



INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO

Mestrado em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor

**Dislexia: Técnica Pomodoro para intervenção na dislexia em contexto
escolar**

Estudo de caso

Lana Rubia Silva

Orientação: Professora Francisca Fragoso

Professor João Casal

Outubro, 2024

Odivelas



INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO

Mestrado em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor

**Dislexia: Técnica Pomodoro para intervenção na dislexia em contexto
escolar**

Estudo de caso

Lana Rubia Pitombeira

Orientação: Professora Francisca Fragoso

Professor João Casal

Outubro, 2024

Odivelas

“Todo mundo é um gênio. Mas, se você julgar um peixe por sua capacidade de subir em uma árvore, ela vai passar toda a sua vida acreditando que ele é estúpido.”

(Albert Einstein)

Deus,

uma fonte inesgotável de força e sabedoria, que me orientou e me apoiou em cada etapa desta viagem. Toda a honra e glória a Ele.

Agradecimentos

Agradeço a Deus, que tem sido minha luz e orientação em cada fase desta jornada. A sua presença constante proporcionou-me forças nos momentos mais difíceis e iluminou a minha trajetória com discernimento e bravura. Sem a sua presença, nada disso teria sido viável.

Ao meu esposo, Hélder Marques, que se tornou o meu refúgio seguro ao longo desta jornada. A sua paciência, o seu suporte e incentivo foram fundamentais para que eu conseguisse alcançar aos meus objetivos em cada etapa desta jornada.

À minha família, que sempre confiou na minha capacidade e acolheu-me com um amor sem limites. Agradeço à minha mãe por ser a base da minha existência, por cada palavra de estímulo e por me ensinar a importância da educação e do esforço.

À minha querida colega Elisabete Prazeres, cuja amizade e companheirismo tiveram um grande significado nesta trajetória, juntas superamos os obstáculos do mestrado, e o apoio e motivação tornaram essa jornada mais agradável e recompensadora.

À professora Francisca Fragoso pela disponibilidade, ajuda e simpatia em todo o processo. Partilhou o seu conhecimento e incentivou o pensamento crítico. É inspiradora e motiva-me a buscar sempre o melhor.

Finalmente, quero expressar a minha mais sincera gratidão ao Professor Doutor João Casal, pela sua orientação comprometida e instrutiva durante a construção desta dissertação. A sua exigência e lições, seja nas matérias que ministrou ou durante o processo de orientação, foram cruciais para o meu desenvolvimento académico e profissional. Agradeço pela compreensão, pelas orientações e por confiar na minha capacidade.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

A dislexia é um problema específico de aprendizagem que afeta a exatidão, a fluidez e a decodificação da leitura, além da organização, pontuação e correção ortográfica e gramatical da expressão escrita. Esses problemas levaram ao fracasso escolar, especialmente no início da educação, prejudicando o crescimento social e emocional dos alunos. A duas alunas com dislexia foi implementada a Técnica Pomodoro para melhorar o seu rendimento escolar. A Técnica Pomodoro, criada por Francesco Cirillo, consiste em períodos de trabalho concentrado, geralmente de vinte e cinco minutos, intercalados com intervalos breves de cinco minutos. Depois de quatro ciclos desta técnica, é realizada uma pausa mais extensa de quinze a trinta minutos. Esta estratégia foi selecionada para potencializar a concentração e a produtividade, além de proporcionar pausas frequentes que são benéficas para amenizar o cansaço mental. O objetivo da intervenção foi avaliar se a Técnica Pomodoro poderia ajudar as alunas a organizar melhor o tempo de estudo, diminuir a sobrecarga cognitiva e aprimorar a memorização de informações.

Os docentes participantes do processo, orientados pela investigadora L.R para garantir uma abordagem unificada, deram diretrizes sobre como as alunas deveriam lidar com as tarefas. Essa cooperação entre os diversos participantes foi fundamental para o êxito da intervenção.

Os resultados iniciais indicaram um aperfeiçoamento na exatidão e fluidez de leitura, bem como na expressão escrita. Tanto Ana quanto Tatiana, afirmaram sentir-se mais seguras e menos ansiosas em relação aos seus deveres escolares. Esta melhoria não só aperfeiçoou o rendimento acadêmico, como também auxiliou no crescimento pessoal e social das duas alunas, evidenciando que intervenções bem planeadas podem causar um impacto especial na vida dos alunos com dislexia.

Palavras-chave: Dislexia, Técnica Pomodoro, administração do tempo, problemas de aprendizagem, intervenção pedagógica.

Abstrat

Dyslexia is a problem specific of learning. It also affects the accuracy, the fluidity and understanding of reading, as well as the accuracy of the organization, punctuation and correction of grammar and spelling in writing. These problems result in school failure, especially in school early years, as they damage children's social and emotional development.

Two students with dyslexia have been involved in an intervention that used the Pomodoro Method to improve their school performance. This method, created by Francesco Cirillo, consists of periods of concentrated work, usually of twenty-five minutes, interspersed with short breaks of five minutes. This strategy has been selected for its efficiency in enhancing concentration and productivity, in addition to providing frequent events that bring benefits to alleviate mental fatigue. The objective of the intervention was to evaluate whether the Pomodoro Method could help students to better manage their study time, reduce cognitive overload and improve the memorialization of information.

To assure a unified approach, the teachers who participated in the process, oriented by researcher L.R., gave instructions on how the students should deal with their tasks. That cooperation among the different participants was fundamental to the success of the intervention.

The initial results indicated an improvement in the accuracy and fluidity of reading, as well as in written expression. Both Ana and Tatiana said they felt more secure and less anxious about their schoolwork. This improvement not only boosted academic performance, but also aided in the personal and social growth of the two students, showing that well-planned interventions can have a special impact on the lives of students with dyslexia.

Key words: dyslexia, Pomodoro Technique, time administration, reading and learning problems, pedagogical intervention.

Siglas e Abreviaturas

CMRPP - Comunicação-Marketing, Relações-Públicas e Publicidade

CT - Conselho de Turma

EPT – Objetivo de Educação para Todos

DEA – Dificuldades Específicas de Aprendizagem

DGE – Direção Geral da Educação

DL – Decreto Lei

HCA - História e Cultura da Arte

LBSE - Lei de Bases do Sistema Educativo

MEC - Ministério da Educação e Ciência

NEE – Necessidade Educativas Especiais

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ODM – Objetivo de Desenvolvimento do Milénio

ONU – Organização das Nações Unidas

PHDA - Perturbação de Hiperatividade/ Déficit de Atenção

PIC - Projeto e Intervenção Comunitária

TAPSICO- Técnico Psicossocial

TCMRPP –Técnico Comunicação-Marketing, Relações-Públicas e Publicidade

TIC- Tecnologia da Informação e Comunicação

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vi
Abstrat	vii
Introdução	15
Capítulo I. Enquadramento Teórico.....	19
1.1 A inclusão e medidas de apoio no contexto educacional.....	19
1.2 Conceitos de inclusão educacional	20
1.3 Definição de inclusão escolar e sua importância.....	20
1.3.1 Princípios da educação inclusiva em Portugal e no mundo	21
1.3.2 Da inclusão a medida de apoio de acordo com o DL 54/2018	23
1.4 Dislexia e Necessidades Especiais	26
1.5 Definição da dislexia e as suas características.....	27
1.5.1 Dificuldades específicas de aprendizagem	29
1.5.2 Causas da dislexia.....	32
1.6 Sinais de alerta nas várias fases do desenvolvimento humano	33
1.7 Métodos e Estratégias de Intervenção na dislexia	37
1.8 Técnica Pomodoro: Fundamentação e aplicação.....	38
1.8.1 Origem e desenvolvimento da Técnica Pomodoro.....	38
1.8.2 Objetivos da Técnica Pomodoro.....	39
1.8.3 Contexto histórico da criação do método	40
1.8.4 Evolução da técnica ao longo dos anos e as suas adaptações.....	41
1.9 Estrutura da Técnica Pomodoro	43
1.9.1 Detalhamento das etapas da Técnica: ciclos de estudo e pausas	43
1.9.2 Benefícios do uso do método para a concentração e produtividade.....	47
1.10 Adaptações da Técnica Pomodoro para Alunos Disléxicos	49
1.10.1 como ajustar a Técnica Pomodoro para atender às necessidades específicas dos estudantes com dislexias.....	49
1.10.2 Exemplos práticos de modificações nos intervalos de estudo e nas pausas	50
Capítulo II Metodologia	51
2.1 Estudo de caso: Aplicação da Técnica Pomodoro em alunas com Dislexia.....	51
2.1.1 Objetivos gerais	51
2.1.2 Objetivos específicos	51
2.1.3 Contexto e característica das alunas.	52
2.1.4 Diagnóstico e contexto educacional de cada aluna	53
2.2 Instrumentos	56

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um
Estudo de Caso

2.2.1	Entrevistas	57
2.2.2	Procedimentos	59
2.3	Aplicação da Técnica Pomodoro	60
2.3.1	Implementação da Técnica nos estudos de caso: planeamento e execução	60
2.3.2	Planeamento para Ana (dislexia moderada)	61
2.3.3	Planeamento para Tatiana (dislexia grave)	62
2.4	Execução e Ajustes	63
2.5	Comparação e Reflexão sobre a Execução.....	63
2.6	Monitoramento do progresso e dados coletados ao longo da intervenção	64
Capítulo III	Resultados	66
3.1	Apresentação dos resultados.....	66
3.1.1	Análise de conteúdo de entrevista da aluna Tatiana	68
3.1.2	Análise de conteúdo de entrevistas da aluna Ana.....	73
3.1.3	Análise conteúdo dos feedbacks dos professores	78
3.1.4	Resultados da aplicação do Método Pomodoro.....	88
3.1.5	Comparação dos resultados antes e depois da intervenção	89
3.1.6	Feedback das perceções dos professores sobre a eficácia da técnica	91
3.1.7	Reflexões das alunas sobre as suas experiências com a aplicação da Técnica....	93
3.2	Discussões dos resultados.....	95
3.2.1	Propostas de Aprimoramento e Novos Métodos	96
Capítulo I V	Considerações finais	97
4.1	Considerações Finais	97
4.2	A eficácia da Técnica Pomodoro e as suas potenciais aplicações futuras	100
Referências Bibliográficas.....		102

Índice de quadros

Quadro I – As fases da Técnica Pomodoro.....	44
Quadro II – O primeiro Pomodoro.....	45
Quadro III – O segundo Pomodoro.....	45
Quadro IV – Fim do primeiro conjunto de Pomodoros.....	46
Quadro V – Análise de conteúdo da aluna Tatiana.....	68
Quadro VI– Análise de conteúdo da aluna Ana.....	73
Quadro VI – Análise de conteúdo de feedback dos professores.....	78

Índice de figuras

Figura I – Áreas do cérebro responsável pela linguagem	33
Figura II – Estrutura dos ciclos e pausas da Técnica Pomodoro.....	47

Índices de Anexos

Anexo A – Entrevista a aluna Ana.....	106
Anexo B – Entrevista a aluna Tatiana.....	112
Anexo C – Feedback do Professor da disciplina CMRPP da aluna Ana	118
Anexo D – Feedback do professor da disciplina de Integração da aluna Ana	121
Anexo E - Feedback do professor da disciplina de Português da aluna Ana.....	124
Anexo F - Feedback do professor da disciplina de HCA da aluna Ana.....	127
Anexo G - Feedback do professor da disciplina de PIC.....	130
Anexo H - Feedback do professor da disciplina de Psicologia da aluna Tatiana.....	133
Anexo I - Feedback do professor da disciplina de Português da aluna Tatiana.....	136
Anexo J - Feedback do professor da disciplina de TIC da aluna Tatiana.....	139
Anexo K- Feedback da aluna Ana.....	142
Anexo L – Feedback da aluna Tatiana.....	145
Anexo M – Técnica Pomodoro-Inventário de atividade da aluna Ana.....	148
Anexo N - Técnica Pomodoro-Inventário de atividade da aluna Tatiana.....	153

Índice de Apêndice

Apêndice A – questionário de perguntas da entrevista.....	160
Apêndice B – Guião de entrevista das alunas.....	163
Apêndice C – Grelha do feedback dos professores.....	167
Apêndice D – Inventário de atividades das alunas.....	171

Introdução

Caracterizado por dificuldades na decodificação fonológica e na fluência de leitura, a dislexia é um transtorno específico de aprendizagem que impacta a capacidade de leitura e escrita, apesar da inteligência normal e das oportunidades educacionais disponíveis. Na sua maioria, indivíduos com dislexia enfrentam problemas para compreender e manipular os sons das palavras, resultando em problemas constantes com a leitura e a ortografia precisas. Antunes (2024) destaca que, a dislexia é um problema de leitura e que está frequentemente associado a dificuldades na escrita, e das formas mais eficazes de entender o que é dislexia e definir o que não é.

Por outro lado, a Técnica Pomodoro é um método de gestão de tempo desenvolvida por Francesco Cirillo. Ela baseia-se em dividir o trabalho em intervalos de vinte e cinco minutos e intercala com breves pausas. Essa abordagem visa melhorar a produtividade e a concentração criando períodos de foco intenso seguidos de períodos de descanso que ajudam o desempenho e na redução da fadiga. Esta Técnica resulta da inteligência de um ser que testa táticas para lidar com as incertezas. Morin, Motta & Ciurana (2003)

Um dos principais focos do processo de ensino-aprendizagem é o diagnóstico educacional, principalmente quando se lida com alunos com necessidades especiais, como dislexia. A dislexia é uma transformação particular no aprendizado que impacta a leitura e a escrita, sendo vital que as dificuldades dos alunos sejam identificadas precocemente e se possa aplicar de estratégias educacionais eficientes. Um diagnóstico educacional detalhado permite que os professores entendam as características únicas das dificuldades de cada aluno, possibilitando a criação de planos de aula personalizados que atendam às suas necessidades específicas.

“A maior parte das diferenças encontradas entre bons e maus leitores são explicadas, no caso da leitura de palavras, por diferenças no processamento fonológico principalmente, no processamento sintático e na memória operativa”. (Cuberos, et. all, 1993, p.124)

Um diagnóstico educacional eficaz e detalhado pode contribuir significativamente para uma otimização da aplicação da Técnica Pomodoro na educação de alunos com dislexia. O estudo da Técnica Pomodoro, com os seus intervalos de estudo cronometrados e pausas regulares, pode ser uma técnica útil para aumentar a concentração e a gestão do tempo. Para que esta

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

técnica seja realmente eficaz para alunos disléxicos, é necessário modificar a duração das sessões de estudo e dos intervalos de acordo com os níveis de limiar mental e as habilidades de concentração de cada aluno. Segundo Morin, Motta & Ciurana (2003), ao reduzir a técnica a um programa, acredita-se que há um método “pré-definido” para eliminar a incerteza. Portanto, o método é o instrumento utilizado para alcançar para alcançar a aprendizagem refletindo-se no fim do processo de aprendizagem.

Quando aplicado de forma adaptada em alunos com dislexia, a Técnica Pomodoro pode melhorar significativamente os resultados e a eficácia na área educacional, permitindo intervenções precoces e mais eficazes. Esta abordagem, que segmenta o tempo de estudo em intervalos cronometrados com pausas regulares, é uma opção que ajuda não só na melhoria da concentração e na gestão do tempo, mas também pode ser adaptada para adesões particulares de estudantes com dislexia. A Técnica Pomodoro torna-se uma ferramenta potente para lidar com os desafios atuais na educação desses alunos, ao utilizar o método para monitorar e ajustar os intervalos de estudo e pausas conforme o desempenho individual. É possível uma abordagem mais equilibrada e eficiente devido à capacidade cognitiva e aos níveis de fadiga mental dos alunos com dislexia, pois essa capacidade permite um ambiente de aprendizagem inclusivo e personalizado. A Técnica Pomodoro não só aumenta a precisão e a eficácia do processo educativo, mas também destaca-se como uma solução inovadora para os desafios enfrentados na educação de disléxicos, simplificando intervenções precoces, essenciais para o desenvolvimento académico e emocional desses estudantes. De acordo com Morin, Motta & Ciurana (2003), não há nenhum método além das situações em que o sujeito se encontra.

Esta dissertação será dividida em várias secções que abordam os vários aspetos da dislexia, e será apresentado o uso da Técnica Pomodoro, os resultados desta intervenção. A seguir, iremos fazer a apresentação de cada tópico.

De acordo com o método de intervenção corretiva para dislexia, examinaremos as variedades de abordagens e técnicas reeducativas empregadas na ajuda de alunos que apresentam essa problemática. Serão analisadas as vantagens e limitações dos métodos tradicionais e inovadores. Esta Técnica de aplicação é uma ferramenta crucial para a personalização das disciplinas.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

No que diz respeito às alunas que farão parte do estudo, iremos abordar os desafios da dislexia na vida académica e as dificuldades que podem ressurgir mediante os desafios lançados pelos professores. Examinaremos as evidências das alunas que possuem dislexia, analisando suas táticas de compensação e as medidas que podem ser renovadas para aumentar suas capacidades permitindo o sucesso de aprendizagem. Rodrigues (2011) afirma que a única forma de acolher simultaneamente na mesma sala de aula, estudantes diferentes, e a escolha por uma escola inclusiva, é implementar nela uma estrutura de aprendizagem colaborativa, em vez da organização individualista ou competitiva que ainda é predominantemente nas escolas atuais.

De acordo com a Técnica Pomodoro, este método fornecerá uma visão ampla geral das origens e do desenvolvimento da Técnica, desde sua criação por Francesco Cirillo na década de 1980 até suas recentes adaptações e aplicações na educação. Vamos falar sobre como o método foi desenvolvido para melhorar a gestão de tempo e a produtividade das alunas que utilizaram o mesmo. Definiremos a Técnica em detalhes, descrevendo a sua função fundamental e como ela pode ser modificada para colmatar a diversas necessidades educacionais. Destacaremos as etapas da metodologia, como a divisão do período de estudo em intervalos cronometrados e a importância dos intervalos regulares.

“O pensamento complexo engloba, na sua conceção do método, a experiência do ensaio. O ensaio, enquanto a expressão escrita dá a atividade pensante e da reflexão, é a forma que melhor se concelha com um pensamento moderno”. (Morin, Motta & Ciurana, 2003, p.16)

A dissertação terá como o estudo de caso, duas alunas com dislexia, sendo uma com dislexia. Uma das alunas apresenta dislexia moderada e a outra dislexia grave. Iremos demonstrar as suas dificuldades específicas, diagnósticos e contextos educacionais. Cada caso será descrito minuciosamente para fornecer uma base sólida para a aplicação subsequente da Técnica Pomodoro. No que concerne a aplicação do método, descreveremos como a Técnica Pomodoro foi utilizada nos estudos de caso apresentados anteriormente. Falaremos sobre como personalizar intervalos e pausa de estudo, assim como monitorar o progresso das alunas e fazer ajustes durante a intervenção.

Na presente dissertação, examinaremos os resultados da aplicação do Método Pomodoro em duas estudantes com dislexia. Avaliaremos melhorias na leitura, na escrita, na concentração

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

e na gestão do tempo. Também falaremos sobre o feedback dos professores e das alunas relativamente à eficácia do Método.

Iremos concluir a dissertação com um resumo das principais descobertas do estudo, discutir as implicações para a prática educacional e sugerir futuras abordagens para a pesquisa e a aplicação do Método Pomodoro em contextos educacionais inclusivos.

Com esta estrutura, irá permitir uma investigação completa e detalhada sobre o uso do Método Pomodoro como uma intervenção educacional inovadora para alunos disléxicos, destacando seu potencial para enfrentar desafios educacionais e promover uma aprendizagem mais eficaz e personalizada.

Portanto, este estudo visa avaliar a aplicação da Técnica Pomodoro em duas alunas que têm dislexia distinta, e examinar se essa técnica de gerenciamento de tempo pode ter um impacto positivo na capacidade de concentração e no desempenho acadêmico. Assim com a ajuda de ferramentas adaptativas e uma abordagem personalizada, iremos compreender como a divisão do estudo em intervalos cronometrados e pausas regulares pode contribuir para superar desafios específicos da dislexia, proporcionando melhorias na leitura e na escrita.

O estudo visa fornecer dados práticos sobre uma eficácia da Técnica Pomodoro na educação inclusiva e sugerir ações para melhorar sua aplicação em contextos semelhantes.

Capítulo I. Enquadramento Teórico

1.1 A inclusão e medidas de apoio no contexto educacional

A inclusão e as medidas de apoio no contexto educacional são fundamentais para garantir que todos os estudantes, independentemente de suas necessidades e características individuais, possam participar plenamente e beneficiar-se do sistema educativo. O Decreto-Lei n.º 54/2018, de seis de julho, estabelece o regime jurídico da educação inclusiva, promovendo uma abordagem que valoriza a diversidade e a diferenciação pedagógica como elementos-chave para a construção de uma escola verdadeiramente inclusiva (Diário da República, 2018). Este diploma legal reforça a necessidade de identificar e responder às necessidades educativas de todos os alunos através de um conjunto de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, como a criação de planos individuais de transição, a implementação de tecnologias de apoio, e a adaptação de conteúdos e metodologias de ensino (MEC, 2018). O entendimento de um docente sobre, por exemplo, como uma disciplina específica pode ser ministrado de maneira personalizada é bastante distinto se ele já teve uma experiência pessoal e bem-sucedida com essa abordagem de ensino. Para isso, é crucial que os professores sejam vistos como aliados fundamentais para dar início e avançar com qualquer reforma na educação. (Rodrigues 2001).

Além disso, a inclusão escolar é um reflexo de uma sociedade mais justa e equitativa, onde a diversidade é vista como uma riqueza e não como um obstáculo, de acordo com a publicação da Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) de 1986, desencadearam modificações profundas na educação das crianças com NEE, argumentando-se a *integração em estabelecimentos regulares de ensino, tendo em conta as necessidades de atendimento específico* (art.º 18.º). Após cinco anos, o que seria, por mais de uma década, o regulamento para a inclusão de estudantes com necessidades educacionais especiais em escolas regulares foi aprovado: o Decreto-Lei n.º 319/91 a vinte e três de agosto. Este decreto defende a educação de estudantes com NEE no ambiente menos restritivo possível, exigindo a implementação de uma série de medidas (adaptações materiais/curriculares, condições especiais de matrícula, frequência e avaliação, entre outras) para uma inclusão efetiva. (2022, Coelho)

1.2 Conceitos de inclusão educacional

De acordo com Rodrigues (2011), o desafio de promover uma educação cada vez mais inclusiva é, atualmente, um objetivo que deixou de ser um propósito de certos países, tornando-se um componente essencial da agenda política mundial. De facto, há uma década, na Conferência Internacional de Dakar (2000), não houve sentido em considerar a educação para todos como um marco educacional global. No entanto, a complexidade do processo é tamanha que Ainscow e Miles (2008, citado por Rodrigues) elegeram este desafio, ao qual nunca se depararam ou enfrentaram em sistemas educacionais, como o mais relevante.

Este método vai além de simplesmente mudar o currículo e o ambiente escolar, ele inclui a criação de um ambiente escolar que aceite e respeite as diferentes realidades e incentive todos os alunos a se envolverem ativamente no processo de aprendizagem. O Decreto-Lei no 54/2018 estabelece as bases para a educação inclusiva, exigindo que as escolas criem respostas educacionais que atendam às necessidades de todos os alunos, incluindo aqueles com necessidades educativas especiais.

Conforme Antunes (2018), o escritor destaca que uma educação inclusiva se fundamenta em valores e princípios de qualidade, tolerância, respeito e envolvimento ativo de todos. Ele também destaca que essa filosofia tem sido uma constante em vários sistemas educacionais, mas tem se intensificado nos últimos anos, quando a diversidade se tornou regra na maioria das instituições de ensino. Além disso, a capacitação de docentes tem sido um ponto de grande relevância na política educacional da União Europeia desde o início do século XIX. Por exemplo, a capacitação de docentes já fez parte dos dezasseis indicadores de Qualidade sugeridos pela Comissão em maio de 2007. Rodrigues (Rodrigues 2011)

Portanto, Rodrigues (2011), salienta que a educação inclusiva não é apenas um ideal a ser alcançado, mas uma responsabilidade coletiva que exige empenho e comprometimento de toda a comunidade escolar, refletindo os princípios da equidade e da justiça social na educação.

1.3 Definição de inclusão escolar e sua importância

Segundo Rodrigues (2011), a demanda por sistemas de ensino e escolas que possam proporcionar uma educação sem exclusões estudadas na formulação de diversas questões

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

visando atingir e desenvolver uma sociedade e uma escola mais inclusiva. Certamente, os primeiros esforços realizados nas escolas foram focados principalmente na promoção de mudanças parciais e setoriais. Esses focam-se em fomentar mudanças nas aulas ou nos estudantes. Gradualmente, deram lugar ao que se tornou o termo mais comum e consistente na literatura académica sobre o assunto, o denominado questionamento institucional.

Consoante o Ministério da Educação/DGE. (2018), o perfil dos estudantes após a conclusão do ensino obrigatório é essencialmente inclusivo, pois leva em conta o desenvolvimento integral dos estudantes, considerando as dimensões do conhecimento, do fazer e do estar a focar na exigência, mas também na valorização da diversidade, resultando assim em igualdade e democracia. Também introduz o conceito de flexibilidade, crucial na educação inclusiva. A administração adaptável do currículo, resultado do esforço conjunto de todos os professores, amplia as hipóteses de todos os estudantes alcançarem o seu potencial máximo, garantindo assim o acesso ao currículo e às aprendizagens fundamentais. O Decreto-Lei no 54/2018 estabelece uma legenda legal que enfatiza a importância de personalizar o ensino e incorporar as respostas educativas às especificidades de cada aluno, promovendo uma atitude inclusiva que preserva e eleva todas as potencialidades (Ministério da Educação, 2018).

Essa legislação orienta a formação de equipas multidisciplinares que devem trabalhar em conjunto para garantir que os alunos com necessidades educativas especiais recebam o suporte necessário para seu desenvolvimento integral, refletindo uma mudança paradigmática que busca eliminar barreiras à aprendizagem e garantir que todos tenham a oportunidade de ser plenamente integrados na vida escolar, conforme preconiza a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU, 2006).

Assim, para atingir o desenvolvimento pleno e equitativo de todos, a inclusão escolar não é apenas um direito, mas também uma responsabilidade coletiva que toda a comunidade educativa deve defender.

1.3.1 Princípios da educação inclusiva em Portugal e no mundo

O Ministério da Educação/DGE (2018), afirma que a educação inclusiva vem se consolidando globalmente como um objetivo a ser alcançado pelos sistemas de ensino.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

De acordo com o Ministério da Educação / DGE (2018), o Decreto-Lei 54/2018, de seis de julho, "estabelece os princípios e regras que asseguram a inclusão, como um processo que busca atender a uma variedade de necessidades e capacidades de todos os estudantes, por meio do incremento da participação nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa" (nº 1 do artigo 1.º).

Com uma visão claramente inclusiva, este decreto-lei, juntamente com as diretrizes sobre o currículo do ensino básico e secundário e o perfil dos estudantes após a escolaridade obrigatória, atua como um estímulo e um apoio para a implementação de alterações na organização e no processo de ensino. Ministério da Educação/DGE, (2018).

Nesta perspetiva, o perfil dos alunos ao concluir a escolaridade obrigatória é, na sua essência, inclusivo, pois leva em conta o desenvolvimento integral dos estudantes,

considerando as dimensões do conhecimento, do fazer e do estar enfatizando a exigência, mas também a valorização da diversidade, resultando, assim, em igualdade e democracia. Também introduz o conceito de flexibilidade, crucial na educação inclusiva. A administração adaptável do currículo, resultado do esforço conjunto de todos os professores, amplia as oportunidades de todos os discentes alcançarem o seu potencial máximo, garantindo assim o acesso ao currículo e às aprendizagens fundamentais. Ministério da Educação/DGE, (2018).

No que diz respeito a educação inclusiva o direito de todas as crianças à educação é garantido em vários documentos internacionais e documentos relacionados ao tema, e foi estabelecido por meio de instrumentos juridicamente vinculantes e não vinculantes. Assim, os países têm a responsabilidade de honrar, salvaguardar e garantir o direito de todos os alunos à educação (UNESCO, 2014).

Nos últimos quinze anos, houve avanços notáveis globalmente na ampliação do acesso à educação, especialmente no âmbito primário. Contudo, os dados mais recentes da UNESCO apontam que aproximadamente duzentos e sessenta e três milhões de crianças e adolescentes, principalmente meninas, não estão matriculados na escola no momento (UNESCO, 2016). Estimativas sugerem que vinte e cinco milhões dessas crianças nunca terão a oportunidade de frequentar uma sala de aula. Há grandes desigualdades de género, onde as meninas são especificamente dois terços do total de crianças que não frequentam a escola.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Em relação às crianças de maior renda, as mais pobres apresentam quatro vezes mais oportunidades de não frequentar a escola e cinco vezes mais chances de não concluir o ensino fundamental (UNESCO, 2016). Embora a situação seja mais séria no mundo em desenvolvimento, as desigualdades também se manifesta em diversos países desenvolvidos, principalmente devido à globalização e à migração internacional.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável são fundamentados nos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM) e nos Objetivos de Educação para Todos (EPT) - uma iniciativa mundial que visa garantir uma educação básica de alta qualidade para todas as crianças, jovens e adultos - e são específicas para o tipo de educação que se faz necessário no mundo contemporâneo. O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável quatro exige que as nações garantam uma educação de alto padrão, inclusiva e justa, além de promoverem oportunidades de aprendizagem contínua para todos.

O Marco de Ação de Educação 2030 foi adotado pela comunidade educacional mundial para avançar em direção ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável quatro e os seus objetivos. O Marco destaca a importância de reforçar todas as modalidades de exclusão e marginalização. Exige especificamente o tratamento das disparidades ligadas ao acesso, participação e processos e resultados de aprendizagem, com foco especial na igualdade de género. Isso engloba esforços para implementar sistemas educacionais que atendam a todos os alunos, com ênfase especial naqueles que são comumente marginalizados das oportunidades educacionais. Indivíduos de famílias de baixa renda, minorias étnicas e linguísticas, comunidades indígenas e indivíduos com necessidades especiais e deficiências são considerados aprendizes excluídos. UNESCO (2019)

1.3.2 Da inclusão a medida de apoio de acordo com o DL 54/2018

Por meio da maior participação nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa, o Decreto-Lei 54/2018, n.º 1 do artigo 1.º, de seis de julho, "institui os princípios e as normas que garantem uma inclusão, enquanto um processo ocorre atender à diversidade das necessidades e potencialidade de todos e cada um dos alunos."

