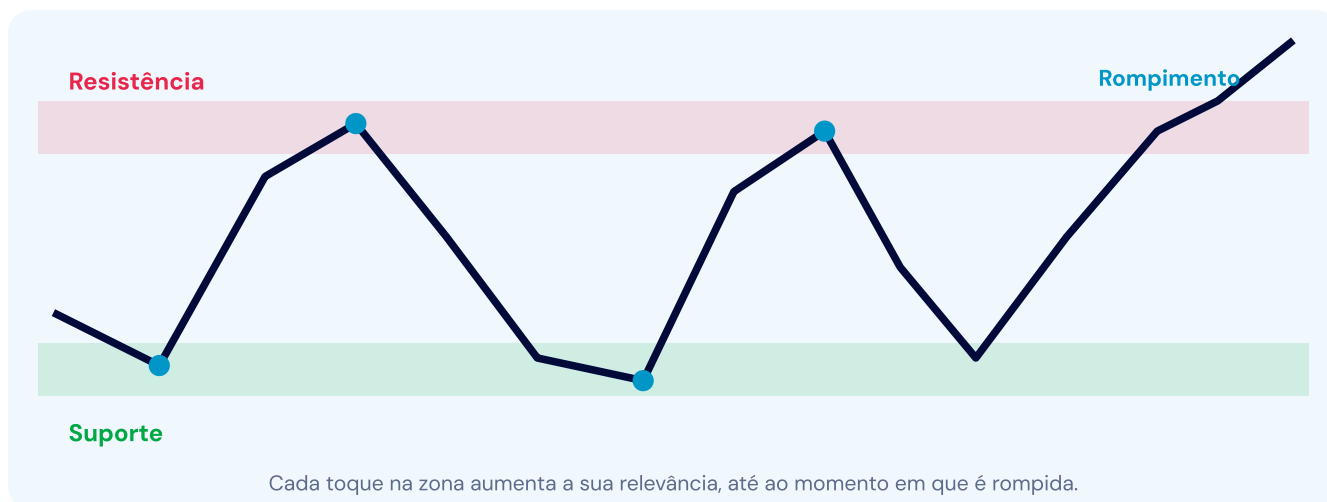


Figura 7.3 — Preço a oscilar entre suporte e resistência antes de romper. Gráfico esquemático.

Como marcar zonas úteis

- 1 **Começa num prazo maior** (4 horas ou diário): as zonas visíveis aí são mais relevantes.
- 2 **Procura pontos onde o preço inverteu várias vezes** ou de onde saiu com força.
- 3 **Desenha uma faixa** que cubra os corpos e parte das sombras das velas, em vez de uma linha.
- 4 **Mantém poucas zonas**: as duas ou três mais próximas do preço atual chegam.

TROCA DE PAPÉIS

Depois de uma resistência ser rompida com convicção, é comum passar a funcionar como suporte quando o preço volta a ela, e vice-versa. Esse reteste é um dos cenários de entrada mais estudados.

Faz

- ✓ Esperar confirmação na zona (rejeição, fecho)
- ✓ Colocar o stop do outro lado da zona
- ✓ Combinar a zona com a tendência maior

Evita

- ✗ Entrar só porque o preço “chegou” à linha
- ✗ Encher o gráfico de linhas
- ✗ Stop colado à zona, onde o ruído o apanha

CAPÍTULO 08

Estilos e estratégias

Não existe uma estratégia certa para todos. Existe a que combina com o teu tempo, temperamento e capital.

Escolhe o teu estilo

Estilo	Duração das operações	Tempo de ecrã	Perfil
Scalping	Segundos a minutos	Muito alto	Decisões rápidas; custos (spread) pesam muito
Day trading	Minutos a horas, fecha no mesmo dia	Alto	Disponibilidade durante as sessões ativas
Swing trading	Dias a semanas	Médio	Compatível com emprego; paciência para esperar
Position trading	Semanas a meses	Baixo	Foco em fundamentos; aguenta grandes oscilações

Para iniciantes: swing trading e day trading em prazos de 1 hora ou mais costumam ser mais fáceis de aprender, porque dão mais tempo para pensar e o spread pesa menos.

