



# MÉTODOS DE ESTUDO COM FOCO EM PRODUTIVIDADE

NOME: HENRIQUE FERREIRA

NOME: JOÃO VITOR DE MENESES

NOME: THIAGO FELIX

NOME: RAPHAEL BRANCO

# INTRODUÇÃO

A dificuldade em manter o foco ao realizar tarefas em nosso dia-dia tem se tornado cada vez mais comum, ainda mais no mundo moderno, devido as grandes distrações presentes em nosso cotidiano, isso acaba gerando uma série de fatores que dificultam nossa capacidade de entendimento e absorção de novos conhecimentos.

- Procrastinação
- Dificuldade em manter o foco durante um longo período de tempo
- Impasse na fixação de um conteúdo estudado

# PROPOSTA DE PROJETO

Com a criação de um website pretendemos ajudar o estudante a conhecer técnicas de estudo para que o possa ajudar em seu desenvolvimento pessoal, através de um site utilizando conceitos de HTML, CSS e Java Script que seja de fácil interação e acessível a todo publico



# TÉCNICAS DE ESTUDO

- **MAPAS MENTAL:** É uma técnica de estudo muito utilizada pois é uma técnica de organização e memorização de pensamentos lógicos e ideias que foi difundida pelo psicólogo inglês Tony Buzan.
- **ESTUDO INTERCALADO:** Envolve alternar entre diferentes assuntos ou tipos de problemas durante as sessões de estudo. Essa técnica melhora a retenção e a transferência de conhecimento, pois o cérebro se acostuma a buscar e aplicar a informação de várias formas
- **REPETIÇÃO ESPANCADA:** É método de estudo que diz que um conteúdo precisa ser revisado com uma certa frequência para que as informações não sejam esquecidas.

# MÉTODO POMODORO

O Método Pomodoro foi criado por Francesco Cirillo no final da década de 80, o objetivo dessa técnica é aumentar seu processo de estudo, buscando evitar a procrastinação e aumento da sua produtividade.

O nome POMODORO faz alusão a um cronômetro em formato de tomate (Pomodoro em Italiano) que ele utilizava para delimitar um tempo para a conclusão de suas tarefas em um determinado período.



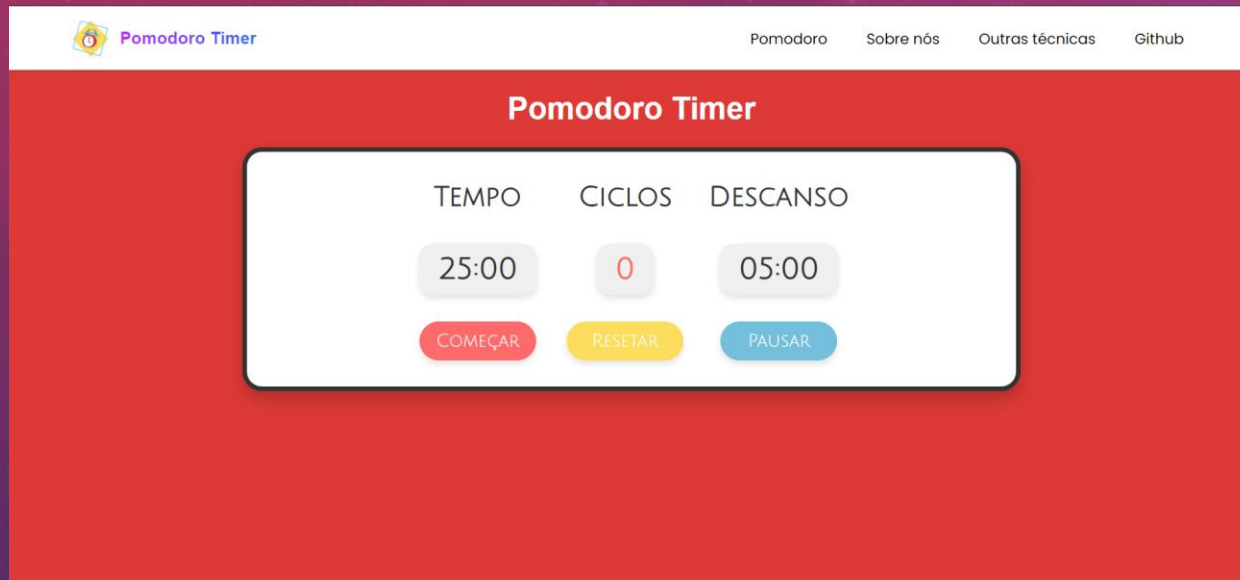
# COMO FUNCIONA A TÉCNICA POMODORO?

