

# Índice

## Como começar

Ligar, desligar e reiniciar	1
Botões e gestos	1
Carregar o dispositivo	2
Parear e conectar	3
Notificações	3
Alterar mostradores de relógio	4
Definir um alarme	4
Receber relatórios do clima	5
Notificações de chamada recebida	6

## Exercício

Iniciar um treino individual	7
Vincular para um único treino	7
Exibir registros de treino	8
Exibir dados de atividade diária	8
Deteção automática de treinos	8

## Saúde

Rastreamento do sono	10
Medir os níveis de oxigênio no sangue (SpO2)	10
Medir sua frequência cardíaca	11
Limite e zonas de batimentos	12
Alerta de frequência cardíaca alta	13
Alerta de frequência cardíaca baixa	13
Testar os níveis de estresse	13
Exercícios de respiração	14
Lembrete de atividade	14
Previsões do ciclo menstrual	14

## Assistente

Exibir e excluir mensagens	16
Configurar SNTs	16
Configurar os mostradores de relógio da Galeria	16
OneHop para mostradores de relógio	17
Cronômetro	17
Temporizador	18
Lanterna	18
Encontrar seu telefone	18
Controlar a reprodução de música	18
Obturador remoto	19


**Mais**

Não perturbe	20
Adicionar favoritos	20
Configurar a força da vibração	20
Configurar a tela ligada/desligada para pulseiras Huawei	20
Bloquear ou desbloquear	21
Definir hora e idioma	22
Restaurar o dispositivo para as configurações de fábrica	22
Atualizar seu dispositivo	22
Ajustar ou substituir a pulseira	22
Exibir o nome do Bluetooth, o endereço MAC, o número de série, o modelo e o número da versão	24
água	24
Usar o dispositivo	25


# Como começar

## Ligar, desligar e reiniciar

### Ligar

- Pressione e segure o botão lateral para ligar o dispositivo.
- Carregue o dispositivo.
  -  Quando o dispositivo é ligado em um nível de bateria ultrabaixo, um lembrete de carga será exibido na tela e o dispositivo será desligado automaticamente. É recomendável carregar o dispositivo em tempo hábil.

### Desligar

- Pressione o botão lateral e acesse **Configurações > Sistema > Desligar**.
- Pressione e segure o botão lateral e toque em **Desligar**.
  -  O dispositivo desliga automaticamente quando a bateria acaba. Carregue o dispositivo em tempo hábil.

### Reiniciar

- Pressione o botão lateral e acesse **Configurações > Sistema > Reiniciar**.
- Pressione e segure o botão lateral e toque em **Reiniciar**.

## Botões e gestos

O aparelho vem equipado com tela sensível ao toque. Você pode deslizar para cima, para baixo, para a esquerda ou para a direita, bem como tocar e segurar a tela para realizar as operações.


Operação	Função	Nota
Pressionar o botão lateral.	Retorna à tela inicial.	Este recurso não está disponível em alguns cenários, incluindo durante chamadas e treinos.
Pressionar o botão lateral quando estiver na tela inicial.	Entra na lista de aplicativos.	--
Pressionar e segurar o botão lateral.	Liga, desliga e reinicia.	--

Operação	Função	Nota
Deslizar para a esquerda ou para a direita na tela inicial.	Alterna entre telas.	--
Deslizar para a direita em telas diferentes da tela inicial.	Retorna à tela anterior.	--
Deslizar para cima na tela inicial.	Verifica mensagens.	--
Deslizar para baixo na tela inicial.	Acessa o menu de configurações ou ativa alguns recursos, incluindo o Não perturbe, tela ligada, Encontrar telefone e configuração de alarmes.	--
Tocar na tela.	Seleciona e confirma.	--
Tocar e segurar na tela inicial.	Altera o mostrador de relógio.	--

## Carregar o dispositivo

### Carregar

Conecte os contatos de metal do suporte de carregamento aos da parte traseira do dispositivo, coloque-os em uma superfície plana e conecte o suporte de carregamento a uma fonte de alimentação. A tela acenderá e exibirá o nível da bateria.

-  O suporte de carregamento não é resistente à água. Certifique-se de que a porta, os contatos de metal e o dispositivo estejam secos durante o carregamento.

### Tempo de carregamento

Demora cerca de 65 minutos para carregar totalmente o dispositivo.

### Exibir o nível da bateria

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo para verificar o nível da bateria. Como alternativa, abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e verifique o nível da bateria sob o nome do dispositivo.

## Parear e conectar

O dispositivo está pronto para ser pareado via Bluetooth por padrão após ser ligado.

- i • Certifique-se de que esteja usando um dos seguintes dispositivos nos quais o Bluetooth e os serviços de localização foram ativados:  
 telefones: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 ou mais recente
  - Ao ligar o dispositivo pela primeira vez ou pareá-lo após a redefinição para os padrões de fábrica, você será solicitado a selecionar um idioma antes de fazer o pareamento.
- 1** Certifique-se de ter instalado a versão mais recente do aplicativo Saúde de uma loja de aplicativos.
  - 2** Abra o aplicativo Saúde e acesse **Dispositivos** > **ADICIONAR** para adicionar um dispositivo.
    - Usuários do HarmonyOS/Android: o aplicativo procura automaticamente os dispositivos disponíveis. Toque em **VINCULAR** próximo ao dispositivo de destino e siga as instruções na tela para concluir o pareamento.
      - i • Pressione o botão do lado direito do dispositivo para entrar na lista de aplicativos, deslize para baixo na tela e acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir o nome do dispositivo.
        - Se o dispositivo de destino não estiver na lista de dispositivos que podem ser conectados automaticamente, toque em **ADICIONAR**, selecione o dispositivo de destino, toque em **PAREAR** e siga as instruções na tela para concluir o pareamento.
    - Usuários do iOS: Selecione o tipo de dispositivo de destino, toque no nome do dispositivo de destino, toque em **PAREAR** e siga as instruções na tela para concluir o pareamento.
  - 3** Seu dispositivo vibrará ao receber uma solicitação de pareamento. Siga as instruções na tela para concluir o pareamento.


