

Como aplicar o método Pomodoro de Produtividade

Escolha uma tarefa a ser realizada ;

Trabalhe em cada tarefa por um período de 25 minutos (1 Pomodoro);

Foque na tarefa. Tire todas as distrações;

Após cada Pomodoro (25 minutos), faça uma pequena pausa de 5 minutos;

A cada 4 Pomodoros completos, faça uma pausa maior, de 15 a 30 minutos.

