

Processo de acordar - Portugal

- 1- O relógio de pulso vibra com o despertador
- 2- Abre os olhos
- 3- Desliga o despertador
- 4- Espreguiçar na cama
- 5- Sentar na cama
- 6- Pega o celular na mesinha de cabeceira
- 7- Abrir o Whatsapp
- 8- Se houver mensagens:
 1. responder
- 9- Se não houver mensagens:
 1. fechar o whatsapp
- 10- Colocar o celular de volta na mesinha de cabeceira
- 11- Calçar os chinelos
- 12- Levantar
- 13- Ir para o banheiro
- 14 - Parar na frente da pia
- 15 - Se olhar no espelho do banheiro
- 16 - Colocar a mão na torneira da pia
- 17 - Abrir a torneira
- 18 - Fechar a mão em formato de concha
- 19 - Deixar encher com água
- 20- Levar a água até o rosto
- 21 - Lavar o rosto.
- 22- Botar a mão na torneira
- 23- Fechar a torneira
- 24- Ir até a toalha de rosto
- 25-Pegar a toalha de rosto
- 26- Secar o rosto
- 27- Botar a toalha de volta no lugar
- 28- Sair do banheiro
- 29 - Ir para a cozinha
- 30- Tomar café