



UM GUIA
PARA
FACILITAR
A SUA
ROTINA
DE
LIMPEZA

Olá! Meu nome é Beatriz Fontele e eu sou a responsável pelo Blog Mais Mãe em Casa. Estou muito feliz por você ter adquirido este e-book feito com tanto carinho, recheado de dicas para ajudar você a organizar sua rotina de limpeza.

A seguir, você vai encontrar uma rotina de limpeza simples, uma rotina de limpeza para quem trabalha fora e até aprender a montar a própria rotina de limpeza. Sem sobrecarregar-se em um dia inteiro de faxina. Mas sim, dividindo as atividades de limpeza e organização. Se dedicando poucas horas por dia.

Este e-book está no formato de impressão, então você pode imprimir qualquer uma das páginas ou ele todo. Espero que você goste e faça bom proveito do conteúdo. E para continuar conferindo outros conteúdos gratuitos, é só me acompanhar nas redes sociais, no Youtube e no Blog.

SUA ROTINA DE LIMPEZA DEVE SER DIVIDIDA EM

MANHÃ

Descongelar comidas, lavar louça do café da manhã, lavar roupa, fazer almoço, estender roupa e 15min para atividades extras de limpeza.

TARDE

Limpar mesa, lavar louça do almoço, organizar o banheiro e atividade de limpeza semanal conforme o dia (faxina cômodo*).

NOITE

Tudo no seu lugar, pia, louça e fogão limpos, limpar o chão e organizar as roupas

Atividade de limpeza semanal

Essas atividades devem ser feitas na sua rotina da tarde, conforme cada dia.

SEGUNDA

Faxina pesada no banheiro/Limpar colchões/Trocar colchas e toalhas

TERÇA

Limpar geladeira e organizar a despensa.

QUARTA

Passar roupa

QUINTA

Faxina cômodo

SEXTA

Limpar ar-condicionado, ventiladores e eletrônicos.

Planejamento

"O SEGREDO DE UMA LIMPEZA PRÁTICA E EFICIENTE É O PLANEJAMENTO DAS TAREFAS"

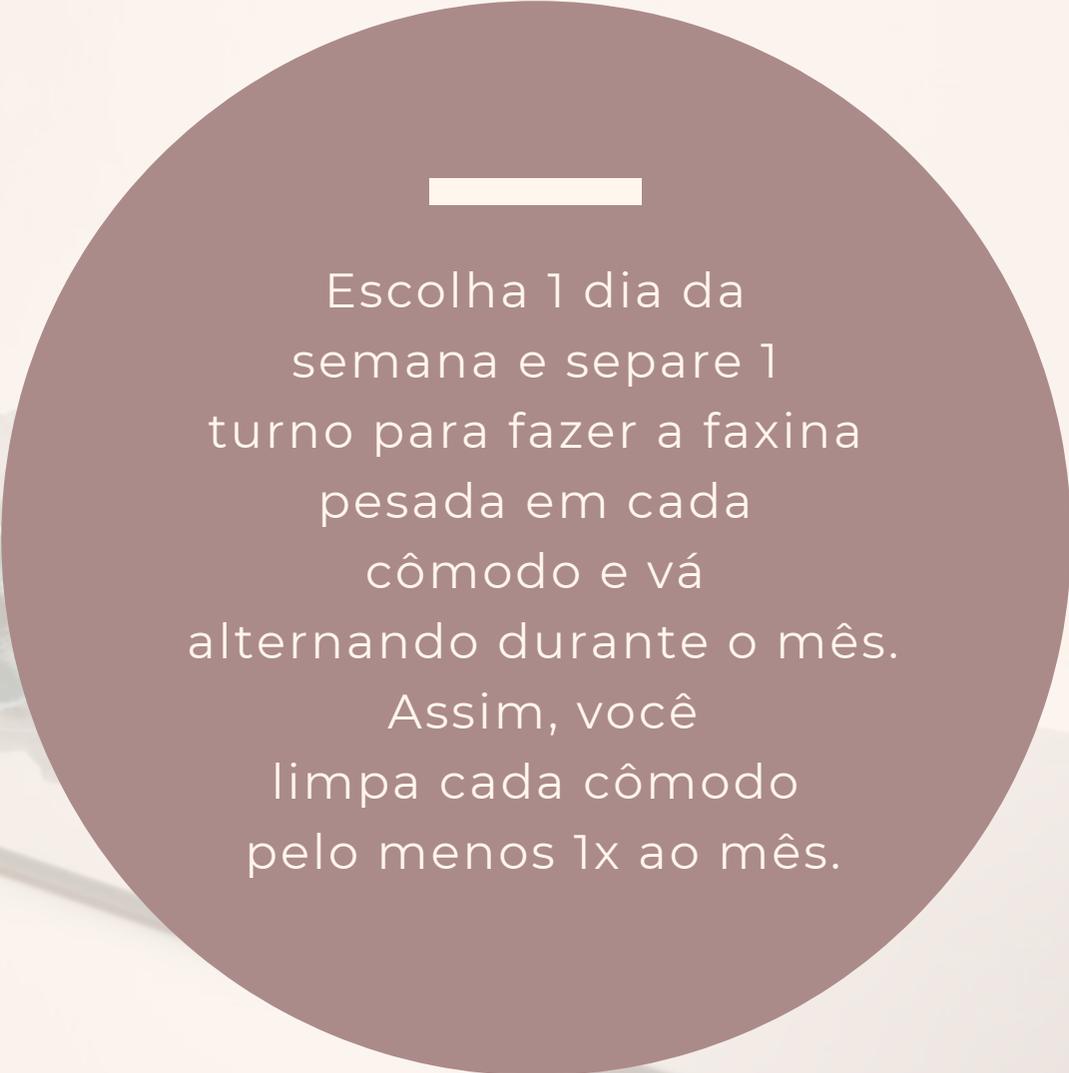
As donas de casa tem mania de deixar a faxina para um dia só, o que, de fato, sobrecarrega. Nem tudo precisa ser feito de uma só vez; existem tarefas das quais não podemos nos livrar no dia a dia, quer gostemos ou não delas, e outras que podem ser feitas em espaços de tempo mais longos. O planejamento das atividades de limpeza doméstica é o primeiro passo; para isto, você deverá analisar os hábitos e os horários da casa e listar todas as tarefas, dividindo-as em diárias, semanais, mensais, bimestrais, semestrais e até anuais.

