



E-BOOK

Cronograma da Limpeza

Fique livre da faxina do final de semana com apenas 30 minutos por dia!

Cronograma da Limpeza

Olá!!

Estou muito feliz que você tenha interessado pelo cronograma e espero que ele possa te ajudar a planejar e facilitar o seu dia-a-dia .



Meu nome é Ana Moutinho, sou apaixonada pelo meu trabalho!

Acredito que a organização é uma ferramenta , não um objetivo final e sua meta é adotar um novo estilo de vida.

DICAS PARA MELHOR APROVEITAMENTO DO CRONOGRAMA

SABEMOS QUE CADA CASA É UM CASO, POR ISSO, PENSE NA SUA PARA TORNAR ESSE CRONOGRAMA UMA FERRAMENTA EFICAZ, RÁPIDA E OBJETIVA NA LIMPEZA DO SEU LAR.

1 - FAÇA UMA CÓPIA E DEIXE EM UM LOCAL DE ACESSO FÁCIL E SEMPRE VISÍVEL PARA VOCÊ E TODAS AS PESSOAS DA CASA.

***ATENÇÃO: AS TAREFAS PODEM E DEVEM SER DIVIDIDAS. SE CADA UM FIZER A SUA PARTE, FICA MAIS FÁCIL!**

2 - RESERVE 30 MINUTOS TODOS OS DIAS PARA CUMPRIR AS TAREFAS PROPOSTAS.

***LEMBRE-SE QUE O "DEIXE PARA DEPOIS" TEM QUE SER FEITO AGORA!**

3 - DÊ UMA CHANCE PARA ESSE PROGRAMA TE SURPREENDER! FAÇA DO JEITO QUE SUGERIMOS, EXTRAINDO APENAS O QUE NÃO SE ENCAIXA NA SUA REALIDADE.

***ALERTA: SEGUIR UM PASSO A PASSO JÁ TESTADO É MAIS FÁCIL DO QUE INICIAR DO ZERO!**

4 - QUANDO VOCÊ ESTIVER PRONTA, USE A ÚLTIMA PLANILHA PARA MONTAR A SUA ROTINA SEMANAL

***ACREDITE: VOCÊ PODE FAZER DO DOMINGO UM DIA ESPECIAL DEDICADO A VOCÊ E A QUEM VOCÊ AMA!**

Cronograma de Limpeza

Todos os Dias

- Arrumar a cama;
- Arejar os quartos;
- Separar a roupa para lavar;
- Varrer ou aspirar a casa;
- Higienizar o vaso sanitário;
- Limpar a pia do banheiro e da cozinha;
- Lavar louça;
- Limpar a mesa e o fogão;
- Esvaziar as lixeiras.

Cronograma de Limpeza

1 Vez por Semana

- Trocar a roupa de cama, mesa e banho;
- Lavar as roupas;
- Passar as roupas;
- Fazer lista de compras;
- Criar cardápio da semana;
- Passar pano e esfregar o chão da cozinha;
- Tirar pó, limpar vidros e espelhos;
- Lavar banheiro;
- Lavar lixeiras.

Cronograma de Limpeza

A Cada 15 Dias

- Fazer e guardar as compras;
- Verificar a validade dos alimentos na geladeira;
- Limpar internamente a geladeira, microondas e fogão;
- Limpar as paredes da cozinha, banheiro, copa e lavanderia;
- Organizar o guarda roupas;
- Aspirar sofá e tapetes;
- Limpar maçanetas e interruptores;
- Aspirar e virar o colchão das camas.

Cronograma de Limpeza

1 Vez por
Mês

- Limpar a máquina de lavar;
- Esvaziar o saco do aspirador;
- Limpar as paredes pintadas;
- Organizar a dispensa e os armários;
- Organizar e guardar as contas pagas;
- Limpar os rejantes e rodapés;
- Limpar as janelas;
- Colocar ao sol os travesseiros e edredons.



Cronograma de Limpeza

A Cada 6
Meses 1 Ano

6 meses:

- Lavar cortinas, tapetes e persianas;
- Limpar os lustres e o teto;
- Limpar ralos e sifões.

1 ano:

- Detetizar os ambientes;
- Chamar o encanador para checar e reparar possíveis vazamentos

Planejamento Semanal de Limpeza

2 ^a Feira	3 ^a Feira	4 ^a Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira	Sábado	Domingo
Trocar roupa de cama	Faxina completa nos quartos	Passar roupas	Faxina na sala	Faxina na cozinha	Planejar cardápio da semana	Curtir preguiça na cama
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trocar toalha de banho	Comprar verduras	Organizar roupas nos armários	Faxina no escritorio			Tomar um solzinho
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lavar banheiro	Comprar Frutas e legumes					Almoçar fora
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
						Assistir um filminho
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Use esse campo para colocar o nome da
pessoas responsável pela tarefa

Planejamento Semanal de Limpeza

2 ^a Feira	3 ^a Feira	4 ^a Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira	Sábado	Domingo
						Curtir preguiça na cama
						Tomar um solzinho
						Almoçar fora
						Assistir um filminho



Use esse campo para colocar o nome da
pessoas responsável pela tarefa



@ordem_em_casa



31-995713108



contato@ordememcasa.com

ORDEM  CASA