



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Recursos do produto](#) > [Usando o Monitor de Oxigênio no Sangue \(SPO2\) no Moto Watch 100](#)

Usando o Monitor de Oxigênio no Sangue (SPO2) no Moto Watch 100

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

Medir o nível de oxigênio no sangue (SPO2) é um indicador importante de saúde. O Moto Watch 100 facilita essa medição. Siga os passos abaixo:

1. **Ativar o Relógio** - Pressione o botão superior para ativar o visor.
2. **Acessar o Medidor de SPO2** - Navegue pelas opções disponíveis no relógio.
3. **Selecionar SPO2** - Toque em **SPO2** para iniciar a medição.
4. **Medição em Andamento** - O relógio mostrará **Medindo...** enquanto avalia seu nível de oxigênio no sangue.
5. **Aguarde Pacientemente** - Espere aproximadamente um minuto até que a medição seja concluída.
6. **Verificar os Resultados** - Após a medição, seu nível de oxigênio será exibido. A faixa saudável geralmente está entre **95-100%**. Leituras abaixo de 95% devem ser monitoradas, e se permanecerem baixas, consulte um profissional de saúde.

Observação: O oxímetro do relógio é útil para monitoramento, mas pode não ser 100% preciso. Consulte um profissional de saúde para avaliação completa.