





***Budismo: A Mente é como um macaco  
pulando de galho em galho...***

# *Treinamento em Foco*

Francisco Matelli Matulovic



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

*Relaxa e Foca...*



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

# Duração



# Quem sou eu?

- Francisco Matelli Matulovic
- Carreira acadêmica
  - Bacharel Administração (UNESP, 2010)
  - Tecnólogo Análise e Desen. de Sistemas (FATEC, 2013) (int.)
  - Mestrado Administração (USP, 2016) (int.)
- Carreira profissional
  - Passagem por diversas empresas como programador
    - Destaque projeto Plante Ideias, Editora Saraiva, Vorttex, 2013
    - Destaque projeto Portal HotShopOnlinhe, empresa HSOL Mkt, 2019
  - Consultorias diversas em tecnologia
  - Empreendedor de risco em *startup* desde 2003



*Você vai conseguir!*



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

*Você vai conseguir!*

Não sei o quê, e não sei como...  
mas você vai conseguir...



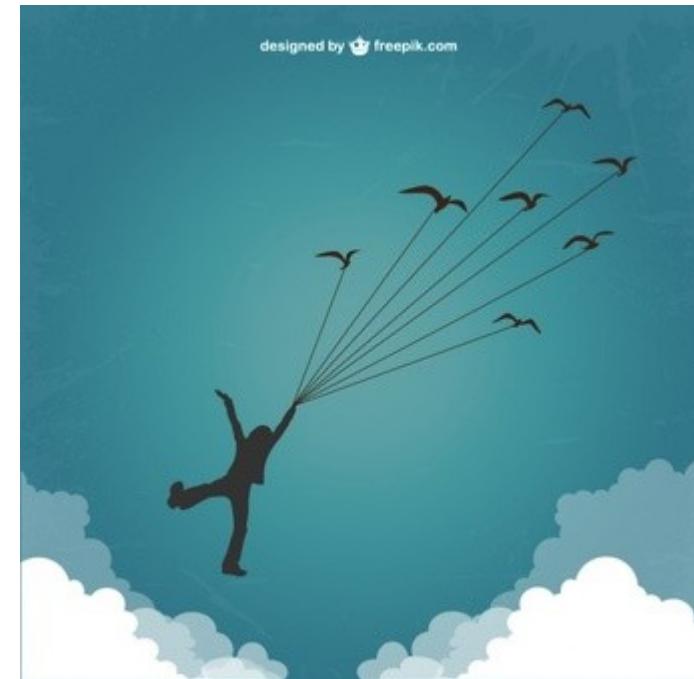
# *Parte 1*

## Introdução ao Foco



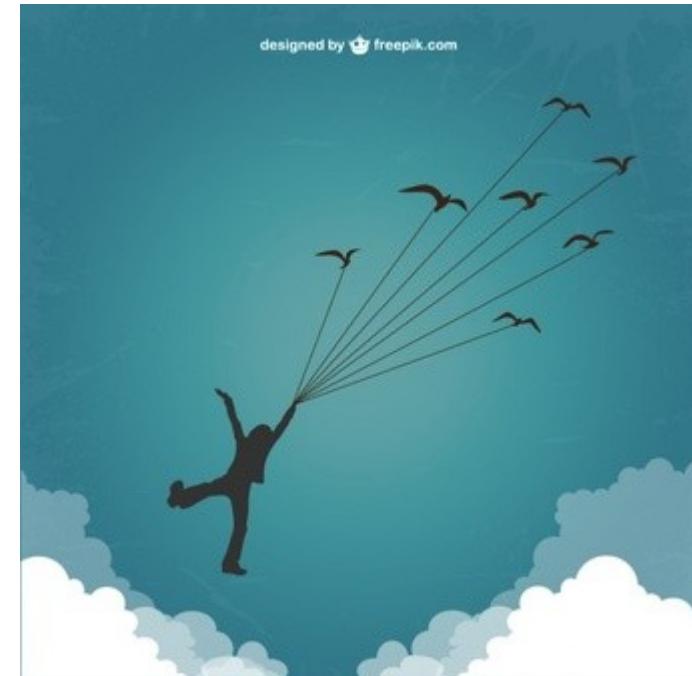
# Perguntas

- Quais são as suas metas, objetivos?



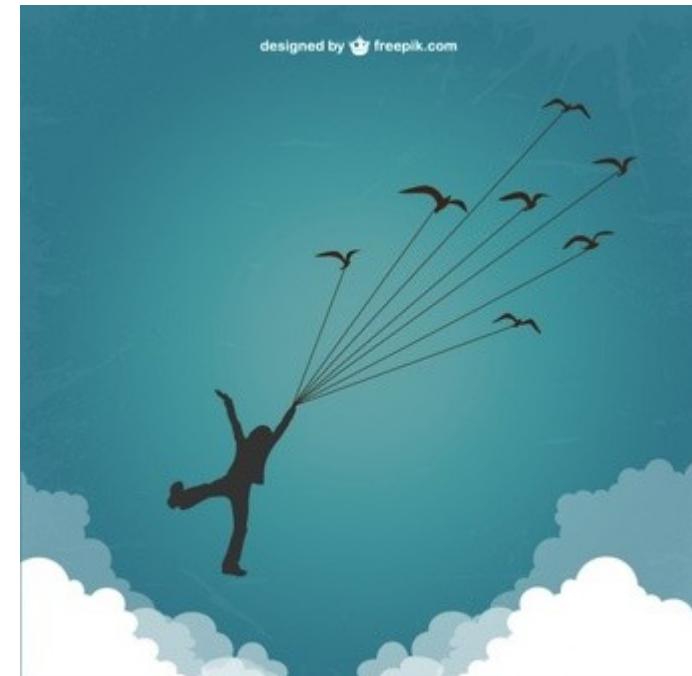
# Perguntas

- Quais são as suas metas, objetivos?
- Por que é importante trabalhar com foco?