O QUE É O FAXINA CÔMODO?



FAXINA CÔMODO

É quando você tira um turno do dia, uma vez por semana para realizar a faxina pesada em um cômodo da casa. Vá alternando até fazer a limpeza em todos os cômodos da casa.



Escolha 1 dia da
semana e separe 1
turno para fazer a faxina
pesada em cada
cômodo e vá
alternando durante o mês.
Assim, você
limpa cada cômodo
pelo menos 1x ao mês.

Manter sempre organizado

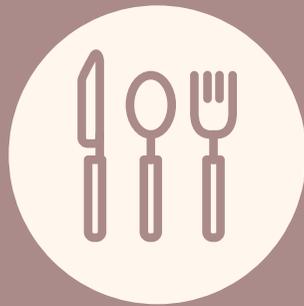
ÁREAS PRINCIPAIS DE VISIBILIDADE E HIGIENE



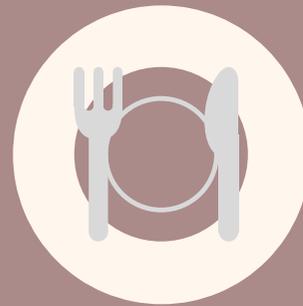
Banheiro



Camas



Pia cozinha



Mesa Jantar



Lixo



É importante ter um check list das tarefas seguindo um plano no papel, do que ficar apenas na cabeça. Isso organiza melhor as tarefas e o que precisa ser feito entre arrumação e limpeza. Lembrando que é muito importante você adaptar as tarefas de acordo as necessidades da sua casa. Para controlar as tarefas dos cômodos e os dias da semana, imprima e vá observando ou até marcando as tarefas cumpridas.

Seja aliado do tempo

COLOQUE O
DESPERTADOR
PARA CADA
ATIVIDADE E SE
DEDIQUE.

Rotinas: 1 hora

Para cada atividade: 15
minutos

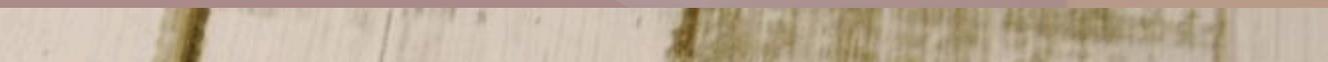
Para faxina cômodo: 1
turno



“

Este é um plano de limpeza de casa fácil e prático, que você pode adaptar para qualquer estilo de vida.

