

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
CURSO DE TECNOLOGIA EM SISTEMAS PARA INTERNET
CÂMPUS GUARAPUAVA

Helbert da Rocha

**WeGoal: SISTEMA PARA GERENCIAMENTO E
COMPARTILHAMENTO DE OBJETIVOS FINANCEIROS
INDIVIDUAIS E COLETIVOS**

PROPOSTA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DO CURSO SUPERIOR EM
TECNOLOGIA EM SISTEMAS PARA INTERNET

GUARAPUAVA
2º Semestre de 2015

Helbert da Rocha

WeGoal: SISTEMA PARA GERENCIAMENTO E COMPARTILHAMENTO DE OBJETIVOS FINANCEIROS INDIVIDUAIS E COLETIVOS

Proposta de Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso 1, do Curso Superior de Tecnologia em Sistemas para Internet – TSI – da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Guarapuava, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Sistemas para Internet.

Orientador: Prof. Dr. Roni Fabio Banaszewski

GUARAPUAVA
2º Semestre de 2015

1. SUMÁRIO DA PROPOSTA DE TRABALHO

1.1. Título

WeGoal: Sistema para Gerenciamento e Compartilhamento de Objetivos Financeiros Individuais e Coletivos.

1.2. Modalidade do Trabalho

() Pesquisa

(x) Desenvolvimento de sistemas

1.3. Área do Trabalho

Desenvolvimento *web* e desenvolvimento para dispositivos móveis.

1.4. Resumo

As pessoas são movidas por objetivos que desejam alcançar, os quais podem ser individuais ou coletivos. Basicamente, um objetivo individual representa o objetivo de apenas uma pessoa e um objetivo coletivo representa um objetivo compartilhado de um grupo de pessoas. Com a alta da inflação, aumento nos preços dos produtos e aumento do desemprego, está cada vez mais difícil para as pessoas alcançarem seus objetivos financeiros. Neste sentido, surge a necessidade de um sistema para gerenciar objetivos financeiros individuais e coletivos. Este sistema possibilitaria o compartilhamento dos objetivos para que pessoas externas ou organizações pudessem ajudar um indivíduo ou grupo a alcançar seus objetivos financeiros. Também, este sistema permitiria fazer um controle dos gastos e a divisão dos mesmos por um indivíduo ou membros de um grupo. Os usuários poderiam acessar o sistema *web* ou um aplicativo móvel com os dados sempre atualizados. Deste modo, o sistema buscaria auxiliar seus usuários no alcance de seus objetivos financeiros por meio da exposição de alguns métodos econômicos e psicológicos, tais como: motivação subjetiva ou externa, lembretes sobre metas periódicas, controle de gastos, e apoio por meio de redes sociais como, por exemplo, o Facebook.

2. PROPOSTA DE TRABALHO

2.1. Introdução

As pessoas são movidas por metas a serem atingidas a fim de alcançarem seus

objetivos, os quais podem ser de natureza individual ou coletiva. Neste contexto, objetivo consiste na descrição daquilo que alguém pretende alcançar e metas se refere ao objetivo definido em termos quantitativos envolvendo obrigatoriamente um determinado prazo (POLITI, 2015). De fato, a definição e perseguição de objetivos e metas é essencial para o alcance do sucesso em diferentes esferas da vida, tal como na pessoal, financeira e profissional.

Está cada vez mais difícil atingir o sucesso econômico e financeiro por conta das dificuldades econômicas causadas pela atual crise que afeta o nosso país. Esta crise gera consequências indesejáveis, tais como a flutuação de preços causada pela alta da inflação. De forma mais precisa, The American Heritage Dictionary (2015) define inflação como: “Um aumento persistente do nível de preços ao consumidor ou um declínio persistente de poder de compra do dinheiro”. Como resultado desta crise, está ocorrendo o aumento dos juros, desemprego e redução dos salários. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2015), por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, o número de desempregados no Brasil é estimado em 8,4 milhões de pessoas no segundo trimestre de 2015.

Portanto, mais do que nunca, para atingir um objetivo financeiro é imprescindível poupar recursos, evitando gastos com bens descartáveis ou não emergências. Principalmente nesse momento de dificuldade, mas também em qualquer outro, o importante é apresentar metas financeiras para ficar mais claro o foco do que se pretende a fim de reduzir o tempo para chegar a sua concretização, minimizando a ocorrência de fatos que atrasem este atingimento.

