



## Cronograma de Limpeza Doméstica

### TODOS OS DIAS

- Arrumar a cama
- Arejar os quartos
- Separar roupa para lavar
- Varrer ou aspirar a casa
- Higienizar o vaso sanitário
- Limpar pia do banheiro e da cozinha
- Lava a louça
- Limpar a mesa e o fogão

### UMA VEZ POR SEMANA

- Trocar roupa de cama
- Trocar roupa de banho
- Trocar roupa de mesa
- Lavar roupas
- Passar roupas
- Fazer lista de compras
- Criar cardápio da semana
- Passar pano e esfregar o chão da cozinha
- Tirar pó, limpar vidros e espelhos
- Lavar banheiro
- Esvaziar lixeiras e higienizá-las
- Lavar calçadas (se casa)

### A CADA 15 DIAS

- Fazer compras
- Verificar validade dos alimentos
- Limpar internamente geladeira, micro-ondas e fogão
- Limpar paredes, cozinha, banheiro e lavanderia
- Organizar guarda-roupa
- Aspirar sofá
- Higienizar tapetes
- Aspirar e virar colchão das camas

### UMA VEZ POR MÊS

- Limpar máquina de lavar
- Esvaziar saco do aspirador
- Limpar as paredes
- Organizar dispensa e armários
- Organizar e guardar as contas pagas
- Limpar rejuntas e rodapés
- Colocar no sol traveseiros e edredons
- Limpar janelas
- Cortar grama (se jardim)
- Limpar todos os calçados

### A CADA 6 MESES E 1 ANO

- 6 meses: lavar cortinas, tapetes e persianas
- 6 meses: limpar os lustres e teto
- 6 meses: limpar ralos e sifões
- 6 meses: revisar todos os armários da casa, fazendo descarte do que não utilizar mais
- 1 ano: dedetizar ambientes