



Artigo de ajuda de SpO2 da Fitbit

Versão P

129-0603-01

# Como monitorar a saturação de oxigênio no sangue (SpO2) com meu dispositivo Fitbit?

O dispositivo Fitbit usa sensores para estimar sua saturação de oxigênio no sangue (SpO2) enquanto você dorme.

A funcionalidade de SpO2 da Fitbit destina-se apenas ao bem-estar em geral e não deve ser usada para fins médicos. Consulte seu médico em caso de dúvidas ou problemas de saúde.

## O que é SpO2?

A saturação de oxigênio no sangue (SpO2) é a porcentagem do seu sangue que está saturada ou que contém oxigênio. Os níveis de oxigênio no sangue tendem a se manter relativamente constantes, mesmo ao praticar atividades físicas e ao dormir.


## Como ver minha leitura de SpO2?

### Adicionar SpO2 ao dispositivo Fitbit

#### Séries Ionic, Sense e Versa

Para coletar dados de SpO2, instale um mostrador de relógio de SpO2 (disponível nas séries Ionic, Sense e Versa) ou o aplicativo SpO2 (disponível em Sense e Versa 3).



Para instalar um mostrador de relógio de SpO2:

1. Com o dispositivo Fitbit próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Mostradores de relógio**.
3. Encontre a categoria de relógio mostrador de **SpO2**. Talvez seja preciso deslizar para cima para encontrá-lo. Toque em **Visualizar tudo** para ver a lista completa disponível.
4. Toque no mostrador de relógio que deseja instalar > **Instalar** > **Instalar**.

Os mostradores do relógio de SpO2 estão disponíveis apenas em alguns países no momento. Se você não os encontrar na Galeria de Mostradores de Relógio, isto significa que a funcionalidade não está disponível em sua região. Para mais informações sobre a disponibilidade do Fitbit SpO2, consulte [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Em caso de dificuldades para adicionar UM mostrador de relógio SpO2 ao seu dispositivo Fitbit, atualize o relógio para a versão mais recente do Fitbit OS. Para instruções, consulte [Como atualizar meu dispositivo Fitbit?](#)

Para instalar o aplicativo SpO2 (somente Sense e Versa 3):

1. Com o dispositivo Fitbit próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Aplicativos**.
3. Toque no ícone de lupa  e busque por “SpO2 Tracker”.
4. Nos resultados, toque em **Tracker SpO2 > Instalar > Instalar**.


O aplicativo SpO2 não aparece como um aplicativo no relógio; ele é executado em segundo plano para monitorar seus dados de SpO2. Confira os resultados no aplicativo Fitbit

Observe que o relógio deve estar executando o SO Fitbit 5.1 ou superior para instalar o aplicativo SpO2. Para obter mais informações sobre como atualizar o relógio, consulte [Como faço para atualizar meu aplicativo Fitbit?](#)

### Charge 4 e Charge 5

Após atualizar seu tracker para a versão mais recente, o Fitbit SpO2 será adicionado automaticamente para usuários de certos países. Para mais informações sobre como atualizar seu tracker, consulte [Como faço para atualizar meu dispositivo Fitbit?](#) Para mais informações sobre a disponibilidade do Fitbit SpO2, consulte [fitbit.com](http://fitbit.com).

Se você tiver removido o recurso de SpO2 de seu dispositivo, reinstale-o no aplicativo da Fitbit em seu telefone:

1. Com o dispositivo Fitbit próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Aplicativos**.
3. Na lista de aplicativos, toque em **SpO2 > Instalar > Instalar**.

### Ver seus níveis de SpO2 mais recentes no dispositivo


#### Séries Ionic, Sense e Versa

Veja os dados noturnos de SpO2 em um mostrador de relógio de SpO2:

1. Use o dispositivo Fitbit ao dormir e sincronize-o de manhã.
2. Verifique o mostrador de relógio para ver seu nível médio de SpO2 e a faixa de valores detectados.

Pode levar cerca de uma hora para que seus valores de SpO2 sejam exibidos no mostrador de relógio depois de sincronizar seu dispositivo. O mostrador de relógio exibe dados da sua sessão de sono mais recente. Se sua sessão de sono estiver dividida em dois registros diferentes ou se você tirar um cochilo prolongado, o mostrador de relógio será atualizado e exibirá os dados da sessão de sono mais recente depois que o dispositivo for sincronizado com o aplicativo da Fitbit.

No Sense e no Versa 3, você também pode encontrar seus dados de SpO2 no aplicativo Hoje:

1. Abra o aplicativo Hoje  no seu relógio.
2. Deslize para cima para encontrar o bloco de Saturação de Oxigênio. Você verá seu nível médio de SpO2 em repouso mais recente.

