PARA IMPRIMIR E COLAR NA GELADEIRA

Cronograma de limpeza da casa

Um foco por dia, a roupa em duas etapas e a gestão da casa com dia marcado. Até 2 horas por dia, somando toda a família.

Dia	O que fazer	Tempo	As crianças podem ajudar	Quem faz	Feito
Todo dia Base	Louça, bancada e fogão, camas, recolher brinquedos e objetos, lixo	**30 min**	Guardar brinquedos (2 a 3 anos) e arrumar a própria cama (4 a 5)		☐
Segunda Cozinha	Trocar roupa de cama e toalhas e pôr para lavar. Fogão, bancadas, micro-ondas e chão	**1h30**	Levar as toalhas ao cesto (6 a 7) e ajudar a tirar a mesa (4 a 5)		☐
Terça Banheiros	Dobrar e guardar roupa de cama e toalhas. Vaso, pia, box, espelho e chão	**1h30**	Guardar a roupa limpa (6 a 7) e limpar a pia do banheiro (10 a 12)		☐
Quarta Sala	Lavar a roupa do dia a dia. Tirar o pó, aspirar ou varrer e passar pano	**1h30**	Varrer (6 a 7) e passar aspirador (8 a 9)		☐
Quinta Quartos	Dobrar e guardar a roupa da semana. Pó, chão e mesas de cabeceira	**1h30**	Guardar a própria roupa (6 a 7) e dobrar roupa (10 a 12)		☐
Sexta Gestão da casa	Cardápio, lista de compras, contas e agenda. Geladeira: descartar vencidos e limpar uma prateleira	**1h**	Dar ideias de jantar para o cardápio		☐
Sábado Compras e mês	Compras e guardar tudo. Área de serviço e uma tarefa do mês em rodízio (janelas, forno, armários ou máquina)	**2h**	Guardar compras leves (2 a 3) ou todas as compras (8 a 9)		☐
Domingo Descanso	Só a base: louça e separar roupa e mochila de segunda	**30 min**	Levar a roupa suja ao cesto (6 a 7)		☐

Tempos estimados para uma família de 4 pessoas, já incluindo os 30 minutos da base diária. Ajuste ao tamanho da sua casa. Idades conforme a tabela de tarefas por idade do Melhor Viver Mais (baseada na AAP e na AACAP). Crianças limpam com pano úmido e vassoura: produtos de limpeza ficam fora do alcance delas (Anvisa).

Não deu num dia? Passe o foco para o próximo dia livre e mantenha só a base e a roupa.