Após a escolha de uma tarefa, você definirá um tempo de estudo, geralmente esse período é de 25 minutos com uma pequena pausa para descanso, durando de 2 a 5 minutos. Esse ciclo pode ser repetido quantas vezes você quiser, porém após 4 pomodoros é recomendado uma pausa mais longa de descanso, durando de 15 a 30 minutos.






# APLICANDO POMODORO EM UM WEBSITE




Utilizando conceitos de HTML, CSS E Java Script, a criação de uma página web onde ela possa ajudar usuários a conhecerem novas técnicas de estudo que tenham impacto em sua produtividade no dia-dia e durante a realização de uma tarefa, mas enfatizando o uso de um Timer Pomodoro, como principal a técnica proposta.

ALÉM DA PÁGINA COM TIMER POMODORO, TAMBÉM TEMOS AS PÁGINAS “SOBRE NÓS”, “OUTRAS TÉCNICAS” E “GITHUB”, ONDE ESTÁ O ARQUIVO DO PROJETO


 Pomodoro Timer

PomodoroSobre nósOutras técnicasGithub


## Nosso time



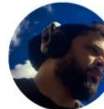
**Raphael Branco**  
Senac



**João Ribeiro**  
Senac



**Henrique Soares**  
Senac



**Thiago Felix**  
Senac

 Pomodoro Timer

PomodoroSobre nósOutras técnicasGithub



**Repetição Espacada**  
Método de estudo que diz que um conteúdo precisa ser revisado com uma certa frequência para que as informações não sejam esquecidas.

Blog do Ead  
jan/2022



**Mapa Mental**  
uma técnica de organização e memorização de pensamentos lógicos e ideias que foi difundida pelo psicólogo inglês Tony Buzan

Estudar Fora  
dez/2023



**Estudo Intercalado**  
O estudo intercalado, ou interleaving, envolve alternar entre diferentes assuntos ou tipos de problemas durante as sessões de estudo. Essa técnica melhora a retenção e a transferência de conhecimento, pois o cérebro se acostuma a buscar e aplicar a informação de várias formas