Deste modo, o foco deste trabalho é o estudo e a materialização de práticas para facilitar o atingimento de metas e objetivos financeiros, as quais envolvem a aquisição de bens de consumo e serviços. Segundo o dicionário Michaelis (2015), bens de consumo são “produtos industriais destinados diretamente ao consumo” (e.g. computador, carro, casa) e serviços são “execução de trabalho ou desempenho de funções, ordenados ou pagos por outrem” (e.g. ato médico, serviço telefônico, serviço de transporte).

Uma prática utilizada para o atingimento de metas e objetivos financeiros é a divisão e controle dos gastos entre as pessoas de um grupo (e.g. os integrantes de uma família). Dessa maneira, é possível estabelecer o quanto cada pessoa irá ajudar

quantitativamente e periodicamente para o alcance dos objetivos financeiros. Segundo Gail (2007, apud Dommert, 2015), a partir de um estudo¹ realizado pela Dra. Gail Matthews com 267 pessoas, com diferentes idades, países e carreiras, foi concluído que as pessoas que escreveram seus objetivos aumentaram em 42% as chances de alcançá-los. E ainda, aqueles que transformaram os objetivos em ações e assumiram um compromisso com um amigo e que acompanharam os relatórios do progresso semanal, aumentaram as chances de alcançar seus objetivos para 78%. Segundo Meek (2015), definir e esforçar-se para atingir um objetivo, mesmo que o indivíduo não consiga atingi-lo, faz com que ele se sinta feliz.

Também, outra prática que intensifica a motivação de um indivíduo ou grupo para o cumprimento de metas financeiras é a cobrança exercida internamente (e.g. aspirações próprias) ou externamente (e.g. família, amigos, conhecidos, superiores em uma hierarquia empresarial) ao indivíduo. Ademais, este envolvimento externo também pode servir como meio de contribuir para reduzir as dificuldades para o atingimento do objetivo. Ao perseguir um objetivo, o indivíduo adota mentalidades que facilitam o sucesso em cada fase da busca (VANDERDRIFT e AGNEW, 2014). Segundo Barker (2015), motivação é poder. Ela provê sucesso mais que a inteligência, habilidade ou o salário.

Deste modo, considerando a grande adoção e dependência dos indivíduos aos dispositivos digitais (e.g. *smartphones* e computadores) e às relações interpessoais mais virtuais ocasionadas pela expansão cultural de redes sociais e outros meios similares de comunicação (e.g. mensagens instantâneas), uma maneira moderna de implantar estas boas práticas seria por meio da materialização digital em forma de uma aplicação *web* e móvel. Este sistema permitiria a realização de anotações e definições de estratégias como, por exemplo, controle dos gastos, para o atingimento de metas e objetivos financeiros individuais ou coletivos, envolvendo notificações recorrentes a fim de incentivar a perseguição de tais objetivos, além de gerenciar os gastos individuais e coletivos. Ademais, o sistema também permitiria o compartilhamento de metas e objetivos em redes sociais ou similares a fim de externalizar a intenção e sentido que orienta o indivíduo ou grupo naquele momento, tendo como propósito o recebimento de apoio sentimental ou material de indivíduos próximos, desconhecidos ou mesmo de órgãos

¹ Estudo sobre objetivos: <http://www.dominican.edu/academics/ahss/undergraduate-programs/psych/faculty/fulltime/gailmatthews/researchsummary2.pdf>

empresariais para a concretização dos objetivos financeiros almejados.

Com a concepção e disponibilização deste sistema ao público, espera-se que os usuários se beneficiem das práticas e estratégias implementadas para que possam definir, compartilhar e acompanhar o progresso da realização de seus objetivos financeiros de forma mais eficiente e eficaz. Com isto, espera-se contribuir para a disseminação da cultura relacionada ao ato de economizar, de separar responsabilidades econômicas em um grupo que buscam o mesmo objetivo e compartilhar as aspirações de cada qual com indivíduos ou organizações que possuem recursos para apoio.

