

Método POMODORO



O mínimo que você precisa saber para
começar a praticar





Está em busca de uma forma de **gerenciar** melhor a sua **rotina de estudos**?



O **Método Pomodoro** pode ser uma mão na roda para você!

Este manual vai te apresentar **tudo** o que você precisa saber para poder aplicá-lo com eficiência e aumentar a **qualidade** do seu tempo de estudos.

Nele você vai descobrir as **razões** desse método ser tão indicado, **o que é e como funciona**. Para ter o melhor aproveitamento possível do conteúdo, leia com bastante **atenção!**

Vamos lá?



Mas antes de mais nada...

Precisamos desconstruir um dos maiores mitos sobre o processo de aprendizagem:



ESTUDAR POR MAIS TEMPO NÃO É APRENDER MAIS!



Tenha em mente que ter um estudo de qualidade não envolve:

- Ficar em cima do material o dia inteiro sem parar para descansar;
- Continuar estudando mesmo depois de alcançar a fadiga mental;
- Perder noites de sono para poder estudar mais;
- Estudar em excesso e sacrificar outras áreas da sua vida ou a sua própria saúde mental.

Qual outra situação você poderia acrescentar aqui?

A verdade é:

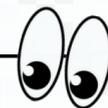
_cérebro exausto não aprende, tudo bem?

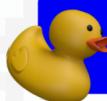


Passar noites em claro ou enfrentar maratonas de estudo em sequência não trará um bom efeito para a sua aprendizagem. Pelo contrário, a **exaustão** e o **cansaço mental** vão afetar diretamente a eficácia e a qualidade de seu processo de estudos, além de drenar todas as suas chances de ser mais criativo e de pensar além do óbvio para encontrar a resolução das suas dificuldades.



Você sabe o que o cansaço por estudar muitas horas sem intervalos pode desencadear?



 Prejuízos físicos e mentais (alô sedentarismo).

Inaptidão para absorver novos conteúdos - a capacidade de **formação de novas memórias fica prejudicada.** 

 Prejuízos na capacidade de controlar seu foco atencional e concentração.

Menor capacidade de exercer **esforço cognitivo.** 

 Incapacidade para resolução de problemas complexos.

Ansiedade, irritabilidade e mal estar psicológico. 

 Menor capacidade de evocar memórias e informações, o famoso '**branco**' ou '**esquecimento**'.

Uma **pequena lista** de algumas das operações mentais básicas prejudicadas pelo **cansaço mental** inclui:

- ✓ Concentração;
- ✓ Compreensão;
- ✓ Memorização;
- ✓ Raciocínio lógico;
- ✓ Abstração;
- ✓ Dedução e
- ✓ Resolução de problemas.

Fundamentalmente, a capacidade de **estudar** e **aprender** deriva desses mecanismos básicos da nossa vida mental.

 **SE ESSAS FUNÇÕES NÃO ESTÃO FUNCIONANDO BEM, VOCÊ NÃO VAI APRENDER.** 

Mas calma...

em certa medida, estudar e aprender envolve mesmo certo nível de **desgaste** e **cansaço mental**, já que o envolvimento ativo com a tarefa/conteúdo exige **concentração profunda** e a **aplicação intensa de esforço cognitivo**. É natural e esperado que a atenção focada se canse em algum momento do seu dia, pois a energia cerebral de que dispomos está longe de ser infinita.

E o remédio para a fadiga da atenção/cognitiva é o mesmo que o para a fadiga física:

DESCANSO

Por isso, é importante ressaltar:

Se você quer preservar e manter seus recursos cognitivos após períodos intensos de atenção concentrada, seu corpo precisa de descanso! Simplesmente não adianta estudar longos períodos **sem fazer pausas.**

Assim que funciona: No momento de descanso ocorre a **restauração das suas habilidades neuropsicológicas**. Essa restauração acontece quando passamos de um estado de controle atencional ativo, em que a mente precisa anular as distrações, para um estado em que nos deixamos livres e permitimos que nossa atenção seja capturada pelo que quer que se apresente, sem controlar a sua direção em um único estímulo ou tarefa.

Já estão ficando mais nítidos os motivos pelos quais o Método Pomodoro é tão indicado, certo?

Vamos enfim ao que interessa!

i

Afinal, o que é esse tal de Método Pomodoro?

É um método de estudo que intercala minutos de **estudo** com minutos de **descanso** e, como consequência, deixa o aluno mais perto dos seus **objetivos de estudo**.

Por que eu deveria adotar esse método mesmo?



