CLAR R$0,87 0,00% · BTCUSD R$374,832 +0,38% · PSI 3.170pts +0,43% · WEGE3 R$46,57 +1,04% · PETR4 R$34,42 +0,98% · VALE3 R$56,95 +0,87% · ITUB4 R$34,71 +0,29% · ABEV3 R$12,66 +2,24% · GGBR

Sono, coração e exercícios: o que os wearables podem fazer pela sua saúde

Fique por dentro dos lançamentos de wearables da Samsung e o que eles podem fazer pelo monitoramento da saúde

Victória Anheloni

23/11/2024 09h51 • Atualizado 7 dia atrás

Os **wearables** da Samsung não são exatamente novidade no mercado da tecnologia, mais quando se trata de saúde, a empresa tem procurado apostar mais no segmento. A prova disso foram alguns dos lançamentos feitos em 2024 no Galaxy Unpacked de julho: o Galaxy Ring e o Galaxy Watch7.

Ambos os aparelhos são exemplos de como a tecnologia pode ser uma aliada interessante para quem quer melhorar a qualidade de vida, assim como acompanhar os detalhes mais íntimos da própria saúde.

As funcionalidades de monitoramento dos wearables são avançadas e oferecem ferramentas que colaboram na melhora e na avaliação da qualidade do sono, da frequência cardiovascular e da prática de exercícios físicos. Todos esses aspectos fazem parte da ideia da Samsung de promover um estilo de vida mais saudável.

Publicidade

Continua depois da publicidade

"O anel e o relógio, aliados ao Samsung Health, trazem uma abordagem customizada. Eles ajudam a pessoa a monitorar sua saúde e bem-estar, mostrando resultados e evoluções de forma prática", disse Renato Citrini, gerente sênior de produto da divisão de Mobile Experience da Samsung Brasil, ao **InfoMoney**.

Ele enxerga os dispositivos como uma oportunidade para quem está sedentário e quer um estímulo inicial para começar a praticar atividades físicas, como forma de acompanhar o cotidiano.

Saiba mais: Quanto você gasta mensalmente com escolhas que encurtam sua vida?

Continua depois da publicidade

Dormir melhor com tecnologia avançada

Uma das principais funções, tanto do Watch7 quanto do Ring, é o monitoramento do sono.

De acordo com Citrini, saber sobre o sono é uma das partes mais importantes do cuidado de saúde, pois é a única que não temos como saber de forma consciente. Dessa forma, os wearables entram na jogada.

Galaxy Ring e pulseira de esteira (Crédito: Samsung/Divulgação)

O Galaxy Ring é a estreia do show quando se trata de sono. O dispositivo foi projetado para ser discreto e confortável, com sensores de última geração e algoritmos de inteligência artificial (AI) para analisar padrões de sono com precisão. "O anel pesa apenas 3 a 4 gramas e é feito de titânio", afirma Citrini.

Continua depois da publicidade

> **"Ele é muito mais confortável para o monitoramento do sono, mas também para informar outros dados vitais sobre o corpo."**

A Samsung possui uma variedade de tamanhos para o Galaxy Ring, então ao escolher o certo, o usuário não precisa se preocupar em sentir desconfortos nas mãos durante o sono – o que não pode ser dito sobre o Galaxy Watch7, já que ele é naturalmente mais pesado e ocupa mais espaço no corpo.

Leia também: Sono com Qualidade: Como pequenas mudanças podem trazer uma vida mais saudável

Pontuação do sono

O anel inteligente relata detalhadamente sobre a duração, profundidade e continuidade do sono, além de oferecer insights personalizados e recomendações para ajustar a rotina noturna.

Continua depois da publicidade

> **"Com o monitoramento do sono, é possível simplesmente deitar, dormir e obter medições detalhadas."**

Já o Galaxy Watch, além de também oferecer análise de sono detalhada, traz a vantagem de detecção de apneia do sono e a funcionalidade "Pontuação do Sono", que compila os dados em uma métrica fácil de interpretar (comparando o tipo de sono de animais selvagens).

"Como o anel mede a oxigenação do sangue, ele consegue avaliar possíveis episódios de apneia durante a noite", disse Citrini. Nessa análise, a pontuação cobre os seguintes tópicos:

- **Tempo de sono**: duração total do sono;
- **Pontuação do sono**: qualidade do sono em uma escala de "Excelente" a "Precisa de atenção";
- **Estágios do sono**: gráfico dos diferentes estágios e sua duração;
- **Ocógimo no sangue**: porcentagem de oxigênio durante o sono.
- **Detecção de ronco**: tempo gasto roncando;
- **Temperatura da pele**: variação da temperatura corporal enquanto dorme;
- **Consistência do sono**: dias da semana em que você atingiu suas metas de sono;
- **Animal do sono**: símbolo personalizado com base no padrão de sono.

