

## Rotina Matinal

- Abrir os olhos;
- Desligar o despertador;
- Se tiver mensagens;
  - Abrir o aplicativo e responder;
- Se não tiver mensagens;
  - Olhar as redes sociais;
- Levantar da cama;
- Ir ao banheiro;
- Fazer minha higiene matinal;
- Voltar para o quarto;
- Se for dia da semana;
  - Ligar o notebook;
  - Checar emails;
  - Checar o Jira;
  - Chegar o Teams;
  - Começar a trabalhar;
- Se não for dia da semana;
  - Voltar para as redes sociais;