quadro
DE ATIVIDADES

MODELOS PARA IMPRIMIR

Preencha os campos e salve uma cópia, ou imprima.

Checklist de limpeza semanal

SEMANA DE _____ **A** _____

Uma casa cuidada, uma tarefa por vez. Adapte os itens à sua rotina.

NO DIA A DIA

	S	T	Q	Q	S	S	D
Guardar objetos fora do lugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuidar da louça e da pia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Conferir lixeiras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 / COZINHA

DIA _____ **RESP.** _____

- ☐ Limpar fogão e bancada
- ☐ Limpar pia e escorredor
- ☐ Conferir alimentos guardados
- ☐ Varrer e limpar o piso

02 / BANHEIROS

DIA _____ **RESP.** _____

- ☐ Limpar pia e torneiras
- ☐ Higienizar o vaso sanitário
- ☐ Limpar box e espelho
- ☐ Trocar toalhas e limpar o piso

03 / QUARTOS

DIA _____ **RESP.** _____

- ☐ Trocar roupa de cama
- ☐ Tirar o pó das superfícies
- ☐ Guardar roupas e objetos
- ☐ Varrer ou aspirar o piso

04 / ÁREAS COMUNS

DIA _____ **RESP.** _____

- ☐ Tirar o pó dos móveis
- ☐ Organizar mesa e sofá
- ☐ Varrer ou aspirar o piso
- ☐ Cuidar da entrada da casa

EXTRAS E AJUSTES PARA A PRÓXIMA SEMANA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____