

Índice

Introdução

| | |
|--------------------------------------|---|
| Dicas de uso e cuidados | 1 |
| Emparelhando com um telefone EMUI | 2 |
| Emparelhando um telefone Android | 3 |
| Emparelhando com um iPhone | 3 |
| Conectar a fones de ouvido Bluetooth | 4 |
| Botões e operações de toque | 4 |
| Cartões de recurso personalizados | 6 |

Gerenciamento da pressão arterial (PA)

| | |
|--|----|
| Medições individuais de PA | 8 |
| Monitoramento ambulatorial da pressão arterial (MAPA) | 13 |
| Melhor momento para medir a pressão arterial e precauções | 16 |
| Os resultados da medição da pressão arterial são diferentes a cada vez | 16 |
| A pressão arterial medida em casa é diferente da medida no hospital | 17 |

Saúde do coração

| | |
|--|----|
| Medição da frequência cardíaca | 19 |
| Medição de ECG | 21 |
| Análise de arritmia e de onda de pulso | 23 |

Gerenciamento de saúde

| | |
|---|----|
| Monitoramento do sono | 25 |
| Reconhecimento da respiração durante o sono | 25 |
| Aplicativo Permaneça em forma | 26 |
| Círculos de atividade | 28 |
| Trevos de Saúde | 29 |
| Medição de SpO2 | 30 |
| Calendário do ciclo | 31 |

Assistente

| | |
|---------------------------------------|----|
| HUAWEI Assistant·TODAY | 33 |
| Chamadas de voz via Bluetooth | 33 |
| Gerenciando mensagens | 34 |
| Assistente de voz | 35 |
| Gerenciar aplicativos | 36 |
| Configurar o mostrador do relógio | 37 |
| Personalizando mostradores do relógio | 37 |
| Mostradores do relógio da Galeria | 38 |
| Mais mostradores do relógio | 38 |

| | Índice |
|---|--------|
| Controlar a reprodução de música | 39 |
| Obturador remoto | 40 |
| Definindo um PIN | 41 |
| Localizar o telefone usando o relógio | 41 |
| Encontrar o seu relógio usando o seu telefone | 42 |
| Tela e brilho | 42 |
| Carregar | 43 |
| Atualizações | 44 |
| Definição do nível de resistência à água e à poeira e descrição do cenário de uso de dispositivos vestíveis | 44 |

Exercício

| | |
|--|----|
| Iniciar um treino | 47 |
| Personalização de cartões de dados de treino | 48 |
| Correndo com o Companheiro inteligente | 49 |
| Personalizar planos de corrida | 49 |
| Registros de treinos | 50 |
| Exibição do status de treino | 50 |
| Deteção automática de treinos | 51 |
| Rota de volta | 51 |

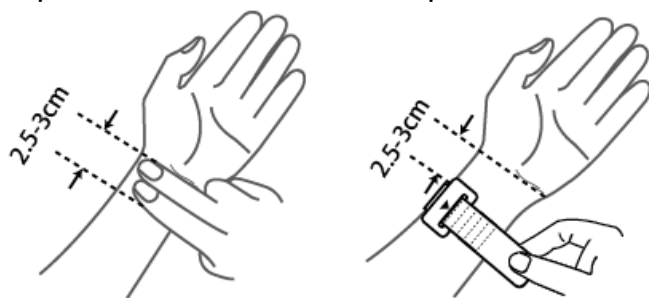
Introdução

Dicas de uso e cuidados

Usar o relógio

Meça a circunferência do seu pulso e escolha uma pulseira com airbag 2 em 1 adequada para você.

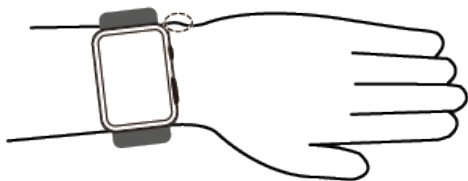
- 1 Use a fita métrica para envolver o pulso a cerca de dois dedos acima da borda da palma da mão.
- 2 Puxe a cauda da fita através da fivela da cabeça até que a torneira esteja bem presa no seu pulso, não ficando muito apertada. Anote o comprimento indicado pela seta.



- 3 De acordo com o comprimento, selecione a pulseira com airbag adequada.

Coloque o relógio.


Verifique se uma borda do corpo do relógio fica ligeiramente acima do osso do pulso, para que o relógio fique no centro, na parte de trás do pulso. Evite usar o relógio diretamente ou muito longe do osso do pulso.







- i** Não coloque nenhuma película protetora na parte traseira do relógio, pois ela contém sensores. Bloquear os sensores de qualquer forma levará a medições imprecisas ou até mesmo a falha na medição de seus dados de saúde, como frequência cardíaca, ECG, oxigênio no sangue e sono.

Cuidar do relógio





- Antes da limpeza ou manutenção, certifique-se de desconectar o relógio do carregador.
- O relógio é resistente à água para uso diário e não deve ser usado durante banhos, mergulhos ou saunas, nem em quaisquer outras condições semelhantes.
- O relógio pode impedir a entrada de poeira em ambientes do dia a dia, como salas de estar, escritórios, laboratórios, estúdios industriais leves e salas de armazenamento. No entanto, não deve ser usado em ambientes particularmente empoeirados.

- Recomendamos que você limpe o relógio todas as semanas, limpando as superfícies do relógio e da pulseira com airbag com um pano macio ou lenço úmido. Evite limpar com água, para evitar que qualquer líquido ou água entre no airbag através do bocal de ar e danifique o dispositivo.
- Mantenha o relógio e a pele do pulso limpos e secos. Certifique-se de limpar o suor após os treinos.
-  Não use produtos químicos potentes, detergentes fortes ou desinfetantes para limpar o relógio ou seus acessórios, para evitar danificar ou corroer o dispositivo e seus acessórios.
- Não use objetos metálicos pontiagudos (como uma bola de limpeza de fio de aço) para limpar a porta de carregamento, pois isso pode riscar a tinta e danificar a porta de carregamento.
- Não utilize solventes orgânicos (como álcool em gel, água com sabão ou outros solventes ácidos ou alcalinos) para limpar o relógio. Se esses produtos não forem lavados completamente, eles podem se acumular na pulseira e irritar sua pele. Verifique se o relógio está completamente seco antes de colocá-lo de volta no pulso.
- Se a pulseira ficar manchada por algo difícil de lavar, você pode usar uma escova macia úmida para limpá-la.





Emparelhando com um telefone EMUI

- 1 Instale o aplicativo **Saúde Huawei** ().
Se você já tiver instalado o **Saúde Huawei**, acesse **Eu > Verificar atualizações** e atualize-o para a versão mais recente.
- 2 Acesse **Saúde Huawei > Eu > Fazer login com o HUAWEI ID**. Se não tiver um HUAWEI ID, registre-se para obter um e, em seguida, faça login.
 É recomendável que uma conta de adulto seja usada para login, para garantir o emparelhamento e a conexão bem-sucedidos entre o dispositivo vestível e o telefone.
- 3 Ligue o dispositivo vestível, selecione um idioma e inicie o emparelhamento.
- 4 Coloque o dispositivo vestível próximo ao telefone. Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque em  no canto superior direito e toque em **Adicionar dispositivo**. Selecione seu dispositivo vestível e toque em **VINCULAR**. Alternativamente, toque em **Ler** e inicie o emparelhamento lendo o código QR exibido no seu dispositivo vestível.
- 5 Quando a mensagem **Sincronização de mensagens Bluetooth** aparecer na tela do **Saúde Huawei**, toque em **Permitir**.
- 6 Quando uma solicitação de emparelhamento aparecer no seu dispositivo vestível, toque em  e siga as instruções na tela do seu telefone para concluir o emparelhamento.
- 7 Para garantir uma experiência ideal com notificações por push, verifique se as configurações de notificações no seu telefone estão corretas.

Emparelhando um telefone Android

- 1 Instale o aplicativo **Saúde Huawei** ().
Se você já tiver instalado o aplicativo **Saúde Huawei**, acesse **Eu > Verificar atualizações** e atualize-o para a versão mais recente.
- 2 Acesse **Saúde Huawei > Eu > Fazer login com o HUAWEI ID**. Se não tiver um HUAWEI ID, registre-se para obter um e, em seguida, faça login.
 É recomendável que uma conta de adulto seja usada para login, para garantir o emparelhamento e a conexão bem-sucedidos entre o dispositivo vestível e o telefone.
- 3 Ligue o dispositivo vestível, selecione um idioma e inicie o emparelhamento.
- 4 Coloque o dispositivo vestível próximo ao telefone. No aplicativo **Saúde Huawei**, toque em  no canto superior direito e toque em **Adicionar dispositivo**. Selecione seu dispositivo vestível e toque em **VINCULAR**. Alternativamente, toque em **Ler** e inicie o emparelhamento lendo o código QR exibido no seu dispositivo vestível.
- 5 Quando uma solicitação de emparelhamento aparecer no seu dispositivo vestível, toque em  e siga as instruções na tela do seu telefone para concluir o emparelhamento.
- 6 Toque em **Configurações** e conclua as configurações de proteção de conexão do relógio, para garantir uma conexão mais estável entre o dispositivo e o **Saúde Huawei**. Isso ajudará a permitir uma melhor experiência com notificações por push de novas mensagens e chamadas recebidas do seu telefone.
- 7 Para garantir uma experiência ideal com notificações por push, verifique se as configurações de notificações no seu telefone estão corretas.

Emparelhando com um iPhone

- 1 Instale o aplicativo **Saúde HUAWEI** ().
Se você já tiver instalado o aplicativo, atualize-o para a versão mais recente.
Se ainda não tiver instalado o aplicativo, acesse a **Loja de aplicativos** do seu telefone e procure por **Saúde HUAWEI** para baixar e instalar o aplicativo.
- 2 Acesse **Saúde HUAWEI > Eu > Fazer login com o HUAWEI ID**. Se não tiver um HUAWEI ID, registre-se para obter um e, em seguida, faça login.
 É recomendável que uma conta de adulto seja usada para login, para garantir o emparelhamento e a conexão bem-sucedidos entre o dispositivo vestível e o telefone.
- 3 Ligue o dispositivo vestível, selecione um idioma e inicie o emparelhamento.
- 4 Coloque o dispositivo vestível próximo ao telefone. Abra o aplicativo **Saúde HUAWEI**, toque em  no canto superior direito e toque em **Adicionar dispositivo**. Selecione seu dispositivo vestível e toque em **VINCULAR**. Você também pode tocar em **Ler** e iniciar o emparelhamento lendo o código QR exibido no seu dispositivo vestível.
- 5 Quando uma solicitação de emparelhamento aparecer no seu dispositivo vestível, toque em . Quando uma janela pop-up aparecer no **Saúde HUAWEI** solicitando um

emparelhamento Bluetooth, toque em **Parear**. Outra janela pop-up será exibida, perguntando se você deseja permitir que o dispositivo vestível exiba notificações do seu telefone. Toque em **Permitir** e siga as instruções na tela.

- 6** Aguarde alguns segundos para que o **Saúde HUAWEI** exiba uma mensagem indicando que o emparelhamento foi bem-sucedido. Se o emparelhamento falhar, acesse **Configurações > Bluetooth** no telefone, conecte ao dispositivo correspondente e tente emparelhar novamente.
- 7** Mantenha o **Saúde HUAWEI** em execução em segundo plano (por isso, não deslize para cima para fechar o aplicativo), para garantir uma conexão mais estável entre o seu dispositivo e o **Saúde HUAWEI**. Isso ajudará a permitir uma melhor experiência com notificações por push de novas mensagens e chamadas recebidas do seu telefone.
- 8** Para garantir uma experiência ideal com notificações por push, consulte este link para obter as configurações corretas de notificações no seu telefone.


Conectar a fones de ouvido Bluetooth

Você pode usar seus fones de ouvido Bluetooth para ouvir música e áudio depois de conectá-los ao relógio.

Via Configurações de sistema do relógio

- 1** Vincule seu relógio ao aplicativo **Saúde Huawei** e coloque seus fones de ouvido Bluetooth no modo de pareamento.
- 2** Entre na lista de aplicativos no seu relógio e acesse **Configurações > Bluetooth**.
- 3** Selecione os fones de ouvido Bluetooth e inicie a conexão conforme solicitado.


Via aplicativo Música no relógio

- 1** Vincule seu relógio ao aplicativo **Saúde Huawei** e coloque seus fones de ouvido Bluetooth no modo de pareamento.
- 2** Entre na lista de aplicativos do seu relógio, selecione **Música**, toque em  no canto inferior direito da tela de reprodução de música e acesse **Canal de áudio > Emparelhar**.
- 3** Selecione os fones de ouvido Bluetooth e inicie a conexão conforme solicitado.

Botões e operações de toque

A tela colorida sensível ao toque do dispositivo oferece suporte a uma variedade de operações, como deslizar para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita, tocar e tocar e segurar.