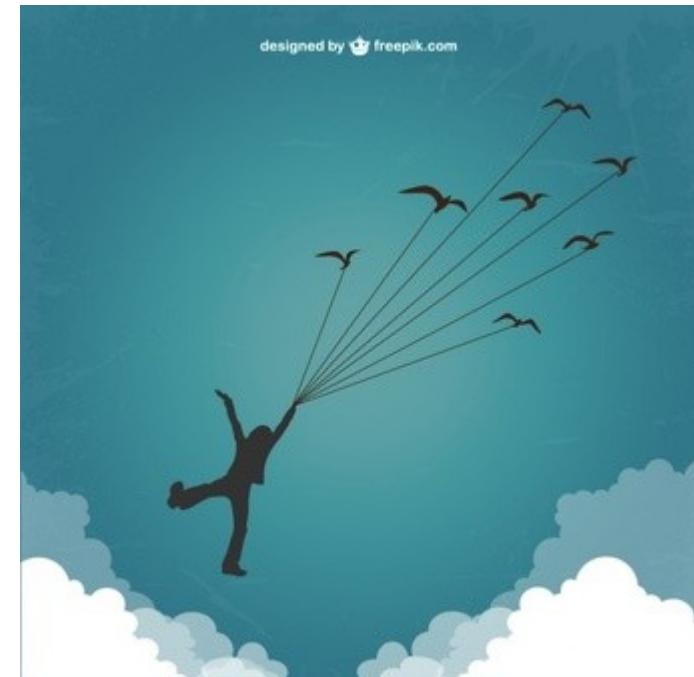
# Perguntas

- Quais são as suas metas, objetivos?
- Por que é importante trabalhar com foco?
- Como o foco está relacionado com objetivos de longo prazo?



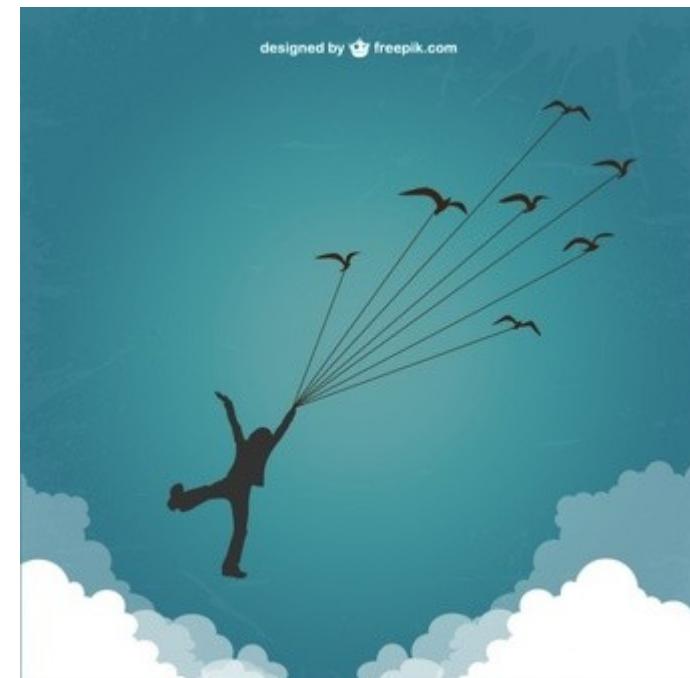
# Perguntas

- Quais são as suas metas, objetivos?
- Por que é importante trabalhar com foco?
- Como o foco está relacionado com objetivos de longo prazo?
- O que você perde ao não ser produtivo?



# Perguntas

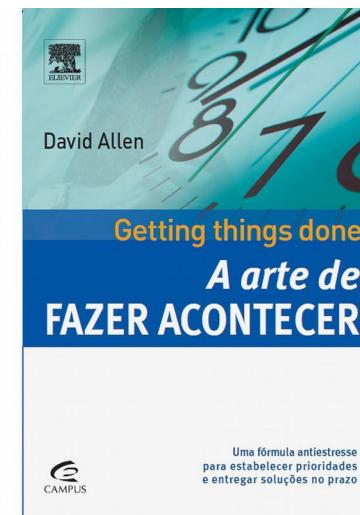
- Quais são as suas metas, objetivos?
- Por que é importante trabalhar com foco?
- Como o foco está relacionado com objetivos de longo prazo?
- O que você perde ao não ser produtivo?
- Quando é ruim ter foco?



# Estado Produtivo

- Você consegue entrar no estado produtivo sempre que precisa?
- Você já teve a sensação de ao fim do dia não saber com clareza o que fez?
  - Saiba que mesmo grandes executivos se sentem assim

Referência: Livro A Arte de Fazer Acontecer (*Getting Things Done*), David Allen



# *Assobiar e chupar cana...*

Você conhece essa expressão? O que quer dizer?



# Multi-Tarefa

- Você consegue fazer duas coisas ao mesmo tempo?
- Acha possível e produtivo estudar ou trabalhar conectado a redes sociais?
- Referência: slide final





# A solução

- Dicas práticas
- Lista de Tarefas (TODO)
- Intervalos
- Técnica dos Pomodoros



## Dicas práticas

- Feche a porta
- Encha com água a garrafinha, tome seu café
- Vá ao banheiro
- Coma algo na cozinha
- Verifique as condições do ambiente
- Sente com uma postura adequada
- Verifique e-mails e redes sociais antes de começar
- Agora você está pronto para FOCAR