Aderindo uma ótica validamente inclusiva, este decreto-lei, além das normativas relacionadas ao currículo do ensino básico e secundário e ao perfil dos alunos à saída da

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

escolaridade obrigatória, simultaneamente como motivador e como suporte à implementação de mudanças ao nível organizacional e do próprio processo educativo.

Neste culminar de normas, há a possibilidade de ser compreendido como uma oportunidade para o sistema educativo, para as escolas e respetivas lideranças, para os docentes e discentes. Mostra-se como um investimento de natureza sistémica, permite confrontar alguns das resistências estruturais que permite criar uma relação coerente com a escola como o espaço de socialização cultural, e os princípios e valores que caracterizam a vida numa sociedade que se declara como democrática e inclusiva.

Nesta meditação sobre as escolas, não é possível ignorar a necessidade de estas se afirmarem como ambientes culturalmente mais significativos, concatenando a proporção da definição cultural que aí tem lugar à dimensão inclusiva. Assim, significa que as diferenças cognitivas, culturais e experienciais dos alunos devem ser consideradas condições necessárias, mas não suficientes, para construir uma escola que se afirme inclusiva. A construção de uma escola culturalmente depende significativamente de pressupostos curriculares e pedagógicos diferentes.

À administração burocrática e caracterizada opõe-se uma gestão contextualizada e condescende do currículo que potencie a probabilidade de se romper com o modo de ensino simultâneo, abrindo-se possibilidade de práticas educativas que ocorram em espaços que propiciem a cooperação entre os alunos, a sua autonomia e a participação nas decisões do dia a dia, aos mais diversos níveis. A administração do tempo deverá rebentar com o pressuposto de que se deve ensinar “tudo a todos como se fossem um só”.

Olhando por este lado, a diferenciação pedagógica passa a ser compreendida como um pressuposto estruturante de uma ação pedagógica que tem em conta todos os alunos na relação com as tarefas de aprendizagem, que poderão ser diferenciados quanto às suas finalidades e os conteúdos, ao tempo e ao modo de realização, aos seus recursos, condições e disponibilidades dos apoios.

As escolas são desafiadas a configurar a noção de projetos educacionais inclusivos, por isso, culturalmente mais abrangentes e significativos, e que se apreende a relação entre estes projetos e a noção de inclusão educativa já que a sua operacionalização está submetido, e não só, da criação de ambientes educativos em que:

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

1. Os discentes podem providenciar ou conseguir os apoios adequados, dos seus pares e dos seus docentes, caso necessitem dos mesmos;
2. Se conduzem, de forma intencional, proveitosa e consequente, as tarefas a propor e as condições da sua realização;
3. Cada um coadjuva, à medida das suas possibilidades, para que os outros possam absorver mais conhecimentos.

O decreto-lei em questão não pretende ignorar o problema da inclusão que Portugal tem enfrentado nas últimas décadas. No entanto, ele obriga a repensar o papel da escola em relação ao modo como vê os alunos e como se preparar para atender a todos eles.

As necessidades de todos os alunos devem ser atendidas por meio de um conjunto contínuo de medidas universais, seletivas e adicionais.

Medidas universais (Decreto-Lei 54/2018, artigo 8º):

- a) A diferenciação pedagógica;
- b) As acomodações curriculares;
- c) O enriquecimento curricular;
- d) A promoção do comportamento pró-social;
- e) A intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos.

Medidas seletivas (Decreto-Lei 54/2018, artigo 9º):

- a) Os percursos curriculares diferenciados;
- b) As adaptações curriculares não significativas;
- c) O apoio psicopedagógico;
- d) A antecipação e o reforço das aprendizagens;
- e) O apoio tutorial.

Medidas adicionais (Decreto-Lei 54/2018, artigo 10º):

- a) A frequência do ano de escolaridade por disciplina;
- b) As adaptações curriculares significativas;

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

- c) O plano individual de transição;
- d) O desenvolvimento de metodologias e estratégias de ensino estruturado;
- e) O desenvolvimento de competências de autonomia pessoal e social.

Portanto, é necessário que os educadores e professores de educação especial, bem como psicólogos, pedagogos, psicopedagogos e outros profissionais que trabalham com essas crianças diariamente, estejam preparados para atender às necessidades das crianças. Embora a criança passe grande parte do dia na escola, os encarregados de educação e os profissionais desempenham um papel crucial no desenvolvimento dos seus alunos. Além disso, é importante destacar que estas crianças podem precisar de apoio adicional em momentos específicos durante o seu percurso escolar; portanto, é fundamental que aqueles que os acompanham tenham a capacidade de obter as habilidades possíveis para identificar esses benefícios e saber como responder melhor a essa necessidade de apoio, pois isso pode ter um impacto significativo no futuro. Independentemente das suas funções, todos têm o mesmo objetivo: melhorar as condições de aprendizagem do(s) educando(s) e, como resultado, melhorar os resultados.

1.4 Dislexia e Necessidades Especiais

Em 2018, o Ministério da Educação, por meio do Decreto-Lei n.º 54/2018, estabeleceu o regime jurídico da educação inclusiva, garantindo o direito a medidas educativas adequadas para promover o sucesso escolar dos alunos com dislexia, reconhecendo essa condição como uma necessidade educativa especial. Este decreto adota uma abordagem centrada no aluno, focando-se na flexibilidade curricular, na adaptação de materiais didáticos e na utilização de tecnologias de apoio. Dessa forma, assegura-se que cada estudante receba o apoio necessário para desenvolver o seu potencial máximo. A implementação dessas medidas é crucial para criar um ambiente educativo inclusivo e equitativo, onde todos os alunos, independentemente das suas dificuldades específicas de aprendizagem, possam prosperar e alcançar o sucesso académico.

Coelho, (2022), relata que uma intervenção com crianças disléxicas é um desafio específico, pois requer muita paciência, repetição e variedade. Às vezes, é preciso recorrer a diversas

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

estratégias para abordar o mesmo assunto quando se percebe que a criança não está a conseguir atingir o objetivo pretendido. No entanto, é importante lembrar que uma intervenção resultará em resultados positivos e, se refletirmos, toda criança exigirá esforço e paciência.

No que concerne a dislexia, Moura, Pereira & Simões, (2018) ressalta que nas últimas décadas, vários estudos com indivíduos disléxicos tem consistentemente demonstrado a presença de alterações no hemisfério esquerdo.

Num contexto de educação inclusiva, a perspetiva inclui uma base filosófica e antropológica que questiona a nossa conceção de indivíduo, humano, antes de se referir a qualquer alteração educacional ou social específica. A ideia de educação inclusiva está intrinsecamente ligada aos grandes movimentos pelos direitos humanos que, durante o século XX, influenciaram a história da sociedade ocidental. A declaração de Madrid (2002, citada por Rodrigues, 2011) declara que a questão da deficiência e a maneira de lidar com a diversidade são, primeiramente, uma questão de direitos humanos.

Assim, a implementação de políticas inclusivas, conforme orientado pelo DL 54/2018, bem como a compreensão da dislexia são essenciais para garantir que todos os alunos tenham acesso às mesmas oportunidades educacionais, contribuindo para uma sociedade mais justa e inclusiva.

1.5 Definição da dislexia e as suas características

O estudo das atribuições de leitura e escrita em geral, e da dislexia em particular, está a despertar o interesse de neuro(psicólogos), neuro (pediatras), docentes de terapia e outros profissionais de saúde e educação interessados em determinar os fatores que contribuem para o sucesso ou fracasso educacional. Os profissionais devem estar cientes do grave problema educacional que a dislexia apresenta atualmente. A Dislexia, dentre as diversas condições clínicas relacionadas às dificuldades de aprendizagem específicas, é sem dúvida a mais frequente e investigada, (Moura, Pereira & Simões, 2018)

Qualquer sistema educacional deve se esforçar para alcançar a proficiência em leitura e escrita, uma vez que essas habilidades servem de base para todas as outras aprendizagens e servem como primeiras aquisições. Como resultado, uma criança que tem dificuldades com

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

a leitura terá lacunas em todas as outras disciplinas, o que levará a um desinteresse cada vez maior por tudo o que está ao seu alcance e a um declínio na sua autoestima.

A dificuldade de leitura e escrita desses alunos tem sido frequentemente mal interpretada como um sinal de declínio de inteligência. As crianças podem se sair melhor do que a média do seu grupo etiológico em alguns contextos e em determinados momentos da sua atividade.

Só poderá ser diagnosticada a dislexia em crianças que apresentem pelo menos um nível mínimo de funcionamento intelectual dentro dos parâmetros normativos.

Mooney (2019) enfatiza que a dislexia está frequentemente ligada a habilidades cognitivas e criativas únicas, como consciência espacial, criatividade e pensamento inovador.

Ainda segundo Mooney (2019) o autor instiga a concepção de que a dislexia deve ser vista como um problema a ser reparado e, em vez disso, ele propicia a aceitação e apreciação das habilidades disléxicas.

Antunes (2009) relata que a dislexia resulta de uma disfunção cerebral e nada tem a ver com os olhos. A natureza neurológica de estudos sofisticados com a Ressonância Magnética Nuclear, na sua concepção há uma máquina que é capaz de falar que parte do cérebro está a funcionar quando realizamos determinada tarefa.

Segundo a Associação Internacional de Dislexia, a Dislexia é um obstáculo específico ao aprendizado, originado no sistema nervoso, caracterizado por problemas no reconhecimento correto das palavras, um discurso pobre e dificuldades de decodificação. Esses problemas são decorrentes de um déficit na parte fonológica da linguagem, que é surpreendentemente alto quando comparado às habilidades cognitivas e ao aprendizado em outros campos. (Sociedade Portuguesa para a Dislexia)

Conforme Rebelo, 1993 citado pela Associação Portuguesa de Dislexia, atualmente, os problemas de leitura e escrita continuam a ser um dos principais obstáculos no processo de escolarização. Isso ocorre porque, além das dificuldades na aprendizagem da leitura e escrita, também aborda outras áreas de aprendizagem, influenciando todo o percurso escolar do estudante. As dificuldades no aprendizado de leitura e escrita podem ser vistas como obstáculos que surgem na conquista de habilidades fundamentais, especialmente na etapa de decodificação, que persistem na etapa de compreensão e interpretação de textos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Existem diversas palavras para descrever as dificuldades específicas de leitura, porém o termo mais usado é o de Dislexia (Rebello, 1993). A Federação Mundial de Neurologia caracteriza-a como "o desafio no aprendizado da leitura, independentemente do método de ensino convencional, inteligência relevante e contexto sociocultural".

Portanto, é fundamentalmente dependente de problemas cognitivos, que geralmente têm origem constitucional" (1968, citado em Fonseca, 1999, pág. (300). (Sociedade Portuguesa de Dislexia)

1.5.1 Dificuldades específicas de aprendizagem

A categorização das Dificuldades Específicas de Aprendizagem (DEA) é fruto de um extenso processo histórico e acadêmico que se intensificou nas últimas décadas. Desde a definição inicial proposta por Kirk em 1962, várias outras tentativas surgiram, refletindo a complexidade desses desafios. A definição original de Kirk continua pertinente, pois concentra-se nos processos ligados à linguagem e ao rendimento escolar.

Kirk caracterizou uma dificuldade de aprendizagem como um atraso, desordem ou desaceleração no progresso de uma ou mais competências essenciais, tais como fala, linguagem, leitura, escrita e matemática. Essa desvantagem pode ser o resultado de disfunções sociais ou problemas emocionais e comportamentais. Destaca-se que, de acordo com a sua definição, tais desafios não podem ser atribuídos a elementos como deficiência mental, restrições sensoriais ou influências culturais e educacionais (Kirk, 1962: 263, citado em Hammil, 1990).

Conforme mencionado anteriormente, o Decreto-Lei 54/2018 estabelece um desenho universal para o aprendizado e uma abordagem multinível para o acesso ao currículo. Esta metodologia fundamenta-se em currículos adaptáveis, na monitorização sistemática da eficácia das disciplinas em curso, na comunicação dos professores com os pais ou responsáveis e na escolha de estratégias de suporte à aprendizagem, estruturadas em diversos níveis de intervenção, de acordo com as respostas educativas necessários para cada estudante alcançar uma base comum de habilidades, valorizando as suas habilidades e interesses individuais.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

As dificuldades de aprendizagem englobam uma variedade de distúrbios que se expressam por meio de obstáculos consideráveis na aquisição e utilização de competências ligadas à audição, fala, leitura, escrita, raciocínio e matemática. Essas condições são inerentes à pessoa, frequentemente ligadas a problemas no sistema nervoso central, e podem se manter ao longo da existência. Apesar de desafios como a autorregulação comportamental, a percepção social e a interação social poderem coexistir com dificuldades de aprendizagem, eles não são necessariamente vistos como tais.

Essas dificuldades afetam a habilidade do cérebro de receber, processar, guardar, reagir e transmitir informações. A visão mais ampla diz respeito ao fracasso escolar e às necessidades educacionais especiais, enquanto a perspectiva mais limitada foca em limitações específicas que impactam o aprendizado acadêmico.

Segundo Vítor da Fonseca, (2014), os problemas de aprendizagem podem ser interpretados como uma desordem no desenvolvimento, caracterizada por impulsividade psicomotora e distúrbios nos processos de recepção, integração e expressão de atividades simbólicas. Isso leva a um desempenho escolar reduzido e, muitas vezes, a desafios de adaptação social para as crianças impactadas, que, mesmo possuindo inteligência normal, exibem diferenças entre o seu potencial e as suas conquistas.

Nas instituições de ensino, um número significativo de estudantes lida com desafios específicos de aprendizagem. Frequentemente, esses alunos vivenciam frustração e desânimo relativamente ao contexto escolar, o que pode resultar num sentimento de angústia constante. Se esses desafios não forem detetados e tratados corretamente, podem se intensificar, gerando conflitos não só no ambiente escolar, mas também nas suas esferas familiares e sociais.

Assim, é fundamental que as instituições de ensino façam a detecção antecipada de estudantes com problemas de aprendizado e elaborem táticas eficientes para auxiliá-los a vencer esses obstáculos. É crucial a execução de programas e intervenções apropriadas para fomentar um ambiente de ensino inclusivo e recetivo, onde todos os estudantes possam prosperar e atingir a sua capacidade máxima.

As Dificuldades Específicas de Aprendizagem (DEA) constituem um obstáculo importante para diversos estudantes, contribuindo para o fracasso escolar de uma parte significativa

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

deles. A ausência de suporte específico e direcionado é um elemento crucial que impede os alunos de atingirem a sua capacidade máxima. Conforme Correia (2008), um grande número de estudantes com DEA não termina a escolaridade obrigatória, e aqueles que o fazem frequentemente enfrentam desafios na manutenção de empregos, o que aumenta a sua vulnerabilidade, particularmente em relação a dependências, em comparação com os seus pares sem problemas.

Embora os indivíduos com DEA geralmente tenham inteligência normal ou superior à média, eles enfrentam desafios consideráveis em competências acadêmicas fundamentais, particularmente em leitura, escrita e cálculo. Essa inconsistência entre o potencial de aprendizado e as conquistas concretas são uma característica diferenciadora dessas crianças, que podem, simultaneamente, exibir habilidades notáveis em outros campos.

Comportamentos como distrações, hiperatividade, esquecimentos frequentes e uma propensão a expressar-se repetidamente são habituais em crianças com Déficit de Atenção e Hiperatividade. Também é comum que elas cometam erros como inversões, omissões e confusão na leitura e escrita (Fonseca, 1999).

Entender a aprendizagem, requer uma perspectiva unificada da percepção humana, englobando elementos de recepção, assimilação e expressão da informação. Quando ocorrem distúrbios preceptivos, isso pode prejudicar seriamente o processo de aprendizado. Apesar de crianças com DEA terem visão e audição normais, elas muitas vezes enfrentam dificuldades no processamento e na compreensão das informações que recebem. Isso resulta em problemas na identificação visual e auditiva, na distinção entre figura e fundo, e na coordenação visomotora, entre outros elementos. Como resultado, essas crianças requerem intervenções pedagógicas ajustadas e diferenciadas no ambiente de sala de aula convencional para poderem aprimorar as suas competências de maneira apropriada (Fonseca, 1999).

Para além dos obstáculos acadêmicos, crianças com Déficit de Atenção e Hiperatividade podem ter de lidar com uma variedade de questões emocionais, cognitivas, psicolinguísticas e psicomotoras, que afetam negativamente sua aprendizagem na leitura, na escrita e matemática. Assim, é fundamental que a intervenção para esses alunos seja conduzida adequadamente e que comece o quanto antes, para respeitar os períodos cruciais de maturação e desenvolvimento. A atenção adequada às suas necessidades é crucial para

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

poderem ultrapassar os seus desafios e atingir um crescimento completo tanto no âmbito académico quanto social.

1.5.2 Causas da dislexia

Há três elementos cruciais ligados à Dislexia: Genéticos, Neurobiológicos e Neurocognitivos:

- **Fatores Genéticos da Dislexia**

O interesse pelas questões genéticas na Dislexia é antigo, pois desde os primeiros estudos já que se notou uma tendência de existirem vários casos de Dislexia em uma mesma família. A pesquisa recente sugere que as pesquisas genéticas começaram a identificar alguns cromossomas e genes que podem estar relacionados a essa dificuldade. A totalidade do "mapa genético" da Dislexia ainda não é conhecida, portanto, os próximos anos serão cruciais para entender toda a sua "estrutura genética".

- **Fatores Neurológicos da Dislexia**

No âmbito neurológico, existem extensas evidências das áreas corticais envolvidas nos processos de leitura e alterações funcionais em crianças com Dislexia. As áreas parietais-temporais, occipitais-temporais e frontais inferiores do hemisfério esquerdo são fundamentais para a decodificação e reconhecimento de palavras.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

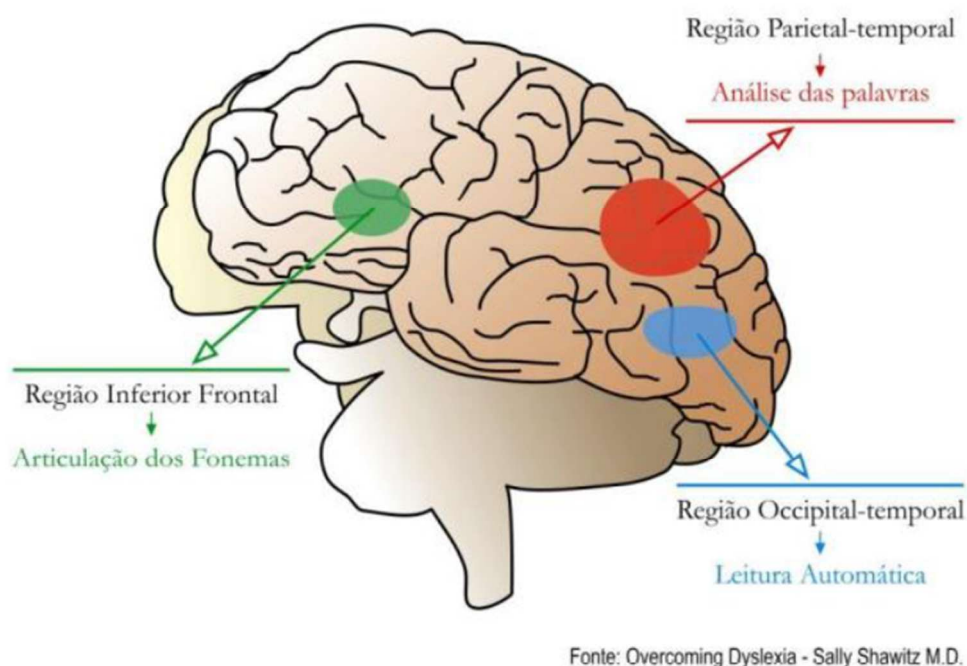


Figura 1 Área do cérebro responsáveis pela linguagem. In: Shaywitz (2003, citado por Pinheiro, 2009)

Pesquisas neuro magnéticas indicam que pessoas com Dislexia exibem uma atividade reduzida nas duas regiões posteriores e um aumento na região anterior durante uma atividade de leitura, em contraste com o perfil de atividade observado em leitores normais.

• Fatores Neurocognitivos da Dislexia

No que diz respeito às funções neurais cognitivas, é evidente a relevância do processamento fonológico (por exemplo, consciência fonológica, nomeação rápida e memória verbal imediata) no processo de aprendizagem da leitura e escrita. Essas funções atuam como preditores universais, tanto em sistemas alfabéticos quanto não alfabéticos, independentemente do grau de opacidade da escrita (por exemplo, transparente, intermediária ou opaca), garantindo a aquisição e automatização da leitura e escrita em todas as crianças (Pinheiro, 2009).

1.6 Sinais de alerta nas várias fases do desenvolvimento humano

Devido à natureza neurodesenvolvimentista desta Dificuldade Específica de Aprendizagem, crianças com Dislexia apresentam uma série considerável de sinais de alerta e sintomas

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

durante a infância e o começo da fase escolar. A seguir, apresentamos alguns indícios de alerta da Dislexia durante a infância e a fase escolar, para que pais, professores e educadores possam reconhecer de forma mais eficiente essas possíveis mudanças nos seus alunos.

I. Infância

- Retardo no progresso da linguagem. Inicia a verbalização das primeiras palavras mais tarde que o habitual e a elaboração de frases mais tarde;
- Durante o seu desenvolvimento, enfrenta alguns desafios linguísticos, como a dificuldade em pronunciar certos sons/fonemas (por exemplo, /r/, /i /f/), apresenta linguagem “abebezada” para além do tempo normal;
- Na comunicação oral, demonstra dificuldades em elaborar frases lógicas e coerentes, as suas frases são breves e com palavras mal pronunciadas (com omissões ou trocas de fonemas).
- Na pré-escola, demonstram dificuldades em memorizar e acompanhar as músicas infantis, as parlendas, além de apresentar dificuldades consideráveis nas atividades de rimas e na segmentação silábica das palavras.
- Problemas para memorizar e lembrar de certas letras, especialmente algumas do seu nome;
- Tem problemas em atividades de consciência fonológica, como rimas, lenga-lengas, segmentação silábica, entre outros.
- Existência de indivíduos da família nuclear ou extensa com Dislexia, ou DA (herança genética da Dislexia).

II. Idade Escolar

- Aprendizagem lento da leitura e escrita. Diferença em relação à classe na aprendizagem de letras, sílabas e ditongos, além do reconhecimento de palavras;
- Problemas com a leitura e a escrita: demora no aprendizado e na memorização das letras, além da automatização dos processos de leitura e escrita;
- Problemas para entender que as palavras podem ser segmentadas em sílabas e fonemas (segmentação silábica e fonética);

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

- Problemas na percepção fonética (segmentação fonémica e manipulação fonológica, entre outros)
- A velocidade de leitura é consideravelmente inferior à esperada para a idade, frequentemente por silábica e soletração.
- Vários desafios na leitura, incluindo a presença frequente de erros (substituição, omissão, inserção e inversão de letras), falhas nos processos de decodificação e identificação de palavras;
- Problemas na interpretação de textos devido à sua baixa precisão e habilidade de leitura. Compreensão normal ao ler histórias;
- Existem muitos erros na leitura e na escrita, incluindo erros fonéticos (por exemplo, p-t, f-v, ch-j, nh-lh, ai-ia...) e/ou lexicais (por exemplo, o-u, e-i, s-ss-c-ç-x, x-ch, z-s-x, c-qu...);
- Existem falhas na escrita relacionadas à organização/estruturação das ideias no texto, à construção de frases e ao planeamento e revisão do texto;
- Leva muito tempo para executar as tarefas domésticas (uma hora de trabalho produz 10 minutos);
- Emprega táticas e truques para evitar a leitura. Não demonstra qualquer satisfação com a leitura;
- Ele facilmente se distrai, aparentando estar "sonhando acordado". Períodos breves de concentração enquanto lê ou escreve, esgotando-se rapidamente;
- Essa falta de concentração pode ser causada por problemas emocionais ou motivacionais ligados à leitura/escrita, mas também pode ser um sinal clínico de Perturbação de Hiperatividade/ Déficit de Atenção (PHDA).
- Os resultados académicos não correspondem à sua habilidade intelectual. Melhor desempenho nas avaliações orais em comparação com as escritas;
- Problemas para memorizar e interpretar informações verbais;
- Vários obstáculos no aprendizagem de um idioma estrangeiro;

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

- Não aprecia frequentar a escola ou fazer tarefas relacionadas a ela.
- Problemas para memorizar e interpretar informações verbais;
- Muitas dificuldades na aquisição de um idioma estrangeiro;
- Não gosta de frequentar a escola ou fazer atividades relacionadas a ela.
- Possui "fases de aprendizagem", em que parece assimilar e entender os conteúdos programáticos, enquanto em outros parece ter esquecido o que já havia aprendido anteriormente.

III. Idade adulta

- Manutenção dos problemas iniciais na linguagem oral;
- Erros na pronúncia de nomes e locais - desconsidera partes da palavra;
- Problemas para acessar o vocabulário - fala pouco fluida - ausência de loquacidade;
- Relutância em dizer palavras que possam ser mal interpretadas;
- Ausência de fluidez na leitura, apesar da maior precisão;
- Problemas ao pronunciar palavras desconhecidas;
- Problemas de acesso ao vocabulário mental;
- Depender do contexto para decifrar e entender a leitura;
- Inventar ou substituir palavras quando não consegue ler;
- Problema em entender o significado gramatical de uma palavra funcional;
- Depende da relevância e do sentido individual das palavras/mensagens decifradas;
- Extrema fadiga após a leitura;
- Erros em exames de múltipla escolha;
- Eles preferem livros com ilustrações, desenhos e diagramas;
- Ainda enfrentam problemas de ortografia - optam por escrever menos e usar palavras mais básicas.

1.7 Métodos e Estratégias de Intervenção na dislexia

O processo de intervenção na dislexia é fundamental e deve ser iniciado logo após o diagnóstico. Para ser eficaz, sugere-se que as sessões sejam realizadas semanalmente, com sessões de no máximo trinta minutos cada, intercaladas com períodos de descanso, com o objetivo de manter a concentração e o estímulo da criança. É crucial que essas ações sejam realizadas por um profissional qualificado, que colabore com os educadores da criança - os professores - e com os familiares, especialmente os pais, para assegurar uma estratégia unificada. Nos dias atuais, na comunidade científica, é unânime a relevância de uma intervenção precoce para lidar com a dislexia. (Ricahdson & Lyytinen, 2014 cit. por Moura, Pereira & Simões, 2018). Moura, Pereira & Simões (2018) também mencionam que tal intervenção visa reduzir a severidade dos sintomas vivenciados na aprendizagem da leitura e escrita.

É crucial manter o foco na criança durante as sessões de intervenção. Portanto, é recomendável realizar atividades que estejam alinhadas com as experiências diárias dela. A ligação com contextos familiares atua como um incentivo motivador, promovendo a concentração e o engajamento ativo nas atividades sugeridas. No que concerne a intervenção Coelho, (2022) ressalta que inicialmente, o plano de intervenção deve ser previsto, conter metas a serem alcançadas e uma programação de atividades específicas alinhadas com as habilidades e dificuldades da criança com quem se pretende trabalhar. Só dessa maneira é possível garantir resultados positivos (por exemplo, se uma criança não apresenta problemas de leitura, mas sim de compreensão/interpretação, não há razão para se implementar estratégias nessa área).

Ademais, a ação precisa incluir um aspeto multissensorial, estimulando os cinco sentidos do aluno. Esta metodologia lúdica, que estimula diversas sensações, pode auxiliar na aprendizagem e envolvimento nas tarefas, enriquecendo a experiência e tornando-a mais eficiente. É importante ressaltar que o êxito dessas estratégias também está ligado ao conforto e à vontade da criança em se envolver ativamente no processo, enfatizando a importância de um ambiente recetivo e estimulante.

“Nunca é tarde demais para ensinar disléxicos a ler e a processar informações com mais eficiência”. (Coelho, 2022 p. 22)

1.8 Técnica Pomodoro: Fundamentação e aplicação

1.8.1 Origem e desenvolvimento da Técnica Pomodoro

Conforme Cirillo, (2019), a concepção inicial da Técnica Pomodoro surgiu no final dos anos oitenta, durante os primeiros anos de estudos universitários.

Cirillo, (2019), ressalta que após ter passado a euforia provocada pela realização dos exames no primeiro ano, deu por ele numa recessão, em tempo de baixa produtividade e de alta confusão. Cury, (2017), afirma que devemos ter em mente que pensar é bom, pensar com consciência crítica é ótimo, mas pensar excessivamente e sem gestão é uma bomba contra a saúde psíquica. Nesse seguimento, Cury, (2017) ainda destaca que, no campo mental, podem existir diversas armadilhas que limitam o rendimento do aluno.

Com isso, Cirillo, (2019), refere que ao observar o olhar crítico dos colegas na sala de aula do campus, a maneira como estudava e organizava-me, tornou-se claro que o elevado número de distrações e interrupções é um baixo nível de concentração e motivação estavam na raiz do meu estado de confusão. No que concerne as distrações, o mesmo autor, questionava-se quanto tempo conseguia concentrar para os estudos “*Consegues estudar estudar a sério-durante dez minutos?*”, assim encontrou um temporizador em forma de pomodoro (tomate em italiano).

Cirillo, (2019), relata que não conseguiu logo de imediato alcançar o seu objetivo, foi necessário algum tempo e uma grande quantidade de esforço, mas no final, conseguiu alcançar seu objetivo de focar nos estudos utilizando o Método Pomodoro.

“A técnica ajuda-nos a ter consciência de como a nossa mente funciona de modo a decidirmos conscientemente como lidar com as interrupções” (Cirillo, 2018 p.15)

No que concerne a Técnica Pomodoro, Cirillo, (2019), ressalta que, a mesma foi produzida visando usar o tempo como aliado valioso para fazer o que quer fazer da maneira que deseja e para ter o poder de progredir cada vez mais no trabalho ou estudo.

A base teórica do método baseia-se em preceitos da psicologia sobre como compreender os bastidores da mente, Cury (2017), indica que a formação dos pensamentos fundamenta a consciência existencial. Ele enfatiza que, sem consciência, somos meras partículas cósmicas, sem identidade nem personalidade.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Portanto, ao incorporar esta metodologia nas práticas de ensino, promove-se não apenas o aprimoramento do rendimento acadêmico, mas também o aprimoramento de habilidades de administração do tempo e foco que se estende além do ambiente escolar.

1.8.2 Objetivos da Técnica Pomodoro

Cirillo, (2019) refere que o objetivo da Técnica Pomodoro é oferecer um método simples para aumentar a produtividade, tanto pessoal quanto coletivo. Você pode realizar o seguinte:

- ✓ Diminui a preocupação relacionada ao «tornar-se»
- ✓ Potencializar a atenção e a concentração contendo as distrações
- ✓ Melhorar a compreensão sobre as decisões.
- ✓ Incentivar a motivação e mantenha-a estável
- ✓ Incentivar a motivação e mantenha-a estável
- ✓ Melhorar uma metodologia de estimativa tanto em aspetos qualitativos quanto quantitativos
- ✓ Aperfeiçoar o processo de trabalho ou estudo
- ✓ Reforçar a resolução de persistir na aplicação em cenários complexos.

