



[Base de Conhecimento](#) > [Moto360](#) > [Recursos do produto](#) > [Monitoramento de Sono no Moto 360: Insights Automáticos](#)

Monitoramento de Sono no Moto 360: Insights Automáticos

Inas B. - 2025-10-13 - [Recursos do produto](#)

Acompanhe seu sono facilmente no Moto 360 com o app **Sleep as Android**. Veja como aproveitar o monitoramento automático:

Evite monitoramento acidental

- **Atenção ao app:** Não inicie Sleep as Android acidentalmente no relógio, pois isso iniciará o monitoramento imediatamente.

Ajuste suas configurações

- **Início automático:** Verifique **Configurações** → **Monitoramento do sono** → **Iniciar monitoramento do sono** para gerenciar essa função.

Estimativa automática do sono

- **Estimativa inteligente:** Sleep as Android utiliza o reconhecimento de atividade do seu telefone e a API do Google Sleep para estimar automaticamente os horários de sono.

Acessando a estimativa do sono

- Vá para **Configurações** → **Monitoramento do sono** → **Iniciar monitoramento do sono** → **Após adormecer**.
- Se a opção não aparecer, seu telefone pode não suportar o monitoramento em segundo plano.

Verificação de compatibilidade

- Alguns telefones não suportam rastreamento de atividades em segundo plano. Certifique-se de que seu dispositivo seja compatível.

Precisa de ajuda?

- A equipe de **suporte do Sleep as Android** está pronta para qualquer dúvida ou assistência.

□ Aproveite o monitoramento automático do sono no Moto 360. Acompanhe seu sono, ajuste as configurações e obtenha insights sobre sua qualidade de sono. Bons sonhos!