”



O QUE LIMPAR POR DIA E CÔMODO

Essas atividades devem ser feitas na sua rotina da manhã, conforme cada dia. Dedicando-se 15 minutos para cada atividade. Vá pela ordem de necessidade. E lembre-se: um pouquinho por dia e tudo se manterá organizado.

Segunda – Quarto:

Limpar janelas, limpar móveis e arrumar armários

Terça – Cozinha:

Limpar eletrodomésticos, limpar armários e

organizar geladeira

Quarta – Banheiro:

Limpar box, limpar pia e bancada, desinfetar

sanitário

Quinta – Piso e lavanderia:

Aspirar e limpar pisos, trocar e lavar jogos de

cama/banho

Sexta – Sala:

Limpar TV e eletrodomésticos, limpar mesas,

aspirar sofás e cadeiras

Sábado/Domingo – Relaxar:

Cuidar da sacada/quintal, organizar papéis e

contas, rever finanças semanais



PARA MONTAR O SEU PLANO DE LIMPEZA

Um plano de limpeza e organização de casa deve ser organizado conforme o tamanho da casa e o tempo disponível para realizar as atividades diárias.



Divisão das atividades

TODOS OS
DIAS

Atividades diárias
básicas



SEGUNDA À
SEXTA

atividades diárias
básicas + 1 hora
dedicado a
Limpeza e
Organização



SÁBADO E
DOMINGO

Organização de
contas/
planejamento+
Folga



As atividades básicas são

ARRUMAR A CAMA

LAVAR A LOUÇA

TIRAR O LIXO

RECOLHER E
GUARDAR OBJETOS

Perda de tempo



“USAR UM
CRONÔMETRO
AJUDARÁ A NÃO
PERDER TEMPO”

REDES SOCIAIS

Esqueça do
smartphone e das
redes sociais
enquanto isso, pois o
principal motivo do
retardo nas tarefas
domésticas é o uso
sem controle do
Whatsapp, Instagram,
Facebook etc.

Rotinas prontas

QUANTO TEMPO
VOCÊ TEM POR
DIA?

15 MINUTOS

1º DIA: TIRAR PÓ DOS MÓVEIS E OBJETOS
2º DIA: VARRER A CASA
3º DIA: PASSAR PANO ÚMIDO NO CHÃO
4º DIA: LIMPAR BANHEIRO (VASO + BANCADA)
– 10 min LIMPAR A COZINHA (BANCADA) – 5
min
5º DIA: ORGANIZAR UMA GAVETA OU
PRATELEIRA

30 MINUTOS

1º DIA: COZINHA
2º DIA: BANHEIRO
3º DIA: SALA
4º DIA: QUARTO
5º DIA: ÁREA DE SERVIÇO

1 HORA

1º DIA: Trocar e lavar roupa cama | Limpar fogão bancada cozinha | Lavar banheiro | Varrer passar pano cozinha sala 2º DIA: Lavar e passar roupa | Tirar pó quarto e sala | Passar o aspirador tapete e sofá sala. 3º DIA: Passar roupa | Varrer e passar pano nos quartos | Passar aspirador no colchão e tapete quartos 4º DIA: Faxina em 1 cômodo da casa | Limpar bancada cozinha | Checar geladeira e despensa | Varrer a casa 5º DIA: Limpar área de serviço | Limpar banheiro completo | Passar pano cozinha sala | Organizar uma gaveta ou prateleira.

A person is seen from the side, sitting at a desk and working on a laptop. The scene is softly lit, suggesting an office or home workspace. A large, dark purple circle is superimposed over the center of the image, containing white text. Above the text is a short white horizontal line.

—
Dicas de ouro
para quem
trabalha fora

Separe 30 minutos por dia antes de sair para o trabalho para se dedicar a organização.

SEI QUE É BEM DIFÍCIL, AINDA MAIS QUANDO TEM QUE ACORDAR MAIS CEDO. MAS, PARA TER SUCESSO NA ORGANIZAÇÃO ISSO É INDISPENSÁVEL.

