

Plano B · Rotina Flexível

Para quem trabalha em casa, em escalas ou tem horários flexíveis. Micro-blocos distribuídos ao longo do dia, um cômodo por vez — quem está mais tempo em casa não precisa limpar mais, precisa limpar de forma mais inteligente.

OS QUATRO PILARES

- Um cômodo por dia, não a casa inteira**
Cada dia tem um ambiente principal como foco. Isso evita a sensação de precisar limpar tudo de uma vez e dá progresso diário.
- Micro-tarefas entre atividades**
As tarefas se encaixam nas pausas naturais do dia: entre uma reunião e outra, enquanto o almoço cozinha, nos 10 minutos antes de buscar as crianças.
- Preparação antecipada em lote**
Agrupe tarefas semelhantes: toda a roupa da semana em um dia, refeições base em outro. Economiza tempo e energia mental.
- Revisão semanal**
Uma pausa de 30 minutos para avaliar o que funcionou, ajustar e planejar. Essa revisão é o segredo para o sistema se manter.

REVISÃO SEMANAL · SÁBADO, 30 MINUTOS

- Quais cômodos ficaram sem atenção esta semana?
- Alguma tarefa precisa ser redistribuída?
- O cardápio da semana funcionou?
- Faltou algum item essencial em casa?
- Quais compromissos a família tem na próxima semana?
- O que posso fazer hoje para facilitar a segunda-feira?

Registre as respostas no Planejador Semanal do kit — é o que transforma tentativa em sistema.

ROTINA SEMANAL POR AMBIENTES

DIA	FOCO E TAREFAS	TEMPO
SEGUNDA	Cozinha — fogão, bancadas, piso, organizar geladeira	30 min em blocos
TERÇA	Sala e áreas comuns — aspirar, sofá, superfícies, plantas	25 min
QUARTA	Banheiros — box, pia, vaso, toalhas, repor itens	25 min
QUINTA	Roupas — lavar, secar, passar, dobrar, guardar	Ao longo do dia
SEXTA	Quartos — lençóis, guarda-roupas, superfícies	30 min
SÁBADO	Revisão e compras — revisão semanal, lista, mercado	1 h no total
DOMINGO	Descanso e preparação — bases de refeições, agenda	45 min, opcional

MICRO-BLOCOS NAS PAUSAS NATURAIS

MOMENTO DO DIA	MICRO-TAREFA (5–10 MIN)
DEPOIS DO CAFÉ	Arrumar camas, abrir janelas, lavar a louça do café
PAUSA DA MANHÃ	Recolher o que está fora do lugar, tarefa rápida do cômodo do dia
ALMOÇO NO FOGO	Limpar bancada, organizar uma gaveta, dobrar roupas
DEPOIS DO ALMOÇO	Lavar a louça, limpar o fogão, varrer a cozinha
PAUSA DA TARDE	Completar a tarefa do cômodo do dia
ANTES DO JANTAR	Revisão rápida: tudo no lugar?
DEPOIS DO JANTAR	Louça do jantar, bancadas limpas, preparar o dia seguinte

Não tente fazer todos no mesmo dia: escolha 3 ou 4 que se encaixem na sua rotina e alterne.

BATCH COOKING · DOMINGO OU SEGUNDA

- Cozinhar arroz e feijão para 3 a 4 dias
- Preparar duas proteínas (frango desfiado e carne moída)
- Lavar e cortar verduras e legumes para a semana
- Preparar lanches saudáveis (bolos, granola)
- Porcionar e congelar o que não será usado em 2 dias

BATCH DE ROUPAS · QUINTA-FEIRA

- Separar por tipo: claras, escuras, delicadas
- Lavar 2 a 3 máquinas ao longo do dia
- Estender e secar tudo de uma vez
- Dobrar e guardar no mesmo dia — não deixe para amanhã

TAREFAS POR FAIXA ETÁRIA

IDADE	O QUE PODE FAZER	COMO MOTIVAR
2–4	Guardar brinquedos, levar roupa ao cesto	Transformar em brincadeira, elogiar
5–7	Arrumar a cama, pôr a mesa, regar plantas	Quadro de estrelas com recompensas
8–10	Varrer, secar louça, separar roupas	Responsabilidade real e reconhecimento
11–14	Aspirar, lavar louça, lanches simples	Conectar à autonomia adulta
15+	Cozinhar, lavar banheiro, despensa	Incluir nas decisões da semana

MANUTENÇÃO SAZONAL · A CADA 3 MESES

- Limpar atrás de móveis e eletrodomésticos
- Descartar vencidos na despensa e na farmácia
- Revezar roupas de estação no guarda-roupa
- Limpar calhas, ralos e filtros de gordura
- Revisar contratos de serviços e assinaturas
- Doar roupas, livros e objetos sem uso