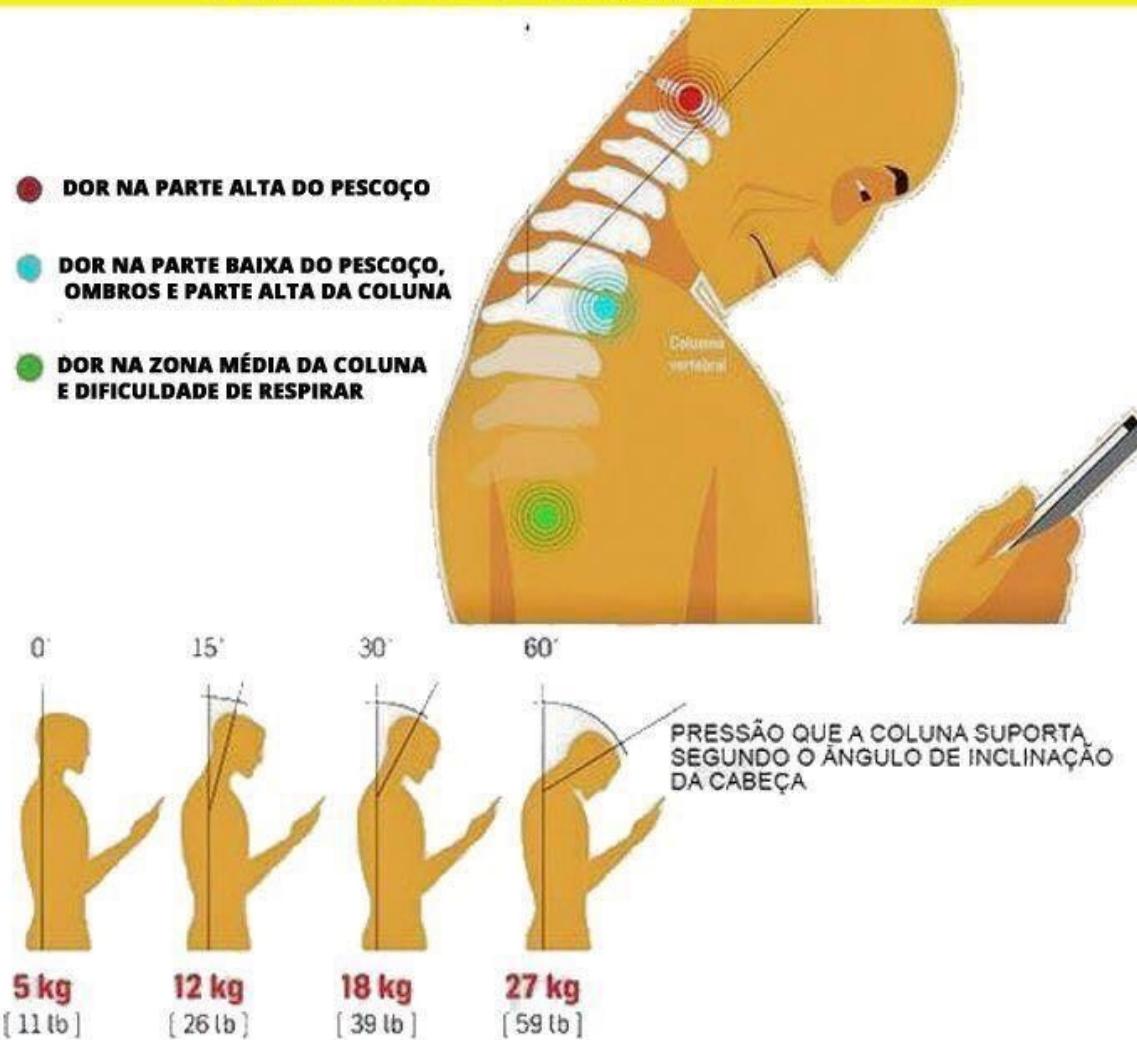


# Ergonomia: Computadores



# Ergonomia: Celular

## O PESO DO SMARTPHONE



# Ergonomia: Mesa de Estudos



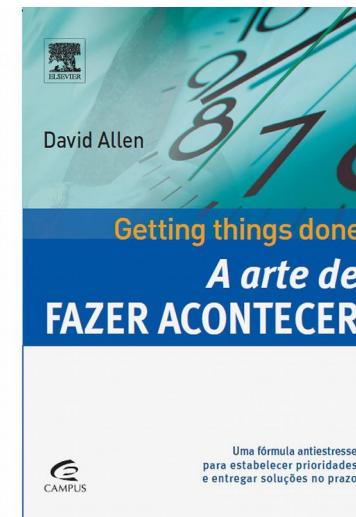
# Produtos



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

# Listas de Tarefas (TODO)

- Organizam “melhor” o trabalho do que calendários e cronogramas

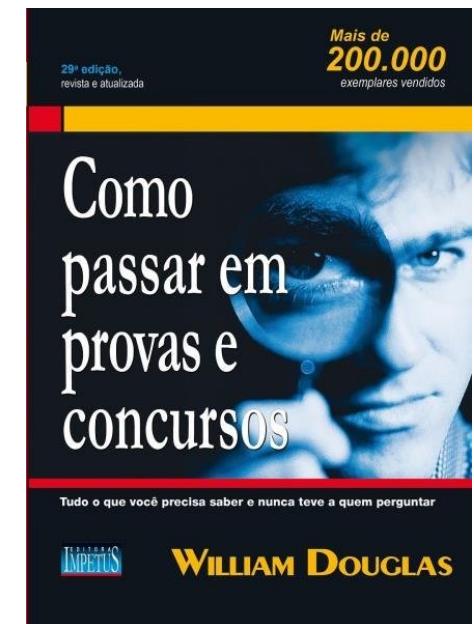


Referência: Livro A Arte de Fazer Acontecer  
(*Getting Things Done*), David Allen



# Importância de Intervalos

- Estudos comprovam que fazer pequenas pausas ou intervalos durante a execução de tarefas aumenta a produtividade



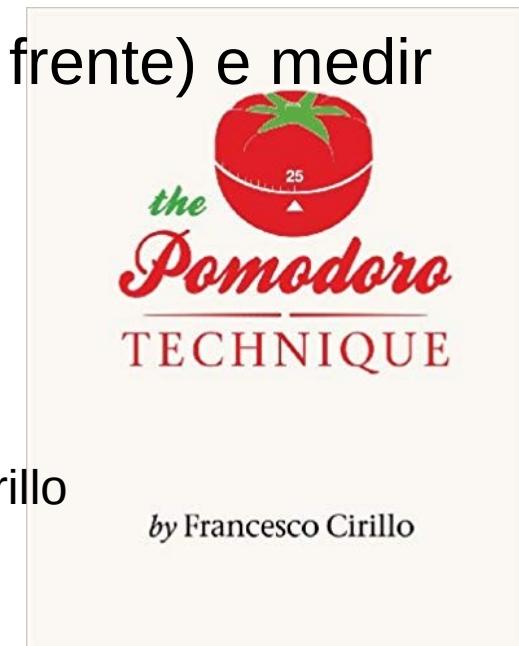
- Referência: Livro Como Passar em Provas e Concursos, Willian Douglas