Unifoa  
09/2023



## ▼ POMODORO-TIMER-MAIN

### ▼ Pomodoro Timer

> images

<> about.html

# aboutstyle.css

<> blog.html

# blogstyle.css

<> error.html

<> index.html

JS main.js

# style.css

```
main.js
Pomodoro Timer > main.js > ...
1 var start = document.getElementById('start');
2 var stop = document.getElementById('stop');
3 var reset = document.getElementById('reset');
4
5 var ws = document.getElementById('w_minutes');
6 var ws = document.getElementById('w_seconds');
7
8 var bs = document.getElementById('b_minutes');
9 var bs = document.getElementById('b_seconds');
10
11 var startTimer;
12
13 start.addEventListener('click', function(){
14   if(startTimer === undefined){
15     startTimer = setInterval(timer, 1800)
16   } else {
17     alert("Timer is already running");
18   }
19 })
20
21 reset.addEventListener('click', function(){
22   ws.innerText = 25;
23   ws.innerText = "00";
24
25   bs.innerText = 5;
26   bs.innerText = "00";
27
28   document.getElementById('counter').innerText = 0;
29   stopInterval()
30   startTimer = undefined;
31 })
32
33 stop.addEventListener('click', function(){
34   stopInterval()
35   startTimer = undefined;
36 })
37
38 function timer(){
39
40   if(ws.innerText != 0){
41     ws.innerText--;
42   } else if(ws.innerText != 0 && ws.innerText == 0){
43     ws.innerText = 59;
44     ws.innerText--;
45   }
46
47   if(ws.innerText == 0 && ws.innerText == 0){
48     if(bs.innerText != 0){
49       bs.innerText--;
50     } else if(bs.innerText != 0 && bs.innerText == 0){
51       bs.innerText = 59;
52       bs.innerText--;
53     }
54   }
55
56   if(ws.innerText == 0 && ws.innerText == 0 && bs.innerText == 0 && bs.innerText == 0){
57     ws.innerText = 25;
58     ws.innerText = "00";
59
60     bs.innerText = 5;
61     bs.innerText = "00";
62
63     document.getElementById('counter').innerText++;
64   }
65 }
66
67 function stopInterval(){
68   clearInterval(startTimer);
69 }
70
71
72 const mobileNav = document.querySelector(".hamburger");
73 const navbar = document.querySelector(".navbar");
74
75 const toggleNav = () => {
76   navbar.classList.toggle("active");
77   mobileNav.classList.toggle("hamburger-active");
78 };
79
80 mobileNav.addEventListener("click", () => toggleNav());
81
```

```
main.js index.html blogstyle.css style.css
Pomodoro Timer > style.css > #work-timer
1
2 @import url("https://fonts.googleapis.com/css2?family=Poppins:ital,wght@0,300;0,400;0,500;0,600;0,700;1,300;1,400;1,500;1,600;1,700&display=swap");
3 @import url("https://fonts.googleapis.com/css2?family=Julius+Sans+One&display=swap");
4 /*CD005E <- AMARELO 74BFD4 <- AZUL D03936 <- (VERMELHO) fffefe <- Branco */
5 html {
6   background-color: #D0D936;
7   height: 100%;
8   font-family: Arial, Helvetica, sans-serif;
9 }
10
11 h1 {
12   color: #white;
13   font-family: Arial, Helvetica, sans-serif;
14   text-align: center;
15 }
16
17 #container {
18   height: 250px; /* Aumentei a altura para melhor ajuste */
19   width: 800px; /* Aumentei a largura para melhor ajuste */
20   background-color: #white;
21   margin: 0 auto;
22   border: 5px solid #333; /* Borda escura */
23   border-radius: 20px; /* Bordas arredondadas */
24   box-shadow: 0 8px 16px #000; /* Sombra para efeito 3D */
25   padding: 20px; /* Espaçamento interno */
26   display: grid;
27   grid-template-columns: repeat(5, 1fr);
28   grid-template-rows: repeat(3, 1fr);
29   gap: 20px; /* Espaço entre os elementos */
30 }
31
32 /*Temporizadores*/
33
34 .label {
35   align-self: center;
36   justify-self: center;
37   font-family: 'Julius Sans One', sans-serif;
38   font-size: 28px; /* ligeiramente menor que antes */
39   font-weight: bold;
40   color: #333; /* Cor cinza escuro */
41 }
42
43 #work {
44   grid-area: 1 / 2 / 1 / 2;
45 }
46 #break {
47   grid-area: 1 / 4 / 1 / 4;
48 }
49 #cycles {
50   grid-area: 1 / 3 / 1 / 3;
51 }
52
53 .timer {
54   display: flex;
55   align-self: center;
56   justify-self: center;
57   font-family: 'Julius Sans One', sans-serif;
58   font-size: 30px;
59   font-weight: bold;
60   color: #333; /* Cor cinza escuro */
61   background-color: #fff0f0; /* Fundo claro para destaque */
62   border-radius: 15px; /* Bordas arredondadas */
63   padding: 10px 20px; /* Espaçamento interno */
64   box-shadow: 0 4px 6px #000; /* Sombra para um efeito 3D */
65   transition: all 0.3s ease; /* Transição suave */
66 }
67
68 p {
69   margin: 0;
70   padding: 0;
71 }
72
73 #counter {
74   grid-area: 2 / 3 / 2 / 3;
75   color: #ff69b4; /* Vermelho suave */
76 }
77
78 #work-timer {
79   grid-area: 2 / 2 / 2 / 2;
80 }

```

# CONCLUSÃO

Com enfoque em apresentar técnicas de estudo a um público com objetivo de melhoria e desenvolvimento pessoal, a criação de um website onde possa ajudar pessoas a terem um fácil acesso a timer Pomodoro em português, também busca apresentar outras técnicas de estudos presentes atualmente. Esta ideia se tornou mais interessante, principalmente ao descobrir que grande parte da população não conhece esta técnica, principalmente jovens em sua etapa de vida acadêmica.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Francesco Cirillo. A técnica Pomodoro: O sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos. (2019)
- Larry D. Rosen, Adam Gazzaley. The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World”. (2016)
- de Oliveira, Elaine Cristina Rocha. "A Técnica Pomodoro (O Pomodoro).", disponível em [https://www.academia.edu/download/53735924/LIVRO\\_PomodoroTechnique.pdf](https://www.academia.edu/download/53735924/LIVRO_PomodoroTechnique.pdf). Acesso em 20 de maio de 2024.
- CONCEIÇÃO, Davies, Gabrielli. "Rotina de estudos.", 2021, disponível em <https://arandu.iffarroupilha.edu.br/handle/itemid/183>. Acesso em 20 de maio de 2024.
- O GLOBO, métodos de estudo que melhoram o aprendizado. [S. l.], 16 jan. 2018. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/educacao/guiaenem/cinco-metodos-de-estudo-que-me-lhoram-aprendizado-22294234>>. Acesso em: 14 jun. 2021.
- Atsunori Ariga, Alejandro Lleras. “Brief and rare mental breaks keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements”, 2011, Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010027710002994?via%3Dihub#preview-section-cited-by>. Acesso em 24 de maio de 2024.





AGRADECEMOS!