



Manual do Usuário do Fitbit SpO2

Versão N

129-0602-01
14 de maio de 2021

Índice

Índice	3
Glossário	4
Uso previsto	5
Descrição do produto	6
Expectativas	7
Avisos e advertências gerais	8
Instruções de operação	9
Adicionar monitoramento de SpO2 ao dispositivo Fitbit	9
Séries Ionic, Sense e Versa	9
Charge 4.....	10
Ver seus níveis médios de SpO2 em repouso mais recentes no dispositivo	10
Séries Ionic, Sense e Versa	10
Charge 4.....	10
Monitorar suas tendências de SpO2 no aplicativo da Fitbit	11
Remover monitoramento de SpO2 ao dispositivo Fitbit	12
Séries Ionic, Sense e Versa	12
Charge 4.....	12
Solução de problemas	13
Informações complementares	14
O que é SpO2?	14
Como o SpO2 é medido?.....	14
O que preciso saber sobre os valores de SpO2?	14
Por que recebi um valor de SpO2 baixo?.....	14
Termos de Serviço	16
Informações de assistência ao usuário	17

Glossário

B

Saturação de oxigênio no sangue (SpO2)

O nível de saturação de oxigênio no sangue é a percentagem do seu sangue que contém ou que está saturada de oxigênio.

Uso previsto

A funcionalidade de SpO2 da Fitbit (“Fitbit SpO2”) é um produto de software autônomo para fins gerais de bem-estar. Seu objetivo é exibir aos usuários a média de sua saturação de oxigênio no sangue, segundo as medições realizadas em seu período de sono mais recente. Essas informações são apresentadas ao usuário no dispositivo de pulso da Fitbit por meio de um dispositivo móvel conectado.

O Fitbit SpO2 destina-se ao uso sem prescrição para fins gerais de bem-estar. Seu objetivo não é o monitoramento em tempo real ou constante dos valores de SpO2. O Fitbit SpO2 não se destina a fins médicos e não deve ser usado para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Descrição do produto

O Fitbit SpO2 é um produto de software autônomo para fins gerais de bem-estar, que usa dados de um dispositivo Fitbit com sensores de fotopletismografia (PPG). A PPG usa LEDs de luz vermelha e de infravermelho para emitir luz contra a pele. A luz refletida é usada para calcular dados de PPG. Esses sensores são normalmente usados para fins gerais de bem-estar, como medições de frequência cardíaca, monitoramento do sono e outras funcionalidades básicas presentes nos relógios inteligentes de condicionamento físico. O software Fitbit SpO2 é um produto de software autônomo, que usa dados derivados dos sensores de PPG para estimar a concentração de oxigênio no sangue durante períodos de sono.

O Fitbit SpO2 usa os sensores dos dispositivos das séries Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Sense e Fitbit Versa para estimar a média e o intervalo de SpO2 enquanto você dorme. Instale um mostrador de relógio ou aplicativo SpO2 e use um dispositivo compatível ao dormir. Depois que você acordar e fizer a sincronização, os dados de SpO2 serão exibidos no dispositivo. Você também pode ver as tendências de SpO2 no bloco Métricas de saúde no aplicativo da Fitbit no seu telefone. O bloco Métricas de saúde está disponível no Fitbit Charge 4, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 e Fitbit Versa 3. Para ver dados históricos, atualize para o Fitbit Premium. Em outros dispositivos, a assinatura Fitbit Premium é necessária para acessar o bloco Métricas de saúde. Para mais informações, consulte help.fitbit.com.

Expectativas

O Fitbit SpO2 exibe a percentagem de SpO2 detectada durante o sono na forma de média. Alguns mostradores de relógio disponíveis nas séries Ionic, Sense e Versa também mostram seu intervalo de SpO2. Os valores do Fitbit SpO2 variam de 80% a 100%. O Fitbit SpO2 não mede nem exibe valores de SpO2 inferiores a 80%. As medições inferiores a 80% serão exibidas como “<80%”.

Os dados do Fitbit SpO2 destinam-se a fins gerais de bem-estar, para ajudá-lo a manter um estilo de vida saudável. Os dados Fitbit SpO2 não se destinam a fins médicos e não devem ser usados para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças. O objetivo dos dados fornecidos pelo Fitbit SpO2 é fornecer uma estimativa aproximada dos seus níveis de saturação de oxigênio no sangue, que podem não ser completamente precisos. O Fitbit SpO2 não deve ser usado para fins médicos.

Avisos e advertências gerais

NÃO use este produto como substituto do tratamento prescrito pelo seu médico, como oxigenoterapia domiciliar, aparelho de CPAP ou nebulizador.

NÃO interprete nem tome medidas clínicas baseado exclusivamente neste produto, sem antes consultar um profissional da saúde qualificado. Os dados do Fitbit SpO2 não se destinam a fins médicos e não devem ser usados para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Instruções de operação


Adicionar monitoramento de SpO2 ao dispositivo Fitbit

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

Para coletar dados de SpO2, instale um mostrador de relógio de SpO2 (disponível nas séries Ionic, Sense e Versa) ou o aplicativo de SpO2 (disponível no Charge 4, Sense e Versa 3). Para mais informações sobre a disponibilidade do Fitbit SpO2, consulte [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Séries Ionic, Sense e Versa



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 de 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.

Se você tiver dificuldades para adicionar um mostrador de relógio de SpO2 a seu dispositivo Fitbit, certifique-se de que ter atualizado seu relógio com a versão mais recente do Fitbit OS. Para ver as atualizações mais recentes do dispositivo, acesse help.fitbit.com. Para mais informações, consulte help.fitbit.com.