Botão superior

| Operação | Recurso |
|-----------------------|--|
| Girar | <ul style="list-style-type: none"> No modo Grade: aumenta e diminui o zoom nos ícones e nomes dos aplicativos na tela da lista de aplicativos. No modo Lista: rola para cima e para baixo nas telas de lista e de detalhes dos aplicativos. No aplicativo: rola para cima e para baixo na tela. <p> Para acessar o modo Grade ou Lista, acesse Configurações > Mostrador do relógio e início > Inicializador.</p> |
| Pressionar | <ul style="list-style-type: none"> Quando a tela está desligada: liga a tela. Quando a tela inicial é exibida: leva você à tela da lista de aplicativos. Quando qualquer outra tela é exibida: retorna à tela inicial. Silencia chamadas Bluetooth recebidas. |
| Pressionar duas vezes | Quando a tela está ligada: leva você para a tela de tarefas recentes para visualizar todos os aplicativos em execução. |
| Pressionar e segurar | <ul style="list-style-type: none"> Liga o relógio. Leva você para a tela de reinicialização/desligamento. Reinicia o relógio à força quando pressionado e mantido por pelo menos 12 segundos. |

Botão inferior

| Operação | Recurso |
|----------------------|---|
| Pressionar | <p>Inicia uma medição individual da pressão arterial por padrão. Você também pode personalizar a função do Botão inferior executando as etapas abaixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e acesse Configurações > Botão inferior. 2 Selecione um aplicativo para sua configuração personalizada. Quando terminar, volte para a tela inicial e pressione o Botão inferior para abrir o aplicativo. |
| Pressionar e segurar | Ativa o assistente de voz. |

Atalhos

| Operação | Recurso |
|---|--|
| Pressionar os Botões inferior e superior ao mesmo tempo | Tira uma captura de tela e a carrega para a Galeria do telefone. |

Operações de toque

| Operação | Recurso |
|---------------------------|---|
| Tocar | Escolhe e confirma. |
| Tocar e segurar | Na tela inicial: altera o mostrador do relógio. Em um cartão de recurso do relógio: acessa a tela de gerenciamento de cartões. |
| Deslizar o dedo para cima | Na tela inicial: mostra notificações. |
| Deslizar para baixo | Na tela inicial: abre o menu de atalho e a barra de status. <ul style="list-style-type: none"> • Você pode ativar ou desativar Não perturbe e Sono a partir do menu de atalho. • Você pode visualizar o nível de bateria restante e o status da conexão Bluetooth na barra de status. |
| Deslizar para a esquerda | Na tela inicial: acessa os cartões de recursos personalizados. |
| Deslizar para a direita | Na tela inicial: entra na tela do HUAWEI Assistant·TODAY. Na tela de qualquer aplicativo: retorna à tela anterior. |

Desligar a tela

- Abaixe ou gire o pulso para fora ou use a palma da mão para cobrir a tela.
- O relógio entrará no Modo de espera automaticamente, sem operação por um período.

Ligar a tela


- Pressione o Botão superior uma vez para ativar a tela.
- Levante o pulso para ativar a tela.

Este recurso é ativado por padrão. Para desativá-lo, abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Configurações do dispositivo** e desligue **Levantar para despertar**.


Cartões de recurso personalizados

Deslize para a esquerda na tela inicial do dispositivo para navegar e acessar instantaneamente os cartões de recursos, que podem ser personalizados, organizados e armazenados conforme sua preferência.

Adicionando cartões personalizados

- 1 Acesse **Configurações** > **Gerenciar cartões**.
- 2 Toque em  e selecione os cartões que deseja adicionar, como **Sono**, **Estresse** e **Frequência cardíaca**, dependendo das opções disponíveis no seu dispositivo.
- 3 Deslize para a esquerda ou direita na tela inicial do dispositivo para exibir os cartões adicionados.


Movendo/excluindo cartões

Deslize para a esquerda na tela inicial do dispositivo e segure qualquer cartão para entrar na tela de edição do cartão. Em seguida, toque e segure um cartão e você pode arrastá-lo para sua nova posição ou tocar em  e depois em **Remover** para excluí-lo.

Gerenciamento da pressão arterial (PA)

Medições individuais de PA

Fazer medições de PA regularmente pode ajudar a gerenciar melhor a saúde da sua pressão arterial.

-  Este produto pode ser usado como referência para medições de PA, mas os dados e resultados não devem servir como base para o diagnóstico médico.
- Se você se sentir desconfortável durante uma medição devido à inflação excessiva do airbag ou por outros motivos, você pode cancelar a medição imediatamente para desinflar o airbag ou desapertar a pulseira para finalizar a medição.
- Para evitar ferir o seu braço, não deixe o dispositivo inflado por muito tempo enquanto estiver usando.
- Se o airbag inflar para 300 mmHg (40 kPa) ou uma pressão mais alta, mas não desinflar automaticamente, desaperte a pulseira.

Precauções

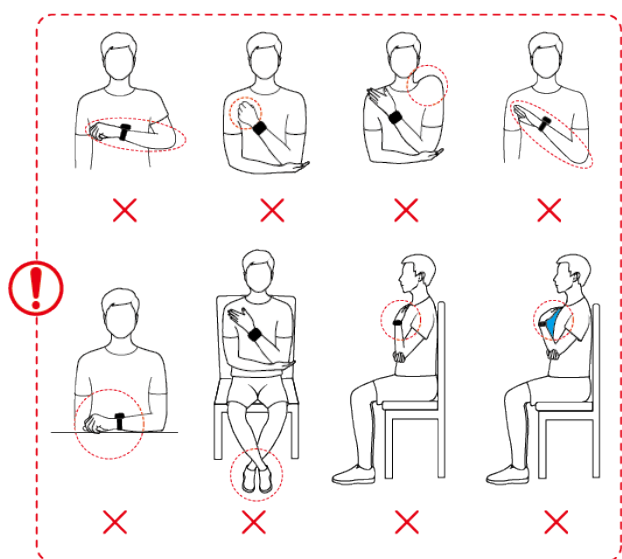
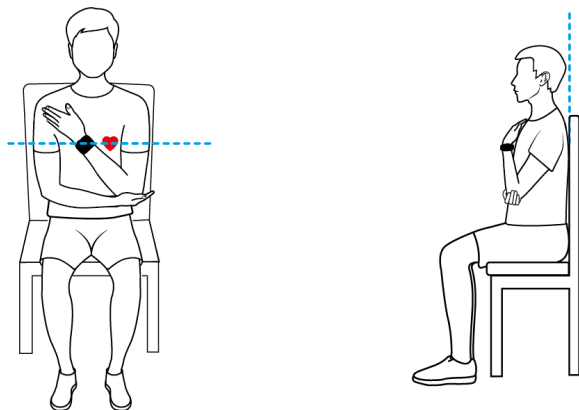
Para garantir a precisão ideal da medição, verifique se os seguintes requisitos são atendidos:

- Verifique se você escolheu a pulseira com airbag 2 em 1 adequada para você, se o dispositivo foi usado confortavelmente e corretamente no seu pulso e se você mantém a postura correta durante a medição.
- Recomendamos que você faça medições de PA perto da mesma hora todos os dias, pois a pressão arterial flutua naturalmente durante o dia e a noite.
- Evite fazer medições imediatamente após fumar, beber bebidas alcoólicas, consumir alimentos ou bebidas contendo cafeína, tomar banho ou se exercitar. Em vez disso, aguarde pelo menos 30 minutos e faça uma medição.
- Depois de usar o banheiro, aguarde pelo menos 10 minutos antes de medir sua pressão arterial.
- Evite fazer medições em até uma hora após uma refeição.
- Evite medir em temperaturas extremas ou em ambientes em rápida mudança.
- Evite medir quando seu corpo estiver passando por estresse ou pressão.
- Evite medir em um veículo em movimento.
- Evite esticar ou dobrar a pulseira com airbag com força.
- Evite medir sua pressão arterial quando você estiver passando por estresse ou emoções negativas. Faça um descanso de 5 minutos antes de uma medição para permitir que seu corpo relaxe naturalmente.
- Realize uma medição em um ambiente silencioso, durante a qual evite falar, dobrar os dedos ou mover o corpo ou os braços.

- Aguarde cerca de 1 a 2 minutos entre as medições consecutivas da PA, para permitir que suas artérias retornem ao seu estado basal antes da medição anterior ser tomada.

Fazer uma medição de PA

- 1 Verifique se o dispositivo está usado de forma confortável e correta no seu pulso. Se esta for sua primeira medição de PA com o dispositivo, você pode obter algumas dicas tocando em **Guia de medição** e lendo o código QR exibido na tela do dispositivo.
- 2 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos, então selecione **Pressão arterial**. Se esta for sua primeira medição de PA com o dispositivo, toque em **Avançar**. Se você definir o Botão inferior como atalho para as medições de PA, pressione o Botão inferior para entrar na tela de medição.
- 3 Selecione um intervalo aplicável à circunferência do seu pulso e acesse **Avançar** > **Avançar**.
- 4 Verifique se o braço do relógio está firme, com o cotovelo dobrado e a palma voltada para o peito. Seu pulso e palma devem estar naturalmente relaxados. Segure este cotovelo com a outra palma da mão, de modo que o relógio esteja nivelado com o seu coração, mas não pressione contra o seu peito. Mantenha os dois pés apoiados no chão. Evite cruzar as pernas.



- 5 Na tela de medição, toque em **Medir**. Verifique o resultado após a conclusão da medição. Você também pode pressionar duas vezes o Botão inferior na tela do mostrador do relógio para iniciar uma medição imediatamente.
 - Se os resultados da medição não forem exibidos normalmente:

Tabela 2-1 O resultado da medição pode ser impreciso





| Cenário de erro | Ícone exibido | Possíveis causas | Solução |
|--|---|--|---|
| Falha ao manter a postura correta para as medições de PA |  | O relógio não estava nivelado com o seu coração, devido a uma postura incorreta. | Faça outra medição com a postura correta, conforme mostrado na figura acima. |
| Falha ao se manter imóvel e estável |  | A medição foi realizada em um veículo em movimento ou elevador. | Evite medir sua PA com este produto enquanto você não estiver imóvel ou estável. |
| Medições pós-exercício |  | Exercícios de média ou alta intensidade foram realizados antes da medição. | Faça uma pausa de meia hora antes de realizar outra medição. |
| Pulseira frouxa |  | A pulseira não foi presa adequadamente. | Aperte a pulseira e faça outra medição. |
| Batimento cardíaco irregular |  | <ul style="list-style-type: none"> A presença de FA ou batimentos prematuros levou a resultados imprecisos. A medição foi realizada em um veículo em movimento ou enquanto você estava em movimento. | <ul style="list-style-type: none"> Faça uma pausa de meia hora antes de realizar outra medição ou realize várias medições e calcule a média. Evite medir sua PA com este produto enquanto você estiver em movimento ou não puder ficar imóvel ou estável. |

Tabela 2-2 Uma mensagem de erro é exibida durante a medição

| Cenário de erro | Possíveis causas | Solução |
|------------------------------|--|---|
| Qualidade do sinal ruim | O relógio estava pressionado contra o seu peito, seu corpo se moveu, ou você respirou fundo durante a medição. | Evite pressionar o relógio contra o peito. Fique imóvel e respire normalmente. |
| Falha ao se manter imóvel | Você moveu o braço ou os dedos ou falou durante a medição. | Fique parado e evite falar ou mover os braços ou os dedos. |
| Batimento cardíaco irregular | Batimentos cardíacos irregulares foram detectados durante a medição. | Aguarde cerca de 1 a 2 minutos antes de fazer outra medição. Se você receber esta mensagem várias vezes, procure assistência médica. |
| Erro de inflação do airbag | O airbag foi instalado incorretamente ou o airbag, a bomba ou o tubo de ar está danificado. | Verifique se o airbag está instalado corretamente. Verifique se o airbag, a bomba ou o cano de ar estão danificados. Em caso positivo, substitua o componente com defeito em tempo hábil. |
| Relógio não usado | O relógio foi usado incorretamente durante a medição. | Siga as instruções para garantir que o relógio seja usado de forma confortável e corretamente. |
| Bateria fraca | O nível da bateria do relógio estava muito baixo. | Carregue o relógio e tente novamente quando o nível da bateria for suficiente. |

| Cenário de erro | Possíveis causas | Solução |
|--------------------------------|---|---|
| Nenhum airbag instalado | O airbag não está instalado na pulseira. | Escolha uma pulseira com airbag 2 em 1 adequada para você com base na circunferência do seu pulso e instale a pulseira com airbag corretamente. Se nenhum airbag for instalado, você continuará a receber a mensagem de lembrete para instalar um, e este lembrete não pode ser desligado. Além disso, a ausência de airbag pode causar a entrada de poeira, lama ou líquido no relógio e afetar o uso dos recursos do relógio. Se um airbag tiver sido instalado, mas você ainda receber o lembrete, leve o relógio a uma central de serviços para inspeção. |
| Airbag inadequado | O airbag instalado não corresponde à circunferência do pulso definida. Isso significa que o airbag está instalado incorretamente ou que a circunferência do pulso selecionada no aplicativo de Pressão arterial está incorreta. | Meça a circunferência do seu pulso conforme instruído na seção Introdução, instale uma pulseira com airbag adequada de acordo e acesse Pressão arterial > Configurações > Circunferência do pulso para selecionar sua circunferência do pulso. |
| Deflação anormal | O airbag foi desinflado lentamente após a conclusão da medição. | Retire o relógio imediatamente e limpe a entrada e a saída de ar conforme as instruções da seção Solução para lidar com deflação lenta . |
| Demora muito tempo para inflar | A inflação demorou muito durante a medição. | Retire o relógio imediatamente, aguarde até que o airbag esteja completamente desinflado e inicie uma medição novamente. Se isso ocorrer várias vezes, entre em contato com uma central de serviços para que o dispositivo seja reparado. |

| Cenário de erro | Possíveis causas | Solução |
|---------------------------|--|---|
| Pressão anormalmente alta | A pressão estava muito alta durante a medição. | Não pressione o airbag ou a pulseira durante a medição. |



- Solução para lidar com deflação lenta:
Remova a pulseira curta (a seção com a fivela) e, em seguida, agite o relógio duas a três vezes com a porta de conexão voltada para baixo. Se o líquido sair da porta de conexão, use um lenço ou pano limpo para secar. Em seguida, aperte a pulseira curta no corpo do relógio e aguarde cerca de 2 a 4 horas antes de fazer outra medição novamente, para ver se o problema foi consertado. Se o problema persistir após 24 horas, entre em contato com uma central de serviços.

