

Índice

Introdução

Aparência	1
Emparelhar com um telefone EMUI/Android	1
Parear com um iPhone	2
Recursos de botão e operações de toque	2
Configurar cartões personalizados	4
Configurar mostradores de relógio da Galeria	5
Configuração de mostradores de relógio Estilo	5
Multitarefa	5

Assistente

Gerenciar aplicativos	7
Gerenciar mensagens	8
Chamadas de voz via Bluetooth	9
Obturador remoto	10
Controlar a reprodução de música	10
Configurar alarmes	11
Localizar o telefone usando o relógio	12
Modo Não perturbe	12
Lanterna	13

Gerenciamento de saúde

Registros de atividade	14
Aplicativo Permaneça em forma	15
Monitoramento do sono	16
Medir frequência cardíaca	17
Medir a SpO2	20
Testar os níveis de estresse	21
Lembrete de atividade	21
Calendário do ciclo	22

Exercício

Iniciar um treino individual	24
Personalizar planos de corrida	25
Visualizar status de treinamento	26
Registros de treinos	26
Deteção automática de treinos	27

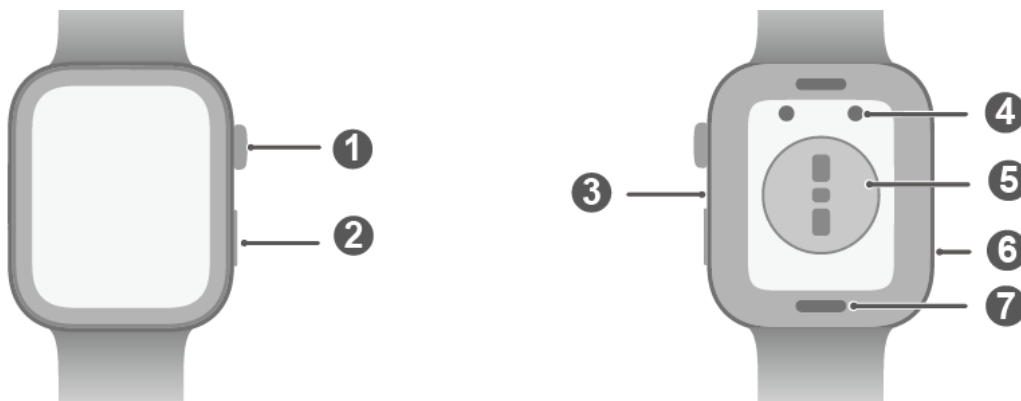
Mais

Carregar	28
Sempre na tela	30
HUAWEI Assistant·TODAY	30

	Índice
Mostradores de relógio OneHop	31
Gerenciamento de mostradores	31
Sons e vibração	32
Atualizações	33
Definição do nível de resistência à água e à poeira e descrição do cenário de uso de dispositivos vestíveis	33

Introdução




Aparência



Aparência



①	Botão superior
②	Botão inferior
③	microfone
④	Contatos de carregamento
⑤	Sensor de frequência cardíaca
⑥	Palestrante
⑦	Botão de liberação rápida

Emparelhar com um telefone EMUI/Android

- 1 Instale o aplicativo **Saúde Huawei** ().
Se você já instalou o aplicativo **Saúde Huawei**, acesse **Eu > Verificar atualizações** e atualize-o para a versão mais recente.
- 2 Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e vá para **Eu > Fazer login com o HUAWEI ID**. Se não tiver um HUAWEI ID, registre-se para obter um e, em seguida, faça login.
- 3 Ligue o dispositivo vestível, selecione um idioma e inicie o pareamento.
- 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 escaneando o código QR exibido no seu dispositivo vestível.
- 5 Quando uma janela pop-up aparecer no aplicativo **Saúde Huawei** solicitando um emparelhamento Bluetooth, 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.

- i** Após o emparelhamento estar concluído, se você estiver usando um telefone que não seja HUAWEI, abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Proteção de conexão do relógio** e ajuste as configurações do sistema para evitar que o aplicativo **Saúde Huawei** seja fechado em segundo plano.

