

## ORIENTAÇÕES DE TÉCNICAS DE ENSINO – O POMODORO

Júlia Ferreira do Carmo Costa<sup>1</sup>

Adriano de Sousa Santos<sup>2</sup>

Gilberlandio Nunes da Silva<sup>3</sup>

Antônio Nobrega de Souza<sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

Estamos vivendo atualmente a era digital. Tudo está a mão, com rápido acesso a informações e conteúdos a um clique através de smartphones, tablets, redes sociais e internet. Com tanta rapidez e informações simultâneas, prender a atenção a apenas um conteúdo, ou conseguir se desprender das distrações e interrupções, se torna o principal desafio a uma aprendizagem eficaz.

Cada pessoa tem sua própria forma de aprender algo, de absorver essas novas informações. Desde o contexto familiar, econômico e social, cada característica nos mostra individualidades da habilidade de cognição de cada ser. Sabendo-se que a questão do aprender está diretamente ligada ao interesse e possibilidades do estudante, o desenvolvimento de técnicas que o auxiliassem e dessem autonomia a montar suas estratégias de estudo (NÉRICI, 1993) fez-se necessária. Com o passar dos anos e visando essas e outras problemáticas, diversas técnicas de ensino foram desenvolvidas com o propósito de facilitar a organização de conteúdos, tempo e espaço para uma melhor absorção e aprendizagem. Uma técnica bastante conhecida é a de mapas mentais, onde são feitos diagramas com frases pontuais, cores e tópicos que estimulem a memorização. Outra técnica muito utilizada é a de Richard Feynman, conhecida como Técnica Feynman, que consiste em realizar anotações de todas as explicações de fenômenos estudados e, tendo em vista que a melhor maneira de entender algo é

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Licenciatura em Química da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [jfjullia@gmail.com](mailto:jfjullia@gmail.com);

<sup>2</sup>Professor orientador: Especialista em Fundamentos da educação; Práticas Pedagógicas Interdisciplinares – Universidade Estadual da Paraíba – PB, [adriano.quimica32@gmail.com](mailto:adriano.quimica32@gmail.com);

<sup>3</sup>Doutorando pelo programa de pós-graduação em ensino de Ciências e Matemática PPGECEM da Universidade Estadual da Paraíba – PB e professor no Departamento de Química da UEPB, [gilberlandionunesdasilva@servidor.uepb.edu.br](mailto:gilberlandionunesdasilva@servidor.uepb.edu.br);

<sup>4</sup>Mestre em Físico-Química pela Unniversidade Federal da Paraíba – UFPB, [antonionobr@gmail.com](mailto:antonionobr@gmail.com).

explicando-o (GLEICK 1992), repassar esse conteúdo com linguagem simples a outra pessoa, quem sabe uma criança. Ainda nas técnicas existentes temos o fichamento que tanto se classifica como técnica de ensino, como técnica de pesquisa. No fichamento o estudante faz anotações dos principais conceitos e características do assunto estudado. Para Lankshear e Knobel (2008), uma das muitas vantagens da técnica é que, por se tratarem de fichas, podem ser distribuídas e organizadas com maior facilidade.

Além das já listadas, ainda há uma infinidade de outros métodos que focam em técnicas de memorização, de leitura, de concentração, planejamento do tempo, entre outros. Nesse momento, destacando a principal deficiência atual que já foi mencionada, o foco, seguiremos focando em apenas uma delas: a técnica “O Pomodoro”, que trata de pequenos intervalos de tempo de produtividade absoluta, seguido de momentos de relaxamento e descanso.

Avaliando essas dificuldades de concentração e aprendizagem, esse trabalho tem o objetivo de apresentar tal técnica aos alunos, demonstrar que é possível manter a atenção a tarefa realizada sem distrações e que, além de ser usado como auxiliar na aprendizagem, também corrobora para realização de metas diárias.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi traçada em caráter qualitativo e exposta a partir da apresentação de slides de explanação de conteúdo, onde houve discussão com os alunos presentes e debate livre sobre o tema. Foi desempenhada na Escola Estadual Cidadã Integral de Ensino Fundamental e Médio Deputado Álvaro Gaudêncio de Queiroz, onde está situada na Rua dos Jucás, nº 39, no bairro das Malvinas, que pertence a cidade de Campina Grande – Paraíba. A apresentação da pesquisa foi exposta durante a aula de Estudo Orientado, para as turmas de 2º anos.

O maior objetivo da escolha da técnica é amenizar a ansiedade e a procrastinação ao cumprir as metas, facilitando o processo e melhorando a produtividade. Destacando outros pontos de seu benefício, temos também a satisfação de dever cumprido ao finalizar uma tarefa e desenvolver um comportamento constante e motivador. Tratando-se de um período pandêmico, a escolha da técnica também tem a finalidade do melhor uso do tempo, evitando dispersões e auxiliando no foco para o ensino híbrido/remoto.

Para por em prática a técnica alguns itens são necessários para uma melhor execução, como: um temporizador que emita som ao terminar o período de tempo, papéis para lista de

inventário e de tarefas diárias, e lápis. A primeira lista deve ser criada com todas as ações que deseja ou deve realizar na semana, seja em conteúdo para estudo ou questões do dia a dia. Todas as tarefas devem ser anotadas no inventário, sem ordem de prioridade, apenas tomando nota. Já na lista de tarefas diárias é onde deve ser inserido apenas os afazeres que serão realizados durante aquele dia, retirado da lista de inventário, com ordem de prioridade. Tais missões devem ser listadas e divididas em quantos pomodoros forem necessários para serem concluídas. Após listadas e determinados em quantos pomodoros serão feitos, o cronometro pode assim ser acionado e o trabalho posto em prática.