## Notificações

Assim que este recurso for ativado, o dispositivo exibirá notificações na barra de status do telefone e vibrará para notificá-lo.


As notificações dos seguintes aplicativos de telefone podem ser sincronizadas com o dispositivo: Mensagens, Email, Calendário, AI Tips e certos aplicativos de mídia social de terceiros, .

- Ativar notificações:

- 1** Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo. Toque em **Notificações** e ative **Notificações**. Ative o seletor para aplicativos dos quais deseja receber notificações.


- 2 Ao mesmo tempo, certifique-se de que os aplicativos dos quais deseja receber notificações tenham permissão para exibir notificações na barra de status do telefone. Usando o EMUI 8.1.0 telefones como exemplo, acesse **Configurações > Aplicativos e notificações > Gerenciamento de notificações** e toque nos aplicativos dos quais deseja receber notificações.
- Desativar notificações: abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo, toque em **Notificações** e desative **Notificações**.
    -  • o dispositivo pode receber mensagens, mas não o notificará quando você estiver se exercitando, usando o modo Não perturbe ou dormindo. Deslize para cima na tela inicial para exibir as novas mensagens.
    - Você não receberá nenhuma notificação de aplicativo no dispositivo vestível se o aplicativo estiver aberto no seu telefone.

## Alterar mostradores de relógio

-  Antes de usar este recurso, atualize o aplicativo Saúde e seu dispositivo para as versões mais recentes. Seu telefone deve executar o HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 ou uma versão mais recente.
  - Método 1: toque e segure em qualquer lugar da tela inicial até que o dispositivo vibre. Quando a tela inicial diminuir o zoom e mostrar um quadro, deslize para a esquerda ou direita para selecionar o design de tela inicial de sua preferência.
  - Método 2: no dispositivo, acesse **Configurações > Tela > Mostrador de relógio** e, em seguida, deslize para a esquerda ou direita para selecionar seu design de tela inicial preferido.
  - Método 3: certifique-se de que seu relógio esteja conectado ao aplicativo Saúde, abra o aplicativo Saúde, acesse **Mostradores de relógio > Mais** e toque em **INSTALAR** sob seu mostrador de relógio preferido. O dispositivo mudará automaticamente para o escolhido assim que for instalado. Como alternativa, toque no mostrador de relógio que você instalou e toque em **DEFINIR COMO PADRÃO** para mudar para ele.
- Excluir um mostrador de relógio:** abra o aplicativo Saúde, acesse **Mostradores de relógio > Mais > Meu > Editar** e toque no ícone de cruz no canto superior direito do mostrador de relógio para excluí-lo.

## Definir um alarme

### Método 1: definir um alarme no seu dispositivo.

- 1 Entre na lista de aplicativos, selecione **Alarme** e toque em  para adicionar um alarme.
- 2 Defina a hora do alarme, repita o ciclo e toque em **OK**. Se você não definir o ciclo de repetição, o alarme será um alarme único.
- 3 Você pode tocar em um alarme para excluí-lo ou modificar a hora do alarme, a etiqueta e o ciclo de repetição. Apenas alarmes de eventos podem ser excluídos.


## Método 2: definir um alarme no aplicativo Saúde.

### Alarme inteligente:

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do seu dispositivo, e acesse **Alarme > ALARME INTELIGENTE**.
- 2 Defina a hora do alarme, a hora de ativação inteligente e o ciclo de repetição.
- 3 Toque em **✓** no canto superior direito (para Usuários do HarmonyOS/Android) ou toque em **Salvar** (para Usuários do iOS) para terminar de definir as configurações.
- 4 Volte à tela inicial e deslize para baixo para sincronizar as configurações de alarme com o seu dispositivo.
- 5 Você pode tocar em um alarme para modificar a hora do alarme, a hora de ativação inteligente e o ciclo de repetição.

### Alarme de evento:

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do seu dispositivo, e acesse **Alarme > ALARME DE EVENTO**.
- 2 Toque em **Adicionar** na parte inferior para definir a hora do alarme, a etiqueta e o ciclo de repetição.
- 3 Toque em **✓** no canto superior direito (para ) ou toque em **Salvar** (para ) para terminar de definir as configurações.
- 4 Volte à tela inicial e deslize para baixo para sincronizar as configurações de alarme com o seu dispositivo.
- 5 Você pode tocar em um alarme para excluí-lo ou modificar a hora do alarme, a etiqueta e o ciclo de repetição.

-  Os alarmes são sincronizados entre o dispositivo e o aplicativo Saúde.
  - O alarme inteligente poderá vibrar com antecedência se detectar que você acordou antes de o alarme ser definido para tocar usando o **HUAWEI TruSleep™**. Se o **HUAWEI TruSleep™** não estiver ativado, o alarme inteligente vibrará com antecedência se detectar que você não está mais em sono profundo ou já acordado.

## Receber relatórios do clima

### Ativar relatórios do clima

Abra o aplicativo Saúde, ative **Relatórios do clima** na tela de detalhes do dispositivo e selecione uma unidade de temperatura (°C ou °F).

### Exibir informações do clima

Método 1: na tela de clima


Deslize para a direita na tela até encontrar a tela de clima, onde você pode verificar sua localização, o clima, a temperatura, a qualidade do ar e muito mais.

Método 2: no aplicativo Clima

Na tela inicial, pressione o botão lateral e selecione **Clima**. Você pode exibir informações como sua localização, clima, temperatura, qualidade do ar e ambiente externo na tela. Deslize para cima ou para baixo na tela para exibir as previsões do tempo para cada segmento de tempo durante o dia atual e para os próximos seis dias.