Este documento está organizado da seguinte forma: na Seção 2.2 são apresentados os objetivos gerais e específicos do trabalho. A Seção 2.3 descreve o estado da arte relacionado com este trabalho. A Seção 2.4 descreve os diferenciais tecnológicos do trabalho. A Seção 2.5 traz a metodologia utilizada para a elaboração do trabalho. A Seção 2.6 mostra a tabela de planejamento do trabalho. A Seção 2.7 apresenta os recursos necessários e por fim a Seção 2.8 apresenta os horários reservados para o desenvolvimento do trabalho.

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo Geral

O objetivo geral é desenvolver um sistema *web* e móvel que possibilite pessoas ou grupos de pessoas determinar e compartilhar objetivos financeiros, afim de auxiliar essas pessoas no alcance dos mesmos.

2.2.2. Objetivos Específicos

- Estudar e analisar as ferramentas de objetivos, metas e de controle financeiro individual;
- Fornecer um sistema para gerenciar objetivos financeiros individuais e coletivos e disponibilizar a opção de dividir os objetivos em metas e tarefas;
- Dividir gastos com as pessoas de um grupo;
- Possibilitar várias formas de compartilhamento dos objetivos para que qualquer pessoa ou organização possa ajudar a alcançar o objetivo;
- Apresentar relatórios, gráficos e históricos dos objetivos alcançados e em

progresso.

2.3. Estado da arte

Nesse capítulo serão apresentados alguns aplicativos móveis mais pertinentes para o controle financeiro, financiamento coletivo e gerenciamento de metas ou objetivos gerais.

2.3.1. Mobills

Mobills Financial Education é um aplicativo para controlar finanças que permite ao usuário registrar suas despesas e seus rendimentos usando seu computador, *tablet* ou *smartphones* (MOBILLS, 2015). O aplicativo é desenvolvido pela empresa Mobills Labs.

O usuário pode interagir com outros usuários dentro da *Mobills Community* e compartilhar experiências e dicas financeiras. Ainda, o usuário pode registrar e categorizar gastos em qualquer lugar escolhendo uma opção referente ao gasto.

O Mobills é gratuito durante um período de avaliação, após este período é necessário assinar a versão *premium* para habilitar funcionalidades adicionais. O Mobills conta com mais de 1 milhão de pessoas que fazem uso da tecnologia para controlar suas finanças pessoais e mesmo interagir em sua rede social. Mais precisamente, o usuário pode curtir, compartilhar e convidar amigos a utilizar o aplicativo e assim ganhar MB\$² que podem ser trocados pela versão *premium* do Mobills. Os dados de uma conta podem ser acessados pela *web* ou pelos sistemas operacionais móveis iOS, Android ou Windows Phone. A Figura 1 mostra a tela de cadastro de despesas do sistema Mobills Financial Education em sua versão móvel e *web*.

² Moeda utilizada no sistema Mobills Financial Education

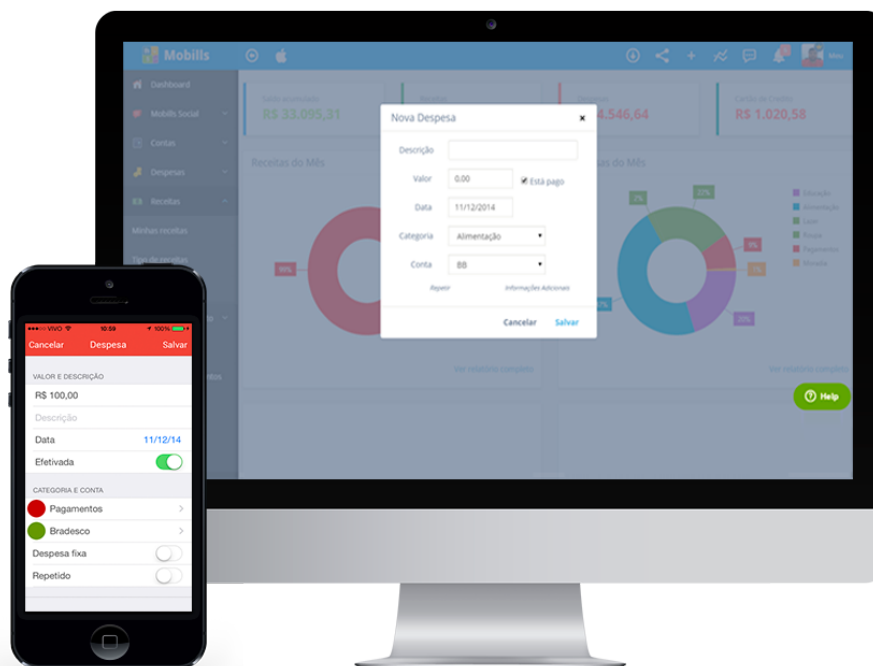


Figura 1: Sistema Mobills Financial Education.
Fonte: Mobills (2015).

