



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Recursos do produto](#) > [Monitoramento do sono com seu Moto Watch 70: guia simples](#)

Monitoramento do sono com seu Moto Watch 70: guia simples

Inas B. - 2025-10-08 - [Recursos do produto](#)

O Moto Watch 70 rastreia automaticamente o sono, oferecendo informações sobre seus padrões de descanso.

Como funciona o monitoramento do sono

- **Rastreamento automático:** Basta usar o relógio ao dormir; não é necessário iniciar manualmente.
- **Duração do sono:** Registrado conforme a programação no app Moto Watch Lite (padrão: 00:00 às 08:00).

Visualizando seus dados de sono

- Após acordar, o relógio processa os dados do sono.
- Pode levar até uma hora para exibir os estágios do sono no widget de sono.

Como usar o relógio corretamente

- **Posição:** Pelo menos um dedo abaixo do osso do pulso.
- **Ajuste:** Confortável, mas firme; parte traseira em contato com a pele.
- **Evitar luz:** Mantenha os sensores protegidos da luz para precisão.

Dicas adicionais

- **Conforto:** Evite irritações se tiver pele sensível ou alergias.
- **Cuidados com a pulseira:** Não dobre ou estique demais.
- **Evitar superfícies duras:** Não apoie o relógio sobre superfícies duras, isso pode afetar os sensores.

Atenção

- **Viagens:** Movimentos em veículos podem afetar a precisão.
- **Movimentos:** Virar ou tocar no relógio pode ser interpretado como acordar.

Solução de problemas

- Certifique-se de que o relógio e o app Moto Watch Lite estejam atualizados.

- Tatuagens, condições de pele e temperatura podem influenciar a precisão dos sensores.

Seguindo essas orientações, seu Moto Watch 70 fornecerá dados precisos para otimizar seu descanso.