1. **Ir até o banheiro**
2. **Abrir e Fechar a porta**
3. **Tirar a roupa**
4. **Abrir o chuveiro**
5. **Ajustar a temperatura da água**
6. **Entrar no chuveiro**
7. **Molhar o corpo inteiro**
8. **Aplicar shampoo no cabelo**
9. **Massagear o couro cabeludo**
10. **Enxaguar bem o cabelo**
11. **Aplicar sabonete no corpo**
12. **Ensaboar todas as partes**
13. **Enxaguar o corpo completamente**
14. **Desligar o chuveiro**
15. **Secar se com a toalha**