Outras configurações

Deslize para cima na tela do resultado da medição e então:


- Toque em **Registros** para exibir os dados históricos.
- Toque em **Configurações** para definir a circunferência do pulso, a unidade de medição e outras informações.
- Toque em **Convidado** para entrar no modo de medição de convidados.

Exibição de dados detalhados no aplicativo Saúde Huawei

- 1 Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Pressão sanguínea** para acessar a tela de detalhes da pressão arterial.
- 2 Toque em  no canto superior direito e depois em **Todos os dados** para visualizar todos os seus registros de medição.
- 3 Selecione um registro e toque em  no canto superior direito e depois em **Detalhes** para exibir o tempo de medição e a fonte de dados.

Monitoramento ambulatorial da pressão arterial (MAPA)

Este recurso mede a pressão arterial em intervalos predefinidos durante um período de 24 horas. As leituras da PA são analisadas com metodologias estatísticas para gerar gráficos de tendências, que mostram as flutuações e tendências da PA.

-  Este produto pode ser usado como referência em práticas clínicas, mas os resultados de medições não devem servir como base para o diagnóstico médico.

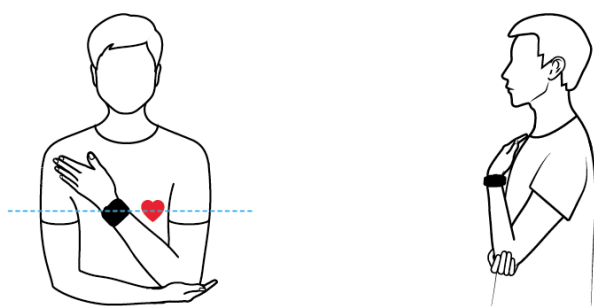
Iniciar um plano MAPA

- 1 Entre na lista de aplicativos do dispositivo e acesse **MAPA > Iniciar plano**. Se esta for sua primeira medição de PA com o dispositivo, toque em **Avançar** e siga as instruções na tela para completar a circunferência do pulso e outras configurações.

2 Se o plano recomendado parecer bom para você, acesse **Ativar > Continuar**.

- i** Para modificar o plano, toque em **Modificar** e defina **Frequência noturna**, **Frequência à noite** e **Modo diurno** para atender às suas necessidades. Em seguida, toque em **Iniciar plano**.
- Recomendamos definir o intervalo de lembrete para entre 15 a 30 minutos durante o dia enquanto você está acordado. Depois de receber um lembrete, prepare a medição e assuma a postura correta.
- Recomendamos definir o intervalo de lembrete para 30 minutos à noite enquanto você estiver dormindo. O relógio executará as medições automaticamente.

3 Verifique se o braço do relógio está firme, com o cotovelo dobrado e a palma voltada para o peito. Seu pulso e palma devem estar naturalmente relaxados. Segure este cotovelo com a outra palma da mão, de modo que o relógio esteja nivelado com o seu coração, mas não pressione contra o seu peito.




- i** O relógio automaticamente inflará e realizará medições enquanto você dorme, sem exigir que você assuma a postura correta.

4 Na tela de medição, toque em **Medir**. Verifique o resultado após a conclusão da medição.

5 Quando o relógio vibrar para notificar você da próxima medição, toque em **Iniciar** e mantenha a postura correta.

Para encerrar o plano atual, entre na lista de aplicativos do dispositivo e acesse **MAPA > Encerrar plano**.

-  • Estudos médicos recomendam o uso do MAPA por pelo menos 24 horas, com pelo menos uma medição por hora. As leituras válidas devem representar pelo menos 70% do total de medições, incluindo pelo menos 20 leituras diurnas e sete noturnas.
- **Modo diurno** é definido como **Medição manual**, por padrão. Quando alterado para **Iniciar automaticamente**, o relógio iniciará automaticamente uma medição após uma contagem regressiva de 8 segundos a partir do momento em que o lembrete é desligado, não exigindo que você toque em **Medir**.
- Para alterar **Modo diurno** durante um plano de MAPA efetivo, navegue até a tela inicial do aplicativo **MAPA**, deslize para cima para acessar a tela **Mais** e acesse **Plano de monitoramento** > **Modo diurno**. No entanto, você precisará encerrar o plano atual se quiser modificar o horário do plano e a frequência de monitoramento.
- Evite fazer medições de PA enquanto dirige.
- O uso do MAPA afetará o recurso de reconhecimento da respiração durante o sono e o monitoramento de frequência cardíaca durante o sono.

Visualização de um relatório do MAPA

No seu relógio:

- 1** Use um dos seguintes métodos para acessar a tela de medição do **MAPA**:
 - Entre na lista de aplicativos e toque em **MAPA**.
 - Deslize para a esquerda na tela inicial do dispositivo para encontrar o cartão de pressão arterial e toque no ícone do MAPA na parte inferior da tela.
- 2** Deslize para cima na tela para visualizar seu gráfico de tendências de PA e toque em **Registros** para visualizar todos os dados medidos. Deslize para cima novamente para acessar os **Principais indicadores**, onde você pode tocar em **Mais** para visualizar os dados detalhados de cada indicador.

No seu telefone:

- 1** Acesse **Saúde Huawei** > **Saúde** > **Pressão sanguínea** para acessar a tela de detalhes da pressão arterial.
- 2** Toque em **Dia**, **Semana** ou **Mês** para exibir o gráfico de tendências correspondente e os dados da PA média.
- 3** Deslize para cima na tela e toque no cartão de **Monitoramento automático de PA** para visualizar ou excluir todos os registros de dados do MAPA.
- 4** Selecione um registro de dados para exibir detalhes, como a pressão arterial média e a tendência desse plano específico.

Melhor momento para medir a pressão arterial e precauções

- O melhor momento para medir a pressão arterial é dentro de 1 hora depois de se levantar de manhã (depois de ir ao banheiro e antes de tomar seu café da manhã e fazer atividades intensas) ou antes de ir para a cama à noite.
- Meça sua pressão arterial no mesmo período todos os dias. Os resultados das medições podem variar dependendo da hora do dia.
- Depois de fumar, beber álcool, café ou chá preto, tomar banho ou fazer exercícios, espere pelo menos 30 minutos antes da medição.
- Depois de ir ao banheiro, aguarde 10 minutos antes da medição.
- Não meça dentro de uma hora depois de comer uma refeição.
- Não meça em um local onde a temperatura esteja muito baixa ou muito alta ou o ambiente mude drasticamente.
- Não realize a medição quando você estiver de pé ou deitado.
- Não realize a medição quando seu corpo estiver sob pressão.
- Não realize a medição em um veículo em movimento.
- Não estique ou dobre a pulseira e o airbag com força.
- Descanse por cinco minutos antes de uma medição e mantenha seu corpo naturalmente relaxado até que a medição seja concluída. Não realize a medição quando se sentir emocionado ou estressado.
- Realize uma medição em um ambiente silencioso. Não fale, dobre os dedos ou mova o corpo ou os braços durante a medição.
- Descanse o pulso por 1 a 2 minutos antes de realizar a próxima medição. Durante esse período, suas artérias voltarão a ser como eram antes da medição da pressão sanguínea.

Os resultados da medição da pressão arterial são diferentes a cada vez

- **A pressão arterial varia dependendo do período da medição.**

A pressão arterial oscila ao longo do dia.

Para controlar corretamente a pressão arterial, recomenda-se que você meça sua pressão arterial à mesma hora todos os dias.

- **A pressão arterial oscila nas seguintes situações:**

- Dentro de 1 hora após a refeição
- Depois de ir ao banheiro
- Depois de beber álcool e cafeína
- Não ficar quieto durante a medição

- Depois de fumar
- Sentindo-se estressado
- Após o banho
- O ambiente está muito frio ou quente, ou está mudando drasticamente
- Depois do exercício
- **Os resultados das medições poderão ser afetados se as medições de longo prazo causarem estase sanguínea.**

Durante a medição, o pulso é pressionado pelo airbag, o que pode fazer com que o fluxo sanguíneo nas pontas dos dedos desacelere e cause estagnação sanguínea. Nesse caso, tire o relógio, levante o braço e, repetidamente, feche e abra a mão por cerca de 15 vezes.

A pressão arterial medida em casa é diferente da medida no hospital


- **Se a pressão arterial medida em casa for menor do que a medida no hospital, as possíveis causas serão as seguintes:**
 - **Você se sente mais estressado no hospital, resultando na pressão arterial mais alta do que deveria ser.**
Você tem maior tranquilidade e seu corpo está mais relaxado em casa, às vezes resultando em uma pressão arterial menor do que a medida no hospital.
 - **Os resultados da medição serão mais baixos se a posição de medição estiver acima do coração.**
Os resultados da medição poderão ser mais baixos se o pulso estiver acima do coração durante a medição.
- **Se a pressão arterial medida em casa for mais alta do que a medida no hospital, as possíveis causas são as seguintes:**
 - **Se estiver tomando medicamentos anti-hipertensivos, sua pressão arterial aumentará após o término dos efeitos do medicamento.**
Os efeitos dos medicamentos anti-hipertensivos passarão depois que você os tomar por algumas horas. Em seguida, sua pressão arterial aumentará. Consulte um médico para obter detalhes.
 - **Os valores medidos também podem ser mais altos quando o relógio não estiver bem preso.**
Se o relógio estiver muito solto no seu pulso, a pressão não poderá atingir os vasos sanguíneos, resultando em resultados de medição maiores do que o esperado.
 - **Uma postura de medição incorreta também pode resultar em resultados de medição mais altos.**

Resultados de medição mais altos também podem resultar de se sentar com as pernas cruzadas, em um sofá baixo ou em frente a uma mesa baixa, ou em outras posturas que exerçam pressão sobre o abdômen, ou de colocar o relógio abaixo do coração.


Saúde do coração


Medição da frequência cardíaca

O Monitoramento contínuo de frequência cardíaca é ativado por padrão, exibindo a curva da sua frequência cardíaca. Se esse recurso estiver desativado, será solicitado que você visite o **Saúde Huawei** e ligue o seletor de **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**.

-  Para garantir a precisão ideal do monitoramento, fixe o dispositivo firmemente, um dedo acima do osso do pulso, para obter o melhor ajuste possível. Certifique-se de que o relógio permaneça seguro no seu pulso durante os treinos.

Medição da frequência cardíaca individual


- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e desative **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**.
- 2 No seu relógio, abra a lista de aplicativos e selecione **Frequência cardíaca** () para iniciar uma medição individual.

-  As medições da frequência cardíaca podem ser afetadas por fatores externos, como temperaturas ambientes baixas, movimentos do braço ou tatuagens no braço.

Monitoramento contínuo de frequência cardíaca

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e ative **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**.

Defina **Modo de monitoramento** como **Inteligente** ou **Tempo real**.


- **Inteligente:** ajusta automaticamente a frequência das medições dependendo do seu estado de atividade.
 - **Tempo real:** monitora sua frequência cardíaca em tempo real, independentemente do seu estado de atividade.
-  O monitoramento em tempo real aumentará o consumo de energia do seu dispositivo, enquanto o monitoramento inteligente é mais econômico em termos de energia.