# A Técnica dos Pomodoros

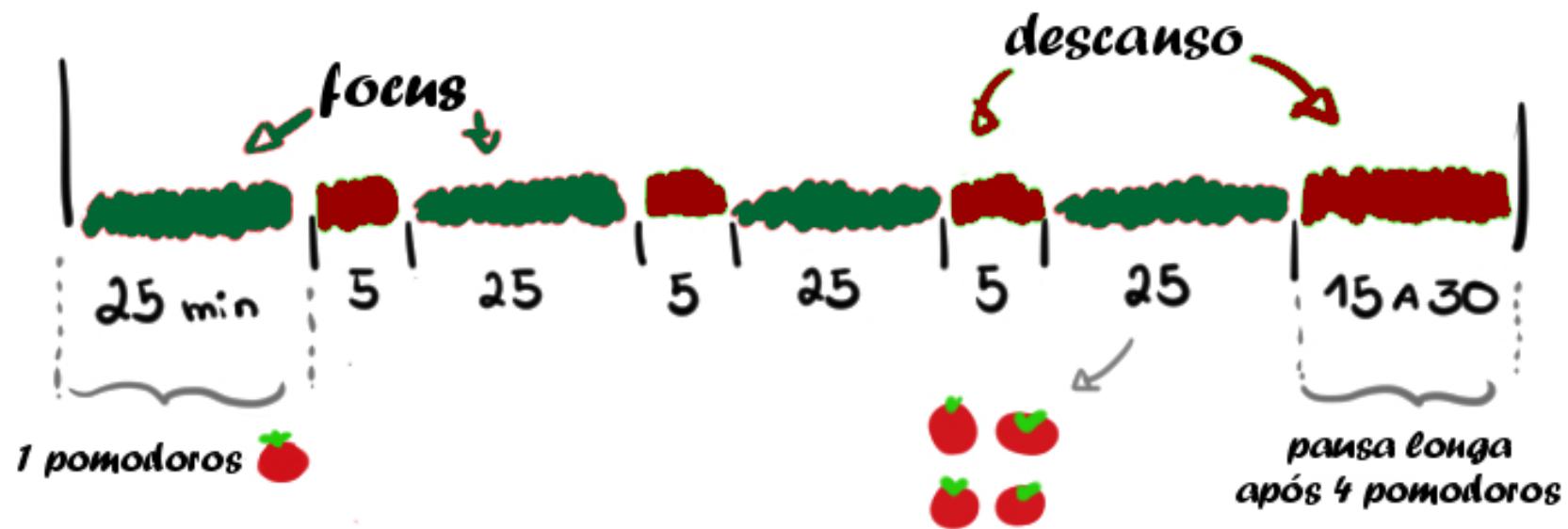
- Criada por um estudante italiano chamado Francesco Cirillo na década de 80
- Usava um relógio de assar pizza no formato de tomate, marcando tempos de estudo e descanso, e soando um alarme ao final de cada tempo
- A técnica serve para cronometrar (trás para frente) e medir tempos para trabalho/invervalos
  - 4 ciclos de foco de 25 minutos
  - Intervalos de 5 minutos entre os tempos
  - Descanso de 30 minutos ao final

Referência: Livro The Pomodoro Technique, Francesco Cirillo



# Visualizando

## Técnica dos Pomodoros



## Pergunta extra

- Planejamento ou execução, qual é mais importante?



Maestro Nilson Galvão



## Parte 2

A poderosa ferramenta  
Pomodoros.com.br



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)



# Pomodoros.com.br

- Rede social de produtividade: colegas e equipes compartilham projetos e estudos
- Difícil definir em poucas palavras
  - Software de gestão de tempo
  - Um lugar para fazer, não planejar
  - Espaço de cowork virtual
  - Rede social de produtividade
  - Auxiliar médico, evita LER, cansaço visual e outros benefícios para saúde
  - Auxiliar psiquiátrico, “efeito” ritalina



# Para Acessar

- Não é necessário instalar nada no computador, basta digitar [www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) no navegador, no computador, tablet ou celular
- Android: disponível um aplicativo para download no Google Play



## Como Funciona

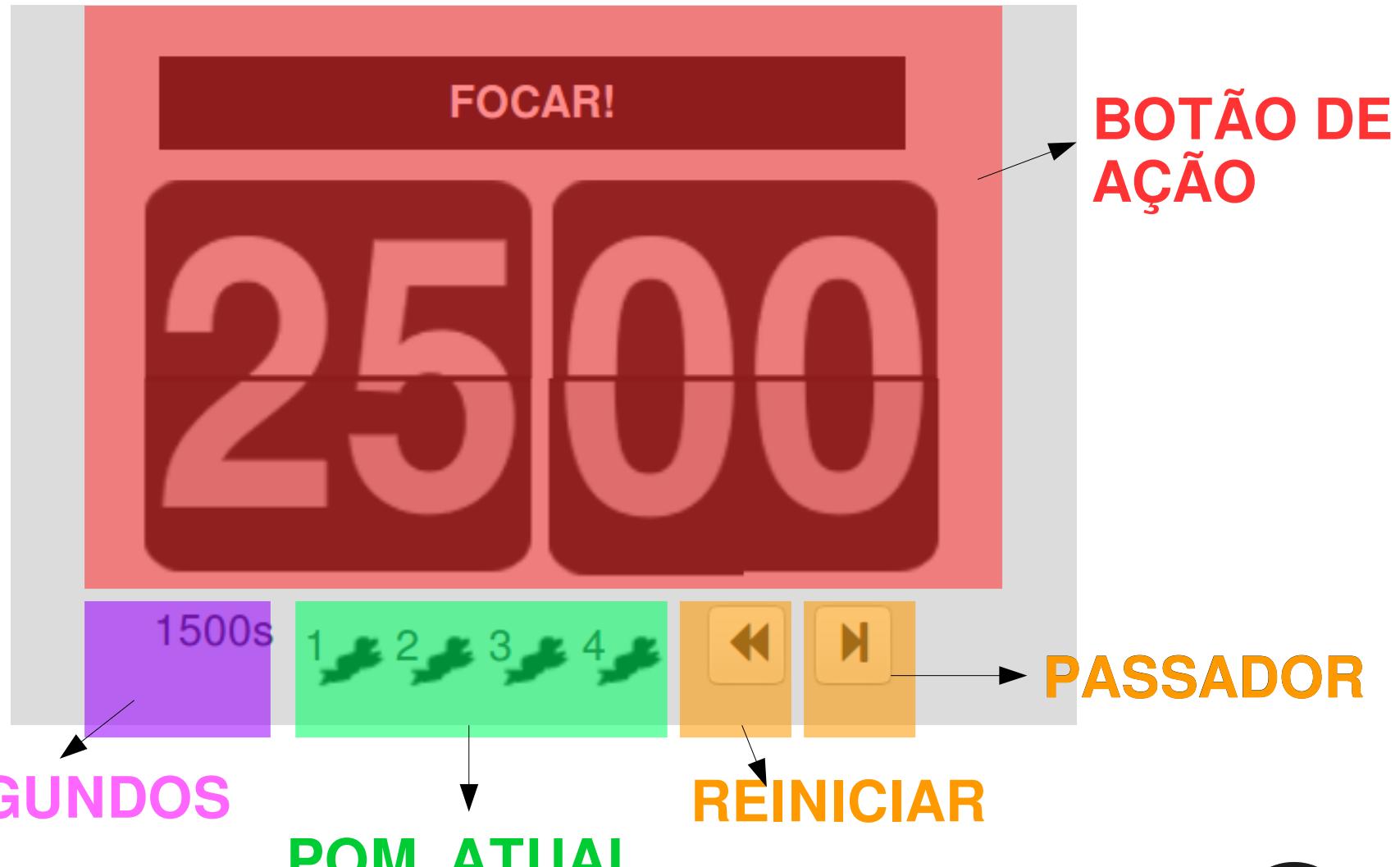
- Possui um cronômetro com tempos pré-configurados para você focar, estudar, trabalhar e descansar nos intervalos
- Todo o progresso é salvo na nuvem
- Avisos sonoros e com vozes no início e fim de cada contagem
- Acompanhe as tarefas que seus colegas estão fazendo