-  Com a aplicação de pausas frequentes e eficientes temos maior poder de consolidação do conhecimento de coisas novas que aprendemos;
-  O cérebro precisa alternar entre o modo difuso e o focado para aprender de forma efetiva;
-  O estudo eficaz é o estudo qualitativo, não quantitativo (mais não é melhor, lembra?);
-  O descanso programado torna possível manter o rendimento e a produtividade por mais tempo;
-  Evita a prática até a exaustão, até o desgaste mental;
-  Aumenta o foco, a motivação e reduz distrações;
-  Diminui a ansiedade;
-  Conserva o controle atencional e o foco.

Porque intercalar:

ESTUDO FOCADO COM TEMPOS DE DESCANSO?

Conciliar períodos de **estudo ativo** com **descanso profundo** implica em diversos benefícios para diversas dimensões do seu processo de estudos.

Veja só alguns deles...



PARA A APRENDIZAGEM:

O cérebro precisa (é uma necessidade, assim como comer, beber água ou espirrar) de descansos para **consolidar o conhecimento** recém adquirido e **transformá-lo** de uma memória transitória para uma memória duradoura. O descanso é essencial para desenvolver conexões mentais mais "fortes".

PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

Já aconteceu de você ter ideias inusitadas ou insights com relação a um problema durante um período de descanso e relaxamento breve, em que não estava pensando intencionalmente sobre o assunto?

Já se perguntou por que temos tantas boas ideias e compreensões em momentos tão ordinários?

Isso acontece sempre que damos à mente um descanso após algum tempo de atividade focada, quando nossa atenção/pensamento está no **modo difuso**, ou seja, relaxando, descansando. É nos momentos de descanso e relaxamento que temos o nosso **momento eureka**, onde conseguimos ver aquela mesma situação de forma diferente e mais apurada.

Logo, a **permanência ininterrupta e insistente no modo focado da atenção** (o tradicional ficar dando murro em ponta de faca quando você está 'travado' em um problema) pode se tornar um empecilho em muitas situações e dificultar a solução de problemas novos ou complexos.

Dá pra perceber por que tudo isso importa, e muito, para o seu processo de aprendizagem, certo? Mas só pra deixar mais claro ainda:

- ✓ O pensamento difuso (desfocado) está mais associado à criatividade, novas ideias e novas abordagens à questões já conhecidas;
- ✓ Quando a nossa consciência/pensamento divaga livremente, aumenta as chances de novas associações e combinações entre informações serem formadas;
- ✓ Quando permitimos que o nosso pensamento divague, nosso cérebro começa a criar conexões aleatórias e novos caminhos de maneira livre e original;
- ✓ Com o pensamento em modo difuso (disperso, relaxado, livre), seu cérebro consegue relacionar conceitos recém trabalhados pelo pensamento focado a outros conceitos que já estão armazenados na sua memória de longo prazo;
- ✓ Durante o descanso, conexões entre diferentes informações são feitas de modo espontâneo, e isso favorece novas formas de pensar e de resolver problemas, assim como a assimilação das informações recém absorvidas.



Conseguiu entender a relação entre **descanso, pensamento difuso, resolução de problemas** e **aprendizagem**?

Por isso é importante saber gerenciar seu tempo entre esses dois modos, **focado** (período de estudo ativo) e **difuso** (período de descanso).

Observações para a aplicação do Método Pomodoro:



Quanto tempo deve durar a sessão de estudo focado?

A resposta para essa questão é estritamente subjetiva. Cada um possui um tempo no qual consegue se manter concentrado em uma determinada atividade. Para identificar o seu, é importante o autoconhecimento e a auto observação.

Algumas perguntinhas que podem te ajudar a pensar:

- ✓ Como é o seu ritmo de estudos atualmente?
- ✓ Você estuda **até ficar cansado** ou faz **intervalos** com frequência?
- ✓ Quais são os sinais de que você está em estado de fadiga mental? **Você precisa pausar antes** que eles **começam a se manifestar**.
- ✓ Por quanto tempo você usualmente consegue se manter ativo em uma mesma atividade, sem se dispersar ou se distrair?
- ✓ Com quanto tempo de estudo imersivo e focado você começa a sentir inquietação e vontade de fazer outra coisa?

A intenção do método é **evitar o declínio das suas funções cognitivas** e **manter a sua energia e motivação por mais tempo**, se lembra? Então, você precisa encontrar um tempo no qual seria confortável se manter totalmente concentrado e imerso na tarefa e intercalar com períodos de descanso, se esquivando da fadiga antes mesmo que ela comece a dar seus sinais de aparecimento.





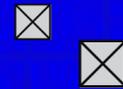
Quanto tempo deve durar os períodos de descanso?

Tempo suficiente para você sair do seu ambiente de estudos e entrar em um estado de relaxamento e distração, ou seja, desprender seus pensamentos da tarefa/atividade que estava realizando e deixar a sua atenção livre, sem se prender a um estímulo específico.