A Técnica Pomodoro baseia-se em três elementos principais:

- ✓ **Numa perspectiva distinta sobre o tempo** que já não se foca no conceito de "tornar-se". Isso reduz a ansiedade e, conseqüentemente, promove uma maior eficiência pessoal.
- ✓ **Numa utilização mais eficaz da mente.** Isso nos permite atingir uma maior nitidez de pensamentos, maior consciência e maior concentração, o que facilita simultaneamente o processo de aprendizagem.
- ✓ **No emprego de ferramentas fáceis de usar e não instrutivas.** Isso diminui a complexidade da implementação da técnica, ao mesmo tempo, em que promove a continuidade e nos possibilita focar os nossos esforços nos objetivos que desejamos atingir. O grande número de estratégias de administração do tempo falham ao adicionarem mais tempo à complexidade específica da tarefa que temos em mãos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

A fundamental inspiração para a Técnica Pomodoro veio das ideias seguintes: o *timeboxing* («encaixotamento do tempo» numa tradução livre do inglês, separa um número de minutos ou horas para executar uma determinada tarefa) as técnicas cognitivas descritas por Buzan (Tony Buzan, *The Brain User's Guide*, Plume, 1983), entre outras, ligadas à forma como o cérebro opera; e à dinâmica do jogo estabelecida por ele. Gadamer (Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method*, Continuum, 2004). As noções relativas à estruturação de objetivos e atividades de forma incremental são preconizadas em Gilb (Tom Gilb, *Principles of software Engineering Management*, Addison-Wesley, 1996) (cit. Cirillo 2019).

1.8.3 Contexto histórico da criação do método

De acordo com Cirillo, (2019), o que deu origem aos métodos de ensino e a estruturação do trabalho intelectual está fortemente ligado às necessidades humanas de organização e ao aperfeiçoamento da aprendizagem e do desempenho. O Pomodoro inicial tem trinta minutos de duração: vinte e cinco minutos de trabalho e cinco minutos de pausa. Durante a história, surgiram diversos métodos para lidar com questões educacionais e cognitivas que colocavam em dúvida a eficácia dos processos de aquisição e administração do conhecimento. Um caso marcante foi o avanço de abordagens pedagógicas no começo do século XX, como o método Montessori, fundamentado na concepção de que a independência e o ritmo individual da criança eram fundamentais para o aprendizado. Esta perspectiva, focada no estudante, possibilitou o desenvolvimento de novas estratégias, especialmente em situações onde existiam desafios cognitivos específicos, como na educação de indivíduos com problemas de aprendizagem.

É importante notar que o desenvolvimento de métodos de tal garantia, como Pomodoro ou Montessori, está ligado a épocas de mudanças intensas nos campos da educação e da educação, ciência psicológica, e campos relacionados onde eles se originam. No final do século XIX, por exemplo, o campo da psicologia científica emergiu, com as contribuições de pessoas como o pai da psicologia moderna Wilhelm Wundt e o pai da psicologia americana William James fornecendo uma base para a busca da mente e do comportamento. O campo da educação rapidamente seguiu após as raízes da psicologia. Nesta altura, o ensino instituições tornaram-se formais e altamente complexos, razão pela qual era necessário criar métodos mais eficientes para atender a crescentes dificuldades dadas e

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

melhorar tempo de educação. Técnicas eficazes para aproveitar o tempo e distribuir racionalmente tarefas académicas foram muitas vezes descritas como fundamental para a discussão deste processo.

A implementação de métodos de ensino e administração do tempo também é possível graças ao desenvolvimento tecnológico e ao surgimento do industrialismo. Por exemplo, no início do século XIX, com o aumento da carga horária e a implementação de máquinas ao longo da produção, havia a necessidade de otimizar a duração das tarefas. Por essa razão, o taylorismo e a fordismo foram utilizados em fábricas mais ou menos ao mesmo tempo. Ambas as tecnologias surgiram com o propósito de melhorar a eficácia das atividades produtivas após a medição cronometrada de atividades específicas. Embora esses métodos tenham sido aplicados principalmente na produção, a lógica por trás deles tinha influência sobre outros setores, como educação, disciplinas cognitivas, e sistemas que também poderiam apoiar a administração do tempo foram desenvolvidos.

A história do desenvolvimento de métodos de ensino e da estruturação do trabalho intelectual reflete a evolução do pensamento educacional, as descobertas científicas sobre o funcionamento cognitivo e as mudanças sociais e tecnológicas. Em particular, a origem do Método Pomodoro está ligada ao desejo de superar as dificuldades da mente humana em manter a concentração por longos períodos. Este é um assunto que persiste atual no século XXI, especialmente devido ao crescimento das distrações provocadas pelo uso contínuo de tecnologias digitais. Cury, (2016), ressalta que na era digital não se vive somente na superfície das interações sociais, mas também na interação consigo mesmo. Estamos na época dos mendigos emocionais, pessoas que vivem em apartamentos e casas de alto padrão, mas que imploram por pão da felicidade, da tranquilidade e da interiorização.

1.8.4 Evolução da técnica ao longo dos anos e as suas adaptações.

A Técnica Pomodoro, criada por Francesco Cirillo na década de 1980, passou por uma evolução específica desde a sua conceção. Originalmente planeado como uma tática pessoal de administração do tempo, o método evoluiu ao longo dos anos e se adaptou a diversos contextos educacionais, profissionais e, mais recentemente, clínicos. O método, que se fundamenta em ciclos de vinte e cinco minutos de trabalho focado, intercalados com breves

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

intervalos, provou ser eficiente para indivíduos que lidam com dificuldades de concentração. Esta condição, que interfere na habilidade de leitura e processamento da linguagem, torna essencial a aplicação de métodos que incentivem a concentração e a independência durante o processo de aprendizagem. A técnica auxilia-nos a entender como o nosso cérebro opera, permitindo-nos tomar decisões conscientes sobre como administrar as operações intermediárias. Cirillo (2019)

Ao longo das décadas, a evolução desta técnica tem acompanhado as alterações nas dificuldades dos “utilizadores”. Na sua forma original, a técnica tinha como objetivo principal incrementar a produtividade individual. No entanto, pesquisas mais recentes indicam que a abordagem pode ser ajustada para pessoas com desafios específicos de aprendizagem. A divisão do tempo em intervalos curtos possibilita que estudantes administrem a fadiga cognitiva de maneira mais eficiente, maximizando os momentos de foco e empregando as pausas para diminuir a sobrecarga cognitiva. Esta mudança do método é particularmente relevante em ambientes educativos, onde a administração do tempo e a superação de obstáculos de concentração são fundamentais para o êxito científico.

A evolução da Técnica Pomodoro ao longo dos anos também tem contemplado a integração de tecnologias digitais. Existem várias ferramentas e plataformas ‘online’ que automatizam o processo, possibilitando aos utilizadores a personalização dos intervalos de trabalho e descanso, conforme as suas necessidades particulares. Para alunos com dislexia, algumas dessas ferramentas disponibilizam recursos extras, como lembretes visuais e sonoros, que comentários para manter a concentração e a organização. Essas modificações tecnológicas foram cruciais para ampliar a utilização da técnica para públicos de diversos perfis e necessidades, evidenciando a adaptabilidade e a utilidade do método em variados cenários

Além disso, a técnica tem sido progressivamente incorporada em programas de suporte educacional, especialmente para estudantes com problemas de foco e concentração. Uma técnica, ao oferecer uma estrutura de estudo clara e previsível, contribui para a diminuição da ansiedade e o aprimoramento da autoeficácia dos estudantes, aspetos que são comumente afetados em indivíduos com dislexia (Moura, Pereira & Simões, 2018).

Assim, o progresso da Técnica Pomodoro demonstra uma adaptação constante às transformações sociais e tecnológicas, além de um entendimento ampliado das necessidades particulares de grupos com problemas de aprendizagem, o método evoluiu para uma

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

ferramenta versátil e essencial em ambientes educacionais, evidenciando a sua importância não só no aumento da produtividade, mas também na inclusão e eficiência educacional. Cirillo (2019)

1.9 Estrutura da Técnica Pomodoro

1.9.1 Detalhamento das etapas da Técnica: ciclos de estudo e pausas

A Técnica Pomodoro, criada por Francesco Cirilo, é reconhecido internacionalmente pela sua simplicidade e eficiência na administração do tempo. Ele é organizado em ciclos de trabalho concentrados, intercalados com intervalos regulares. Esta organização segmenta o trabalho em períodos claramente especificados, aumentando a produtividade e reduzindo o cansaço mental. Cada ciclo, conhecido como "pomodoro", dura vinte e cinco minutos, intercalados com um intervalo breve de cinco minutos. Após completar quatro ciclos seguidos, é aconselhável um intervalo mais extenso, que pode oscilar entre quinze e trinta minutos, possibilitando um descanso mental mais profundo antes de retomar o trabalho. Um Pomodoro é ininterrompível: ele registra apenas vinte e cinco minutos de trabalho efetivo. Um Pomodoro não pode ser dividido: na unidade atômica do tempo, um Pomodoro é a sua totalidade. **(Regra: Um Pomodoro é indivisível)** Se um Pomodoro for interrompido por alguém ou algo, este deve ser considerado inválido, como se nunca tivesse sido iniciado; nesse momento, deve-se iniciar um novo Pomodoro (Cirillo, 2019).

De acordo com Cirillo, (2019), a base da Técnica Pomodoro é composta por cinco fases:

O quê	Quando	Porquê
Planeamento	Ao iniciar o dia	Determinar as atividades
Acompanhamento	No decorrer do dia	Coletar informações cruciais sobre o esforço empregado e outras métricas relevantes.
Registo	Ao fim do dia	Elaborar um registo diário de observações.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

O quê	Quando	Porquê
Processamento	Ao fim do dia	Converter dados brutos em informações úteis.
Visualização	Ao fim do dia	Fornecer as informações em um formato que favoreça a compreensão e esclareça as direções para o aprimoramento.

QUADRO 1: AS FASES DA TÉCNICA POMODORO (Cirillo, 2019, p.33)

Conforme Cirillo, (2019), este processo básico tem a duração de um dia, mas pode ser realizado em menos tempo. Nesse caso, as cinco fases aconteceriam com mais frequência.

Esta abordagem mostra-se particularmente eficiente para alunos com dislexia, que lutam muitas vezes para manter a atenção durante longos períodos de estudo ou trabalho. A divisão do tempo em períodos breves e intercalados com interrupções é especialmente benéfica para esses alunos, uma vez que fomenta um ciclo de esforço cognitivo seguido de recuperação. Isso contribui para prevenir a sobrecarga cognitiva, um aspecto frequente entre os disléxicos, enquanto promove uma metodologia de estudo mais organizada e menos ansiosa. O método Pomodoro proporciona uma sensação de controle, essencial para estudantes com dificuldades de aprendizagem, que muitas vezes se sentem sobrecarregados por atividades extensas e complicadas.

Cirilo, (2019) ressalta que o passo inicial no Método Pomodoro é selecionar a atividade a ser realizada. Essa deve ser explícita e tangível, possibilitando ao aluno definir um objetivo preciso para o período de estudo. Depois, o relógio é ajustado para vinte e cinco minutos, período em que o estudante deve trabalhar de maneira ininterrupta e sem interrupções. Para alunos com dislexia, que podem enfrentar problemas para manter o foco por períodos extensos, esse período pode ser modificado, iniciando com quinze ou vinte minutos e aumentando progressivamente à medida que a sua habilidade de concentração se aprimora. Durante o período de estudo, é crucial que o estudante se concentre totalmente na tarefa, evitando qualquer tipo de distração (Moura, Pereira & Simões, 2018).

Segue o exemplo da tabela das tarefas:

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

TAREFAS A FAZER HOJE		
Nome: Mark Ross		
Data: Chicago, 12 de julho de 2018		
	<i>Escrever o artigo intitulado «como aprender música» (máximo 10 páginas)</i>	X
	<i>Perfeiçãoar como aprender música lendo em voz alta</i>	
	<i>Resumir «Como aprender música» em três páginas</i>	

QUADRO 2: O PRIMEIRO POMODORO (Cirillo, 2019 p.34)

Cirillo, 2019), reta que depois do primeiro ciclo de vinte e cinco minutos, é crucial fazer uma pausa de cinco minutos para que o cérebro possa descansar e recuperar-se. Nesta pausa, sugere-se que os estudantes pratiquem atividades que não exigem esforço cognitivo, como exercícios de alongamento, caminhada ou até mesmo relaxamento dos olhos, caso estejam a trabalhar com material digital. Essas breves pausas sugestivas para manter a motivação e a energia mental durante o dia, particularmente para alunos com dislexia, que podem se sentir rapidamente exaustos devido ao esforço extra necessário para processar a leitura e a escrita.

No término do intervalo, retorne a programar o Pomodoro para vinte e cinco minutos de continuidade a atividade em mãos até a próxima vez que o mesmo tocar, seguidamente marque outro «X» na folha de Tarefa a Fazer Hoje, conforme o (quadro 3):

TAREFAS A FAZER HOJE		
Nome: Mark Ross		
Data: Chicago, 12 de julho de 2018		
	<i>Escrever o artigo intitulado «como aprender música» (máximo 10 páginas)</i>	XX
	<i>Perfeiçãoar como aprender música lendo em voz alta</i>	
	<i>Resumir «Como aprender música» em três páginas</i>	

QUADRO 3: O SEGUNDO POMODORO (Cirillo, 2019, p.35)

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Ao final de quatro ciclos consecutivos (ou quatro pomodoros), a pausa longa de quinze a trinta minutos permite um descanso mais profundo e uma recuperação cognitiva completa. Consoante o estudo feito com as duas alunas, este intervalo maior é crucial para garantir que o aluno possa retomar as atividades com a mente renovada. Para alunos com dislexia, essa pausa mais extensa é particularmente importante, pois lhes permite distanciar-se

completamente da tarefa, reduzir a frustração acumulada e preparar-se para uma nova sequência de trabalho com uma abordagem mais focada e produtiva. Conforme o quadro abaixo:

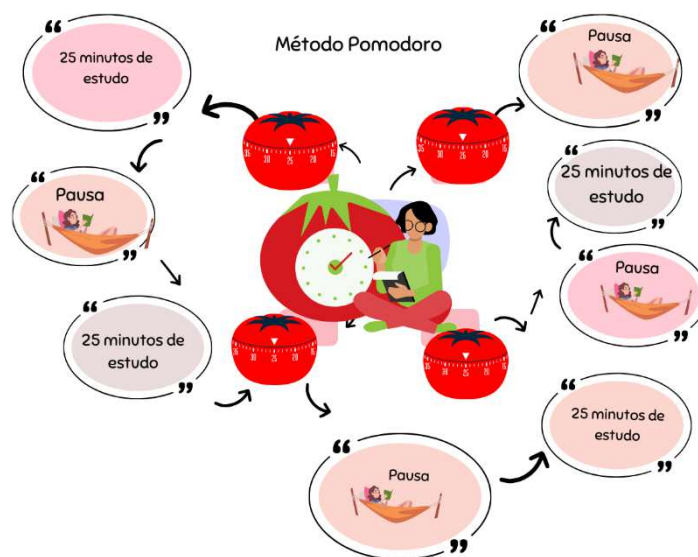
TAREFAS A FAZER HOJE		
Nome: Mark Ross		
Data: Chicago, 12 de julho de 2018		
	<i>Escrever o artigo intitulado «como aprender música» (máximo 10 páginas)</i>	XXXX
	<i>Perfeçoar como aprender música lendo em voz alta</i>	
	<i>Resumir «Como aprender música» em três páginas</i>	

QUADRO 4: FIM DO PRIMEIRO CONJUNTO DE POMODOROS (Cirillo, 2019, p.36)

Segue abaixo um esquema visual representativo das etapas do Método Pomodoro:

- ✓ Definir uma tarefa de forma clara e precisa e ter um Temporizador de vinte e cinco minutos (tempo de trabalho contínuo).
- ✓ Trabalhar sem pausas até o relógio marcar.
- ✓ Realizar um intervalo breve de cinco minutos para descanso.
- ✓ Reiniciar o ciclo (depois de quatro ciclos, realizando um intervalo prolongado de quinze a trinta minutos). Segue uma representação gráfica do procedimento (observe que as representações visuais podem ser representadas como círculos sequenciais, onde cada círculo simboliza um ciclo de vinte e cinco minutos e uma pausa breve, intercalados com um ciclo maior que simula uma pausa prolongada após quatro pomodoros).

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso



Outline

Figura 2 Estrutura dos ciclos e pausas do Método Pomodoro

1.9.2 Benefícios do uso do método para a concentração e produtividade

O Método Pomodoro tem mostrado um recurso eficiente para melhorar a concentração e a produtividade, no que diz respeito alunos com dislexia, a sua construção clara e estruturada, fundamentada em ciclos de estudo intenso de vinte e cinco minutos, intercalados com intervalos breves, possibilita a otimização do tempo de estudo, respeitando os limites cognitivos inatos. Este é um dos maiores benefícios para alunos com dislexia, que lutam muitas vezes para manter a concentração em atividades extensas devido às demandas extras de processamento de leitura e escrita. O Pomodoro simboliza uma abstração do tempo, uma caixa capaz de conter e restringir o processo de tornar-se. É precisamente ao romper e redirecionar a nossa dependência do ser que surge uma perspectiva distinta do tempo. O Pomodoro representa uma abstração do tempo, uma caixa que pode conter e limitar o processo de evolução. Cirillo, (2019) refere que quando rompemos e redirecionamos a nossa dependência do ser, surge uma visão única do tempo. Ao nos compararmos com uma representação limitada do tempo - o Pomodoro - conseguimos desvincular a nossa conexão direta com a ideia de tornar-se.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Além disso, a Técnica Pomodoro estimula a autogestão e a independência dos alunos, elementos fundamentais para a criação de uma aprendizagem autónoma, especialmente em situações de desafios específicos como a dislexia. A certeza das pausas e a clareza do tempo alocado para cada tarefa diminuem a ansiedade relacionada ao estudo, proporcionando um ambiente regulado onde os estudantes podem se concentrar de forma mais eficaz e produzir mais num período limitado. Para alunos com dislexia, essa sensação de controle é especialmente importante, já que lidam com frustrações frequentemente ligadas ao seu ritmo de aprendizado mais lento. O método permite-lhes entender que, com uma organização adequada e intervalos frequentes, é possível obter resultados positivos de maneira mais eficaz. (Moura, Pereira & Simões, 2018).

Segundo o estudo de caso realizado, uma das principais vantagens do método é o estímulo à “concentração total” ou ao “trabalho focado”. Nos vinte e cinco minutos de cada ciclo Pomodoro, as alunas são incentivadas a focar totalmente na tarefa em mãos, facilitando assim as distrações. Esta atividade contribui para o aprimoramento da habilidade de manter a atenção sustentada, uma característica comumente comprometida em estudantes com dislexia, que pode ser mais passível de distrações por conta da dificuldade em assimilar informações rapidamente. A alternância com intervenções frequentes garante que o esforço mental não ultrapasse o que é eficiente, prejudicando a eficiência cognitiva e, conseqüentemente, melhorando a qualidade do trabalho executado.

“A sua mente precisa de tempo para integrar informações antigas e preparar-se para receber novas informações de modo a resolver os problemas no próximo pomodoro”. Cirilo, 2019 p.131)

A aplicação do Método Pomodoro também estimula a motivação e a sensação de conquista, pois cada ciclo finalizado proporciona um prêmio imediato - uma pausa - e uma visão clara do avanço. Para estudantes com dislexia, que frequentemente enfrentam desafios para identificar o avanço nas suas atividades académicas, esta metodologia fornece uma avaliação palpável e visual do trabalho realizado. Após quatro pomodoros, uma pausa prolongada proporciona não apenas um descanso mais profundo, mas também uma reflexão sobre o que já foi aprimorado, fortalecendo a autoconfiança do aluno e a fé nas suas habilidades.

1.10 Adaptações da Técnica Pomodoro para Alunos Disléxicos

1.10.1 como ajustar a Técnica Pomodoro para atender às necessidades específicas dos estudantes com dislexias.

No que respeita o estudo de caso, a Técnica Pomodoro pode ser um recurso eficiente para alunos com dislexia, desde que seja ajustado às suas especificidades particulares. Para ser eficaz, um cronograma precisa ser ajustado com o passar do tempo e pode ser formado por conjuntos de números variados de Pomodoro. Cirillo, (2019). No que diz respeito a dislexia, um problema de aprendizagem ligado ao processamento da linguagem escrita, pode melhorar a atenção e a concentração dos alunos, especialmente em atividades de leitura e escrita. O método Pomodoro, que consiste em ciclos de foco de vinte e cinco minutos, intercalados com breves intervalos, é frequentemente empregue para potencializar a produtividade e a administração do tempo. No entanto, ao aplicar -se a alunos com dislexia, deve-se considerar a exaustão cognitiva causada pelo esforço extra exigido para as atividades de leitura e escrita. Portanto, uma primeira adaptação seria diminuir o tempo de concentração para períodos menores, como quinze ou até dez minutos, com o objetivo de alinhar a concentração.

Outra alteração crucial para a implementação do Pomodoro em alunos disléxicos é a adição de pausas ativas, que não só quebram a rotina das atividades, mas também oferecem atividades que estimulam outras áreas cognitivas, como jogos que envolvem a percepção visual ou atividades motoras suaves. Esses momentos de descanso devem ser percebidos como hipóteses de um “reset” cerebral, possibilitando que o estudante retorne ao trabalho mais concentrado e menos sobrecarregado. Além disso, a utilização de recursos adaptados durante os períodos de concentração, tais como leitores de texto e programas de reconhecimento de voz, pode ajudar os estudantes a superar os obstáculos impostos pela dislexia, simplificando a realização de atividades que excluem a leitura ou a escrita intensiva (Rodrigues, 2011).

O método Pomodoro também pode se beneficiar ao estabelecer objetivos claros e breves para cada ciclo, levando em conta o desafio dos estudantes com dislexia em gerenciar grandes detalhes de informação. Metas claras e simples para cada sessão de trabalho diminuem a ansiedade e simplificam a definição do monitoramento do avanço. É crucial um acompanhamento individualizado por professores ou terapeutas reforçados para garantir que

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

o aluno esteja a aplicar uma técnica de maneira eficaz e adequada às suas necessidades. Segundo Antunes, (2009), a motivação é crucial para o sucesso de qualquer estratégia pedagógica. Assim podemos afirmar que o Pomodoro pode ser modificado para incorporar recompensas e retornos instantâneos, reforçando atitudes positivas e estimulando a continuidade nos estudos.

1.10.2 Exemplos práticos de modificações nos intervalos de estudo e nas pausas

É essencial fazer alterações nos intervalos de estudo e nas pausas para adaptar o método Pomodoro a estudantes com dislexia, a fim de atender às necessidades particulares desses alunos. A abordagem convencional, que propõe vinte e cinco minutos de estudo concentrado, intercalados com cinco minutos de intervalo, pode ser exaustiva para alunos com dislexia grave, que muitas vezes experimentam maior fadiga cognitiva devido ao esforço extra necessário para interpretar informações escritas. Portanto, um exemplo prático de adaptação seria diminuir o tempo de trabalho para quinze ou até dez minutos de concentração, dependendo do grau de cansaço notado pelo estudante, intercalado com intervalos de cinco a dez minutos. Este ajuste permite ao estudante manter o foco sem se sentir sobrecarregado, favorecendo uma experiência de estudo mais proveitosa. Com a Técnica Pomodoro, não importa quanto tempo é desperdiçado; o que importa é a quantidade de Pomodoros que conseguimos concluir. Cirillo, (2019)

Durante os intervalos, é crucial incluir atividades que favoreçam a recuperação cognitiva. Ao invés de simplesmente interromper a leitura, as atividades físicas podem incluir alongamentos ou passeios curtos, que diminuem para estimular outras áreas do cérebro e recuperar a concentração. Outra estratégia frequente é incluir atividades sensoriais, como a utilização de bolas antistress ou a manipulação de objetos que promovam a motricidade fina, auxiliando o aluno a reduzir a tensão acumulada durante o período de estudo. Em situações em que o estudante tenha maior dificuldade de foco, podem ser sugeridas pausas com jogos de raciocínio ou atividades visuais, que além de estimularem a mente, evitam o cansaço causado pela leitura e escrita incessantes.

Além disso, as pausas podem ser empregues para o estímulo positivo, por meio da atribuição de pequenos prémios ou estímulos quando o estudante completa os ciclos de estudo, o que

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

intensifica a motivação e a persistência. Isso pode ser modificado de acordo com as preferências de cada estudante, proporcionando uma experiência de aprendizado mais individualizada e estimulante. Por exemplo, durante as pausas, um aluno pode ouvir uma música curta ou divertir-se com um jogo educativo digital, o que lhe proporciona uma distração saudável e uma maior motivação para estudar.

Portanto, vale ressaltar que a extensão das pausas pode ser modificada conforme o cansaço demonstrado durante o dia. Durante a manhã, os intervalos podem ser mais breves, já que a energia do estudante é maior; no entanto, à tarde, quando a exaustão aumenta, as pausas podem ser mais extensas, possibilitando que o estudante se recupere de forma mais eficiente. Esses ajustes adaptáveis garantem que o método Pomodoro seja flexível e se ajuste às diferenças individuais de cada aluno com dislexia. Cirillo, (2019)

Capítulo II Metodologia

2.1 Estudo de caso: Aplicação da Técnica Pomodoro em alunas com Dislexia

2.1.1 Objetivos gerais

Verificar se a Técnica Pomodoro traz vantagens na intervenção com alunos disléxicos.

Averiguar o impacto da implementação do método Pomodoro no rendimento escolar e na administração do tempo em alunos com dislexia.

Analisar se a técnica Pomodoro auxilia no desenvolvimento da autonomia e motivação dos alunos disléxicos durante o seu processo de aprendizagem.

2.1.2 Objetivos específicos

Constatar melhorias na dislexia com a técnica pomodoro na ótica dos docentes e na ótica dos alunos.

Verificar a viabilidade da Técnica Pomodoro em contexto escolar e inclusivo.

Apresentar o procedimento de aplicação do método Pomodoro, incluindo modificações e adaptações para satisfazer de forma mais eficaz as necessidades dos alunos com dislexia.

2.1.3 Contexto e característica das alunas.

Neste estudo de caso, exploramos o emprego da Técnica Pomodoro em duas discentes com dislexia que frequentam uma escola profissional em Lisboa, com idades de dezoito anos. As alunas, Tatiana e Ana, apresentam perfis distintos de dislexia, o que exige acertos personalizados na implementação da técnica para otimizar os resultados. Tatiana, que está no décimo ano do curso Técnico Apoio Psicossocial (TAPSICO), foi diagnosticada com dislexia grave, o que resulta em dificuldades significativas de decodificação de texto e uma leitura extremamente lenta e laboriosa. Já Ana, no décimo primeiro ano do curso de Técnico em Comunicação-Marketing, Relações Pública e Publicidade (TCMRPP), mostra um diagnóstico de dislexia moderada, o que afeta a sua fluência de leitura e escrita e principalmente nas interpretações textuais, mas sem as mesmas dificuldades profundas de Tatiana. Ambas as alunas, no contexto do ensino profissional, encaram desafios quotidianos na execução de tarefas relacionadas à leitura, escrita e interpretação de conteúdos técnicos, essenciais para a sua formação.

O emprego do método Pomodoro em Tatiana foi adaptada no início para atender à gravidade da sua dislexia. Os ciclos de trabalho foram reduzidos para quinze minutos, com pausas de dez a doze minutos, permitindo-lhe lidar com a sobrecarga cognitiva que surge rapidamente devido ao esforço exigido na leitura e escrita. Além de tudo, durante as pausas, Tatiana foi incentivada a realizar atividades físicas leves e a usar técnicas de respiração, que ajudavam a diminuir o seu nível de stress e ansiedade. Outra estratégia importante foi a utilização de ferramentas de apoio à leitura, como software de transformação de texto em fala, para reduzir o impacto da dislexia nas tarefas mais exigentes em termos de leitura. Esta abordagem não apenas proporcionou um ambiente de estudo mais flexível para Tatiana, como também aumentou a sua confiança, permitindo-lhe completar tarefas com menos frustração e maior satisfação. Cirillo (2019) destaca que a Técnica foi desenvolvida com a finalidade de utilizar o tempo como um recurso valioso para realizarmos as nossas tarefas da maneira desejada e para termos a capacidade de avanço cada vez mais em nosso trabalho ou estudo.

Ana, por outra perspetiva, com dislexia moderada, apresentou uma capacidade de concentração um pouco mais desenvolvida, o que permitiu a aplicação de ciclos Pomodoro de vinte e cinco minutos de estudo, seguidos por pausas de cinco a sete minutos. Durante as interrupções, Ana participava de atividades cognitivamente leves, como ir fumar o seu

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

tabaco ou ouvir música relaxante, interagir com outros colegas o que ajudava a manter o seu foco e a evitar o cansaço demasiado. Uma qualidade interessante observada em Ana foi a sua capacidade de aumentar gradualmente o tempo de concentração à medida que se acostumava com o método, chegando eventualmente a ciclos de trinta minutos sem perda significativa de produtividade. Além disso, o acompanhamento individualizado permitiu que ela utilizasse estratégias de autoverbalização durante os ciclos de estudo, ajudando-a a aperfeiçoar a sua organização de ideias na escrita e leitura, uma área constantemente comprometida em alunos com dislexia moderada.

Este estudo de caso destaca a relevância de adaptar a técnica Pomodoro, não apenas em relação ao tempo dos ciclos e das pausas, mas também por meio da implementação de estratégias adicionais que atendem às demandas emocionais e cognitivas dos alunos. A adaptabilidade da abordagem possibilitou que ambas as alunas, mesmo com as suas necessidades e obstáculos específicos, pudessem melhorar a administração do tempo e o desempenho académico. Ao oferecer um ambiente de estudo organizado, porém adaptável, o método Pomodoro provou ser eficiente no suporte a estudantes com dislexia, melhorando não apenas o seu rendimento escolar, mas também a sua eficiência e capacidade de recuperação. Cirillo (2019) afirma que devemos fortalecer a determinação para continuar a dedicar-se a situações complexas.