Método 3: em um mostrador de relógio que pode exibir o clima

Defina um mostrador de relógio que pode exibir o clima. Depois de definir, você poderá ver os relatórios do clima mais recentes na tela inicial.

-  Certifique-se de que o GPS e a localização estejam ativados no telefone e que o aplicativo Saúde tenha a permissão de Localização concedida. Áreas abertas são melhores para obter um sinal de GPS.
- Para versões de telefone anteriores a Android 9.0, selecione **Usar GPS, WLAN e redes móveis** ou **Usar WLAN e redes móveis** como o modo de posicionamento em vez de **Usar apenas GPS**.

## Notificações de chamada recebida

Certifique-se de que o dispositivo esteja conectado ao seu telefone e colocado corretamente no pulso. O dispositivo ligará a tela e vibrará quando houver uma chamada recebida. Você pode rejeitar a chamada ou responder rapidamente com uma mensagem em seu dispositivo.

-  O recurso de resposta rápida é suportado. Para usar este recurso, pareie seu dispositivo com um telefone executando ou mais recente e use a versão mais recente do aplicativo Saúde.
- O recurso de resposta rápida não é suportado quando o dispositivo está conectado a um .
- Se você não estiver usando o dispositivo ou o modo Não perturbe estiver ativado e a tela desligada, o dispositivo receberá a chamada, mas não vibrará nem acenderá.
- Se uma chamada recebida for perdida, o dispositivo vibrará e a tela ligará para notificá-lo sobre a chamada perdida.







# Exercício

## Iniciar um treino individual


### Iniciar um treino usando o dispositivo

- 1 No dispositivo, entre na lista de aplicativos e toque em **Treino**.
- 2 Deslize para cima ou para baixo na tela e selecione o treino que deseja fazer.
- 3 Toque em um ícone de treino para iniciar um treino.
- 4 Quando a tela estiver ligada, pressione e segure o botão lateral para interromper o treino.

Como alternativa, pressione o botão para pausar o treino, toque em  para retomar o treino ou toque em  para interrompê-lo.


-  Toque em  para definir uma meta de treino, como distância, tempo ou meta de calorias, ou defina a meta como **Nenhum**. Você também pode definir lembretes para intervalos, pressão de treino ou frequência cardíaca.
- Alguns dispositivos não vêm com GPS integrado. Se você deseja registrar sua rota de treino depois de iniciar um treino, certifique-se de que seu dispositivo esteja conectado ao aplicativo Saúde, se esteja executando o ou mais recente, o GPS esteja ativado no seu e o sinal do GPS esteja estável.

### Iniciar um treino usando o aplicativo Saúde

- 1 Selecione o treino que deseja registrar na tela Exercício no aplicativo Saúde.
  - 2 Toque no ícone de início para iniciar o treino.
-  Depois de terminar um treino, toque no botão Pausar e mantenha pressionado o botão Encerrar para encerrar o treino. A bateria descarrega mais rapidamente enquanto grava os treinos, por isso é importante encerrar o exercício quando terminar.

## Vincular para um único treino

Depois que seu dispositivo vestível for pareado com o aplicativo Saúde, o dispositivo vestível iniciará, pausará, retomará ou encerrará um treino automaticamente quando você iniciar um treino (incluindo um único treino ou um curso de treino), pausar, retomar ou encerrar o treino no aplicativo Saúde.

-  Durante um treino, o dispositivo vestível e o aplicativo Saúde podem responder de forma síncrona quando você pausar, retomar ou terminar o treino.

## Exibir registros de treino

### Exibir registros de treino no dispositivo

- 1 No dispositivo, entre na lista de aplicativos e toque em **Registros de treino**.
- 2 Selecione um registro e exiba os detalhes correspondentes. O dispositivo exibirá diferentes tipos de dados para diferentes treinos.

### Exibir registros de treino no aplicativo Saúde

Você também pode exibir dados detalhados de treino em **Registro dos exercícios** na tela **Saúde** do aplicativo Saúde.

### Excluir um registro de treino

Toque e segure um registro de treino em **Registro dos exercícios** no aplicativo Saúde e exclua-o. Esse registro ainda estará disponível no relógio após você excluí-lo do aplicativo.

## Exibir dados de atividade diária


Se você estiver usando o dispositivo corretamente, ele registrará sua atividade automaticamente, incluindo a contagem de passos, distância ativa e calorias queimadas.

### Método 1: exibir seus dados de atividade no dispositivo.

No dispositivo, entre na lista de aplicativos e toque em **Registros de atividade**. Em seguida, você pode exibir seus dados, incluindo a contagem de passos, calorias queimadas, distância do treino e atividade de intensidade moderada a alta.

### Método 2: exibir seus dados de atividade no aplicativo Saúde.

Você pode exibir seus dados de atividade na tela inicial do aplicativo Saúde ou na tela de detalhes do dispositivo.


-  Para exibir seus dados de atividade no aplicativo Saúde, certifique-se de que o dispositivo esteja conectado ao aplicativo Saúde.
- Seus dados de atividade são redefinidos à meia-noite.

## Detecção automática de treinos

O dispositivo pode identificar automaticamente o status do seu treino.

Acesse **Configurações > Configurações de treino** e ative **Detectar treinos autom.** Depois que esse recurso for ativado, o dispositivo lembrará você de iniciar um treino quando detectar um aumento de atividade. Você pode ignorar a notificação ou optar por iniciar o treino correspondente.

Atualmente, os seguintes modos de treino são suportados: caminhada em local fechado, caminhada ao ar livre, corrida indoor, corrida ao ar livre, atividade com aparelho elíptico e atividade com máquina de remo.

