

Template de Planejamento Pomodoro

Informações Básicas

- **Data:** ____ / ____ / ____
 - **Objetivo Principal do Dia:** _____
-

Tarefas Prioritárias

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Planejamento do Ciclo Pomodoro

- **Duração do Pomodoro:** 25 min
- **Intervalos Curtos:** 5 min
- **Intervalo Longo (após 4 Pomodoros):** 15-30 min

Ciclo	Tarefa	Concluído?	Notas
1	_____	[] Sim / Não	_____
2	_____	[] Sim / Não	_____
3	_____	[] Sim / Não	_____
4	_____	[] Sim / Não	_____
Intervalo Longo			

Resumo do Dia

- **Pomodoros Completados:** _____
- **Tarefas Finalizadas:** _____
- **Dificuldades Encontradas:** _____
- **Sugestões para Melhorar:** _____