

# Blockchain em Metas (e Resultados)

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

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

Versão: 2022-07-15 18:06:08 -0300.

Estado deste documento: **EM DESENVOLVIMENTO**.



Acompanhe a evolução deste documento em  
<https://paulojeronimo.com/blockchain-em-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 desenvolver 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 lançamento desse DApp em produção. Essa é a minha meta "[Lança. MVP Metas.App](#)".

Como um [triatleta 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 (para desenvolvedores de software).

# 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** (e**S**pecífica, **M**ensurável, **A**tingível, **R**elevante e **T**emporizável).

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

Semana	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.Tech	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**).

Semana	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua
1 Bru	14/Jul 24 h Jejum 34 min caminhada	15 34 min caminhada 21 min corrida	16 34 min caminhada 21 min HIIT x 2	17 34 min caminhada 21 min HIIT x 2	18 34 min caminhada 21 min corrida 21 min HIIT	19 24 h Jejum 34 min caminhada 21 min corrida 21 min HIIT	20 34 min caminhada 21 min corrida 21 min HIIT

# Metas

1. **1 h/d ativ. fís.** → Realizar 1 hora de atividades físicas por dia.
2. **34 min caminhada** → Caminhar por 34 minutos a uma velocidade superior a 7 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 a uma velocidade superior a 7 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.



Acompanhe [\[notificacoes\]](#) da evolução deste documento que trarão mais detalhes a respeito.

## Tecnologias

O [MVP](#) do Metas.App está em desenvolvimento fazendo uso de tecnologias como as seguintes:

1. *Backend:* [Solidity](#), [Hardhat](#), [Infrura](#), [IPFS](#), [ERC-20](#), [ERC-721](#), [ERC-1155](#), [Polygon](#).
2. *Frontend:* [TypeScript](#), [React.js](#), [Next.js](#), [Ethers.js](#), [Metamask](#).

# 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-em-metas>.

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