3. Toque no bloco de Saturação de Oxigênio para ver sua faixa de SpO2 e o gráfico de 7 dias.

### Charge 4 e Charge 5

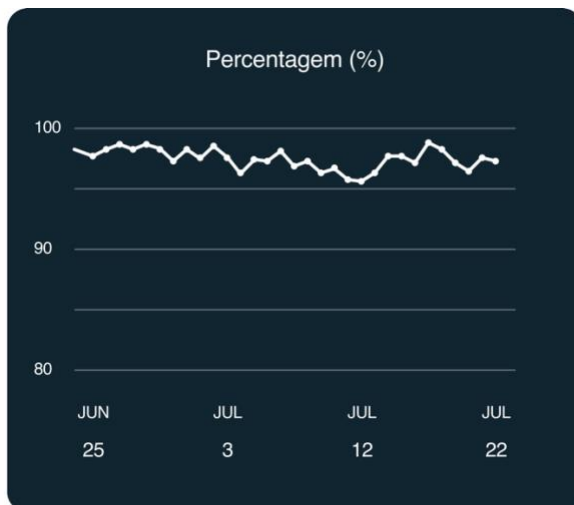
1. Use o dispositivo Fitbit ao dormir. Use o dispositivo com firmeza, de modo que o verso do dispositivo esteja em contato com sua pele.
2. De manhã, deslize para cima no mostrador de relógio. Veja seu nível médio de SpO2 em repouso no bloco de SpO2.

Pode levar uma hora até que seus valores de SpO2 sejam mostrados depois que você acordar. O bloco de SpO2 mostra dados referentes à sua sessão de sono mais recente. Se sua sessão de sono estiver dividida em dois registros separados ou se você tirar um longo cochilo, o bloco será atualizado e mostrará os dados da sessão de sono mais recente.

### Monitorar suas tendências de SpO2 no aplicativo da Fitbit

Veja as tendências de SpO2 no bloco Métricas de saúde do aplicativo da Fitbit no seu telefone. O bloco Métricas de saúde está disponível para o Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 e Fitbit Versa 3. Para ver dados históricos, atualize para o Fitbit Premium. No caso de outros dispositivos, uma assinatura do Fitbit Premium é necessária para ver os dados de Métricas de saúde.

1. Use o dispositivo por no mínimo um dia, incluindo ao dormir à noite.
2. De manhã, abra o aplicativo da Fitbit e toque no bloco **Métricas de saúde**.
3. Deslize para cima para localizar o bloco de **Saturação de oxigênio (SpO2)**.



Este gráfico mostra seu SpO2 médio por noite. Os dispositivos da Fitbit não medem níveis de SpO2 abaixo de 80%. No gráfico, qualquer medição menor do que 80% é exibida como "<80" na linha de 80%.

Observe que, no caso do Ionic, Versa, Versa Lite Edition e Versa 2, os dados de SpO2 são coletados apenas quando você usa um mostrador de relógio de SpO2. Para obter uma lista de mostradores de relógio de SpO2 compatíveis, consulte [Como instalar o mostrador de relógio](#). No caso do Sense e Versa 3, você pode instalar um mostrador de relógio de SpO2 ou o aplicativo de SpO2 para coletar dados de SpO2. Os usuários do Charge 4 e Charge 5 devem ter o aplicativo de SpO2 instalado.

## Como o dispositivo Fitbit detecta meu nível de SpO2?

O dispositivo Fitbit mede seus níveis de SpO2 enquanto você dorme usando sensores vermelhos e de infravermelho na parte traseira do dispositivo. Os sensores emitem luz vermelha e de infravermelho contra sua pele e vasos sanguíneos e usam o reflexo dessas emissões para estimar a quantidade de oxigênio no seu sangue:

- O sangue rico em oxigênio reflete mais luz vermelha do que de infravermelho.
- O sangue pobre em oxigênio reflete mais a luz de infravermelho do que a luz vermelha.

Observe que você poderá ver os sensores de luz vermelha e de infravermelho piscando por cerca de 30 minutos após acordar.

## O que preciso saber sobre os valores de SpO2?

Os valores de SpO2 variam naturalmente e costumam ser menores de noite do que durante o dia, porque sua frequência respiratória normalmente é menor ao dormir. Em geral, os valores de SpO2 durante o sono ficam acima de 90%. Os valores de SpO2 apresentados são uma estimativa e podem ser influenciados pelo seu nível de atividade física, altitude e saúde em geral.

## Por que recebi um valor de SpO2 baixo?

Você pode encontrar um valor de SpO2 menor do que o esperado. Isto pode ser devido a:

- Posição e movimentação do seu braço
- Posição e ajuste do dispositivo Fitbit
- Fluxo sanguíneo limitado para a superfície da pele
- Diferenças entre as estruturas anatômicas do corpo também podem comprometer a precisão dos sensores do seu dispositivo Fitbit.

