



CHECKLIST DE ATIVIDADES

ESQUENTA

- Separar materiais
- Organizar a bagunça do dia a dia
- Lavar roupas

Notas:

COZINHA E ÁREAS SOCIAIS

- Destralhar e limpar bancadas
- Destralhar, limpar e organizar refrigerador e freezer
- Limpar forno e eletrodomésticos grandes
- Organizar a despensa
- Tirar o pó dos cantos e abajures
- Destralhar, limpar e organizar armários
- Lavar mantas e almofadas

QUARTOS, BANHEIROS E SERVIÇO

- Destralhar e limpar todas as superfícies
- Limpar chão, pisos e rodapés
- Destralhar e organizar toalhas
- Destralhar e organizar armário de limpeza
- Destralhar e organizar roupas e roupas de cama
- Lavar travesseiros e desodorizar colchões