Parear com um iPhone

- 1** Instale o aplicativo **Saúde Huawei** ().
Se você já instalou 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** Abra o aplicativo **Saúde HUAWEI** e vá para **Eu > Fazer login com o HUAWEI ID**. Se não tiver um HUAWEI ID, registre-se para obter um e, em seguida, faça login.
- 3** Ligue o dispositivo vestível, selecione um idioma e inicie o pareamento.
 - a** No seu telefone, acesse **Configurações > Bluetooth** e selecione seu dispositivo vestível na lista de dispositivos. Quando uma solicitação de emparelhamento aparecer no seu dispositivo vestível, toque em **✓**.
 - b** Coloque o dispositivo vestível próximo ao telefone. No aplicativo **Saúde Huawei** em seu telefone, toque em  no canto superior direito e depois em **Adicionar dispositivo**. Selecione seu dispositivo vestível e toque em **VINCULAR**.
Alternativamente, toque em **Ler** e inicie o emparelhamento escaneando o código QR exibido no seu dispositivo vestível.
 - c** Quando uma janela pop-up aparecer no aplicativo **Saúde Huawei** solicitando um emparelhamento Bluetooth, toque em **Parear** e siga as instruções na tela para concluir o emparelhamento.

Recursos de botão 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: desliza para cima e para baixo nas telas de lista e de detalhes dos aplicativos. No aplicativo: desliza para cima e para baixo na tela. <p>i Para acessar o modo Grade ou Lista, acesse Configurações > Mostrador do relógio e início > Inicializador.</p>

Operação	Recurso
Pressionar	<ul style="list-style-type: none"> • Quando a tela está desligada: liga a tela. • • Quando a tela inicial é exibida: leva você para a tela da lista de aplicativos. • Quando qualquer outra tela é exibida: retorna para a 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 o botão é pressionado e mantido por pelo menos 12 segundos.

Botão inferior

Operação	Recurso
Pressionar	<p>Abre o aplicativo Treino por padrão.</p> <p>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 acessar a 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.

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.

Operação	Recurso
Deslizar para baixo	Na tela inicial: abre o menu de atalhos e a barra de status. <ul style="list-style-type: none"> • Você pode habilitar ou desabilitar Não perturbe e Sono a partir do menu de atalhos. • 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 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.

A função Levantar para despertar está habilitada por padrão. Para desabilitá-la, abra o aplicativo **Saúde Huawei** no seu telefone, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Configurações do dispositivo** e desative o interruptor para **Levantar para despertar**.


Configurar cartões 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.

Adicionar cartões personalizados

- 1 Acesse **Configurações > Cartões personalizados**.
- 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 para a direita na tela inicial para ver os cartões adicionados.


Mover/Excluir cartões

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

Configurar mostradores de relógio da Galeria

Crie um mostrador de 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 de relógio de galeria.

Configurar mostradores de relógio da Galeria


- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo. Na aba **Mostradores de relógio**, vá para **Mais > Meu**, deslize para cima para encontrar **No relógio** e toque em **Galeria** para acessar a tela de configurações personalizadas.
- 2 Toque em **+** e selecione **Tirar foto** ou **Galeria** como o método para carregar uma imagem.
- 3 Toque em **✓** no canto superior direito e depois em **Salvar**. Seu dispositivo vestível mudará para o novo mostrador de relógio da Galeria configurado.
Você também pode personalizar **Estilo** e **Layout**, e depois tocar em **Salvar**.
 Você pode fazer o upload de mais de uma imagem e tocar na tela inicial do dispositivo para alternar entre as imagens e aproveitar múltiplos mostradores de relógio personalizados.

Excluir imagem nos mostradores de relógio de galeria

No seu telefone, abra o aplicativo Saúde Huawei e navegue até a tela de configurações do mostrador de relógio da **Galeria**. Toque no ícone de Cruz no canto superior direito de uma imagem para excluí-la.




Configuração de mostradores de relógio Estilo

Selecione uma foto ou tire uma do seu traje atual para gerar um mostrador de relógio que combine com o seu estilo.

-  • Este recurso está indisponível quando o seu relógio está emparelhado com um iPhone.
- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo. Na aba **Mostradores de relógio**, acesse **Mais > Meu > Estilo**.
 - 2 Toque em **+** no canto inferior esquerdo e selecione **Tirar foto** ou **Galeria** como o método para enviar uma imagem.
 - 3 Múltiplos mostradores de relógio serão gerados com base nos elementos da foto. Selecione suas opções favoritas e toque em **Salvar**. Seu dispositivo então mudará para os novos mostradores de relógio de estilo definidos.


