Relógios e anéis: conheça 5 wearables para monitorar a saúde e o bem-estar

Mercado de acessórios inteligentes traz centenas de opções: confira alguns dos melhores wearables para monitoramento da saúde

Victória Anhaia
Jornalista sênior • atualizado 1 dia atrás

O termo **Wearable** Technology tem se tornado cada vez mais popular. Em português, significa "tecnologia vestível" e geralmente se referem a pulseiras, relógios, anéis e outros tipos de acessórios. Eles são feitos para integrar o monitoramento de saúde e bem-estar de grandes empresas de tecnologia e monitoram uma série de aspectos da vida do usuário, mas são usados principalmente para acompanhar e gerenciar a saúde individual.

Publicidade

Os aparelhos ficam constantemente monitorando os sinais fisiológicos do usuário, coletando os dados mais importantes, como indicadores como frequência cardíaca, nível de oxigênio no sangue, pressão arterial, **qualidade do sono** e até níveis de **estresse**.

Todos esses indicadores ajudam a encontrar alterações precisas, podendo até levar a intervenções mais rápidas antes que uma doença se forme sérias.

Continua depois da publicidade

Além disso, os wearables têm o grande benefício da personalização do cuidado, já que muitos fazem estatísticas detalhadas para que o usuário consiga ajustar suas rotinas de exercício, alimentação e sono conforme suas necessidades individuais.

Ou seja, todos os dados mais cruciais sobre o estado físico de uma pessoa ficam totalmente disponíveis a ela, com alertas a qualquer mudança fora do comum.

Por isso, a **Infomoney** classificou cinco dos melhores wearables para monitorar a saúde do mercado.

Continua depois da publicidade

5. Huawei Watch GT 4

Huawei Watch GT 4 | Divulgação

O Huawei Watch GT 4 foi lançado no mercado em outubro de 2023 e continua uma excelente opção para quem compraria a primeira de **automóveis**. O relógio é intuitivo e acessível para iniciantes no mundo do exercício físico e possui as funcionalidades de monitoramento de saúde, incluindo métricas de sono, estresse e frequência cardíaca.

Esse smartwatch possui um aplicativo próprio que ajuda no controle e relatório dos dados, que se chama Huawei Health e está disponível para Android e iOS. Outro ponto importante do wearable é que ele tem designs com cores diversas, em dois tamanhos: 46 mm e 41 mm. Além disso, tem uma bateria de longa duração, chegando a 14 dias de uso moderado.

Embora o Huawei Watch GT 4 tenha suas vantagens, alguns aspectos podem ser considerados limitantes dependendo do perfil do usuário. Um bom exemplo é a integração com aplicativos de terceiros – como o Strava, que é muito popular para quem já pratica determinadas exercícios físicos – é bem reduzida. Além disso, o sistema operacional próprio da Huawei tem menos opções de personalização.

Continua depois da publicidade

4. Oura Ring Gen 3

Oura Ring Gen 3 | Divulgação | Oura/Divulgação

Lançado em outubro de 2022, o Oura Ring Gen 3 é um dos **smart rings** mais completos do mercado, ideal para quem busca acompanhar sua saúde e bem-estar de maneira discreta. O dispositivo tem o mesmo foco em relação à saúde quanto os trata de outros wearables, focando em monitoramento de sono, frequência cardíaca e atividades diárias.

Continua depois da publicidade

O anel utiliza o aplicativo próprio da marca, o Oura App, compatível com Android e iOS, para oferecer relatórios detalhados sobre saúde e condicionamento físico. Ele ainda conta com um design elegante, disponível em cinco cores – preta, prata, gravata, rosa e rosa-ouro fosco e ouro. Além disso, é construído em titânio, o que garante boa durabilidade.

Outro diferencial é sua bateria, que oferece de quatro a seis dias de autonomia, dependendo da intensidade do uso. O carregamento é rápido, podendo levar entre 20 e 80 minutos no estojo dedicado, garantindo praticidade no dia a dia.

