



Pomodoro Físico

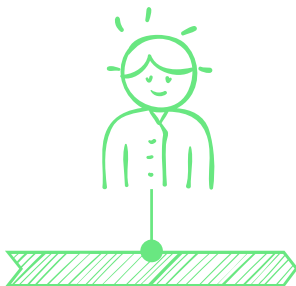
PROJETO INTERDISCIPLINAR

Orientador: David Lemes

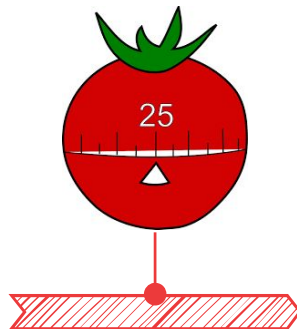
Ana Clara Torres	22023383
Eduardo Donini Grassmann Guido	22023219
Jacqueline Megumi Nakirimoto	22023521
Mariana Gomes Oliveira	22023402
Thais Landim de Carvalho	22023274



O POMODORO



Criada no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo.



No início, ele foi baseado em um timer de cozinha que Francesco utilizou para organizar suas tarefas. Seu timer tinha um formato de tomate (pomodoro, em italiano).

Tendo o seguinte ciclo: girava durante 25min e nesse tempo ele ficava 100% focado, em seguida, ele teria 5 minutos de descanso.



A técnica busca aumentar sua produtividade nos estudos/trabalho dividindo seu tempo.



Esse índice é de 42% entre a Geração Y (ou millennials), nascidos entre 1983 e 1999; 35% entre a Geração X (1961 e 1982) e de 27% entre os chamados Baby Boomers (1945 e 1960).

O levantamento mostrou ainda que o trabalho à distância tem, muitas vezes, elevado a carga de trabalho das pessoas, o que pode e deve contribuir para um cenário futuro preocupante.







Análise dos Problemas Pós Pandemia



QUEIMADAS

OBSTÁCULO: DIFICULDADE DE ISOLAR O EQUIPAMENTO DE UMA QUEIMADA

ÁRVORES MORTAS EM CENTROS URBANOS

OBSTÁCULO: BAIXA SENSIBILIDADE DO SENDOR DE UMIDADE



SENSAÇÃO DE SOLIDÃO NO HOME OFFICE

OBSTÁCULO: DIFICULDADE DE DESENVOLVER EQUIPAMENTO DE
INTERAÇÃO TÁTIL, OLFATIVA OU DE PALADAR

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO NO HOME OFFICE

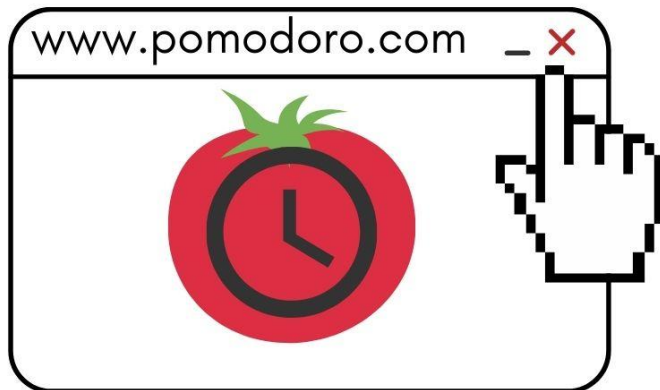
SOLUÇÃO: TIMER POMODORO





POR QUE ELE É MELHOR QUE UM APP OU UM SITE?

SITES



PODEM SER FECHADOS POR ACIDENTE

APLICATIVOS DE SMARTPHONES



**SMARTPHONE: A MAIOR FONTE DE
DISTRACÇÃO DE TODOS OS TEMPOS**



PRÓXIMOS PASSOS DO POMODORO



APERFEIÇOAR BANCO DE DADOS



ESCALABILIDADE: ADAPTAR PARA OUTRAS ÁREAS (ESCOLAS, TRABALHO EM EQUIPE, PROCESSOS DE SELEÇÃO, PROVAS EXTENSAS...)



APERFEIÇOAR DESIGN

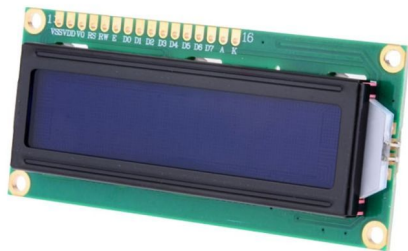


VERSÕES COM BOTÕES E LEDS ACOPLADOS NO EQUIPAMENTO



RECURSOS UTILIZADOS PARA DESENVOLVER O PROJETO

Display de duas linhas



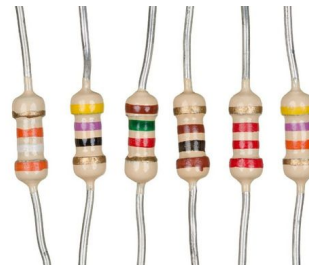
Fios de conexão



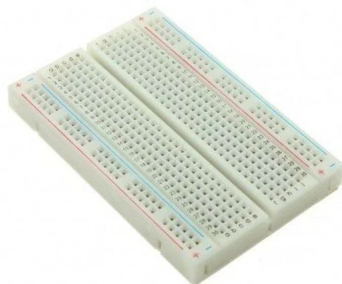
Buzzer



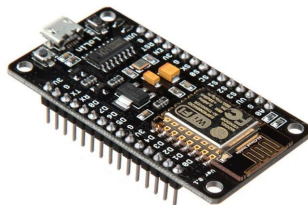
Resistores



Protoboard



Placa ESP8622



Botão





Dúvidas?



Obrigado(a)!

Ana Clara Torres	22023383
Eduardo Donini Grassmann Guido	22023219
Jacqueline Megumi Nakirimoto	22023521
Mariana Gomes Oliveira	22023402
Thais Landim de Carvalho	22023274



Bibliografia:

Imagens:

https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1248502556-1000-resistor-14w-cr25-resistor-de-carbono-_JM

<https://www.blogdarobotica.com/2020/10/05/utilizando-o-buzzer-ativo-no-arduino/>

<https://fabiocosta.net/arduino/como-comecar-com-arduino/>

<https://www.autocorerobotica.com.br/display-lcd-16x2-hd44780>

<https://www.eletrogate.com/protoboard-400-pontos>

<https://www.baudaeletronica.com.br/modulo-wifi-esp8266-nodemcu-esp-12e.html>

<https://www.canva.com/>

Conteúdo:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/home-office-e-trabalho-hibrido-desencadearam-casos-de-burnout-entre-jovens-aponta-estudo/#:~:te xt=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20tem,o%20deterioramento%20da%20sa%C3%BAde%20mental>

<https://cr.inf.br/blog/home-office-7-principais-problemas-que-voce-deve-evitar/>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudos-relacionam-problemas-de-saude-fisicos-e-mentais-com-o-home-office/>

<https://istoe.com.br/home-office-aumenta-problemas-fisicos-e-mentais-mulheres-e-pais-com-criancas-pequenas-sao-os-mais-afetados/>

<https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>

<https://pomofocus.io/>

<https://www.themuse.com/advice/take-it-from-someone-who-hates-productivity-hacksthe-pomodoro-technique-actually-works>