Multitarefa

A multitarefa facilita a alternância entre os aplicativos usados recentemente e a limpeza rápida de todos os aplicativos em segundo plano.

- 1 Dê um duplo toque no botão superior quando seu relógio estiver desbloqueado e com a tela ligada para entrar na tela de multitarefa. A partir daí, você pode exibir todos os aplicativos em execução.
 - 2 Deslize para a esquerda ou para a direita nesta tela e execute qualquer uma das seguintes operações:
 - Toque em um cartão de aplicativo para acessar a tela de detalhes do aplicativo.
 - Mantenha pressionado um cartão de aplicativo e deslize para cima para fechar o aplicativo.
 - Toque em  para limpar todos os aplicativos em execução.
-  • Se você estiver em meio a uma sessão de treino, o aplicativo Treino não pode ser fechado mantendo pressionado e deslizando para cima.
- Tocar em  não fechará Música e/ou Treino se a música estiver sendo reproduzida e/ou você estiver em meio a uma sessão de treino.

Assistente

Gerenciar aplicativos

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


Instalar aplicativos no seu relógio usando o aplicativo Saúde Huawei

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivo** e selecione o cartão do seu dispositivo para entrar na tela de detalhes do dispositivo.
- 2 Toque em **AppGallery**, 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 aplicativo **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivo** e selecione o cartão do seu dispositivo para entrar na tela de detalhes do dispositivo.
- 2 Toque em **AppGallery**, vá para **Gerenciar** > **Atualizações** > **ATUALIZAR** para atualizar os aplicativos para as versões mais recentes.

Desinstalar aplicativos

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivo** e selecione o cartão do seu dispositivo para entrar na tela de detalhes do dispositivo.
 - 2 Toque em **AppGallery**, vá para **Gerenciar** > **Gerenciador de instalações** > **DESINSTALAR** para desinstalar aplicativos. Após a desinstalação ser concluída, você não encontrará os aplicativos removidos no seu relógio.
-  Se você configurou **Desativar o serviço do AppGallery** no aplicativo **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 Gerenciador/Otimizador de Telefone. Além disso, no seu telefone, vá para **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 seu relógio para abrir a lista de aplicativos, toque e segure qualquer aplicativo e arraste-o para cima ou para baixo.

Gerenciar mensagens

Quando o seu relógio está vinculado ao aplicativo **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.

Ativar notificações de mensagens


- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, acesse a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Notificações** e alterne o seletor para **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.

Exibir mensagens não lidas

Quando estiver sendo usado, seu relógio vibrará para notificá-lo 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.

Responder a mensagens


-  • Este recurso não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone.
- Responder a uma mensagem SMS funciona apenas com o cartão SIM que recebeu a mensagem.

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.



Personalizar respostas rápidas

-  • 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 aplicativo **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.

Excluir mensagens não lidas

- 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 não lidas.

Chamadas de voz via Bluetooth

-  Para usar esse recurso, certifique-se de que seu dispositivo vestível esteja vinculado ao aplicativo **Saúde Huawei**.


Adicionar contatos favoritos

- 1 Abra o aplicativo **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 como contatos favoritos. Depois disso, você pode **Classificar** ou **Remover** contatos na tela **Contatos favoritos**.

-  Você pode escolher um máximo de 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.






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.

Rejeitar chamadas com respostas a mensagens rápidas


Em um telefone HUAWEI, por exemplo: quando seu dispositivo vestível notificar você sobre uma chamada recebida, toque no ícone de Mensagem para responder imediatamente com uma mensagem SMS e rejeitar a chamada.

-  As respostas rápidas predefinidas em seu relógio não podem ser personalizadas.
- O conteúdo das respostas rápidas usadas para rejeitar chamadas recebidas não está relacionado ao recurso **Respostas rápidas** no aplicativo **Saúde Huawei**.
- Este recurso não está disponível quando seu relógio está emparelhado com um iPhone. Para obter detalhes sobre como usar esse recurso quando emparelhado com telefones de outras marcas, entre em contato com o fabricante do seu telefone.

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.
 - Para usar esse recurso, certifique-se de que o aplicativo **Saúde Huawei** esteja sendo executado em segundo plano.
 - 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 aplicativo **Saúde Huawei**.
Deslize de cima para baixo na tela inicial do seu 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, encontre 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.

