



## Pomodoro

Vimos que a Luísa estava motivada para concluir uma tarefa e ela pensava: “Enquanto não terminar, não vou sair para almoçar”, por exemplo. Por um lado, isso é positivo porque demonstra que ela está focada, mas dependendo do nível de atenção e energia que precisa investir, pode deixá-la mais cansada, logo perder o rendimento.

Para nos ajudar a lidar com este tipo de situação, podemos usar a Técnica Pomodoro.

*Seleccione 2 alternativas*

**A** Ajustar o cronômetro para 40 minutos.

**B** Escolher uma tarefa para começar.

**C** Fazer uma pausa de 8 minutos quando terminar cada pomodoro.

**D** Criar uma lista de tarefas.