

## TÉCNICA POMODORO DE PRODUTIVIDADE

1. Decida qual tarefa será realizada
  2. Ajuste o timer para 25 minutos
  3. Trabalhe na tarefa até ouvir o sinal
  4. Faça um intervalo de 5 minutos
  5. Faça um intervalo de 15-30 minutos
- } 4x

### Observações:

- ✓ O tempo de trabalho (25 min) e o tempo de pausa (5 min) são apenas referências. Você pode alterá-los se desejar, respeitando o conceito geral da técnica.
- ✓ Se a sua tarefa não for puramente de execução e sim de planejamento, considere aumentar o tempo de 25 min para não interromper a linha de raciocínio.
- ✓ Durante a pausa, é importante que você se levante e faça uma rápida atividade bem diferente da que estava trabalhando anteriormente.