2.3.2. GoalTracker

GoalTracker é um aplicativo simples que ajuda o usuário a alcançar sucesso rastreando os seus objetivos de vida. Desenvolvido pela empresa Mobillion, o aplicativo permite estabelecer metas semanais, mensais ou ainda por um longo período customizado em diversos domínios, tais como: família, crescimento pessoal, finanças, saúde, socialização, hobbies, carreira e outros (MOBILLION, 2015).

Com o GoalTracker é possível estabelecer alarmes para cada meta e o alarme lembrará o usuário quando necessário. O aplicativo possui suporte para colocar uma imagem para cada meta, podendo ser selecionado uma imagem da galeria de imagens ou capturar uma foto usando a câmera. Caso o ajuste dinâmico esteja ativado, o aplicativo irá calcular dinamicamente o progresso esperado a partir de uma unidade de tempo.

A navegação no GoalTracker é simples. O usuário consegue acessar *views* de maneira fácil e mudar de *view* em apenas um click. Ainda é possível criar e modificar as metas passo a passo, sendo possível criar uma nova meta em cinco passos. Entretanto, é difícil para um usuário começar a utilizar o sistema por não ser muito intuitivo, pois não mostra claramente como realizar o cadastro dos objetivos. Com a funcionalidade *Goal List* é possível acompanhar o progresso das metas diferenciando o estado do progresso por

três cores diferentes para indicar a distância entre o progresso esperado e o progresso atual. Por fim, o GoalTracker fornece o progresso das metas por meio de gráficos e a revisão das metas por meio de um calendário. Pode-se acompanhar o menu das funcionalidades do sistema GoalTracker na Figura 2.

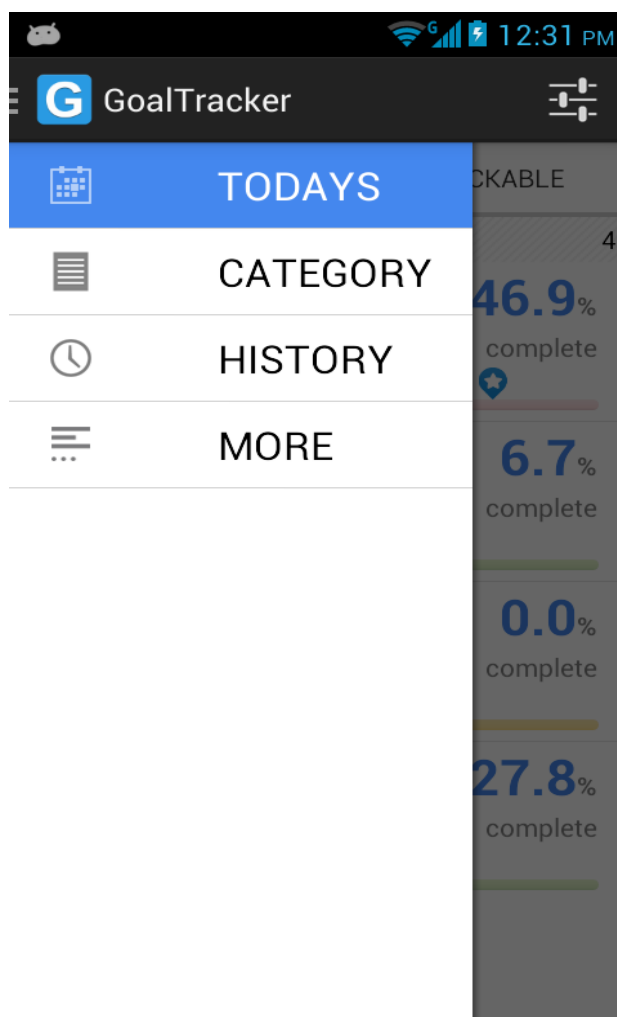


Figura 2: Sistema GoalTracker
Fonte: Mobillion (2015).