Diversos fatores podem afetar a capacidade do seu corpo de manter os níveis de oxigênio no sangue, incluindo, sem limitação:

- Deve haver oxigênio suficiente no ar respirado.
- Seus pulmões devem ser capazes de inspirar ar contendo oxigênio e expirar dióxido de carbono.
- Sua corrente sanguínea deve ser capaz de transportar o oxigênio pelo corpo.

Problemas em qualquer um desses fatores podem afetar seus valores de SpO2. Por exemplo, em altitudes elevadas, o ar é menos denso e, portanto, contém menos oxigênio. Se você observar valores baixos de SpO2 em altitudes elevadas, considere descer para uma altitude menor.

Certos problemas de saúde também podem afetar a capacidade do corpo de absorver oxigênio. Tais fatores podem ser agravados em circunstâncias mais extremas, como exercícios intensos.

Você não deve usar a leitura de SpO2 do seu dispositivo Fitbit para fins médicos. Em caso de preocupações de saúde, consulte seu médico.

## Por que não recebi dados de SpO2?

Se você vir a mensagem “SpO2 não instalado” no mostrador de relógio, instale o aplicativo SpO2 Tracker. Para instruções, consulte [Adicionar SpO2 ao dispositivo Fitbit](#).

Se você vir linhas tracejadas no mostrador de relógio ou no bloco de SpO2, ou uma mensagem de que os dados de SpO2 não puderam ser lidos ou dados ausentes no bloco Health Metrics no aplicativo da Fitbit no telefone, tenha em mente o seguinte:

- O dispositivo não mede os valores de SpO2 de forma retroativa. Quando você começar a usar o Fitbit SpO2, verá linhas tracejadas até sua próxima sessão de sono.
- Você deve ter pelo menos 3 horas de sono de qualidade. Os dados são coletados somente quando você permanece imóvel. Se você se mover demais durante o sono ou se a sessão de sono for muito curta, é possível que os dados de SpO2 não sejam coletados.
- Carregue o dispositivo Fitbit para assegurar que ele coletará dados durante toda a sessão de sono. É possível que você tenha que carregar o dispositivo Fitbit mais frequentemente ao usar o mostrador de relógio ou aplicativo SpO2.
- Você deve sincronizar o dispositivo Fitbit com o aplicativo da Fitbit antes que o relógio mostre seus dados de SpO2. Pode levar cerca de uma hora para que os valores de SpO2 sejam exibidos depois de sincronizar o dispositivo. Para resolver problemas de sincronização, consulte [Por que meu dispositivo Fitbit não sincroniza?](#)
- Desativar qualquer permissão do mostrador de relógio ou aplicativo de SpO2 pode fazer com que o recurso pare de funcionar. Para obter instruções de como ajustar as permissões, consulte [Como instalar e gerenciar aplicativos no dispositivo Fitbit?](#)
- O dispositivo Fitbit deve ser capaz de monitorar seus dados de SpO2 de forma consistente:
  - Use o dispositivo um pouco mais acima em seu pulso.
  - Assegure que o dispositivo esteja em contato com a pele.
  - O dispositivo deve estar justo, porém sem apertar.
  - Tatuagens podem comprometer a precisão dos sensores de luz vermelha e de infravermelho do dispositivo Fitbit.


## O uso de um mostrador de relógio ou aplicativo SpO2 afeta a duração da bateria do dispositivo Fitbit?

É possível que você tenha que carregar o dispositivo Fitbit mais frequentemente ao coletar dados de SpO2.

## Como faço para remover o monitoramento de SpO2 do dispositivo Fitbit?


### Séries Ionic, Sense e Versa

Para remover o monitoramento de SpO2, mude o mostrador de relógio para um não listado na categoria de mostradores de relógio de SpO2:


1. Com o dispositivo próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Mostradores de relógio**.
3. Pesquise entre os mostradores de relógio disponíveis. Toque no mostrador de relógio que deseja > **Instalar** > **Instalar**.

### Sense e Versa 3

Caso tenha instalado o aplicativo SpO2, desinstale-o:

1. Com o dispositivo próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Aplicativos** > guia do dispositivo > **Tracker SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

### Charge 4 e Charge 5

1. Com o dispositivo próximo, abra o aplicativo da Fitbit, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > imagem do seu dispositivo.
2. Toque em **Aplicativos** > guia do dispositivo > **SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

## Qual é a diferença entre a variação de oxigênio estimada e a SpO2?

A variação de oxigênio estimada (EOV) é uma estimativa das mudanças nos níveis de saturação de oxigênio no sangue. Para instruções, consulte [Como detectar minha variação de oxigênio estimada no aplicativo Fitbit?](#) A funcionalidade de EOV é projetada para detectar eventos específicos durante a noite, em que os níveis de saturação de oxigênio no sangue variam, o que pode indicar problemas de respiração.

O Fitbit SpO2 estima seus níveis médios e intervalo de saturação de oxigênio no sangue durante o sono. Ele é projetado para detectar possíveis mudanças em seu bem-estar e condicionamento físico.