

Blockchain em Metas (e Resultados)

Introdução	2
Calendários	3
Brutos	3
Refinados	4
Metas	5
Detalhamento	6
Metas.App	7
Referências	8
Sobre este documento	9

Autor: **Paulo Jerônimo** (<https://paulojeronimo.com>).

Versão: 2022-07-15 17:05:23 -0300.

Estado deste documento: **EM DESENVOLVIMENTO**.



Acompanhe a evolução deste documento em <https://paulojeronimo.com/blockchain-e-metas>.

Introdução

Participar de um [um grande evento de tecnologia](#) é sempre muito interessante! **Aprender muito e conhecer pessoas** (ampliando o *network*) são os maiores objetivos, com certeza, de muita gente que se inscreve em um evento como o [Blockchain Rio](#). Para mim, além de contemplar esses dois (2) objetivos, a participação nesse evento também é motivacional para o estabelecimento de algumas [Metas](#) que torno públicas neste documento.

[Metas](#) devem estar na pauta de todo bom profissional (em qualquer área) e de todo atleta (partindo dos amadores). Gosto muito desse assunto e, algumas vezes, tentei incentivar pessoas a trabalhar comigo do desenvolvimento de um aplicativo descentralizado (DApp) sobre isso, como você pode ver em alguns vídeos ([1](#), [2](#)) que criei. Porém, minha estratégia de chamar pessoas para me ajudar não foi bem sucedida e, por outras prioridades no trabalho, acabou que nunca criei esse DApp. A última tentativa que fiz de chamar pessoas para me ajudar nisso [está nesse vídeo](#).

Passados mais de dois anos, e agora com bem mais experiência em tecnologias de *frontend* úteis na criação de DApps, neste momento eu tenho muito mais facilidade para criar o [Metas.App](#), até mesmo com pouca ajuda de outras pessoas, de uma forma *fullstack*.

O [Blockchain Rio](#) me trouxe motivação suficiente para priorizar e finalizar a entrega de um [MVP](#) para do [Metas.App](#). Na semana desse evento (e antes de seu início) eu irei explicar, em um curso online e gratuito, como desenvolvi esse MVP de acordo com as regras que apresento neste documento. Então, minha meta para isso é a "[Curso MVP Metas.App](#)". Além disso, no primeiro dia do [Blockchain Rio](#), também farei o seu lançamento desse DApp em produção. Essa é a minha meta "[Lança. MVP Metas.App](#)".

Como um [triataleta amador \(3 x Ironman\)](#) que [por razões de saúde não pode ficar sem atividades físicas diárias](#), você verá que várias das minhas [Metas](#) são relativas a atividades esportivas e, nos próximos dias, também focadas em emagrecimento através de atividades como [21 min corrida](#) e [21 min HIIT](#).

O [Metas.App](#) é, fundamentalmente, um DApp que auxilia pessoas a elaborarem (ou aderirem a) metas de bem-estar, e de outras categorias, de forma a ganharem tokens fungíveis e não fungíveis (NFTs) pelos resultados de suas metas.

Acompanhe o lançamento de novas versões deste documento, notificadas em [meu LinkedIn](#) até o [Curso MVP Metas.App](#), para obter o conhecimento (negocial) necessário para o entender o que será apresentado nesse curso.

Calendários

Os calendários "[Brutos](#)" (ou "não [Refinados](#)") a seguir apresentam **oito (8) semanas** contemplando os dias **a partir do dia 14 de Julho (quinta-feira) e até o dia 7 de Setembro de 2022 (quarta-feira)**. O primeiro calendário vai até a semana 3 e o segundo vai da semana 4 a 8 (5 semanas). Ele mostra algumas de minhas atividades e [Metas](#) até essa oitava semana, quando ocorrerá o [Blockchain Rio](#).

Detalhes (interessantes):

- O número oito (8) é um [número da série de Fibonacci](#) (← veja esse app que desenvolvi para que você aprenda sobre esses números). Nessa série cada número é a soma dos dois anteriores (8 é a soma de 5 com 3, 5 é a soma de 3 com 2, ..., até 1 que é a soma de 1 com 0). Pode acreditar: eles são números mágicos e, geralmente, gosto de utilizá-los para definir minhas [Metas](#). 😊
- Os links (clicáveis) nos dias remetem a mais detalhes que sobre atividades (ou [Metas](#)) apresentadas nele.
- As metas da semana corrente são, obrigatoriamente, refinadas em seu primeiro dia (← **regra-refina**). Dessa forma as metas da semana 1 são refinadas no dia 14/Jul, as da semana 2 no dia 21/Jul e assim por diante.

Brutos

Calendários "Brutos" contém [Metas](#) que precisam ser refinadas, semanalmente, conforme a [\[regra-refina\]](#). Refinar uma meta significa torná-la ainda mais *SMART* (eSpecífica, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporizável).