O que toda a estratégia precisa de definir

1

Contexto

Em que condições a estratégia funciona: tendência, lateralização, sessão, par.

2

Gatilho de entrada

O sinal concreto e verificável que te faz entrar.

3

Stop loss

Onde a ideia fica invalidada. É definido antes de entrar.

4

Alvo e gestão

Onde realizar o lucro e como gerir a operação até lá.

REGRAS, NÃO SENSações

Escreve cada ponto de forma que outra pessoa, a seguir o teu plano, tomasse a mesma decisão. Os três modelos da próxima página são **pontos de partida para estudo**, não sistemas prontos nem garantia de resultado.

Três modelos para estudar

MODELO A Pullback a favor da tendência

Contexto	Tendência de alta clara no prazo maior (topos e fundos ascendentes; preço acima da média móvel).
Entrada	Preço corrige até uma zona de suporte ou à média; entra após uma vela de rejeição que fecha a favor da tendência.
Stop	Abaixo do fundo da correção.
Alvo	Último topo, ou pelo menos o dobro da distância do stop (R:R 1:2).

MODELO B Rompimento com reteste

Contexto	Preço preso entre suporte e resistência durante várias velas.
Entrada	Fecho claro fora da zona; espera o regresso do preço à zona rompida e uma confirmação nela.
Stop	Do outro lado da zona rompida.
Alvo	Altura do intervalo projetada a partir do rompimento, ou próxima zona relevante.

MODELO C Reversão numa zona forte

Contexto	Preço chega a uma zona importante do prazo maior após um movimento esticado.
Entrada	Só após sinais de exaustão (sombra longa de rejeição) e quebra da estrutura no prazo menor.
Stop	Além do extremo atingido na zona.
Alvo	Meio do movimento anterior ou a zona oposta. Modelo mais arriscado: usa posição menor.

Antes de usar qualquer modelo com dinheiro real

- 1 **Teste histórico:** percorre o gráfico para trás e anota cada sinal, entrada, stop e resultado.
- 2 **Teste em demo:** pelo menos 30 a 50 operações reais em conta demo, com as mesmas regras.
- 3 **Avalia:** taxa de acerto, R:R médio, maior sequência de perdas e maior queda da conta.
- 4 **Começa pequeno:** passa ao real com o risco mínimo e aumenta só depois de meses consistentes.

CAPÍTULO 09

Gestão de risco

O capítulo mais importante do guia. Podes errar a direção muitas vezes e continuar no jogo, desde que cada erro seja pequeno.

A regra do 1%

Uma regra usada por muitos traders: **não arriscar mais de 1% (no máximo 2%) da conta numa única operação**. “Arriscar” significa a perda que terás se o stop loss for atingido, e não o tamanho da posição.

Perdas seguidas	Conta a arriscar 1% por operação	Conta a arriscar 10% por operação
Início	1 000 USD	1 000 USD
5 perdas	951 USD	590 USD
10 perdas	904 USD	349 USD

Tabela 9.1 — Cada perda é calculada sobre o saldo do momento. Sequências de 5 a 10 perdas acontecem até com boas estratégias.

