

Checklist **diária**

Data _____

As minhas tarefas diárias

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Fazer a cama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar roupa suja no cesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar e limpar a loiça (ou colocar/retirar da máquina) e acessórios de cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar a bancada da cozinha e mesa da refeição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar o fogão, micro-ondas e forno (se usar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varrer a cozinha e, caso coma na sala, varrer também essa divisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sacudir e varrer tapetes da cozinha e outros tapetes pequenos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrumar escritório (se tiver)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrumar mesa de entrada ou móvel de apoio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Despejar o caixote do lixo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrumar ligeiramente a casa (arrumar objetos que possam estar espalhados, passar água no lavatório, banheira, ou limpar algo que esteja visivelmente sujo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checklist Semanal

Mês _____

As minhas tarefas semanais

Semana de _____ a _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Colocar roupas para lavar, estender, passar a roupa a ferro e arrumá-las nos armários	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aspirar o chão, sofás e tapetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar o pó (móveis, candeeiros e quadros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar a esfregona no chão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higienizar as casas de banho e trocar as toalhas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar janelas, vidros e espelhos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trocar as roupas da cama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer o plano de refeições para a semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer a lista de compras, compras semanais e arrumá-las no frigorífico, armários e despensa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levar o lixo para a reciclagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar o frigorífico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar a lareira (no caso de ter uma e apenas nos meses de inverno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checklist Mensal

Mês _____

	Limpar a máquina da loiça	Aspirar colchão e guarda-roupa	Limpar o frigorífico, forno e exaustor a fundo	Esvaziar o aspirador ou trocar o saco (depende do tipo de aspirador que usa) e limpar o filtro	Lavar o caixote do lixo	Limpar as janelas (inclui a limpeza das calhas)	Limpar e organizar a despensa	Limpar e organizar a despensa	Organizar papéis	Limpar jardim, varandas e terraços				
Dia 01														
Dia 02														
Dia 03														
Dia 04														
Dia 05														
Dia 06														
Dia 07														
Dia 08														
Dia 09														
Dia 10														
Dia 11														
Dia 12														
Dia 13														
Dia 14														
Dia 15														
Dia 16														
Dia 18														
Dia 19														
Dia 20														
Dia 21														
Dia 22														
Dia 23														
Dia 24														
Dia 25														
Dia 26														
Dia 27														
Dia 28														
Dia 29														
Dia 30														
Dia 31														

Checklist Trimestral

Tarefas trimestrais

Mês de _____ a _____

	1ºMês	2ºMês	3ºMês
Lavar as capas dos sofás (quando se aplica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar edredons e almofadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar a máquina da roupa e o seu filtro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar cortinas e tapetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trocar roupas dos armários - organizar de acordo com a estação nova (esta tarefa pode ser feita semestralmente, trocando as roupas de inverno pelas de verão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar o chão dos espaços exteriores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encerar chão e portas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar a cortina da banheira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpar candeeiros e lâmpadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar brinquedos e peluches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checklist

Semestral e anual

Tarefas semestrais e anuais

Lavar azulejos, tetos e paredes

Data _____

Descongelar e limpar o congelador

Data _____

Lavar persianas

Data _____

Limpar o interior dos armários da cozinha e da casa de banho

Data _____

Fazer a manutenção de aquecedores e ar-condicionado

Data _____

Limpar móveis que ficam no exterior

Data _____

Fazer a manutenção do telhado e caleira

Data _____

Trocar o filtro do aspirador

Data _____

Podar árvores

Data _____

Data _____

Data _____

Data _____

Data _____