2.3.3. GoalsOnTrack

GoalsOnTrack é um software que permite ao usuário alcançar seus objetivos fazendo menos (VANCOUVER IT SERVICES, 2015). O software permite que o usuário crie e especifique metas como específica, mensurável, atingível, realística e oportuna. É possível quebrar metas muito longas, complexas, sobrecarregadas em metas pequenas, e em pedaços mensuráveis. Ainda permite acompanhar o progresso em tempo real das metas quando completado uma tarefa.

O software permite que os usuários criem seus próprios *templates* de acordo com suas metas. Além disso, o software permite definir as tarefas por meta e também organizar as metas por categorias e dias. O software oferece suporte a ação de interface gráfica *drag-and-drop* (arrastar e largar) para priorizar as metas diárias. Há ainda a possibilidade de envio de e-mails para lembrar o usuário sobre o estado de cada meta.

Por meio do software, também é possível visualizar as metas por meio de um calendário, no qual as metas podem ser realocadas facilmente pela ação *drag-and-drop*. Ainda, o sistema permite que o usuário imprima uma folha de papel com suas metas diárias para levar a qualquer lugar. Quando uma meta é cumprida é possível fazer o *upload* de imagens para aquela meta e colocar em um mural de conquistas.

O software possibilita segundo Vancouver It Services (2015) criar um modelo de bons hábitos, por meio da ferramenta *Habits Builder Tool*. Com essa ferramenta, é possível acompanhar os hábitos por meio de um calendário. Há a opção de criar pequenos parágrafos por meio da ferramenta *Goal Journal Tool*. Essa ferramenta permite ao usuário acompanhar todos os passos das suas metas e aprender com suas falhas. GoalsOnTrack permite ao usuário compartilhar suas metas entre usuários ou com o mundo, uma vez que o usuário pode definir as suas metas como privadas ou públicas.

O software permite ao usuário “Ver suas metas e tarefas em sua ferramenta de calendário favorita, como Outlook, Google Calendar, Yahoo Calendar etc. O usuário pode também importar tarefas do Outlook e exportar dentro de arquivos CSV³” (VANCOUVER IT SERVICES, 2015). É possível criar relatórios em PDF de metas, tarefas, progresso, em tempo de uso e ver gráficos 3D online. Os sistemas operacionais móveis suportados pelo software são iOS, Android, BlackBerry e Windows Phone 7.

Apesar de fornecer muitas ferramentas, o GoalsOnTrack não possui uma interface gráfica intuitiva, amigável e completa para o usuário. Como exemplo, não é possível fazer cadastro a partir do aplicativo móvel. Assim, apenas é possível fazer uso do aplicativo após fazer o cadastro no site da empresa. Por fim, não há versão de grátis do sistema e a licença custa \$68 anuais.

A Figura 3 mostra a tela inicial do sistema GoalsOnTracker na sua versão *web*,

³ Comma-Separated Values, é um tipo de formato regulamentado pelo RFC 4180 usado para trocar dados entre aplicações diferentes.

versão para *tablet* e versão móvel.