2.1.4 Diagnóstico e contexto educacional de cada aluna

De acordo com o diagnóstico de Tatiana, segundo o relatório da primeira psicóloga M.Q, datado em 08/2017, a mesma refere que Tatiana apresenta um nível cognitivo médio/baixo. Tem linguagem simbólica pobre e apresenta disortografia, revela ainda um alto défice de atenção e baixa autoestima.

Já no relatório da segunda psicóloga V.P, datado em 29/01/2018, refere que os resultados da escala de avaliação de inteligência WISC, são muito inferiores ao esperado para a sua idade nas várias áreas avaliadas, sendo os sub-testes informação, semelhanças e aritmética francamente baixos traduzindo as suas acentuadas dificuldades de aprendizagem. Pois face a sua perturbação específica da leitura e da escrita (Dislexia e disortografia). Mediante a esta problemática, a aluna beneficia de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão,

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

designadamente de **medidas universais**, alíneas **a** (Dif. Ped.), **b** (Acom. Curric.) **medidas seletivas**, alíneas **b** (adaptação curricular não significativa), **d** (antecipação e o reforço das aprendizagens), **e** (apoio tutorial) em conformidade com o disposto no Art.º 9.º do mesmo Decreto-Lei e de adaptações **ao processo de avaliação**, de acordo com o Art.º 28º do Decreto-Lei n.º 54/2018, de seis de julho, nomeadamente as que constam nas alíneas **e** (O tempo suplementar para realização da prova), **g** (A leitura de enunciados), **h** (a utilização de sala separada).

Atualmente, (2023/2024) a Tatiana frequenta o primeiro ano do curso profissional, na escola profissional de Lisboa.

De acordo com a reunião do CT, dado que as medidas se têm revelado eficazes e determinante para que a aluna seja bem-sucedida no seu percurso escolar, foi deliberado em conselho de turma, este ano, que as mesmas deverão ser mantidas.

Porém, a dislexia severa de Tatiana revela-se por meio de uma dificuldade acentuada em decifrar palavras, resultando numa leitura extremamente lenta e irregular. Além disso, ela demonstra sérias dificuldades na interpretação de textos, até mesmo em materiais básicos, ou que a coloca num estado contínuo de frustração e ansiedade ao realizar atividades que exigem leitura ou escrita. No decorrer do ano letivo, o seu diagnóstico foi feito por meio de avaliações padronizadas de leitura e processamento fonológico, que apontaram uma grande variação entre a sua capacidade intelectual total e o desempenho em atividades ligadas à escrita. Essas adversidades afetam diretamente a sua autoestima e motivação, pois a Tatiana demonstra um alto grau de dedicação, mas não consegue alcançar resultados que correspondam ao seu esforço. Neste contexto, a aplicação da técnica Pomodoro deve ser meticulosamente adaptada para gerenciar a fadiga cognitiva que Tatiana sente após breves períodos de estudo concentrado. É essencial a incorporação de tecnologias de auxílio, como leitoras de texto e ditados por voz, para auxiliar na sua aprendizagem.

Tatiana é uma aluna dedicada e esforçada, meiga e atenciosa, tem boa relação com os seus colegas e professores.

Por outro lado, Ana, de dezoito anos, conforme o diagnóstico, ingressou no primeiro ano de escolaridade com cinco anos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Concluiu o ano letivo 2013/2014 com muitas lacunas, pois apresentava muitas dificuldades ao nível de leitura e da escrita.

No ano letivo 2015/2016 foi sujeita a uma avaliação em terapia da fala por prévia sinalização em rastreio realizada pela clínica “Y”. Em maio de 2016, a aluna fez uma participação no laboratório da fala, da qual resultou o relatório que apresenta um diagnóstico de Perturbação Específica de Aprendizagem (Dislexia moderada e disortografia ligeira).

No ano letivo de 2016/2017, foi encaminhada para a avaliação em educação especial, pelas dificuldades apresentada ao nível de leitura, interpretação, escrita e atenção. Foi sujeita a uma avaliação psicológica pela Doutora. M.R do agrupamento de escola de Lisboa em fevereiro de 2017. Mediante a apresentação do relatório, a aluna apresenta “dificuldades ao nível da concentração seletiva e sustentada, na velocidade de processamento da informação, sendo a sua motivação para a tarefa muito baixa. Na compreensão escrita, apresenta omissão e substituição, dislexia moderada e disortografia ligeira”

No Ano letivo 2018/2019, segundo o relatório final de educação especial, a Ana “apresenta crises de ansiedade, manifestando-se através do choro compulsivo e falta de ar”.

Face à aplicação das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão à aluna, esta beneficia de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, designadamente de medidas universais, alíneas a) e b), em conformidade com o disposto no Art.º 8º do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, de medidas seletivas, alíneas c) e d), em conformidade com o disposto no Art.º 9º do mesmo Decreto-Lei e de adaptações ao processo de avaliação, de acordo com o Art.º 28º do Decreto-Lei nº- 54/2018, de 6 de julho, nomeadamente as que constam nas alíneas a) e) e g).

Atualmente (2023/2024), Ana frequenta o décimo primeiro na escola profissional de Lisboa, e beneficia de medidas, e estas tem-se revelado eficazes e determinantes para que a aluna seja bem-sucedida no seu percurso escolar, foi deliberado em conselho de turma, este ano, que as mesmas deverão ser mantidas.

Ana é uma aluna simpática e mantém uma boa relação com os colegas e adultos, porém em sala de aula, isola-se da turma.

Apesar de menos grave que o de Tatiana, ainda apresenta problemas evidentes na leitura e na ortografia. Ana é capaz de decifrar palavras e entender como explicativo, porém o faz de

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

forma lenta e com esforço, o que leva a leituras um pouco fluidas e com algumas omissões ou trocas de palavras. No entanto, ela apresenta uma compreensão de leitura relativamente intacta, indicando que, com o tempo adequado, é capaz de processar a informação. Ana dá-se melhor com o conteúdo escrito do que Tatiana, porém a sua escrita ainda é desorganizada e repleta de erros de ortografia constantes, o que prejudica o seu desempenho em trabalhos escritos e avaliações. A sua avaliação incluiu testes de fluência verbal, compreensão auditiva e leitura. As descobertas indicaram dificuldades moderadas na automatização das normas de escrita, porém, também evidenciaram uma habilidade de compensação cognitiva por meio de abordagem de interpretação contextual. Ana acredita que o método Pomodoro pode ser aplicado com ciclos de estudo mais extensos do que os de Tatiana, possibilitando-lhe manter a concentração de maneira mais constante, mesmo necessitando de intervalos frequentes para prevenir o esgotamento cognitivo.

Esses diagnósticos ressaltam que, enquanto Tatiana lida com obstáculos severos que restringem severamente a sua habilidade de ler e escrever de maneira funcional, Ana enfrenta desafios moderados que impactam principalmente a fluidez e a precisão da escrita. No entanto, essas dificuldades podem ser controladas através do uso de estratégias de aprendizagem e recursos de ajuda. É essencial adaptar a técnica Pomodoro para cada aluno, considerando o nível de dislexia e o tipo de suporte necessário, para que possa avançar no seu caminho educacional com menos frustrações e mais sucesso.

2.2 Instrumentos

Levando em consideração o principal objetivo a que nos propusemos neste estudo de caso, aplicar o método pomodoro em duas alunas com dislexia distintas, sendo uma aluna moderada no décimo primeiro ano e outra grave no décimo ano, ambas do ensino profissional numa escola profissional localizada em Lisboa, empregamos diversos instrumentos para obter uma coleta de dados mais abrangente, instrumentos esses que, a seguir, detalharemos.

“A seleção de um instrumento é um passo decisivo no processo de avaliação e só deve ser feita depois de ponderado o propósito dessa avaliação” (Moura, Pereira & Simões. 2018 p. 158)

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Foi realizado um inquérito por entrevista em cada aluna, feedback com os professores e o inventário de atividades do método pomodoro.

Os feedbacks dos professores da aluna Ana estão subdivididos nos anexos a seguir:

- ✓ Disciplina de CMRPP está no anexo C;
- ✓ Disciplina de Integração está no anexo D;
- ✓ Disciplina de Português anexo E;
- ✓ Disciplina de HCA anexo F.

Os feedbacks dos professores da aluna Tatiana estão subdivididos nos seguintes anexos:

- ✓ Disciplina de PIC anexo G;
- ✓ Disciplina de Psicologia no anexo H;
- ✓ Disciplina de Português no anexo I;
- ✓ Disciplina de TIC no anexo J.

Os feedbacks das alunas Ana e Tatiana estão no anexo K e L

O inventário de atividades do método pomodoro realizado pela aluna Ana e Tatiana está inserido no anexo M e N

2.2.1 Entrevistas

As entrevistas semiestruturadas executadas com as discentes durante o estudo de caso forneceram informações valiosas sobre a sua adaptação ao método Pomodoro. As duas alunas, uma com dislexia severa e outra moderada, foi realizada uma única entrevista a cada discente no início da investigação. O objetivo da utilização desta técnica foi o de absorver mais informações sobre o histórico pessoal de cada aluna, bem como aferir informações obtidas através de outros instrumentos utilizados neste estudo, nomeadamente das observações, de modo que os resultados adquiridos fossem o mais rigorosos possível. Conforme Estrela (1994), o propósito das entrevistas é coletar dados de opinião que fornecem informações para a caracterização do processo em análise, bem como dos participantes deste.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

No decorrer da aplicação foram realizados a cada quinze dias, feedbacks, onde foram incentivados a expressar as suas opiniões sobre a aplicação da técnica, os desafios encontrados e os avanços notados ao longo do tempo. Tatiana relatou diversas dificuldades inicialmente em manter o foco nos primeiros ciclos de Pomodoro, porém, apontou progressos notáveis na sua habilidade de executar tarefas após modificações nas pausas. Conforme Antunes (2024), a dislexia é a mais conhecida entre as Dificuldades de Aprendizagem Específicas (DAE). Embora a dislexia seja uma dificuldade de leitura, muitas vezes está ligada a problemas de escrita.

Já a Ana com dislexia moderada sentiu-se mais organizada e relatou um aumento na sua autoconfiança ao executar atividades acadêmicas, reforçando a ideia de que a técnica foi eficaz em promover a sua autonomia. As entrevistas revelaram, portanto, a importância de uma abordagem flexível e personalizada para atender às necessidades específicas de cada aluna. Como hábito, o leitor comum faz uma decodificação automática das palavras, direcionando a sua energia para a compreensão e memorização dos assuntos. (Antunes, 2024)

Os relatos frequentes dos docentes, obtidos no mesmo intervalo de tempo, enriqueceram as informações das entrevistas, proporcionando uma perspectiva mais completa sobre o efeito do método Pomodoro no contexto escolar. Os docentes notaram avanços na atenção e na estruturação das tarefas, especialmente no estudante com dislexia moderada, que exibe maior regularidade no cumprimento de prazos e maior participação nas atividades escolares. O programa requer supervisão e monitoramento. A estratégia necessita, sem dúvida, de controle e monitoramento, mas também exige, a qualquer instante, habilidade, iniciativa, tomada de decisão e reflexão. Morin, Motta e Ciurana (2003).

No caso da Tatiana com dislexia grave, os professores notaram uma redução da ansiedade e um desempenho superior em atividades que antes provocavam bloqueios, confirmando a efetividade das modificações realizadas na tabela Pomodoro. Esses comentários reforçam a importância de intervenções personalizadas no ensino de estudantes com dislexia, para uma melhor redução das ansiedades. Cury (2015) argumenta que, para formar pensadores, precisamos avaliar um estudante além dos testes, durante as aulas, considerando fatores como interação, altruísmo, proatividade, discussão de ideias, expressão do pensamento e trabalho social.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

As entrevistas foram gravadas e transcritas com a permissão das entrevistadas, para uma posterior análise. Todas as entrevistas registam a data e o local onde ocorreram, além do tempo que duraram.

A transcrição da entrevista a aluna Ana está inserida no anexo A e da aluna Tatiana está no anexo B.

O guião de entrevista as alunas (**Apêndice B**) está dividido em três blocos:

- Bloco A autenticação da entrevista;
- Bloco B caracterização das entrevistadas;
- Bloco C Método Pomodoro

A grelha do feedback dos professores e das alunas (**Apêndice C**) está dividido em quatro blocos:

- Bloco A autenticação dos relatórios;
- Bloco B aplicação do método pomodoro;
- Bloco C opinião e agradecimento dos professores;
- Bloco D opinião e agradecimentos das alunas

2.2.2 Procedimentos

A realização desse trabalho começou a ser desenvolvida em outubro de 2023, aquando foi realizada as primeiras aulas da disciplina de Metodologia da Investigação.

Após as explicações sobre o propósito desta dissertação e o que ela deveria simbolizar, especificamente, e para a Educação Especial como um todo, concentramo-nos na seleção do tema e nos objetivos a serem realizados com sua execução. Em seguida, procedemos à organização do tema e, em seguida, à elaboração de um cronograma, com a finalidade de estabelecer uma orientação para o nosso trabalho.

Iniciamos, então, durante o mês de novembro e dezembro a realizar a revisão de literatura, fazendo pesquisas bibliográficas, delineando uma ficha de leitura para a organização do trabalho, em seguida recolha de informações sobre todos os assuntos importantes

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

relacionados com a problemática em estudo, assim como também foram realizadas pesquisas sobre o método a ser aplicado, recolhendo informações em artigos e livros, para assim realizar o enquadramento teórico. No decorrer do mês de novembro foi elaborado um guião de entrevista às alunas do ensino profissional. Durante o mês de dezembro foi realizada as entrevistas com as alunas (anexos A e B). Estas entrevistas foram de suma importância para a recolha de dados relacionados a problemática de cada aluna.

Na semana seguinte, as entrevistas foram transcritas para facilitar sua reconstituição. As palavras das entrevistadas foram reproduzidas exatamente como foram ditas, realizando-se uma análise de conteúdo.

No mês de março, deu-se início a implementação do método pomodoro nas alunas (anexos K e L), em concordâncias com alguns professores que pudessem ajudá-las durante esse processo, o método foi aplicado seguidamente nos meses de abril e maio, no decorrer dos intervalos desses meses foram realizados, feedback, a cada quinze dias, tanto com as alunas quanto com os professores, para poder obter informações sobre a realização da técnica. No final do mês de maio foi concretizado a aplicação do método. O método não é apenas uma tática individual, mas também uma ferramenta para a criação de suas próprias táticas. O método é o que nos ajuda a adquirir conhecimento e também é conhecimento. Moreira, Motta & Ciura (2003)

Nos meses de junho e julho foram realizados os tratamentos das recolhas de dados, através das informações transmitidas tanto pelos discentes quanto pelas alunas.

Por fim, toda a literatura consultada e os anexos do trabalho foram organizados seguidos da revisão final do enquadramento teórico e prático do trabalho, garantindo sua entrega dentro do prazo estipulado.

2.3 Aplicação da Técnica Pomodoro

2.3.1 Implementação da Técnica nos estudos de caso: planeamento e execução

Nestes casos em particular, a aplicação da Técnica Pomodoro em duas estudantes com dislexia - Ana, com dislexia moderada, e Tatiana, com dislexia severa - foi minuciosamente planeada e executada de maneira particularizada, levando em consideração as singularidades

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

de cada aluna e as necessidades educacionais que possui. O propósito central desta ação é melhorar a administração do tempo e a habilidade de foco das discentes durante o estudo, diminuindo o efeito não só das suas dificuldades de leitura e escrita como também em outras disciplinas que envolvem cálculos ou interpretações de texto, assim colaborando com o desempenho escolar de cada uma.

De acordo com Cirillo, (2019), adotar uma visão inovadora sobre o tempo pode ser um elemento transformador na diminuição da ansiedade, resultando num crescimento considerável na eficiência pessoal. Esta metodologia possibilita que as pessoas tenham um pensamento mais claro, uma consciência expandida e um foco mais preciso, simplificando, assim, o processo de aprendizado.

2.3.2 Planeamento para Ana (dislexia moderada)

Ana, com dislexia moderada, enfrenta desafios na leitura e na organização do texto, apesar de conseguir decifrar palavras com mais facilidade em relação aos casos mais severos da condição. Considerando o seu estilo de estudo, a organização do método Pomodoro prevê ciclos de vinte e cinco minutos de estudo focado, intercalados com intervalos de cinco minutos. A duração foi selecionada considerando a habilidade de Ana para manter a concentração por períodos moderados, sem demonstrar sinais de esgotamento cognitivo severo. Ao longo dos ciclos de estudo, Ana se concentrará em atividades que exigem leitura e escrita, utilizando recursos tecnológicos, tais como corretores, recursos ortográficos e softwares de leitura em voz alta, com o objetivo de diminuir o esforço cognitivo durante a leitura e auxiliar no aprimoramento. Cirillo (2019) argumenta que a implementação da Técnica Pomodoro aumenta o foco e a concentração, impulsionando a motivação, sustentando a determinação para atingir objetivos.

O planeamento das interrupções para Ana também envolveu tarefas leves que favorecem o relaxamento e mantêm o cérebro em atividade sem sobrecarga, como jogos de resgate ou escutar música instrumental. A previsibilidade das pausas e a definição de objetivos claros no começo de cada ciclo desenvolvido para o desenvolvimento de uma maior independência e autogestão no estudo, elementos fundamentais para o sucesso na educação profissional. A primeira aplicação mostrou que Ana se ajustou rapidamente à estrutura do método. Com o

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

passar das semanas, foi possível estender os ciclos para trinta minutos, mantendo o intervalo para as pausas, evidenciando um aprimoramento na sua habilidade de foco e na organização das suas atividades acadêmicas.

2.3.3 Planeamento para Tatiana (dislexia grave)

Tatiana, no entanto, lida com desafios ainda mais intensos na leitura e escrita, devido ao seu diagnóstico de dislexia grave. O planeamento do método Pomodoro foi modificado para se adequar às suas restrições em manter o foco por períodos extensos. Depois de avaliar as suas necessidades, criamos ciclos de estudo intensivos de quinze minutos, intercalados com intervalos de dez minutos. Este ajuste foi crucial para evitar que Tatiana se sentisse sobrecarregada ou frustrada, pois a leitura e a escrita exigiam um esforço cognitivo consideravelmente maior. Antunes (2009) alega que a busca por soluções para os obstáculos que nos impedem de alcançar o nosso bem-estar ou felicidade é essencial. Possibilidade de criação de novos conceitos a partir de objetos já conhecidos. Ao longo dos ciclos de estudo, Tatiana recorreu a recursos de suporte, como programas de leitura de texto em voz alta e programas de ditados por voz, para reduzir o efeito das suas dificuldades de decodificação e ortografia. Essas ferramentas possibilitaram-lhe focar no conteúdo das atividades, ao invés de se sentir detida pelos desafios técnicos da leitura e da escrita.

Durante uma fase de execução, ficou claro que os ciclos curtos de estudo, aliados aos intervalos mais extensos, ajudaram Tatiana a controlar a sua ansiedade e prevenir a combustão. Cury (2017) afirma que devemos estabelecer metas claras, pois devemos saber onde queremos chegar para não fazer de qualquer lugar o seu porto.

Nas pausas, Tatiana praticava exercícios físicos simples, como passear pelo ambiente ou exercícios de alongamento, o que a ajudava a aliviar a tensão mental e a reabastecer as suas energias para o próximo ciclo. Além disso, a definição clara de objetivos de estudo para cada ciclo flexível a sensação de frustração, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais positiva e menos aflitiva. Ao longo das semanas, notamos um pequeno aprimoramento na sua habilidade de manter a concentração, mesmo que os ciclos de estudo mais extensos persistam como um desafio para ela. Devemos estabelecer uma rotina saudável para o

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

trabalho, exercícios físicos, não negligenciar as férias, feriados e descansos, a não ser que seja por um período curto. Cury (2017)

2.4 Execução e Ajustes

O início da implementação do Método Pomodoro com as duas alunas, conforme previsto, foram imprescindíveis ajustes individuais ao longo do tempo. No caso de Ana, conseguimos adaptar os ciclos para períodos de estudo mais extensos, conforme ela se adaptava ao método e aprimorava a sua habilidade de administrar o seu próprio tempo de estudo. Tatiana concentrou-se em manter ciclos curtos, no entanto, houve um crescimento na variedade de atividades durante os passeios, incluindo breves sessões de orientação orientada, o que contribuiu para aprimorar o seu controle emocional durante os períodos de estudo.

“Capacitar o Eu para ser gestor da mente: deixar de ser espectador passivo e ser realizador do guião da própria história”. (Cury, 2017, p. 69)

A aplicação do método Pomodoro em ambas as discentes, possibilitou uma organização precisa dos períodos de estudo e descanso, o que se mostrou especialmente eficiente na administração da ansiedade e no incremento da produtividade. A estabilidade das pausas e a inclusão de atividades relaxantes desenvolvidas para a formação de um ambiente de estudo menos tenso, possibilitando que Ana e Tatiana, possam se concentrar nos seus deveres com mais segurança e independência. Cirillo (2019) declara que as mudanças não exigem oscilações durante o Pomodoro de vinte e cinco minutos. O aumento da percepção do tempo que pode atingir com o Pomodoro possibilitará que você sinta fisiologicamente os intervalos de três a cinco minutos.

2.5 Comparação e Reflexão sobre a Execução

O uso singular do método Pomodoro pela Ana e pela Tatiana, demonstra a adaptabilidade desta técnica, especialmente em cenários educativos que envolvem problemas de aprendizagem, como a dislexia. A Ana, portadora de dislexia moderada, foi capaz de se adaptar a períodos de estudo mais extensos e exibir um progresso notável na sua habilidade de administrar o seu próprio tempo. Em contrapartida, a Tatiana, portadora de dislexia grave,

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

apresenta uma abordagem mais meticulosa, com ciclos breves e intervalos mais frequentes, evidenciando a demanda por um suporte mais organizado e assistido.

Ana e Tatiana beneficiaram de uma estratégia individualizada, que uniu o método Pomodoro ao emprego de tecnologias de suporte e técnica de relaxamento durante as interrupções. Este procedimento de planeamento e implementação destacou a necessidade de ajustar as estratégias de estudo ao perfil individual de cada estudante, fomentando não apenas a eficiência académica, mas também o equilíbrio emocional e a segurança no processo de aprendizagem. No que concerne a implementação, distante do improvisado, contudo, a procura da verdade, o método enquanto caminho que se é experimentado é um método que se dilui no decorrer da caminhada. Morin, Motta & Ciurana (2003)

Contudo, a implementação do método Pomodoro em Ana e Tatiana demonstra como a personalização da técnica é essencial para alunos com dislexia. A flexibilidade dos ciclos de estudo e pausas, combinada com o uso de tecnologia adaptativa, resultou num aumento significativo na capacidade de gestão do tempo e na melhoria da qualidade do estudo. A continuidade do método, com ajustes constantes, poderá promover ainda mais o desenvolvimento da autonomia e a melhoria das competências académicas destas alunas.

2.6 Monitoramento do progresso e dados coletados ao longo da intervenção

Coelho (2022) argumenta que para auxiliar um estudante disléxico ou com qualquer outro problema de aprendizagem, deve-se estabelecer uma estratégia de intervenção personalizada. É crucial identificar quando e qual auxílio deve ser fornecido a cada instante, sem esquecer de parabenizar o aluno pela sua dedicação.

No decorrer da intervenção com as alunas Ana e Tatiana, ambas diagnosticadas com dislexia, foi realizada a técnica Pomodoro conforme consta nos (anexos K e L) com adaptações particulares às necessidades de cada uma. Durante a monitorização da progressão de cada discente, foram empregues registos diários e observações para fazer o acompanhamento tanto do desempenho académico quanto do aperfeiçoamento em termos de concentração e organização. A Ana, que tem dislexia moderada, foi submetida a um tempo de trabalho com Pomodoros de vinte e cinco minutos, alternados por cinco minutos de pausa. No começo do processo, observou-se que Ana apresentava dificuldade em manter a atenção ao longo do

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Pomodoro completo. Entretanto, após a primeira semana, notou-se uma considerável melhora na sua capacidade de gerir o tempo e organizar o material de estudo, resultado demonstrado tanto pela maior fluidez nas suas leituras quanto por uma restrição nos erros ortográficos.

Tatiana, devido à sua forma mais grave de dislexia, começou a aplicar o método Pomodoro em blocos de quinze minutos, intercalados com intervalos de sete minutos. Isso possibilitou que ela tivesse um período mais prolongado de recuperação cognitiva, considerando as suas dificuldades de processamento. O acompanhamento diário de Tatiana mostrou, nos dias iniciais, uma variação significativa no desempenho, particularmente nas tarefas que fornecem leitura e escrita. No entanto, após a terceira semana de intervenção, Tatiana começou a exibir maior regularidade nos momentos de concentração e um aumento específico na sua autoestima. Os dados recolhidos indicam que, mesmo enfrentando grandes obstáculos, a Técnica Pomodoro foi eficiente em auxiliá-la a manter uma rotina de estudo, o que levou a progressos no seu rendimento escolar. De acordo com Morin, Motta & Ciurana (2003) O método não parte de crenças consolidadas, aprendidas e encarnadas, como os demónios que se nutrem da nossa sede de certezas e do anseio por saberes absolutos e imutáveis. O método é o que instrui sobre como aprender.

As informações obtidas durante a intervenção, por meio de questionários de autorrelato e observações realizadas durante os estudos, mostraram que a técnica Pomodoro, além de estimular uma melhor administração do tempo, também auxiliou na organização e na divisão de tarefas, elementos cruciais para aulas com as alunas. Ana mostrou uma progressão mais acelerada, possivelmente devido ao nível moderado da sua dislexia, enquanto Tatiana precisou de ajustes constantes, mas ainda assim obteve avanços notáveis, principalmente em relação à concentração e à diminuição da sua ansiedade durante as tarefas escolares. Portanto, a aplicação específica do método foi crucial para satisfazer as necessidades individuais, confirmando a efetividade do Pomodoro em cenários de ensino personalizados para alunos com problemas de aprendizagem.

Capítulo III Resultados

3.1 Apresentação dos resultados

Neste segmento do nosso estudo, apresentaremos os resultados práticos por meio dos diversos instrumentos utilizados para implementar o Método Pomodoro nas alunas. Esses instrumentos foram detalhadamente explicados no capítulo precedente. Os resultados foram interpretados de maneiras específicas, dependendo das particularidades de cada instrumento.

Ver anexo:

Feedback dos professores aluna Ana

- ✓ Disciplina de CMRPP, anexo C;
- ✓ Disciplina de Integração, anexo D;
- ✓ Disciplina de Português, anexo E;
- ✓ Disciplina de HCA, anexo F.

Feedback dos professores da aluna Tatiana

- ✓ Disciplina de PIC anexo G;
- ✓ Disciplina de Psicologia no anexo H;
- ✓ Disciplina de Português no anexo I;
- ✓ Disciplina de TIC no anexo J.

Feedback das alunas

- ✓ Aluna Ana, anexo K
- ✓ Aluna Tatiana, anexo L

A transcrição da entrevista das alunas ver anexo A e B

O guião ver apêndice B

Grelha do feedback dos professores e alunas ver apêndice C

Os feedbacks das alunas Ana e Tatiana estão no anexo K e L

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

O inventário de atividades do método pomodoro realizado pela aluna Ana está inserido no anexo M.

