


































O que fazer?

# Quarto

TODOS OS DIAS	UMA VEZ POR SEMANA	A CADA 15 DIAS	A CADA MÊS	A CADA 3 MESES	A CADA 6 MESES
 Organizar a bagunça	 Trocar lençóis/fronhas	 Limpar sobre as portas e guarnições	 Limpar lustre	 Fazer o giro do colchão	 Lavar travesseiros
 Separar roupas para lavar/guardar	 Afofar travesseiros	 Limpar miudezas/enfeites	 Limpar ventiladores de teto/chão	 Aspirar estrado da cama/ suporte box	 Lavar cortinas
 Deixar sapatos arejar e tratar mau odor	 Limpar quadros/enfeites	 Limpar janelas	 Limpar filtro de ar condicionado	 Verificar papel de parede	 Colocar líquido desengripante nas dobradiças
	 Limpar TV e demais eletrônicos	 Arejar travesseiros (15 minutos)	 Limpar folhas das portas	 Trocar sachês de cravo das gavetas	 Fazer revisão do aparelho de ar condicionado com um técnico
	 Limpar cúpulas de abajur e lâmpadas		 Lavar protetores de colchão		 Dedetizar o cômodo
	 Aspirar estofados		 Lavar capas de almofadas		 Lavar edredons/ cobertores
	 Aspirar/limpar assoalho				
	 Bater os tapetes				






























A dica  
do dia

POR FLÁVIA FERRARI



O que fazer?

# Cozinha

TODOS OS DIAS	UMA VEZ POR SEMANA	A CADA 15 DIAS	A CADA MÊS	A CADA 3 MESES	A CADA 6 MESES
 Organizar a bagunça	 Lavar o escurridor de louça	 Limpar o forno	 Limpar lustre	 Trocar o pote de bicarbonato/carvão da geladeira	 Trocar filtro de água da purificadora
 Lavar a louça	 Limpeza completa do fogão	 Limpar miudezas/enfeites	 Limpar paredes/tirar riscos	 Manutenção da vela do filtro de barro	 Limpar interior dos armários
 Desinfetar esponjas	 Desentupir queimadores		 Avaliar alimentos congelados	 Limpar filtros e grades de coifas	 Colocar líquido desengripante nas dobradiças
 Limpar respingos nos balcões e eletrodomésticos	 Rever alimentos da geladeira		 Limpar frente dos armários		 Aspirar a parte posterior da geladeira
 Tirar o lixo	 Limpar interior da geladeira		 Limpar o interfone		 Verificar as borrachas de vedação da geladeira
	 Limpar paredes, portas e janelas				 Degelar freezer/refrigerador
	 Lavar e desinfetar lixeira				
	 Limpar o chão				























A dica do dia

POR FLÁVIA FERRARI



O que fazer?

# Banheiro

TODOS OS DIAS	UMA VEZ POR SEMANA	A CADA 15 DIAS	A CADA MÊS	A CADA 6 MESES
 Organizar a bancada da pia	 Lavar o banheiro	 Limpar interruptores	 Limpar lustre	 Limpar chuveiro
 Limpar a pia	 Lavar o box	 Limpar miudezas/enfeites	 Limpar portas e guarnições	 Verificar farmacinha
 Recolher cabelos/pelos do chão	 Limpar espelhos		 Retirar teias de aranha	 Colocar líquido desengripante nas dobradiças
 Pendurar toalhas	 Desinfete a cuba e o gabinete da pia		 Limpar janelas	 Verificar rejuntas
 Tirar o lixo				 Verificar válvulas de descarga e metais sanitários
 Esvaziar o roupeiro				
 Ventilar após o banho				






























POR FLÁVIA FERRARI



O que fazer?

# Sala

TODOS OS DIAS	UMA VEZ POR SEMANA	A CADA 15 DIAS	A CADA MÊS	A CADA 3 MESES	A CADA 6 MESES
 Organizar a bagunça	 Aspirar estofados de tecido (almofada e base)	 Limpar sobre as portas e guarnições	 Limpar lustre	 Verificar papel de parede	 Limpar tapetes a seco (bicarbonato de sódio)
 Colocar itens em seus lugares de origem	 Limpar estofados em couro (pano seco)	 Limpar miudezas/enfeites	 Limpar ventiladores de teto/chão	 Limpar a unidade interna do ar condicionado (evaporadora)	 Lavar cortinas
 Afofar almofadas	 Limpar quadros/enfeites	 Limpar janelas	 Limpar filtro do ar condicionado	 Colocar líquido desengripante nas dobradiças	
	 Limpar TV e demais eletrônicos	 Limpar persianas	 Limpar folhas das portas	 Fazer revisão do aparelho de ar condicionado com um técnico	
	 Limpar cúpulas de abajur e lâmpadas		 Lavar capas de almofadas	 Dedetizar o cômodo	
	 Aspirar/limpar assoalho				
	 Bater os tapetes				
	 Descartar revistas/jornais antigos				






















A dica do dia

POR FLÁVIA FERRARI



O que fazer?

# Demais cômodos

TODOS OS DIAS	UMA VEZ POR SEMANA	A CADA 15 DIAS	A CADA MÊS	A CADA 3 MESES	A CADA 6 MESES
 Organizar escritório	 Tirar pó de livros, revistas e caixas no escritório	 Limpar interruptores	 Limpar lustre	 Limpar prateleira de produtos da lavanderia	 Verificar calhas
 Verificar a correspondência e descartar o que não é necessário	 Limpar o computador/notebook	 Limpar miudezas/enfeites	 Limpar portas e guarnições	 Limpar eletrodomésticos e eletroportáteis a fundo	 Revisar o telhado
 Tirar o lixo do lavabo	 Limpar telefone		 Limpar teias de aranha	 Limpar a caixa d'água	 Verificar rejuntas
	 Limpar lavanderia		 Limpar janelas	 Verificar válvulas de descarga e metais sanitários	
	 Limpar garagem/quinta/churrasqueira				