

# MANUAL DA VIDA

[www.manualdavida.club](http://www.manualdavida.club)

Abaixo você verá um exemplo de checklist semanal para manter sua casa organizada, mas é claro que ele deve adequar à sua vida. Então aqui abaixo segue uma lista de coisa que você deve sempre colocar na sua rotina e adequar o seu checklist. Para isso, basta você pegar as tarefas e inserir na planilha em branco.

## Checklist de limpeza diária

Lista de tarefas para fazer todos os dias:

- Varrer o chão ou passar aspirador de pó nas áreas de maior circulação
- Limpar a pia do banheiro com as mãos depois de escovar os dentes
- Lavar a louça
- Lavar roupa
- Limpar a mesa de jantar
- Limpar o cadeirão do bebê
- Limpar o fogão
- Limpar a pia da cozinha
- Esvaziar as lixeiras

## Checklist de limpeza semanal

Lista de tarefas que precisam ser feitas uma vez por semana:

- Trocar toalhas nos banheiros
- Lavar a roupa de cama
- Lavar a roupa de banho
- Passar um pano úmido no chão
- Limpar espelhos
- Limpar vidros
- Trocar a roupa de cama
- Tirar o pó dos móveis
- Varrer e/ou passar aspirador de pó em todos os cômodos
- Limpar a geladeira

[www.manualdavida.club](http://www.manualdavida.club)

# MANUAL DA VIDA

[www.manualdavida.club](http://www.manualdavida.club)

## Checklist de limpeza mensal

Lista de tarefas para fazer mensalmente:

- Limpar rejuntas
- Limpar dentro dos armários
- Fazer uma limpeza completa no box do banheiro
- Lavar colchas, almofadas, saias de cama e outras roupas menos usadas
- Limpar o freezer
- Limpar filtros de água
- Limpar e higienizar telefones
- Limpar lixeiras
- Tirar sujeira das calhas e telhados
- Limpar encanamento com produtos próprios para este fim
- Limpar janelas
- Limpar portas
- Limpar espelhos de tomada e interruptores
- Tirar pó das lâmpadas e dos lustres
- Limpar as paredes
- Limpar tapetes e estofados
- Limpar melhor os eletrodomésticos

## Checklist de limpeza sazonal

Lista de tarefas para fazer a cada mudança de estação:

- Lavar travesseiros
- Virar os colchões
- Limpar potes de mantimentos (pó e gordura)
- Limpar o forno
- Jogar fora o que estiver vencido na despensa
- Limpar o teto
- Fazer uma limpeza completa na geladeira
- Limpar móveis de couro
- Limpar molduras e rodapés

[www.manualdavida.club](http://www.manualdavida.club)

# MANUAL DA VIDA

www.manualdavidada.club

## CHECKLIST DE ROTINA DOMÉSTICA

### SEMANAL

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>		<b>TERÇA-FEIRA</b>	
SEPARAR ROUPAS SUJAS		LAVAR TOALHAS (MESA E BANHO) E PANOS DE CHÃO	
LAVAR ROUPAS DE CAMA		LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA	
LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA		GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR	
GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR		LIMPAR JANELAS	
PAGAR CONTAS		LAVAR UM BANHEIRO	
COLOCAR ROUPAS DE CAMA PARA SECAR		COLOCAR TOALHAS E PANOS DE CHÃO PARA SECAR	
<b>QUARTA-FEIRA</b>		<b>QUINTA-FEIRA</b>	
LAVAR ROUPAS ESCURAS E JEANS		LAVAR ROUPAS CLARAS E ROUPAS delicadas	
LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA		LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA	
GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR		GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR	
LIMPAR VIDROS		LIMPAR OS CALÇADOS	
LAVAR UM BANHEIRO		COLOCAR ROUPAS ESCURAS E JEANS PARA SECAR	
COLOCAR ROUPAS CLARAS E ROUPAS DELICADAS PARA SECAR		COLOCAR ROUPAS CLARAS E ROUPAS DELICADAS PARA SECAR	
<b>SEXTA-FEIRA</b>		<b>SÁBADO / DOMINGO</b>	
FAZER AS COMPRAS DA SEMANA SEGUINTE		LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA	
LAVAR ROUPAS ÍNTIMAS		GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR	
LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA		LAVAR O QUINTAL E A GARAGEM	
LIMPAR FOGÃO. GELADEIRA E BALCÕES		PASSAR ASPIRADOR E PANO DE CHÃO	
TIRAR O PÓ DOS MÓVEIS		TROCAR LENÇÓIS E TOALHAS DE MESA E BANHO	
COLOCAR ROUPAS ÍNTIMAS PARA SECAR		PASSAR ROUPAS	

www.manualdavidada.club

# MANUAL DA VIDA

www.manualdavidada.club

## CHECKLIST DE ROTINA DOMÉSTICA

### SEMANAL

#### SEGUNDA-FEIRA

#### TERÇA-FEIRA

#### QUARTA-FEIRA

#### QUINTA-FEIRA

#### SEXTA-FEIRA

#### SÁBADO / DOMINGO