O inventário de atividades do método pomodoro realizado pela aluna Tatiana está inserido no anexo N.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

3.1.1 Análise de conteúdo de entrevista da aluna Tatiana

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Dislexia	Consequências	Pedagógicas	“Dificuldades na leitura, e na pronúncia de palavras grandes...”	3
		Emocionais	“Ligeira discriminação...” “sinto-me pressionada...” “entro em pânico...” “Tenho crise de ansiedade...” “fico envergonhada...”	4
Método Pomodoro	Atitudes antes da aplicação relacionadas com a escola e a aprendizagem (comportamento e integração)	Atitudes com os professores	“Alguns professores são flexíveis...” “Os professores deveriam ter mais conhecimento sobre a dislexia...” “Os professores dão voto de confiança...”	3

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Atitudes antes da aplicação relacionadas com a escola e a aprendizagem (comportamento e integração)	Atitude com os colegas	“sinto-me excluída por alguns colegas...” “Tenho vergonha de apresentar trabalhos perante a turma...”	2
		Implicações	“Fazer leitura em voz alta...” “fazer apresentações de trabalhos...”	3
		Escola	“Não tive nenhum acompanhamento nas escolas anteriores...” “a escola deixa muito a desejar...” a escola deixa muito a desejar...”	3
		Conhecimento	“Não conheço o método...” “quero fazer o método...”	2

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro Antes de iniciar	Pedagógico	Dificuldades	“ler palavras de grande extensão...” “apresentar trabalhos...” “ler palavras de grande extensão...” “apresentar trabalhos...”	6
	Estado Emocional	Autoestima	“sinto-me normal...” Falo comigo mesma para ter força de vontade...” “as vezes tenho ansiedade...” “tenho crise de choro...”	3
		Isolamento	“de vez em quando, afasto-me dos colegas...”	2

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método antes de iniciar a aplicação	Estado emocional	Desmotivação	“não era incentivada pelas escolas anteriores...”	1
		Frustração	“devido o rendimento baixo na escola eu sentia grande frustração e desânimo...” “reler várias vezes o mesmo texto...” “tinha medo de não conseguir fazer os testes...”	3
Método Pomodoro	Desenvolvimento	Início	“quando iniciei percebi algumas mudanças...” “o tempo de estudo de quinze minutos obtive rendimento...” “aumento do tempo, no início tive medo...”	3
		Pedagógico	“facilitou a leitura e a compreensão dos textos...” “passei a concentrar-me mais...”	3

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Desenvolvimento	Pedagógico	“tinha mais foco nos estudos...”	3
		Pausas	“foram essenciais...” “bebia água, caminhava as vezes ouvia música...” “evitavam o cansaço da mente...” “gerir o tempo de estudo...”	4
		Emocional	“alívio da ansiedade...” “menos frustração...” “Tenho desafio, mas depois do método sinto-me mais capaz...”	3
		Expetativas	“Pretendo concluir o ensino profissional e trabalhar na área...” “cursar o Ensino Superior em Psicologia...”	2

3.1.2 Análise de conteúdo de entrevistas da aluna Ana

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Dislexia	Consequências	Pedagógico	“na escrita, não ter coesão...” “em aprender o inglês...” “em aprender o inglês...” “não consigo compreender o emprego dos “porquês...” “carga horário muito grande...” “erros ortográficos	5
		Emocionais	frustração em não acompanhar o ritmo da turma...” “ligeira discriminação...” “Tenho crise de ansiedade...” “já foi motivo de vergonha...”	5

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Atitudes antes da aplicação relacionadas com a escola e a aprendizagem (comportamento e integração)	Atitude com os professores com os professores	“minha professora do terceiro ano percebeu minhas dificuldades...” “professor tem que ser empático, ouvinte e paciente...” “os professores sempre foram cooperantes...” “os professores devem ter mais estratégias...” “tenho boa relação com os professores...”	5
		Atitudes com os colegas	“sinto-me excluída por alguns colegas...” “as vezes se necessário peço ajuda aos colegas...”	2
		Implicações	“fazer apresentações de trabalhos...” “Fazer leitura em voz alta...”	2

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	atitudes Relacionadas com a escola e aprendizagem (comportamento e integração)	Escola	“nas escolas anteriores, tive adaptações nos testes...” “frequentava a sala de CAA...” “a escola não teve grandes ajuda...” “na escola atual os professores compreensíveis ...”	4
		Conhecimentos	“nunca ouvi falar...”	1
		Dificuldades	“não conseguia concentrar na leitura...” “escrita sem coesão e sem coerência...” “leitura em público...” “não consigo aprender inglês...” “carga horária muito extensa...” “muitos trabalhos...”	8

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Antes de iniciar as aplicações	Autoestima	“sinto-me insegura e tenho ansiedade...” “sinto-me julgada pelos outros...” “sinto-me pouco realizada...”	3
		Isolamento	“evitava pedir ajuda...” “afastava da turma...”	3
		Desmotivação	“as outras escolas não colaboraram...” “Alguns professores impacientes...”	6
		Frustração	“Não conseguia acompanhar a turma...” “sempre ficar para trás...”	2

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Desenvolvimento	Início	“fiquei apreensiva...” “as mudanças foram positivas...”	2
		Pedagógico	“consegui focar e concentrar...” “consegui organizar melhor...” “reduziu mais meu cansaço mental...”	4
		Pausas	“ouvia música e interagia com colegas...”	1
		Emocional	“controlo da ansiedade...” “fiquei tranquila...” “reduziu a sensação do cansaço...” “fui ganhando confiança...” “não me isolo mais da turma...”	6

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Desenvolvimento	Expetativas	“ajudar minha mãe e irmão com método...” “quero terminar o secundário...” “cursar o ensino superior em psicologia...”	3

3.1.3 Análise conteúdo dos feedbacks dos professores

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de HCA da aluna Ana	Facilidades	“demonstrava interesse pelos temas...”	1
		Dificuldades	“a sua dislexia comprometia no seu desempenho...” “não se envolvia nas dinâmicas...” “isolava-se da turma...” “sua ansiedade era notória...”	10

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de HCA da aluna Ana	Dificuldades	“tinha dificuldades de em acompanhar análises...”	10
		Melhorias	Ana começou a sentir-se mais confiante... “passou a participar das aulas...” “reduziu a ansiedade e o nervosismo...” “Passou a compreender melhor os textos...” “passou a fazer apresentações orais...”	13
	Professor da disciplina de CMRPP	Facilidades	“demonstrou interesse na área do curso técnico...”	1
	Professor da disciplina de CMRPP	Facilidades	“demonstrou interesse na área do curso técnico...”	1

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de CMRPP da aluna Ana	Dificuldades	“a dislexia comprometia o desempenho...” “não participava...” “não conseguia organizar seus pensamentos...” “submetia trabalhos incompletos...” “dificuldades nas apresentações orais...” “apresentava insegurança e ansiedade...” “a aluna procrastinava com a gestão do tempo...” “deixava acumular os trabalhos...”	14
		Melhorias	“fez uma diferença notável...” “organizar o tempo...” “ficou mais concentrada...”	11

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de CMRPP da aluna Ana	Melhorias	“leitura e compreensão de textos “ganhou confiança ao fazer apresentações orais...” “ela superou a procrastinação...”	11
	Professor da disciplina de Integração da aluna Ana	Facilidades	“pelo fato da disciplina exigir bastante leitura não era fácil para a aluna...” “gestão do tempo...” “redução de carga horária...”	3
		Dificuldades	“A aluna tinha muita ansiedade...” “falar diante dos colegas...” “falta de confiança nas suas capacidades...” “sentia muito nervosismo...”	13

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de Integração da aluna Ana	Dificuldades	“apresentava dificuldades em gerir o tempo...” “acumulava os trabalhos...”	13
		Melhorias	“aumentou sua confiança ao falar em público...” “redução do nervosismo...” “diminuição da ansiedade...” “passou a organizar as ideias e focar nos trabalhos...” “passou a gerir melhor o tempo de trabalho...” “reduziu a procrastinação...”	12
	Professora da disciplina de português da aluna Ana	Facilidades	“a aluna mostrava muito empenho e dedicação...” “gosta de literatura e artes...”	3

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professora da disciplina de português da aluna Ana	Dificuldades	“leitura e escrita...” “apresentação oral...” “demonstrava frustração e insegurança...” “sentia muita ansiedade...” “falta de concentração...”	10
		Melhorias	“melhorou a concentração...” “ganhou confiança nas apresentações orais...” “melhorou a leitura e a escrita...” “diminuiu a ansiedade...”	12
	Professor da disciplina de psicologia da aluna Tatiana	Facilidades	“pelo fato da disciplina exigir bastante leitura não era fácil para a aluna...” “gestão do tempo...” “redução de carga horária...”	2

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professor da disciplina de psicologia da aluna Tatiana	Dificuldades	“leitura, compreensão, conceitos teóricos e escrita...” “tinha muita ansiedade...” “demonstrava sinais de insegurança...” “evitava participar das discussões em aulas...” “não conseguia concentrar-se por um período maior...” “perdia o foco...”	10
		Melhorias	“Melhorou a concentração...” “passou a participar mais das aulas...” Aliviou a ansiedade...” “ficou mais confiante...”	5
	Professora da disciplina de PIC da aluna Tatiana	Dificuldades	“a interação social...” “apresentações orais...”	7

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequências
Método Pomodoro	Professora da disciplina de PIC da aluna Tatiana	Dificuldades	demonstrava ansiedade...” “gestão do tempo e concentração...”	3
		Facilidades	“pelo fato da disciplina exigir bastante leitura não era fácil para a aluna...” “gestão do tempo...” “redução de carga Horária	7
		Melhorias	“concentração...” “apresentações orais...” “aumentou a autoconfiança...” “interação social...” “passou a concentrar-se melhor...”	12
	Professor da disciplina de TIC da aluna Tatiana	Facilidades	“pelo fato de exigir concentração, leitura e organização de ideias, não era nada fácil para aluna...”	

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categorias	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Professor da disciplina de TIC da aluna Tatiana	Facilidades	“redução do tempo de trabalho acadêmico da aluna...”	3
		Dificuldades	“leituras e acompanhamento da matéria...” “não acompanhava o ritmo da turma...” “demonstrava ansiedade e frustração...” “Não entregava os trabalhos no prazo...”	7
		Melhorias	“conseguiu seguir os tutoriais...” “melhorou a concentração...” “diminuiu a ansiedade...” “participação nas aulas...” “gestão do tempo...” “Progresso nos projetos...”	10

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Categoria	Subcategorias I	Subcategorias II	Indicadores	Frequência
Método Pomodoro	Professora da disciplina de português da aluna Tatiana	Facilidades	“pelo fato da disciplina exigir bastante leitura não era fácil para a aluna...” “gestão do tempo...”	2
		Dificuldades	“leitura e compreensão de textos...” “concentração...” “apresentações orais...” “ansiedade causava-lhe desconforto...” “ortografia e gramática...” “organizar os estudos...”	11
		Melhorias	Redução da ansiedade...” “leitura e escrita...” “concentração...” “apresentações orais...” “organização...”	13

3.1.4 Resultados da aplicação do Método Pomodoro

A implementação da Técnica Pomodoro na Ana e na Tatiana revelou resultados notáveis em campos fundamentais do progresso da aprendizagem, tais como leitura, escrita, foco e administração do tempo. No que diz respeito a leitura, vários autores retratam o processo de aprendizagem como uma série de estágios ou etapas, marcados por diversos processos-chave ou habilidades, que surgem, se desenvolvem e transformam-se, possibilitando uma mudança para um nível superior, com características diferentes do anterior. Moura, Pereira e Simões (2018)

O Método Pomodoro, que divide o tempo de estudo em períodos de estudo intercalados com intervalos para descanso, mostrou-se eficaz na melhoria do rendimento escolar dessas duas alunas, ressaltando a importância de adaptar a duração dos ciclos conforme o nível de dislexia de cada uma. Cirillo (2019) destaca que um dos benefícios mais palpáveis que a Técnica Pomodoro pode proporcionar é aprimorar a habilidade de realizar estimativas. Mediante essa afirmação, este estudo tem como objetivo examinar o impacto da técnica Pomodoro na aprendizagem da Ana e da Tatiana, com diferentes diagnósticos de dislexia. Vale ressaltar que os resultados alcançados apontam progressos notáveis na leitura, na escrita, no foco e na administração do tempo, confirmando resultados de estudos anteriores sobre a efetividade da personalização do ensino.

O Método Pomodoro, que divide o tempo de estudo em ciclos alternados com pausas, foi implementado de maneira individualizada para cada aluna, levando em conta as particularidades de cada uma. De acordo com Morin, Motta & Ciurana, (2003) O programa atua como uma negação para uma ação requerida. A estratégia identifica recursos, realiza alguns desvios, induz algumas inversões e realiza algumas alterações na geração.

A Ana, com dislexia moderada, começou usando o ciclo convencional de estudo de vinte e cinco minutos, com uma pausa de cinco minutos. Após a análise do seu rendimento, foi atualizado um acréscimo de trinta minutos de trabalho, o que resultou num notável desenvolvimento na sua habilidade de leitura e redução dos equívocos na decodificação de palavras.

Em contrapartida, a Tatiana, que estava com dislexia grave, teve os seus ciclos modificados para quinze minutos de atividade e cinco minutos de pausa. Apesar dos progressos terem

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

sido mais lentos, ficaram claros na sua habilidade de compreender palavras que a aluna tinha dificuldades em pronunciar e escrever textos mais curtos. Depois de notar avanços nas suas competências, sugeriu-se que ela ampliasse o tempo de estudo para vinte e cinco minutos. Essa alteração permitiu que ela mantivesse a concentração por períodos mais extensos, Antunes (2009) afirma que, com a prática adequada, o cérebro constrói novos caminhos, muito mais eficiente na conexão símbolo – e gera associações satisfatórias.

A Ana e a Tatiana, também apresentaram progressos notáveis na administração do tempo. A Ana exibiu maior independência e melhor cumprimento de prazos, indicando que uma estrutura temporal claramente exigida pode ser extremamente vantajosa para o progresso acadêmico de estudantes com dislexia. A Tatiana mostrou-se mais organizada nas suas ideias e capaz de finalizar tarefas de maneira mais eficiente. Cirillo (2019), afirma que para garantir uma produtividade elevada de forma constante, não é eficiente forçar-se a trabalhar ou estudar incessantemente sem parar de manhã à noite.

Os resultados deste estudo de caso mostram que a personalização da técnica Pomodoro para as necessidades específicas de cada aluna foi um fator crucial para melhorar o rendimento escolar em leitura, escrita, foco e administração do tempo. As experiências compartilhadas destacam a relevância de intervenções pedagógicas personalizadas. Coelho (2022) que uma intervenção apropriada trará resultados benéficos e, se pensar bem, qualquer aluno exige trabalho e paciência.

3.1.5 Comparação dos resultados antes e depois da intervenção

O uso do Método Pomodoro está a ser atualmente desenvolvido num estudo de caso com duas estudantes disléxicas, avaliando o avanço das suas capacidades de concentração e rendimento escolar. A primeira aluna, Ana, tem dislexia moderada, enquanto a Tatiana tem dislexia grave. Antes da intervenção, ambas lidaram com desafios consideráveis ligados à sua dificuldade em manter a concentração durante a leitura, além da sua habilidade em gerenciar tarefas que exigiam esforço de leitura e organização.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

“A intervenção com crianças disléxicas é uma tarefa bastante trabalhosa, que exige muita paciência, repetição e diversificação, por vezes em simultâneo, pois é frequentemente necessário ter de recorrer a diferentes estratégias para trabalhar a mesma matéria quando se verifica que a criança não está a conseguir alcançar o que se pretende”. (Coelho, 2022, p. 22)

Antes de implementar a Técnica Pomodoro, Ana e Tatiana apresentaram um quadro de problemas de concentração que afetavam não só o rendimento escolar, mas também na sua autoconfiança. No caso da Ana, a sua dislexia permitia-lhe, por vezes, manter-se concentrada por períodos mais longos, mas sem êxito em organizar eficientemente os seus trabalhos académicos, o que levava a uma baixa gestão do tempo e baixa produtividade, sentindo-se frustrada por não conseguir acompanhar os seus colegas da turma, levando-a a afastar-se dos mesmos isolando-se num canto da sala. Já Tatiana, devido à sua problemática, mostrava uma dificuldade muito mais acentuada na manutenção do foco e na organização do conteúdo, o que a tornava excessivamente dependente de estratégias externas, muitas vezes gerando frustração intensa. Estes comportamentos comprovam os achados Silva (2017), que salientam a relação entre a gravidade da dislexia e o aumento da dificuldade em desenvolver estratégias de leitura autónomas e eficientes.

Depois da implementação do Método Pomodoro, os efeitos começaram a comprovar uma evolução reveladora, com ajustes nos seus hábitos de estudo, e uma crescente autonomia nas suas atividades. A Técnica Pomodoro, fundamentado em ciclos de vinte e cinco minutos de trabalho seguidos por uma pausa de cinco minutos, foi adequado para cada discente de acordo com o seu grau de dificuldade. No caso de Ana, o uso de ciclos padrão revelou-se eficiente, pois proporcionou a organização das suas tarefas em blocos de tempo bem definidos, diminuindo significativamente a sobrecarga cognitiva. De acordo com Cirillo (2019), técnicas estruturadas como o Pomodoro auxiliam a melhorar a fluência e minorar a ansiedade, proporcionando um âmbito de estudo mais proveitoso e com melhor controle sobre o tempo. Após várias semanas de intervenção, Ana demonstrou um aumento na sua capacidade de concentração, uma diminuição nos erros cometidos durante a leitura e um aumento na confiança na sua própria capacidade de completar tarefas complexas de maneira eficiente.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

A Tatiana, apresenta dislexia grave, foi indispensável efetuar uma modificação nos ciclos de tempo no início da aplicação do método, sendo aplicado períodos de quinze minutos de trabalho seguidos de cinco minutos de pausa. Esse ajuste teve como objetivo diminuir a sobrecarga cognitiva e ampliar a capacidade de concentração, levando em consideração as delimitações mais acentuadas da Tatiana. Com o passar das semanas foi feito um ajuste aumentou-se o tempo, com isso os efeitos revelados mostraram uma melhoria progressiva na sua capacidade de focar em atividades de leitura e escrita, posto que de forma mais lenta do que no caso de Ana. De acordo com Antunes (2024) a personalização das intervenções é crucial para pessoas com dislexia severa, já que esses alunos necessitam de estratégias mais específicas e ajustadas às suas necessidades. No que concerne o emprego do Pomodoro ao longo do período de aplicação da técnica, Tatiana mostrou maior autonomia no cumprimento de tarefas acadêmicas, com uma melhoria considerável na sua capacidade de lidar com textos e atividades de leitura, além de uma diminuição da sua ansiedade.

Mediante a comparação dos resultados antes e depois da aplicação do método Pomodoro, os avanços foram significativos e eficazes. Ana, com dislexia moderada, conquistou uma melhoria crucial na sua capacidade de concentração, na organização de tarefas e no aumento da sua produtividade. No que diz respeito a Tatiana, apesar de ter mostrado um desenvolvimento mais gradual e progressiva, também apresentou melhorias reveladoras na sua capacidade de foco e na diminuição da frustração durante as atividades. De acordo com o estudo de caso realizado, estas descobertas confirmam o efeito benéfico que métodos de administração do tempo, como o Pomodoro, podem ter em alunos disléxicos, especialmente quando ajustados às suas necessidades específicas a mudança da Técnica Pomodoro conforme o grau de severidade da dislexia foi crucial para a efetividade da intervenção e para a criação de um ambiente mais propício ao progresso acadêmico das duas discentes.

3.1.6 Feedback das percepções dos professores sobre a eficácia da técnica

Após implementar o Método Pomodoro nas alunas Ana e Tatiana, foi fundamental obter as opiniões dos professores para entender melhor o efeito da técnica no rendimento escolar de cada uma nos seus materiais. É de extrema importância a participação dos professores no processo de avaliação para obter uma perspectiva mais completa dos impactos da intervenção e avaliar a aplicabilidade da técnica no ambiente educacional. Segundo Shaywitz (2008)

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

ressalta que, a adaptação do ambiente escolar e das estratégias de ensino são elementos fundamentais para o sucesso de alunos com dislexia, já que as suas dificuldades podem ser consideravelmente atenuadas com métodos protegidos.

Em relação à Ana, os docentes notaram um avanço notável na sua habilidade de atualizar o ritmo durante as aulas e na execução de tarefas escolares. A técnica Pomodoro, que envolve ciclos de estudo concentrados de vinte e cinco minutos, intercalados com breves intervalos, possibilitou-lhe manter o foco nas atividades sem se sentir sobrecarregada, um problema que antes da intervenção era frequente. Conforme relatado pelos professores, Ana começou a apresentar as suas tarefas de maneira mais estruturada e com menos falhas relacionadas à leitura e escrita. Ao gerenciar as pausas e a complexidade do conteúdo, como o passar do tempo, qualquer indivíduo que aplique a Técnica Pomodoro será capaz de identificar o seu ritmo sustentável ou o seu ritmo fisiológico, Cirillo (2019). Os professores de Ana confirmaram que ela obteve avanços notáveis, tornando-se mais segura na realização das tarefas e mostrando maior envolvimento durante as aulas.

A Tatiana, também apresentou avanços inovadores, embora mais lentos. Com períodos de trabalho de quinze minutos e intervalos de cinco minutos, personalizados para atender às suas necessidades, os professores perceberam uma diminuição significativa nos níveis de frustração e ansiedade do estudante durante as tarefas. Segundo, Shaywitz (2008), os alunos com dislexia severa costumam ter mais dificuldades em atividades que requerem leitura prolongada, exigindo ajustes mais específicos no ambiente de ensino. A Tatiana, que no início mostrava-se desmotivada e dispersa nas tarefas que exigiam leitura ou escrita, começou a exibir maior independência e foco durante as aulas. Os docentes contaram que, após a aplicação do método Pomodoro, a Tatiana tornou-se mais constante no cumprimento de prazos e mais apta a se envolver nas tarefas, mesmo aquelas que anteriormente lhe causavam grande desconforto.

No que diz respeito à efetividade, os docentes de ambas as alunas concordaram que o Método Pomodoro contribuiu para a organização do tempo e para o incremento da produtividade. Na situação da Ana, a Técnica foi percebida como um impulso para seu progresso académico, possibilitando-lhe progredir mais facilmente nas tarefas e envolver-se de forma mais eficaz nas aulas. Em relação à Tatiana, os professores enfatizaram a relevância dos ciclos mais breves, essenciais para manter a discente concentrada nas tarefas sem a

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

sobrecarregar. Essa adaptação possibilitou que ela lidasse com os seus desafios de maneira mais lenta, gerando um efeito positivo na sua autoconfiança e habilidade de administrar o tempo. O Pomodoro permite aos usuários aperfeiçoar as suas capacidades de organização. Cirillo (2019)

Assim, a visão dos docentes confirma as vantagens do uso da Técnica Pomodoro em alunos com dislexia. Embora as modificações tenham sido permitidas conforme o grau de dislexia de cada aluna, as descobertas indicam que a organização do tempo de estudo com intervalos claramente aprimorados não só apenas em avanços acadêmicos, mas também num incremento na motivação e no envolvimento de ambas. Esta pesquisa corrobora as conclusões de Shaywitz (2008) e outros autores, que defendem que intervenções personalizadas e o emprego de métodos de administração do tempo podem ser extremamente eficientes no aprimoramento de habilidades acadêmicas em alunos com dislexia.

3.1.7 Reflexões das alunas sobre as suas experiências com a aplicação da Técnica

A implementação da Técnica Pomodoro na Tatiana e na Ana provou ser uma tática eficiente para melhorar a concentração e o rendimento escolar, especialmente levando em conta os variados graus de dislexia que ambas possuem. A Ana e a Tatiana puderam ponderar sobre o efeito da técnica nos seus métodos de estudo, oferecendo uma perspectiva valiosa sobre a efetividade da intervenção. Conforme Shaywitz (2008), a reflexão dos alunos é crucial para entender como métodos de administração do tempo podem contribuir para superar os desafios ligados à dislexia, uma condição marcada por dificuldades de leitura e escrita que prejudicam o rendimento escolar.

A Ana, que beneficiou da Técnica Pomodoro para melhorar a sua estrutura e organização no estudo, permitiu um aumento significativo na sua habilidade de concentração durante as aulas e nas atividades extracurriculares. Antes de implementar o método, Ana relatava sentir-se frequentemente distraída e com problemas para se concentrar em atividades mais extensas, de acordo com Shaywitz (2008), esse é um sintoma comum nos alunos com dislexia que não possuem estratégias de administração do tempo.

Depois de colocar em prática ciclos de estudo de vinte e cinco minutos e ser aumentada para trinta minutos intercalados com breves intervalos, a Ana declarou sentir-se mais produtiva e

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

menos sobrecarregada, particularmente em assuntos que exigiam maior foco, como a leitura de textos e a elaboração de textos. Referiu que a técnica possibilitou uma abordagem mais concentrada e tranquila nas suas tarefas, transmitindo também a redução da ansiedade antes das provas. Cirillo, (2019) relata que nada mais é do que um aprimoramento comumente ligado à Técnica Pomodoro.

A Tatiana, por outro lado, enfrentou desafios maiores devido à sua dislexia grave. No entanto, a adaptação dos ciclos de Pomodoro para quinze minutos de estudo provou ser igualmente eficiente. Vale ressaltar que depois de umas semanas foi aprimorado para vinte e cinco minutos. A Tatiana contou que, antes de aplicar a Técnica, as atividades escolares eram insuperáveis e, muitas vezes, perdia a concentração rapidamente.

Contudo, ao usar o Pomodoro, ela começou a experimentar uma sensação mais forte de controle sobre o seu tempo de estudo. A organização em intervalos breves auxiliou-a a se manter focada por períodos mais extensos, o que, de acordo com ela, foi crucial para fortalecer a sua autoconfiança e diminuir a frustração com os obstáculos de leitura. Conforme Antunes (2024) refere, intervenções ajustadas às dificuldades dos alunos com dislexia podem ser cruciais para o seu sucesso escolar. Tatiana, ao ponderar sobre a sua vivência, destacou a importância da Técnica Pomodoro para auxiliá-la a segmentar as tarefas em partes menores, tornando-as mais controláveis e menos assustadoras.

As duas alunas também mencionaram que a aplicação do Método Pomodoro teve um impacto positivo na sua habilidade de se concentrar durante as aulas. A Ana relatou que, após implementar a Técnica no seu estudo diário, começou a perceber um aumento na sua concentração em sala de aula, sendo capaz de se envolver mais nas discussões e manter a atenção nas explicações dos docentes por um período mais prolongado.

A Tatiana, mesmo enfrentando dificuldades mais severas, também relatou um progresso específico. A Técnica não só melhorou o seu rendimento individual nas tarefas de leitura, como também permitiu a participação nas aulas, sem sentir o mesmo grau de distrações e sobrecarga cognitiva que antes.

De acordo com Shaywitz, (2008), isso comprova a efetividade de estratégias estruturadas e personalizadas no suporte a alunos com dislexia, como já fora abordado em estudos que debatem a importância da personalização das disciplinas pedagógicas.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Em suma, o pensamento de ambas as discentes sobre a utilização do método Pomodoro evidencia que a Técnica exerceu um efeito positivo nas suas trajetórias acadêmicas, auxiliando na superação dos desafios ligados à dislexia. A divisão do tempo de estudo em períodos breves, aliada a intervalos frequentes, foi fundamental para melhorar a atenção e diminuir a preocupação ligada aos deveres escolares. Esses resultados destacam a relevância de técnicas de administração do tempo, como o Pomodoro, para alunos com dislexia, especialmente quando ajustados às suas necessidades específicas, um tema amplamente que foi debatido na literatura sobre intervenções educativas (Cirillo, 2019).

3.2 Discussões dos resultados

Como já foi referido anteriormente, Cirillo, (2019) ressalta que a Técnica Pomodoro é amplamente reconhecida como uma estratégia eficiente para organizar o tempo e melhorar a concentração, especialmente em ambientes educativos. Contudo, a sua implementação nas duas discentes com dislexia, que enfrentam desafios significativos na leitura e na escrita, ainda é necessário um estudo mais aprofundado. Neste trabalho, utilizamos a Técnica Pomodoro em duas alunas disléxicas, uma com dislexia grave e outra com dislexia moderada, para analisar a sua efetividade em ambientes educacionais inclusivos e debater as consequências práticas dessa abordagem.

Depois de aplicar a Técnica Pomodoro, a Ana e a Tatiana perceberam avanços notáveis na sua habilidade de concentração e produtividade. A Tatiana, que tem dislexia grave, que inicialmente apresentou uma resistência notável em ambientes de aprendizado, começou a demonstrar maior envolvimento durante as sessões de estudo. As interrupções programadas possibilitaram que ela recuperasse a atenção, resultando num aumento na produção textual nas tarefas realizadas.

Em contrapartida, a Ana com dislexia moderada apresentou um grau de autonomia mais elevado, beneficiando da estrutura da Técnica Pomodoro. A sua habilidade de estruturar tarefas e segmentar os seus estudos em partes gerenciáveis levou a um notável aumento na qualidade do seu trabalho escrito, conforme recomendações pelo corpo docente encarregado.

De acordo com Cirillo (2019), as descobertas após a correção da Técnica Pomodoro destacam a relevância das estratégias de ensino que levam em conta as necessidades particulares de alunos que tendem-se a distrair mais. As Práticas de ensino inclusivas que

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

incorporam métodos de ensino adaptados se apresentam como uma maneira eficiente de incentivo à participação e ao êxito acadêmico de todos os alunos.

Além do mais, a aplicação da Técnica Pomodoro ressalta a importância de um ambiente educacional que restringe distrações e possibilita intervalos organizados para a autogestão. Conforme estabelecido na Declaração de Salamanca, a educação inclusiva não é meramente um direito, mas uma exigência para promover a igualdade no acesso e no sucesso educacional (UNESCO, 1994).

A vivência também evidenciou que a adaptação do ensino, por meio da implementação de técnicas como a Técnica Pomodoro, pode auxiliar na aprendizagem e a melhoria de competências essenciais, gerando a ansiedade e elevando a autoconfiança das alunas.

Contudo, a implementação da Técnica Pomodoro nas duas alunas, mostrou-se uma intervenção benéfica, não só em relação à melhoria do rendimento escolar, mas também no que diz respeito à motivação e envolvimento. Estratégias inclusivas, como estas, são fundamentais para satisfazer as diversas necessidades das alunas e devem ser incentivadas nas práticas de ensino atuais.

Vale a pena ressaltar que estes estudos e métodos evidenciam que a combinação de técnicas de administração do tempo com estratégias de ensino inclusivo, mostra-se um avanço importante para auxiliar alunos com dislexia e fomentar um ambiente de ensino mais justo.

3.2.1 Propostas de Aprimoramento e Novos Métodos

As ações podem ser melhoradas por meio da incorporação de ferramentas multimídia que ajudam na leitura e compreensão, tais como programas de leitura e textos adaptados. Além disso, é crucial a capacitação constante de professores em métodos específicos de ensino para alunos disléxicos (Rodrigues 2011). A implementação das estratégias também pode ser uma vantagem, levando em conta as características únicas de cada aluno. A seguir apresenta-se algumas sugestões de melhoria e novas abordagens.

a) Adaptação da Duração dos Intervalos: Para alunos com dislexia grave, pode ser vantajoso tentar intervalos mais breves, como quinze minutos de estudo seguidos por dez minutos de intervalo, aumentando assim a frequência da pausa, após uma semana, entre em

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

acordo com o/a aluno (a) para aumentar o tempo de estudo para vinte e cinco minutos, sendo que também aumentará o tempo da pausa. Um horário delineia a separação entre o tempo de trabalho e o tempo livre. Cirillo (2019)

b) Uso de Materiais Multissensoriais: A incorporação de recursos que envolvem diversos sentidos (visuais, auditivos e táteis) pode potencializar a aplicação e a eficácia das atividades. Por exemplo, livros audiovisuais ou aplicativos a empregar texto sobre música podem ser incorporados ao método Pomodoro.

c) Feedback e Reflexão: Para proporcionar um retorno efetivo e reflexivo em alunos com dislexia que empregarão o Método Pomodoro, proponho a criação de um momento estruturado ao término de cada sessão de estudo, para que o estudante possa avaliar as suas vivências e emoções relacionadas à tarefa realizada. Este espaço para reflexão pode conter questões orientadas, tais como "O que eu aprendi?" ou "Quais foram os obstáculos que superei?" e "Como estou sentindo-me em relação ao meu avanço?" Esta prática não só intensifica a autoavaliação e a autoconfiança, como também auxilia o aluno a considerar áreas que refletem a evolução de forma positiva. Nos seus estudos sobre a dislexia, a especialista brasileira Silva, (2017), destaca a relevância de estabelecer ambientes que promovam a autoconfiança e a independência dos alunos disléxicos, o que está em consonância com o propósito desta reflexão.

Portanto, a utilização da Técnica Pomodoro revelou diferenças significativas entre duas alunas com vários graus de dislexia, destacando a importância da personalização das intervenções pedagógicas.

Capítulo I V Considerações finais

4.1 Considerações Finais

A implementação da Técnica Pomodoro no estudo de caso nas duas alunas com dislexia, uma com o grau grave e a outra com o grau moderado, revelou resultados bastante favoráveis para a área da educação inclusiva. A primeira revelação significativa foi a efetividade da Técnica no controle da fadiga cognitiva, especialmente na aluna com dislexia severa, que

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

muitas vezes tinha problemas para manter a concentração por longos períodos. Ao dividir as tarefas em períodos curtos, notou-se um aumento significativo na sua habilidade de concentração e desempenho em tarefas académicas desafiadoras.

“A estratégia é aberta, evolutiva, enfrenta o imprevisto, a novidade. O programa não improvisa nem inova. A estratégia improvisa e inova” (Morin, E., Motta & Roger. 2003, p.28)

A aluna com dislexia moderada também apresentou benefícios significativos, principalmente na organização e autogestão das tarefas. A aplicação da Técnica Pomodoro ajudou-a a melhor estruturar o seu tempo, gerando um ambiente de aprendizagem mais confortável e com menor sobrecarga. Estas modificações não são apenas cognitivas, mas também emocionais, comprovando o impacto de forma positiva da técnica em diversas áreas do desenvolvimento da aluna.