# *Focus - Cronômetro*



# Focus - Cronômetro



SEGUNDOS

REINICIAR

POM. ATUAL

## Tarefas

DEV SERVER

**Task**

lista de exercício

**Project tags**

x matematica x prova-p2

**EXTRA**

**Notes**

Terminar a lista de exercícios que o professor passou + exercícios extras da apostila, para a prova p2

**What kind of task is that?**

Study  
 Work  
 Personal

**Privacy**

Public - everyone can see  
 Private - only you can see





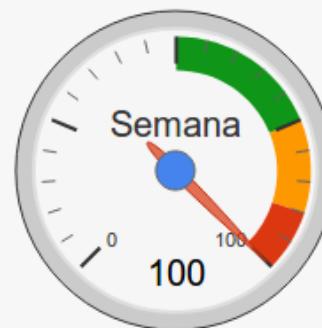
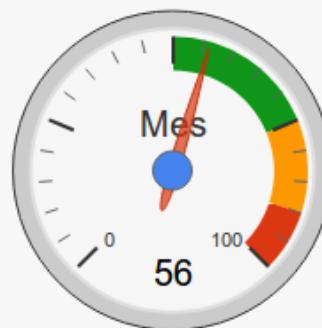
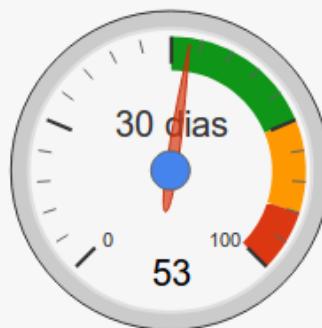
[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

# Desempenho

## Projetos

#1416-mestrado-usp 567, pomodoros 564, itapemapa 296, f5sites 265, contenter-fase2 232, #organizacao 185, franciscomat 183, plante-ideias 161, fnetwork 104, itravel 71, contabilidade 61, confeitariananni 61, focalizador 58, pomodoros 49, tradeweb 43, ramarant 41, aurantiaca 38, mestrado1819 36, mestrado1314 35, ideaplex 33, cursowp 33, geracaoweb 29, contenter 28, fatec 26, franciscomatelli 23, carreira 21, tfoco 18, nucleodecide 15, mariamedisse 14, análise de casos PB 14, lojasdamago 12, onovelo 11, inst\_idea 9, metas 8, grupof 8, projetos 7, asdasd 7, Planejamento 7, planejamento1213 6, video 5, vestibular1213 5, mestradofea-usp 5, ergospace 5, dafiti 5, avaliacao e testes 5, 4partner 5, musica 4, manualwp 4, gnucash 4, conectape 4, concurso-camara 4, #manutencao 4, sescoop 3, redoma 3, logo 3, cursoandroid 3, teste 2, metodologia 2, intro-private-equity 2, fdor 2, etom 2, conteudo 2, casa261 2, brifador 2, ac3 2, Doutorado 2, tatico 1, mudclim 1, miximoveissp 1, mestrado1213 1, live 1, investimento 1, imprevisto 1, graffiti 1, apt 1, amarant 1, Concurso 1, 1testeremotedownload 1,

## Desempenho e Velocidade



### Desde sempre

Dias registrado:	3013
Dias trabalho:	780
Dias descanso:	2233
Fator prod.:	26

### Últimos 30 dias

Dias trabalho:	16
Dias descanso:	14
Fator prod.:	53
* Dia atual:	27

### Mês atual

Dias de trabalho:	15
Dias de descanso:	12
Fator prod.:	56
* Dia atual:	27

### Últimos 7 dias

Dias trabalho:	7
Dias descanso:	0
Fator prod.:	100
* Dia atual:	7

### Semana atual

Dias trabalho:	7
Dias descanso:	0
Fator prod.:	100
* Dia atual:	7



# Relatórios

 Project Tag: tfoco

Project Details		Project Statistics	
Details	Info	Details	Info
Pomodoros done	15	Mean of pomodoros / total days	0.01
Work time	8h	Average working hours / total days	0h
Collaborators total	1	Average pomodoros / days worked	2.5
Duration in days	1890	Average hours worked / days worked	1.33h
Days of work	6		
Project productivity factor	0		
First pomodoro	2013-08-18 00:24:11		
Last pomodoro	2018-10-20 11:12:30		

**Lista de tarefas**

Todas as tarefas feitas nesse projeto, organizadas por data:

Categoria	Porcentagem
apresentacao	20%
pn	6.7%
planejamento	53.3%
Desenvolvimento	13.3%
treinamentoemfoco	6.7%

# Relatórios continuação

Tarefa	Pomodoros	Horas	Porcentagem
1 apresentacao		8	4
2 pn		1	1
3 planejamento		8	4
4 Desenvolvimento		2	1
5 treinamentoemfoco		1	1

## Membros

Quem trabalhou nesse projeto (ordenado por horas dedicadas ao projeto):

Colaborador	Pomodoros	Horas	Valor/hora (R\$)	Total (R\$)
1 Francisco Mat	20	10	50	500

## Mural do projeto



# Colegas



Francisco Mat

active 4 minutes ago

Yuri - "olá"[View](#)

active 9 hours ago

[Add Friend](#)

Mahogany Ronzio

active 4 days, 1 hour ago

[Add Friend](#)Victor - ""A aprendizagem é um processo contínuo. Devemos estudar diariamente, resultados regularmente e aplicar métodos para melhorar os nossos resultados anteriores."[View](#)

active 5 days, 23 hours ago

[Add Friend](#)