Não deixe acumular roupas

QUEM TRABALHA FORA GERALMENTE LAVA ROUPAS SEMPRE, QUASE TODO DIA, PARA NÃO DEIXAR ACUMULAR. E SE TIVER FARDA, NÃO TEM COMO FUGIR. DICA: COLOQUE ROUPA PARA LAVAR ENQUANTO VOCÊ FAZ A PRÓXIMA TAREFA. AH! E PASSE ROUPA EM DIAS ALTERNADOS. NINGUÉM MERECE UMA "PILHA" DE ROUPA PARA PASSAR NO SEU DIA DE FOLGA.

Comida em quantidade

Faça sempre comida em quantidade para congelar, vai ajudar muito em dias que você estiver com menos tempo livre.





Durante a semana escolha um cômodo por dia, ao voltar do trabalho, para dar atenção especial e separe 15 minutos por dia para limpeza extra nesse cômodo.

FAXINA CÔMODO

NO FIM DE SEMANA,
ESCOLHA UM DIA E UM
TURNO PARA FAXINAR UM
CÔMODO E VÁ ALTERNANDO
DURANTE O MÊS.

Exemplo

FAXINA CÔMODO

SEMANA 1:
FAXINA PESADA
NA SALA

SEMANA 2:
FAXINA PESADA
NA COZINHA

SEMANA 3:
FAXINA PESADA
NO QUARTO
CASAL

SEMANA 4:
FAXINA PESADA
NO QUARTO
SOLTEIRO

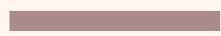
“

Organização e
disciplina é a chave
para manter a sua
#rotinadelimpeza.

”



CHECK LIST



Faxina cômodo

PARA IMPRESSÃO

Check-list Faxina cômodo

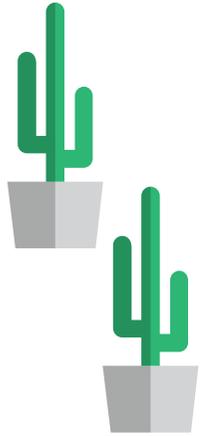
mais mãe em *casa*

SALA

- Limpe bem o sofá
- Limpe em baixo dos móveis e no teto
- Tire o pó dos móveis e estantes/objetos
- Limpe todos eletrônicos
- Limpe as janelas/portas
- Limpeza pesada chão
- Limpe dentro e fora dos armários

COZINHA

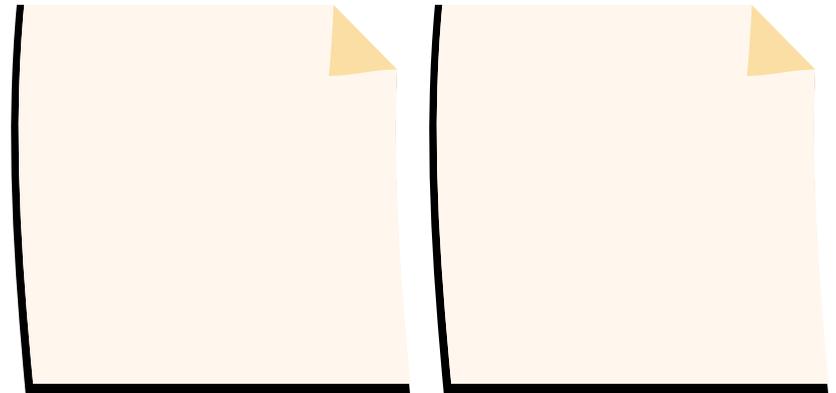
- Deixe a pia brilhando
- Limpe bem a geladeira por fora
- Limpe em baixo dos móveis e no teto
- Limpe dentro e fora dos armários
- Limpe fogão/forno e microondas
- Limpeza pesada janelas/ eletrônicos e chão
- Limpe também a área de serviço/Lixeira etc