Por outro lado, para acessar os relatórios mais interessantes de bem-estar, o wearable precisa de assinatura mensal de app Oura. Além disso, embora tenha 15 sensores avançados, os dados fornecidos podem ser menos intuitivos para iniciantes em acompanhamento.

Continua depois da publicidade

O Oura Ring Gen 3 é ideal para quem busca um dispositivo premium e sofisticado, mas pode não ser a melhor escolha para usuários que priorizam custo-benefício ou integração com acessórios mais amplos, como wearables de marcas maiores.

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

3. Galaxy Ring

Galaxy Ring | Divulgação | Samsung/Divulgação

O Galaxy Ring, wearable da Samsung, foi lançado em setembro de 2024 no Brasil, com a proposta de combinar uma tecnologia avançada com um design minimalista, com o ideal de ajudar o usuário tome o controle da própria saúde de forma simples.

O dispositivo foca em monitoramento de saúde o tem estar, com sensores de alta precisão para métricas como frequência cardíaca, níveis de oxigênio no sangue, qualidade do sono e atividade física.

A Samsung integrou o anel ao seu ecossistema Galaxy, possibilitando uma experiência completa para usuários de aparelhos da mesma linha, como smartphones, tablets e smartwatches.

O Galaxy Ring é compatível com o aplicativo Samsung Health, disponível para Android e iOS, com um design leve, pesando entre 2,3 g e 3,0 g, e oferece uma duração impressionante com autonomia em titânio e resistência à água. A bateria pode durar até 7 dias, e o anel pode ser carregado rapidamente, atingindo 40% com apenas 30 minutos.

O dispositivo tem sensores de alta precisão e algoritmos avançados para medir uma série de indicadores, mas também utilizando inteligência artificial. Um dos grandes diferenciais dentre outros wearables do mercado é a mensuração dos dados capitalizo.

Por exemplo, quando se trata de monitoramento de sono, o anel faz uma análise detalhada com métricas como frequência cardíaca, respiratória e movimentação durante o sono, além de detecção de ronco. O sistema da Samsung cria posteriormente uma pontuação personalizada com todos os dados para ajudar na criação de rotinas mais saudáveis.

O Galaxy Ring se destaca pela integração ao Samsung Health, acessível sem assinatura, e pelo uso do Samsung Knox para garantir a segurança dos dados pessoais. Outro diferencial é o controle por gestos, que permite executar funções como fazer fotos ou dispensar alarmes com um simples movimento de pinça.

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

2. Apple Watch Series 10

Apple Watch Series 10 | Divulgação | Apple/Divulgação

O Apple Watch Series 10 foi lançado em setembro deste ano pela Apple, com o objetivo de celebrar os 10 anos do smartwatch da marca, com mudanças no design e um foco muito maior em saúde e bem-estar. A empresa destaca que o wearable entrega performance mais rápida e eficiência energética aprimorada para ter uma funcionalidade prolongada.

O relógio possui novos sensores de saúde para monitorar a frequência cardíaca, medição de oxigênio no sangue e rastreamento de apneia do sono. Esses dados, integrados ao watchOS 11, permitem um acompanhamento detalhado da saúde com sugestões personalizadas para o usuário.

O recurso de rastreamento da temperatura corporal teve melhorias para indicar atrasos fisiológicos, como as variações relacionadas ao ciclo menstrual. Para os esportistas, o relógio oferece medições precisas de pressão arterial durante atividades aquáticas e informações detalhadas sobre treinos.

Uma novidade desse smartwatch é a introdução de comandos de voz para a Siri, assistente pessoal desenvolvido pela marca, para consultas rápidas e práticas de informações de saúde diretamente no pulso.