Medição da frequência cardíaca em repouso

A frequência cardíaca em repouso, medida em batimentos por minuto, refere-se à frequência cardíaca medida enquanto você está acordado, mas em um estado de repouso tranquilo. Este é um indicador importante da saúde do coração. O melhor momento para medir sua frequência cardíaca em repouso é logo pela manhã, ao acordar (mas antes de sair da cama).

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e ative **Monitoramento**

contínuo de frequência cardíaca. Seu dispositivo vestível medirá automaticamente a sua frequência cardíaca em repouso.

-  Existem alguns pré-requisitos para que sua frequência cardíaca em repouso seja exibida. Um horário inadequado para a medição pode resultar em desvios ou na ausência de resultados na medição da sua frequência cardíaca em repouso.

Alertas de frequência cardíaca

Alerta de frequência cardíaca elevada

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**, ative **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e defina **Alerta de frequência cardíaca alta** da forma que você precisa. Seu dispositivo vestível vibrará e exibirá um alerta quando você estiver em estado de repouso e sua frequência cardíaca em repouso permanecer acima do limite definido por mais de 10 minutos.



Alerta de frequência cardíaca baixa

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**, ative **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e defina **Alerta de frequência cardíaca baixa** da forma que você precisa. Seu dispositivo vestível vibrará e exibirá um alerta quando você estiver em estado de repouso e sua frequência cardíaca em repouso permanecer abaixo do valor definido por mais de 10 minutos.

Medição da frequência cardíaca durante um treino

Durante um treino, seu dispositivo vestível exibe sua frequência cardíaca em tempo real e a zona de frequência cardíaca, e notifica você quando sua frequência cardíaca excede o limite máximo predefinido. Para obter melhores resultados de treino, recomendamos que você use as zonas de frequência cardíaca como guia para os seus exercícios.


- Para escolher o método de cálculo das zonas de frequência cardíaca, acesse **Saúde Huawei > Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício**. Para suas corridas, defina **Zonas de frequência cardíaca** como **Porcentagem de frequência cardíaca máxima**, **Porcentagem de frequência cardíaca de reserva** ou **Porcentagem de limiar de lactato**. Para outros modos de treino, escolha **Porcentagem de frequência cardíaca máxima** ou **Porcentagem de frequência cardíaca de reserva**.

-  Se você selecionar **Porcentagem da frequência cardíaca máxima** como método de cálculo, suas zonas de frequência cardíaca para diferentes intensidades de treino (como Extrema, Anaeróbica, Aeróbica, Queima de gordura e Aquecimento) serão calculadas com base na sua frequência cardíaca máxima ($HR_{max} = 220 - \text{Sua idade}$).
- Se você selecionar **Porcentagem de frequência cardíaca de reserva** como método de cálculo, suas zonas de frequência cardíaca para diferentes intensidades de treino (como Anaeróbica avançada, Anaeróbica básica, Limiar de lactato, Aeróbica avançada e Aeróbica básica) serão calculadas com base na sua frequência cardíaca de reserva (ou HRR, determinada subtraindo sua frequência cardíaca em repouso da sua frequência cardíaca máxima).
- Após iniciar um treino, você verá sua frequência cardíaca em tempo real na tela do seu dispositivo vestível. No final do treino, você poderá visualizar sua frequência cardíaca média, frequência cardíaca máxima e zonas de frequência cardíaca na tela de resultados do treino.
-  Durante um treino, sua frequência cardíaca em tempo real não será exibida quando o dispositivo vestível for removido do seu pulso, mas o dispositivo continuará procurando por seu sinal de frequência cardíaca por um tempo. A medição será retomada assim que você colocar o dispositivo novamente.
- Você pode exibir gráficos que mostram as alterações em sua frequência cardíaca, frequência cardíaca máxima e frequência cardíaca média para cada treino de **Registro dos exercícios** na tela inicial do **Saúde Huawei**.

Alerta de frequência cardíaca elevada durante os treinos


Seu dispositivo vestível vibrará e exibirá um alerta quando sua frequência cardíaca ultrapassar o limite superior predefinido por um determinado período de tempo durante um treino.

- 1** Acesse **Saúde Huawei > Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício** e ative **Frequência cardíaca alta**.
- 2** Toque em **Limite de frequência cardíaca**, defina o limite máximo adequado às suas necessidades e toque em **OK**.

-  Se você desativar os lembretes de áudio para treinos individuais, será alertado apenas através de vibrações e avisos na tela, sem transmissões de áudio.

Medição de ECG

Um eletrocardiograma (ECG) é uma gravação gráfica da atividade elétrica do coração. Os ECGs fornecem uma visão do seu ritmo cardíaco e podem ajudar a identificar batimentos cardíacos irregulares e detectar possíveis riscos à saúde.

-  Esse recurso está disponível apenas em certos mercados. Consulte a lista de países/regiões onde o recurso ECG dos dispositivos vestíveis da HUAWEI está disponível.

Antes de começar

- Esse recurso deve ser usado de acordo com as leis e os regulamentos de dispositivos médicos em sua jurisdição local.
- Esse recurso não se destina a usuários com idade inferior a 18 anos.
- Esse recurso não se destina a pessoas com marca-passos ou outros dispositivos implantados.
- Campos eletromagnéticos fortes levarão a uma distorção grave do sinal de ECG. Evite usar esse recurso em ambientes com um forte campo eletromagnético.
- Todos os dados obtidos durante o uso deste aplicativo são apenas para referência e não devem ser usados como base para pesquisa médica, diagnóstico ou tratamento.

Antes de usar

- i** Para usar esse recurso, primeiro atualize o aplicativo **Saúde Huawei** para a versão mais recente.

Se você estiver usando o **ECG** pela primeira vez, acesse **Saúde Huawei > Saúde > Coração > ECG** e siga as instruções na tela para ativar o aplicativo de ECG.

Medindo seu ECG

- 1** Verifique novamente se o dispositivo está sendo usado corretamente. Entre na lista de aplicativos e selecione **ECG**. Se você estiver usando o recurso pela primeira vez, especifique em qual pulso você está usando o dispositivo. Você pode alterar essa configuração a qualquer momento na tela inicial do aplicativo ECG tocando no ícone Configurações na parte inferior.
- 2** Coloque os braços apoiados em uma mesa ou no colo, com os braços e os dedos relaxados.
- 3** Coloque suavemente um dedo da sua mão livre no eletrodo (Botão inferior) e mantenha-o imóvel, e a medição será iniciada automaticamente.
 - i** Durante a medição, fique parado, respire uniformemente e evite falar. Mantenha o dedo em contato adequado com o eletrodo, mas evite empurrar com muita força.
 - A pele seca pode prejudicar a medição. Se notar que o dedo está seco, umedeça com um pouco de água para melhorar a condutividade.
 - A duração de uma única medição é de 30 segundos.



- 4** Mantenha-se parado e aguarde até que a medição seja concluída e, em seguida, visualize o resultado na tela do relógio. Você pode tocar em ⓘ para verificar a descrição do resultado. Para obter mais detalhes, abra o **Saúde Huawei** no seu telefone e acesse **Saúde > Coração > ECG**. Para baixar um relatório de ECG, toque no ícone de download no canto superior direito da tela de detalhes do ECG.

Interpretação do resultado

- Consulte um profissional médico sobre os resultados de suas medições. Não interprete os resultados por conta própria nem se automedique.
- Esse recurso não pode detectar coágulos sanguíneos, derrames, insuficiência cardíaca ou outros tipos de arritmia ou problemas cardíacos.
- Esse recurso não detecta ataques cardíacos ou complicações relacionadas. Se sentir dor, aperto ou pressão no peito, ou apresentar quaisquer outros sintomas, procure assistência médica imediatamente.
- Não ajuste sua prescrição com base nos dados fornecidos por este recurso sem antes consultar profissionais médicos.

Análise de arritmia e de onda de pulso

A Análise de arritmia e de onda de pulso usa o sensor PPG de alta precisão em seu dispositivo vestível para detectar ritmos anormais de batimentos cardíacos.

- ⓘ Esse recurso está disponível apenas em certos mercados.
- Os resultados são apenas para referência e não se destinam a uso médico.



Ativando o aplicativo

- 1** Antes de tudo, baixe a versão mais recente do **Saúde Huawei** no HUAWEI AppGallery ou atualize o aplicativo **Saúde Huawei** instalado para sua versão mais recente.
- 2** Abra o **Saúde Huawei**, acesse **Saúde > Coração > Análise de arritmia e de onda de pulso** e ative **Análise de arritmia e de onda de pulso**.


Realizando medições no dispositivo vestível

- 1** Verifique novamente se o dispositivo vestível está sendo usado corretamente e coloque os braços sobre uma mesa ou no colo, com os braços e os dedos relaxados.
- 2** Entre na lista de aplicativos, selecione **Análise de arritmia e de onda de pulso** e toque em **Medir**.
- 3** Fique imóvel e aguarde até que a medição seja concluída e veja o resultado na tela do dispositivo vestível. Você pode tocar em ⓘ para verificar a descrição do resultado. Para obter mais detalhes, abra o **Saúde Huawei** no seu telefone e acesse **Saúde > Coração > Análise de arritmia e de onda de pulso**.

Ativando medições e lembretes automáticos


- 1 Abra o **Saúde Huawei**, acesse **Saúde > Coração > Análise de arritmia e de onda de pulso**, toque em  no canto superior direito e selecione **Medição automática**.
 - 2 Ligue ou desligue o seletor para **Deteção automática de arritmia**. Uma vez ativado, seu dispositivo vestível realizará medições automaticamente enquanto estiver sendo usado. Você pode ligar ou desligar o seletor para **Alertas de arritmia** conforme necessário.
-  Durante as medições, se o ritmo dos batimentos cardíacos for detectado como anormal, um aviso será exibido no dispositivo vestível. Se estiver usando um dispositivo vestível compatível com ECG, você será lembrado de medir seu ECG.

Desativando o serviço

Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Coração > Análise de arritmia e de onda de pulso**, toque em  no canto superior direito, acesse **Sobre > Desativar serviço** e siga as instruções na tela para concluir as configurações.

Resultados possíveis

Os resultados podem diferir dos resultados da análise de ECG. Consulte um profissional médico sobre os resultados. Não interprete os resultados por conta própria nem se automedique.


Para verificar a descrição do resultado, abra o **Saúde Huawei**, navegue para a tela **Análise de arritmia e de onda de pulso**, toque em  no canto superior direito e selecione **Ajuda**.
Resultados da medição: sem anomalias, risco de batimentos prematuros, risco de fibrilação atrial (FA), suspeita de batimentos prematuros ou suspeita de fibrilação atrial (FA)

Gerenciamento de saúde

Monitoramento do sono

Mantenha seu dispositivo vestível corretamente durante o sono e ele registrará automaticamente a duração do seu sono, identificando se você está em sono profundo, sono leve, sono REM ou acordado.

Personalizar as configurações de sono



- 1 Entre na lista de aplicativos, selecione **Sono** () , deslize para cima na tela e acesse **Mais > Modo de espera**.
- 2 **Automático** está ativado por padrão. Você também pode configurar o dispositivo vestível para entrar e sair do Modo de espera em um horário programado. Para fazer isso, toque em **Adicionar período**, defina **Hora de dormir**, **Acordar** e **Repetir** e toque em **OK**. Para excluir um horário, toque nele e depois em **Excluir**.

Ativar/Desativar HUAWEI TruSleep™

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Monitoramento de saúde > HUAWEI TruSleep™** e ative ou desative o **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ está ativado por padrão. Se for desativado manualmente, os dados de sono não poderão ser obtidos e a análise do sono ficará indisponível.


Exibição/exclusão dos dados do seu sono

- No seu dispositivo vestível, abra a lista de aplicativos e selecione **Sono** () , para verificar seus registros de sono noturno e sonecas.
- No seu telefone, acesse **Saúde Huawei > Saúde > Sono**, toque em  no canto superior direito e depois em **Todos os dados**, e você chegará na tela em que os dados históricos de sono são exibidos. Caso necessário, toque no ícone Excluir no canto superior direito, selecione os registros alvo e os exclua.

Reconhecimento da respiração durante o sono


O recurso Reconhecimento da respiração durante o sono ajuda a detectar interrupções na respiração enquanto você está dormindo.

Ativando o aplicativo

-  • Antes de usar esse recurso, conecte seu relógio ao aplicativo Saúde Huawei.
- Esse recurso está disponível apenas em certos mercados.


- 1 No aplicativo **Saúde Huawei**, entre na tela **Saúde**, toque no cartão **Sono**, deslize para cima até chegar à parte inferior da tela e toque em **Reconhecimento da respiração durante o sono**.
- 2 Ao usar o recurso pela primeira vez, siga as instruções na tela para selecionar quais permissões conceder, toque em **Permitir** e depois em **Concordar** e você será levado para a tela **Reconhecimento da respiração durante o sono**. Toque em **Ativar** e ligue o seletor para **Reconhecimento da respiração durante o sono**.
- 3 Agora, as configurações estão concluídas. Use seu relógio na cama e ele detectará e analisará interrupções em sua respiração enquanto você estiver dormindo.

