

Centro Universitário de Brasília - UniCEUB.
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES.
Curso de Psicologia.
Disciplina: Campos de Atuação e Investigação: Psicologia Escolar I.

Alunos: Bárbara Kéfere do Carmo
Bruno Reis Bernardo Cobucci
Kamila Francisco Silva
Lucas Santana Carvalho
Simone Angélica Amorim



A Trilha Pomodoro

Esta é uma trilha de estudos inspirada na Técnica Pomodoro de Francesco Cirillo de 1980, que consiste em uma metodologia de gerenciamento de tempo que utiliza um cronômetro para dividir o fluxo de trabalho em intervalos de estudo e de descanso. Esta ferramenta foi adaptada para crianças a fim de fornecer um instrumento que favoreça a concentração e eficiência, utilizando o tempo como aliado por meio da previsão e estabelecimento de rotina de estudo de 25 minutos, além de desenvolver a consciência de que terá uma pausa dentro de poucos minutos.



A Trilha Pomodoro

Apresentação Inicial

Cada pomodoro tem 30 minutos, sendo 25 minutos de estudo e 5 minutos de descanso. A cada 4 pomodoros é permitido fazer um descanso maior, de 30 minutos. A fim de se poder ver essa técnica mais concretamente, foi feito um material que representa os pomodoros em forma de trilha. Cada passo da trilha representa um momento de estudo ou de descanso. Uma trilha totaliza 2 pomodoros (1 hora), sendo que ela poderá se juntar a outra trilha, resultando em uma trilha maior de 4 pomodoros, e podendo chegar até 6 pomodoros caso se una as três imagens do material.



A trilha a seguir, por exemplo, totaliza 4 pomodoros:

E
X
E
M
P
L
O



S
H
C
A
R
M
I
F

Observe que além da trilha, cada figura tem um cômodo da casa designado. Isso faz parte da dinâmica. Cada parte da trilha deve ser feita no cômodo que estiver sendo indicado. Isso demanda que a família se organize e a criança escolha em que lugares estudará no dia.



Durante o período de estudo a criança e a pessoa que a está acompanhando devem focar na tarefa e manter distantes distratores externos (ex. celular, tv...) e caso algum distrator interno surja (lembro que tenho que responder a um e-mail, mandar uma mensagem), anote em uma folha para que seja feito após o período de estudo, assim a criança vai criando uma rotina e usa o tempo com mais eficiência, produzindo mais. O tempo de descanso deve ser usado de forma livre (banheiro, água, café, correr pela casa... qualquer tarefa que não seja cognitiva).

