

Sobrepeso adoece! Como você pode se curar programando aplicativos?

Autor: [Paulo Jerônimo](#).

Versão: 2022-02-21 16:50:24 -0300. Online: <https://finisher.tech/sobrepeso-adoece.pdf>.

Eu entro facilmente em sobrepeso ou em obesidade grau 1. Nunca fui feliz com isso e [há vários anos luto, como Ironman](#), para não me ver gordo diante do espelho. Acontece que certas vezes, por qualquer desculpa que eu poderia ter ou inventar, eu diminuo meu volume de atividades físicas e me alimento mal ou mais do que o necessário. Então, engordo.

Quando estou obeso eu desenvolvo problemas de saúde! 😞

O primeiro deles é a **minha alta estima que fica baixa**. Daí eu desapareço e me escondo de fotografias. Sempre fui de poucos amigos e me considero pouco sociável. Percebo que, obeso, eu me afasto ainda mais das pessoas. Pode ser que ser pouco sociável tenha a ver com outras questões. Mas, obeso, eu tenho o comportamento de um **urso gordo e ermitão**.

O segundo problema ocorre quando, em algum momento, meu índice de massa corporal (IMC) sai do sobrepeso (entre 25,0 e 29,9) e vai para a obesidade de grau 1 (entre 30,0 e 34,9). Nessa condição, pelo excesso de peso, **eu desenvolvo uma doença chamada apneia do sono**. Ela faz com que meu sono seja interrompido no meio da noite por várias vezes. Algumas vezes eu tive o pesadelo de que estava sendo sufocado, ficando sem ar. Nessas vezes eu despertei apavorado querendo respirar. Isso foi horrível. Assim como são [todas as consequências da apneia do sono](#).

Ao final de agosto de 2021 eu cheguei aos 93 kgs. Sou baixo: tenho apenas 1,65 m de altura. **Nessa data meu IMC atingiu a sua maior marca nesses últimos 15 anos: 34,16**. Em fevereiro de 2019, ao retornar de uma temporada de trabalho na Europa, com 45 anos de idade, eu estava com 71 kgs. Ou seja, **em 2 anos e 8 meses eu acumulei 22 kgs de gordura**.

Em setembro de 2021 eu tomei uma decisão. **Eu disse a mim mesmo, PELA ÚLTIMA VEZ NESSA VIDA, que não passaria mais por esses problemas**, ou por outros quaisquer que uma pessoa obesa possa passar.

Nessa época eu resolvi voltar a focar mais nos projetos da minha Startup [Finisher.Tech](#). Nela, **meu propósito primário é ajudar as pessoas a se manterem consistentes e disciplinadas em sua busca diária por saúde** através de apps (aplicativos/ jogos) que as recompensem por isso.

O problema que tento resolver é que muita gente só pensa em sua saúde ao ter problemas sérios com ela. Inclusive, esse é o problema que eu passei nesses dois últimos anos, não foi? Minha solução para isso é dar incentivos às pessoas, através de uma criptomoeda, para que elas tornem sua busca por saúde um hábito diário.

Desde que eu comecei a me envolver com mais seriedade com Bitcoin e Ethereum, em 2016, eu acumulei muita experiência, tanto no trading de criptomoedas, quanto na programação de contratos inteligentes em uma Blockchain.

Unindo o meu propósito a essa minha experiência, eu desejo ver, em breve, as pessoas adquirindo mais [Saúde & Cripto](#) através de **jogos que troquem o seu suor por criptomoedas**.

O [Saúde & Cripto](#) é uma das três (3) áreas que venho desenvolvendo na [Finisher.Tech](#). Nessa área eu crio apps para pessoas comuns usarem. A segunda área da minha startup é voltada a treinamentos (tanto em tecnologias quanto nos apps criados com o "selo" [Saúde & Cripto](#)). A terceira área é a que desenvolve apps específicos para parceiros (ou clientes) da área de bem-estar.

Hoje, segunda-feira, 21 de fevereiro, início da semana 8 de 2022, eu estou com 83 kgs. Continuo, ainda, vários kilos acima do peso que quero chegar: 68 kgs. Mas, desde que iniciei [meu Projeto Verão 21/22](#), estou muito mais forte e focado. **Chegarei ao final desse verão, no dia 20 de março, muito mais saúde e menos peso.**

Em referência ao título desse artigo, a programação de aplicativos para a área de bem-estar tem me ajudado a ficar muito mais atento e focado na solução tanto no meu próprio problema quanto aos problemas de saúde de outras pessoas.

Tenho algumas **metas desafiadoras** para esse período de hoje até o final do verão. Nesse dia, um domingo, eu também **irei distribuir Finisher Tokens para algumas pessoas**.

Quer ser uma das pessoas a ganhar esses tokens?

Quer me ajudar a programar apps que trarão saúde (física e financeira) para as pessoas?

Entre em contato comigo!

Estou a procura de programadores experientes em JavaScript que se identifiquem com os propósitos do [Saúde & Cripto](#).

Paulo Jerônimo,

Dia 21 de Fevereiro, Semana 8 de 2022.



8 e 21 são números da [série de Fibonacci!](#)

