



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas - Reebok Icon](#) > [Sensores e Rastreamento](#) > [Sono - Recarregue e Recupere](#)

Sono - Recarregue e Recupere

Inas Laghzaoui - 2025-08-19 - [Comentário \(1\)](#) - [Sensores e Rastreamento](#)

Seu Reebok Icon facilita o entendimento da qualidade do seu sono — e como melhorá-lo — sem que você precise fazer nada extra.

Monitoramento Automático

Basta usar o relógio enquanto dorme. O Icon detecta automaticamente a hora em que você adormece e acorda — sem precisar iniciar ou parar manualmente.

Fases do Sono - O que o Relógio Mede

Fase	O que Significa
Sono Leve	Fase de transição em que o corpo começa a relaxar
Sono Profundo	Recuperação física e fortalecimento do sistema imunológico
Sono REM	Sonhos, processamento de memória e atividade cerebral

Ver quanto tempo você passa em cada fase ajuda a entender a **qualidade do sono**, não apenas a quantidade.

Sonecas Também Contam

Precisa de um descanso rápido? O Reebok Icon detecta automaticamente sonecas diurnas e as inclui na sua pontuação geral de bem-estar.

Dicas para Melhor Monitoramento do Sono

- Use o relógio bem ajustado (mas não apertado).
- Coloque para carregar antes de dormir (idealmente 30-50 %).
- Limpe os sensores antes de dormir.
- Reduza o uso de telas e a intensidade da luz para melhorar o sono (e os dados).
- Crie uma rotina regular de sono para melhorar a precisão do monitoramento.

Observação sobre o Tempo de Processamento

As sessões de sono (e sonecas) podem levar até **1 hora** para aparecerem no aplicativo após você acordar. Não se preocupe — os dados estão sendo processados e serão exibidos automaticamente.