

# Desafio Casa em Ordem

Uma tarefa por dia, curta e específica, em intensidade progressiva. Comece em qualquer dia, marque ao concluir e, se pular um dia, retome de onde parou. O segredo é a consistência.

## SEMANA 1 *Início suave*

<p><b>I</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Arrume todas as camas da casa</b> Comece o dia com essa vitória visual 5 MIN</p>	<p><b>2</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe a pia da cozinha até brilhar</b> Esfregue, enxágue e seque completamente 5 MIN</p>	<p><b>3</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Esvazie todas as lixeiras da casa</b> Inclua banheiros e quartos 5 MIN</p>	<p><b>4</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Recolha tudo que está fora do lugar</b> Junte tudo em uma sacola e redistribua 10 MIN</p>	<p><b>5</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe todos os espelhos da casa</b> Banheiro, quarto, entrada 8 MIN</p>	<p><b>6</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize a bancada da cozinha</b> Só o que usa diariamente fica fora 10 MIN</p>	<p><b>7</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Lave toda a louça acumulada</b> Zere a pia e comece a semana 2 com ela limpa 15 MIN</p>
---	---	---	--	--	--	--

## SEMANA 2 *Organização*

<p><b>8</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize uma gaveta da cozinha</b> Tire tudo, limpe, devolva só o que usa 15 MIN</p>	<p><b>9</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize o armário embaixo da pia</b> Descarte produtos vazios ou vencidos 10 MIN</p>	<p><b>10</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Troque os lençóis de todas as camas</b> Lave os antigos e guarde limpos 15 MIN</p>	<p><b>11</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe o banheiro principal</b> Pia, vaso, box e espelho 15 MIN</p>	<p><b>12</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize os sapatos na entrada</b> Descarte os que não usa, arrume os que ficam 10 MIN</p>	<p><b>13</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe o micro-ondas e o fogão</b> Use vinagre com água para o micro-ondas 10 MIN</p>	<p><b>14</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize o armário do banheiro</b> Descarte cosméticos e medicamentos vencidos 12 MIN</p>
---	--	--	--	--	--	---

## SEMANA 3 *Profundidade*

<p><b>15</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize a despensa inteira</b> Agrupe por categoria, verifique validade 20 MIN</p>	<p><b>16</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe o interior da geladeira</b> Retire tudo, limpe as prateleiras, reorganize 20 MIN</p>	<p><b>17</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Doe dez peças de roupa</b> Separe o que não veste há mais de seis meses 15 MIN</p>	<p><b>18</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize uma prateleira do guarda-roupa</b> Dobre, empilhe e separe por tipo 15 MIN</p>	<p><b>19</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Aspire ou varra todos os cômodos</b> Foque nos cantos e embaixo dos móveis 20 MIN</p>	<p><b>20</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize a área de serviço</b> Produtos de limpeza, vassouras, cestos 15 MIN</p>	<p><b>21</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Passa pano úmido em todos os pisos</b> Depois de varrer, passe com desinfetante 20 MIN</p>
---	--	--	---	---	--	--

## SEMANA 4 *Refinamento*

<p><b>22</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize os documentos da casa</b> Contas, contratos, documentos pessoais 20 MIN</p>	<p><b>23</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe janelas e vidros</b> Pelo menos dos cômodos principais 15 MIN</p>	<p><b>24</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize brinquedos e livros infantis</b> Doe o que não é mais usado 15 MIN</p>	<p><b>25</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Limpe o filtro do ar-condicionado</b> Ou os ventiladores de teto 10 MIN</p>	<p><b>26</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Organize cabos e eletrônicos</b> Identifique, agrupe e descarte os sem uso 10 MIN</p>	<p><b>27</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Monte o cardápio da próxima semana</b> Planeje e faça a lista de compras 15 MIN</p>	<p><b>28</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Defina a rotina semanal da família</b> Use os planejadores do kit 15 MIN</p>
--	---	---	---	---	---	--

## DIAS FINAIS *Celebração*

<p><b>29</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Revisão geral: passe por cada cômodo</b> Veja o que ainda precisa de atenção 15 MIN</p>	<p><b>30</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Celebre: tire fotos da casa organizada</b> Você merece. Compare com o dia 1. SEM PRESSA</p>	<p><i>Parabéns, você completou o desafio.</i></p> <p>Sua casa está transformada — e seus hábitos também. Agora mantenha o ritmo com os planejadores do kit Casa em Ordem.</p>
---	---	---