



ESQUENTA

<input type="checkbox"/>	Dia 1: organizar seus aparatos	<input type="checkbox"/>	Dia 4: cozinhar
<input type="checkbox"/>	Dia 2: organizar a bagunça do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	Dia 5: descansar
<input type="checkbox"/>	Dia 3: lavar roupa		

SEMANA 1: COZINHA E QUINTAL

- Dia 1: destrilhar e limpar bancadas
- Dia 2: limpar eletrodomésticos pequenos
- Dia 3: destrilhar, limpar e organizar refrigerador e freezer
- Dia 4: limpar o forno e os eletrodomésticos grandes
- Dia 5: destrilhar, limpar e organizar a despensa
- Dia 6: esvaziar, destrilhar limpar e organizar ao menos duas gavetas ou prateleiras
- Dia 7: retomar atividades atrasadas ou dar um toque final na cozinha

SEMANA 2: ÁREAS SOCIAIS (SALAS DE ESTAR, JANTAR E VARANDA)

- Dia 8: destrilhar e limpar todas as superfícies
- Dia 9: tirar o pó e/ou limpar luminárias e abajoures
- Dia 10: tirar o pó dos cantos, respiros e rodapés
- Dia 11: aspirar o pó detalhadamente
- Dia 12: destrilhar, limpar e organizar qualquer local de armazenagem
- Dia 13: lavar mantas, almofadas e cobertas
- Dia 14: retomar atividades atrasadas ou dar um toque final nas áreas sociais

SEMANA 3: BANHEIROS E ÁREA DE SERVIÇO

- Dia 15: destrilhar e limpar todas as superfícies
- Dia 16: tirar o pó e/ou limpar luminárias
- Dia 17: aspirar o chão, respiros e rodapés
- Dia 18: lavar pisos e rodapés
- Dia 19: esvaziar, destrilhar limpar e organizar ao menos duas gavetas ou prateleiras
- Dia 20: destrilhar toalhas (banho, rosto, piso), armário de limpeza e caixa de primeiros socorros
- Dia 21: retomar atividades atrasadas ou dar um toque final nos banheiros

SEMANA 4: QUARTOS

- Dia 22: destrilhar e limpar todas as superfícies
- Dia 23: aspirar o pó detalhadamente
- Dia 24: aspirar e lavar rodapés e debaixo da cama
- Dia 25: destrilhar e organizar roupas e roupas de cama (parte 1)
- Dia 26: destrilhar e organizar roupas e roupas de cama (parte 2)
- Dia 27: lavar travesseiros e desodorizar colchões
- Dia 28: retomar atividades atrasadas ou dar um toque final nos quartos