Exibindo os dados

- 1 Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Sono**, toque em **Reconhecimento da respiração durante o sono** na parte inferior da tela e você será levado para o aplicativo, onde poderá ver o resultado de detecção mais recente e um resumo de todos os registros.
- 2 Toque em  no canto superior direito e depois em **Todos os dados** e selecione uma data específica para exibir os registros de dados desse dia.


Ativando/desativando Reconhecimento da respiração durante o sono

Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Sono > Reconhecimento da respiração durante o sono**,

toque em  no canto superior direito e depois em **Reconhecimento da respiração durante o sono** e ative ou desative o seletor para **Reconhecimento da respiração durante o sono**.

Desativando o serviço


Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Sono > Reconhecimento da respiração durante o sono**,


toque em  no canto superior direito, acesse **Sobre > Desativar serviço** e siga as instruções na tela para concluir as configurações.

Aplicativo Permaneça em forma

O aplicativo ajuda a definir um plano de treino personalizado, baseado em ciência, para você alcançar ou manter seu peso ideal, com base nas mudanças de peso, déficit calórico, registros de dieta, dados de exercícios e mais.

Definindo sua meta inicial

- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Toque em **Concordar** na tela de autorização do usuário se você estiver usando o aplicativo pela primeira vez.
- 2 Se nenhum dado de peso tiver sido inserido, siga as instruções na tela para preencher **Peso**, **Tipo de meta**, **Taxa de perda** e **Peso-alvo** para atender às suas necessidades. Seu relógio vai gerar um plano de perda ou manutenção de peso para você. Toque em **Iniciar**.
 -  Se você tiver definido seu peso atual e peso desejado via **Saúde Huawei > Saúde > Controle de peso**, esses dados serão automaticamente sincronizados com o relógio.

- 3 Entre na tela **Sincronizar meta**, escolha se deseja ou não sincronizar sua meta com os Círculos de atividade e você será redirecionado para a tela de configurações de notificações, onde poderá concluir as configurações relevantes. Após terminar, você será redirecionado para a tela de orientação de gestos e, em seguida, para a tela inicial do **Permaneça em forma**.
-  Se você estiver usando o mostrador de relógio **Perda de peso**, basta tocar no mostrador para acessar instantaneamente o aplicativo **Permaneça em forma**.


Redefinindo sua meta

- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Deslize para cima na tela inicial do aplicativo para entrar na tela **Meta**.
- 2 Toque em **Redefinir meta** para ajustar **Peso, Tipo de meta, Taxa de perda e Peso-alvo** para que um novo plano de perda ou manutenção de peso seja gerado para você.

Registrando seu peso


- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Deslize para cima na tela inicial do aplicativo para entrar na tela **Meta**.
- 2 Toque em **Registrar peso** e anote seu peso atual.

Registrando sua dieta

- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Deslize para a esquerda na tela inicial do aplicativo para acessar **Ingestão de hoje**.
- 2 Toque em **Usar telefone** e, se a tela do seu telefone estiver ativada e desbloqueada, você será automaticamente redirecionado para a tela **Registro da dieta** do **Saúde Huawei**, onde poderá registrar sua dieta.
 -  Você só será redirecionado quando seu relógio estiver emparelhado com um telefone HUAWEI. Se você estiver usando um telefone de outra marca, siga as instruções no relógio e registre sua dieta no aplicativo **Saúde Huawei** no telefone.
- 3 Lembre-se de registrar cada refeição na tela **Registros de calorias** do seu telefone. Você poderá então visualizar os dados da sua dieta na tela **Registros de calorias** do seu telefone ou na tela **Ingestão de hoje** do seu relógio.

Exercitando-se


- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Deslize para a esquerda duas vezes na tela inicial do aplicativo para acessar **Calorias queimadas hoje** e veja seus dados de calorias **Queimadas (kcal), Repouso** e **Ativa** para o dia atual.
- 2 Deslize para cima na tela, toque em **Treino** e você será redirecionado para o aplicativo **Treino** no seu relógio. Selecione uma opção para iniciar uma sessão de treino. Toque em **Curso de fitness** e, se a tela do seu telefone estiver ligada e desbloqueada, você será automaticamente redirecionado para a tela de **Todos os cursos de fitness** do aplicativo **Saúde Huawei**. Toque em um curso de fitness para iniciar uma sessão de treino.

-  Você só será redirecionado quando seu relógio estiver emparelhado com um telefone HUAWEI.

Mais configurações


- 1 Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos e selecione **Permaneça em forma**. Deslize para cima na tela inicial do aplicativo e toque em **Mais configurações**.
- 2 Ligue ou desligue o seletor **Sincronizar metas** conforme necessário. Quando desligado, a meta de atividade diária recomendada pelo aplicativo Permaneça em forma não será sincronizada com sua meta de Movimento nos Círculos de atividade.

Círculos de atividade


-  Para usar esse recurso, primeiro atualize seu relógio para a versão mais recente.


Os círculos de atividade monitoram sua atividade física diária com três tipos de dados (três círculos): Movimento, Exercício e Em pé. Alcançar suas metas para todos os três círculos pode ajudá-lo a levar uma vida mais saudável.


Para estabelecer suas próprias metas para os círculos de atividade:

No seu telefone: acesse **Saúde Huawei > Saúde** e toque no cartão Círculos de atividade para acessar a tela de **Registros de atividade**. Toque em  no canto superior direito e depois em **Editar metas**.

No seu relógio: navegue até o aplicativo Círculos de atividade, deslize para a esquerda para visualizar os dados do **Esta semana**, deslize para cima para visualizar os detalhes do **Hoje** e deslize para cima novamente para encontrar e toque em **Editar metas** ou **Lembretes**. Em **Lembretes**, você pode desativar **Em pé**, **Progresso** e **Meta atingida**.

(1) : **Movimento** mede as calorias que você queima por meio de atividades como correr, andar de bicicleta ou até mesmo fazer trabalho doméstico ou passear com seu cachorro.

(2) : **Exercício** mede a duração total dos exercícios de intensidade moderada e alta que você realizou. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos façam pelo menos 150 minutos de exercício de intensidade moderada ou 75 minutos de exercício de alta intensidade por semana. Caminhada rápida, corrida e treino de força de intensidade moderada podem melhorar a resistência cardiovascular e aumentar o condicionamento físico geral.


(3) : **Em pé** mede o número de horas durante as quais você se levantou e se movimentou por pelo menos um minuto. Por exemplo, se você caminhou por mais de um minuto em uma determinada hora (como entre 10:00 e 11:00), essa hora será contada em **Em pé**. Ficar sentado por muito tempo é prejudicial. Estudos da OMS indicam que ficar sentado por

longos períodos está associado a riscos mais altos de açúcar elevado no sangue, diabetes tipo 2, obesidade e depressão.

Este círculo foi projetado para ajudar a lembrar que permanecer sentado por muito tempo é prejudicial à sua saúde. Você é aconselhado a se levantar pelo menos uma vez por hora e pontuar o mais alto que puder para **Em pé** todos os dias.

Trevos de Saúde

O aplicativo Saúde Huawei oferece Trevos de Saúde para ajudar você a desenvolver hábitos de vida saudáveis e desfrutar de um melhor bem-estar.


-  • Devido às diferenças entre as pessoas, o Trevos de Saúde só pode fornecer recomendações gerais para melhorias de saúde, especialmente em relação às recomendações de exercícios, e os efeitos não são garantidos. Se você se sentir desconfortável a qualquer momento durante atividades ou exercícios, pare imediatamente e descanse ou procure assistência médica.
- As sugestões de saúde fornecidas no Trevos de Saúde são apenas para referência. Você é responsável por todos os riscos, danos e responsabilidades causados pela participação em quaisquer atividades ou esportes.

Ativando o Trevos de Saúde

- 1** Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Trevos de Saúde**.
Se o **Trevos de Saúde** não estiver na tela **Saúde**, toque em **Editar** e adicione o cartão.
- 2** Siga as instruções na tela para concordar com o Aviso do usuário e você será redirecionado para a tela do Trevos de Saúde.

Configurando tarefas de check-in e suas metas

As tarefas de check-in são classificadas em tarefas básicas e tarefas opcionais. Você pode adicionar tarefas opcionais de check-in para atender melhor às suas necessidades de saúde e fitness.

- 1** Abra o **Saúde Huawei** e navegue até a tela **Trevos de Saúde**. Selecione **Editar tarefas** ou toque em  no canto superior direito e em **Plano de saúde**.
- 2** Toque em **Configurações de metas** em um cartão de tarefas para personalizar sua meta diária.
- 3** Toque em **Alterar metas** para obter mais opções de personalização.

Sorriso diárioTarefa :

- 1** Na tela **Trevos de Saúde**, toque em **Sorriso diário**.
- 2** Toque em **Check-in** e tire uma foto. Toque em **Concluir** para concluir a tarefa de check-in (a foto não será armazenada) ou toque em **Salvar e compartilhar** no canto superior direito para compartilhar a foto ou salvar no telefone.

Exibindo o status de conclusão da tarefa

- No seu dispositivo vestível, entre na lista de aplicativos e selecione **Trevos de Saúde** para exibir o status de conclusão de uma tarefa específica.
- No telefone, abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela **Trevos de Saúde** para exibir o status de conclusão da tarefa.


Lembretes

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela **Trevos de Saúde**, toque em  no canto superior direito e você poderá:

- Tocar em **Plano de saúde** e ligar o seletor **Lembretes** para cada tarefa de check-in (como **Passos e Respirar**).
- Tocar em **Lembretes** e ligar **Conquistas dos Trevos de Saúde** e **Notificações de relatórios semanais (relógio)**.


Relatório semanal e compartilhamento

Exibindo um relatório semanal: na tela **Trevos de Saúde**, toque em  no canto superior direito e em **Relatório semanal**.


Compartilhamento de resultados: na tela **Trevos de Saúde**, toque em  no canto superior direito para compartilhar seu relatório semanal ou salve-o em seu telefone.

Desativando o serviço


Os dados históricos do Trevos de Saúde não podem ser excluídos.

Na tela **Trevos de Saúde**, toque em  no canto superior direito e acesse **Sobre > Desativar serviço**. Isso redefinirá o **Trevos de Saúde** e apenas três tarefas básicas permanecerão.

Medição de SpO2


-  • Para usar esse recurso, primeiro atualize seu dispositivo vestível e o aplicativo **Saúde Huawei** para as versões mais recentes.
- Para garantir a precisão ideal da medição, coloque o dispositivo confortavelmente um dedo acima do osso do pulso para obter o melhor ajuste possível. Certifique-se de que a área do sensor esteja em contato com a sua pele, sem nenhum objeto estranho entre eles.

Medição individual de SpO2

- 1 Verifique se o seu dispositivo vestível está sendo usado corretamente e mantenha-se imóvel.
- 2 Abra a lista de aplicativos, deslize para cima ou para baixo até encontrar **SpO2** () e toque nessa opção.

- 3 Toque em **Medir**. (A interface real do produto deve prevalecer.)
- 4 Uma vez que uma medição de SpO2 for iniciada, lembre-se de ficar parado com a tela do dispositivo voltada para cima.

Medição de SpO2 automático

- 1 Para ativar esse recurso, abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e ligue **SpO2 automático**.
 -  Quando ativado, o dispositivo medirá e registrará automaticamente seu SpO2 quando detectar que você está em repouso. Este indicador é especialmente importante quando você está dormindo ou em áreas de alta altitude.
- 2 Toque em **Alerta de SpO2 baixo** e defina o limite inferior para receber um alerta enquanto você estiver acordado.

Exibindo seus dados de SpO2

Acesse **Saúde Huawei > Saúde > SpO2** e selecione uma data para exibir seus dados de SpO2 nesse dia.



Calendário do ciclo

Ativando o aplicativo


Se você estiver usando esse recurso pela primeira vez, verifique se o relógio e o telefone estão conectados e conclua a ativação do recurso.

- 1 Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Calendário de ciclo**, baixe o pacote de recursos, defina seus dados de menstruação e toque em **Começar**.
- 2 Uma notificação de ativação aparecerá no seu relógio quando você o estiver usando. Se ele estiver fora do seu pulso, a notificação será armazenada no centro de mensagens. Toque em **Abrir aplicativo** para entrar na tela de declaração de privacidade. Concorde com a declaração de privacidade e você será redirecionado para a tela inicial do **Calendário de ciclo**.
Toque em **OK** para retornar à tela anterior.

Registrando e visualizando seus períodos no relógio

- 1 Pressione o Botão superior no seu relógio para abrir a lista de aplicativos, encontre e selecione **Calendário de ciclo** para acessar a tela inicial do aplicativo, onde você verá seu calendário do ciclo. Toque em  à direita do nome do aplicativo para alternar entre a visualização mensal e a visualização em gráfico de anel.
- 2 Toque em **Editar** ou em  para inserir quando for o **Início** da sua menstruação ou quando **Terminado**. Deslize para cima na tela para exibir o **Resumo**. Deslize para cima mais uma vez para ir para a tela **Mais** e visualize **Ajuda**.
- 3 Na tela **exibição mensal**, deslize para a esquerda e para a direita para exibir os dados do ciclo anterior e dos três ciclos seguintes.

