



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Solução de problemas e configuração](#) > [Otimizando a Precisão dos Dados de Sono e Saúde no seu Moto Watch 100](#)

Otimizando a Precisão dos Dados de Sono e Saúde no seu Moto Watch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Solução de problemas e configuração](#)

O seu Moto Watch 100 acompanha o seu sono e métricas de saúde durante todo o dia e noite. Para obter resultados precisos, é essencial usar e cuidar do relógio corretamente. Veja como garantir leituras confiáveis:

1. Use o Relógio Corretamente

- Coloque o relógio no centro do topo do seu pulso.
- Passe a pulseira pelo laço e ajuste para um encaixe firme e confortável.
- Insira totalmente o pino no furo de ajuste, sem apertar demais.

2. Sensibilidade da Pele

- Se você tiver pele sensível ou alergias, tome precauções para evitar irritações.

3. Manuseie o Relógio com Cuidado

- Evite dobrar excessivamente a pulseira.
- Não apoie o relógio contra o corpo ou uma mesa enquanto dorme.

4. Dormindo Durante Viagens

- Movimentos de ônibus, trem ou metrô podem afetar o registro do sono.
- Toques acidentais na tela durante o sono podem registrar falsos eventos de despertar.

5. Solução de Problemas de Precisão

- Mantenha o relógio e o aplicativo Moto Wear atualizados com a versão mais recente.
- Condições ambientais e da pele podem influenciar as medições.

6. Reiniciando o Relógio (Se Necessário)

- Se os problemas persistirem, pressione e segure o botão superior por cerca de 20 segundos para reiniciar o relógio.

Seguindo estas orientações, você garante que seu Moto Watch 100 registre os dados de sono e saúde com a máxima precisão. Nossa equipe de suporte está sempre disponível para ajudar.