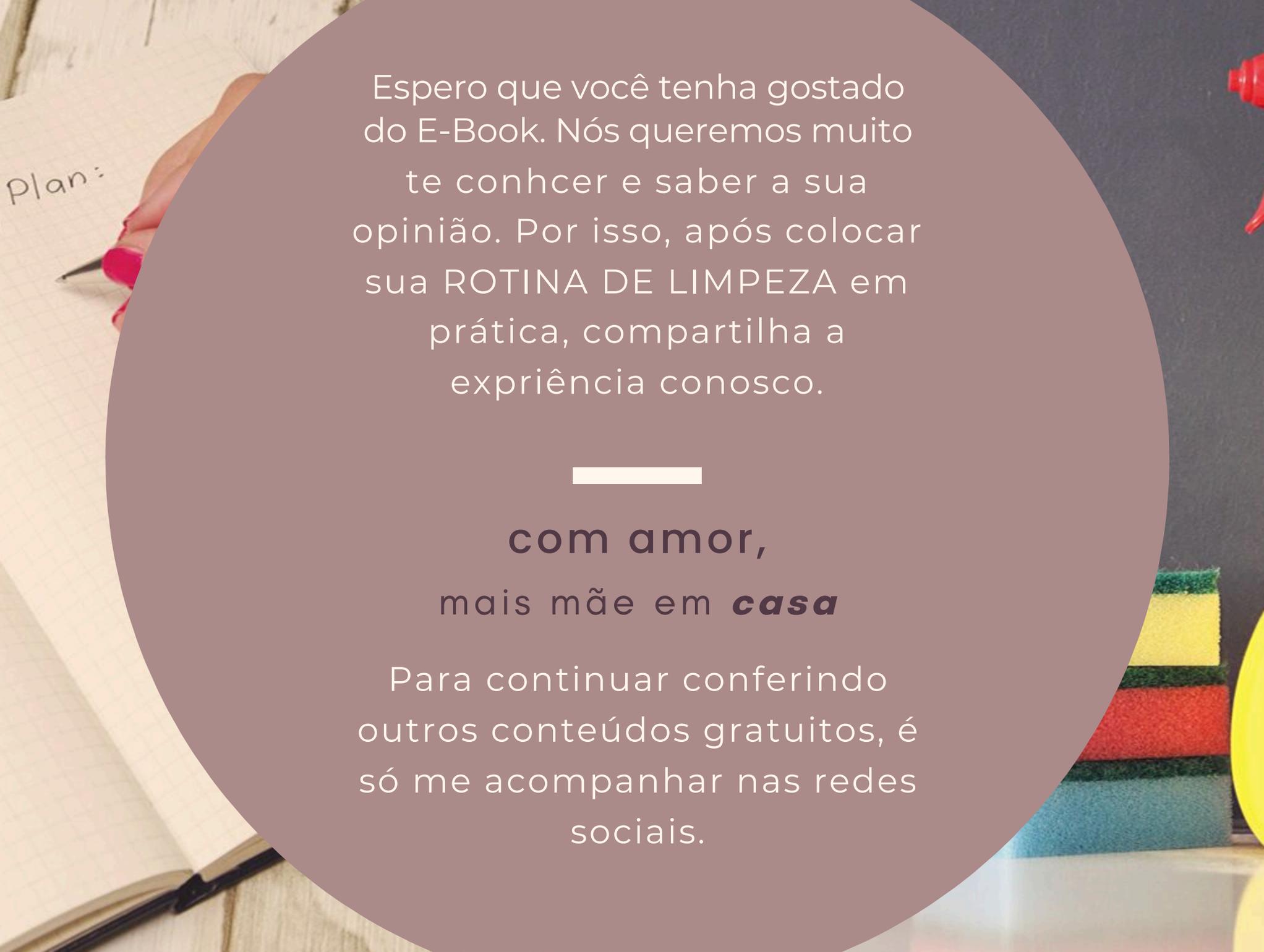


QUARTO CASAL/SOLTEIRO

- Limpe o colchão/cama
- Limpe em baixo dos móveis e no teto
- Tire o pó dos objetos, estante/Guarda-roupa
- Limpeza pesada janelas/eletrônicos/chão/portas

ANOTAÇÕES





Espero que você tenha gostado do E-Book. Nós queremos muito te conhecer e saber a sua opinião. Por isso, após colocar sua ROTINA DE LIMPEZA em prática, compartilha a experiência conosco.

com amor,
mais mãe em ***casa***

Para continuar conferindo outros conteúdos gratuitos, é só me acompanhar nas redes sociais.

Onde nos encontrar?

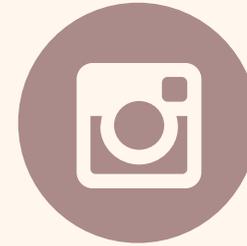
www.maismaeemcasa.net



Beijos,
Beatriz Fontele



PINTEREST
Mais Mãe em Casa



INSTAGRAM
@maismaeemcasa



YOUTUBE
Mais Mãe em Casa

mais mãe em ***casa***