

## Reação 5 FES

Quando falamos sobre o aprendizado ou desenvolvimento de qualquer habilidade nova, a técnica do *Pomodoro* é uma perspectiva muito interessante. A ideia é separar em etapas ou tópicos todas as “frentes” de aprendizado e focar 25 minutos sem pausas no aprendizado de uma delas. Pequenas pausas de 5 minutos são realizadas entre os intervalos de 25 minutos, até que 4 intervalos de 25 minutos se completem, onde deve ser feita uma longa pausa de 30 minutos.

Esse modo de aprendizado se faz eficiente, pois o indivíduo rende bastante nos períodos de estudo, e as pausas fazem com que o cérebro fique renovado e apto para absorver coisas novas. As longas pausas servem, além de relaxamento, para absorver o conteúdo estudado nos primeiros 4 períodos, já que estudos comprovam que o cérebro humano absorve conhecimento nos momentos de descanso.

Já no fim de um processo é importante citar que a retrospectiva *sailboat* visa caracterizar quem foram os ventos a favor e as âncoras da equipe durante o processo, realçando assim os principais pontos positivos e negativos, gerando uma reflexão seguida de autocrítica para que futuramente um trabalho melhor seja feito no próximo projeto. Funciona como uma *Sprint Retrospective*, porém focada no processo inteiro, ao invés de uma única *Sprint*.

### **Integrantes do grupo**

Thiago Henrique Neves Coelho

Lucas Rampazzo

Matheus Panno

Lucca Martins Félix