



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Recursos do produto](#) > [Como Usar a Função de Oxigênio no Sangue \(SPO2\) no Moto Watch 100](#)

## Como Usar a Função de Oxigênio no Sangue (SPO2) no Moto Watch 100

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

Medir seu nível de oxigênio no sangue (SPO2) é importante para entender sua saúde geral, e o Moto Watch 100 facilita essa tarefa. Veja como usar a função SPO2:

### Passo 1: Ative o Relógio

- Pressione o botão superior para ligar a tela do Moto Watch 100.

### Passo 2: Acesse o Medidor SPO2

- Navegue pelo menu até encontrar **SPO2**.

### Passo 3: Inicie a Medição

- Toque em **SPO2** para começar a medir seu nível de oxigênio no sangue.

### Passo 4: Medição em Andamento

- O aviso "Medindo..." aparecerá enquanto o relógio calcula seu nível de oxigênio.

### Passo 5: Aguarde Pacientemente

- Mantenha o pulso firme e espere cerca de um minuto até que a medição termine.

### Passo 6: Confira os Resultados

- Após a medição, o valor do SPO2 será exibido. Um nível saudável geralmente está entre **95% e 100%**. Leituras abaixo de 95% podem exigir monitoramento em diferentes horários do dia. Leituras consistentemente baixas devem levar a uma consulta médica.

### Observação Importante:

- O Moto Watch 100 oferece uma forma prática de acompanhar o SPO2, mas pode não ser 100% preciso. Em caso de preocupação médica, consulte sempre um profissional de saúde.