



CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC

Caio Seles

Henrique Soares

João Vitor de Meneses

Raphael Branco

Thiago Felix

PROJETO INTEGRADOR PENSAMENTO COMPUTACIONAL

Método Pomodoro: “Produtividade em foco no seu dia-dia”

São Paulo

2024

Caio Seles

Henrique Soares

João Vitor de Meneses

Raphael Branco

Thiago Felix

Método Pomodoro: “Produtividade em foco no seu dia-dia”

Trabalho de projeto integrador, da disciplina de: Pensamento
Computacional apresentado ao Centro Universitário Senac,
como exigência parcial para média final semestral.

São Paulo

2024

RESUMO

O presente trabalho busca apresentar métodos que ajudem na melhora de sua produtividade e seu foco ao realizar uma tarefa, tendo em vista que no mundo moderno, devido a grande quantidade de distrações presentes em nossas vidas dificilmente conseguimos nos concentrar ao realizar uma atividade e extrair nossa capacidade máxima de aprendizado. O método que utilizamos para realizar essa pesquisa é o **Método Pomodoro**, ele foi criado com objetivo de aumentar seu desempenho para realizar qualquer atividade.

Palavras- chave: 1. Método Pomodoro. 2. Produtividade. 3. Foco. 4. Desempenho. 5. Estudos.

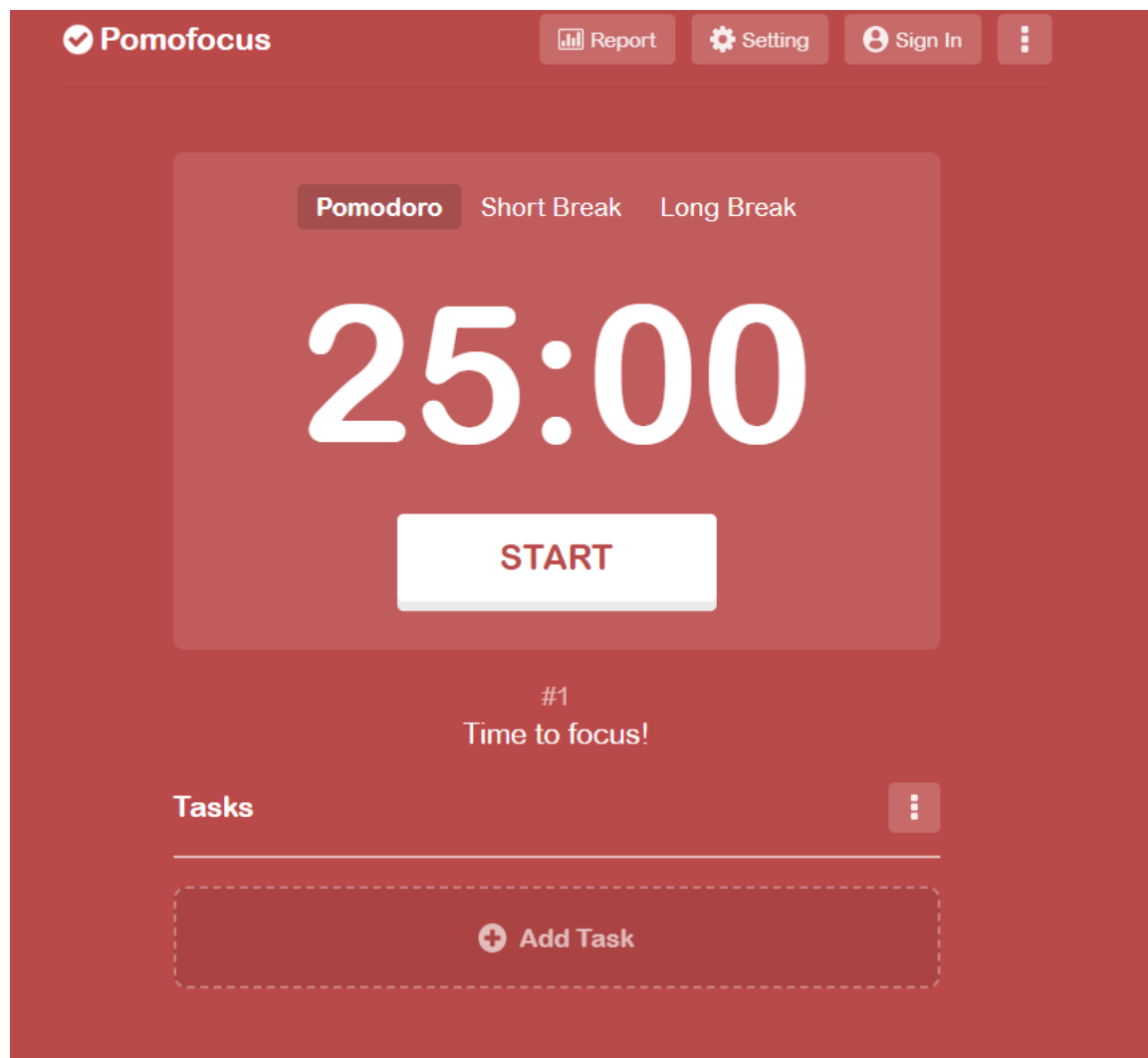
SUMÁRIO

SUMÁRIO	4
1. Introdução	Erro! Indicador não definido.
2. Metodologia.....	6
3. Proposta de Solução	7
4. Sobre o aplicativo	8
5. Justificativa	9
6. Conclusão	10
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11

1. 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. No final da década de 80, surge o Método Pomodoro, criado por Francesco Cirillo, ele é método que envolve a divisão de seu tempo, em um tempo de estudo regular e intervalos para descanso, geralmente o tempo utilizado para uso dessa técnica é de 25 minutos. (Francesco Cirillo, 2013)

Nos dias atuais existem diversas plataformas e aplicativos que aplicam essa técnica, um exemplo um site chamado Pomodoro Focus, esse é um exemplo de como funciona um timer que aplica a técnica Pomodoro.