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

1. Galaxy Watch7

Galaxy Watch7 | Divulgação | Samsung/Divulgação

Por fim, o Galaxy Watch7 é um smartwatch que coloca a saúde e o bem-estar no centro de sua experiência, oferecendo recursos avançados para monitoramento físico e qualidade de vida. Ele mais de 100 tenos disponíveis e sensores BioActive atualizados. Ele proporciona análises detalhadas de composição corporal, como percentual de gordura e massa muscular, além de monitoramento cardiovascular e temperatura corporal.

O aparelho também possui uma função de apneia do sono, aprovada pela FDA (equivalente à Anvisa dos Estados Unidos), que identifica sinais da condição. Assim como o Galaxy Ring, ele analisa de sono com imagens de inteligência artificial, que ofuscão de dados para melhorar a qualidade do descanso.

O relógio é resistente à água e ambientes extremos, com 2 ID de RAM e 32 GB de armazenamento, com navegação por gestos e integração com o Samsung Health. Além disso, sensores otimizados com 13 LEDs melhoram a precisão em medições como batimentos cardíacos e oxigenação sanguínea.

Além dos sensores tradicionais, como biompedância e electrocardiograma, o Galaxy Watch7 introduz o sétor de AGEs (produtos avançados de glicação), ampliando as métricas de saúde disponíveis. As funcionalidades incluem trimestres virtuais personalizados e detecção de emergência, tornando o relógio um parceiro para manter o equilíbrio físico e emocional.

No Galaxy Watch7, o sensor de AGEs é uma função inovadora que mede a saúde metabólica do usuário de forma não invasiva. Não para acompanhar o impacto de hábitos alimentares e estilo de vida na saúde a longo prazo. Porém, vale frisar que isso não substitui diagnósticos médicos tradicionais.

A bateria proporciona até 40 horas de uso, dependendo das configurações, e é recarregada rapidamente com o carregador magnético incluso.

Em geral, o Galaxy Watch7 se posiciona como uma boa escolha sólida para usuários de Android, mas sem os prender necessariamente aos produtos da Samsung – mesmo que ter todo a linha significar ter uma experiência melhor.

Anúncio
Planilha de Gastos

Baixe gratuitamente a planilha de gastos do InfoMoney e crie o ativo de ter a sua vida financeira sob controle.
QUERO TER ACESSO

Tópicos relacionados

Business > Saúde > Apple > Bem-estar > Galaxy > Huawei > iPhone > Android > Samsung > Wearables >

Victória Anhaia

© 2025-2030 InfoMoney. Todos os direitos reservados.

É proibida a cópia e a reprodução total ou parcial e a apropriação de todo o conteúdo protegido por sua marca, trademark, or slogan, sob fins lucrativos ou comerciais, sem prévia e expressa autorização da InfoMoney.

INFORMAÇÕES: O portal www.infomoney.com.br é de propriedade da empresa Informações e Soluções Ltda. CNPJ/MF nº 02.000.000/0001-03 ("Infomoney"), possuindo concessão, licenciamento, uso de marca e outorgas de direitos de exploração de conteúdo, pertencentes à empresa Times Brasil Ltda. Os conteúdos do portal www.infomoney.com.br são produzidos por equipe própria, colaboradores, parceiros ou terceiros, mas sempre sob estrita supervisão e responsabilidade da Infomoney. Os conteúdos de terceiros são de responsabilidade de seus respectivos autores e/ou detentores de direitos, inclusive quanto aos direitos de propriedade intelectual, e refletem as opiniões e/ou informações de seus respectivos autores, não refletindo necessariamente as opiniões da Infomoney. Os conteúdos disponibilizados no Portal do site não possuem caráter jurídico, devendo ser consultados profissionais em matéria de direito tributário, societário, previdenciário, trabalhista, ambiental, entre outros, para a tomada de decisão de investimentos, de acordo com a legislação específica e pertinente. Para mais informações, consulte o Termo de Uso, que pode ser acessado no rodapé da página deste site.