Mari Siqueira Gusmão

active 1 week, 1 day ago

[Add Friend](#)

sergio777

active 2 weeks, 1 day ago

[Add Friend](#)

Maria Paula Perizzato Simeoni

active 1 month ago

[Add Friend](#)

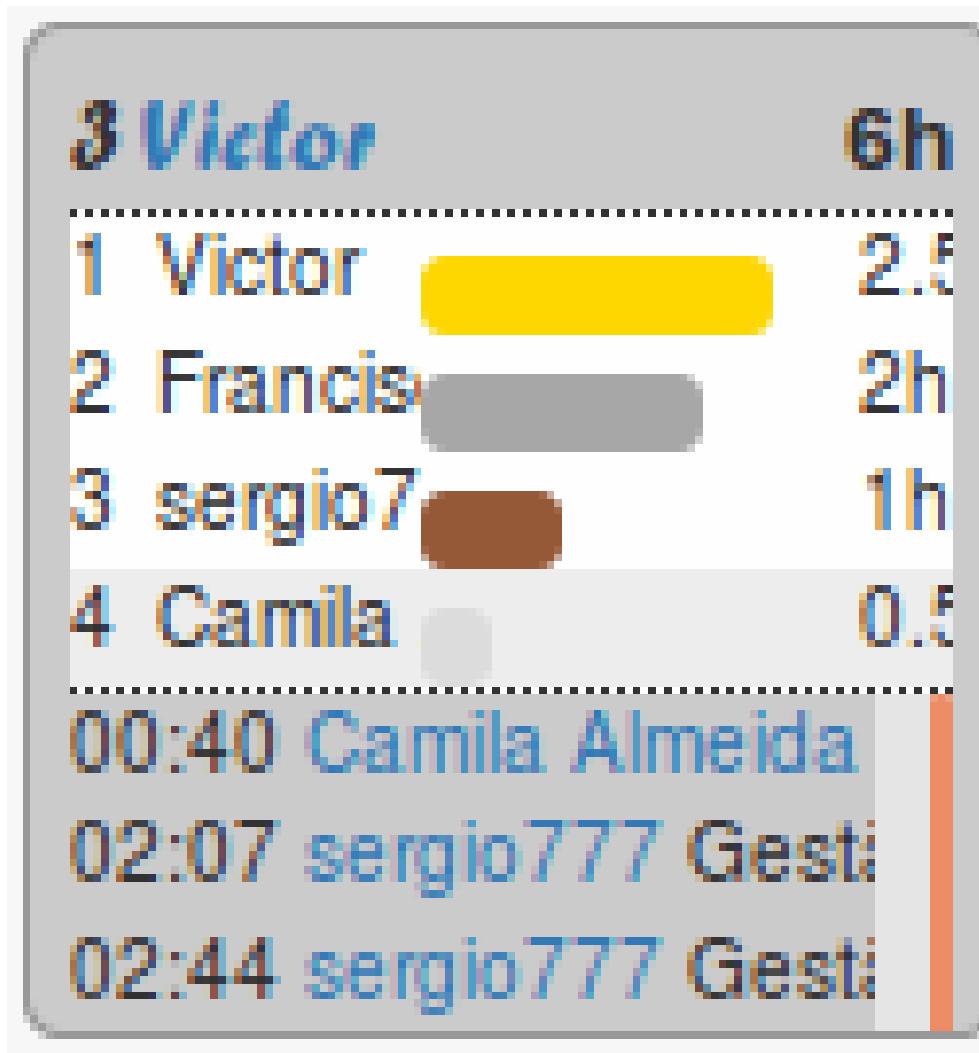




## Ranking



# Ranking Diário

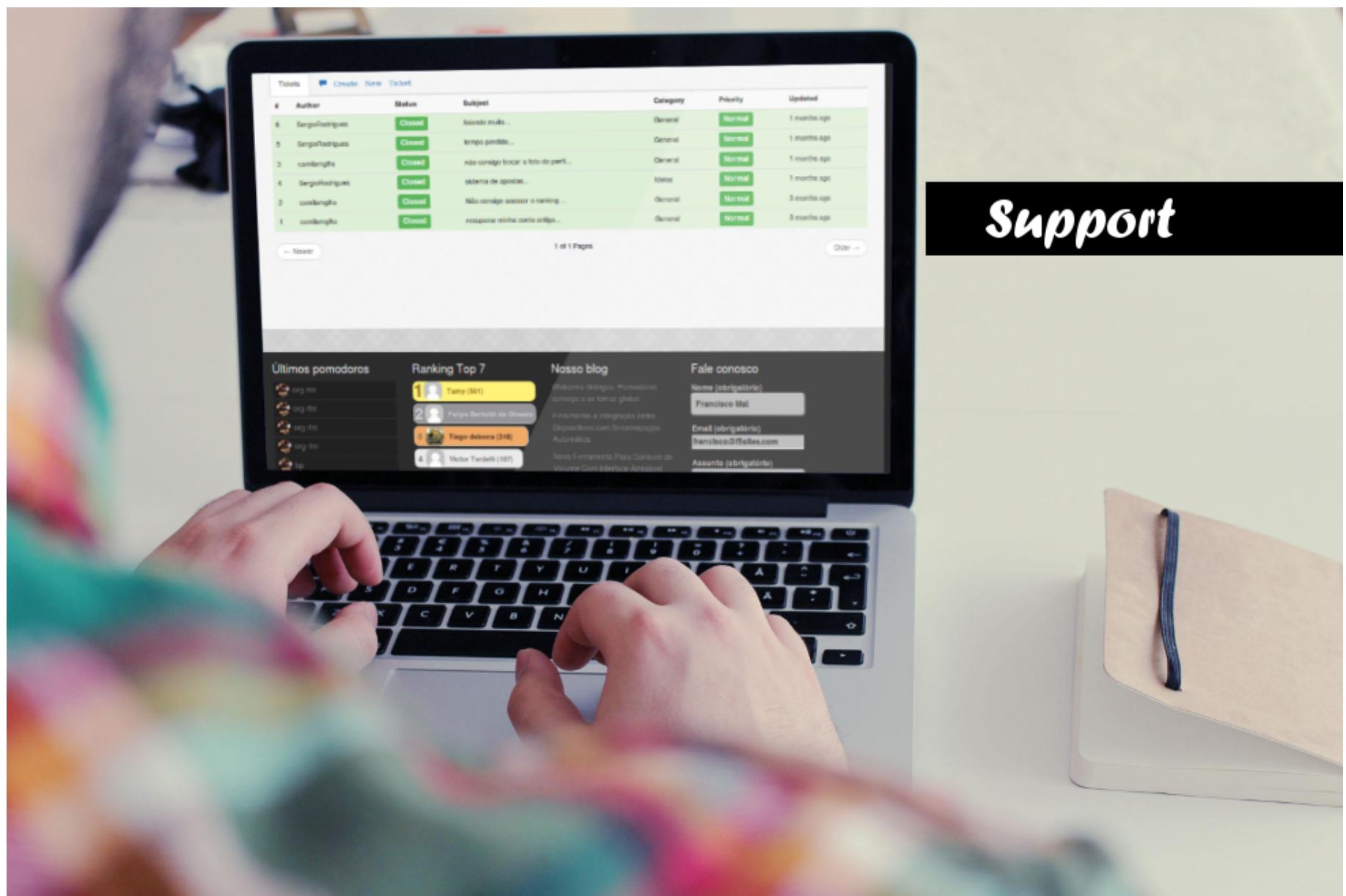


# Ranking de Cidades

## *Top 5 Cities*

1. Itapetininga : 201
2. Castelo : 52
3. Brasília : 9
4. São Paulo : 8
5. Campinas : 2





## Support



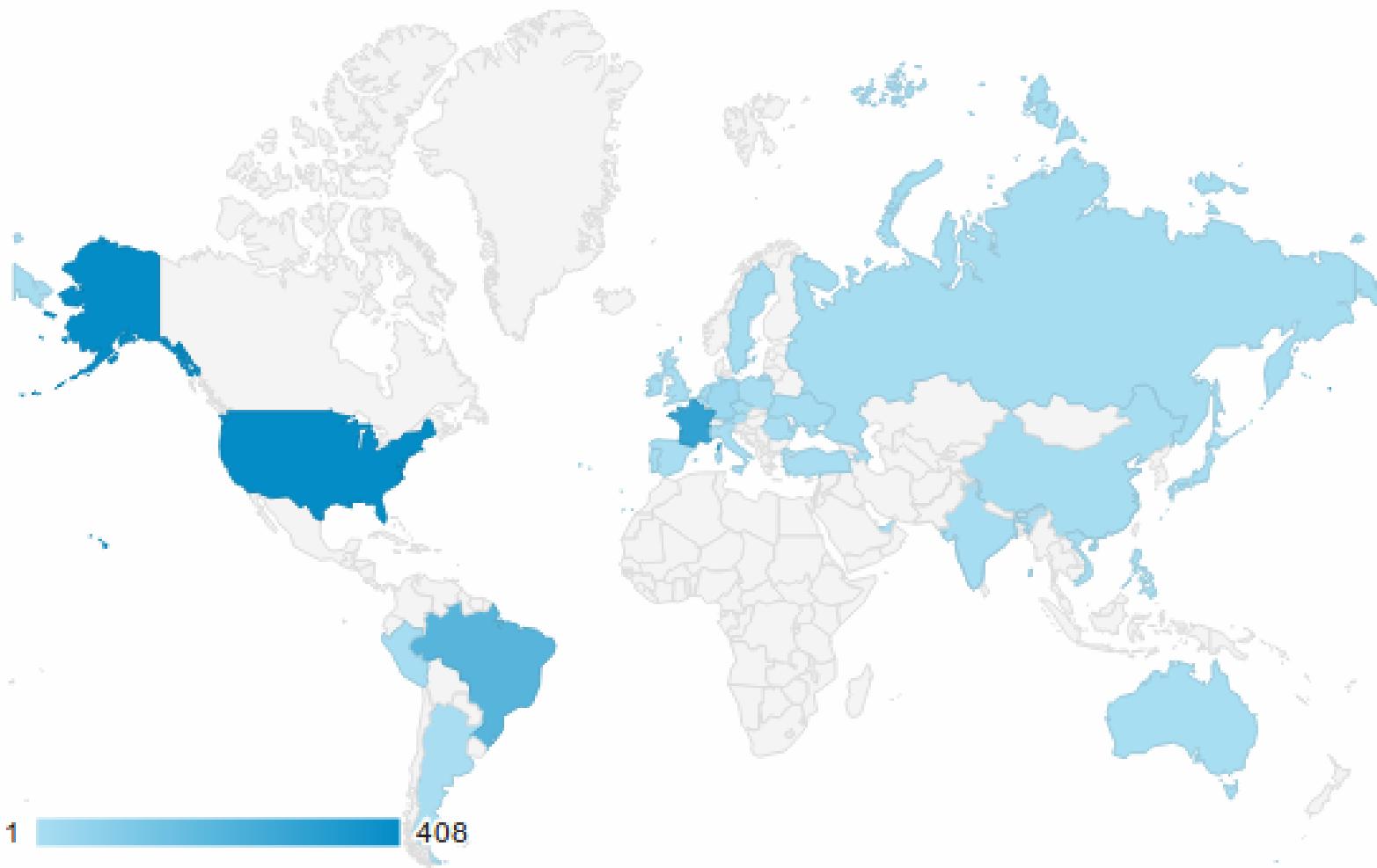
# Blog



# Multi-Idioma

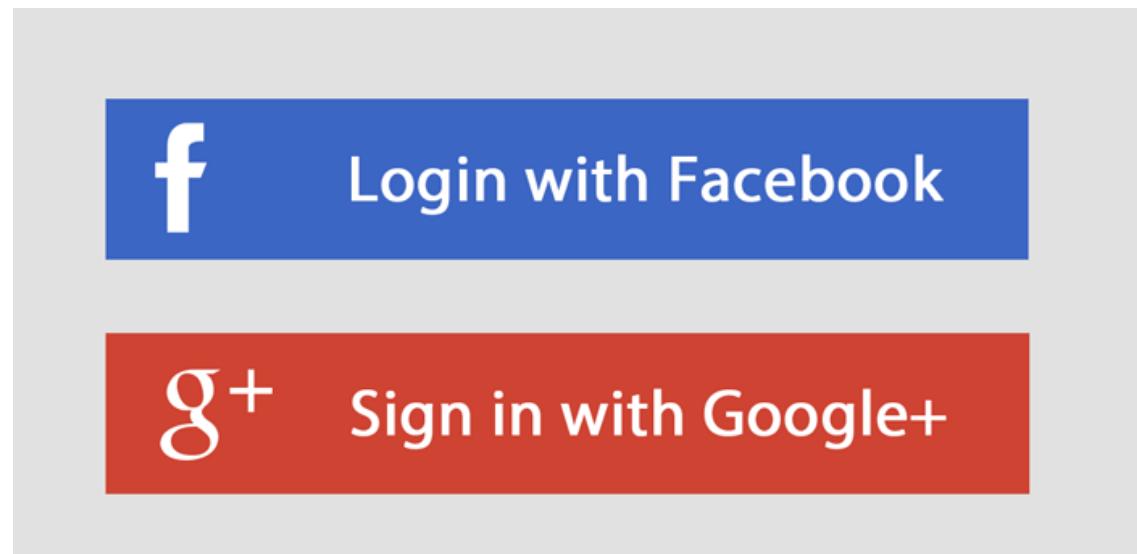


# Global



# Interações - Login

- Possível criar um usuário com apenas um clique usando
  - Facebook
  - Google
  - Em breveoutros...



# Interações - GeoIP

- Usando um serviço de terceiros é possível identificar com certa precisão a localização do usuário com base no seu IP
- Assim foi possível criar rankings de:
  - Países
  - Estados
  - Cidades



# Interações - Voz

- Usando o Artyom, biblioteca de código-livre de JavaScript, foi possível adicionar funções de fala e escuta para o aplicativo, assim é possível falar “FOCAR” para iniciar o cronômetro, ideal para quem trabalha com as mãos ocupadas/sujas por exemplo
- Ele também fala para você o título da tarefa, entre outras mensagens de voz



## *Interações - Calendário*

- Permite exportar seu calendário em formato universal iCal, compatível com:
  - Google Calendar
  - Apple Calendar
  - Microsoft Outlook
  - Thunderbird
  - E outros...



## Interações - Planilha

- Permite exportar seu pomodoros em formato universal CSV, compatível com:
  - Microsoft Excel
  - LibreOffice Calc
  - Apple Numbers
  - Google Spreadsheet
  - E outros...



# Interações - Trello

- Em construção...



# Dados

- Postagens no blog: 43
  - Português: 23, Inglês: 7, Francês: 5, Espanhol: 4, Chines: 4
- Países que já visitaram:
- Total de usuários: 750+
