

Tarefas leves distribuídas pela semana, cada dia com um ambiente em foco — para nunca dedicar um dia inteiro à faxina pesada. Cole em local visível e marque ao concluir.

SEMANA DE _____ A _____

Planejamento de Limpeza

SEGUNDA-FEIRA *Cozinha*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Limpar bancadas e fogão	5 min	<input type="checkbox"/>	
Lavar a pia com desengordurante	5 min	<input type="checkbox"/>	
Varrer e passar pano no piso	8 min	<input type="checkbox"/>	
Organizar a frente da geladeira	5 min	<input type="checkbox"/>	
Esvaziar e limpar a lixeira	3 min	<input type="checkbox"/>	

QUINTA-FEIRA *Roupas*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Separar e colocar roupas na máquina	5 min	<input type="checkbox"/>	
Estender e secar roupas lavadas	8 min	<input type="checkbox"/>	
Dobrar e guardar roupas secas	10 min	<input type="checkbox"/>	
Passar as peças que precisam	15 min	<input type="checkbox"/>	
Separar roupas para costura ou doação	5 min	<input type="checkbox"/>	

TERÇA-FEIRA *Banheiros*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Limpar espelho e pia	5 min	<input type="checkbox"/>	
Limpar o vaso sanitário	5 min	<input type="checkbox"/>	
Limpar o box (vidro e rejunte)	8 min	<input type="checkbox"/>	
Trocar as toalhas	3 min	<input type="checkbox"/>	
Repor papel higiênico e sabonete	2 min	<input type="checkbox"/>	

SEXTA-FEIRA *Quartos*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Trocar lençóis e fronhas	8 min	<input type="checkbox"/>	
Aspirar ou varrer os quartos	8 min	<input type="checkbox"/>	
Limpar criados-mudos e cômodas	5 min	<input type="checkbox"/>	
Organizar roupas no armário	5 min	<input type="checkbox"/>	
Esvaziar as lixeiras dos quartos	2 min	<input type="checkbox"/>	

QUARTA-FEIRA *Sala e áreas comuns*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Aspirar sofá e tapetes	8 min	<input type="checkbox"/>	
Limpar mesas e superfícies	5 min	<input type="checkbox"/>	
Recolher e guardar objetos soltos	5 min	<input type="checkbox"/>	
Varrer ou aspirar o piso	7 min	<input type="checkbox"/>	
Regar as plantas	3 min	<input type="checkbox"/>	

SÁBADO *Revisão geral*

TAREFA	TEMPO	FEITO	QUEM
Verificar cômodo que precisa de atenção	5 min	<input type="checkbox"/>	
Levar os lixos para a coleta	3 min	<input type="checkbox"/>	
Conferir o estoque de limpeza	3 min	<input type="checkbox"/>	
Pano úmido nas áreas de circulação	7 min	<input type="checkbox"/>	
Montar a lista de compras da semana	5 min	<input type="checkbox"/>	

DOMINGO *Descanso*

Sem tarefas de limpeza. Aproveite a família e recarregue as energias.

NOTAS DA SEMANA

O que funcionou, o que precisa de ajuste e lembretes para a próxima semana.