Como calcular o tamanho da posição

Lotes = risco em dinheiro ÷ (distância do stop em pips × valor do pip por lote)

EXEMPLO ILUSTRATIVO – EUR/USD

- 1** **Conta:** 1 000 USD. Risco de 1% = **10 USD**.
- 2** **Entrada** em 1.0850 e **stop** em 1.0830: distância de **20 pips**.
- 3** **Valor do pip** num lote standard de EUR/USD: 10 USD.
- 4** **Cálculo:** $10 \div (20 \times 10) = 0,05$ **lote** (5 micro lotes).
- 5** **Verificação:** 0,05 lote = 0,50 USD por pip. $20 \text{ pips} \times 0,50 = 10 \text{ USD}$. ✓

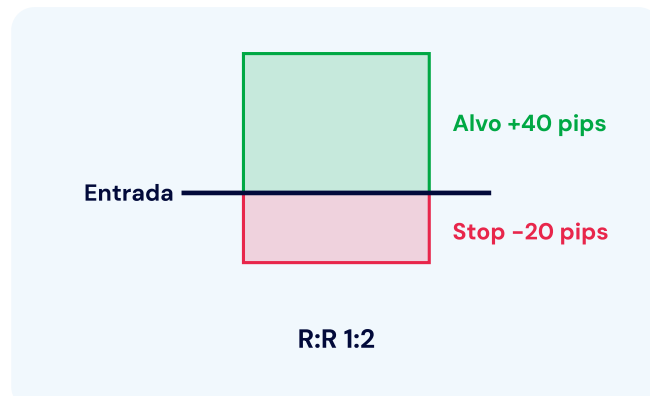
PONTO-CHAVE

O stop é definido pela análise, onde a ideia fica invalidada. O tamanho do lote ajusta-se a esse stop para que a perda seja sempre o mesmo valor. **Nunca encurtes o stop só para poderes abrir um lote maior.**

Risco-retorno e taxa de acerto

A relação **risco-retorno** (R:R) compara o que arriskas com o que esperas ganhar. Com um R:R maior, precisas de acertar menos vezes para não perder dinheiro.

R:R	Taxa de acerto para empatar*
1:1	50%
1:1,5	40%
1:2	33,3%
1:3	25%



* Fórmula: $1 \div (1 + R)$. Antes de custos (spread, comissão, swap). Um R:R alto não basta: o alvo tem de ser realista para aquele mercado.

Recuperar uma perda é mais difícil do que parece

Queda da conta	Ganho necessário para voltar ao início
-10%	+11,1%
-20%	+25%
-30%	+42,9%
-50%	+100%
-75%	+300%

Tipos de stop loss

Técnico

Além de um fundo, topo ou zona. É o mais lógico: fica onde a ideia deixa de fazer sentido.

Por volatilidade

Baseado no ATR, por exemplo $1,5 \times \text{ATR}$. Adapta-se ao ritmo do mercado.

Móvel (trailing)

Acompanha o preço a teu favor para proteger lucro. Usa-o com regras, não por impulso.

Gaps e limites de perda

Um **gap** é um salto de preço sem negociação no meio, comum na reabertura de domingo ou após notícias fortes. Nesses casos, o stop pode ser executado no primeiro preço disponível, pior do que o definido. Por isso:

- Evita manter posições grandes durante o fim de semana.
- Reduz o tamanho perto de eventos de impacto alto.
- Prefere posições mais pequenas com stops mais largos a posições grandes com stops apertados.

Limites diários e semanais

Além do risco por operação, define limites para o conjunto:

Limite	Exemplo de regra	Porquê
Por operação	Máximo 1% da conta	Nenhuma operação isolada te tira do jogo
Diário	Parar após -3% no dia	Evita decisões emocionais depois de perdas
Semanal	Parar após -6% na semana	Força uma pausa para rever o plano
Exposição total	Máximo 3% em risco ao mesmo tempo	Controla posições correlacionadas

Valores de referência. Ajusta-os ao teu perfil e mantém-nos por escrito.

Checklist de risco antes de cada operação

- ✓ Sei exatamente onde está o meu stop loss e porquê.
- ✓ Calculei o lote para arriscar no máximo 1% da conta.
- ✓ O alvo oferece pelo menos o R:R definido no meu plano.
- ✓ Não há notícia de impacto alto nos próximos minutos.
- ✓ Não tenho outra posição aberta que some o mesmo risco.
- ✓ Não atingi o meu limite diário ou semanal de perdas.
- ✓ Aceitaria tranquilamente perder este valor.