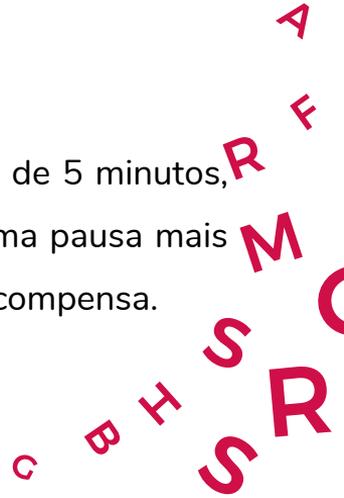


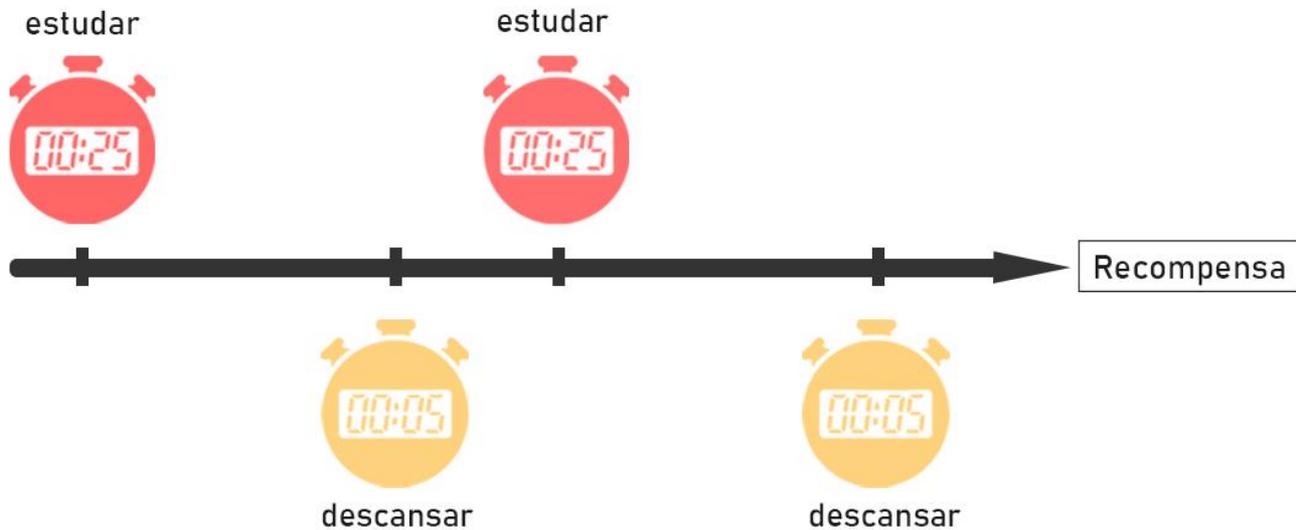


A lógica de usar a técnica pomodoro em forma de trilha em tabuleiro é uma maneira de tornar a rotina mais concreta e lúdica, de modo que a criança consiga de fato ver os passos que trilhará no dia, incentivando inclusive autonomia de participação nos combinados com os pais na hora do estudo, como: qual será o local de estudo e quem o acompanhará, também pode ser definida (a critério do pais) uma recompensa no final da trilha.

Como aplicar no dia-a-dia?

- 1- Imprima, de preferência em cores, o material lúdico enviado junto a esta apresentação; separe um pino e um cronômetro (caso for usar o cronômetro do celular, coloque-o em modo avião para evitar distrações); mantenha o cronômetro visível para que a criança perceba que para a hora do descanso faltam “x” minutos.
- 2- Escolham previamente as tarefas/conteúdos a serem trabalhados.
- 3- Separe todo o material necessário.
- 4- Crie um ambiente propício para os estudos.
- 5- Posicione o pino no início da trilha e ande com ele conforme for realizando os pomodoros.
- 6- Programe um cronômetro para 25 minutos, quando o despertador tocar, faça uma pausa de 5 minutos, retome o trabalho depois da pausa por mais um pomodoro. A cada 4 pomodoros, faça uma pausa mais longa: 30 minutos até retornar. Ao fim dos estudos do dia, a criança poderá ter acesso à recompensa.

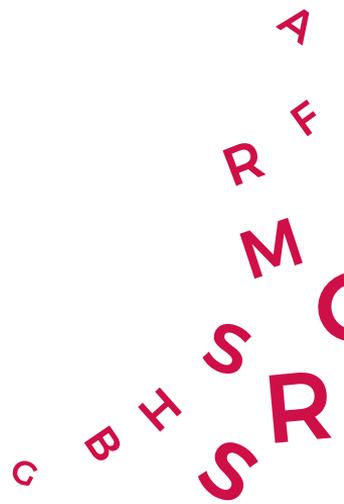




1. Selecione uma tarefa a ser estudada;
2. Dedique-se por 25 minutos na execução dessa tarefa;
3. Faça uma pausa de 5 minutos;
4. Inicie outro pomodoro;
5. Caso seja necessário, junte uma trilha a outra e continue o ciclo.

As vantagens de usar essa técnica é que ela oferece tanto para as crianças quanto para adultos bons hábitos de estudo. Veja algumas das melhorias que você poderá experimentar:

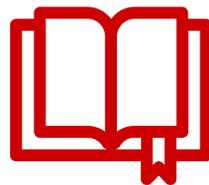
- Criar rotina;
- Fortalecer combinados;
- Melhor qualidade e quantidade de estudos;
- Melhor gerenciamento de tempo;
- Foco e motivação ao eliminar distratores;
- Mais concentração na tarefa que se tem em mãos;
- Dentre outras.





Observação:

Como este material foi adaptado para criança, propomos iniciar com dois pomodoros para ir criando afinidade e proximidade com o método. Na técnica original, contudo, é proposto que não se defina previamente a quantidade de pomodoros, e sim que se selecione uma tarefa e utilize a quantidade de pomodoros necessários para cumpri-la. Assim, ao final da tarefa, anote quantos pomodoros foram necessários para cumpri-la, e com o passar do tempo a pessoa passa a gerenciar melhor este tempo, pois saberá quanto precisa para cumprir a tarefa x.



Exemplos de montagem de trilha



Dúvidas?

Fique à vontade para perguntar!

Organização: GT de Campos de Atuação e Intervenção em
Psicologia Escolar I – UniCEUB Campus Taguatinga
Curso de Psicologia

Alunos: Bárbara Kéfere, Bruno Cobucci, Kamila Silva, Lucas
Santana e Simone Angelica

Orientação: Prof. Marília Jácome