-  O dispositivo identificará automaticamente o seu modo de treino e lembrará-lo de começar um treino se você atender aos requisitos com base na postura e intensidade do treino e permanecer neste estado por um determinado período de tempo.
- Se a intensidade real do treino for inferior à exigida pelo modo de treino por um determinado período de tempo, o dispositivo exibirá uma mensagem indicando que o treino terminou. Você pode ignorar a mensagem ou encerrar o treino.

# Saúde

## Rastreamento do sono

- i** Use seu dispositivo corretamente. O dispositivo registrará automaticamente quanto tempo você está dormindo e identificará se você está em um sono profundo, sono leve ou acordado.
- Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do seu dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > HUAWEI TruSleep™** e ative **HUAWEI TruSleep™**. Quando ativado, o dispositivo pode reconhecer com precisão quando você adormece, acorda e se está em sono profundo ou REM, e fornece análises da qualidade do sono e sugestões para ajudá-lo a compreender e melhorar sua qualidade de sono.
- Se **HUAWEI TruSleep™** não estiver ativado, o dispositivo rastreará seu sono usando o método normal. Quando você usa seu dispositivo durante o sono, ele identifica os diferentes estágios do sono, incluindo o momento em que você adormece, acorda e entra ou sai do sono profundo/leve e sincroniza os dados correspondentes com o aplicativo Saúde.
- Exiba os dados do seu sono: abra o aplicativo Saúde e toque no cartão **Sono**. Você pode então exibir seus dados de sono diários, semanais, mensais e anuais.

## Medir os níveis de oxigênio no sangue (SpO2)

### Medição única de SpO2

Coloque seu dispositivo adequadamente, pressione o botão lateral para entrar na lista de aplicativos, deslize para baixo na tela e toque em **SpO2** para começar a medir seu SpO2. Depois que a medição for concluída, **Re-Testar** será exibido na parte inferior da tela.

- i** Para obter resultados mais precisos, é recomendável esperar de três a cinco minutos após colocar o dispositivo antes de medir seu SpO2.
- Fique imóvel e verifique se o dispositivo se encaixa de maneira relativamente justa durante a medição, mas evite usá-lo diretamente sobre o osso do pulso. Verifique se o sensor de frequência cardíaca está em contato com sua pele e se não há objetos estranhos entre sua pele e o dispositivo. A tela também precisa ficar voltada para cima.
- Essa medição também pode ser afetada por alguns fatores externos, como baixa temperatura ambiente, movimentos do braço ou tatuagens no seu braço.
- Os resultados são apenas para referência e não se destinam ao uso médico.
- A medição será interrompida se você deslizar para a direita na tela do dispositivo, se receber uma chamada ou se um alarme disparar.

## Medições automáticas de SpO2

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome de seu dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e ative **Medição automática de SpO2**. O dispositivo medirá e registrará automaticamente seu SpO2 quando detectar que você está imóvel.
- 2 Toque em **Alerta de SpO2 baixo** para definir o limite mínimo do seu SpO2 para que você receba um alerta quando não estiver dormindo.

## Medir sua frequência cardíaca

- Essa medição também pode ser afetada por alguns fatores externos, como baixa temperatura ambiente, movimentos do braço ou tatuagens no seu braço.
- Fique imóvel e verifique se o dispositivo se encaixa de maneira relativamente justa durante a medição, mas evite usá-lo diretamente sobre o osso do pulso. Verifique se o sensor de frequência cardíaca está em contato com sua pele e se não há objetos estranhos entre sua pele e o dispositivo. A tela também precisa ficar voltada para cima.

### Medição da frequência cardíaca individual

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** e desative o **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca**.
- 2 No dispositivo, entre na lista de aplicativos e selecione **Frequência cardíaca** para medir sua frequência cardíaca.

### Medição contínua da frequência cardíaca

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** e ative **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca**.
- 2 Exiba sua frequência cardíaca:
  - No dispositivo, entre na lista de aplicativos e selecione **Frequência cardíaca** para exibir sua frequência cardíaca.
  - Abra o aplicativo Saúde, acesse **Eu > Meus dados > MEDIÇÕES DE SAÚDE > Frequência cardíaca** e exiba seus dados de saúde cardíaca.

### Medição da frequência cardíaca em repouso

A frequência cardíaca em repouso refere-se à frequência cardíaca medida em um estado silencioso, inativo e sem sono. A melhor hora para medir a frequência cardíaca em repouso é depois de acordar (e antes de se levantar) pela manhã.

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** e ative **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca**. O dispositivo medirá automaticamente a sua frequência cardíaca em repouso.

**2** Abra o aplicativo Saúde, acesse **Eu > Meus dados > Coração > Frequência cardíaca em repouso** e selecione a hora para exibir sua frequência cardíaca em repouso ou a frequência cardíaca média em repouso.

- i** Se você desativar o **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** após medir sua frequência cardíaca em repouso, os dados da frequência cardíaca em repouso no aplicativo Saúde não serão alterados.

### Medição da frequência cardíaca para um treino

Durante um treino, o dispositivo exibe sua frequência cardíaca em tempo real e a zona de frequência cardíaca, e notifica você quando sua frequência cardíaca excede o limite máximo. Para obter melhores resultados de treino, é recomendável fazer um treino com base na sua zona de frequência cardíaca.

- As zonas de frequência cardíaca podem ser calculadas com base na porcentagem máxima da frequência cardíaca ou na porcentagem de HRR. Para escolher o método de cálculo, abra o aplicativo Saúde, acesse **Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício** e defina **ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA** como **Porcentagem máxima da frequência cardíaca** ou **Porcentagem de HRR**.
- Medição da frequência cardíaca durante o treino: você pode exibir a frequência cardíaca em tempo real no dispositivo ao iniciar um treino.
  - i** • Depois de concluir o treino, você poderá verificar sua frequência cardíaca média, frequência cardíaca máxima e zona de frequência cardíaca na tela de resultados do treino.
  - Sua frequência cardíaca não será exibida se você remover o dispositivo do pulso durante o treino. No entanto, ele continuará procurando seu sinal de frequência cardíaca por um tempo. A medição será retomada assim que você colocar o dispositivo novamente.