Este estudo de caso, além dos benefícios práticos notados nas duas alunas, pode-se destacar a relevância de disciplinas pedagógicas que levam em conta as necessidades individuais e cognitivas dos estudantes com problemas de aprendizagem. A associação da Técnica Pomodoro com métodos de ensino distintos ressalta a possibilidade de estabelecer um ambiente de educação mais inclusivo e justo. Este aspeto é crucial nas políticas educacionais de Portugal para a educação especial (MEC, 2018), pois defende uma estratégia personalizada para garantir uma inclusão eficaz. A aplicação da Técnica Pomodoro no ambiente educacional apresenta-se como um recurso inovador para fomentar essa personalização de maneira prática e acessível.

Assim, após aplicar a Técnica Pomodoro na Ana e na Tatiana, sendo uma com dislexia grave e a outra com dislexia moderada, foi notório os avanços no rendimento escolar e na autoconfiança de ambas. A aplicação de blocos detalhados, intercalados com breves intervalos, melhorou a concentração e a memorização de informações, fazendo com que a Ana e a Tatiana sentissem-se mais motivadas e menos ansiosas em relação às atividades. A participação dos professores foi fundamental, pois eles conseguiram ajustar as tarefas e o conteúdo de acordo com as necessidades particulares de cada aluna. No final da pesquisa, podemos declarar que as metas gerais de ampliar a autonomia e a motivação dos nossos estudos foram alcançadas, assim como as metas específicas cujo objetivo era melhorar a compreensão da leitura e a habilidade de realizar atividades. Assim, a Técnica Pomodoro

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

mostrou-se eficiente e promissora para auxiliar alunos com problemas de aprendizagem, particularmente aqueles com dislexia.

Relativamente aos desafios enfrentados durante esta pesquisa, ao aplicar a Técnica Pomodoro em duas alunas disléxicas, uma com dificuldades severas e outra com dificuldades moderadas, enfrentamos algumas dificuldades que afetaram o avanço do projeto. O intervalo de três meses foi realmente insuficiente para observar resultados consistentes e duradouros nas duas alunas, considerando que a dislexia exige um acompanhamento mais extenso e constante. Além disso, as interrupções no ensino, especificamente nas férias da Páscoa, particularmente com a pausa de uma semana determinada pelo conselho pedagógico para as reuniões de Conselho de Turma (CT) e os feriados que se passaram durante esse período, dificultaram complicadamente manter a regularidade e a rotina exigidas para as composições das competências adquiridas.

Ao aplicar a Técnica Pomodoro nas duas alunas disléxicas, deparei-me com algumas limitações que afetaram o procedimento de intervenção. A mais significativa foi a ausência de referências bibliográficas específicas que discutam a efetividade da Técnica Pomodoro em situações semelhantes, particularmente no que se refere ao suporte a alunos com dislexia. Esta deficiência na literatura envolveu a base teórica da metodologia e a personalização das sessões de estudo para satisfazer as especificidades individuais de cada aluno. É importante referir sobre a limitação específica de não poder assistir às aulas de outras disciplinas, onde os docentes empregaram a Técnica. Esta lacuna impede a análise direta do ambiente de aprendizagem e a adaptação imediata da metodologia, visto que as dinâmicas de cada sala podem variar consideravelmente e afetar a efetividade da Técnica. Para superar essa restrição, foi implementado um sistema de retorno com os docentes, onde houve encontros a cada quinze dias para debater e recolher dados sobre a produtividade e as respostas das duas alunas à implementação da Técnica Pomodoro. Apesar da monitorização ter fornecido percepções valiosas sobre o avanço delas, a ausência de uma presença regular impede uma intervenção mais rápida e personalizada, essencial para o sucesso do processo de ensino da Ana e da Tatiana.

Portanto, a contribuição deste estudo para a área da educação inclusiva é, contudo, dupla: por um lado, apresenta uma solução prática para os desafios de administração do tempo e

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

atenção em estudantes com dislexia; por outro lado, sugere uma abordagem pedagógica que pode ser facilmente replicada e ajustada para diversas opções educacionais.

4.2 A eficácia da Técnica Pomodoro e as suas potenciais aplicações futuras

A implementação da Técnica Pomodoro no âmbito educacional, especificamente com estudantes disléxicos, declarou ser uma tática eficiente para a administração do tempo nos avanços significativos da atenção, com impactos significativos na deficiência da exaustão cognitiva e na estruturação das atividades escolares. A aluna com dislexia grave apresentou vários avanços notáveis na sua habilidade de se concentrar em tarefas complexas, o que é particularmente relevante, considerando o alto grau de processamento fonológico em atividades escolares necessárias. Portanto, a efetividade da Técnica Pomodoro no tratamento de problemas de atenção e na fadiga mental, é um ponto que precisa ser mais aprofundado no âmbito da educação inclusiva.

Além dos benefícios claros na organização do tempo e da concentração, a Técnica também trouxe melhorias significativas na autonomia e autoconfiança, especialmente na Tatiana. A Técnica possibilitou-lhe alcançar um maior domínio sobre a realização de tarefas, o que, consequentemente, auxiliou na elevação da sua autoconfiança. A habilidade de gerir o próprio tempo e acompanhar o seu avanço de maneira organizada é uma habilidade que pode ser aplicada em outros aspetos da vida escolar e pessoal, aumentando as oportunidades de sucesso dessas alunas.

No que diz respeito a futuras aplicações, a Técnica Pomodoro oferece inúmeras oportunidades para a pedagogia, particularmente no âmbito da educação especial. A Técnica pode ser ajustada para diversos tipos de alunos com necessidades educativas especiais, não apenas para aqueles com dislexia, mas também para aqueles com PHDA, autismo ou dificuldades de aprendizagem de vários tipos. A sua simplicidade e adaptabilidade fazem dela um recurso valioso para professores que buscam métodos práticos para potencializar o aprendizado sem sobrecarregar os alunos. A Técnica Pomodoro, que possibilita modificações tanto no ritmo das atividades quanto nas pausas, se ajusta de maneira simples às necessidades individuais dos alunos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Portanto, a incorporação da Técnica Pomodoro em práticas de ensino inclusivo pode não apenas melhorar o rendimento académico, mas também modificar o ambiente de sala de aula, fomentando uma maior educação e envolvimento ativo dos alunos com dificuldades de aprendizagem. A análise de caso apresentada evidencia que a transformação de instrumentos originalmente criados para a administração do tempo no trabalho pode ser extremamente eficaz no contexto educacional. Isso possibilita a realização de novas investigações e usos do método em contextos educacionais mais extensos, conforme indicado pelas orientações do Ministério da Educação de Portugal (MEC, 2018), que destacam a importância de inovações metodológicas para garantir o sucesso de todos os alunos, independentemente de suas restrições.

Referências Bibliográficas

Antunes, L. A. (2009). Mal-Entendidos (5.^a ed.). Verso de Kapa.

Antunes, L.A. (2024). Sentidos (7^a edição). Lua de papel

Associação Portuguesa de Dislexia: disponível em: <<https://www.dislex.co.pt/o-que-%C3%A9-a-dislexia.html>>. [consultado em junho de 2023]

Coelho, D. T. (2022) Dificuldades de aprendizagem específicas – Dislexia, Disgrafia e Discalculia. Areal editores

Cirillo, F. (2019) A Técnica Pomodoro. Gestão Plus

Correia, L. M. (2008). Dificuldades de Aprendizagem Específicas - Coleção Impacto Educacional. Porto Editora.

Cuberos. Et all. (1993), necessidades educativas especiais (2^a edição). Dinalivro

Cury, A. (2017). Autocontrolo- Como vencer a síndrome do pensamento acelerado (1^a edição) Pergaminho

Cury, A (2015), Ansiedade- Como enfrentar o mal do século. Pergaminho

Developing Inclusive education systems the role of (2010): disponível em <<https://intelligentlives.org/wp-content/uploads/2022/03/Ainscow-2010-Inclusive-Leadership-Cultures.pdf>>. [Consultado em junho de 2024]

Diário da República – Decreto-Lei 54/2018, 06 de julho, disponível em:

<<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>>. [Consultado em junho de 2023]

Dislex- Associação Portuguesa de Dislexia: acedido em janeiro de 2024, disponível em:

<<https://www.dislex.co.pt/>>. [Consultado em setembro de 2023]

Eisenhardt, KM, & Godfrey, GMK (1989). Construindo Teorias a partir da pesquisa de Estudo de caso. Sage Publicações.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Educação Pública. Recuperado em junho de 2023 disponível em: < [Revista Educação Pública - Dislexia: apontamentos e reflexões](#)> [Consultado em junho de 2023 disponível em]

Estrela, A. (1994). Teoria e prática de observação de classes: uma estratégia de formação de professores. Porto: Porto Editora.

Fonseca, V. (2014). Dificuldades de aprendizagem: Abordagem neuropsicopedagógica. [Learning disabilities: Neuropsychopedagogical approach] (5ª edição). Âncora editora

Fonseca, V. (1999). Insucesso Escolar – abordagem psicopedagógica das dificuldades de aprendizagem (2ª edição). Lisboa: Âncora Editora. PINHEIRO, S. M. L. S. R. (2009)

Freire, P. (1989). Pedagogia do Oprimido (23ª reimpressão). Paz e terra.

LEI Nº46/86 de 14 de outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo. Diário da República n.º 237/86 – I Série. Assembleia da República. Lisboa

Ministério da Educação/Direção Geral da Educação (DGE). (2018) Para uma Educação Inclusiva – Manual de Apoio à Prática.

Morin. E, Motta. R & Ciurana. E.R. (2003) Educar para a era planetária. Instituto Piaget

Mooney, J. (2019). Normal Sucks: How to Live, Learn, and Thrive Outside the Lines. Henry Holt and Co.

Moura.O, Pereira.M & Simões.M.R.(2018). Dislexia Teoria, Avaliação e Intervenção. Pactor
ONU: 75% das crianças com deficiência não têm acesso à educação inclusiva e de qualidade. disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2019/03/1663191>>.] Consultado em outubro de 2023]

Pinheiro, S.M.L. S.R (2009). Dificuldades Específicas de Aprendizagem: A Dislexia. Tese de Mestrado em Educação Especial. Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto, 129 pp.

Yin, RK (2014). Pesquisa de Estudo de caso: Desenho e Métodos (5.ª ed.). Sage Publicações

Rebelo, J. A. S. (1993). Dificuldades da leitura e da escrita em alunos do ensino básico. Rio Tinto: Edições Asa

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Rodrigues, D. (2011). Educação Inclusiva dos Conceitos às Práticas de formação(2ªedição). Instituto Piaget

Shaywitz, M. (2008). Vencer a Dislexia - como dar resposta às perturbações da leitura em qualquer fase da vida. Porto: Porto Editora.

Silva. A.B.B. (2009) Mentos Inquietas, TDAH: Desatenção, Hiperatividade e Impulsividade. Principium

UNESCO- Manual para Garantir Inclusão e Equidade na Educação. disponível em <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000370508>>. [Consultado em março de 2024]

Hammill, D. (1990). On Defining Learning Disabilities: An Emerging Consensus. Journal of Learning Disabilities, 23(2), 74-84.

Anexos

Anexo A

Entrevista à aluna Ana

Transcrição de entrevista da aluna Ana

Local da entrevista: Escola Profissional de Lisboa

Duração da entrevista: 40 minutos

Idade da entrevistada: 18 anos

Data: 17/11/2023

1. Qual seu nome e idade e escolaridade?

R: *Ana M. 18 anos, 11º ano*

2. Há alguém na família que tenha dislexia?

R: *sim, a minha mãe e o meu irmão, ambos com dislexia grave*

3. Quando foi diagnosticada com essa patologia?

R: *Estava no 3.º ano, pela minha professora do primeiro ciclo ao perceber minhas dificuldades na leitura e na escrita*

4. Como foi trabalhada na escola anterior?

R: *Nas escolas que frequentei anteriormente sempre tive adaptações nas avaliações e até ao 9.º ano frequentei a unidade da educação especial, mas nunca senti que fosse algo útil para mim.*

5. Que tipo de trabalho foi realizado com você até os dias atuais?

R: *Apenas realizei acompanhamento dentro da escola na unidade da educação especial, nunca tive outro tipo de acompanhamento, por falta de possibilidades económicas.*

6. Como sente-se ao saber que tem “dislexia”?

R: *Hoje, já não é algo que me incomode, mas já foi motivo de vergonha e de ter sido alvo de bastante gozo por parte de outras pessoas.*

7. Qual a melhor forma ou estratégia você usa para superar o problema?

R: *Praticar a leitura e a escrita sem dúvida, foi o que mais me ajudou a melhorar e camuflar a dislexia.*

8. Quais dificuldades você enfrenta?

R: *O maior problema é a escrita nem sempre ser coerente e correta, e também na leitura em público.*

9. Quais implicações você tem em termo de aprendizagem?

R: *sinto maiores dificuldades na aprendizagem de línguas, principalmente na escrita e na gramática.*

10. Em que medida considera que a escola a tem preparado para enfrentar suas dificuldades perante o seu problema?

R: *No meu caso a escola não teve um papel de grande ajuda, só comecei a ter de facto melhorias quando individualmente treinei para me ajudar.*

11. Fale-nos por favor o que a levou escolher esse curso profissional?

R: *Não sei bem dizer, mas acho e fui pela necessidade de acabar escola isso é uma área que consegui que fazer com mais facilidade.*

12. Sente que há cooperação de seus professores?

R: *Sim, nesta escola nunca senti que os professores de alguma maneira desmerecessem, sempre pelo contrário.*

13. Quais são para você as características de um bom professor?

R: *Um bom professor para mim é atento, empático, bom explicador, sabe expressar-se de maneira clara, ouvinte e paciente.*

14. Também, baseado em suas dificuldades. Quais são as características para ser um bom aluno?

R: *Para mim, acho que um bom aluno deve ter as mesmas características e postura que um bom professor.*

15. Você sente que há alguma barreira psicológica, pelo fato de ser disléxica? E o que faz ter essas barreiras?

R: *Claro que sim, com a dislexia veio muito atrelada insegurança e mais ansiedade, isto muito por influência dos julgamentos de outras pessoas.*

16. Quais disciplinas que tem mais dificuldades? E porquê?

R: *Sempre senti mais dificuldades no inglês, não consigo apontar bem os porquês, mas acho que no geral a aprendizagem é muito mais trabalhosa.*

17. Em relação a motivação, tanto na escola, como em sua vida pessoal, acha que está sendo motivada de ambas as partes?

R: *Nem sempre.*

18. se não, o que costuma fazer, para seguir em frente e não desistir?

R: *Sinceramente, ainda não desenvolvi boas técnicas para lidar com isso*

19. Perante seus colegas de classe, sente-se segregada?

R: *Já senti em turmas que já estive, mas dentro do curso profissional isso não aconteceu.*

20. Levando em consideração os aspectos sociais e culturais, quais dificuldades enfrenta?

R: *Nunca tive experiências que me levem a enfrentar esse tipo de dificuldades*

21. E no seu cotidiano? O que essa patologia implica em sua vida pessoal?

R: *Com a dislexia torna-se normal já algumas coisas, como erros a falar e escrever, confundir direções, e quando as coisas são um pouco mais difíceis de lidar no dia a dia acabei por evitar fazer, como ler em voz alta, escrever coisas para alguém e até dar indicações de caminhos.*

22. Em relação ao ensino em geral, acha que deve haver alguma modificação em termos de estratégias que os professores, possam utilizar para ajudar nas disciplinas?

R: *Acho que no secundário já não se justifica, mas no básico claramente é preciso mudar a abordagem para os alunos com dislexia, isto ajuda complementar as aulas.*

23. Perante as dificuldades que enfrenta no ensino, acha que deve haver alguma modificação nos manuais didáticos, no tempo das aulas e nos materiais utilizados?

R: *Nunca pensei muito nem nisso, sei na experiência, mas nunca pensei de que maneira podia mudar para ser melhor.*

24. Em relação ao curso profissional, quais dificuldades você enfrenta?

R: *A carga horária e a demasia de trabalhos*

25. A questão da autonomia é trabalhada em você, tanto na parte prática como na teórica?

R: *Não muito, somente quando necessário.*

26. Quando o professor, lhe dá autonomia, quais dificuldades sentes?

R: *As vezes na compreensão e no tempo, mas normalmente corre bem.*

27. Mediante essas dificuldades, pedes ajuda ao professor, colegas. Ou tenta realizar sozinha?

R: *Normalmente tento sozinha e se necessário peço ajuda.*

28. Como acha que a escola e a sociedade lhe tratam, quando deparam com a sua realidade?

R: *Todos me tratam normal dentro do devido respeito.*

29. Você sente-se realizada em termo geral?

R: *Bem pouco*

30. Qual mensagem você deixa para os professores, colegas e a sociedade?

R: *Que a dislexia deve ser vista com mais clareza.*

31. Já ouviste falar no Método Pomodoro?

R: *Antes da professora Lana, não*

32. Você gostaria de fazer uma experiência, utilizando esse método?

R: *sim, tenho muita curiosidade em saber como é.*

33. Estamos a chegar ao final de nossa entrevista, porém gostava de saber se você tem algo para acrescentar a mesma ou alguma pergunta a fazer?

R: *No momento não.*

Então quero agradecer-lhe pela sua participação e colaboração na entrevista e dizer, que, havendo qualquer dúvida a respeito dos temas que conversamos, eu estarei a disposição para esclarecer e discutirmos os assuntos abordados.

Anexo B

Entrevista à aluna Tatiana

Transcrição de entrevista da aluna Tatiana

Local da entrevista: Escola Profissional de Lisboa

Duração da entrevista: 40 minutos

Idade da entrevistada: 18 anos

Data: 20/11/2023

1. Qual seu nome e idade?

R: *Tatiana A. O, 18 anos*

2. Há alguém na família que tenha dislexia?

R: *Não.*

3. Quando foi diagnosticada com essa patologia?

R: *Estava no 5.º ano, segundo minha mãe comecei a ter indícios desde o 2.º ano do primeiro.*

4. Como foi trabalhada na escola anterior?

R: *Não tive nenhum acompanhamento, apesar das dificuldades, tanto na escrita como na leitura, sempre tive dificuldades, posso dizer que foi igual aos meus colegas de classe.*

5. Que tipo de trabalho foi realizado com você até os dias atuais?

R: *Como relatei anteriormente, nas escolas anteriores não houve nenhuma diferença, mas na escola atual, percebo que alguns professores preocupam em fazer alguns trabalhos mais leves sem muita complicação.*

6. Como sente-se ao saber que tem “dislexia”?

R: *Eu sinto-me normal, mas na escola tenho algumas dificuldades, como por exemplo ler palavras de grande extensão.*

7. Qual a melhor forma ou estratégia você usa para superar o problema?

R: *Além das minhas dificuldades e questões, começo a falar comigo mesma para ter força de vontade e superar o medo de ler palavras grandes em frente a pessoas.*

8. Quais dificuldades você enfrenta?

R: *Apresentar trabalhos e fazer leituras em voz alta.*

9. Quais implicações você tem em termo de aprendizagem?

R: *Fazer leituras em voz alta, isso deixa-me nervosa e começo a entrar em pânico, principalmente quando percebo que todos estão a olhar para mim.*

10. Em que medida considera que a escola a tem preparado para enfrentar suas dificuldades perante o seu problema?

R: *Percebo que os professores são mais compreensivos e flexíveis ao passar testes ou qualquer outro trabalho escolar.*

11. Fale-nos por favor o que a levou escolher esse curso profissional?

R: *Escolhi este curso para seguir a carreira de psicóloga, pois futuramente pretendo ingressar no ensino superior de psicologia.*

12. Sente que há cooperação de seus professores?

R: *Alguns sim*

13. Quais são para você as características de um bom professor?

R: *ser compreensível e flexível, quando estou a ficar nervosa e não consigo apresentar os trabalhos.*

14. Também, baseado em suas dificuldades. Quais são as características para ser um bom aluno?

R: *Para mim, ser um bom aluno é ter força de vontade para seguir em frente independentemente de suas dificuldades acadêmicas.*

15. Você sente que há alguma barreira psicológica, pelo fato de ser disléxica? E o que faz ter essas barreiras?

R: *Sim, quando começo a sentir-me pressionada, entro em pânico e começo a sentir crises de ansiedade.*

16. Quais disciplinas que tem mais dificuldades? E porquê?

R: *Português e Matemática. O português por causa da leitura, compreensão e escrita, pois tenho muitos erros ortográficos e a matemática por causa das contas, principalmente multiplicar, dividir e também na percentagem, os números deixam-me confusa.*

17. Em relação a motivação, tanto na escola, como em sua vida pessoal, acha que está sendo motivada de ambas as partes?

R: *Na vida pessoal, tenho o apoio da minha mãe, mas a escola deixa muito a desejar.*

18. se não, o que costuma fazer, para seguir em frente e não desistir?

R: *Mediante a posição da escola, o que me leva seguir em frente, é ter objetivos de vida e terminar meus estudos.*

19. Perante seus colegas de classe, sente-se segregada?

R: *Alguns sim.*

20. Levando em consideração os aspetos sociais e culturais, quais dificuldades enfrenta?

R: *Nenhuma, levo minha vida normal.*

21. E no seu cotidiano? O que essa patologia implica em sua vida pessoal?

R: *Em nada*

22. Em relação ao ensino em geral, acha que deve haver alguma modificação em termos de estratégias que os professores, possam utilizar para ajudar nas disciplinas?

R: *Sim, os professores terem mais conhecimento e informações sobre a dislexia.*

23. Perante as dificuldades que enfrenta no ensino, acha que deve haver alguma modificação nos manuais didáticos, no tempo das aulas e nos materiais utilizados?

R: *Sim, pois os manuais didáticos são muito complexos, penso que o tempo das aulas deveriam ser menores e que as avaliações fossem mais flexíveis.*

24. Em relação ao curso profissional, quais dificuldades você enfrenta?

R: *Leituras extensas, apresentações de trabalho e nas aulas de debate.*

25. A questão da autonomia é trabalhada em você, tanto na parte prática como na teórica? Os professores sempre me dão um voto de confiança.

R: *Sim, faço muitas leituras a pedido dos professores e também.*

26. Quando o professor, lhe dá autonomia, quais dificuldades sentes?

R: *Fico insegura.*

27. Mediante essas dificuldades, pedes ajuda ao professor, colegas. Ou tenta realizar sozinha?

R: *As vezes fico envergonhada, mas sempre peço ajuda.*

28. Como acha que a escola e a sociedade lhe tratam, quando deparam com a sua realidade?

R: *As vezes percebo que me tratam como se eu fosse muito burra, por exemplo, sempre perguntam, és deficiente? Sabes fazer as coisas como devem de ser? E outras que não vale a pena falar.*

29. Você sente-se realizada em termo geral?

R: *A princípio, sim*

30. Qual mensagem você deixa para os professores, colegas e a sociedade?

R: *Tenham mais empatia pelo próximo, coloquem-se no lugar do outro, fazendo a seguinte pergunta: “Se fosse comigo eu gostaria que agissem assim?”*

31. Já ouviste falar no Método Pomodoro?

R: *Não*

32. Você gostaria de fazer uma experiência, utilizando esse método?

R: *sim, tenho muita curiosidade em saber como é.*

33. Estamos a chegar ao final de nossa entrevista, porém gostava de saber se você tem algo para acrescentar a mesma ou alguma pergunta a fazer?

R: *No momento não.*

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Então quero agradecer-lhe pela sua participação e colaboração na entrevista e dizer, que, havendo qualquer dúvida a respeito dos temas que conversamos, eu estarei a disposição para esclarecer e discutirmos os assuntos abordados.

Anexo C

Feedback do professor da aluna Ana

Disciplina de CMRPP

Relatório do Professor de Comunicação-Marketing, Relações Públicas e Publicidade sobre a aluna Ana

Ana, aluna do curso profissional de **Comunicação-Marketing, Relações Públicas e Publicidade** numa escola em Lisboa, sempre demonstrou interesse na área, mas a sua **dislexia moderada** apresentou desafios significativos ao longo do seu percurso académico, especialmente na minha disciplina. Com uma área de estudo que exige bastante leitura, escrita e organização de ideias, Ana sentia frequentemente dificuldades em acompanhar o ritmo dos colegas e em estruturar os seus trabalhos de forma eficaz. No entanto, após a aplicação do **método Pomodoro**, observei mudanças notáveis no seu desempenho e confiança.

Antes de introduzirmos o método Pomodoro, Ana mostrava-se comprometida, mas enfrentava dificuldades consistentes:

Uma das maiores dificuldades de Ana era organizar os seus pensamentos de forma clara. Nas disciplinas de Comunicação e Marketing, onde é essencial estruturar campanhas e criar estratégias com uma lógica clara e sequencial, Ana frequentemente se perdia no meio das suas próprias ideias. O resultado eram projetos com bons conceitos, mas que muitas vezes falhavam na execução, pois as várias partes não se ligavam de forma coesa.

A dislexia moderada de Ana tornava a leitura de textos extensos, como estudos de caso e relatórios de mercado, uma tarefa muito mais demorada e complicada. Ela tinha dificuldade em extrair as informações mais relevantes e muitas vezes acabava por submeter trabalhos incompletos ou com lacunas.

Outra grande dificuldade que Ana enfrentava era ao nível das apresentações orais. Sabemos que no mundo do marketing e das relações-públicas a comunicação clara e confiante é crucial, mas Ana, devido à sua insegurança e ansiedade, ficava nervosa e evitava ao máximo apresentar os seus trabalhos perante os colegas, o que afetava a sua nota global.

Ana também lutava com a procrastinação e a gestão do tempo. Com vários trabalhos práticos e teóricos a serem desenvolvidos em simultâneo, ela tinha dificuldades em equilibrar as tarefas e, muitas vezes, deixava acumular os trabalhos, o que resultava em stress e em projetos incompletos ou de qualidade inferior.

Depois de percebermos estas dificuldades, introduzi a Ana o **método Pomodoro**, sugerido pela professora L.R, pois essa estrutura de trabalho fez uma diferença notável na sua produtividade e no seu rendimento geral.

Com a aplicação do método Pomodoro, Ana começou a organizar o seu tempo e as suas tarefas de forma mais eficiente. Ao dividir as suas atividades em blocos menores, conseguiu trabalhar de forma mais concentrada em cada etapa dos seus projetos. Como resultado, os seus trabalhos tornaram-se muito mais organizados, com uma estrutura lógica e fluida, especialmente em campanhas de marketing digital e planos de comunicação, onde antes se notava dispersão.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

O método também ajudou Ana a lidar melhor com a leitura e interpretação de textos. Ao dividir a leitura em pequenos blocos de tempo, ela já não se sentia tão sobrecarregada com a quantidade de informação. Passou a conseguir destacar os pontos mais importantes de cada texto, o que se refletiu numa maior qualidade nas suas análises e relatórios de mercado.

Uma das maiores mudanças que notei em Ana foi no seu comportamento durante as apresentações. Ao preparar as apresentações de forma mais segmentada, com ensaios dentro dos blocos de Pomodoro, ela conseguiu ganhar mais confiança nas suas ideias e na forma como as apresentava. A ansiedade diminuiu visivelmente, e Ana começou a participar mais ativamente nas discussões em grupo e a apresentar o seu trabalho de forma mais clara e segura.

O método Pomodoro ajudou Ana a superar a procrastinação, pois deu-lhe uma estrutura clara para seguir. Ela começou a trabalhar de forma mais regular, em vez de deixar as tarefas acumularem-se para o último minuto. Isso permitiu-lhe entregar os projetos a tempo, com uma qualidade muito superior ao que tinha conseguido anteriormente.

Assim, a aplicação do método Pomodoro trouxe uma mudança muito positiva para o desempenho de Ana na disciplina de **Comunicação-Marketing, Relações Públicas e Publicidade**. Se antes a sua dislexia moderada limitava o seu progresso, agora Ana demonstra uma organização muito maior, tanto no desenvolvimento dos seus trabalhos como na gestão do seu tempo. Além disso, a confiança que ganhou nas apresentações orais e na comunicação das suas ideias tem sido um dos pontos altos desta evolução.

Ana ainda enfrenta desafios, como é natural, mas com a aplicação contínua do método Pomodoro, acredito que ela continuará a melhorar e a alcançar os seus objetivos, tanto académicos como profissionais. O seu empenho e a sua capacidade de adaptação são sinais claros de que está no caminho certo para se destacar nesta área.

Atenciosamente,

Professor, S. T

Anexo D

Feedback do professor da aluna Ana

Disciplina de Integração

Relatório da Professora de Integração sobre a aluna Ana

Ana é aluna do curso profissional do 11º numa escola em Lisboa e apresenta dislexia moderada. Desde o início, percebi que Ana enfrentava algumas dificuldades na minha disciplina de **Integração**, que exige bastante leitura, organização de ideias e apresentações orais. Uma das características mais marcantes em Ana era a sua **ansiedade** em participar nas aulas, especialmente quando precisava de falar em frente aos seus colegas. Isso afetava o seu desempenho e a confiança nas suas capacidades.

Foi a professora **L.R.** que sugeriu a aplicação do **método Pomodoro** para ajudar Ana a organizar melhor o tempo de estudo e reduzir a sua ansiedade, assim decidi implementar essa abordagem e os resultados foram bastante positivos.

Ana evitava ao máximo falar diante dos seus colegas. Qualquer situação em que tivesse de explicar ou apresentar algo a deixava visivelmente nervosa, ao ponto de muitas vezes preferir não participar. Esse nervosismo, relacionado com a sua dislexia, fazia com que ela se sentisse desconfortável e insegura nas suas capacidades de comunicação.

Em termos de escrita e estruturação de trabalhos, Ana frequentemente enfrentava problemas em organizar os seus pensamentos de forma clara e concisa. Ela tinha boas ideias, mas a sua dislexia moderada tornava difícil traduzir essas ideias em textos ou apresentações bem estruturadas, o que gerava frustração.

Ana também tinha dificuldade em gerir o tempo de forma eficaz. Muitas vezes, deixava tarefas acumularem-se, o que resultava em trabalhos feitos à última hora, sem o cuidado e a atenção necessários. Ela tinha a tendência de procrastinar, por se sentir sobrecarregada com a quantidade de trabalho e com a pressão de ter de apresentá-lo publicamente.

Com a implementação do método Pomodoro, Ana passou a trabalhar em blocos de 25 minutos, com pausas curtas entre eles, o que ajudou a reduzir a sua sensação de sobrecarga e lhe deu uma estrutura clara para seguir. O impacto foi muito positivo:

Uma das melhorias mais notáveis foi o aumento da confiança de Ana ao falar em público. Com o método Pomodoro, ela passou a preparar as suas apresentações em pequenas etapas, o que reduziu o nervosismo. Ao dividir a preparação em blocos de tempo e praticar de forma estruturada, Ana começou a apresentar-se de forma mais confiante diante dos colegas. A sua comunicação ficou mais fluida e a ansiedade diminuiu visivelmente.