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 conectado ao aplicativo **Saúde Huawei**.

Sincronizar músicas com o relógio

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo.
- 2 Vá para **Música** > **Gerenciar música** > **Adicionar músicas** e selecione as faixas a serem sincronizadas.

- 3** Quando terminar, toque em  no canto superior direito da tela. Em vez de gerenciar músicas faixa por faixa, você também pode criar uma playlist com **Nova lista de reprodução**, e então, na tela da playlist, tocar em  no canto superior direito e depois em **Adicionar músicas** para sincronizar e gerenciar músicas do relógio com playlists, para maior facilidade de uso.
- Para excluir uma música, abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Música** > **Gerenciar música**, selecione uma música da lista exibida e toque em  e depois em **Apagar**.
 - A sincronização de certas músicas requer a assinatura Premium PLUS do Música HUAWEI.
 - A música sincronizada com seu relógio via o aplicativo **Saúde Huawei** pode ser reproduzida offline, sem necessidade de acesso à Internet.

Controlar a reprodução de música no relógio

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



Controlar a reprodução de música no telefone

- No seu telefone, abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Música** e ligue o seletor para **Controlar música do telefone**.
- Abra um aplicativo de música no telefone e inicie a reprodução.
- No seu relógio, deslize para a direita na tela inicial para entrar na tela HUAWEI Assistant·TODAY e toque no widget de Música, a partir do qual você pode pausar a reprodução, alternar entre as faixas e ajustar o volume.


Configurar alarmes

Você pode definir alarmes usando seu dispositivo vestível ou o aplicativo **Saúde Huawei** no seu telefone.


Configurar um alarme usando seu dispositivo vestível

- 1** Entre na lista de aplicativos, toque em **Alarme** () e toque em  para adicionar um alarme.
- 2** Configure a hora do alarme e especifique se você deseja que o alarme se repita e, em seguida, toque em **OK**. Se você não selecionar repetições, o alarme tocará uma vez.




3 Toque em um alarme existente para modificar a hora do alarme e as repetições, ou para excluí-lo.

-  O nome do alarme não pode ser definido ou modificado em um dispositivo vestível. Faça isso no app Saúde Huawei.

Configurar um alarme com o aplicativo Saúde Huawei

- 1** Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Alarme**.
- 2** Toque em **Adicionar** para configurar a hora do alarme, o nome do alarme e o ciclo de repetição.
- 3** Se você estiver usando Android ou EMUI, toque em  no canto superior direito. Se você estiver usando iOS, toque em **Salvar**.
- 4** Retorne à tela inicial do app **Saúde Huawei** e deslize para baixo para sincronizar as configurações do alarme com seu dispositivo vestível.
- 5** Toque em um alarme existente para modificar a hora do alarme, o nome do alarme e o ciclo de repetição.

Localizar o telefone usando o relógio

- 1** Deslize para baixo na tela do mostrador do relógio para abrir o menu de atalho. Verifique se  é exibido, indicando que seu relógio está devidamente conectado ao seu telefone via Bluetooth.
- 2** No menu de atalho, toque em **Encontrar meu telefone** (). A animação Encontrar 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 habilitada no seu relógio, certifique-se de que ele está conectado ao aplicativo **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.

Modo Não perturbe


Quando o modo Não perturbe está habilitado, seu dispositivo não tocará nem vibrará ao receber chamadas e notificações (exceto quando um alarme disparar).

Habilitar/Desabilitar o modo Não perturbe

Método 1: deslize para baixo a partir do topo da tela inicial do relógio e toque em **Não perturbe** para habilitar ou desabilitar.

Método 2: acesse **Configurações > Sons e vibração > Não Perturbe > Todo o dia** para completar a configuração.


Agendar o Não perturbe

-  Para usar esse recurso, atualize seu dispositivo vestível e o aplicativo **Saúde Huawei** para as versões mais recentes.
- Acesse **Configurações > Sons e vibração > Não Perturbe > Agendado**, toque em **Adicionar período** e configure **Início**, **Fim** e **Repetir**. Você pode adicionar vários períodos e colocar qualquer um deles em vigor.
- Para desabilitar qualquer período agendado de Não perturbe, acesse **Configurações > Sons e vibração > Não Perturbe > Agendado**.

