Estresse – Verifique Seus Níveis de Estresse

Inas B. - 2025-08-18 - Sensores e Rastreamento

A consciência é o primeiro passo para o controle.

Seu Reebok Icon não monitora apenas seus movimentos — ele também ajuda a cuidar da sua mente. Com detecção contínua de estresse baseada na frequência cardíaca, o relógio mostra o que seu corpo está sentindo mesmo quando sua mente está ocupada.

Como Funciona
O Reebok Icon analisa **variações na frequência cardíaca** para estimar os níveis de estresse.
No aplicativo, você pode ativar o **monitoramento automático** e definir a frequência das medições para receber informações ao longo do dia.

Gerencie Seu Estresse
Leitura alta? Use as ferramentas certas:

- Inicie o modo **Respiração guiada** (Rápida, Suave ou Lenta) para relaxar.
- Afaste-se das telas, hidrate-se ou movimente-se um pouco.
- Registre manualmente eventos estressantes para identificar padrões.

> O objetivo não é ter zero estresse — e sim administrá-lo do seu jeito.

Dicas para uma Medição Precisa

- Use o relógio bem ajustado, especialmente durante períodos de descanso.
- Ative o monitoramento automático pelo app para ter uma visão mais completa.
- Evite cafeína ou álcool antes de uma medição manual (podem alterar os batimentos).

Dica: Combine os dados de estresse com as informações de sono para uma visão mais completa da sua recuperação.