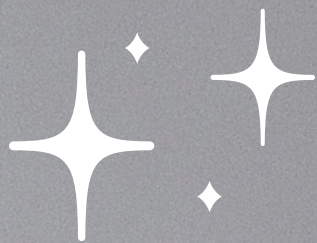


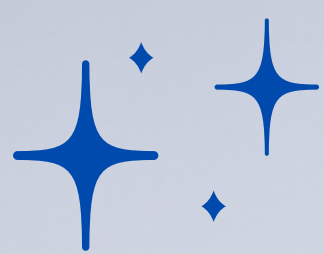


GUIA PRÁTICO DE LIMPEZA DOMÉSTICA

ORGANIZE SUA ROTINA



- **PRATICIDADE NO DIA A DIA**
- **REDUÇÃO DE BAGUNÇA**
- **DISTRIBUIÇÃO DAS TAREFAS**



INTRODUÇÃO



Manter a casa limpa e organizada não precisa ser uma tarefa exaustiva. Com um bom planejamento, você economiza tempo, energia e ainda transforma sua rotina em algo mais leve e produtivo. **Neste e-book**, você vai aprender a montar um cronograma de limpeza doméstica simples, eficiente e adaptável à sua realidade.



VEM COM A GENTE, E BOA LEITURA!



POR QUE TER UM CRONOGRAMA DE LIMPEZA?



Um cronograma ajuda a dividir as tarefas ao longo da semana, evitando acúmulo de sujeira e estresse. Além disso, permite que toda a família participe dos cuidados com o lar.



BENEFÍCIOS:

- **MAIS PRATICIDADE NO DIA A DIA**
- **REDUÇÃO DE BAGUNÇA E SUJEIRA ACUMULADA**
- **DISTRIBUIÇÃO JUSTA DAS TAREFAS**
- **PREVENÇÃO DE ALERGIAS E PROBLEMAS DE SAÚDE**



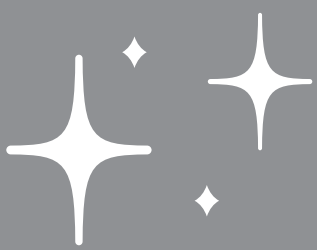
COMO MONTAR O SEU CRONOGRAMA IDEAL?

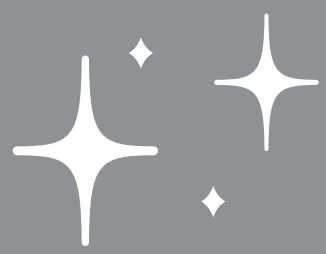
PASSO 1 – LISTE OS AMBIENTES DA CASA

Separe os cômodos por prioridade e frequência de uso: cozinha, banheiro, quartos, sala, lavanderia etc.

PASSO 2 – DEFINA A FREQUÊNCIA DE CADA TAREFA

Algumas tarefas devem ser feitas todos os dias, outras semanalmente, quinzenalmente ou até mensalmente.





MODELO DE CRONOGRAMA SEMANAL

SEGUNDA-FEIRA

- Trocar roupa de cama
- Limpar os quartos
- Tirar o lixo

TERÇA-FEIRA

- Limpar banheiros
- Higienizar box e vaso sanitário
- Repor papel higiênico e produtos

QUARTA-FEIRA

- Cozinha: limpar fogão, pia e bancada
- Organizar a geladeira

QUINTA-FEIRA

- Sala: tirar pó dos móveis e aspirar o sofá
- Limpar janelas

SEXTA-FEIRA

- Área de serviço: lavar roupas, organizar produtos de limpeza
- Limpar o chão

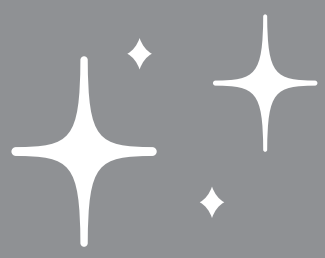
SÁBADO

- Faxina mais pesada: lavar banheiros, passar pano nos cômodos
- Revisar o que ficou pendente

DOMINGO

Dia livre ou apenas tarefas leves (regar plantas, organizar pequenos objetos)





DICAS EXTRAS

- **Delegue tarefas:** Envolve todos os moradores da casa
- Use um planner ou checklist visual
- Não espere acumular sujeira para agir
- Separe produtos por ambiente (kit banheiro, cozinha, etc.)

GOSTOU DAS DICAS?

Com um cronograma bem feito e adaptado à sua rotina, a limpeza deixa de ser um peso e se torna parte natural do dia a dia. Lembre-se: o segredo está na constância e no planejamento!

Agora é com você! Coloque o cronograma em prática e veja como a rotina da sua casa pode ficar muito mais leve e organizada.

Ah, e quando sua organização estiver a todo vapor, tire uma foto e marque a gente nos stories! Vamos adorar ver sua rotina mais prática com a ajuda da **Tenda Digital**.

SIGA NOSSAS REDES:



@contrutoratendadigital