## Limite e zonas de batimentos

durante um treino, se sua frequência cardíaca exceder o limite máximo por mais de 1 minuto, o dispositivo vibrará uma vez e exibirá uma mensagem indicando que sua frequência cardíaca está muito alta até que sua frequência cardíaca caia abaixo do limite máximo ou você deslize para a direita no tela para limpar a mensagem.

Execute o seguinte para definir um limite máximo de frequência cardíaca:

- Usuários do iOS: Abra o aplicativo Saúde, acesse **Eu > Configurações > Configurações de frequência cardíaca no exercício**, ative **Aviso de Limite de batimentos**, toque em **Limite de batimentos** e defina um limite máximo adequado para você.
- Usuários do HarmonyOS/Android: Abra o aplicativo Saúde, acesse **Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício**, toque em **Limite de batimentos** e defina um limite máximo adequado para você.

- i** Os alertas de frequência cardíaca estão disponíveis apenas durante os treinos e não são gerados durante o monitoramento diário.

## Alerta de frequência cardíaca alta

Se você não estiver descansando ou não acordou nos últimos 30 minutos e sua frequência cardíaca permanece acima do limite definido por mais de 10 minutos, o dispositivo vibrará uma vez e exibirá uma mensagem informando que sua frequência cardíaca está muito alta. Você pode deslizar para a direita na tela ou pressionar o botão lateral para limpar a mensagem.

Execute o seguinte para ativar **Alerta de frequência cardíaca alta**:

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** e ative **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca**.
- 2 Toque em **Alerta de frequência cardíaca alta** e defina um limite.

## Alerta de frequência cardíaca baixa

Se você não estiver descansando ou não acordou nos últimos 30 minutos e sua frequência cardíaca permanece abaixo do limite definido por mais de 10 minutos, o dispositivo vibrará uma vez e exibirá uma mensagem informando que sua frequência cardíaca está muito baixa. Você pode deslizar para a direita na tela ou pressionar o botão lateral para limpar a mensagem.

Execute o seguinte para ativar o **Alerta de frequência cardíaca baixa**:

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo da frequência cardíaca** e ative **Monitoramento contínuo da frequência cardíaca**.
- 2 Toque em **Alerta de frequência cardíaca baixa** e defina um limite.

## Testar os níveis de estresse

Para realizar um teste de estresse, abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Teste automático de estresse** e ative **Teste automático de estresse**.

Para exibir os dados de estresse, entre na lista de aplicativos no dispositivo e toque em **Estresse** para exibir seu nível de estresse e porcentagens de tempo gasto em diferentes níveis de estresse.

- i** O recurso de teste automático de estresse é desativado durante um treino.

## Exercícios de respiração

Entre na lista de aplicativos no seu dispositivo, toque em **Exercícios de respiração**, defina a duração e o ritmo, toque no ícone de exercícios de respiração na tela e siga as instruções na tela para fazer os exercícios de respiração. Após a conclusão do exercício, a tela exibirá o estresse no treinamento, a frequência cardíaca antes do exercício, a duração do treinamento e a avaliação.

## Lembrete de atividade

Quando o **Lembrete de atividade** está ativado, o dispositivo monitora sua atividade ao longo do dia em incrementos (1 hora por padrão). Ele vibrará e a tela será ligada para lembrá-lo de tirar um momento para se levantar e se mover se você não se mexeu durante o período definido.

Para desativar o **Lembrete de atividade**, abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do seu dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e desligue o seletor do **Lembrete de atividade**.


- O dispositivo não vibrará para lembrá-lo de se mover se você tiver ativado o **Não perturbe** nele.
- O dispositivo não vibrará se detectar que você está dormindo.
- O dispositivo só enviará lembretes entre 8h e 12h e entre 14h e 22h.

## Previsões do ciclo menstrual


O dispositivo pode prever o seu ciclo menstrual com base nos dados que você adicionou no aplicativo, bem como a sua menstruação. Os dados e lembretes do Calendário de ciclo podem ser exibidos no dispositivo. Você pode usar os seguintes métodos para ativar esse recurso.

Abra o aplicativo Saúde, toque em **Calendário de ciclo** e conceda as permissões correspondentes. Se você não conseguir encontrar o cartão **Calendário de ciclo** na tela inicial, toque em **EDITAR** na tela inicial para adicionar este cartão à tela inicial.

**Método 1:** na tela inicial do relógio, pressione o botão lateral, toque em **Calendário de ciclo**


e toque em . Você pode editar ou confirmar o início e o fim da menstruação para ajudar a aumentar a precisão. Depois de terminar, seu relógio preverá sua próxima menstruação com base nos dados que você registrou.

**Método 2:**

- 1 Abra o aplicativo Saúde, entre na tela **Calendário de ciclo**, toque em  no canto inferior direito, toque em **Configurações**, defina a **duração da menstruação** e o **ciclo menstrual**,



acesse a tela anterior, toque em **Lembretes de dispositivo vestível** e ligue **Tudo** para os lembretes.


- 2 O dispositivo enviará lembretes para o início e o fim da sua menstruação e janela fértil.
  -  Este recurso não está disponível quando o dispositivo está conectado a um .
    - Toque em Registros para exibir e modificar os dados da menstruação. A menstruação prevista é marcada com uma linha pontilhada.
    - O dispositivo irá lembrá-la sobre o início da sua menstruação às 8h do dia anterior ao início da menstruação. Você será lembrado de todos os outros lembretes no dia do evento às 8h desse dia.

# Assistente

## Exibir e excluir mensagens


Exibir mensagens não lidas: as mensagens não lidas estarão disponíveis para serem exibidas no dispositivo. Para exibi-las, deslize para cima na tela inicial ou toque em **Notificações** na lista de aplicativos.