  - Muitos inativos devido a instabilidade de 2016
- Pomodoros feitos: 9.000+
  - 4.500 horas, 75 dias
- Projetos: 510+
- Tempo no ar: 8 anos, 2 de interrupção
- Versões: red (2011), green (2013), int. 2016, black (2018)
- Commits: 300+

Dados de 20/10/2018



# *Seja um Patrocinador*

- Anuncie no site



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

# Chaveiro



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

*Muito Obrigado*

dúvidas?



[www.pomodoros.com.br](http://www.pomodoros.com.br) | [www.treinamentoemfoco.com.br](http://www.treinamentoemfoco.com.br)

60  
69

# Pesquisa

- Como responder a pesquisa?



# Bibliografia: Livros

ALLEN, David. *Getting things done: the art of stress-free productivity*. New York, NY: Penguin Books, 2001.

DOUGLAS, William. *Como passar em provas e concursos*. São Paulo: Impetus, 2012.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 2011.

MARCOS DA COSTA GÓIS. *Universidade Da Mente*. 1 ed ed. São Paulo: Universo dos Livros, 2009.

SADLER-SMITH, Eugene. *Mente Intuitiva: o poder do sexto sentido no dia a dia e nos negócios*. São Paulo: Évora, 2017.



# Bibliografia: Multi Task

BOWMAN, Laura L. e colab. Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, v. 54, n. 4, p. 927–931, Mai 2010.

CRESPO, Karina Loreto; ELGUETA RUIZ, Álvaro; RIFFO PARRA, Alejandro. Motivación, consumo y apreciaciones de Facebook por parte de jóvenes universitarios: El caso de la Red UCSC Chile. Ultima década, v. 17, n. 31, Dez 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22362009000200008&lng=en&nrm=iso&tlang=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362009000200008&lng=en&nrm=iso&tlang=en)>. Acesso em: 10 out 2018.

KARPINSKI, Aryn C. e colab. An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 3, p. 1182–1192, Mai 2013.

LEPP, Andrew; BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, v. 31, p. 343–350, Fev 2014.