O método também ajudou Ana a organizar melhor as suas ideias. Ao focar-se em pequenos blocos de trabalho, ela começou a estruturar os seus textos de forma mais clara e eficiente. Os trabalhos de Integração que entregava começaram a ter uma maior coerência, com uma sequência lógica de ideias que antes faltava. Ela conseguiu expressar melhor os seus pensamentos, o que elevou a qualidade do seu desempenho nas atividades escritas e orais.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Com a técnica Pomodoro, Ana passou a gerir o seu tempo de forma muito mais eficaz. Ao ver as tarefas como pequenos blocos de tempo em vez de grandes projetos, ela foi capaz de reduzir a procrastinação e trabalhou de forma mais regular. Essa consistência refletiu-se nas suas entregas, que passaram a ser feitas com mais cuidado e dentro dos prazos estipulados.

A aplicação do método Pomodoro na aluna Ana trouxe uma evolução significativa, tanto a nível da sua organização quanto na sua capacidade de falar em público, uma área onde ela antes enfrentava grandes bloqueios devido à ansiedade. A sugestão da professora L.R. para utilizar esta técnica mostrou-se extremamente eficaz, permitindo que Ana gerisse melhor as suas dificuldades relacionadas com a dislexia moderada e transformasse a sua abordagem aos estudos.

Ana continua a demonstrar esforço e dedicação, e os resultados desta transformação são visíveis no seu desempenho. A confiança que ela ganhou, tanto na organização das suas ideias quanto na comunicação com os colegas, é um reflexo do seu crescimento académico e pessoal, e acredito que, com o uso contínuo desta técnica, ela continuará a progredir de forma notável.

Atenciosamente,

Professor K.C

Anexo E

Feedback do professor da aluna Ana

Disciplina de Português

Relatório da Professora de Português sobre a aluna Ana

Ana é aluna do 11º do curso profissional numa escola em Lisboa e, desde o início, sempre se mostrou uma estudante dedicada, pois a aluna demonstrava interesse tanto em literatura, mas a sua **dislexia moderada** impactava de forma significativa o seu desempenho na disciplina de **Português**. Antes de aplicarmos o **método Pomodoro**, Ana enfrentava várias dificuldades relacionadas à leitura, escrita e principalmente à comunicação oral, que são elementos essenciais na nossa disciplina.

Ana demonstrava muito empenho, mas a sua dislexia interferia no seu progresso, especialmente em três áreas:

Ler textos mais longos e complexos, como os que abordamos em português, era uma tarefa difícil para Ana. Ela demorava mais tempo do que os seus colegas para interpretar e extrair as informações principais, o que a deixava frustrada e, por vezes, insegura sobre as suas respostas nas discussões de turma.

Um dos maiores desafios de Ana era falar em frente aos colegas. Quando era necessário apresentar trabalhos ou ler em voz alta, ela ficava extremamente nervosa, o que dificultava a sua comunicação. Muitas vezes, evitava ao máximo participar nestas atividades, e quando o fazia, demonstrava um nervosismo evidente, que a prejudicava. Ela confessava sentir-se muito ansiosa e até intimidada pela situação, o que afetava a sua confiança e a vontade de interagir com a turma.

Ana tinha boas ideias, mas a dificuldade em organizar os seus pensamentos de forma clara prejudicava a qualidade dos seus trabalhos escritos. As redações muitas vezes ficavam confusas ou incompletas, já que a sua dislexia dificultava a coesão e coerência dos textos.

Mediante a introdução do **método Pomodoro**, Ana passou a gerir melhor o seu tempo e a organizar as suas tarefas de maneira mais eficaz.

Com o método Pomodoro, Ana começou a segmentar as suas atividades de escrita. Passou a trabalhar em blocos menores, o que a ajudou a concentrar-se em cada parte do texto de forma mais eficaz. Essa abordagem refletiu-se na melhoria das suas redações, que passaram a ser mais claras, coesas e bem estruturadas. Os seus trabalhos escritos revelaram maior fluidez, com uma progressão lógica de ideias, algo que antes lhe faltava.

A grande mudança que notei em Ana foi no seu comportamento durante as apresentações e leituras em público. Através da prática com o método Pomodoro, Ana conseguiu preparar-se melhor para falar diante da turma. A divisão da preparação em pequenos blocos ajudou-a a controlar melhor o nervosismo, e ela passou a enfrentar a situação com mais confiança. Gradualmente, o nervosismo deu lugar à segurança, e Ana começou a apresentar os seus trabalhos de forma mais clara e tranquila, sem a ansiedade que antes a impedia de se expressar.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Através do uso do método Pomodoro, Ana aprendeu a gerir melhor o tempo dedicado à leitura e à escrita. O que antes parecia uma tarefa interminável passou a ser visto como pequenos desafios a serem superados um de cada vez. Isso aumentou a sua produtividade, tanto nas leituras obrigatórias quanto nos trabalhos, e a sua motivação para continuar a melhorar foi visível.

A implementação do **método Pomodoro** trouxe uma melhoria significativa no desempenho de Ana na disciplina de Português. A aluna, que antes se sentia muitas vezes bloqueada pela sua dislexia e nervosismo, agora demonstra uma confiança crescente, tanto nas suas apresentações orais como na produção de textos.

Ana ainda enfrenta alguns desafios, como é natural, mas a evolução que vi ao longo deste processo é notável. Ela tornou-se mais autónoma no seu trabalho, mais confiante nas suas capacidades, e a ansiedade que antes a paralisava em frente aos colegas já não é um obstáculo tão grande. Com o uso contínuo do método, acredito que Ana continuará a superar as suas dificuldades e a progredir de forma constante, consolidando o seu sucesso na disciplina e no seu percurso académico.

Atenciosamente,

Professora L.R

Anexo F

Feedback do professor da aluna Ana

Disciplina de HCA

Relatório do Professor de História e Cultura das Artes sobre a aluna Ana

Ana, aluna do 11.º ano do curso profissional, sempre demonstrou um interesse visível pelos temas abordados na disciplina de **História e Cultura das Artes**. No entanto, desde o início do ano letivo, ficou claro que a sua **dislexia moderada** interferia de forma significativa no seu desempenho e, sobretudo, no seu envolvimento nas dinâmicas de sala de aula. A aluna enfrentava desafios não apenas na compreensão de textos e conceitos, mas também na sua interação com os colegas.

Ana tinha uma postura bastante **reservada e isolada** durante as aulas. Quando propunha debates sobre movimentos artísticos, obras de arte ou figuras históricas, era visível o desconforto de Ana em participar. Ela evitava envolver-se nas discussões em grupo, preferindo manter-se em silêncio, mesmo quando incentivada a partilhar as suas ideias. A sua ansiedade em falar perante os colegas era notória, e essa barreira impedia-a de contribuir com as reflexões que certamente tinha sobre os temas.

A dislexia moderada de Ana afetava a sua capacidade de lidar com os textos mais densos e complexos, fundamentais para o estudo das correntes artísticas. Muitas vezes, ela tinha dificuldade em acompanhar as análises feitas em aula e demorava mais tempo a processar as informações, o que a deixava desmotivada para participar nas atividades em grupo.

Qualquer situação que envolvesse expor as suas ideias perante os colegas gerava em Ana um grande nervosismo. Ela sentia-se insegura sobre a forma como os outros iriam reagir e, muitas vezes, preferia não participar do que correr o risco de cometer algum erro. Esse medo de errar refletia-se tanto nas apresentações orais como nas discussões em sala, onde se retraía ao ponto de quase não interagir.

Foi a professora **L.R.** quem sugeriu a aplicação do **método Pomodoro** com a Ana, colaborei com a professora e implementei o método nas aulas de História e Cultura das Artes, orientando Ana a utilizar a técnica tanto nas atividades de leitura como nas preparações para apresentações. O método Pomodoro, que divide o tempo de trabalho em blocos de 25 minutos com pausas curtas, ajudou-a a organizar o seu tempo de estudo e a gerir a ansiedade de forma mais eficaz.

Com a aplicação do método Pomodoro, Ana começou a sentir-se mais confiante para se **envolver nas discussões** e participar nos debates. A segmentação do tempo de estudo e a preparação em pequenos blocos permitiram-lhe ganhar confiança no conteúdo que estava a estudar, o que, por sua vez, reduziu o seu nervosismo ao falar em público. Hoje, Ana já participa de forma mais ativa nas discussões sobre estilos artísticos e períodos históricos, mostrando uma melhoria notável na sua integração com a turma.

Ao aplicar o método Pomodoro nas atividades de leitura, Ana passou a lidar melhor com os textos complexos sobre arte e história. Em vez de se sentir sobrecarregada por ter de interpretar longos trechos de uma só vez, ela dividiu a tarefa em partes menores, o que facilitou a sua compreensão e análise dos

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

conteúdos. Esta técnica permitiu que Ana adquirisse um melhor entendimento dos movimentos artísticos estudados, o que se refletiu nas suas contribuições durante as aulas.

O progresso mais visível de Ana foi na forma como lida com as apresentações orais. Antes, qualquer proposta de apresentação a deixava ansiosa e retraída, mas com o método Pomodoro, ela conseguiu preparar-se melhor, dividindo o processo de preparação em pequenos passos. Isso reduziu consideravelmente a sua ansiedade, permitindo-lhe apresentar os seus trabalhos com mais confiança e clareza. Ana ainda sente algum nervosismo, como é natural, mas agora consegue controlar essa sensação e comunicar as suas ideias de forma muito mais eficaz.

A introdução do **método Pomodoro** foi um ponto de viragem no desempenho de Ana na disciplina de **História e Cultura das Artes**. Antes, ela era uma aluna que se isolava e evitava participar nas discussões em sala, devido ao medo de errar e à dificuldade em acompanhar o ritmo das atividades. Agora, Ana tornou-se uma aluna mais ativa, que se envolve nos debates e colabora com os colegas, superando a barreira da ansiedade.

A aplicação do método Pomodoro, sugerida pela professora **L.R.**, foi fundamental para este progresso, permitindo que Ana organizasse melhor o seu tempo de estudo e reduzisse a pressão associada às suas dificuldades. O seu desempenho melhorou consideravelmente, tanto nas atividades escritas como nas orais, e a sua confiança continua a crescer.

Estou bastante satisfeito com o progresso de Ana e acredito que, com a continuidade da aplicação desta técnica, ela continuará a superar os desafios da dislexia e a desenvolver-se plenamente, tanto a nível académico como social.

Atenciosamente,

Professor M.C

Anexo G

Feedback da professora da aluna Tatiana

Disciplina de PIC

Relatório da Professora de Projeto e Intervenção Comunitária sobre a aluna Tatiana

Tatiana é aluna do 10º ano do curso profissional numa escola em Lisboa e apresenta dislexia severa, condição que sempre influenciou diretamente o seu desempenho na disciplina de **Projeto e Intervenção Comunitária**. Esta disciplina exige competências de comunicação, leitura, escrita e trabalho em equipa, o que para Tatiana, antes da aplicação do método Pomodoro, representava um grande desafio.

Antes de Tatiana começar a utilizar o método Pomodoro, a sua experiência na disciplina era marcada por dificuldades relacionadas tanto ao conteúdo quanto à interação social, sendo evidentes as suas limitações e o impacto emocional que estas causavam.

A natureza prática e participativa da disciplina de Projeto e Intervenção Comunitária exigia apresentações regulares de ideias, propostas e intervenções para a comunidade. No entanto, Tatiana sentia-se extremamente nervosa sempre que tinha de falar perante os seus colegas. O nervosismo era tão grande que evitava ao máximo participar nas apresentações, ficando visivelmente ansiosa, tremendo e, por vezes, a sua voz falhava. Esse medo de falar em público estava relacionado não só com a sua dislexia severa, que tornava a organização de ideias complexa, mas também com a insegurança quanto à forma como os outros a viam.

Outro grande obstáculo era o trabalho em grupo. A disciplina de Projeto e Intervenção Comunitária requer muita colaboração e troca de ideias, mas Tatiana preferia manter-se em segundo plano, receosa de que a sua dislexia fosse percebida pelos outros colegas como um sinal de fraqueza. Ela também tinha dificuldade em expressar as suas ideias de forma clara, o que aumentava ainda mais a sua frustração.

Além da ansiedade, Tatiana também enfrentava dificuldades na gestão do tempo e na concentração durante os momentos de estudo. A incapacidade de dividir as tarefas de forma eficiente fazia com que ela se perdesse nas várias etapas de um projeto, sentindo-se constantemente sobrecarregada. Este estado de desorganização e desmotivação refletia-se no seu desempenho, muitas vezes inferior ao potencial que ela possuía.

Com a introdução do método Pomodoro, vi uma transformação significativa no comportamento e no desempenho de Tatiana. O método ajudou-a a encontrar uma forma mais eficaz de organizar o seu tempo, melhorar a sua concentração e, talvez o mais importante, enfrentar o medo de falar em público.

Uma das mudanças mais marcantes foi o aumento da confiança de Tatiana nas apresentações orais. Antes, qualquer momento de exposição pública era motivo de grande ansiedade, mas com o método Pomodoro, Tatiana conseguiu preparar-se de forma mais organizada e gradual. Ao dividir o tempo de estudo e preparação das apresentações em blocos de 25 minutos, ela sentiu-se menos sobrecarregada e mais preparada para falar em público. Com isso, houve uma

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

notável redução do nervosismo e Tatiana conseguiu, aos poucos, fazer as suas apresentações com mais clareza e tranquilidade, sem o bloqueio emocional que a afetava anteriormente.

Outro aspeto importante foi a melhoria na sua interação com os colegas nos trabalhos de grupo. A confiança adquirida ao ver que conseguia organizar melhor as suas ideias com a ajuda do método Pomodoro fez com que Tatiana começasse a participar mais ativamente nas discussões em grupo. Ela passou a sentir-se mais à vontade para partilhar as suas opiniões e colaborar de forma mais eficaz com os colegas, o que fortaleceu a sua autoestima e a integração com o resto da turma.

O método Pomodoro trouxe também uma melhoria significativa na produtividade de Tatiana. Ao segmentar as suas tarefas em blocos curtos, ela conseguiu concentrar-se melhor em cada parte do projeto, completando as etapas de forma mais estruturada e sem sentir o cansaço mental que antes a atrapalhava. Esta gestão eficiente do tempo fez com que ela conseguisse entregar os seus trabalhos com mais qualidade e dentro dos prazos estabelecidos, refletindo uma notável evolução no seu desempenho.

Posso afirmar que a introdução do método Pomodoro teve um impacto extremamente positivo na trajetória académica de Tatiana na disciplina de Projeto e Intervenção Comunitária. Se antes a dislexia severa e a ansiedade eram barreiras que limitavam a sua capacidade de participar ativamente nas aulas e projetos, hoje, Tatiana demonstra uma postura mais confiante e organizada.

O método ajudou-a não só a melhorar a sua capacidade de concentração e organização, mas também a enfrentar os seus medos de falar em público e de se expor perante os colegas. Embora ainda haja espaço para crescimento e superação de alguns desafios, a evolução que Tatiana apresentou nos últimos meses mostra que ela está a trilhar um caminho de sucesso, tanto no campo académico como no desenvolvimento pessoal.

Atenciosamente,

Professora M.K

Anexo H

Feedback do professor da aluna Tatiana

Disciplina de Psicologia

Relatório do Professor de Psicologia sobre a aluna Tatiana

Tatiana é uma aluna do 10º ano do curso profissional que apresenta dislexia severa, o que influenciava diretamente o seu desempenho nas disciplinas, incluindo a minha, Psicologia. Ao longo do tempo em que a acompanhei, pude observar uma clara mudança nas suas atitudes e resultados, especialmente após a implementação do método Pomodoro como estratégia de estudo.

Antes de Tatiana começar a utilizar o método Pomodoro, as suas dificuldades em Psicologia eram bastante evidentes. Como a disciplina envolve bastante leitura, compreensão de conceitos teóricos e escrita, as limitações impostas pela sua dislexia tornavam o processo de aprendizagem bastante desafiante.

Tatiana tinha uma velocidade de leitura significativamente mais baixa que os seus colegas, o que fazia com que ela demorasse muito tempo para ler os textos propostos. Mesmo quando lia, era comum percebermos que a compreensão do conteúdo estava comprometida. Muitas vezes, ela precisava reler várias vezes ou pedir ajuda para entender os conceitos fundamentais.

Essa dificuldade com a leitura e compreensão gerava-lhe muita ansiedade, especialmente em atividades de grupo e testes. Tatiana frequentemente demonstrava sinais de insegurança e, por vezes, evitava participar nas discussões em sala de aula, receosa de errar ou não conseguir acompanhar o ritmo dos colegas.

Tatiana também apresentava uma grande dificuldade em manter a concentração durante longos períodos. Em atividades mais extensas ou em tarefas de casa, notava-se que ela perdia o foco facilmente. Além disso, a falta de uma estratégia eficaz para organizar os estudos fazia com que ela se sentisse sobrecarregada, o que só piorava a sua ansiedade.

Com a introdução do método Pomodoro, vi uma mudança significativa tanto no comportamento como no desempenho académico de Tatiana. O método ajudou-a a enfrentar as suas dificuldades de maneira mais eficiente, promovendo uma melhoria geral no seu rendimento.

Ao trabalhar em blocos de 15 minutos, no início Tatiana conseguiu concentrar-se melhor em pequenas partes do conteúdo, o que facilitou a sua compreensão, mas depois a mesma quis aumentar o tempo para 25 minutos o que deixou-me surpreso, assim Tatiana conseguiu dividir as tarefas em sessões curtas e permitiu que ela processasse a informação de forma mais eficaz, sem sentir-se sobrecarregada com o volume de leitura. Isso refletiu-se positivamente nas suas respostas escritas e na sua participação nas aulas, onde passou a contribuir mais ativamente.

O método Pomodoro ajudou a aliviar a ansiedade de Tatiana. Ela passou a encarar o estudo de uma forma mais estruturada e controlada, o que fez com que se sentisse menos pressionada pelo tempo ou pelo volume de trabalho. Notei uma redução significativa da sua ansiedade em testes e atividades de grupo, já que ela parecia mais confiante e tranquila ao abordar os conteúdos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Tatiana passou a gerir o seu tempo de estudo de forma muito mais organizada. Os intervalos curtos entre os blocos de estudo deram-lhe a oportunidade de descansar e evitar o cansaço mental, o que era um problema constante antes da adoção do método. O seu rendimento em trabalhos de casa e em sala de aula melhorou visivelmente, e a sua capacidade de manter o foco por períodos curtos tornou-a mais produtiva.

Contudo posso afirmar que a implementação do método Pomodoro foi claramente um divisor de águas no desenvolvimento académico de Tatiana. Antes de utilizá-lo, ela enfrentava grandes desafios para acompanhar o conteúdo e vivia em constante estado de ansiedade. Agora, com o método, ela conseguiu superar várias dessas dificuldades, melhorando não apenas o seu desempenho na disciplina de Psicologia, mas também a sua confiança e motivação para continuar a aprender.

Ainda existem desafios a serem trabalhados, dada a severidade da sua dislexia, mas o progresso que Tatiana tem demonstrado é notável. Continuo a apoiá-la no seu desenvolvimento, reconhecendo o impacto positivo desta nova abordagem na sua trajetória escolar.

Atenciosamente,

Professor C.N

Anexo I

Feedback do professor da aluna Tatiana

Disciplina de Português

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Relatório do Professor de Português sobre a aluna Tatiana

Tatiana é uma aluna do 10º ano de um curso profissional numa escola em Lisboa, que apresenta dislexia severa. Ao longo do tempo que a acompanhei na disciplina de Português, testemunhei a evolução das suas capacidades e a forma como o método Pomodoro teve um impacto significativo no seu desempenho e bem-estar emocional.

Antes de Tatiana começar a utilizar o método Pomodoro, as suas dificuldades na minha disciplina eram notórias e causavam-lhe grande frustração e desconforto.

Dificuldades na leitura e escrita: A dislexia severa de Tatiana comprometia fortemente a sua capacidade de ler e escrever. A leitura era um processo muito lento e exigente para ela. Quando tinha de ler em voz alta ou mesmo interpretar textos em silêncio, mostrava sinais claros de cansaço e perda de concentração. Além disso, os textos escritos apresentavam muitos erros ortográficos e gramaticais, o que a deixava insegura em relação ao seu próprio trabalho.

Ansiedade e receio de exposições orais: Tatiana também tinha muita dificuldade em fazer apresentações orais dos seus trabalhos. Sentia-se extremamente nervosa ao falar em frente à turma e chegava a evitar voluntariar-se para essas tarefas. Nas vezes em que tinha de apresentar, o nervosismo era tão grande que a levava a crises de choro antes e até durante a apresentação. A ansiedade que sentia nestes momentos era uma das maiores barreiras que enfrentava, não só para o seu desenvolvimento académico, mas também para a sua confiança pessoal.

A organização dos estudos era outro problema significativo. Como Tatiana demorava muito tempo em cada tarefa, acabava por procrastinar ou acumular trabalho, o que aumentava a sua ansiedade. Tarefas mais longas, como leituras ou redações, eram frequentemente deixadas incompletas, o que refletia a dificuldade em gerir o tempo e lidar com a sobrecarga de trabalho.

Após a introdução do método Pomodoro no seu dia a dia, notei uma transformação gradual, mas significativa na forma como Tatiana lidava com a disciplina de Português. O método ajudou-a a organizar-se melhor e a reduzir a ansiedade, o que teve um impacto direto no seu desempenho e bem-estar.

Melhora na leitura e escrita: Através da divisão do estudo em blocos curtos que no início eram 15 minutos depois acrescentei para 25 minutos, Tatiana passou a conseguir concentrar-se melhor em pequenas porções de texto. Ao invés de se sentir sobrecarregada com grandes leituras, ela começou a fragmentar os textos, lendo com mais atenção e compreendendo o conteúdo de forma mais eficaz. O tempo regular de descanso entre os blocos de estudo permitiu-lhe evitar o cansaço mental que antes a dominava. Como resultado, a qualidade dos seus textos escritos também melhorou, com menos erros e mais clareza.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Uma das mudanças mais impressionantes foi a forma como Tatiana começou a lidar com as apresentações orais. O método Pomodoro não só a ajudou a preparar melhor os trabalhos, mas também lhe deu mais confiança para falar em público. Ao dividir a preparação em etapas menores, Tatiana sentiu-se mais segura e organizada. Nas suas últimas apresentações, houve uma visível diminuição do nervosismo; embora ainda estivesse um pouco ansiosa, conseguiu falar de forma clara e sem as crises de choro que anteriormente a afetavam tanto. Esta mudança refletiu-se também no seu comportamento geral, tornando-a mais participativa e confiante nas aulas.

O método Pomodoro ajudou Tatiana a organizar o estudo de uma forma mais eficaz. Com blocos de estudo bem definidos, ela passou a abordar as tarefas de forma mais estratégica e menos impulsiva, o que evitou o acumular de trabalho. A sua capacidade de completar as tarefas dentro dos prazos melhorou consideravelmente, e o nível de stress associado às atividades escolares diminuiu bastante. Esta melhoria também teve reflexos positivos no seu desempenho em testes e avaliações.

Portanto, o progresso de Tatiana desde a aplicação do método Pomodoro tem sido notável. Se, antes, a dislexia severa e a ansiedade a impediam de realizar as suas tarefas e a levavam a uma constante sensação de frustração, hoje ela demonstra uma maior confiança e eficiência na forma como lida com os desafios da disciplina de Português. As melhorias no seu desempenho académico e nas apresentações orais são um claro reflexo do impacto positivo que esta estratégia de gestão do tempo teve no seu desenvolvimento.

Embora ainda haja desafios a superar, especialmente devido à severidade da dislexia, Tatiana está agora num caminho muito mais promissor, mostrando uma resiliência e um compromisso com a sua aprendizagem que são dignos de elogio. Continuarei a acompanhá-la e a incentivá-la neste percurso, pois acredito que o seu progresso só tende a aumentar.

Atenciosamente,
Professora L.R

Anexo J

Feedback do professor da aluna Tatiana

Disciplina de TIC

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Relatório do Professor de TIC sobre a aluna Tatiana

Tatiana é aluna do curso profissional numa escola em Lisboa e apresenta dislexia severa, algo que, como professor de TIC e também disléxico, me permitiu compreender de forma mais profunda as dificuldades que ela enfrenta no seu percurso académico. As suas barreiras tornavam-se especialmente visíveis na disciplina de TIC, que exige bastante concentração, leitura e organização de ideias.

Foi a professora L.R., ao notar as dificuldades de Tatiana em diversas disciplinas, que sugeriu a aplicação de uma técnica de estudo chamada **método Pomodoro**. Na altura, admito que desconhecia completamente essa metodologia, mas fiquei curioso em ver se poderia ajudar a Tatiana a organizar-se melhor e reduzir a sua ansiedade. O que descobri e observei foi surpreendente — não só para ela, mas também para mim.

Tatiana, antes de começarmos a aplicar o método Pomodoro, enfrentava vários desafios na minha disciplina, que eram diretamente relacionados com a sua dislexia severa.

Em TIC, o processo de aprendizagem envolve muito o seguimento de instruções, muitas delas complexas, como programação, utilização de software ou criação de projetos digitais. Tatiana tinha grande dificuldade em ler os tutoriais ou mesmo acompanhar explicações detalhadas. A sua leitura lenta e a dificuldade em decifrar certas palavras faziam-na demorar muito mais tempo a entender conceitos que os outros alunos assimilavam rapidamente. Isso fazia com que ela perdesse o fio da explicação e ficasse, muitas vezes, frustrada por não conseguir acompanhar o ritmo da turma.

O impacto emocional destas dificuldades era notório. Tatiana era uma aluna extremamente ansiosa, que evitava interagir em momentos em que havia partilhas coletivas ou necessidade de falar em frente aos colegas. Qualquer tarefa em que precisasse explicar o seu raciocínio ou partilhar a tela do computador com a turma aumentava a sua ansiedade, levando-a a evitar essas situações sempre que possível. O medo de errar ou de ser julgada pelos seus pares era uma constante na sua postura.

A falta de uma estratégia clara para dividir o tempo de estudo e prática tornava a gestão do trabalho de Tatiana bastante caótica. Ela frequentemente procrastinava, adiando as tarefas até o último minuto. Mesmo quando começava, acabava por se perder no meio do processo, sem conseguir completar as atividades no tempo necessário.

Apesar de inicialmente não conhecer esta técnica, fiquei disposto a tentar, dado o desafio que Tatiana enfrentava. Implementar esta estrutura de trabalho na sua rotina parecia uma boa forma de lidar com a sobrecarga de informação e o seu ritmo mais lento de leitura e compreensão.

Os resultados foram surpreendentes.

Com o método Pomodoro, Tatiana passou a dividir as suas tarefas em pequenos blocos de tempo, o que a ajudou a concentrar-se melhor. Ao invés de tentar realizar uma tarefa longa e complexa de uma só vez, ela passou a focar-se em partes menores e mais geríveis, o que aumentou a sua eficiência. Ela conseguiu, por exemplo, seguir tutoriais de forma mais tranquila, pois já não precisava de entender tudo de uma só vez — lia e aplicava em pequenos passos, o que facilitou muito o processo de aprendizagem.

Outro grande impacto foi na ansiedade de Tatiana. Com a estrutura dos blocos de tempo, ela deixou de sentir a pressão de ter de completar tudo de imediato. As pausas regulares permitiram-lhe descansar a mente e retomar a tarefa com mais calma. Isso refletiu-se também na sua participação nas aulas. Ela começou a interagir mais, a

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

partilhar os seus progressos e, aos poucos, perdeu o medo de mostrar o seu trabalho aos colegas, algo que antes a deixava visivelmente desconfortável.

O Pomodoro trouxe também uma melhoria significativa na gestão do tempo de Tatiana. Ao trabalhar com uma estrutura clara, ela conseguiu organizar as suas tarefas de forma muito mais eficiente. O que antes parecia uma montanha de trabalho agora estava dividido em pequenos passos, o que fez com que ela procrastinasse menos e sentisse uma maior sensação de controlo sobre o que tinha de fazer. O seu progresso nos projetos de TIC tornou-se notável — Tatiana começou a entregar os seus trabalhos dentro dos prazos, e a qualidade do seu trabalho aumentou substancialmente.

Ao ver os resultados positivos em Tatiana, não pude deixar de me sentir curioso em aplicar o método Pomodoro no meu próprio trabalho. Como alguém com dislexia, também enfrento desafios relacionados com a concentração e a gestão do tempo, especialmente ao preparar materiais para as aulas ou lidar com documentos longos e técnicos. Decidi experimentar o método e, para minha surpresa, os resultados também foram muito positivos.

A segmentação das tarefas em blocos de tempo ajudou-me a manter o foco e a evitar distrações, algo que muitas vezes me afetava. A minha produtividade aumentou e, tal como Tatiana, senti uma redução na ansiedade e uma maior organização.

Contudo, a aplicação do método Pomodoro revelou-se uma estratégia extremamente eficaz para Tatiana, ajudando-a a melhorar o seu desempenho na disciplina de TIC de maneira significativa. O seu progresso foi notável — ela passou a ter uma maior confiança nas suas capacidades, tornou-se mais organizada e, acima de tudo, conseguiu reduzir a ansiedade que antes a limitava tanto.

Esta experiência também me ensinou muito. Nunca tinha pensado em utilizar uma técnica tão simples, mas tão eficaz, e ao ver os benefícios em Tatiana, decidi aplicá-la a mim próprio, o que trouxe também melhorias no meu desempenho como professor e profissional. A sugestão da professora L.R. foi, sem dúvida, um ponto de viragem, não só para Tatiana, mas também para mim.

Atenciosamente.

Professor B.S

Anexo K

Feedback da aluna Ana

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Feedback de Ana, aluna do 11º ano do ensino profissional com dislexia moderada

Olá, sou a Ana, estou no 11º ano do secundário numa escola profissional e tenho dislexia moderada. Gostaria de partilhar as minhas dificuldades antes e depois de começar a utilizar o método Pomodoro, que foi sugerido pela professora Lana para estudar e realizar as minhas tarefas escolares.

Antes de usar o método Pomodoro, as minhas dificuldades eram bastante desafiadoras, tanto no meu desempenho académico como na minha vida pessoal. Algumas dessas dificuldades eram;

Embora a minha dislexia seja moderada, eu sentia que demorava mais tempo que os outros para ler textos e escrever redações ou trabalhos. Tinha que reler algumas vezes para conseguir entender, e a escrita acabava cheia de erros. Isso fazia com que eu ficasse frustrada por não acompanhar o ritmo da turma.