Excluir mensagens: deslize para a direita em uma mensagem para excluí-la ou toque em **Limpar** na parte inferior da lista para excluir todas as mensagens não lidas.


-  As mensagens serão excluídas automaticamente do dispositivo assim que forem lidas ou excluídas do seu telefone.

## Configurar SNTs

Depois de definir um mostrador de relógio SNT, a tela do mostrador de relógio permanecerá ligada depois que o relógio entrar no modo de espera. Para ativar esse recurso, faça o seguinte:


- 1 Na tela inicial do dispositivo, pressione o botão lateral, acesse **Configurações** > **Tela** > **Sempre na tela**, deslize para a esquerda ou direita na tela para exibir o mostrador de relógio e toque em  ou no mostrador de relógio selecionado para concluir as configurações.
- 2 Se o tempo de tela desligada não foi definido para o dispositivo: Quando nenhuma operação é executada na tela, o mostrador de relógio AOD será exibido cinco segundos após a configuração de **Sempre na tela**. Quando você realiza uma operação na tela, o mostrador de relógio SNT será exibido 15 segundos após a conclusão da operação. Se o tempo da tela desligada tiver sido definido para o dispositivo, o tempo no mostrador de relógio SNT será exibido assim que o tempo de tela desligada entrar em vigor.
- 3 Quando o dispositivo entra no modo de espera, toque no mostrador de relógio SNT para entrar na tela inicial.

## Configurar os mostradores de relógio da Galeria

-  Antes de usar este recurso, atualize o aplicativo Saúde e seu dispositivo para as versões mais recentes. Seu telefone deve executar o HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 ou mais recente.

### Escolher mostradores de relógio da Galeria

- 1 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo e acesse **Mostradores de relógio** > **Mais** > **Meu** > **No relógio** > **Galeria** para acessar a tela de configurações da Galeria.
- 2 Toque em + e selecione **Câmera** ou **Galeria** como o método para carregar uma foto.


- 3 Selecione uma foto ou tire uma nova, toque em  no canto superior direito e toque em **Salvar**. Seu relógio exibirá a foto personalizada como o mostrador de relógio.

### Outras configurações




Na tela de configurações da Galeria:

- Toque em **Estilo** e **Posição** para definir a fonte, a cor e a posição da data e hora exibidas nos mostradores de relógio da Galeria.
- Toque no ícone de Cruz no canto superior direito de uma foto selecionada para excluí-la.




## OneHop para mostradores de relógio


-  Antes de usar este recurso, atualize o aplicativo Saúde para a versão mais recente e certifique-se de que o dispositivo vestível esteja conectado ao seu telefone.
    - Este recurso está disponível apenas com um telefone Huawei que suporte NFC e esteja executando HarmonyOS 2/EMUI 10.0 ou mais recente.
    - Depois que o OneHop estiver ativado no dispositivo, você não poderá desativá-lo. Mesmo que o dispositivo tenha sido restaurado às configurações de fábrica, esse recurso ainda estará ativado.
- 1 Acesse a lista de aplicativos no seu dispositivo e acesse **Configurações > OneHop > Ativar**. Uma mensagem será exibida indicando que o recurso está sendo ativado. Depois que a ativação for concluída, uma mensagem será exibida indicando que o recurso foi ativado.
  - 2 Ative o NFC no seu telefone, tire fotos e visualize-as ou abra a **Galeria** o seu telefone para selecionar uma ou várias imagens que deseja transferir. Coloque a área NFC na parte traseira do seu telefone contra o mostrador de relógio. **Carregando...** será exibido, indicando que as imagens estão sendo cortadas ou transferidas. As imagens selecionadas serão exibidas no mostrador de relógio em sequência.
  - 3 Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do dispositivo e acesse **Mostradores de relógio > Mais > Meu > Galeria**. Você verá as imagens transferidas na Galeria. Personalize o estilo e o layout das imagens com base nas suas preferências.

## Cronômetro

No dispositivo, entre na lista de aplicativos e deslize para cima ou para baixo para selecionar **Cronômetro**. Toque em  para iniciar a cronometragem, toque em  para parar a cronometragem e toque em  para limpar a cronometragem.

## Temporizador


No seu dispositivo, entre na lista de aplicativos, toque em **Temporizador** e selecione ou defina quanto tempo você deseja cronometrar. Toque em  para iniciar um temporizador, toque em  para pausar o temporizador e toque em  para parar o temporizador.

-  O dispositivo vibrará para informá-lo quando o tempo acabar.
  - Deslize para a direita na tela ou pressione o botão lateral para iniciar a cronometragem em segundo plano.


## Lanterna

No dispositivo, entre na lista de aplicativos e toque em **Lanterna**. A tela acenderá. Toque na tela para desligar a lanterna e toque na tela novamente para religá-la. Deslize para a direita na tela ou pressione o botão lateral para fechar o aplicativo Lanterna.


## Encontrar seu telefone

deslize para baixo na tela inicial e toque em  ou em **Encontrar telefone** na lista de aplicativos. A animação Encontrar telefone será reproduzida na tela do dispositivo e você poderá tocar na tela para parar de encontrar o seu telefone.

Se o seu dispositivo e o telefone estiverem localizados dentro do alcance da conexão Bluetooth, ele reproduzirá um toque (mesmo no modo silencioso) para notificá-lo sobre o paradeiro do seu telefone.


-  Certifique-se de que o dispositivo esteja conectado ao seu por meio do aplicativo Saúde, seu esteja ligado e o aplicativo Saúde esteja sendo executado em segundo plano.

## Controlar a reprodução de música

-  Você pode usar o dispositivo para controlar a reprodução de música em aplicativos de música de terceiros, como o NetEase Music.
  - Este recurso não está disponível quando o dispositivo está conectado a um Telefone iOS.


- Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo. Em seguida, toque em **Música**.
- Quando uma música estiver tocando no seu telefone, deslize no mostrador de relógio para localizar a tela de controle de música. Você pode pausar ou reproduzir a música, ou alternar para a música anterior ou seguinte.


## Obturador remoto

- 1** Certifique-se de que seu dispositivo esteja conectado ao telefone via Bluetooth e que o aplicativo Saúde esteja funcionando corretamente.
- 2** No dispositivo, entre na lista de aplicativos e selecione **Obturador remoto**. Isso abrirá o aplicativo Câmera no seu telefone ao mesmo tempo.
- 3** Toque no ícone da câmera na tela para tirar uma foto usando seu telefone. Deslize para a direita na tela ou pressione o botão lateral para fechar o **Obturador remoto**.
  -  Este recurso não está disponível quando o dispositivo está conectado a um .

# Mais

## Não perturbe

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo e toque em  para ativar **Não perturbe**. Alternativamente, entre na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Não perturbe** e agende um período para este modo.

 Depois que Não perturbe for ativado:

- O dispositivo não vibrará para notificá-lo sobre chamadas ou notificações recebidas e o recurso Levantar para despertar será desativado.
- O alarme vibrará e tocará normalmente.

## Adicionar favoritos

- 1** No dispositivo vestível, acesse **Configurações > Tela > Favoritos** e selecione seus aplicativos favoritos, como **Sono**, **Estresse** e **Frequência cardíaca**.
- 2** Toque no ícone para cima ao lado de um aplicativo que você adicionou para mover o aplicativo para outra posição. Toque no ícone de exclusão para excluir o aplicativo.
- 3** Deslize para a esquerda ou direita na tela inicial para abrir os aplicativos adicionados aos seus favoritos.

## Configurar a força da vibração


No dispositivo, acesse **Configurações > Intensidade**, selecione seu nível de força da vibração preferido, como **Forte**, **Suave** ou **Nenhum** e toque em **OK**.

## Configurar a tela ligada/desligada para pulseiras

### Huawei

Para usar Levantar para despertar, abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo, toque em **Configurações do dispositivo** e ative **Levantar para despertar**. Você poderá então ligar a tela levantando o pulso.

Para ajustar o brilho da tela, acesse **Configurações > Tela > Configurações de brilho** no dispositivo e defina o nível de brilho.

Para usar o recurso de tela ligada, acesse **Configurações > Tela > Avançado** no dispositivo e defina o tempo de tela ligada. Em seguida, deslize para baixo na tela inicial e toque em . A tela permanecerá ligada pelo tempo que você definir.

Para usar o recurso de tela desligada, acesse **Configurações > Tela > Avançado** no dispositivo e defina o tempo de tela desligada.

- **i** acesse **Configurações > Tela > Configurações de brilho** no dispositivo e ative o seletor para **Reduzir o brilho à noite**. O brilho da tela diminuirá automaticamente quando você usar o dispositivo entre 22:00 e 06:00 (hora local), o que não pode ser personalizado.

## Bloquear ou desbloquear

Você pode definir um PIN no dispositivo para reforçar sua privacidade. Depois de definir um PIN e ativar a opção Bloquear automaticamente, você precisará inserir o PIN para desbloquear o dispositivo e entrar na tela inicial.

### Definir um PIN

#### 1 Defina um PIN.

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo, acesse **Configurações > PIN > Definir PIN** e siga as instruções na tela para definir um PIN.

#### 2 Ative Bloquear automaticamente.

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo, acesse **Configurações > PIN**, e ative **Bloquear automaticamente**.

- **i** Se você esquecer o PIN, será necessário restaurar as configurações de fábrica do dispositivo.

### Alterar o PIN

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo, acesse **Configurações > PIN > Alterar PIN** e siga as instruções na tela para alterar o PIN.

### Desativar PIN

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo, acesse **Configurações > PIN > Desativar PIN** e siga as instruções na tela para desativar o PIN.

### Esqueceu o PIN

Se você esqueceu o PIN, restaure as configurações de fábrica do dispositivo e tente novamente.

Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo. Em seguida, selecione **Restaurar configurações de fábrica**.

- Depois de restaurar o dispositivo às configurações de fábrica, todos os dados serão apagados. Portanto, proceda com cuidado.
- Se você adicionou um cartão de transporte ou um cartão de acesso ao dispositivo, os dados desses cartões serão excluídos assim que você restaurar o dispositivo para as configurações de fábrica.

## Definir hora e idioma

Depois de sincronizar os dados entre o seu dispositivo e o telefone, o idioma do sistema também será sincronizado com o seu dispositivo.

Se você alterar o idioma e a região ou alterar a hora no seu telefone, as alterações serão sincronizadas automaticamente com o dispositivo, desde que ele esteja conectado ao seu telefone via Bluetooth.

## Restaurar o dispositivo para as configurações de fábrica

- Depois de restaurar o dispositivo às configurações de fábrica, todos os dados serão apagados. Portanto, proceda com cuidado.

Método 1:

acesse **Configurações** > **Sistema** > **Redefinir**.

Método 2:

Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo e, em seguida, selecione **Restaurar configurações de fábrica**.

## Atualizar seu dispositivo

Abra o aplicativo **Saúde**, toque em Dispositivos e no nome do seu dispositivo, e toque em **Atualização do firmware**. Seu telefone verificará se há atualizações disponíveis. Siga as instruções na tela para atualizar seu dispositivo.

## Ajustar ou substituir a pulseira

**Ajuste da pulseira:** as pulseiras são projetadas com fivelas em forma de U. Ajuste a pulseira com base no tamanho do seu pulso.

