



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 120](#) > [Recursos do produto](#) > [Entendendo o Círculo do Sono no seu Moto Watch 120](#)

## Entendendo o Círculo do Sono no seu Moto Watch 120

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

O seu Moto Watch 120 possui um **Círculo do Sono**, uma forma visual simples de mostrar quanto você dormiu em relação à sua meta de sono.

### O que o Círculo do Sono mostra

O círculo representa sua **meta de sono** (por exemplo, 7,1 horas) e o **tempo real de sono**.

- Se você atingir sua meta, o círculo fica totalmente preenchido.
- Se dormir mais — por exemplo, 9,6 horas — o círculo permanece completo, mostrando que você superou sua meta.

### Veja seus dados de sono detalhados

Para explorar suas informações de sono:

1. Toque nos números exibidos (por exemplo, **9,6 / 7,1h**).
2. Isso abrirá a página de **Detalhes do Sono**, onde você verá as fases do sono: **sono profundo, leve e REM**.

### Por que isso é importante

Acompanhar regularmente o Círculo do Sono ajuda você a entender seus padrões de descanso e a desenvolver hábitos mais saudáveis de sono.