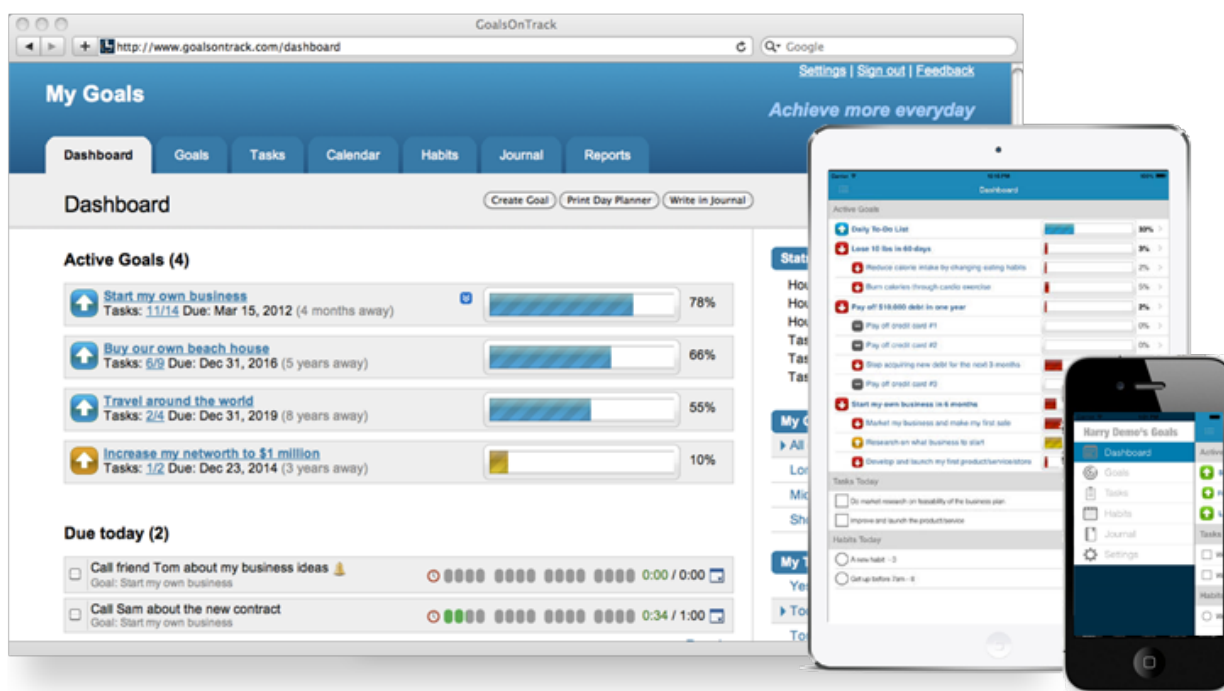


Figura 3: Sistema GoalsOnTrack
Fonte: Vancouver It Services (2015).

2.3.4. Catarse

Catarse é um site que fornece o serviço de *crowdfunding*. *Crowdfunding* ou financiamento coletivo em português corresponde na prática a um ambiente em que pessoas contribuem com pequenas quantias para viabilizarem projetos (CATARSE, 2015).

O modelo adotado é o “tudo ou nada”, com o objetivo de bater a meta no prazo ou devolver o dinheiro caso a meta não seja cumprida. Os realizadores são as pessoas que querem fazer um projeto e eles têm 60 dias para alcançar a meta financeira necessária para que o projeto aconteça.

É cobrado uma taxa de 13% sobre o valor total de projetos que atingiram ou ultrapassaram a meta de arrecadação (CATARSE, 2015). O site fica com 9% e o restante é passado ao site Pagar.me, que é o meio de pagamento utilizado pelo Catarse. Catarse é um site independente, sem investidores, e com código aberto (CATARSE, 2015). A Figura 4 mostra a tela de seleção de projetos no sistema de financiamento coletivo Catarse. A divisão dos projetos é feita pela categoria que cada um pertence.

