



Módulo 1.16: Resiliente como aço

Tarefa de casa:

- Elaborar fluxograma da rotina do Dr Arnaldo (descrita abaixo), utilizando o [lucidChart](#)
- Rotina do Dr Arnaldo:
 - Arnaldo acorda todos os dias às 7:00 da manhã
 - Se for dia da semana, toma banho, senão, arruma a casa
 - Toma café da manhã às 8:00h
 - Antes de sair de casa, ele verifica a previsão do tempo. Assim determina se levará o guarda-chuva ou não para o trabalho
 - Nos dias da semana vai para a clínica, onde atende até às 13:00 quando para para almoçar, nos finais de semana ele assiste televisão até a hora do almoço
 - Às segundas, quartas e sextas ele come peixe, nos demais dias ou carne ou salada
 - Nos dias da semana trabalha até às 18:00, nos sábados assiste a filmes e nos domingos estuda e lê
 - No jantar, caso sua filha o convide ele sai para comer com ela. Caso contrário, janta em casa
 - Todos os dias ele toma banho às 21:00
 - Antes de se deitar para dormir, caso esteja cansado, assiste um pouco de televisão, senão, dorme direto