



O que fazer?

Todo dia

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Organizar a bagunça
- Separar roupas para lavar/guardar
- Deixar sapatos arejar / tratar mau odor

Cozinha

- Organizar a bagunça
- Lavar a louça
- Desinfetar esponjas
- Limpar respingos nos balcões e eletrodomésticos
- Tirar o lixo

Demais cômodos

- Organizar o escritório
- Verificar a correspondência e descartar o que não é necessário
- Tirar o lixo do lavabo

Sala

- Organizar a bagunça
- Colocar itens em seus lugares de origem
- Afofar almofadas

Banheiro

- Organizar a bancada da pia
- Limpar a pia
- Recolher cabelos/pelos do chão
- Pendurar toalhas
- Tirar o lixo
- Esvaziar o roupeiro
- Ventilar após o banho





O que fazer?

Todo semana

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Trocar lençóis/fronhas
- Afofar travesseiros
- Limpar quadros/enfeites
- Limpar TV e demais eletrônicos
- Limpar cúpulas de abajur e lâmpadas
- Aspirar estofados
- Aspirar/limpar assoalho
- Bater os tapetes

Sala

- Aspirar estofados de tecido (almofadas e base)
- Limpar estofados em couro (pano seco)
- Limpar quadros/enfeites
- Limpar TV e demais eletrônicos
- Limpar cúpulas de abajur e lâmpadas
- Aspirar/limpar assoalho
- Bater os tapetes
- Descartar revistas/jornais antigos

Cozinha

- Lavar o escorredor de louça
- Limpeza completa do fogão
- Desentupir queimadores
- Rever alimentos na geladeira
- Limpar interior da geladeira
- Limpar paredes, portas e janelas
- Lavar e desinfetar lixeira
- Limpar o chão

Banheiro

- Lavar o banheiro
- Lavar o box
- Limpar espelhos
- Desinfete a cuba e o gabinete da pia

Demais cômodos

- Tirar pó de livros, revistas e caixas no escritório
- Limpar o computador/notebook
- Limpar telefone
- Limpar lavanderia
- Verificar produtos de lavanderia
- Limpar garagem/quintal/churrasqueira



O que fazer?

Quinzenal

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Limpar sobre as portas e guarnições
- Limpar miudezas/enfeites
- Limpar janelas
- Arejar os travesseiros (15 minutos)

Sala

- Limpar sobre as portas e guarnições
- Limpar miudezas/enfeites
- Limpar janelas
- Limpar persianas

Cozinha

- Limpar o forno
- Limpar miudezas/enfeites

Banheiro

- Limpar interruptores
- Limpar miudezas/enfeites

Demais cômodos

- Limpar interruptores
- Limpar miudezas/enfeites





O que fazer?

Mensal

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Limpar lustre
- Limpar ventiladores de teto/chão
- Limpar filtro do ar condicionado
- Limpar folhas das portas
- Lavar proterores de colchão
- Lavar capas de almofadas

Sala

- Limpar lustre
- Limpar ventiladores de teto/chão
- Limpar filtro do ar condicionado
- Limpar folhas das portas
- Lavar capas de almofadas

Cozinha

- Limpar lustre
- Limpar paredes/tirar riscos
- Avaliar alimentos congelados
- Limpar frente dos armários
- Limpar o interfone

Banheiro

- Limpar lustre
- Limpar portas e guarnições
- Retirar teias de aranha
- Limpar janelas

Demais cômodos

- Limpar lustre
- Limpar portas e guarnições
- Retirar teias de aranha
- Limpar janelas





O que fazer?

Trimestral

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Fazer o giro do colchão
- Aspirar estrado da cama/suporte box
- Verificar papel de parede
- Trocar sachês de cravo das gavetas

Sala

- Verificar papel de parede
- Limpar a unidade interna do ar condicionado (evaporadora)

Cozinha

- Trocar o pote de bicarbonato/carvão da geladeira
- Manutenção da vela do filtro de barro
- Limpar filtros e grades de coifas

Demais cômodos

- Limpar prateleira de produtos da lavanderia
- Limpar eletrodomésticos e eletroportáteis a fundo



O que fazer?

Semestral

A dica
do dia

POR FLÁVIA FERRARI

Quarto

- Lavar travesseiros
- Lavar cortinas
- Colocar líquido desengripante nas dobradiças
- Fazer revisão do aparelho de ar condicionado com um técnico
- Dedetizar o cômodo
- Lavar edredons/cobertores

Sala

- Limpar tapetes a seco (bicarbonato de sódio)
- Lavar cortinas
- Colocar líquido desengripante nas dobradiças
- Fazer revisão do aparelho de ar condicionado com um técnico
- Dedetizar o cômodo

Demais cômodos

- Verificar calhas
- Revisar o telhado
- Limpar a caixa d'água
- Verificar rejuntas
- Verificar válvulas de descarga e metais sanitários

Cozinha

- Trocar filtro de água da purificadora
- Limpar interior dos armários
- Colocar líquido desengripante nas dobradiças
- Aspirar a parte posterior da geladeira
- Verificar as borrachas de vedação da geladeira
- Degelar freezer/refrigerador

Banheiro

- Limpar chuveiro
- Verificar farmacinha
- Colocar líquido desengripante nas dobradiças
- Verificar rejuntas
- Verificar válvulas de descarga e metais sanitários