

Os 7 Top Apps que Vão Gamificar a sua Vida

Como já disse Charles Duhigg em [O Poder do Hábito](#), força de vontade não é só uma habilidade: funciona como um músculo, que precisa ser trabalhado. Para melhorar nossos hábitos, precisamos fazer um pouco de cada vez. E para ter vontade de fazer esse pouco, ter recompensas ajuda bastante. Essa é a lógica por trás da gamificação – transformar a vida real em um jogo, com pontos, competições e penalidades. Vamos conhecer os top apps para você gamificar a sua vida?

Selecionamos aqui apps e sites que ajudam a enganar a nossa mente para melhorarmos a [produtividade](#) e o comprometimento com a qualidade de vida. São coisas que você nunca imaginou que poderia conquistar, mas pode ter uma chance. Está preparado?

[Habitica](#)

O Habitica é um dos top apps de gestão de tarefas e produtividade. Diferente dos outros presentes no mercado, ele transforma as suas tarefas diárias obrigatórias em jogo. Toda vez que você completa alguma delas, ganha pontos e pode trocar por novas funcionalidades.

Agora, se você perde o prazo de alguma tarefa ou projeto, seu personagem recebe penalidades. Isso é ótimo para manter a produtividade e aumentar o comprometimento com os prazos.

Muita gente que tentou todas as outras opções de gerenciadores de projetos e listas só conseguiu achar um lugar no Habitica. O app é gratuito para uso pessoal, mas oferece planos corporativos. Além de utilizar pelo browser, é possível baixar o aplicativo na Play Store e na loja da Apple.

SuperBetter

O Super Better é mais indicado para quem quer alcançar uma grande conquista. Isso inclui parar de fumar, começar a se exercitar regularmente, economizar dinheiro – projetos que com certeza vão transformar sua vida.

O app cria uma jornada para você chegar ao seu objetivo. Quando a meta é muito ampla, fica mais fácil quebrar em várias metas menores e é isso que ele sugere, com a possibilidade de ganhar pontos a cada desafio vencido. Assim, você tem mais garantia de continuar no caminho certo e motivado.

O SuperBetter está disponível na Play Store e na App Store e é gratuito.

Mindbloom

Não é só um app, mas vários, voltados para a saúde mental e física. Vamos citar dois aqui: [LifeGame](#) e [Juice](#).

O LifeGame mira na qualidade de vida no geral. Ele brinca com o esquema de árvore, onde cada galho é uma área que precisam de atenção – família, trabalho, finanças.

No fim de cada dia, você faz um relatório dizendo o que fez para melhorar cada uma dessas áreas, como passar mais tempo com os filhos ou organizar as finanças. Conforme as coisas são realizadas, você ganha pontos e a árvore fica cada vez mais verde.

Já o Juice é um dos top apps que ajuda a monitorar a sua saúde mental. Você faz um relatório diário sobre como se sentiu durante o dia e com ele tenta descobrir o que traz mais stress ou tranquilidade.

Ele também oferece formas de monitorar o seu sono, o que comeu e tudo relacionado à sua rotina que pode ter afetado a sua energia e disposição. Quando você começa a esclarecer o que

precisa mudar na sua vida, o Juice ajuda a escolher melhores hábitos.

Os dois apps estão disponíveis na Play Store, App Store e Windows Store e são gratuitos.

[Fitocracy](#)

O Fitocracy se propõe a ser um personal trainer. Ele te motiva a conseguir um treino cada vez melhor, para vencer seu objetivo.

Você pode seguir as atividades do aplicativo de forma gratuita e subir de nível conforme completa os exercícios e ganha pontos. Alguns badges liberam funcionalidades especiais e é possível ver o seu progresso em gráficos.

Mas o segredo do Fitocracy está na comunidade. Você pode trocar dicas e competir com outros membros que estão tentando vencer os mesmos desafios. Isso motiva as pessoas a continuarem com o treino, motivando uns aos outros e comparando resultados.

[Chorewars](#)

Você precisa lavar roupa e só vê o cesto enchendo mais a cada dia? Para quem tem dificuldade de realizar as tarefas domésticas, o Chorewars pode ser a solução.

Ele é parecido com o Habitica, que mencionamos acima, mas é voltado para tudo o que é preciso fazer para a casa.

Funciona como um RPG. Você cria um personagem e conforme completa tarefas como lavar a louça ou passar pano na sala, ganha pontos e pode melhorar o seu avatar. Existe até a possibilidade de jogar com as pessoas que moram com você no modo multiplayer.

Durante o jogo, você pode ainda encontrar monstros, lutar com eles e adicionar ainda mais pontos de experiência ao seu

personagem. Que tal lavar algumas roupas agora?

LifeRPG

Esse é um aplicativo de produtividade em que o usuário estabelece missões que refletem o que ele espera realizar, com tarefas e metas, dificuldades e urgências. Também, define o medo que essa missão lhe causa.

Nesse app, não existe skill prévio para determinadas missões. Pelo contrário, cabe ao usuário criá-los. Esse é um diferencial e considerado por muitos como um ponto positivo. Mas, ao mesmo tempo, ter que criar cada skill pode ser cansativo e até mesmo chato para algumas pessoas.

Um ponto negativo do LifeRPG está no seu visual, que não lembra, nem de longe, um jogo. Os personagens são substituídos por barra de XP e de vida (opcional). O app está disponível em inglês.

Life RPG

Com um nome extremamente parecido com o anterior, esse app não usa nenhum skill. O usuário adiciona os To-Dos, que equivalem a XP e dinheiro, quando completado. São vários níveis de dificuldades e quanto mais elevado ele é, mais XP e dinheiro o usuário recebe para adquirir equipamentos.

Os equipamentos do Life RPG funcionam como boosters de XP e dinheiro. O app tem, também, uma aba de Habbits para você adicionar as tarefas que pretende transformar em hábitos. Dependendo da sua performance, você ganha ou perde XP.

Também no caso do Life RPG, uma crítica comum entre os usuários é relacionada ao visual, que não é atrativo, e à interface ruim. Está disponível em inglês e oferece uma versão gratuita.

Gostou desse post com os top apps para gamificar sua vida?
Quer [conhecer mais apps](#)?

No [12min](#), temos conteúdos **MUITO** bacanas sobre esse assunto, em um formato super fácil de consumir, em texto e áudio. Baixe o app na Play Store ou na App Store e bons aprendizados!

Confira aqui o microbook de 0 Poder do Hábito:

[0 Poder do Hábito](#)