Análise do Caffeine Quit Streak Tracker — um contador gratuito de iOS para cortar a cafeína de vez

Contador gratuito de sequência sem cafeína só para iOS, com fases de abstinência e total poupado, confrontado com três alternativas reais.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 24, 2026 · Produtividade · Nota: ★★★★★ 5/5
Versão online: https://appstoryo.com/pt/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



O Caffeine Quit Streak Tracker é um aplicativo gratuito exclusivo para iOS que conta a sua sequência sem cafeína, nomeia a fase de abstinência em que você está e soma o dinheiro que deixa de gastar. A agência americana de medicamentos, a FDA, fixa o teto diário de cafeína para adultos saudáveis em 400 miligramas, cerca de duas a três canecas de café de 350 ml, e este aplicativo foi feito para quem decidiu ficar em zero.

Divulgação: o AppStoryo é operado pelo estúdio que desenvolve o Caffeine Quit Streak Tracker. A comparação a seguir usa critérios verificáveis publicamente e nomeia alternativas reais.

Deixar a cafeína é sobretudo esperar, e esperar fica mais fácil quando você vê quanto tempo falta para a parte ruim acabar. É nisso que se resume toda a proposta. A versão 1.0 chegou em 30 de junho de 2026, ocupa 23,4 MB e roda a partir do iOS 13.0.

O que o Caffeine Quit Streak Tracker faz de verdade?

Quatro coisas ao mesmo tempo, e a descrição da App Store resume tudo em uma frase:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

A sequência é o núcleo: você define uma data de abandono e o contador acumula dias, horas e minutos a partir daquele instante. A descrição nomeia os marcos celebrados: um dia, três dias, uma semana e um mês. O total poupado sai de um gasto diário que você mesmo informa. A fase de abstinência é um rótulo e não uma medição; vai da queda inicial até a recuperação completa, passando por um período de estabilização. Você também pode registrar as bebidas com cafeína que costumava consumir, e é justamente isso que transforma a poupança em algo mais do que uma estimativa redonda. Tudo cabe em uma única tela, o que é a escolha certa para um aplicativo que se abre numa manhã ruim. O Caffeine Quit Streak Tracker é gratuito na App Store.

Quanta cafeína você está realmente abandonando?

Mais do que quase todos estimam, e a diferença importa porque a intensidade da abstinência acompanha a dose que se abandona. A Nutrition Source de Harvard coloca uma caneca de café filtrado de 240 ml em cerca de 95 mg, o café instantâneo em cerca de 60 mg, um espresso de 45 ml em cerca de 65 mg e uma xícara de chá preto em cerca de 47 mg. Um energético padrão de 475 ml chega a cerca de 170 mg, e uma dose energética de 60 ml atinge sozinha uns 200 mg. O número da FDA de 400 mg por dia como quantidade em geral não associada a efeitos negativos corresponde, portanto, a quatro cafés filtrados ou duas doses energéticas. Os energéticos variam muito: a FDA aponta de 54 a 328 mg por 475 ml. As porções europeias são mais fortes, e o NHS britânico lista 100 mg numa xícara de café instantâneo e 75 mg numa xícara de chá. O consumo médio americano é de 135 mg diários, cerca de uma xícara e meia, de modo que três cafés com leite por dia já triplicam essa média.

O que acontece na primeira semana sem cafeína?

A parte desagradável é real, curta e bem documentada, e é exatamente por isso que um rótulo de fase vale algo. O MedlinePlus lista como sintomas de abstinência dores de cabeça, sonolência, irritabilidade, náusea e dificuldade de concentração e diz que costumam passar depois de alguns dias. Harvard descreve o mesmo conjunto, acrescenta agitação e humor deprimido, e define o formato sem rodeios: os sintomas são mais fortes nos primeiros dias após a parada e tendem a diminuir depois de cerca de uma semana. A própria cafeína sai mais rápido e permanece no sangue de 1,5 a 9,5 horas conforme a pessoa, razão pela qual o segundo dia geralmente é pior que o primeiro. A FDA é direta: a abstinência de cafeína não é considerada perigosa, mas pode ser desagradável, e recomenda reduzir gradualmente em vez de parar de uma vez. Essa recomendação combina mal com um contador de sequência, e o aplicativo não finge o contrário. Baixe o Caffeine Quit Streak Tracker se você já escolheu o corte seco.

O que o contador de poupança mede de fato?

A sua própria estimativa, multiplicada pelo tempo decorrido. A descrição diz que você define o gasto diário e vê a poupança crescer em tempo real, e é exatamente essa a conta: um café de 5 reais por dia vira 1.825 reais em um ano e 150 reais ao chegar ao trigésimo dia. O número motiva e é tão honesto quanto o valor que você digita. Quem está na média americana de 135 mg diários bebe cerca de uma xícara e meia de café, que em casa custa

centavos em vez de preços de cafeteria, de modo que um valor diário inflado produz um total anual inflado. Registrar as bebidas que você realmente comprava é a solução, e é o passo que quase todos pulam.

Quando um contador de sequência não é a ferramenta certa?