Lanterna

A lanterna do seu dispositivo vestível oferece três modos: modo comum, modo flash e modo colorido, garantindo uma opção adequada para qualquer situação.


Modo comum

Pressione o botão lateral para acessar a lista de aplicativos ou deslize para baixo na tela inicial do dispositivo para abrir o menu de atalho e toque em  para ligar a lanterna. A tela acenderá. Você pode tocar na tela novamente para desligar a lanterna e tocar mais uma vez para ligá-la novamente. Você também pode deslizar para a direita na tela ou pressionar o botão lateral para sair do aplicativo Lanterna.

Modo flash e Modo colorido


Você pode alternar entre oito cores padrão, personalizar suas próprias cores e ajustar a frequência de piscar. Para fazer isso:

Entre na tela da Lanterna, deslize para cima para acessar as opções de configuração e ajuste a cor e a frequência do flash de sua preferência.

-  • A lanterna fica ligada por cinco minutos por padrão.
- A cor do ícone do aplicativo pode variar dependendo do modelo do vestível.


Gerenciamento de saúde

Registros 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 **Registros de atividade**, deslize para a esquerda para ver os dados de **Esta semana**, deslize para a direita para ver as estatísticas de hoje, deslize para cima para ver **Hoje**, e deslize para cima novamente para encontrar e tocar 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 tarefas domésticas 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 em que 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 maiores riscos de níveis elevados de açúcar no sangue, diabetes tipo 2, obesidade e depressão.



Este círculo foi projetado para ajudar a lembrá-lo de que ficar sentado por muito tempo é prejudicial à sua saúde. É recomendável que você se levante pelo menos uma vez por hora e marque a maior pontuação possível em **Em pé** todos os dias.

Aplicativo Permaneça em forma

O aplicativo ajuda a definir um plano de treinamento 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.

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

Definir 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 Defina seu peso, toque em **OK**, personalize **Tipo de meta**, **Taxa de perda** e **Peso-alvo**, um por um para atender às suas necessidades e toque em **OK**. Seu relógio irá gerar um plano de perda ou manutenção de peso para você.
 -  Se você definiu seu peso atual e peso alvo via **Saúde Huawei > Saúde > Controle de peso**, esses dados serão automaticamente sincronizados com seu 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 de **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**.

Redefinir 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.

Registrar 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** para registrar seu peso atual.

Registrar 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 ligada e desbloqueada, você será automaticamente redirecionado para a tela **Registros de calorias** do aplicativo **Saúde Huawei**. Toque em **Registro da dieta** para 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 seu relógio e registre sua dieta no aplicativo **Saúde Huawei** no seu 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.

Exercitar

- 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 entrar na tela **Calorias queimadas hoje**, e veja seus dados de calorias **Queimadas (kcal)**, **Repouso** e **Ativa** para o dia atual.
- 2 Toque em **Treino** para entrar no aplicativo **Treino** no seu relógio e 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 Alterne o seletor **Sincronizar metas** para ligado ou desligado e conforme necessário. Quando desligado, as metas de atividade diária recomendadas pelo aplicativo **Permaneça em forma** não serão sincronizadas com sua meta de Movimento nos Círculos de atividade.

Lembretes

- 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 **Configurações de lembrete**.
- 2 Alterne os seletores para ligado ou desligado e conforme necessário. Quando todos os seletores estiverem desligados, você não receberá nenhuma notificação do aplicativo **Permaneça em forma**.

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.

Ativar/Desativar HUAWEI TruSleep™

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > HUAWEI TruSleep™**, e ative ou desative o seletor para **HUAWEI TruSleep™**. Quando **HUAWEI TruSleep™** estiver ativado, seu dispositivo vestível (enquanto estiver sendo usado) pode identificar com precisão quando você adormece e se está em sono profundo, sono leve, sono REM ou acordado durante a noite. Seu dispositivo oferecerá então uma análise da qualidade do sono para ajudá-lo a entender seus padrões de sono e fornecer dicas para melhorar a qualidade do seu sono.

 O seletor para **HUAWEI TruSleep™** é ligado por padrão.


Exibir 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.
- Vá para **Saúde Huawei > Saúde > Sono**, toque em  no canto superior direito e depois em **Todos os dados**, e você será levado para a tela onde os dados históricos de sono são exibidos.


 Os dados registrados são apagados às 00:00 todos os dias.


