

## 1 – Método Pomodoro

O nome deriva do cronômetro em formato de tomates que o criador Francesco Cirillo utilizou durante o desenvolvimento dessa técnica.

Com esse método você divide o seu dia em módulos de 25 minutos.



- A cada módulo trabalhado, você faz uma pausa de cinco minutos.
- Após concluir quatro módulos (ciclos) incluindo as pausas, você faz um intervalo maior de 25 minutos. Aconselho uma pausa longa com duração entre 15 e 30 minutos.
- Marque com um ✓ cada tarefa que for concluída.
- Mesmo que pareça que você está fazendo muitas pausas, ao descansar a mente, você aumenta a produtividade durante o período de trabalho.



 **FOCO** **INTERVALO**

(Fonte da Imagem: UNIFEBE).