NUNCA

Afastar o stop loss quando o preço se aproxima dele, “fazer média” numa posição a perder sem plano, ou aumentar o lote para recuperar uma perda. São os três hábitos que mais contas destroem.

Aplica estas regras em demo

Pratica o cálculo de lote e o stop em cada operação, sem arriscar dinheiro real.

[Abrir conta →](#)

CAPÍTULO 10

Psicologia e plano de trading

Uma boa estratégia sem disciplina dá maus resultados. O plano é o que transforma intenção em comportamento repetível.

Os erros emocionais mais comuns

Revenge trading

Abrir logo outra operação, maior, para “recuperar” uma perda. **Antídoto:** pausa obrigatória após atingir o limite diário.

Overtrading

Operar por tédio ou ansiedade, sem sinal válido. **Antídoto:** número máximo de operações por dia.

Medo de ficar de fora

Entrar atrasado num movimento que já andou muito. **Antídoto:** só entrar nos gatilhos do plano.

Cortar ganhos cedo

Fechar ao primeiro lucro e deixar as perdas correrem. **Antídoto:** alvo e stop definidos antes de entrar.

O teu plano de trading numa página

Secção	Preenche com...
Mercados e horários	Que pares operas e em que sessões (ex.: EUR/USD e GBP/USD, das 10:00 às 18:00 de Maputo).
Estratégia	Contexto, gatilho, stop e alvo, escritos como regras verificáveis.
Risco	% por operação, limites diário e semanal, exposição máxima.
Rotina	Calendário económico, marcação de zonas, revisão no fim do dia.
Regras de pausa	Quando paras de operar (limites atingidos, cansaço, notícias).

O diário de trading

Regista cada operação: data, par, direção, entrada, stop, alvo, lote, resultado, print do gráfico e **o motivo da entrada**. Ao fim de algumas semanas, o diário mostra-te padrões que a memória esconde, como os horários em que perdes mais ou as regras que quebras com frequência.

DICA

Avalia-te pela **qualidade da execução** (seguiste o plano?) e não pelo resultado de uma operação isolada. Uma operação bem executada pode perder; uma mal executada pode ganhar por sorte.

CAPÍTULO 11

Como escolher uma corretora

A corretora guarda o teu dinheiro e executa as tuas ordens. Escolhê-la bem é uma decisão de segurança, não só de preço.

Os critérios que importam

Critério	O que verificar
Regulação	Que entidade da corretora te vai servir e que regulador a supervisiona. Confirma o número de licença no site do próprio regulador.
Custos	Spreads típicos nos pares que vais usar, comissões, swaps e taxas de inatividade, depósito ou levantamento.
Depósitos e levantamentos	Métodos disponíveis no teu país, prazos, valores mínimos e se o nome do titular tem de coincidir.
Plataformas	Estabilidade, versão móvel, tipos de ordem e ferramentas de gráfico.
Proteção do cliente	Fundos de clientes segregados, proteção de saldo negativo, condições de stop out.
Apoio ao cliente	Canais e horários disponíveis e idioma. Testa com uma pergunta antes de depositar.
Conta demo	Permite testar a plataforma e a execução sem risco.

Alguns reguladores conhecidos

FCA

Reino Unido

ASIC

Austrália

CySEC

Chipre (UE)

MFSA

Malta (UE)

FSCA

África do Sul

BaFin

Alemanha (UE)

O nível de proteção varia muito entre reguladores e países. Muitas corretoras têm várias entidades: a que te serve depende do país onde vives.

Sinais de alerta

- ✗ Promessas de lucro garantido ou “sem risco”.
- ✗ Gestores de conta que pressionam para depositar mais.
- ✗ Pedidos para operares por ti com a tua senha.
- ✗ Dificuldade ou taxas surpresa ao levantar dinheiro.
- ✗ Nenhuma informação clara sobre regulação.