Ao finalizar o tempo e o som da campanha ser tocada, o trabalho deve ser pausado e dar início a outro período de tempo, que agora serão 5 minutos de descanso para relaxar como quiser, seja com música, caminhar, conferir as mensagens nas redes sociais, entre outros. Qualquer ação é válida desde que o tempo seja respeitado. Não há pomodoro com mais de 25 minutos ou menos, também não pode ser dividido em etapas. A regra é nítida e apenas uma: o pomodoro deve ser levado a risca e com comprometimento total no trabalho realizado.

Encerrando o ciclo de 30 minutos - 25 minutos do pomodoro e 5 minutos de descanso – um novo pomodoro começa a ser contato e uma marca na lista de atividades diárias deve ser feita para indicar que o primeiro ciclo foi concluído. Ao completar 4 pomodoros, lhe é de direito uma pausa maior de descanso, de 15 – 30 minutos para distrair a mente e não fazer nenhum esforço, nem mesmo se permitir pensar sobre pomodoros passados e que ainda serão feitos.

Ao concluir o dever, completando assim todos os pomodoros programados, tal atividade deve ser riscada da lista de tarefas diárias, passando então para o segundo item da lista e mais ciclos de pomodoros que forem necessários até sua conclusão.

Por fim, no final do dia, quando todos os afazeres diários estiverem finalizados, é o momento de riscar os itens da lista de inventário que já foram consumados, aguardando assim o dia seguinte para montar uma nova lista diária com outras funções a serem realizadas após divisão da quantidade de pomodoros necessários.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O Pomodoro se caracteriza em dividir o tempo em produção e descanso, marcando pequenos intervalos de tempo que são cronometrados. A técnica surgiu por volta dos anos 80, quando o italiano Francesco Cirillo, um universitário que buscava ser mais produtivo em

pouco tempo, utilizou um temporizador com formato de “pomodoro” – tomate, em italiano -, para organizar suas tarefas.

O timer é acionado em 25 minutos, tocando um som ao finalizar esse período. Durante ele, Francesco se mantinha concentrado em uma única tarefa, sem interrupções e devaneios, mantendo-se focado. Ao passar do tempo, Cirillo foi aperfeiçoando cada vez mais a sua técnica e em 1992 a divulgou, após observar os resultados de sua prática.

No que diz respeito aos resultados da explanação do conteúdo, a pesquisa foi bem aceita pelos alunos. Se mostraram interessados e em acordo que é mais fácil se dedicar a uma única atividade sabendo que em breve terá um descanso e que o prazo não é extenso. Foi observado também que não conheciam a técnica e que estão abertos a usá-la com o intuito de melhorar seus resultados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Reunindo todos os dados coletados e apresentados, a pesquisa proporcionou um melhor entendimento sobre as deficiências na aprendizagem, como identificá-las e como superar essas dificuldades. Sabendo que a assimilação do conteúdo é imprescindível para um bom entendimento, e assim, uma construção de saber, expectativa de futuro e posição política ativa por parte dos alunos, a pesquisa da técnica se fez extremamente necessária por se adequar quase que completamente a realidade oscilante da atualidade, mostrando-se eficaz a uma das principais deficiências da aprendizagem: o foco.

Ainda, além da pesquisa para aula de Estudo Orientado, o presente trabalho também foi desenvolvido seguindo as normas da técnica do pomodoro, reforçando mais uma vez sua eficácia e contribuição a comunidade científica.

**Palavras-chave:** O Pomodoro, Ensino-aprendizagem, Técnicas de estudo, Produtividade.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a minha mãe, Marlene, pois sem ela eu não estaria aqui. Ela sempre foi a maior incentivadora na vida, sempre me encorajando a ir atrás de mais e que posso tudo que desejar. Mãe, você é a melhor. Queria que estivesse aqui em corpo, mas está sempre presente em minha mente, minhas palavras e em meu coração. Eu sei sobre amor porque você existe.

Também quero agradecer a CAPES pelo projeto, por incentivar a docência tão necessária no mundo. E por último, mas não menos importante, aos coordenadores do PIBID de Química, a própria UEPB por continuar resistindo e ao professor supervisor Adriano, por sempre nos estender a mão, auxiliar e ser tão prestativo. Outra pessoa não faria desse jeito. Obrigada.

## **REFERÊNCIAS**

AUCÉLIO, L.C.M. **Curso para aprender técnicas para estudar** – CAPTE, Publicação Autônoma., 1981.

CARRILHO, F. **Métodos e Técnicas de Estudo**. Editorial Presença, 2005.

CIRILLO, Francesco. **A técnica pomodoro**. Tradução de Camilla Werner. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 43. ed., São Paulo: Paz e Terra, 2011.

NÉRICI, I. G. **Didática: uma introdução**. São Paulo: Atlas, 1993.

UNIVALI, Ead. **Técnicas de estudos para Enem e vestibular: gêneros, tipos e benefícios de aplicar**. 22, Fevereiro 2021. Disponível em: <https://ead.univali.br/blog/tecnicas-de-estudos>. Acesso em: 01 mar. 2022.