**Repetir** ♾**:**

-Respirar a cada *esforço* segundos

-Bater coração a cada *esforço • 2* segundos

*Esforço* = Quantidade de músculos se movendo : quantidade de músculos

-Piscar quando *umidade do olho* < 30% e/ou quando *olhar* mudar de direção e quando não dormindo

*olhar* = coordenada X Y Z do olho

**Rotina:**

→Acordar

→Desligar despertador

→Tirar cobertor de cima

→Levantar

→Colocar chinelo

→Andar até banheiro

→Abrir porta do banheiro

→Entrar no banheiro

→Fechar porta do banheiro

→Andar até pia

→Pegar escova

→Escovar os dentes

→Guardar escova

→Tirar roupas

→Pegar roupas

→Andar até cesto de roupa

→Abrir cesto de roupa

→Colocar roupas em cesto de roupa

→Fechar cesto de roupa

→Andar até box

→Abrir box

→Fechar box

→Andar até chuveiro

→Ligar chuveiro

→Tomar banho

→Desligar chuveiro

→Abrir box

→Sair de box

→Fechar box

→Pegar toalha

→Secar corpo

→Andar até porta

→Abrir a porta

→Sair de banheiro

→Fechar porta

→Andar até guarda roupa do meu quarto

→Abrir quarda roupa

→Colocar roupas

→Fechar guarda roupa

→Andar até mesa

→Pegar mochila

→Colocar mochila nas costas

→Pegar celular

→Colocar celular no bolso da calça

→Andar até escada

→Descer escada

→Andar até tenis

→Colocar tenis

→Andar até porta da frente

→Abrir porta da frente

→Sair de casa

→Andar até endereço Rua Celso Meireles, 276

→Esperar por ônibus 2716-10

→Entrar em ônibus 2716-10

→Pagar ônibus

→Percorrer 14 paradas até Metrô Penha

→Descer de ônibus 2716-10

→Andar até escada rolante

→Subir em degrau da escada rolante

→Esperar até fim da escada rolante

→Andar pela passarela até banca de bilhetes

→Comprar 2 bilhetes (ida e volta)

→Andar até catraca

→Utilizar bilhete na catraca

→Passar pela catraca

→Andar até escada rolante

→Subir em degrau da escada rolante

→Esperar até o fim da descida da escada rolante

→Andar até plataforma de espera do metro no sentido Barra Funda

→Esperar por metrô sentido Barra Funda

→Entrar em metrô sentido Barra Funda

→Percorrer 12 paradas dentro de metrô sentido Barra Funda

→Desembarcar em estação Barra Funda

→Andar até escada rolante

→Fazer baldeação e entrar em Linha 8

→Pegar metro da Linha 8 até a estação Carapicuíba

→Descer em estação Carapicuíba

→Andar até Terminal Rodoviário José Ribeiro

→Entrar em ônibus 082 Pirapora

→Descer em Terminal Municipal de Santana de Parnaíba

→Andar até Etec Ermelinda Giannini Teixeira

→Fim.