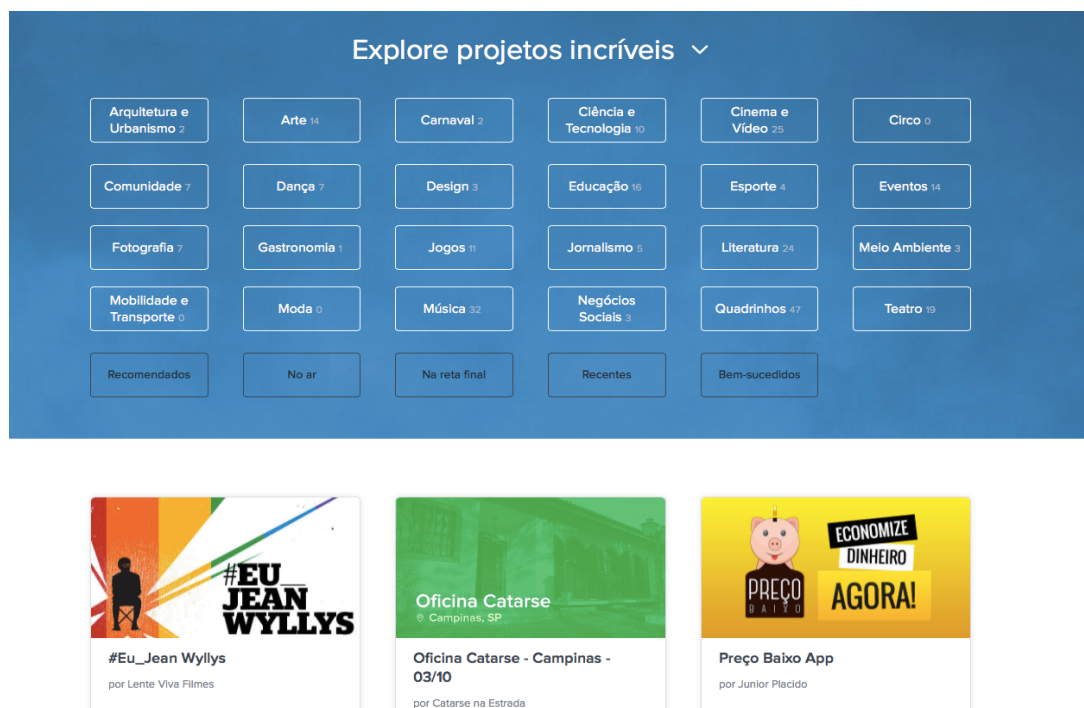


Figura 4: Sistema de financiamento coletivo Catarse
Fonte: Catarse (2015).

A Tabela 1 apresenta uma comparação entre as ferramentas citadas acima com o sistema a ser desenvolvido. Na primeira coluna estão os sistemas, sendo o último item da tabela o sistema a ser desenvolvido. Nas demais colunas estão os sistemas suportados e as funcionalidades implementadas.

Tabela 1 - Comparações Entre os Sistemas.

Sistema	WEB	Android	iOS	Windows Phone	Objetivos individuais	Objetivos coletivos	Compartilhar objetivos	Dividir gastos	Receber ajuda externa	Foco em bens de consumo
Mobills	X	X	X		X					
GoalTracker		X			X					
GoalsOnTrack	X	X	X	X	X					
Catarse	X				X	X			X	
WeGoal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

2.4. Diferencial Tecnológico

O projeto proposto neste trabalho tem como objetivo criar um sistema *web* e uma

aplicação móvel que possibilitará o gerenciamento e compartilhamento de objetos financeiros individuais e coletivos. O sistema será usado por uma pessoa que deseja adquirir algum bem de consumo ou um grupo de pessoas que deseja de forma coletiva adquirir um bem de consumo ou serviço.

O sistema possibilitará o controle e a divisão de gastos individualmente e/ou coletivamente para possibilitar o atingimento das metas e objetivos financeiros. Os usuários poderão ou não compartilhar seus objetivos individuais ou coletivos. O compartilhamento será uma forma de ajuda para que o objetivo seja alcançado.

Por ser um sistema *web* e um aplicativo, este pode ser usado em qualquer lugar que possua acesso à Internet. Caso não haja sinal de Internet, os dados serão gravados localmente e sincronizados assim que a conexão seja reestabelecida.

2.5. Metodologia

Nessa seção é descrita a metodologia de solução proposta para o problema apresentado. Os passos metodológicos estabelecidos inicialmente são relacionados e descritos na sequência:

1. **Levantamento dos requisitos do sistema:** primeiramente será levantado só requisitos que o sistema deve atender a partir da técnica de *brainstorming* com embasamento científico.
2. **Idealização da arquitetura do sistema e prototipagem do sistema:** planejar o sistema em sua versão *web* e móvel, construir diagramas, funções e atores que serão implementados pelo sistema.
3. **Estudo e definição das tecnologias à serem utilizadas:** estudo das tecnologias e ferramentas que serão utilizadas para o desenvolvimento do projeto, tal como a linguagem de programação, uso de frameworks, definição do banco de dados.
4. **Desenvolvimento do sistema e testes do sistema:** a partir dos requisitos levantados, idealização da arquitetura do sistema e prototipagem do mesmo, se dará início ao desenvolvimento e teste do sistema, sendo que os testes ocorrerão concomitantemente ao desenvolvimento por conta do uso da técnica de Desenvolvimento Orientado a Testes comum em metodologias ágeis.

5. Validação dos requisitos implementados: todos os requisitos implementados serão testados utilizando testes de aceitação para verificar se a aplicação está implementada corretamente de acordo com os estudos realizados sobre as práticas para atingir objetivos.