Registrando seus ciclos menstruais no aplicativo Saúde Huawei

- 1** Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Calendário de ciclo** e siga as instruções na tela para baixar o pacote de recursos e concluir as configurações de dados. Se o cartão **Calendário do ciclo** não estiver na tela inicial do aplicativo, toque em **Editar** e adicione o cartão.
- 2** Entre na tela **Calendário do ciclo**, ative **Início da menstruação** ou **Fim da menstruação** para datas específicas para registrar a duração de um ciclo menstrual. Você também pode registrar seus **Sintomas físicos**.
- 3** Na tela **Calendário do ciclo**, toque em  no canto superior direito e, em seguida, toque em **Configurações** para definir a duração da menstruação e do ciclo, e ligue ou desligue o seletor para **Lembretes**.
Ligue o seletor para **Previsões**. Uma vez ativado, seu relógio (desde que seja usado o tempo todo, especialmente à noite) combinará os dados de saúde rastreados, como temperatura corporal, frequência cardíaca e frequência respiratória, para gerar previsões de ciclo mais precisas.
Toque em **Registros de menstruação** para exibir **Menstruação média e Ciclo médio**.
Toque em **Todos os dados** para exibir os dados históricos.

Assistente

HUAWEI Assistant·TODAY

A tela HUAWEI Assistant·TODAY oferece acesso rápido e fácil às informações de clima e.


Entrando/saindo do HUAWEI Assistant·TODAY

Deslize para a direita na tela inicial do dispositivo para entrar no HUAWEI Assistant·TODAY. Em seguida, deslize para a esquerda na tela para sair do HUAWEI Assistant·TODAY.

Controle de áudio


Na tela do HUAWEI Assistant·TODAY, você pode usar o cartão de controle de áudio para controlar a reprodução de música no telefone e no relógio. Observe que os controles de música do telefone por meio do relógio só funcionarão quando o relógio estiver vinculado ao **Saúde Huawei** e quando a música estiver sendo reproduzida no telefone.

Chamadas de voz via Bluetooth

-  Para usar esse recurso, certifique-se de que seu dispositivo vestível esteja vinculado ao **Saúde Huawei**.
 - Os dispositivos vestíveis não suportam a função de discador.

Adicionar contatos favoritos

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Contatos favoritos**.
- 2 Na tela **Contatos favoritos**, toque em **Adicionar** e você será automaticamente redirecionado para seus contatos do telefone. A partir daí, selecione aqueles que deseja adicionar no seu relógio. Depois disso, você pode **Classificar** ou **Remover** contatos na tela **Contatos favoritos**.

-  Você pode escolher no máximo 10 contatos para **Contatos favoritos**.

Fazer e receber chamadas

Para fazer uma chamada: entre na lista de aplicativos no seu dispositivo vestível, toque em **Contatos** ou **Registro de chamadas** e selecione o contato que você deseja chamar.

- Se você estiver usando cartão SIM duplo, quando fizer uma chamada para um contato do relógio, não poderá selecionar qual cartão SIM usar para a chamada, pois isso é determinado pelos protocolos do telefone. Para obter detalhes, entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente do fabricante do seu telefone.

Quando você fizer uma chamada do relógio, o som será reproduzido do relógio e o telefone exibirá a mensagem de que uma chamada Bluetooth está em andamento.

Para alternar a saída de som para o telefone, você precisará definir o telefone para o modo Receptor.

Para atender uma chamada: basta tocar no ícone de Atender para receber uma chamada no seu dispositivo vestível quando ele notificar você sobre uma chamada recebida no telefone. Quando a chamada for atendida, o áudio será reproduzido pelo alto-falante do seu dispositivo vestível.

Gerenciando mensagens

Quando o seu relógio está vinculado ao **Saúde Huawei** e as notificações de mensagens estão ativadas, novas mensagens enviadas para a barra de status do seu telefone serão sincronizadas com o seu relógio.

Ativando as notificações de mensagens

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Notificações** e ligue **Notificações**.
 - 2 Na lista de aplicativos abaixo, ative os seletores para os aplicativos dos quais você deseja receber notificações.
- Na tela de **Notificações**, a seção **APLICATIVOS** mostra os aplicativos para os quais as notificações push estão disponíveis.

Notificações inteligentes

Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Notificações** e ligue **Notificações inteligentes**. Em seguida, notificações por push serão enviadas para o seu relógio de forma inteligente com base no status de uso do telefone. Esse recurso está desativado por padrão.

Exibindo as mensagens não lidas

Quando estiver sendo usado, seu relógio vibrará para notificar você de novas mensagens enviadas a partir da barra de status do seu telefone.

Mensagens não lidas serão mantidas no seu relógio. Para visualizá-las, deslize para cima na tela inicial do relógio para entrar no centro de mensagens.

Respondendo a mensagens SMS


- Este recurso não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone.
- As respostas rápidas de SMS só funcionam com o cartão SIM que recebeu a mensagem SMS.

Para responder a uma nova mensagem SMS ou uma mensagem do WhatsApp, Messenger ou Telegram no seu relógio, você pode usar respostas rápidas ou emoticons. Os tipos de mensagens compatíveis estão sujeitos ao uso real.



Personalizando respostas rápidas de SMS

- Se não houver um cartão de **Respostas rápidas**, isso indica que seu relógio não é compatível com esse recurso.
- Este recurso não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone.

Você pode personalizar uma resposta rápida da seguinte maneira:

- 1 Assim que seu relógio estiver vinculado ao **Saúde Huawei**, abra o aplicativo, acesse a tela de detalhes do dispositivo e toque no cartão **Respostas rápidas**.
- 2 Você pode tocar em **Adicionar resposta** para adicionar uma nova, tocar em uma resposta existente para editá-la ou tocar em  ao lado de uma resposta para excluí-la.

Excluindo mensagens

- Na central de mensagens, deslize para a esquerda em uma mensagem que deseja excluir e toque em  para excluí-la.
- Toque em  na parte inferior da lista de mensagens para limpar todas as mensagens.

Assistente de voz


O assistente de voz no seu relógio facilita a pesquisa, quando o seu relógio estiver conectado ao telefone via **Saúde Huawei**.

- Certifique-se de que seu relógio tenha sido atualizado para sua versão mais recente, para ter a melhor experiência de usuário possível.
- Certifique-se de que as configurações de **Idioma** e **Região** nas Configurações do sistema do telefone são consistentes com as definidas no aplicativo Saúde Huawei.
- Este recurso está disponível apenas quando seu relógio está emparelhado com um telefone HUAWEI executando EMUI 10.1 ou posterior.
- Esse recurso está disponível apenas em determinados mercados.

Usar o assistente de voz

- 1 Pressione o Botão superior no seu relógio para entrar na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Assistência inteligente > AI Voice** e ative **Botão Despertar**.
- 2 Pressione e segure o Botão inferior para ativar o assistente de voz.
- 3 Dê um comando de voz, por exemplo, "Como está o clima hoje?". Depois que o assistente de voz responder à sua consulta e encontrar informações relevantes, seu relógio exibirá o resultado e o transmitirá para você.

Gerenciar aplicativos

 Este recurso não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone.


Instalar aplicativos

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **App Gallery**.
- 2 Selecione o aplicativo desejado na lista de **Aplicativos** e toque em **INSTALAR**. Após a instalação ser bem-sucedida, abra a lista de aplicativos no seu relógio para encontrar e acessar o novo aplicativo instalado.

Atualizar aplicativos

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **App Gallery**.
- 2 Acesse **Gerenciar > Atualizações > ATUALIZAR** para atualizar os aplicativos para as versões mais recentes.

Desinstalar aplicativos

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **App Gallery**.
 - 2 Acesse **Gerenciador > Gerenciador de instalação > DESINSTALAR** para desinstalar aplicativos. Após a desinstalação ser concluída, você não encontrará os aplicativos removidos no seu relógio.
-  Se você definiu **Desativar o serviço do AppGallery** no **Saúde Huawei**, será necessário tocar em **AppGallery** e seguir as instruções na tela para conceder as permissões necessárias para ativar **AppGallery** novamente.
- Antes de usar um aplicativo de terceiros, adicione-o à lista de aplicativos em segundo plano protegidos no Gerenciar Telefone/Otimizador. Além disso, no seu telefone, acesse **Configurações > Bateria**, selecione o aplicativo em **Uso de bateria pelo aplicativo**, toque em **Iniciar configurações** e ative **Início automático**, **Início secundário** e **Executar em segundo plano**.
 - Se um aplicativo de terceiros não funcionar após adicioná-lo à lista de aplicativos em segundo plano protegidos, desinstale o aplicativo, reinstale-o e tente novamente.


Reordenar a lista de aplicativos do seu relógio

Pressione o Botão superior no relógio para abrir a lista de aplicativos, toque e segure qualquer aplicativo, arraste para a posição desejada e solte assim que outros aplicativos forem movidos.

Configurar o mostrador do relógio

Alterar o mostrador do relógio

Você pode alternar para um novo mostrador do relógio com apenas alguns passos simples no seu relógio ou telefone.

-  Esse recurso só é compatível em determinados mercados. Para obter mais informações, entre em contato com a linha de atendimento local da Huawei.

No seu relógio:

Você pode usar um dos seguintes métodos:


- Toque e segure em qualquer lugar na tela inicial para visitar a tela de seleção do mostrador do relógio e deslize para a esquerda ou para a direita para selecionar o mostrador do relógio desejado.
- Na tela inicial, pressione o Botão superior, acesse **Configurações > Mostrador do relógio e início > Mostradores de relógio** e deslize para a esquerda ou para a direita para selecionar o mostrador do relógio desejado.

No seu telefone:

Abra o **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivo**, selecione **Meus mostradores** ou **Mostradores de relógio** e selecione o mostrador do relógio desejado.

Excluir um mostrador do relógio

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e acesse **Meus mostradores > Gerenciar mostradores do relógio locais**.


- 2 Toque em  para excluir um mostrador do relógio alvo.

Se você comprou um mostrador do relógio e o excluiu por meio de **Meus mostradores > Gerenciar mostradores do relógio locais**, só precisará reinstalá-lo quando quiser usá-lo novamente. Não há necessidade de pagar novamente.

Personalizando mostradores do relógio




Você pode personalizar o estilo e os componentes de recursos de um mostrador do relógio para atender aos seus desejos.

- 1 Toque e segure em qualquer lugar na tela inicial para acessar a tela de seleção de mostradores do relógio.

- 2 Toque em **Personalizar** abaixo de um mostrador do relógio e deslize para cima ou para a esquerda para alternar entre estilos de mostrador do relógio ou componentes de recursos.
 -  A personalização está disponível apenas para os mostradores do relógio com o botão **Personalizar** abaixo deles. Os recursos personalizados variam de acordo com o mostrador do relógio.

Mostradores do relógio da Galeria

Crie um mostrador do relógio único com suas fotos e imagens favoritas, transformando seu dispositivo vestível em uma peça de tempo atemporal. Escolha fotos de suas experiências de viagem inesquecíveis, vida em família ou adoráveis animais de estimação e faça o upload para defini-las como seus mostradores do relógio da Galeria.

- 1 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e acesse **Meus mostradores > Galeria** para acessar a tela de configurações do mostrador do relógio da Galeria.
- 2 Toque em **+** e selecione **Tirar foto** ou **Galeria** como o método para carregar. Quando terminar, toque em  no canto superior direito.
- 3 Ajuste a área onde você deseja que a imagem seja exibida e toque em  no canto superior direito para terminar o carregamento.
- 4 Você pode definir os seguintes na tela da **Galeria**:
 - **Cor da imagem, Estilo, Posição da hora e Cor da hora.**
 - **Função:** Você pode selecionar os componentes que deseja.
 - **Levantar para exibir a nova imagem:** Quando isso estiver ativado e mais de uma imagem tiver sido carregada como mostradores do relógio da Galeria, o mostrador do relógio exibido mudará para outra imagem toda vez que você levantar o pulso. Quando desativado, levantar o pulso exibirá apenas a última imagem mostrada.
 - **Aplicar o estilo a todos:** Aplica o estilo personalizado em todas as imagens adicionadas.
- 5 Salve todas as configurações personalizadas, toque em **Definir como padrão**, e o dispositivo vestível alternará para o mostrador do relógio da Galeria recentemente definido.
 -  Se mais de uma imagem tiver sido carregada, você poderá tocar na tela para alterar para uma nova imagem.

Mais mostradores do relógio

Com uma variedade de excelentes mostradores do relógio para escolher, no seu relógio ou por meio do aplicativo **Saúde Huawei**, você pode enriquecer cada novo dia com um design que fala com você.