A corretora que a Blue Mode usa: Deriv

Na Blue Mode usamos e recomendamos a **Deriv**. É a corretora com que trabalhamos no dia a dia e para a qual preparamos as nossas ferramentas e aulas.

Porque a recomendamos

- ✓ Conta demo gratuita para treinar sem risco
- ✓ Forex e outros mercados na mesma conta
- ✓ Plataformas web e móveis
- ✓ Abertura de conta online

Antes de depositar, confirma

- ✓ Qual a entidade e o regulador para o teu país
- ✓ Os métodos de depósito e levantamento disponíveis
- ✓ Os spreads e as condições de alavancagem da tua conta
- ✓ Os avisos de risco publicados pela própria Deriv

As condições, a regulação e os produtos disponíveis variam por país e podem mudar. Confirma sempre a informação atual no site oficial da Deriv.

Abrir conta em 4 passos

- 1 **Clica no link abaixo** e cria a tua conta com e-mail ou Google.
- 2 **Começa pela conta demo:** vem com saldo virtual para praticares tudo o que aprendeste.
- 3 **Verifica a identidade** quando quiseres passar a conta real (documento e comprovativo de morada).
- 4 **Deposita só o que podes perder** e aplica as regras de risco do capítulo 9 desde a primeira operação.

Abre a tua conta grátis na Deriv

Começa em conta demo, sem compromisso.

t.deriv.link?t=32ALGTJYUJCW

Criar conta →

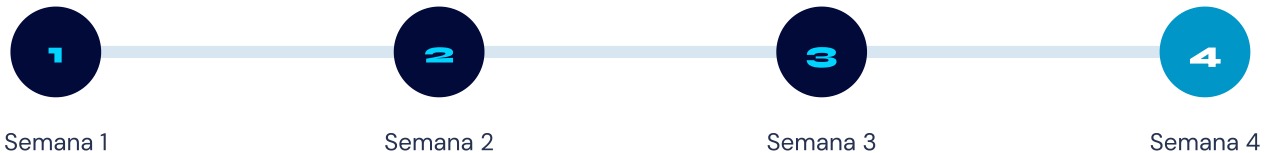
ATENÇÃO

Os produtos da Deriv são derivados complexos e não são adequados para todos. Podes perder parte ou todo o capital investido. Nunca negocies com dinheiro emprestado ou que não podes perder.

CAPÍTULO 12

Os teus primeiros 30 dias

Um plano simples para passares da leitura à prática, sem pressa e sem arriscar dinheiro antes do tempo.



SEMANA 1

Fundamentos

- Relê os capítulos 2, 3 e 9.
- Abre uma conta demo e explora a plataforma.
- Calcula o valor do pip em 3 pares diferentes.

SEMANA 2

Leitura do gráfico

- Escolhe 2 pares principais e fica só com eles.
- Marca tendência e zonas no gráfico de 4 h todos os dias.
- Acompanha o calendário económico.

SEMANA 3

Estratégia por escrito

- Escolhe um dos modelos do capítulo 8.
- Escreve as tuas regras e o plano de trading.
- Faz um teste histórico com 20 a 30 exemplos.

SEMANA 4

Prática em demo

- Opera em demo só com as tuas regras.
- Calcula o lote para arriscar 1% em cada operação.
- Regista tudo no diário e revê ao fim da semana.

E DEPOIS DOS 30 DIAS?

Continua em demo até teres pelo menos 30 a 50 operações registadas a seguir o plano. Só então considera passar ao real, com o risco mínimo, e trata os primeiros meses como continuação do treino.

Começa a semana 1 hoje

Cria a tua conta demo gratuita e acompanha o plano passo a passo.

[Abrir conta demo →](#)

FAQ

Perguntas frequentes

Quanto dinheiro preciso para começar?