Pontos para levar em consideração:

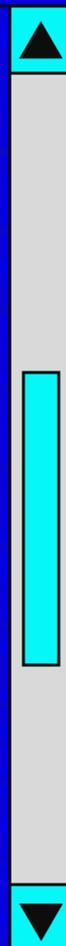


- ✓ O tempo que você precisa para fazer a transição efetiva do modo focado para o modo difuso da atenção;
- ✓ O tempo de descanso deve ser proporcional ao tempo dedicado ao estudo ativo;
- ✓ Deve ser suficiente para você poder realizar atividades básicas (beber água, ir ao banheiro, etc.) sem pressa ou preocupação com o tempo.



Orientações gerais para descansar do jeito certo:

- ✓ Lembre-se da máxima: **estudo intenso, descanso profundo**;
- ✓ Quando for descansar, **descanse de verdade**;
- ✓ Evite se engajar em atividades que envolvam esforço mental e controle atencional - o **intervalo deve ter baixa estimulação**, é interessante fazer nada que requeira o envolvimento ativo da sua atenção e do seu foco;
- ✓ O descanso não deve ser produtivo, não deve drenar a sua energia, **deve ser revigorante e restaurador**;
- ✓ Aproveite para **sair do ambiente em que ficou estudando**. Aproveite para ir ao banheiro, beber água, se alongar, interagir com sua família, pets, caminhar, etc.



No seu tempo de descanso,



VOCÊ COM CERTEZA VAI SE SABOTAR SE:



- ⊗ Mexer no celular;
- ⊗ Entrar nas redes sociais;
- ⊗ Aproveitar para responder mensagens;
- ⊗ Fazer uma pesquisa no google bem rapidinha.

Todas as atividades acima envolvem o uso do **pensamento/atenção focada**, engajada, e se você não sair desse 'modo', você não vai acessar todos os **benefícios** do descanso bem feito, tudo bem?

Então o que posso fazer no meu momento de descanso para que ele trabalhe em sintonia com a minha aprendizagem?

Beber água (se hidrate sempre)

Fazer uma refeição

Alongar o corpo

Deitar e fechar os olhos

Caminhar

Brincar com os pets

Tarefas domésticas

Sair de dentro de casa, etc.



_o importante aqui é o seguinte:

Todas essas atividades **não** requerem foco, controle atencional e esforço cognitivo, por isso são indicadas. Atividades que não demandam trabalho mental são importantes para a **restauração dos seus recursos cognitivos**, lembra? É durante o descanso que a sua capacidade de se concentrar é restaurada, "arejada".

Além disso, a mente 'solta' e relaxada é uma forte aliada no seu **processo de aprendizagem**, já que favorece e promove as condições necessárias para a resolução de novos problemas por perspectivas não possíveis de serem acessadas no uso intencional da sua atenção.





CONCLUSÕES A RESPEITO DO MÉTODO POMODORO:



e do processo de estudos e aprendizagem como um todo =)



Nosso cérebro tem uma bateria cognitiva limitada (e está tudo bem, você só precisa administrar isso de uma forma eficaz);



Você precisa identificar e reconhecer os próprios limites para poder respeitá-los;



Descansar e fazer pausas é tão importante para a aprendizagem quando o estudo ativo;



Depois de exausto, é contraproducente continuar estudando;



Não é possível aprender sem os momentos de relaxamento e descanso;



Fazer pausas potencializa a evolução da sua aprendizagem. Não estudar também é aprender!



Viajar na maionese é um hábito que precisa ser cultivado no seu dia-a-dia.



_concluindo...

Podemos utilizar e aproveitar melhor a nossa capacidade cerebral para aprender, resolver problemas e sermos mais criativos pelo controle intencional e consciente dos **momentos de estudo focado** e de **descanso**, que trabalham em **parceria** para a construção da **aprendizagem**.

POMODORO É UMA TÉCNICA SIMPLES E LARGAMENTE CONHECIDA QUE TE AJUDA A FAZER EXATAMENTE ISTO.



 *E aí, Dev?*

Espero que esse material seja útil para a sua **organização dos estudos** e para a sua **aprendizagem**.

Qualquer dúvida, é só entrar em contato com a equipe de **Sucesso do Aluno**, tudo bem? 

BOM ESTUDO E BOM DESCANSO!



<referencial teórico/>



GOLEMAN, Daniel. Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Objetiva, 2013.



DE OLIVEIRA, Elaine Cristina Rocha. A Técnica Pomodoro (O Pomodoro).

<teste os seus conhecimentos!/>



<https://forms.gle/RHcY7cBbYYwTmoFr8>