SANA, Faria; WESTON, Tina; CEPEDA, Nicholas J. Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education*, v. 62, p. 24–31, Mar 2013.

SOLEDAD MANSILLA, Daniela; CELESTE MUSCIA, Gisela; ARIEL UGLIAROLO, Esteban. Campus Virtual y Facebook en el ámbito universitario. ¿Enemigos o aliados en los procesos de enseñanza y aprendizaje? *Educación Química*, v. 24, n. 2, p. 255–259, Abr 2013.

SULTAN, Abdullah J. Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, v. 51, n. 1, p. 57–69, Mar 2014.



# Agradecimentos

- Sérgio Rodrigues
  - Usuário ativo do pomodoros.com.br e primeira pessoa a simular o Treinamento em Foco
- Victor Tardelli
  - Usuário ativo do pomodoros.com.br e recrutador de novos usuário, além de sugestões de melhorias



## Dúvida Trabalhista

- E se o patrão não permitir que os funcionários utilizem a Técnica dos Pomodoros?
- O patrão pode autorizar, mas seria correto descontar o tempo de descanso das horas trabalhadas?



# *Portaria n.<sup>o</sup> 3.751/90 MT*

- Considera CLT, OIT e Normas internas
- Devido à evolução das relações de trabalho, dos métodos e avanços da tecnologia;

17.6.4 Nas atividades de **processamento eletrônico de dados**, deve-se:

e) nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 (dez) minutos para cada 50 (cinquenta) minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho;



# *Mapa Mental*

- Em construção



# *Sorteio*

- Em construção



## + Dicas

- É melhor ter UM amigo que te incentive a estudar do que DEZ que não querem “seu bem”
- O maior “inimigo” do vestibulando é ele próprio
- Competição para acesso ao ensino superior
  - Existem críticas pois distorceu o sentido da Escola e da Educação, em vez de transmitir felicidade e cooperação, o vestibular faz os estudantes entrarem “em guerra”
  - Isso faz com que o “stress” seja comum na nossa sociedade desde que somos crianças

