

CHECKLIST



limpeza doméstica

Checklist diário: o kit de sobrevivência (15 min)

- Arrumar a cama
- Lavar a louça do jantar
- Guardar objetos espalhados
- Dobrar a manta do sofá
- Tirar o lixo da cozinha e do banheiro
- Ao passar em um cômodo, leve o que está fora do lugar

Checklist mensal: a faxina que a gente adia

- **Janelas:** limpar vidros e remover poeira dos trilhos
- **Geladeira:** limpar o interior e as prateleiras com bicarbonato
- **Manutenção:** limpar filtros do ar-condicionado e grades do ventilador
- **Desapego:** organizar o armário de potes e descartar o que não tem tampa
- **Têxteis:** aspirar profundamente (ou lavar) cortinas e tapetes

Dicas de ouro

- **Não deu para fazer hoje?** Tudo bem, nem precisa compensar no dia seguinte.
- **Gamifique:** coloque um timer de 15 minutos e sua playlist favorita.
- **Ferramentas certas:** mop spray e panos de microfibra economizam tempo.

Checklist semanal: o rodízio da limpeza

Segunda (dia do banheiro)

- Lavar o vaso sanitário
- Limpar a pia e o espelho

Terça (dia do pó)

- Tirar o pó de eletrônicos, móveis da sala e do quarto

Quarta (dia da cozinha)

- Limpar o fogão e as bancadas
- Revisar itens vencidos na geladeira

Quinta (dia do chão)

- Aspirar a casa toda
- Passar mop nos cômodos principais

Sexta (dia da roupa e cama)

- Trocar lençóis e toalhas.
- Colocar a primeira máquina de roupa para lavar