**Substituição da pulseira:**

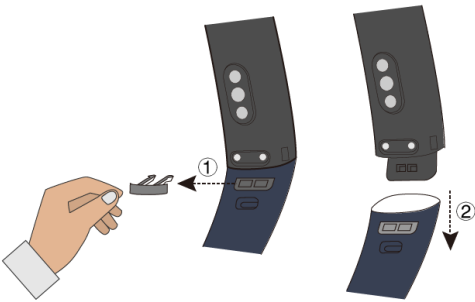
Pulseira 1: Remova cuidadosamente a presilha da parte de trás da pulseira para retirá-la.

Execute os passos na ordem inversa para colocar uma pulseira no corpo do dispositivo.

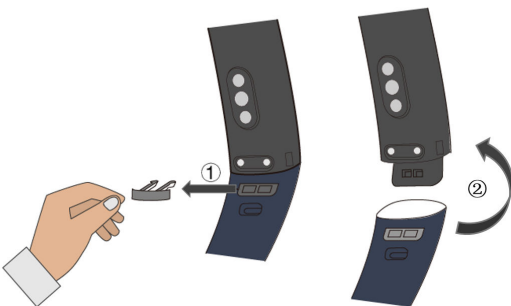
Certifique-se de que o corpo do dispositivo se encaixa bem na pulseira antes de remover a presilha.



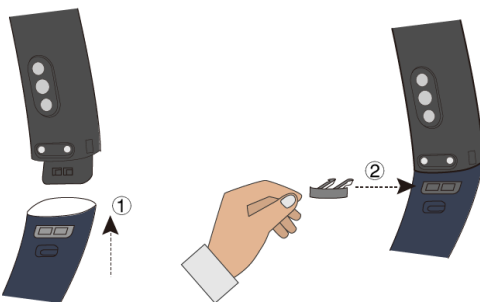
Método de remoção 1: remova a presilha da parte de trás da pulseira e puxe para baixo a pulseira para separá-la do corpo do dispositivo.



Método de remoção 2: remova a presilha da parte de trás da pulseira e empurre a pulseira da parte de trás do dispositivo para a tela para separar a pulseira do corpo do dispositivo.

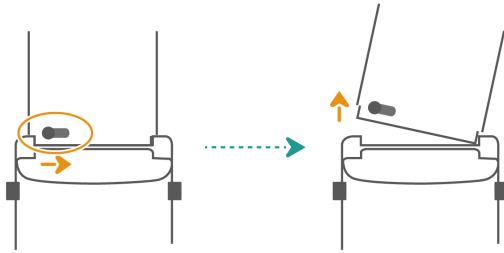


Instalação: execute os passos na ordem inversa para colocar uma pulseira no corpo do dispositivo. Certifique-se de que o corpo do dispositivo se encaixa bem na pulseira antes de remover a presilha.



- i • A presilha é muito pequena, por isso tome cuidado para não perdê-la durante a desmontagem.
- Ao instalar a pulseira, coloque o dispositivo com o botão do lado direito da tela e a pulseira com a fivela na parte superior.

Pulseira 2: Deslize o botão de fixação da pulseira, levante-a para removê-la e, em seguida, solte o botão de fixação da pulseira. Execute os passos na ordem inversa para colocar uma pulseira no corpo do dispositivo.



## Exibir o nome do Bluetooth, o endereço MAC, o número de série, o modelo e o número da versão

### Exibir o nome do Bluetooth:

- no seu dispositivo, acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir o nome do seu dispositivo em **Nome do dispositivo**.
- Como alternativa, abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e no nome do seu dispositivo. O nome do dispositivo conectado é o nome do Bluetooth.

### Exibir o endereço MAC:

no seu dispositivo, acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir o endereço MAC do seu dispositivo.

### Exibir o número de série:

no seu dispositivo, acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir o número de série do seu dispositivo.

### Exibir o modelo:

- no seu dispositivo, acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir o modelo do seu dispositivo.
- Os caracteres gravados a laser após a palavra "MODEL" (Modelo) na parte de trás do dispositivo indicam o nome do modelo.

### Exibir informações da versão:

- no seu dispositivo, acesse **Configurações** > **Sobre** para exibir a versão do seu dispositivo.
- Abra o aplicativo Saúde, toque em **Dispositivos** e, em seguida, no nome do seu dispositivo e toque em **Atualização do firmware** para exibir o número da versão do seu dispositivo.

## água

O dispositivo possui resistência à água de 5 ATM, mas essa proteção não é permanente e pode reduzir com o tempo.

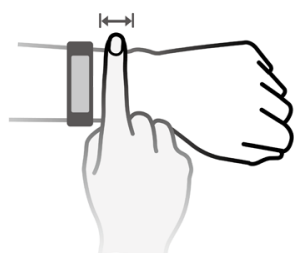
Você pode usar o dispositivo quando estiver lavando as mãos, ao ar livre na chuva ou nadando em águas rasas. Não o use quando estiver tomando banho ou mergulhando.

O seguinte pode afetar a resistência à água do dispositivo:

- É derrubado, sofre uma batida ou tem outros impactos.
- Entra em contato com líquidos, incluindo sabonete, gel de banho, detergente, perfume, loção e óleo.
- É usado em ambientes de alta temperatura e alta umidade, incluindo banhos quentes e saunas.

## Usar o dispositivo

Para ter certeza de que o monitoramento dos dados do treino, o rastreamento do sono e o monitoramento da frequência cardíaca funcionem corretamente, certifique-se de que esteja usando o dispositivo corretamente, conforme mostrado na figura a seguir. Os passos na figura são apenas para referência.



A pulseira adota um design de fivela em forma de U para que não caia facilmente. Para usar a pulseira, insira uma extremidade da pulseira na fivela em forma de U e aperte-a. A extremidade da pulseira é intencionalmente dobrada para melhorar a usabilidade.

- **i** Se você sentir desconforto na pele ao usar o dispositivo, remova-o e consulte um médico.
- Use o dispositivo corretamente e mantenha a pele do pulso limpa e seca para maior conforto.