6. Análise dos resultados obtidos: analisar os resultados obtidos e verificar se o sistema cumpriu a sua finalidade.

2.6. Planejamento do Trabalho

O planejamento do trabalho está descrito no cronograma da Tabela 2. Neste cronograma constam todas as atividades com seus respectivos prazos para o cumprimento.

Tabela 2 - Cronograma do Trabalho.

Atividades	TCC 1					TCC 2						
	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
1. Revisão dos apontamentos da banca												
2. Revisão bibliográfica												
3. Levantamento dos requisitos												
4. Idealização da arquitetura do sistema e prototipagem do sistema												
5. Redação do projeto de TCC.												
6. Defesa do projeto de TCC												
7. Estudo das tecnologias a serem utilizadas												
8. Desenvolvimento e testes do sistema												
9. Validação dos requisitos												
10. Analisar os resultados obtidos												
11. Escrita da Monografia de TCC												
12. Elaboração da apresentação final.												
13. Defesa final do TCC												

2.7. Recursos Necessários

Os recursos necessários para o desenvolvimento do projeto serão:

- Disponibilidade de um docente para orientação da corrente pesquisa;
- Disponibilidade de um local de trabalho adequado, para a instalação de um

notebook para com sistema operacional Mac OS X, Linux ou Windows para desenvolvimento do projeto;

- Acesso não intermitente à Internet;
- *Frameworks* para desenvolvimento *web* e móvel;
- Servidores para hospedagem do sistema *web*.

Todos os recursos estão sendo disponibilizados pela universidade ou pelo acadêmico.

2.8. Horário de Trabalho

A Tabela 3 abaixo descreve os horários reservados para realização do trabalho.

Tabela 3 - Horários Reservados Para a Realização do Trabalho.

Horário	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
7h30 - 8h20						
8h20 - 9h10						
9h10 - 10h						
10h10 - 11h						
11h - 11h50						
13h - 13h50						
13h50 - 14h40	TCC	TCC	TCC	TCC	TCC	
14h40 - 15h30	Orientação	TCC	TCC	TCC	TCC	
15h40 - 16h30	Orientação	TCC	TCC	TCC	TCC	
16h30 - 17h20						
17h20 - 18h10						
18h50 - 19h40						
19h40 - 20h30						
20h30 - 21h20						
21h30 - 22h15						
22h15 - 22h50						

REFERÊNCIAS

AMERICAN HERITAGE. **Dictionary of the English Language**. Houghton Mifflin Harcourt, 2015. Disponível em: <<https://www.ahdictionary.com/>>.

BARKER, Erick. **How to Motivate People: 4 Steps Backed by Science**. Disponível em: <<http://time.com/53748/how-to-motivate-people-4-steps-backed-by-science/>>. Acesso em: 31 ago. 2015.

CATARSE. **Página Inicial**. Disponível em: <<https://www.catarse.me>>. Acesso em: 03 set. 2015.

DOMMERT, Travis. **Written goals...fact and fiction**. Disponível em: <<http://www.irunurun.com/written-goals/>>. Acesso em: 07 set. 2015.

MEEK, Will. **How to Set Goals**. Disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/blog/notes-self/201308/how-set-goals>>. Acesso em: 01 set. 2015.

MICHAELIS: moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 2015. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/>>.

MOBILLION. **GoalTracker**. Disponível em: <<http://mobillionapp.com/>>. Acesso em: 23 ago. 2015.

MOBILLS. **Página Inicial**. Disponível em: <<https://www.mobills.com.br/>>. Acesso em: 23 ago. 2015.

IBGE. **Pesquisa Nacional Por Amostra De Domicílios Contínua**. Disponível em: <<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&idnoticia=2968&busca=1&t=pnad-continua-mostra-desocupacao-8-3-2%C2%BA-tri-2015>>. Acesso em: 06 set. 2015.

POLITI, Cassio. **Qual a diferença entre metas e objetivos?** Disponível em: <<http://www.tracto.com.br/qual-a-diferenca-entre-meta-e-objetivo/>>. Acesso em: 23 ago. 2015.

VANCOUVER IT SERVICES. **GoalsOnTrack**. Disponível em: <<http://www.goalsontrack.com/>>. Acesso em: 25 ago. 2015

VANDERDRIFT, Laura E.; AGNEW, Christopher R.; Relational Consequences of Personal Goal Pursuits. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.106, n.6, p. 927-940, 2014.