



POMODORO: PRODUTIVIDADE EM FOCO

NOME: HENRIQUE SOARES
NOME: JOÃO VITOR DE MENESES
NOME: RAPHAEL BRANCO
NOME: CAIO SELES
NOME: THIAGO FELIX

INTRODUÇÃO

O método Pomodoro é uma técnica de gestão de tempo desenvolvida por Francesco Cirillo no final dos anos 1980. Baseado em períodos de trabalho intensivo seguidos por breves intervalos de descanso, o método visa aumentar a produtividade e a concentração. Esta abordagem é amplamente utilizada em diversos contextos, desde o estudo acadêmico até o ambiente profissional, buscando otimizar a eficiência das tarefas realizadas. Nesta introdução, exploraremos os princípios e benefícios do método Pomodoro e sua aplicação prática.

JUSTIFICATIVA

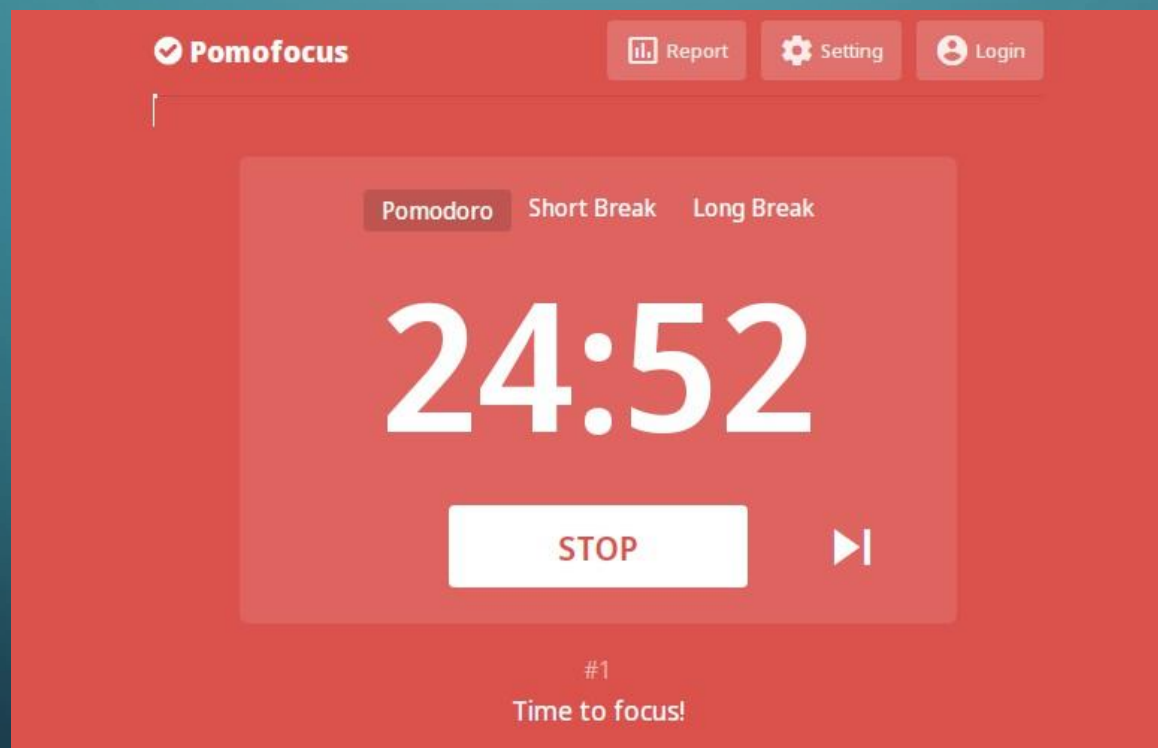
A justificativa para a implementação do método Pomodoro reside na sua capacidade comprovada de aumentar a produtividade e a eficiência no trabalho. Ao dividir o tempo em períodos de foco intenso seguidos por pausas curtas, o método Pomodoro ajuda a combater a procrastinação, a manter a concentração e a reduzir a fadiga mental. Sua contribuição é notável, pois não apenas melhora o desempenho individual, mas também promove uma melhor gestão do tempo e uma cultura de trabalho mais saudável e equilibrada. Ao adotar essa abordagem, os profissionais podem alcançar resultados mais consistentes e de alta qualidade, enquanto mantêm um equilíbrio entre trabalho e descanso, essencial para o bem-estar geral.

CONTRIBUIÇÃO DO PROJETO

A pesquisa sobre o método Pomodoro oferece uma valiosa contribuição à comunidade ao fornecer insights científicos sobre sua eficácia e benefícios. Esses estudos ajudam a validar e aprimorar a aplicação do método em diferentes contextos, como educação, trabalho e saúde mental. Ao entender melhor como o Pomodoro influencia a produtividade, a concentração e o bem-estar dos indivíduos, a comunidade pode aproveitar essas informações para implementar práticas mais eficazes de gestão do tempo e promover uma cultura de trabalho mais saudável e equilibrada. Além disso, a divulgação dos resultados da pesquisa sobre o Pomodoro pode inspirar mais pessoas a adotar essa técnica, beneficiando-as em suas vidas pessoais e profissionais.

OBJETIVO

O objetivo desse projeto é ajudar os usuários a melhorar sua produtividade e seu foco, para isso utilizaremos o APP inventor para ajudar na realização. A imagem abaixo é um exemplo de método feita em app.



CRONOGRAMA

1. Elaboração e definição do tema
2. Desenvolvimento do aplicativo, criado no APP Inventor
3. Ajustes finais e entrega final da pesquisa e do aplicativo.

CONCLUSÃO

O Método Pomodoro é uma estratégia eficaz para melhorar a produtividade e a gestão do tempo, reduzindo a procrastinação e a fadiga mental. Sua aplicação pode promover uma cultura de trabalho mais equilibrada e saudável, proporcionando benefícios significativos tanto no âmbito acadêmico quanto profissional.

CRONOGRAMA

1. Elaboração e definição do tema
2. Desenvolvimento do aplicativo, criado no APP Inventor
3. Ajustes finais e entrega final da pesquisa e do aplicativo.