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**.

Você não verá este aplicativo no seu relógio; ele monitora seus dados de SpO2 em segundo plano para que você possa ver os resultados no aplicativo Fitbit sem usar um mostrador de relógio de SpO2.

Charge 4

O aplicativo Fitbit SpO2 é instalado automaticamente em seu dispositivo.

Se você tiver removido o aplicativo 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 médios de SpO2 em repouso mais recentes no dispositivo

Séries Ionic, Sense e Versa

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 em repouso e a faixa de valores detectados. Você deve ter um relógio de SpO2 instalado para ver seus dados no dispositivo Fitbit.

Pode levar cerca de uma hora para que os valores de SpO2 sejam exibidos depois de sincronizar o 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 prologado, 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 Today:

1. Abra o aplicativo Today  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

1. Use o dispositivo Fitbit ao dormir e sincronize-o de manhã.

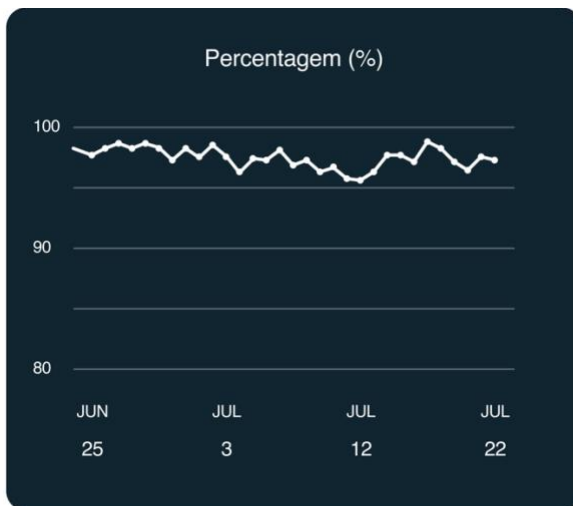
2. De manhã, deslize para cima no mostrador de relógio. Veja seu nível médio de SpO2 em repouso no bloco de SpO2.

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 suas tendências de SpO2 no bloco Métricas de saúde no aplicativo Fitbit. O bloco Métricas de saúde está disponível para o Fitbit Charge 4, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 e Fitbit Versa 3. Para ver dados históricos, atualize para 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 somente quando você usa um mostrador de relógio de SpO2. Os usuários do Sense e Versa 3 podem instalar tanto um mostrador de relógio de SpO2 quanto o aplicativo de SpO2 para coletar dados de SpO2. Os usuários do Charge 4 precisam ter o aplicativo de SpO2 instalado.


Remover monitoramento de SpO2 ao 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**.

Os usuários do Sense e do Versa 3 também precisam desinstalar o aplicativo 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 **Aplicativos** > **Tracker SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

Charge 4

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** > **SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

Solução de problemas

Se você vir a mensagem “SpO2 não instalado” no mostrador de relógio, instale o aplicativo SpO2 Tracker. Para ver as instruções, consulte “[Instruções operacionais](#)” na página 9.

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 o dispositivo não colete dados adequados de SpO2.
- 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, acesse help.fitbit.com.
- Desativar permissões do mostrador de relógio ou do aplicativo SpO2 pode fazer com que o recurso pare de funcionar. Para obter instruções de como ajustar as permissões, consulte help.fitbit.com.
- 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.

Informações complementares

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 o SpO2 é medido?

O dispositivo Fitbit monitora seu nível de SpO2 enquanto você dorme usando os sensores de luz vermelha e de infravermelho no verso 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?

Ao usar o Fitbit SpO2, 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.

O Fitbit SpO2 não deve ser usado para fins médicos. Em caso de preocupações de saúde, consulte seu médico.

Termos de Serviço

O Fitbit elabora produtos e ferramentas que ajudam você a alcançar seus objetivos de condicionamento físico e saúde e dá a você o poder e a inspiração para levar uma vida mais saudável e ativa. Estes Termos de Serviço ("Termos") são aplicáveis ao seu acesso e uso do Serviço do Fitbit. O "Serviço do Fitbit" inclui nossos dispositivos, incluindo o firmware associado, os aplicativos, o software, os sites, as APIs, os produtos e serviços.

Estes Termos constituem um acordo entre você e a Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105, Estados Unidos. Quando os Termos mencionam "Fitbit" ou "nós", eles se referem à parte no acordo que fornece o Serviço da Fitbit a você.

Você deve aceitar estes Termos e criar uma conta do Fitbit e acessar ou usar o Serviço do Fitbit. Caso você não possua uma conta, você aceita estes Termos ao usar qualquer parte do Serviço do Fitbit. Caso você não concorde com estes termos, não crie uma conta ou use o Serviço do Fitbit.

Informações adicionais sobre estes Termos estão disponíveis em [Termos de Serviço da Fitbit](#).

Informações de assistência ao usuário



Fitbit, Inc.

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

Símbolos dos equipamentos



Leia as Instruções de Uso



Fabricante

Para falar com o atendimento ao cliente, acesse help.fitbit.com.

©2021 Fitbit, Inc. Todos os direitos reservados. Fitbit e o logotipo da Fitbit são marcas comerciais ou marcas comerciais registradas da Fitbit nos Estados Unidos e em outros países. Uma lista mais completa de marcas comerciais da Fitbit encontra-se disponível na [Lista de marcas registradas da Fitbit](#). As marcas comerciais de terceiros mencionadas pertencem a seus respectivos proprietários.