

CHECKLIST DE LIMPEZA

LIMPEZA PROFUNDA DE TODA A CASA

COZINHA

- Limpar exterior e interior dos armários
- Organizar interior dos armários, gavetas e despensa
- Eliminar comida fora do prazo da validade
- Esfregar os azulejos da cozinha
- Lavar bancadas e outras superfícies
- Limpeza profunda do micro-ondas
- Limpeza profunda do forno e do fogão
- Limpar outros electrodomésticos
- Lavar e desinfetar interior do frigorífico
- Descongelar e limpar o congelador
- Esfregar e desinfetar o lava-loiça
- Esvaziar o lixo e limpar o caixote do lixo
- Lavar e arrumar pratos e talheres
- _____

SALA DE ESTAR / JANTAR

- Limpar o pó de prateleiras, móveis e decoração
- Limpar o pó de aparelhos electrónicos
- Organizar cabos e móvel de TV
- Limpar topo da mesa e cadeiras
- Limpar o pó do aparador da loiça
- Organizar talheres e loiça
- Organizar artigos variados
- Lavar capas de almofadas e tecidos dos sofás
- Limpar as cortinas e mantas
- Lavar a lareira
- _____

CASAS DE BANHO

- Esfregar banheira e chuveiro
- Lavar e trocar cortina do banho
- Esvaziar o lixo e lavar caixote do lixo
- Limpar espelhos
- Esfregar superfícies e lavatório
- Limpeza do interior e exterior da sanita
- Lavar tapetes e chão
- Esfregar paredes e candeeiro
- Limpar e organizar armários e gavetas
- Deitar fora medicamentos expirados e cosmeticos
- Lavar e encher recipientes
- _____

LAVANDARIA

- Executar ciclo de limpeza da máquina de lavar
- Limpar o exterior da máquina de lavar/secar
- Reorganizar armários e gavetas
- Descartar utensílios de limpeza antigos
- _____

QUARTOS / ROUPEIROS

- Limpar o pó das superfícies
- Limpar cortinas
- Lavar almofadas
- Lavar roupa de cama
- Virar colchão
- Organizar roupas a guardar ou doar
- Selecionar roupas para limpeza a seco ou arranjos
- Organizar roupas e calçado
- Separar roupas e calçado fora de estação
- Limpar o pó das prateleiras
- _____

ESCRITÓRIO

- Organizar armários e gavetas
- Guardar documentos importantes
- Fazer backup de ficheiros de computador
- Eliminar ficheiros e documentos desnecessários
- Reabastecer material de escritório
- Limpar o pó de superfícies
- Limpar o pó dos aparelhos electrónicos
- Esvaziar cesto de papéis
- _____

GARAGEM

- Arrumar e organizar as ferramentas
- Organizar equipamentos de desporto e brinquedos
- Arrumar decoração sazonal
- Varrer o chão e limpar prateleiras
- Lavar e aspirar veículos
- _____

TODA A CASA

- Varrer / aspirar e lavar chão das várias divisões
- Polir o chão de madeira
- Limpar a vapor carpetes
- Mudar lampadas fundidas
- Limpar o pó dos candeeiros
- Limpar o tecto e cantos das divisões
- Limpar o pó de superfícies e prateleiras
- Limpar estores ou portadas
- Limpar rodapés
- Limpar portas
- Aspirar tapetes
- Lavar janelas
- Lavar almofadas e mantas
- Limpar paredes
- Limpar o pó de objectos decorativos
- _____