Sentia muita ansiedade em relação às atividades académicas, especialmente porque via os meus colegas avançarem mais rápido e com mais facilidade. Isso me deixava nervosa antes de testes ou até mesmo quando precisava fazer trabalhos de grupo. Essa ansiedade só piorava a minha concentração, o que me fazia sentir ainda mais perdida.

Com o tempo, comecei a me isolar mais da turma. Eu tinha medo de ser julgada por ser mais lenta ou cometer erros nos trabalhos. Evitava fazer perguntas na aula por vergonha, e acabava me fechando cada vez mais. Sentia que não conseguia acompanhar o ritmo dos outros e, por isso, afastava-me socialmente.

Com a dislexia, organizar-me para estudar era complicado. Eu sentia que ficava horas a olhar para o material sem realmente aprender. Perdia-me nos livros e acabava ficando desmotivada porque via que estava a gastar muito tempo e a não conseguir resultados.

Quando comecei a usar o método Pomodoro, as mudanças foram bastante positivas e senti uma grande diferença no meu dia a dia. Aqui estão alguns resultados que notei:

Os blocos de 25 minutos de estudo, seguidos por uma pausa, fizeram com que eu conseguisse focar mais facilmente nas tarefas, mas depois da proposta da professora em aumentar para 30 minutos, no começo fiquei apreensiva, mas aos poucos fui me adaptando, pois, ao saber que só precisava me concentrar por um tempo limitado, a minha mente ficava mais tranquila, e eu conseguia dar o melhor de mim durante esses períodos curtos. Isso reduziu a sensação de cansaço mental que sentia antes.

O facto de o estudo estar dividido em blocos curtos ajudou a controlar a minha ansiedade. Saber que não precisava estudar durante horas sem parar fez com que eu encarasse as atividades com menos medo e nervosismo. Aos poucos,

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

comecei a ganhar mais confiança em mim mesma, e isso refletiu-se nas minhas notas e na forma como lidava com os trabalhos.

O método Pomodoro obrigou-me a dividir as tarefas grandes em partes menores, o que me ajudou muito na organização do estudo. Em vez de me sentir sobrecarregada com grandes quantidades de material para estudar, consegui gerir melhor o tempo e realizar tudo de forma gradual, o que fez com que o estudo parecesse mais acessível e menos caótico.

À medida que fui ganhando mais confiança nas minhas habilidades e organizando melhor o meu estudo, comecei a sentir-me mais confortável para interagir com os meus colegas. Ainda sinto algumas dificuldades, mas já não me isolo tanto. Agora, quando tenho dúvidas, sinto-me mais à vontade para pedir ajuda ou participar mais nas aulas.

O método Pomodoro foi muito benéfico para mim. Ele não só me ajudou a melhorar a minha concentração e organização, mas também teve um impacto muito positivo na forma como eu lido com a ansiedade e o isolamento. Ao organizar melhor o tempo e ao estudar de forma mais estruturada, a minha ansiedade diminuiu bastante e comecei a sentir-me mais integrada na turma. Claro que ainda enfrento desafios, mas o método trouxe uma clareza e estrutura que fizeram uma grande diferença.

Este método ajudou-me a perceber que, mesmo com dislexia, consigo adaptar as minhas formas de estudar e ser eficiente, sem me sentir tão ansiosa ou isolada dos meus colegas. Para mim, foi uma grande mudança e recomendo a quem também enfrenta essas dificuldades.

Também, não posso deixar de expressar e agradecer a professora Lana por ter me escolhido para aplicar esse método, de maneira que facilitou muito a minha vida não só no percurso académico, mas também na minha vida em particular.

Anexo L

Feedback da aluna Tatiana

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Feedback de Tatiana, aluna do 10º ano do ensino profissional com dislexia

Olá, sou Tatiana, estudante do 10.º ano do ensino secundário em uma instituição de ensino profissional. Antes de adotar o Método Pomodoro, que foi sugerido pela professora Lana, eu enfrentava graves problemas de concentração e aprendizado devido à minha grave dislexia. Essas adversidades afetavam diretamente as minhas notas e rendimento acadêmico, o que me causava grande frustração e desânimo.

Antes do método Pomodoro, eu tinha muitas dificuldades para estudar e realizar as atividades da escola. As minhas maiores barreiras eram:

Por causa da dislexia, eu demorava muito mais tempo que os meus colegas para ler textos e compreender o que estava escrito. Tinha que reler várias vezes, e isso era frustrante.

Eu ficava muito ansiosa quando tinha que estudar, principalmente porque sabia que a leitura e os exercícios demoravam mais para mim. Eu perdia o foco muito rápido e, muitas vezes, começava a me distrair, o que só aumentava o tempo necessário para terminar uma atividade.

Quanto mais eu demorava nas tarefas, mais ansiosa eu ficava. Tinha medo de não conseguir terminar os trabalhos no prazo ou de não entender bem o conteúdo para as provas. Isso criava um ciclo de ansiedade que me fazia evitar os estudos.

Estudar por muito tempo seguido era cansativo para mim, porque eu tinha que me esforçar muito para ler e compreender. Isso acabava desgastando a minha cabeça e me fazia sentir exausta.

Quando comecei a usar o método Pomodoro, percebi algumas mudanças importantes. Aqui estão os resultados que observei:

O método divide o tempo de estudo em blocos curtos (geralmente de 25 minutos), mas a professora iniciou comigo com 15 minutos depois de duas semanas ela sugeriu eu aumentar mais 10 minutos, assim passando a ser 25 minutos, no começo fiquei com medo, mas depois lembrei que poderia fazer as pequenas pausas. Isso ajudou bastante, pois eu conseguia manter o foco durante esses períodos mais curtos e, depois, tinha uma pausa para descansar. Senti que conseguia fazer mais em menos tempo.

Saber que eu só precisava concentrar-me por 25 minutos de cada vez reduziu muito a minha ansiedade. Parei de pensar que precisava ficar horas a fio estudando sem parar. Esse tempo definido me deu mais confiança para enfrentar as tarefas.

Como sabia que teria uma pausa logo a seguir, consegui concentrar-me mais durante os blocos de estudo. Eu estava mais focada e menos distraída, o que facilitou a leitura e a compreensão dos textos.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

As pausas também foram essenciais. Nos intervalos, eu caminhava um pouco, bebia água ou fazia algo rápido para relaxar a mente. Isso evitava o cansaço mental e me ajudava a voltar renovada para o próximo bloco.

O método me ajudou a planejar melhor as minhas atividades. Dividi as tarefas em partes menores, o que tornou tudo mais acessível e menos assustador. Eu sabia exatamente o que tinha que fazer em cada bloco, o que me deu mais clareza.

Para mim o método Pomodoro foi muito benéfico. Ele ajudou a aliviar a minha ansiedade, a melhorar a minha concentração e a gerir melhor o tempo de estudo. Agora, sinto que consigo realizar as tarefas de forma mais eficaz e com menos desgaste mental, o que é fundamental para alguém com dislexia e que lida com essas dificuldades de leitura e compreensão. Claro que ainda tenho desafios, mas o método trouxe uma estrutura que me fez sentir mais capaz de enfrentar os estudos.

Espero que esta experiência possa ajudar outras pessoas com dislexia a encontrarem maneiras de gerir melhor os seus estudos e lidarem com a ansiedade que muitas vezes acompanha essas dificuldades.

Também quero agradecer a professora Lana, por ter aplicado em mim essa técnica, com isso irei dar continuidade não só nos trabalhos da escola, mas também aplicar em meu dia a dia.

Anexo M

Técnica Pomodoro

Inventários de atividades da aluna Ana

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso



**Técnica Pomodoro
Inventário de atividade**



Nome: Ana Idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 06/03/2024 data do fim 22/5/24

H.C.A.

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
	25 m.			
Texto e compreensão e antigo regime	1P+1P+1P	06.03	escola	3
leitura / comp. contínuas. o	1P+1P+1P	13.03	escola	3.
texto anterior reflexão	-	-	-	-
o absolutismo monárquico	1P+1P.1P	20.03	escola	4
debate em sala.	1P+	-	-	-
leitura e reflexão do texto.	1P+1P+1P.	10.04	escola	3
Arte barroca	-	-	-	-
trabalho em grupo	1P+1P+1P	17.04	escola	3
apresentação do trab.	1P+1P.	24.04	escola	2
leitura e reflexão	1P+1P+1P.	08.05	escola	3
A revolução industrial	-	-	-	-
debate .	1P+1P	15.05	escola	2
apresentação oral, trab..	1P+1P.	22.05	escola	2.
rev. indus- trial	-	-	-	-

Técnica Pomodoro

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

**Técnica Pomodoro
Inventário de atividade**



Nome: Ana idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 05/03/2024 data do fim 08/05/24

C.M.R.P.P.

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
projeto Tecnológico recolha de dados	1P+1P+1P+1P 1P+1P+1P	05.03	escola	4
PT. recolha de dados	1P+1P+1P+1P 1P	08.03	escola	5
PT. fazer vídeos	1P+1P+1P+1P 1P+1P	12.03	escola	6
PT. fazer os slides	1P+1P+1P+1P 1P	15.03	escola	5
PT. escrever os relatórios	1P+1P+1P+1P	19.03	escola	4
PT. (cont. rel.)	1P+1P+1P+1P+1P	22.03	escola	5
PT. (cont. trab)	1P+1P	09.04	escola	2
PT. entrevistas	1P+1P+1P	13.04	escola	3
PT. reunir ci colegas discutir trab	1P+1P+1P+1P	16.04	casa	4
PT. escrever rel.	—	—	—	—
PT. cont. trab	1P+1P+1P	19.04	escola	3
PT. cont. trab	1P+1P+1P	23.04	escola	3
PT. cont. trab	1P+1P	30.04	escola	2
PT. " "	1P+1P+1P	07.05	escola	3
PT. cont. trab	1P+1P+1P	11.05	escola	3
PT. tirar dúvidas ci professa	1P+1P+1P	14.05	escola	3
PT. cont. trab	—	—	—	—
PT. cont. trab	1P+1P+1P	17.05	escola	3

Técnica Pomodoro

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso



**Técnica Pomodoro
Inventário de atividade**



Nome: Ana Idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 05/03/2024 data do fim 22/05/24

Português

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
Qualidade e compreensão	1p+1p+1p	05.03	escola	3
leitura e compreensão	1p+1p+1p+1p	06.03	escola	4
ed. literária Semão. S.A.P.	1p+1p. 1p.	12.03	escola	4
gramática gr. coord. sub.	1p+1p. 1p.	13.03	escola	4
gramática ativ. gr. coord.	1p+1p+1p+1p	18.03	escola	4
ed. literária cop III S.A.P.	1p+1p.	19.03	escola.	2
let. e comp. de texto	1p+1p+1p	09.4	escola	3
escrita.	1p+1p+1p.	10.04	escola	3
gramática gr. subord.	1p+1p+1p	16.04	escola	3
trabalho em grupo.	1p+1p+1p	17.04	escola	3
apresentação do trab.	1p+1p.	23.04	escola	2
ed. literária simonides perdiz	1p+1p.	24.04	escola	2
artigo de opinião	1p+1p.	07.05	escola	2
gramática rec. expressiva	1p+1p+1p.	08.05	escola	3
exercício de leitura	1p+1p.	14.05	escola	2
ed. literária comp. oral.	1p+1p+1p.	15.05	escola	2
escrita gramática	1p+1p+1p	21.05	escola	3
leitura	1p+1p	22.05	escola	2

Técnica Pomodoro

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

**Técnica Pomodoro
Inventário de atividade**



Nome: Ana Idade: 18 anos Profissão: Estudante

Data de início 06/03/2024 data do fim 22/05/24

Integração

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
ficha de bibli. orç. hist. social	1+1+1	06.03	escola	3
leit. e comp. hist. social	1+1+	13.03	escola	2
Debate.	1+1+1	10.03	escola	2
A sociedade reflexões.	1+1	10.04	escola	2
O desenvolvi- mento da sociedade	1+1	17.04	escola	2
	—	—	—	—
trabalh. em grupo	1+1+1	24.04	escola	2
apres. trabalh.	1+1	08.05	escola	2
Debate.	1+1	15.05	escola	2
reflexão so- bre o desenv. humanidade & sociedade.	1+1	22.05	escola	2

Técnica Pomodoro

Anexo N

Técnica Pomodoro

Inventários de atividades da aluna Tatiana

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Inventário de atividade

Nome: Tatiana idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 04/03/2024 data do fim 27/05/24



Disciplina TIC

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
FICHAS DE TRAB. ORGANIZAÇÃO E TRAT. DE DADOS	1 P. 15 2 P. 15M + 2 P. 15M	04.03.	ESCOLA	5
FICHAS DE TRAB. ATIVAR MS EXEL	1 P. 15 1 P. 15M + 1 P. 15M	06.03	ESCOLA	3
CONTINUAR A FIC. TRAB. ANTERIOR	2 P. 20M + 1 P. 20M + 1 P. 20M	11.03	ESCOLA	4
CONT. A FAZER A FOLHA EXEL	1 P. 25M. 1 P. 20M + 1 P. 20M	13.03	ESCOLA	4
TPC, FAZER F. EXEL	1 P. 15. 1 P. 25 + 1 P. 25	13.03	CASA	3
FICHAS DE DADOS ABRIR O DOC.	1 P. 25 + 1 P. 25	18.03	ESCOLA	4
PREENCHER E SALVAR O DOC.	1 P. 25 + 1 P. 25	11	11	
FICHA DE TRAB. CRIAR FICHEIRO EXEL	1 P. 25M + 1 P. 25M 1 P. 25M + 1 P. 25M	21.03	ESCOLA	4
CONT. MUDAR O NOME DA TABELA	1 P. 25M + 1 P. 25M 1 P. 25	08.04	ESCOLA	3
MANIPULAR F. CÁLCULO	1 P. 25 + 1 P. 25M 1 P. 25 + 1 P. 25M	12.04	ESCOLA	4
PRÁTICA NA FOLHA DE CÁLCULO	1 P. 25M + 1 P. 25M 1 P. 25M + 1 P. 25M	15.04.	ESCOLA	4
CRIAR UMA TABELA IGUAL ADO PROFO	1 P. 25 + 1 P. 25M 1 P. 25	18.04	ESCOLA	3
CONT. O TRAB. ANTERIOR	1 P. 25 + 1 P. 25M	22.04	ESCOLA	2
INÍCIO DO PROJETO DIÁRIO DE APRENDIZAGEM	1 P. 25 + 1 P. 25M 1 P. + 1	29.04	ESCOLA	4
CONT. O PROJETO 5ª DE BASES	1 P. + 1 P. + 1 P. + 1 P. + 1 P.	06.05	ESCOLA	6
CONT. PROJETO ORDENAR E	1 P. + 1 P. + 1 P.	10.05	ESCOLA	6
FILTRAR INF. NA TABELA	1 P. + 1 P. + 1 P.	10.05	ESCOLA	6
CONT. PROJETO CONT. A FAZER A TABELA	1 P. + 1 P. + 1 P.	13.05	ESCOLA	3

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Inventário de atividade



Nome: Tatiana idade: 18anos Profissão: Estudante

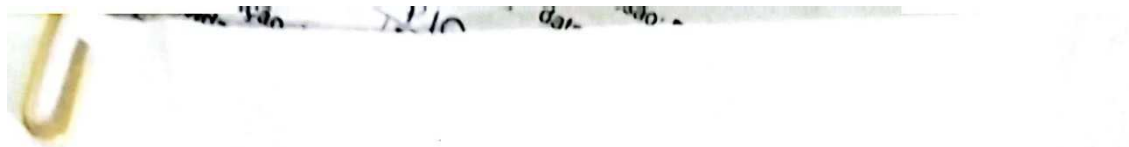
Data de início 04/10/2024 data do fim 25/05/2024

PORTUGUÊS

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
LEITURA E COMPREEN- SÃO "FARSA DE INES- PEREIRA".	1P 15 + 1P 15 1P 15 + 1P 15	4.03	ESCOLA	4
FARSA DE INES- PEREIRA.	1P 15 + 1P 15	7.03	ESCOLA	4
LEITURA E COM- PREENSAO.	1P 15 + 1P 15	—	—	—
TRABALHO EM GRUPO.	1P 15 + 1P	11-03	ESCOLA	2
TEXTO DRAMÁTICO CONT. HIST. LITERÁRIA	1P 25 + 1P 25 1P 25 + 1P 25	14-03	ESCOLA	4
COMPREENSAO ORL COVIR ÁUDIO E COMP. A TABUA	1P 25 + 1P 25 1P 25	18.03	ESCOLA	3
FICHA DE TRAB- GRAMÁTICA	1P + 1P + 1P	21.03	ESCOLA	6
OR. COORDENA- DAS.	1P + 1P + 1P.	21.03	ESCOLA	—
ED. LITERÁRIA IN- LEIT. E COMPRE.	1P + 1P + 1P.	8.04	ESCOLA	3
REC. EXPRESSIVOS ALITERAÇÃO	1P + 1P + 1	11.04	ESCOLA	2
ED. LITERÁRIA LEIT. comp.	1P + 1P + 1P.	11.04	ESCOLA	3
TRAB. EM GRUPO CRIAR UM LIVRO	1P + 1P + 1P + 1P	15.04	ESCOLA	4
ORALIDADE VER O TRAILER	1P + 1P + 1P	18.04	ESCOLA	4
FILMEIRA PROPO- TIV.	1P	—	—	—
REP. AS AUESTE	—	—	—	—
FARSA DE INES- LEIT. COMPREEN.	1P 1P + 1P + 1P + 1P.	22.04	ESCOLA	5
GRAMÁTICA OR. COORDENADAS	1P + 1P + 1P 1P + 1P + 1P	29.04	ESCOLA	6

FAZER AS ATIV.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso



Inventário de atividade

Nome: Tatiana Idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 04/03/2024 data do fim 25/05/24



PORTUGUÊS				
Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
ESCRITA -	1P+1P+1P+1P	6.05	ESCOLA	4
ESCREVER UM TEXTO	1P+1P+1P+1P	6.05	CASA	5
TAMP. LIVRO	1P			
TRAB. GRUPO	1P+1P+1P	10.05	ESCOLA	3
FAZER SLIDES	1P+1P+1P	10.05	CASA	3
SOBRE A FALSA				
DE INGS PERCI.				
APRESENTAÇÃO	1P+1+1+1	13.05	ESCOLA	4
VIRAL.				
LEIT. E COMPRE.	1P+1P+1P+1P	16.05	ESCOLA	4
GRAMÁTICA				
OR. SUBORDIN.	1+1+1+1	20.05	ESCOLA	3
LEIT. DE UM L.	1+1+1+1	23.05	ESCOLA	4
ESCOLHER UM				
LIVRO & LER.				
FAZER O TRAB.	1+1+1+1	25.05	CASA	6
DO LIVRO	1+1+1.	—	—	—

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso



Inventário de atividade



Nome: Tatiana idade: 18anos Profissão: Estudante

Data de início 06/03/2024 data do fim 29/05/24

PSICOLOGIA

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
AS EMOÇÕES	15m.			
TRAB. AS EMOÇÕES	1P + 1P + 1P	6.03	ESCOLA	3
LEIT. DE TEXTO				
AS EMOÇÕES	1P + 1P.	8.03	ESCOLA	2
DEBATE .	1+1+1+1+1	13.03	ESCOLA	7
EMOÇÕES	1+1.			
TEXTO .				
COMP. HUMANO	1P + 1P + 1P	15.03	ESCOLA	4
LEITURA E				
ANÁLISE	1P.			
COMPORTAMENTO				
HUMANO .	1P + 1P	20.03	ESCOLA	4
REFLEXÃO				
DEBATE	1P + 1P			
COMPORT. HUMANO				
PROCESSOS MENTAIS	25m.			
	1P + 1P	11.04	ESCOLA	2
ANÁLIS E RE				
FEEDBACK	25m.			
	1P + 1P + 1P	17.04	ESCOLA	3
A. PROBLEMAS				
	1P + 1P + 1P	24.04	ESCOLA	5
CIN .				
REFLEXÃO ORAL	1P + 1P.			
TRABALHO EM	1P + 1P + 1P	15.05	ESCOLA	3
GRUPO .				
ADOLESCÊNCIA	-	-	-	-
DEBATE .	1P + 1P .	22.05	ESCOLA	2
AS EMOÇÕES				
CONVERSA	1P + 1P + 1P	29.05	ESCOLA	4.
INFORMAL	1P.			

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Inventário de atividade

Nome: Tatiana Idade: 18 anos Profissão: Estudante

Data de início 8.03/2024 data do fim 24/05/24

PIC.

Atividade (Descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total
INTERVIR SOCIALMENTE COM CRIANÇAS (TEXTO)	1P + 1P	8.03	ESCOLA	3
INT. SOC. CRI.	1P	-	-	-
ANÁLISE E REFLEXÃO	1P + 1P + 1P	15.03	ESCOLA	4
	1P	-	-	-
INT. SOC. C/ JOVENS	1P + 1P + 1P	22.03	ESCOLA	3
CONTINUAR O ASSUNTO ISS	1P + 1P + 1P	13.04	ESCOLA	3
INTERVIR COM IDOSOS	1P + 1P	19.04	LAR DE IDOSOS	2
INTERVIR C/ IDOSOS (TEXTO)	1P + 1P + 1P	30.04	ESCOLA	3
TRAB. GRUPO	1P + 1P	11.05	ESCOLA	2
APRES. ORAL	1P + 1P	18.05	ESCOLA	2
LEIT. E REFE. XAO	1P + 1P + 1P	24.05	ESCOLA	3

Apêndices

Apêndice A

Questionário de perguntas da entrevista

ENTREVISTA

1. Qual seu nome e idade?
2. Há alguém na família que tenha dislexia?
3. Quando foi diagnosticada com essa patologia?
4. Como foi trabalhada na escola anterior?
5. Que tipo de trabalho foi realizado com você até os dias atuais?
6. Como sente-se ao saber que tem “dislexia”?
7. Qual a melhor forma ou estratégia você usa para superar o problema?
8. Quais dificuldades você enfrenta?
9. Quais implicações você tem em termo de aprendizagem?
10. Em que medida considera que a escola a tem preparado para enfrentar suas dificuldades perante o seu problema?
11. Fale-nos por favor o que a levou escolher esse curso profissional?
12. Sente que há cooperação de seus professores?
13. Quais são para você as características de um bom professor?
14. Também, baseado em suas dificuldades. Quais são as características para ser um bom aluno?
15. Você sente que há alguma barreira psicológica, pelo fato de ser disléxica? E o que faz ter essas barreiras?
16. Quais disciplinas que tem mais dificuldades? E porquê?
17. Em relação a motivação, tanto na escola, como em sua vida pessoal, acha que está sendo motivada de ambas as partes?
18. se não, o que costuma fazer, para seguir em frente e não desistir?
19. Perante seus colegas de classe, sente-se segregada?
20. Levando em consideração os aspectos sociais e culturais, quais dificuldades enfrenta?

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

- 21.** E no seu cotidiano? O que essa patologia implica em sua vida pessoal?
- 22.** Em relação ao ensino em geral, acha que deve haver alguma modificação em termos de estratégias que os professores, possam utilizar para ajudar nas disciplinas?
- 23.** Perante as dificuldades que enfrenta no ensino, acha que deve haver alguma modificação nos manuais didáticos, no tempo das aulas e nos materiais utilizados?
- 24.** Em relação ao curso profissional, quais dificuldades você enfrenta?
- 25.** A questão da autonomia é trabalhada em você, tanto na parte prática como na teórica?
- 26.** Quando o professor, lhe dá autonomia, quais dificuldades sentes?
- 27.** Mediante essas dificuldades, pedes ajuda ao professor, colegas. Ou tenta realizar sozinha?
- 28.** Como acha que a escola e a sociedade lhe tratam, quando deparam com a sua realidade?
- 29.** Você sente-se realizada em termo geral?
- 30.** Qual mensagem você deixa para os professores, colegas e a sociedade?
- 31.** Já ouviste falar no Método Pomodoro?
- 32.** Você gostaria de fazer uma experiência, utilizando esse método?
- 33.** Estamos a chegar ao final de nossa entrevista, porém gostava de saber se você tem algo para acrescentar a mesma ou alguma pergunta a fazer?

Então quero agradecer-lhe pela sua participação e colaboração na entrevista e dizer, que, havendo qualquer dúvida a respeito dos temas que conversamos, eu estarei a disposição para esclarecer e discutirmos os assuntos abordados.

Apêndice B

Guião de entrevistas das alunas

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

BLOCOS	OBJETIVOS	FORMULÁRIO DE PERGUNTAS	OBSERVAÇÕES
<u>A</u> <u>autenticação da</u> <u>Entrevista</u>	❖ Autenticar a entrevista; ❖ Incentivar o entrevistado a considerar a relevância de sua contribuição para a realização do estudo.	❖ Comunicar ao entrevistado as linhas gerais da pesquisa; ❖ Conscientizar o entrevistado sobre a importância da sua contribuição; ❖ Garantir a privacidade das informações fornecidas.	❖ Deixar claro todas as necessidades das entrevistadas.
<u>B</u> <u>Caracterização das</u> <u>Entrevistadas</u>	❖ Coletar informações pessoais; ❖ Obter dados sobre o perfil das alunas.	❖ Idade; ❖ Ano de escolaridade; ❖ Estado emocional mediante a sua problemática; ❖ Quais dificuldades; ❖ Descrever a cooperação da escola;	❖ Documentar todas as interações das entrevistadas.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

BLOCOS	OBJETIVOS	FORMULÁRIO DE PERGUNTAS	OBSERVAÇÕES
<u>B</u> <u>Caracterização das Entrevistadas</u>	❖ Coletar informações pessoais; ❖ Obter dados sobre o perfil das alunas.	❖ Descrever o relacionamento com os colegas. ❖ Descrever a cooperação dos professores	❖ Documentar todas as interações das entrevistadas.
<u>C</u> <u>Método Pomodoro</u>	❖ Esclarecer todas as informações sobre o método; ❖ Esclarecer todas as dúvidas sobre o método	❖ Saber se as alunas conhecem ou já ouviram falar sobre o método; ❖ Obter consentimento da aplicação do método	❖ O foco da entrevista deve ser nas entrevistadas.

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

BLOCOS	OBJETIVOS	RELATÓRIO	OBSERVAÇÕES
<u>B</u> <u>Aplicação do</u> <u>Método Pomodoro</u>	❖ Esclarecer todas as dúvidas sobre a aplicação do método; ❖ Recolher todas informações das de alunas sobre antes e depois de aplicar o método	❖ Recolher as informações sobre a aplicação e o progresso diante das disciplinas; ❖ Quais dificuldades em relação a aprendizagem, desafios, atitudes, comportamentos e estado emocional.	❖ O feedback deverá centrar-se nos professores e alunas
<u>C</u> <u>Opinião e</u> <u>agradecimentos</u> <u>dos professores</u>	❖ Saber se os professores acharam benéfico a aplicação do método; ❖ Agradecer a colaboração de todos os professores.	❖ Obter informações se irão continuar a aplicar o método nas alunas ❖ Agradecer a colaboração dos professores.	

Apêndice C

Grelha do feedback dos professores e alunas

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Feedback dos professores e alunas

BLOCOS	OBJETIVOS	RELATÓRIO	OBSERVAÇÕES
<u>A</u> <u>Autenticação dos</u> <u>relatórios</u>	❖ Autenticar o relatório; ❖ Incentivar os professores e alunas a considerar a relevância da sua contribuição para a importância do estudo.	❖ Obter informações dos professores sobre o desempenho das alunas em sala de aula antes do método ❖ Recolher informações das alunas sobre atitudes, comportamentos, dificuldades e estado emocional antes da aplicação do método.	❖ Esclarecer todas as dúvidas
<u>B</u> <u>Aplicação do</u> <u>Método Pomodoro</u>	❖ Recolher informações do conhecimento dos professores sobre o método;	❖ Recolher informações sobre as dificuldades das alunas antes do método e quais progressos obtiveram depois do método	❖ A ligação das informações deverá ser articulada

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

BLOCOS	OBJETIVOS	RELATÓRIO	OBSERVAÇÕES
<u>B</u> <u>Aplicação do</u> <u>Método Pomodoro</u>	❖ Esclarecer todas as dúvidas sobre a aplicação do método; ❖ Recolher todas informações das de alunas sobre antes e depois de aplicar o método	❖ Recolher as informações sobre a aplicação e o progresso diante das disciplinas; ❖ Quais dificuldades em relação a aprendizagem, desafios, atitudes, comportamentos e estado emocional.	❖ O feedback deverá centrar-se nos professores e alunas
<u>C</u> <u>Opinião e</u> <u>agradecimentos</u> <u>dos professores</u>	❖ Saber se os professores acharam benéfico a aplicação do método; ❖ Agradecer a colaboração de todos os professores.	❖ Obter informações se irão continuar a aplicar o método nas alunas ❖ Agradecer a colaboração dos professores.	

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

BLOCOS	OBJETIVOS	RELATÓRIO	OBSERVAÇÕES
<u>D</u> <u>Opiniões e agradecimentos das alunas</u>	❖ Saber se as alunas acharam benéfico a aplicação do método; ❖ Agradecer a colaboração das duas alunas	❖ Obter informações se irão continuar a usar o método ❖ Agradecer a colaboração das alunas	

Apêndice D

Inventário de atividades das alunas

Dislexia: Técnica Pomodoro para Intervenção na Dislexia em Contexto Escolar – Um Estudo de Caso

Inventário de atividades



Nome: _____ **idade:** _____ **Profissão:** _____

Data de início ____/____/____ **data do fim** ____/____/____

Atividade (descrição da atividade)	Pomodoros	Data	Local	Pomodoro total



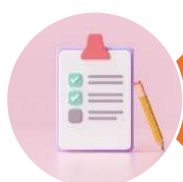
TÉCNICA POMODORO

**Método de gestão de tempo e produtividade
criado nos anos 90 por Francesco Cirillo.**

É simples, flexível e eficiente

Curiosidade

O nome “pomodoro” foi criado em homenagem ao time em formato de tomate que Cirilo usava enquanto era um estudante universitário



Escolha uma tarefa para ser de trabalho estudo ou qualquer outra atividade.

Evite distrações.



Marque 25 minutos no timer e trabalhe na sua tarefa até alarme soar.

A sessão de 25 minutos é chamada de pomodoro



Faça um intervalo de 5 minutos e depois volte por mais 25 minutos.

Anote o progresso da tarefa ou risque da sua lista caso tenha concluído.



A cada 4 sessões de 25 minutos faça uma pausa maior de 15 a 30 minutos.

Os intervalos ajudam na produtividade

Sistema Pomodoro

