



Como usar o cronograma semanal de limpeza da casa

No [cronograma semanal](#), você encontra todas as tarefas separadas por dia. Tem também um bônus: uma listinha de itens para fazer diariamente e melhorar sua organização.

No [checklist mensal](#) tem tudo o que você precisa fazer mensalmente na sua casa para deixar o ambiente limpo.

Nossa [lista de compras](#) vai te ajudar a organizar não só suas compras, mas sua organização de limpeza também!

Você pode fazer uma cópia desta planilha e usá-la na nuvem. Basta ir no menu superior em: arquivo > fazer uma cópia. Assim, você poderá editar sua planilha semanalmente, fazendo um check em tudo que já fez.

Se preferir, pode imprimir e colar no seu lugar preferido da casa ou usar junto do seu planner.

Como imprimir

1. Se você quiser imprimir parte de uma planilha, selecione as células ou vá até a página.
2. Na parte superior, clique em Arquivo e Imprimir.
3. Clique em Página atual.
4. Para imprimir a planilha completa, clique em Pasta de trabalho.
5. Para imprimir as células que você escolheu na etapa 1, clique em Células selecionadas.
6. Para imprimir a página que você escolheu na etapa 1, clique em Página atual.
7. Clique em Próxima.

Se você estiver usando o Chrome, clique em Imprimir na janela que aparece.

Se você estiver usando o Firefox ou Safari, o download de um arquivo PDF será feito automaticamente. No visualizador de PDF, acesse Arquivo e Imprimir.

Aproveite



Tarefas diárias	Quem vai fazer	Status
SALA		
Abrir as cortinas e janelas para arejar a casa		<input type="checkbox"/>
Limpar a mesa de jantar depois das refeições		<input type="checkbox"/>
Recolher o que está fora do lugar		<input type="checkbox"/>
QUARTO		
Arrumar a cama		<input type="checkbox"/>
Limpar os sapatos antes de guardá-los		<input type="checkbox"/>
Recolher o que está fora do lugar		<input type="checkbox"/>
COZINHA		
Lavar a louça		<input type="checkbox"/>
Guardar a louça		<input type="checkbox"/>
Limpar a pia		<input type="checkbox"/>
Varrer o chão		<input type="checkbox"/>
Recolher o lixo		<input type="checkbox"/>
Recolher o que está fora do lugar		<input type="checkbox"/>
BANHEIRO		
Limpar a pia		<input type="checkbox"/>
Recolher o lixo		<input type="checkbox"/>
Recolher o que está fora do lugar		<input type="checkbox"/>



Tarefa	Dia da semana	Status
COZINHA, SALA E LAVANDERIA		
Recolher o lixo		<input type="checkbox"/>
Tirar o pó dos móveis da sala, mesa de jantar e balcões da cozinha		<input type="checkbox"/>
Varrer ou aspirar o chão da cozinha, sala e lavanderia		<input type="checkbox"/>
Passar pano úmido no chão da cozinha, sala e lavanderia		<input type="checkbox"/>
Aspirar sofás e cadeiras		<input type="checkbox"/>
QUARTOS, BANHEIROS, SACADAS		
Recolher o lixo		<input type="checkbox"/>
Tirar o pó dos móveis dos quartos e banheiros		<input type="checkbox"/>
Varrer ou aspirar o chão dos quartos, banheiros e sacadas		<input type="checkbox"/>
Passar pano úmido no chão dos quartos, banheiros e sacadas		<input type="checkbox"/>
Trocar roupa de cama e toalhas		<input type="checkbox"/>
BANHEIROS		
Limpeza geral dos banheiros: pia, vaso, boxe, espelho, armários e piso		<input type="checkbox"/>
Limpar e higienizar chuveiros ou banheiras de banheiro		<input type="checkbox"/>
LAVANDERIA		

Lavar a roupa		<input type="checkbox"/>
Passar roupa: dependendo da quantidade de roupa, dedique um dia apenas para essa tarefa		<input type="checkbox"/>
COZINHA		
Limpeza geral da cozinha: louça, pia, fogão, parte externa dos armários, parte externa da geladeira		<input type="checkbox"/>
Descartar alimentos vencidos ou estragados da geladeira		<input type="checkbox"/>
Limpar os utensílios de cozinha (cafeteira, torradeira)		<input type="checkbox"/>
OUTROS		
Esvaziar e limpar caixas de areia para animais de estimação		<input type="checkbox"/>
Limpar e higienizar equipamentos de ginástica		<input type="checkbox"/>



V

Tarefas mensais	Quem vai fazer	Status
COZINHA		
Limpar a geladeira por dentro		<input type="checkbox"/>
Limpar o forno e o microondas por dentro		<input type="checkbox"/>
Limpar os armários da cozinha por dentro, descartando alimentos vencidos ou potes sem tampa, louças quebradas ou lascadas, entre outros objetos que não tenham mais utilidade		<input type="checkbox"/>
JANELAS E PORTAS		
Limpar as janelas		<input type="checkbox"/>
Limpar batentes e portas dos cômodos		<input type="checkbox"/>
LAVANDERIA		
Lavar capas das almofadas		<input type="checkbox"/>
Lavar cortinas		<input type="checkbox"/>
Lavar cobertores		<input type="checkbox"/>
Trocar e lavar tapetes da cozinha		<input type="checkbox"/>
QUARTOS		
Limpar por dentro armários e gavetas dos quartos		<input type="checkbox"/>
Virar o colchão		<input type="checkbox"/>
SALA		
Limpar luminárias		<input type="checkbox"/>
Higienizar tapetes da sala		<input type="checkbox"/>

Item	Quantidade	Status
Desinfetante Pinho Sol	1	<input type="checkbox"/>
Sabão Líquido OLA	1	<input type="checkbox"/>
Limpador Ajax	1	<input type="checkbox"/>
Ajax Alternativa ao Cloro	1	<input type="checkbox"/>
Detergente Neutro	3	<input type="checkbox"/>
Desodorizador de ambientes	1	<input type="checkbox"/>
Água sanitária	1	<input type="checkbox"/>
Pacote de sabão em barra	1	<input type="checkbox"/>
Luvas	1	<input type="checkbox"/>
Esponja de cozinha	4	<input type="checkbox"/>
Amaciante	1	<input type="checkbox"/>
Panos para limpeza	3	<input type="checkbox"/>
Limpa-Vidros	1	<input type="checkbox"/>