

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

1. Vassoura
2. Rodo
3. Pá de lixo
4. Esponjas de limpeza
5. Panos de limpeza
6. Escova de cerdas duras
7. Aspirador de pó
8. Balde de limpeza
9. Luvas de borracha
10. 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