



TÉCNICA POMODORO

COMO FUNCIONA?

Trata-se de um método de gerenciamento de tempo.

Essa técnica foi desenvolvida pelo italiano Francesco Cirillo no final dos anos 1980.



Passo 1

Programe um cronômetro para 25 minutos.
[Vale usar o despertador do celular.](#)

Passo 2

Escolha uma das tarefas e trabalhe nela sem interrupções.
[Nada de Facebook e WhatsApp.](#)



Passo 3

Quando o despertador tocar, faça uma pausa de 5 minutos.
Algo que ajude a relaxar, ok?

Passo 4

Risque a tarefa da sua lista depois que terminá-la.

Passo 5

Retome o trabalho depois da pausa por mais um “pomodoro”.
25 minutos.

Passo 6

A cada quatro “pomodoros”, faça uma pausa mais longa:
30 minutos até retornar.

Repita isso todos os dias que precisar estudar.

A ideia é que, com o passar do tempo, você descubra quantos “pomodoros” usa para fazer suas atividades.

Isso vai ajudar a estimar prazos!



No episódio **#3** do podcast **Estação Digital** falamos um pouquinho mais sobre essa técnica:

