



Técnica de estudos

P O M O D O R O



Benefícios

- ✳ Equilíbrio de tempo de pausas e momentos de alta produtividade
- ✳ Ajuda a encarar as tarefas com mais tranquilidade e consciência
- ✳ Permite menos distrações durante uma tarefa
- ✳ Permite momentos de descanso