Mostrador do relógio Sempre na tela (AOD)


O AOD mantém a tela do relógio ligada em um estado de baixo consumo de energia, se nenhuma operação for realizada nele por um período de tempo, para que você sempre possa exibir a hora e a data sem levantar um dedo. Você pode selecionar para exibir o mostrador do relógio ou o AOD quando levantar o pulso. Para obter detalhes, consulte Sempre na tela.

Mostrador do relógio de estilo


Selecione uma foto ou tire uma do seu traje atual para gerar um mostrador do relógio que combine com o seu estilo. Para obter detalhes, consulte Mostrador do relógio de estilo.

Mais mostradores do relógio


Acesse **Saúde Huawei > Dispositivo**, toque em **Meus mostradores** ou **Mostradores de relógio** e selecione o mostrador do relógio desejado.

-  Alguns mostradores do relógio podem ser personalizados. Para fazer isso, mantenha pressionado na tela inicial do dispositivo, deslize para a esquerda ou para a direita para selecionar o mostrador do relógio desejado e toque em **Personalizado** abaixo do mostrador do relógio para definir o conteúdo a ser exibido no mostrador do relógio, como **Passos**.





Controlar a reprodução de música

-  Sincronização de músicas com o relógio não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone. Se seu relógio não foi restaurado para as configurações de fábrica, recomenda-se que você conecte seu relógio a um telefone Android primeiro para transferência de músicas e, em seguida, vincule seu relógio a um iPhone para controlar a reprodução de músicas (desde que o mesmo HUAWEI ID seja usado para acessar o aplicativo Saúde Huawei em todos os telefones utilizados).
- Para usar esse recurso, certifique-se de que seu relógio esteja vinculado adequadamente ao **Saúde Huawei**.


Controlar a reprodução de música no telefone

-  Não há necessidade de ajustar o seletor de **Controlar música do telefone** no **Saúde Huawei** se você estiver usando um iPhone.
- No seu telefone, abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Música** e ative **Controlar música do telefone**.
- Abra um aplicativo de música no telefone e inicie a reprodução.
- No relógio, deslize para a direita na tela inicial para entrar na tela do HUAWEI Assistant·TODAY e toque no Cartão de música. A partir daí, você pode pausar a reprodução, alternar faixas e ajustar o volume.


Sincronizar músicas com o relógio


- 1 Abra o **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo.
- 2 Acesse **Música > Gerenciar música > Adicionar músicas** e selecione as músicas a serem sincronizadas.
- 3 Quando terminar, toque em  no canto superior direito da tela.
- 4 Acesse a tela de gerenciamento de música, toque em **Nova lista de reprodução**, crie um nome para a lista de reprodução e adicione músicas que atendam aos seus desejos. Você também pode categorizar as faixas que foram carregadas no seu relógio para facilitar o gerenciamento. Você pode atualizar uma lista de reprodução existente a qualquer momento tocando em  no canto superior direito da tela da lista de reprodução e depois em **Adicionar músicas**.
 -  Para excluir uma música adicionada, entre no **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, acesse **Música > Gerenciar música**, encontre a música de destino na lista, toque no ícone  ao lado dela e depois toque em **Apagar**.
 - A sincronização de certas músicas requer a assinatura Premium PLUS do Música HUAWEI.




Controlar a reprodução de música no relógio

- 1 No seu relógio, abra a lista de aplicativos e acesse **Música** () > **Reproduzindo música** ou abra outro aplicativo de música.
- 2 Toque no botão Reproduzir para começar a reproduzir.
- 3 Na tela de reprodução de música, você pode ajustar o volume, definir o modo de reprodução (como Reproduzir em ordem e Reproduzir aleatoriamente) e deslizar para cima na tela para ver a lista de reprodução ou alternar entre as faixas.

Obturador remoto

-  Esse recurso requer emparelhamento com um telefone HUAWEI executando EMUI 8.1 ou posterior ou um iPhone executando iOS 13.0 ou posterior. Se você estiver usando um iPhone, abra a câmera primeiro.
 - A visualização da câmera e a visualização de fotos não são permitidas no relógio. Faça isso no seu telefone.
- 1 Certifique-se de que seu relógio está vinculado ao **Saúde Huawei**.

Deslize de cima para baixo na tela inicial do relógio e certifique-se de que  seja exibido, indicando que seu relógio está conectado ao seu telefone.

- 2 No seu relógio, abra a lista de aplicativos e selecione **Obturador remoto** (), que automaticamente abrirá a câmera do seu telefone. Toque em  na tela do relógio para tirar uma foto. Toque em  para configurar um temporizador.

Definindo um PIN

Você pode definir um PIN para seu dispositivo para proteger ainda mais sua privacidade. Em seguida, seu dispositivo se bloqueará automaticamente quando for desligado e você precisará inserir o PIN para desbloquear seu dispositivo e acessar a tela inicial. Se você continuar usando o dispositivo, a tela não será bloqueada.

Ativando o PIN

Deslize para baixo na tela inicial do dispositivo para acessar o menu de atalho, acesse **Configurações > PIN > Definir PIN** e siga as instruções na tela para definir um PIN de seis dígitos.


 Se você esquecer o PIN, precisará restaurar as configurações de fábrica do dispositivo.

Alterando o PIN




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

Desativando o PIN

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

 Se um cartão bancário tiver sido vinculado ao seu dispositivo, os cartões na Carteira que precisam de verificação de PIN ficarão indisponíveis quando o PIN for desativado.

Localizar o telefone usando o relógio

- 1 Deslize para baixo na tela inicial do relógio para abrir o menu de atalho. Verifique se  é exibido, indicando que seu relógio está devidamente conectado ao seu telefone por Bluetooth.
- 2 No menu de atalho, toque em **Encontrar meu telefone** () e depois em . A animação de Encontrar meu telefone será então exibida na tela.
- 3 Procure seu telefone seguindo o toque que será reproduzido (mesmo no modo Vibração ou Silencioso), desde que seu relógio e telefone estejam dentro do alcance da conexão Bluetooth.
- 4 Toque na tela do dispositivo vestível para encerrar a busca.

- Se a **Troca automática** estiver ativada no seu relógio, certifique-se de que ele está vinculado ao **Saúde Huawei** antes de usar o recurso Encontrar meu telefone.
- Se você estiver usando um iPhone e a tela do telefone estiver desligada, seu telefone pode não responder ao recurso Encontrar meu telefone, pois a reprodução do toque é controlada pelo iOS.

Encontrar o seu relógio usando o seu telefone

- Alguns modelos precisam ser atualizados para suas versões mais recentes para usar esse recurso.

- 1 Certifique-se de que seu relógio está vinculado ao aplicativo **Saúde Huawei**.
- 2 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e acesse **Encontrar dispositivo** > **Tocar**.
- 3 Toque em **Tocar**, e o seu relógio começará a tocar (mesmo no modo de Vibração ou Silencioso). Quando encontrar o relógio, toque em **Parar de tocar** ou aguarde até que o toque termine.

Tela e brilho

No relógio, entre na lista de aplicativos e acesse **Configurações** > **Tela e brilho** para ajustar o brilho da tela e definir o tempo de ativação e de suspensão da tela.

Ajustando o brilho da tela

- Em **Tela e brilho**, toque em **Brilho** para ajustar manualmente o brilho da tela para o nível desejado.
- Em **Tela e brilho**, ative ou desative os ajustes automáticos de brilho, ligando ou desligando **Automático**.

Configurando o tempo de tela

- 1 Em **Tela e brilho**, toque em **Tela ligada** e selecione o horário em que deseja que a tela permaneça ligada constantemente.
- 2 Deslize para baixo na tela do mostrador do relógio e toque em **Tela ligada** para ativar ou desativar a **Tela ligada**.


Configurando o tempo de modo de espera

Em **Tela e brilho**, toque em **Sono** para definir o tempo de modo de espera.

- Quando **Sono** estiver definido como **Auto**: depois de levantar o pulso para ligar a tela, a tela será desligada automaticamente se ficar ociosa por cinco segundos quando o mostrador do relógio for exibido ou por 15 segundos quando qualquer outra tela for exibida.

Carregar

Carregar seu relógio

- 1** Conecte a base de carregamento e o cabo de carregamento e, em seguida, conecte o adaptador de energia a uma fonte de energia.
 - 2** Coloque o dispositivo em cima da base de carregamento e alinhe os contatos metálicos do dispositivo com os da base de carregamento até ver o ícone de carregamento na tela do dispositivo.
 - 3** Quando o ícone de carregamento exibir 100%, isso indica que o dispositivo foi totalmente carregado e o carregamento será interrompido automaticamente.
-  • Mantenha os contatos de carregamento de metal e todas as portas de carregamento secos e limpos, para evitar curtos-circuitos ou outros perigos.
 - Mantenha a superfície da base de carregamento limpa. Certifique-se de que o dispositivo esteja colocado corretamente na base de carregamento, com o status de carregamento exibido na tela. (Observação: se você estiver usando uma pulseira de metal, certifique-se de que os contatos de metal do dispositivo estejam em contato com os da base de carregamento durante o carregamento. Evite usar a pulseira de metal para conectar os contatos de metal, pois isso pode causar curtos-circuitos e outros riscos.)
 - Evite carregar ou usar seu dispositivo em ambientes perigosos e certifique-se de que não haja nada inflamável ou explosivo por perto. Antes de usar a base de carregamento, certifique-se de que não haja líquidos ou outros objetos estranhos na porta USB da base de carregamento. Mantenha longe de líquidos e materiais inflamáveis durante o carregamento. Evite tocar nos contatos de metal da base de carregamento quando ela estiver sendo usada para carregar.
 - A base de carregamento é magnética e tende a atrair objetos metálicos. Verifique e limpe a base de carregamento antes de usá-la. Evite expor a base de carregamento a altas temperaturas por longos períodos de tempo, pois isso pode danificá-la.
 - Se o dispositivo ficar inativo por muito tempo, lembre-se de carregar a bateria uma vez a cada dois ou três meses para aumentar a duração da bateria.

Verificar o nível de bateria

Método 1: deslize para baixo a partir da parte superior da tela inicial do dispositivo para verificar o nível da bateria.

Método 2: conecte seu dispositivo a uma fonte de energia e verifique o nível da bateria na tela de carregamento.

Método 3: verifique o nível da bateria na tela inicial do dispositivo, se o mostrador do relógio atual exibir esses dados.

Método 4: depois que o dispositivo estiver vinculado ao **Saúde Huawei**, abra o aplicativo e navegue até a tela de detalhes do dispositivo, onde o nível da bateria é exibido.

Atualizações

Na extremidade vestível

i As atualizações não podem ser realizadas na extremidade vestível quando ela está emparelhada com um iPhone.

- 1 Entre na lista de aplicativos do dispositivo e acesse **Configurações > Sistema e atualizações > Atualizações de software**.
- 2 Toque no ícone de atualização e siga as instruções na tela para baixar o pacote e atualizar seu dispositivo.

Na extremidade do telefone

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Atualização de firmware**. Seu telefone verificará se há atualizações disponíveis. Em seguida, siga as instruções na tela para atualizar seu dispositivo vestível.

i Toque em **Atualização de firmware** e, em seguida, no ícone de configurações no canto superior direito, ative **Baixar automaticamente pacotes de atualização via WLAN e Instalar atualizações automaticamente e reiniciar dispositivo quando não estiver em uso** e, em seguida, as novas versões serão automaticamente enviadas para o seu dispositivo vestível.

Definição do nível de resistência à água e à poeira e descrição do cenário de uso de dispositivos vestíveis

O fato de ser resistente à água e à poeira significa que o dispositivo vestível impede que a água e a poeira entrem em seu interior e danifiquem os componentes internos e a placa-mãe.

i Nos cenários de teste a seguir, a temperatura normal varia de 15 °C a 35 °C, a umidade relativa varia de 25% a 75% e a pressão atmosférica varia de 86 kPa a 106 kPa (a pressão atmosférica padrão é de 101,325 kPa).