Fonte: Site Pomodoro Focus (<https://pomofocus.io>)

2. Metodologia

A primeira etapa deste projeto foi a escolha do tema e decidir quais das ODS da ONU o tema se enquadraria, decidindo qual a abordagem seria necessária para o problema em questão. Foi decidido que desenvolveríamos uma solução focada na ODS 03 (Saúde e bem-estar).



Para uma proposta de solução, cada membro trouxe uma ideia, e um debate foi realizado para decidir qual ideia seria escolhida. A ideia escolhida foi a de desenvolver um site focado em produtividade, utilizando o método pomodoro como principal ferramenta.

Para desenvolver a documentação um membro do grupo foi o responsável direto pela tarefa.

Para desenvolver o site, 2 membros foram os responsáveis diretos pela realização da atividade.

3. Proposta de solução

Para este trabalho, pretendemos ajudar o estudante a organizar-se de maneira mais fácil e isso pode ser conseguido por fornecer algumas informações sobre métodos eficazes de estudo, tornando mais fácil a absorção do conteúdo além de antecipar as datas limites para entregar trabalhos e ter tempo livre para vida pessoal. Isto porque, enquanto uma metade de tudo o que estudamos é realmente aprendido pelo nosso cérebro, a outra tem que ser jogada no lixo ou esquecida completamente. (CONCEIÇÃO, 2021)

Um Pomodoro é como um lapso de tempo de 25 minutos e parece curto o suficiente para torná-lo possível resistir-se às diferentes formas de distrações. Mas a experiência mostra que, uma vez que você comece a usar a Técnica do Pomodoro, Interrupção pode se transformar num problema real. Portanto, uma abordagem eficaz que deve ser projetada para reduzir as interrupções não tratadas e gradativamente aumentar o número de Pomodoros que podem ser consistentemente executados sem interrupção. Há dois tipos de interrupções – internas, externas. (DE OLIVEIRA)

A Técnica de Pomodoro define períodos de estudo sem momentos de distração, utilizada pelo italiano Francesco Cirillo que foi criada para tornar o tempo um aliado dos estudantes. O formato mais usado nessa técnica é o 25/5, que nada mais é do que a cada 25 minutos de concentração lhe é oferecido 5 minutos de descanso, por isso o uso do temporizador, que permite que você cronometre seu tempo de estudo, provas, exercícios ou tempo de lazer. (O GLOBO, 2018)

4. Sobre o Aplicativo

O Aplicativo se divide em duas partes, uma aba com o timer de pomodoro para os usuários utilizarem, e outra aba com diversas dicas referente a rotinas de estudo e concentração.

A primeira aba do nosso aplicativo é dedicada ao método de produtividade Pomodoro. Com uma interface intuitiva e fácil de usar, os usuários podem configurar o temporizador de acordo com suas necessidades de concentração. O método Pomodoro, com seus intervalos estruturados de trabalho e descanso. Nesta aba, os usuários podem definir o tempo de trabalho e os intervalos de pausa, adaptando o método às suas preferências individuais. Além disso, o aplicativo oferece recursos adicionais, como registrar o progresso ao longo do tempo. Com o timer de Pomodoro do nosso aplicativo, os usuários podem maximizar seu tempo de estudo ou trabalho.

A segunda aba do nosso aplicativo é uma fonte abrangente de dicas e estratégias para melhorar o estudo e aumentar a concentração. Esta seção oferece orientações práticas e baseadas em evidências para otimizar o desempenho acadêmico. Os usuários podem explorar uma variedade de tópicos, desde técnicas de memorização até métodos de organização do tempo. Além disso, a aba de dicas apresenta insights sobre como lidar com a procrastinação, manter a motivação e superar obstáculos comuns durante o processo de aprendizagem. Com conteúdo atualizado regularmente, os usuários podem sempre encontrar novas ideias e abordagens para aprimorar suas habilidades de estudo e maximizar seu potencial acadêmico. Esta seção do aplicativo é projetada para ser um recurso valioso para estudantes de todos os níveis de ensino, oferecendo suporte contínuo para alcançar o sucesso acadêmico.

5. Justificativa

A justificativa para a escolha desse tema é o intuito em criar um APP, que além de ser apenas um timer, também ajude com dicas de estudos, sendo um diferencial para nosso aplicativo, possibilitando que os usuários, tenham uma ideia de como utilizar seu tempo para estudo da maneira correta, pois não adianta você ter 20 minutos intensos de estudos e logo em seguida, após seu período de descanso você não tenham absorvido o conhecimento previamente estudado.

6. Conclusão

É importante para nossa sociedade o método pomodoro, um método que foi comprovado que ajuda pessoas que tem dificuldade em ter uma rotina organizada, por isso o método pomodoro é importante para nossa população, ajuda pessoas com o estudo, tarefas diárias, trabalho, cronograma diário, com pesquisas feitas e de fato que o método pomodoro é uma ajuda eficaz de quem se encontra com esses problemas de organização pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONCEIÇÃO, Davies, Gabrielli. "Rotina de estudos.", 2021, Disponível em <https://arandu.iffarroupilha.edu.br/handle/itemid/183>. Acesso em 20 de maio de 2024.

de Oliveira, Elaine Cristina Rocha. "A Técnica Pomodoro (O Pomodoro).", Disponível em https://www.academia.edu/download/53735924/LIVRO_PomodoroTechnique.pdf. 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-melhoram-aprendizado-22294234>>. Acesso em: 14 jun. 2021.