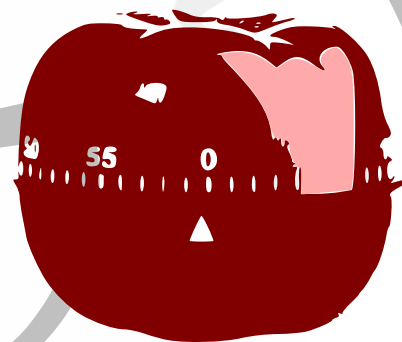


## Conheça a Técnica dos Pomodoros

A **técnica dos Pomodoros** foi criada por um estudante italiano chamado *Francesco Cirillo* na década de 80. Ele tinha tanta coisa pra estudar que achou que não ia dar tempo. Foi então que na cozinha encontrou um **relógio com o formato de tomate**, daqueles que marcam o tempo para assar pizza, que soam um alarme quando o tempo termina.

Com o relógio em mãos e muito estudo pela frente ele se fez o desafio, ficar alguns minutos **estudando sem perder a concentração**. Ajustou o relógio para dez minutos e estudou sem parar. Gostou tanto do resultado que continuou usando os pomodoros na faculdade até se formar, sempre se dedicando em melhorar a técnica. Atualmente disponibiliza um livro que ensina detalhadamente a técnica e mantém um site que é referência no assunto.

Depois de muitos estudos ele percebeu que dez minutos era pouco, os testes mostraram que o tempo de duração ideal de um pomodoro seria de 25 minutos, e ao final devia haver um descanso de cinco minutos. Esse é o tempo recomendado, esses trinta minutos formam um pomodoro, sendo **25 minutos de trabalho para 5 de descanso**. Após 4 pomodoros deve haver um grande descanso de meia hora.



O tempo total dessa sessão de trabalho é de 145 minutos, ou **2h e 25 minutos**. Uma sessão com quatro pomodoros exige muito mais esforço do que ficar trabalhando sem descanso, porque os pomodoros ajudam a descansar e recuperar a concentração. O tempo de descanso é quase um terço do total, observe que:

- \* A sessão de pomodoros ideal tem 2h e 25min
- \* Sendo 4 ciclos de foco, totalizando 100 minutos trabalhando ou estudando
- \* Para 3 pausas + 1 intervalos de descanso, totalizando 45 minutos descansando

Descansar é mais importante do que as pessoas normalmente pensam, 5 minutos de descanso vão te fazer novo e te encher de **disposição para continuar o trabalho**. Comece devagar, tente completar um pomodoro, insista até conseguir terminar seu primeiro pomodoro. Terminar uma sessão com quatro pomodoros não é fácil, exige bastante treino.

Se você não tem um relógio de cozinha não tem problema, acesse o site **Pomodoros.com.br**, todos podem usar gratuitamente nosso pomodoro online, basta se cadastrar para usar e é super simples, já vem com os tempos pré-configurados para trabalhar e descansar, além de indicar quantos pomodoros já foram feitos, conta com ferramentas exclusivas como Ranking, Calendário, Projetos e Medidor de Produtividade. É tão bom que estou usando agora mesmo para escrever esse post, uso e recomendo.

Por: Francisco Matelli Matulovic