A resistência à água não é permanente e o desempenho pode se deteriorar com o desgaste diário. Recomenda-se que o dispositivo seja inspecionado e receba manutenção regularmente.

| Nível de resistência à água/poeira | Definição do nível de resistência | Cenário de resistência |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| | | |

| | | |
|------|--|--|
| IP68 | <p>Pode impedir a entrada de poeira.</p> <p>Pode ser imerso em água a mais de 1 metro de profundidade em temperatura normal e pressão atmosférica por um curto período (a profundidade e a duração da imersão podem variar dependendo do modelo do produto). Esse nível de resistência à água é uma norma mais alta do que a IPX7.</p> | <p>O dispositivo vestível está em conformidade com o nível de resistência com classificação IP68 de acordo com a norma IEC 60529:2013. O dispositivo pode impedir a entrada de poeira de salas de estar, escritórios, laboratórios, estúdios industriais leves e salas de armazenamento, mas não deve ser usado em ambientes particularmente empoeirados.</p> <p>Você pode usar o dispositivo durante exercícios, em dias chuvosos e ao lavar as mãos. No entanto, evite mergulhar, enxaguar ou mergulhar o dispositivo em água. Se você achar que o corpo ou a superfície do relógio estão manchados com água ou suor, limpe-o em tempo hábil.</p> <p>O dispositivo vestível não deve ser usado nos seguintes cenários:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mergulho autônomo ou outras atividades com imersão na água por um longo período. 2. Chuveiros, fontes termais, saunas (salas de vapor) e outras atividades em ambientes de alta temperatura e/ou alta umidade. 3. Atividades relacionadas à água de fluxo rápido, como mergulho, esqui aquático, surfe, esportes aquáticos motorizados (como lanchas e barcos a motor), lavagem de carros e rafting. (Os danos ao dispositivo vestível causados por imersão em líquido não serão cobertos pela garantia se o dispositivo vestível for usado em um cenário inadequado.) |
|------|--|--|

A resistência à água não é permanente e o desempenho pode se deteriorar com o desgaste diário. As condições de uso a seguir podem afetar o desempenho de resistência à água do

dispositivo vestível e devem ser evitadas. Os danos causados por imersão em líquidos não são cobertos pela garantia.


Usar um limpador ultrassônico ou um detergente levemente ácido ou alcalino para limpar o dispositivo.

Deixar cair o dispositivo de um lugar alto ou submetê-lo ao impacto de uma colisão.

Expor o dispositivo a substâncias alcalinas, como sabão ou água com sabão durante duchas ou banhos.

Expor o dispositivo a perfumes, solventes, detergentes, ácidos, substâncias ácidas, pesticidas, emulsões, protetores solares, hidratantes ou tintura de cabelo.

Carregar o dispositivo quando ele estiver molhado.








-  Os recursos de resistência à água e à poeira são aplicáveis apenas ao corpo do relógio. Outros componentes, como a pulseira, a base de carregamento e a base, não são resistentes à água ou à poeira.

Use o produto conforme o manual do produto fornecido no site oficial da Huawei ou com o Guia de início rápido que acompanha o produto. Os serviços de garantia gratuitos não são fornecidos para danos causados por uso inadequado.





Exercício

Iniciar um treino

Iniciar um treino no dispositivo vestível

- 1 Entre na lista de aplicativos do dispositivo e toque em **Treino** ()
- 2 Deslize para cima ou para baixo na tela e selecione o modo de treino desejado.
 -  Entre na lista de aplicativos do dispositivo, toque em **Treino**, deslize para cima na tela e toque em **Adicionar** para adicionar outros modos de treino. Toque em **Reordenar** e depois em  para remover um treino da lista ou toque em  para reordenar a lista.
- 3 Toque no ícone do treino para iniciar uma sessão de treino.
- 4 Durante uma sessão de treino, você pode pressionar e segurar o Botão superior para encerrar o exercício. Como alternativa, pressione o Botão superior para pausar, toque em  para retomar ou toque em  para finalizar o treino.
 -  Para manter a tela do dispositivo ligada durante treinos, acesse **Treino** > **Configurações de treino** e ative o seletor para **Sempre ligada**.
 - Para ajustar o volume dos lembretes de treino, acesse **Treino** > **Configurações de treino**, toque no ícone de Volume e deslize para cima ou para baixo no controle deslizante de volume. Quando o volume for reduzido a zero, o ícone de Silenciar será exibido e os lembretes de áudio serão silenciados.

Iniciar um treino no aplicativo Saúde Huawei


- 1 Verifique novamente se o dispositivo vestível está vinculado ao **Saúde Huawei** e use o dispositivo confortavelmente no pulso.
Em seguida, no **Saúde Huawei**, por exemplo, acesse **Exercício** > **Corrida ao ar livre** e toque no ícone de corrida para iniciar sua corrida.
- 2 Controles via **Saúde Huawei** durante os treinos: Toque em  para pausar o treino, toque em  para retomar ou toque e segure em  para finalizar o treino. Seu dispositivo vestível pausará, retomará ou finalizará o treino de acordo.
 -  Durante um treino, dados como a duração e a distância do treino serão exibidos no aplicativo **Saúde Huawei** e na tela do seu vestível.
 - Se a distância ou duração do treino for muito curta, o registro não será salvo.
 - Depois que um treino termina, você pode visualizar seus dados de treino (coletados do telefone e do dispositivo vestível) no aplicativo **Saúde Huawei**. Esses dados não serão exibidos no seu dispositivo vestível.

Configurações de treino

No seu dispositivo vestível, toque no ícone de Configurações à direita de um modo de treino para **Meta**, **Lembretes**, **Exibição de dados** e **Prevenção de toque errado**. Você também pode optar por **Remover** o treino. (As opções disponíveis podem variar conforme o modelo do dispositivo e o modo de treino. Se não houver esse ícone, isso indica que essas configurações não estão disponíveis no seu dispositivo.)

• Lembretes

Toque em **Lembretes** e defina **Intervalo** por **Distância** ou por **Tempo**. Você também pode ativar ou desativar o seletor para **Frequência cardíaca**.


-  Lembretes de áudio em idiomas além de chinês e inglês, como alemão, estão atualmente disponíveis em certos países. Para usar esse recurso, certifique-se de acessar o aplicativo Saúde Huawei com uma conta registrada na Europa, vincular seu dispositivo vestível ao aplicativo Saúde Huawei e baixar o pacote de idioma necessário conforme solicitado. Observe que o download pode demorar um pouco se você estiver usando um iPhone.

• Prevenção contra o toque acidental


Toque em **Prevenção de toque errado** e ative ou desative os seletores para **Bloquear automaticamente a coroa** e **Bloquear automaticamente a tela**.

Personalização de cartões de dados de treino

Você pode personalizar o tipo de dados de saúde e fitness a serem exibidos durante os treinos para melhor atender às suas necessidades.


- 1** Pressione o Botão superior no seu relógio para entrar na lista de aplicativos, toque em **Treino**, encontre um modo de treino desejado (como **Corrida ao ar livre**) e toque em  à direita para acessar a tela de configurações.
- 2** Toque em **Exibição de dados**, selecione os cartões necessários e ative **Mostrar cartões**.
- 3** Toque em **Cartões personalizados**, selecione um estilo de exibição (como **2 células**) e escolha os dados correspondentes (como **Frequência cardíaca** e **Ritmo**).
- 4** Quando as configurações forem concluídas, você estará prestes a deslizar para cima ou para baixo na tela de treino para navegar pelos cartões de dados selecionados e visualizar os dados correspondentes durante um treino.

Para restaurar as configurações padrão, navegue até a tela de **Exibição de dados** e toque em **Redefinir**.

-  Essas configurações personalizadas estão disponíveis apenas para determinados modos de treino.

Correndo com o Companheiro inteligente

Este recurso é ativado por padrão. Você pode ver o quanto excedeu ou ficou atrás do ritmo alvo em tempo real durante uma corrida ao ar livre.

- 1 Abra a lista de aplicativos e deslize para cima ou para baixo para encontrar e selecionar **Treino** ().
- 2 Toque no ícone à direita de **Corrida ao ar livre** e verifique se **Assistente inteligente** está ativado. Em caso negativo, ative-o.
- 3 Toque em **Ritmo alvo** para definir um ritmo de corrida alvo.
- 4 Volte à lista de treinos, toque em **Corrida ao ar livre**, aguarde até que o sistema de posicionamento esteja funcionando e toque no ícone de corrida para iniciar o treino.

Personalizar planos de corrida

Você pode ter planos de treino com base científica feitos sob medida para atender às suas metas e ao seu cronograma de treino e ficar motivado para concluir um plano em tempo hábil, ao mesmo tempo em que se beneficia de ajustes inteligentes do conteúdo e dos níveis de dificuldade dos cursos subsequentes com base em seu status e feedback de treino atual.

Criando um plano de corrida

- 1 Acesse **Saúde Huawei > Exercício > Plano**.
- 2 Na seção Planos de corrida inteligente, escolha um plano que melhor atenda às suas necessidades e siga as instruções na tela para concluir as configurações.
- 3 O plano será sincronizado automaticamente com o seu dispositivo vestível quando ele estiver conectado ao aplicativo Saúde Huawei.

Visualizando e iniciando seu plano de corrida


No seu dispositivo vestível:

Entre na lista de aplicativos, acesse **Treino > Cursos e planos > Planos de treino**, toque em **Exibir plano** e depois toque no ícone de treino para começar a treinar.


No seu telefone:

No aplicativo **Saúde Huawei**, entre na tela **Exercício** ou **Eu** e selecione **Plano** para visualizar seu plano de treino. Toque em uma data para ver os detalhes do plano correspondente e inicie o treino, que será sincronizado com o seu dispositivo vestível.

Encerrando um plano de corrida

Acesse **Saúde Huawei > Exercício > Plano**, toque em  no canto superior direito e depois em **Encerrar plano**.

Outras configurações

Acesse **Saúde Huawei > Exercício > Plano**, toque em  no canto superior direito e você poderá:

- Tocar em **Exibir plano** para visualizar as informações detalhadas sobre o plano.
- Tocar em **Sincronizar a um dispositivo vestível** para sincronizar o plano.
- Tocar em **Configurações do plano** para personalizar os dias de treino, as configurações de lembrete e definir se deseja sincronizar com o Calendário.

Registros de treinos

Visualização de registros de treinos no seu dispositivo vestível


- 1 Entre na lista de aplicativos e toque em **Registros de treino**.
- 2 Selecione um registro e visualize os detalhes correspondentes. Você verá diferentes tipos de dados para diferentes modos de treino.

Exibir registros de treinos no aplicativo Saúde Huawei


Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Registro dos exercícios**, selecione um registro e visualize os detalhes correspondentes.

Exclusão de um registro de treino

Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Registro dos exercícios**, toque e segure um registro de treino e exclua-o. No entanto, esse registro ainda estará disponível em **Registros de treino** no seu dispositivo vestível.

-  Os registros de treinos não serão armazenados permanentemente no dispositivo vestível. Quando novos registros de treinos são gerados, os mais antigos serão apagados, mas os mesmos registros não serão excluídos simultaneamente do aplicativo **Saúde Huawei** se já tiverem sido sincronizados.

Exibição do status de treino

Acesse a lista de aplicativos do dispositivo, toque em **Status de treino** () e deslize para cima na tela para visualizar informações relacionadas, como **Índice de capacidade de corrida**, **Carga de treinamento**, **Recuperação** e **VO2max**.

- O **índice de capacidade de corrida (RAI)** é um índice abrangente que reflete a resistência, a técnica e a eficiência de um corredor. Em geral, um corredor com um RAI mais alto pode ter um desempenho melhor em competições.
- **Recuperação** é o tempo que levará para o seu corpo voltar a 100%. Para um treino individual, este indicador está diretamente relacionado ao tempo de recuperação, que é determinado pela intensidade e duração do treino.

- A **carga de treinamento** é baseada na quantidade total de treino nos últimos sete dias e no seu status de condicionamento físico. Esses dados estarão disponíveis depois que você iniciar um treino que tem sua frequência cardíaca monitorada, exceto para modos de natação.
- **VO2max** refere-se à quantidade máxima de oxigênio que seu corpo pode absorver e usar por unidade de tempo durante exercícios intensos. É um indicador importante da capacidade aeróbica do seu corpo.

Detecção automática de treinos

- 1 Entre na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Config. de treino** e ative **Detecção automática de treinos**.
- 2 Quando esse recurso estiver ativado, seu dispositivo vestível lembrará você de iniciar um treino quando detectar um aumento na intensidade da atividade. Você pode ignorar a notificação ou tocar no ícone de treino para iniciar uma sessão de exercícios.
 - Seu dispositivo pode identificar automaticamente um treino e enviar um lembrete apenas quando sua postura e intensidade da atividade atenderem aos requisitos correspondentes e quando você mantiver estados ativos semelhantes por um certo período.
 - Quando a intensidade da sua atividade permanecer abaixo dos requisitos correspondentes por um certo período de tempo, seu dispositivo lembrará você de finalizar o treino. Você pode ignorar a notificação ou encerrar o treino conforme solicitado.

Rota de volta

Ao iniciar um treino ao ar livre e ativar o recurso Rota de volta, seu relógio registrará a rota percorrida e ajudará você a navegar. A qualquer momento durante o exercício ou depois de chegar ao seu destino, você pode usar o recurso Rota de volta para retornar à área de onde veio ou a qualquer lugar por onde passou.

No seu relógio, entre na lista de aplicativos, toque em **Treino** e inicie uma sessão ao ar livre. A qualquer momento durante o exercício, deslize para cima na tela e selecione **Rota de volta** ou **Linha reta** como guia para retornar à área de onde você veio ou a qualquer lugar por onde passou.

Se **Rota de volta** e **Linha reta** não forem exibidos na tela, toque na tela para mostrar.

- Esse recurso está disponível apenas durante um treino ao ar livre e ficará indisponível quando o treino terminar.