

Plano A · Rotina Corrida

Para famílias que saem cedo e voltam à noite. Blocos de 5 a 15 minutos nos dois momentos em que você está em casa — para a casa nunca sair do controle e o fim de semana ser de descanso, não de faxinão.

OS QUATRO PRINCÍPIOS

1 Manutenção em vez de recuperação

É mais fácil manter a casa em dia com 10 minutos por dia do que recuperá-la em 4 horas no sábado. Distribuindo pequenas ações, nada acumula o suficiente para gerar estresse.

2 Rotina ancorada em hábitos que já existem

O plano se encaixa no que você já faz: ao acordar, depois do jantar, antes de dormir. Assim as tarefas se tornam automáticas mais rápido.

3 Cada pessoa da família tem um papel

Organização doméstica não é responsabilidade de uma pessoa só. Tarefas simples e claras para cada membro, conforme idade e disponibilidade.

4 Fim de semana protegido

Sábado e domingo são para lazer, descanso e convívio. A única tarefa do fim de semana é uma revisão leve de 20 minutos.

QUEM FAZ O QUÊ

MEMBRO	TAREFAS SUGERIDAS	FREQUÊNCIA
3–5 ANOS	Guardar brinquedos, colocar roupa suja no cesto	Diária
6–10 ANOS	Arrumar a cama, guardar material escolar, ajudar a secar louça	Diária
11+ ANOS	Aspirar o quarto, recolher lixos, ajudar no preparo das refeições	Diária
ADULTOS	Cozinha, roupas, banheiro, compras, planejamento	Pela tabela

Quando cada pessoa cuida de pequenas tarefas, ninguém fica sobrecarregado.

ROTINA SEMANAL EM BLOCOS

DIA	MANHÃ (10 MIN)	NOITE (15 MIN)	FOCO
SEGUNDA	Arrumar camas, abrir janelas	Lavar louça, limpar fogão	Cozinha
TERÇA	Recolher roupas sujas	Colocar 1 máquina de roupa	Roupas
QUARTA	Organizar bancadas	Aspirar ou varrer sala e corredor	Áreas comuns
QUINTA	Limpar espelho do banheiro	Limpar pia e vaso sanitário	Banheiro
SEXTA	Verificar a despensa	Montar a lista de compras	Alimentação
SÁBADO	Revisão geral leve (20 min) e compras		Revisão
DOMINGO	Descanso total		Família

Use um timer no celular para os blocos. Quando o alarme tocar, pare: a casa não precisa ficar perfeita — precisa ficar em dia.

BLOCO DA MANHÃ · 10 MINUTOS ANTES DE SAIR

- Arrumar as camas (ou ensinar cada um a arrumar a sua)
- Abrir pelo menos duas janelas para ventilação
- Guardar o que ficou fora do lugar na noite anterior
- Passada rápida na bancada da cozinha
- Verificar se a lixeira precisa ser esvaziada

BLOCO DA NOITE · 15 MINUTOS DEPOIS DO JANTAR

- Lavar a louça do jantar (ou colocar na lava-louças)
- Limpar a superfície do fogão e as bancadas
- Executar a tarefa do dia, conforme a tabela
- Separar a roupa do dia seguinte de cada um
- Fechar janelas e apagar luzes dos cômodos vazios
- Colocar mochilas e bolsas no lugar de saída

REFEIÇÕES EXPRESS

- Domingo à noite: definir o cardápio da semana (15 min)
- Sábado de manhã: compras da semana, com lista pronta
- Domingo: preparar 2 a 3 bases (arroz, feijão, proteína)
- Quarta-feira: reavaliar sobras e ajustar o cardápio restante

Use o Cardápio de Refeições do kit para montar o plano visual e colar na geladeira.

CHECKLIST DO FIM DE SEMANA · 20 MINUTOS

- Verificar se algum cômodo precisa de atenção extra
- Trocar toalhas de banho e panos de cozinha
- Verificar as lixeiras de todos os banheiros
- Conferir estoque de essenciais (papel, sabonete, detergente)
- Regar as plantas
- Conferir a agenda da próxima semana

MANUTENÇÃO MENSAL · 1 HORA EM UM SÁBADO

- Limpar o interior da geladeira e verificar validade
- Limpar o filtro do ar-condicionado
- Lavar cortinas ou aspirar persianas
- Organizar uma gaveta ou armário (rodízio mensal)
- Verificar contas e assinaturas pendentes
- Descartar o que não serve mais (roupas, papéis, objetos)