Quando o seu plano é reduzir e não parar. A FDA aconselha diminuir aos poucos, e um contador que mede tempo contínuo sem cafeína não tem nada a dizer sobre uma semana com doses pela metade. Ele também tem o formato errado se um único deslize faria você abandonar a tentativa, porque uma sequência volta a zero e uma redução gradual não. Três outros limites vêm dos metadados da loja e não do gosto: o aplicativo existe só em inglês, logo não serve a um leitor em nenhum dos outros dezesseis idiomas deste site; não há versão para Android, então uma casa com telefones mistos não consegue compartilhar o método; e ele está na versão 1.0 desde 30 de junho de 2026, sem histórico de atualizações e sem avaliações para ler. É essa a distância entre um primeiro lançamento e um aplicativo com anos de correções atrás de si.

Qual aplicativo de cafeína você deveria realmente usar?

Escolha o Quit Caffeine: Stop Coffee se quiser o mesmo propósito único com um histórico de atualizações mais longo

- Appgineering GbR, gratuito, versão 1.3.3 publicada em 9 de setembro de 2026 sobre um lançamento de fevereiro de 2026.
- Quatro versões em sete meses são um padrão de manutenção; uma 1.0 é apenas uma promessa.
- Custa 59,3 MB e iOS 15.1, e carrega apenas duas avaliações: o histórico está nas versões, não nas opiniões.

Escolha o Quitzilla: Quit Tracker se estiver abandonando mais do que cafeína, ou se não ler inglês

- Andrii Hula, gratuito, versão 2.1 de 24 de setembro de 2026, com 1.524 avaliações e média de 4,78.
- 29 idiomas contra um, e ele conta qualquer hábito que você nomeie, não só cafeína.
- A pegadinha é o piso: exige iOS 26.0, então um iPhone que não aceita o iOS mais recente fica totalmente de fora.

Escolha o HiCoffee - Caffeine Tracker se quiser administrar a cafeína em vez de abandoná-la

- Versão 6.1 de 23 de setembro de 2026, 843 avaliações com média de 4,82, quatro idiomas e 140,9 MB.
- Seis versões principais e cinco anos de loja fazem dele a opção mais madura desta lista.

- Ele é construído para registrar e cronometrar a ingestão, o objetivo oposto: útil se você está descendo a 200 mg, inútil para medir dias em zero.

Escolha o Caffeine Quit Streak Tracker se quiser o contador de corte seco mais leve e menos exigente

- O iOS 13.0 é a exigência mais baixa dos quatro, e 23,4 MB o menor download.
- Rótulo de fase e total poupado ficam na mesma tela: um olhar responde às duas perguntas.
- Gratuito, ainda sem avaliações e só em inglês: baixe o Caffeine Quit Streak Tracker na App Store.

Perguntas frequentes sobre o Caffeine Quit Streak Tracker

O Caffeine Quit Streak Tracker funciona no Android?

Não. Em 16 de outubro de 2026 seis nomes de pacote plausíveis foram verificados no Google Play e todos responderam 404, então o aplicativo existe só na App Store. Quitzilla e Days Since publicam versões para Android, se você precisar de uma.

Quais iPhones conseguem rodar o Caffeine Quit Streak Tracker?

Qualquer um com iOS 13.0 ou posterior, o que a App Store traduz em 130 modelos de aparelho compatíveis. É o piso mais baixo dos quatro aplicativos comparados aqui, muito abaixo do iOS 26.0 que o Quitzilla hoje exige de cada iPhone.

Parar com a cafeína de uma vez é seguro?

A FDA diz que a abstinência de cafeína não é considerada perigosa, mas pode ser desagradável, e recomenda reduzir gradualmente. Isso é informação geral e não um conselho para você, então pergunte a um médico se usa medicação.

Quanto tempo dura a abstinência de cafeína?

Harvard relata que os sintomas são mais fortes nos primeiros dias após a parada e diminuem depois de cerca de uma semana. O MedlinePlus encurta isso: dor de cabeça e sonolência normalmente passam depois de alguns dias.

Quanta cafeína há em uma xícara de café?

Cerca de 95 mg numa caneca de café filtrado de 240 ml pelos números de Harvard, uns 60 mg se for instantâneo e cerca de 4 mg se for descafeinado. O NHS cita 100 mg para café instantâneo e avisa que porções de cafeteria podem passar disso.

O que a tela da fase de abstinência realmente informa?

É um rótulo, não uma medição. A descrição a apresenta como o estágio em que você se encontra, da queda inicial à recuperação completa passando pela estabilização. Projeta expectativas publicadas sobre a sua sequência, não leituras suas.

O descafeinado quebra uma sequência sem cafeína?

Essa regra é sua, e a conta favorece a indulgência: Harvard coloca o café descafeinado em cerca de 4 mg por xícara, perto de um vinte e quatro avos de um café filtrado. Várias xícaras continuam abaixo de um chá preto de 47 mg.

O que o contador de poupança mede?

O gasto diário que você informa, multiplicado pela duração da sua sequência, então um hábito de 5 reais mostra 150 reais no trigésimo dia. Registre o que realmente comprava antes de confiar no total. O Caffeine Quit Streak Tracker é gratuito.

Um contador de 23,4 MB não vai abandonar a cafeína por você, mas no segundo dia uma fase com nome e uma contagem que sobe valem mais do que parecem. O Caffeine Quit Streak Tracker serve a quem já escolheu o corte seco.

Como citar: Lubor Šimůnek (2026). *Análise do Caffeine Quit Streak Tracker — um contador gratuito de iOS para cortar a cafeína de vez*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/pt/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.