

# SEU CRONOGRAMA DE Limpeza Semanal

## Tarefas diárias

Arrumar a cama
Lavar a louça
Guardar a louça
Limpar a pia da cozinha
Limpar fogão
Varrer o chão dos cômodos
Limpar a mesa de jantar
Recolher bagunças
Recolher o lixo
Limpar a pia do banheiro

S	T	Q	Q	S	S	D

## Segunda-feira



### Cozinha

- ☐ Limpar balcões
- ☐ Limpar armários (portas e prateleiras)
- ☐ Limpar geladeira
- ☐ Limpar Micro-ondas
- ☐ Limpar escorredor
- ☐ Limpar chão
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Terça-feira



### Quarto

- ☐ Tirar pó dos móveis
- ☐ Limpar portas dos móveis
- ☐ Trocar Lençol
- ☐ Trocar fronhas
- ☐ Organizar roupas
- ☐ Organizar objetos
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Quarta-feira



### Banheiros

- ☐ Limpar espelhos
- ☐ Limpar box
- ☐ Limpar pia
- ☐ Limpar bancada
- ☐ Desinfetar vaso
- ☐ Organizar armários
- ☐ Limpar armários
- ☐ Limpar azulejos
- ☐ Limpar o chão
- ☐
- ☐

## Quinta-feira



### Sala

- ☐ Limpar móveis
- ☐ Aspirar sofás e tapetes
- ☐ Limpar eletrônicos
- ☐ Tirar pó de objetos
- ☐ Organizar objetos
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Sexta-feira



### Pisos / Roupas

- ☐ Varrer pisos da casa
- ☐ Passar pano nos pisos da casa
- ☐ Lavar roupas da família
- ☐ Passar as roupas
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Sábado/Domingo



### Geral

- ☐ Organizar áreas externas
- ☐ Limpar sacadas e quintal
- ☐ Organizar roupas limpas
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## O que você precisa

### Acessórios

- Vassoura
- Rodo
- Pá de lixo
- Espanjas de limpeza
- Panos de limpeza
- Escova de cerdas duras
- Aspirador de pó
- Balde de limpeza
- Luvas de borracha
- Sacos de lixo

### Produtos



• **Detergente**  
onde usar: cozinha, banheiro, superfícies laváveis;



• **Limpa vidros Ajax**  
onde usar: janelas, espelhos, box do banheiro;



• **Desinfetante Pinho Sol**  
onde usar: banheiro, áreas de contato com as mãos, superfícies de alta utilização;



• **Sabão líquido OLA**  
onde usar: lavanderia, máquina de lavar;



• **Sabão em barra**  
onde usar: lavanderia, limpeza geral.

\*Sempre siga as instruções de uso e armazenamento dos produtos para garantir uma limpeza eficaz e segura