



Rotina Semanal

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **rotina-semanal.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, ajuste as áreas da vida e informe quantas horas você dorme por noite.
2. Em Blocos, cadastre cada compromisso da semana: dia, início, fim, atividade, área e prioridade.
3. Em Metas da semana, escreva as 3 a 5 coisas que precisam acontecer até domingo.
4. Durante a semana, marque Feito? = Sim nos blocos cumpridos e nas metas concluídas.
5. No Painel, veja o equilíbrio entre as áreas, os dias mais cheios e o que ainda falta.

O que tem em cada aba

Painel	Horas por área e por dia, prioridades pendentes e metas da semana.
Blocos	Um bloco de tempo por linha.
Metas da semana	O que precisa acontecer até domingo.
Configurações	Áreas da vida e horas de sono.

O que você ganha

- Horas da semana por área: trabalho, saúde, família, estudos, lazer...
- Horas planejadas por dia, para enxergar dias sobrecarregados
- Prioridades altas pendentes em destaque
- Percentual da semana cumprido conforme você marca os blocos
- Metas da semana com acompanhamento

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.