Com todas essas informações, recursos como o "Treinamento do Sono" ajudam os usuários a criar hábitos mais saudáveis, como dormir em horários consistentes e realizar atividades relaxantes antes de deitar.

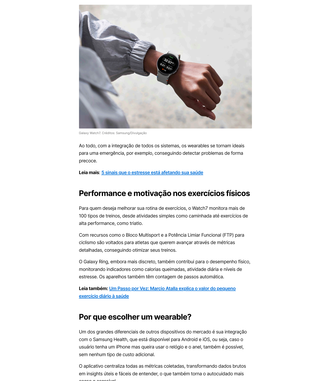
Continua depois da publicidade

Cuidando do coração de forma inteligente

Outro foco da Samsung é a saúde cardiovascular, presente em todos os wearables da marca. No caso do Watch7 e o Ring, ambos possuem recursos como o monitoramento de frequência cardíaca, mas cada um oferece vantagens específicas.

O Galaxy Ring inclui notificações em tempo real de frequências cardíacas anormais, ajudando a identificar irregularidades rapidamente. Ele também avalia a variabilidade da frequência cardíaca (HRV) durante o sono, um indicador importante de saúde física e mental.

O Galaxy Watch vai além, com um ECG integrado, que permite a detecção de possíveis arritmias, como a fibrilação atrial. Além dos sensores tradicionais, ele tem o leitor de AGEs (produtos avançados de glicação), com mais métricas de saúde atreladas ao Samsung Health, aplicativo gratuito para Android e iOS.



Galaxy Watch7 (Crédito: Samsung/Divulgação)

Ao todo, com a integração de todos os sistemas, os wearables se tornam ideais para uma emergência, por exemplo, conseguindo detectar problemas de forma precoce.

Leia mais: 5 sinais que o estresse está afetando sua saúde

Performance e motivação nos exercícios físicos

Para quem deseja melhorar sua rotina de exercícios, o Watch7 oferece mais de 100 tipos de treinos, desde atividades simples como caminhada até exercícios de alta performance, como triatlo.

Com recursos como o Bloco Multisport e a Política Linha Funcional (FTP) para ciclismo são voltados para atletas que querem avançar através de métricas detalhadas, conseguindo otimizar seus treinos.

O Galaxy Ring, embora mais discreto, também contribui para o desempenho físico, monitorando indicadores como calorias queimadas, atividade diária e níveis de estresse. Os aparelhos também têm contagem de passos automática.

Leia também: Um Passo por Vez: Marcio Atalla enalca o valor do pequeno exercício diário à saúde

Por que escolher um wearable?

Um dos grandes diferenciais de outros dispositivos do mercado é sua integração com o Samsung Health, que está disponível para Android e iOS, ou seja, caso o usuário tenha um iPhone mas queira usar o relógio e o anel, também é possível, sem nenhum tipo de custo adicional.

O aplicativo centraliza todas as métricas coletadas, transformando dados brutos em insights úteis e fáceis de entender, o que também torna o autocuidado mais coeso e acessível.

"O foco está muito mais no bem-estar. Com o monitoramento automático de atividades físicas, e do sono, o usuário passa a entender como está seu estado geral", completou o executivo.

Seja para melhorar o sono, monitorar a saúde do coração ou melhorar o desempenho atlético, o Galaxy Ring e o Galaxy Watch trazem funcionalidades que atendem diferentes perfis de usuários.

Baixe gratuitamente

Planilha de Gastos

Baixe gratuitamente a planilha de gastos do InfoMoney e tenha o ano de ter a sua vida financeira sob controle.

QUERO TER ACESSO →

Tópicos relacionados

Business · Saúde · Apple · Bem-estar · Galaxy · iPhone · lifestyle · qualidade do sono · Samsung · Saúde · Wearables

Victória Anheloni

© 2020-2024 InfoMoney. Todos os direitos reservados.

O InfoMoney prezá a qualidade da informação e atesta a apuração de cada é somada produzida por sua equipe, ressaltando, no entanto, que não fica qualquer tipo de recomendação de investimento, não se responsabiliza por perdas, danos diretos, indiretos e colaterais, sobre o fundo usuário.

IMPORTANTE: É parte aos/colunistas/Jorge e "Trader" é de propriedade da Infoconta Informações e Serviços Ltda. (CNPJ 07.250.250/0001-03) ("Infoconta"), sociedade controlada, indiretamente, pela XP Investimentos S.A. ("XP"). Os conteúdos do "Jorge" e "Trader" são produzidos por profissionais de investimentos da XP, sem qualquer ingerência da Infoconta, e refletem as opiniões, análises e conclusões, sobre ações, opções, contratos de opções, futuros, cupons, fundos de investimento, de valores mobiliários, gerente de recursos de terceiros, fundos de de Sociedades XP estejam que controle acionário, de classificação de risco, de preço-alvo e de recomendação de investimento, de acordo com a metodologia de cada um, e não refletem a opinião da Infoconta.