Semana	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua
1 Ref Res	14/Jul 24 h Jejum 1 h/d ativ. fís.	15 Publicação deste documento 1 h/d ativ. fís.	16 1 h/d ativ. fís. x 1,5	17 1 h/d ativ. fís. x 2	18 1 h/d ativ. fís.	19 24 h Jejum 1 h/d ativ. fís.	20 1 h/d ativ. fís.
2	21	22	23	24	25	26	27
3	28	29	30 July 10k Strava	31	01/Ago	02	03

Sem ana	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua
4	04/Ago 5 kg + leve	05	06	07	08	09	10
5	11	12	13	14	15	16	17
6	18	19	20	21	22	23	24
7	25 10 kgs + leve	26	27 Vôo de ida Brasília → Rio de Janeiro	28	29 Curso MVP Metas.App	30 Curso MVP Metas.App	31 Curso MVP Metas.App
8	01/Set Blockchain Rio Lança. MVP Metas.App	02 Blockchain Rio	03 Blockchain Rio	04 Blockchain Rio	05 DAO Finisher.Te ch	06	07 Feriado Nacional

Refinados

Esses são os calendários já refinados (conforme a [\[regra-refina\]](#)).

Diariamente, o [Metas.App](#) executa processos que verificam a execução das metas refinadas e apresentadas nesses calendários (← **regra-verifica-execucao**).

Sem ana	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua
1 Bru	14/Jul 24 h Jejum 34 min caminhada 21 min HIIT	15 Publicação deste documento 34 min caminhada 21 min HIIT	16	17	18 34 min caminhada 21 min HIIT	19 24 h Jejum	20

Metas

1. **1 h/d ativ. fís.** → Realizar 1 hora de atividades físicas por dia.
2. **34 min caminhada** → Caminhar por 34 minutos em velocidade ≥ 6.5 km/h.
3. **21 min corrida** → Correr por 21 minutos (ou +).
4. **21 min HIIT** → Realizar 'High Intensity Interval Training' (HIIT) por 21 minutos.
5. **July 10k Strava** → Participar do desafio 'July 10k' da Strava.
6. **5 kg + leve** → Estar 5 kgs mais leve que em uma data específica.
7. **10 kgs + leve** → Estar 10 kgs mais leve que em uma data específica.
8. **Curso MVP Metas.App** → Apresentar um curso focado no desenvolvimento do MVP do Metas.App.
9. **Lança. MVP Metas.App** → Lançar o MVP do Metas.App em produção.
10. **DAO Finisher.Tech** → Apresentar a Finisher.Tech como uma DAO.
11. **24 h Jejum** → Realizar 24 horas de Jejum.

Detalhamento

1. 1 h/d ativ. fís.:
 - a. Realizar 1 hora de atividades físicas por dia.
2. 34 min caminhada:
 - a. Caminhar por 34 minutos em velocidade ≥ 6.5 km/h.
3. 21 min corrida:
 - a. Correr por 21 minutos (ou +).
4. 21 min HIIT:
 - a. Realizar 'High Intensity Interval Training' (HIIT) por 21 minutos.
5. July 10k Strava:
 - a. Participar do desafio 'July 10k' da Strava.
 - b. <https://www.strava.com/challenges/July-10k-2022>.
6. 5 kg + leve:
 - a. Estar 5 kgs mais leve que em uma data específica.
 - b. Data específica: 07/Jul/2022.
 - c. Metas auxiliares:
 - i. 24 h Jejum
7. 10 kgs + leve:
 - a. Estar 10 kgs mais leve que em uma data específica.
 - b. Data específica: 07/Jul/2022.
8. Curso MVP Metas.App:
 - a. Apresentar um curso focado no desenvolvimento do MVP do Metas.App.
9. Lança. MVP Metas.App:
 - a. Lançar o MVP do Metas.App em produção.
10. DAO Finisher.Tech:
 - a. Apresentar a Finisher.Tech como uma DAO.
11. 24 h Jejum:
 - a. Realizar 24 horas de Jejum.
 - b. Geralmente, iniciado às 20:00:00 do dia anterior e durando até às 19:59:59 do dia corrente.

Metas.App

O [Metas.App](#) é, fundamentalmente, um DApp que auxilia pessoas a elaborarem (ou aderirem a) metas de bem-estar, e de outras categorias, de forma a ganharem tokens fungíveis e não fungíveis (NFTs) pelos resultados de suas metas.

Referências

1. Jejum:
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=zngjyqho3y0>
Jejum de 24 horas *aplicações e problemas*

Sobre este documento

Este documento é escrito em [AsciiDoc](#) e renderizado nos formatos HTML e PDF. Seu código fonte está disponível sob a licença MIT no seguinte repositório Git: <https://github.com/paulojeronimo/blockchain-e-metas>.

A renderização deste documento nos formatos HTML e PDF é feita através do script `build.sh` disponível em seu repositório Git.