

CAROL PADILHA

Psicóloga clínica (05/59693); Terapeuta de casais; Especialista em Psicologia Positiva e ciência do bem-estar; Mestra em Psicologia Social.



LISTA DE TAREFAS DA CASA (PARA UMA ROTINA MAIS LEVE EM CASAL)

Cronograma diário:

No seu cronograma diário, listem tudo o que vocês precisam fazer todos os dias. São tarefas rápidas e fáceis! 💪✨ Vocês podem adicionar novas atividades se quiserem, mas reflitam se elas são realmente essenciais. Lembrem-se: a convivência não precisa ser mais pesada por causa das tarefas essenciais da casa. Cuidem do que é de vocês com leveza e cuidado, e usem o cronograma para deixar seu tempo mais ágil e produtivo. 🌞🏠😊

- arrumar a cama
- abrir as cortinas e janelas para arejar a casa
- lavar a louça
- guardar a louça
- limpar a pia da cozinha
- varrer o chão da cozinha nos dias que você cozinhou
- limpar a mesa de jantar quando utilizada
- recolher o que está fora do lugar
- jogar fora o lixo das lixeiras
- limpar a pia do banheiro
- limpar os sapatos utilizados no dia antes de guardá-los
-
-

-
-
-
-

Cronograma semanal:

Segunda-feira

- retirar o lixo do final de semana (10 minutos)
- tirar o pó dos móveis da sala, mesa de jantar e balcões da cozinha (20 minutos)
- varrer ou aspirar o chão da cozinha, sala e lavanderia (25 minutos)
- passar pano úmido no chão da cozinha, sala e lavanderia (25 minutos)
-

Terça-feira

- tirar o pó dos móveis dos quartos e banheiros (20 minutos)
- varrer ou aspirar o chão dos quartos, banheiros e sacadas (25 minutos)
- passar pano úmido no chão dos quartos, banheiros e sacadas (25 minutos)
- trocar roupa de cama e toalhas (15 minutos)
- lavar a roupa (10 minutos separar roupas + 10/30 minutos colocar na máquina ou lavar na mão)
-

Quarta-feira

- limpeza geral dos banheiros: pia, vaso, boxe, espelho, armários e piso (40 minutos)
- descartar alimentos vencidos ou estragados da geladeira (10 minutos)
- aspirar sofás e cadeiras (15 minutos)
-

Quinta-feira

- passar ou dobrar roupas + organizar no armário: dependendo da quantidade de roupa, dedique um dia apenas para essa tarefa.
-

Sexta-feira

- limpeza geral da cozinha: louça, pia, fogão, parte externa dos armários, parte externa da geladeira. (40 minutos)
- Ir ao mercado comprar mantimentos para o final de semana ou a próxima semana
-

Cronograma mensal:

As tarefas mensais podem ser um pouco mais desafiadoras, mas são essenciais para deixar as tarefas diárias e semanais mais simples para vocês. 🧹😞 Alguns casais preferem fazer essas tarefas a cada quinze dias. O importante é encontrar o ritmo que funciona melhor para vocês! 📅💡

- limpar a geladeira por dentro
- limpar o forno e o microondas por dentro
- limpar os armários da cozinha por dentro, descartando alimentos vencidos ou potes sem tampa, louças quebradas ou lascadas, entre outros objetos que não tenham mais utilidade
- limpar as janelas
- lavar capas das almofadas
- lavar cobertores pesados
- limpar por dentro armários e gavetas dos quartos
- limpar luminárias
- trocar e lavar tapetes da cozinha
- higienizar tapetes da sala
- virar o colchão
- limpar batentes e portas dos cômodos
- lavar cortinas
-