Para aprender, nenhum: começa em conta demo. Para a conta real, o valor certo é aquele que podes perder sem afetar a tua vida. Com contas pequenas, usa micro lotes para conseguires respeitar o risco de 1%.

É possível viver do Forex?

Há traders que fazem do Forex a sua principal fonte de rendimento, e esse pode ser um objetivo teu. O caminho passa por construir consistência primeiro: aprender em demo, seguir um plano, gerir bem o risco e fazer a conta crescer aos poucos. Cada mês de prática disciplinada aproxima-te desse objetivo; encara esta fase como o investimento na tua formação.

Qual é o melhor par para iniciantes?

Pares principais como EUR/USD e GBP/USD costumam ter spreads baixos e muita informação disponível. Mais importante do que o par é ficar com poucos e conhecê-los bem.

Qual é o melhor prazo gráfico?

Para começar, prazos de 1 hora a 4 horas dão tempo para pensar. Usa o diário ou o de 4 horas para definir a tendência e um prazo menor só para afinar a entrada.

Preciso de usar stop loss em todas as operações?

Sim. Sem stop, uma única operação pode apagar meses de resultados. Definir o stop antes de entrar é a base de todo o cálculo de risco.

Os sinais e indicadores garantem resultados?

Não. Nenhum indicador, sinal ou ferramenta garante lucro. São formas de organizar a análise; o resultado depende da execução, da gestão de risco e das condições do mercado.

Quanto tempo leva a aprender?

Os conceitos deste guia aprendem-se em semanas. A consistência na execução costuma levar muitos meses de prática deliberada e revisão do diário.

Posso operar pelo telemóvel?

Sim, a maioria das corretoras tem aplicações. Para analisar e planejar, um ecrã maior ajuda; o telemóvel é prático para acompanhar e gerir operações.

PARA GUARDAR

Resumo do guia

01

Mercado

O Forex é descentralizado, muito líquido e movido por juros, inflação, economia e sentimento de risco.

02

Cálculo

Domina pip, lote e valor do pip. Sem isso não sabes quanto estás a arriscar.

03

Alavancagem

Não muda o valor do pip; muda quanto da conta cada posição representa.

04

Timing

Prefere as sessões ativas e evita posições abertas em notícias de impacto alto.

05

Gráfico

Estrutura, zonas e poucos indicadores, lidos sempre em contexto.

06

Risco

1% por operação, stop sempre, lote calculado, limites diários e semanais.

Checklist antes de cada operação

- ✓ A tendência do prazo maior está identificada
- ✓ O preço está numa zona marcada antes
- ✓ O gatilho do meu plano aconteceu
- ✓ Stop no ponto onde a ideia fica invalidada
- ✓ Lote calculado para 1% de risco
- ✓ R:R igual ou superior ao do plano
- ✓ Sem notícia de impacto alto iminente
- ✓ Operação registada no diário

A IDEIA MAIS IMPORTANTE

No trading não controlas o resultado de cada operação. Controlas **quanto arriskas, quando entras e se segues o teu plano**. É aí que deves pôr a tua energia.

Pratica o que aprendeste

Abre a tua conta demo gratuita e usa este checklist em cada operação.

[Abrir conta →](#)

Próximos passos

Terminaste o guia. Agora o que faz a diferença é a prática consistente, com regras claras e risco controlado.



Captura real do indicador Blue Mode no TradingView (gráfico de 1 minuto): estrutura de mercado, zonas, sinais e o painel da Blue Mode Special Strategy.

1 - Continuar a aprender gratuitamente

Entrar no canal Free para acompanhar conteúdos educativos, análises e atualizações da comunidade.

[Entrar no canal →](#)

2 - Conhece o Blue Mode

Descobre como o indicador Blue Mode organiza a leitura do gráfico.

[bluemode.site →](https://bluemode.site)

3 - Abrir uma conta

Treina tudo o que aprendeste sem arriscar dinheiro real.

[Abrir conta →](#)