Medir 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 abra o aplicativo **Saúde Huawei** e ligue o seletor para **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 aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e alterne o seletor de **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** para desligado.
- 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 aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e alterne o seletor de **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** para ligado.


Você pode definir o **Modo de monitoramento** como **Inteligente** ou em **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 aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e alterne o seletor de **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** para ligado. Seu dispositivo vestível então medirá automaticamente sua frequência cardíaca em repouso.

-  • Os dados de frequência cardíaca em repouso no seu dispositivo vestível serão automaticamente apagados às 00:00.
- 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 aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**, ligue o seletor para **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e habilite o **Alerta de frequência cardíaca elevada**. 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 aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Monitoramento contínuo de frequência cardíaca**, ligue o seletor para **Monitoramento contínuo de frequência cardíaca** e habilite o **Alerta de frequência cardíaca baixa**. 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 para um treino


Durante um treino, seu dispositivo vestível exibe sua frequência cardíaca em tempo real e a zona de frequência cardíaca, além de notificá-lo quando sua frequência cardíaca excede o limite superior. Para obter melhores resultados de treinamento, é recomendável usar as zonas de frequência cardíaca como guia para seus exercícios.

- Para escolher o método de cálculo das zonas de frequência cardíaca, vá para **Saúde Huawei > Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício**. Para suas corridas, configure **Zonas de frequência cardíaca** para **Porcentagem de frequência cardíaca máxima**, **Porcentagem de frequência cardíaca de reserva** ou **Porcentagem de limiar de lactato**. Para outros modos de treino, escolha entre **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 reserva de frequência cardíaca (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** no aplicativo **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 Vá para **Saúde Huawei > Eu > Configurações > Configurações de treino > Configurações de frequência cardíaca no exercício**, e ligue o seletor para **Frequência cardíaca alta**.
 - 2 Toque em **Limite de frequência cardíaca**, defina um limite superior 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.


Medir a SpO2

-  Para usar esse recurso, atualize seu dispositivo vestível e o aplicativo **Saúde Huawei** para as versões mais recentes.
- Para garantir a precisão ideal das medições, fixe o dispositivo firmemente, 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 sua pele, sem objetos estranhos entre eles.

Medição individual de SpO2

- 1 Verifique se o seu dispositivo vestível está sendo usado corretamente e mantenha-se imóvel.
- 2 Pressione o botão superior para entrar na tela da lista de aplicativos, deslize para cima ou para baixo na tela 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 automática de SpO2

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivo** e selecione o cartão do seu dispositivo para acessar a tela de detalhes do dispositivo. Toque em **Monitoramento de saúde** e ative ou desative o seletor para **SpO2 automático**.
 -  Quando **SpO2 automático** estiver 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.

Exibir seus dados de SpO2

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, selecione o cartão **SpO₂** e escolha uma data para visualizar seus dados de SpO2 daquele dia.

Testar os níveis de estresse

Testar níveis de estresse


Use o dispositivo corretamente e mantenha seu corpo imóvel durante o teste de estresse.

- Teste de estresse único:

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque no cartão de **Estresse** e toque em **Teste de estresse** para iniciar um teste de estresse único. Toque em **Calibrar** e siga as instruções na tela para calibrar o nível de estresse.


- Teste de estresse periódico:

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, vá para a tela de detalhes do dispositivo, vá para **Monitoramento de saúde > Teste automático de estresse**, ligue o seletor para **Teste automático de estresse** e siga as instruções na tela para calibrar o nível de estresse. Os testes de estresse periódicos serão iniciados automaticamente quando você usar o dispositivo corretamente.

-  A precisão do teste de estresse poderá ser afetada se o usuário tiver acabado de ingerir substâncias com cafeína, nicotina, álcool ou drogas psicoativas. Também pode ser afetada quando o usuário sofre de doença cardíaca ou asma, faz exercícios ou usa o dispositivo incorretamente.

Exibir dados de estresse

- No dispositivo:

Entre na lista de aplicativos e toque em **Estresse** () para exibir sua alteração diária de estresse, incluindo o gráfico de barras de estresse e níveis específicos de estresse.

- No aplicativo **Saúde Huawei**:


Você pode ver suas últimas pontuações e níveis de estresse no cartão de **Estresse**. Toque no cartão para exibir suas curvas de estresse diárias, semanais, mensais e anuais e os conselhos correspondentes.

-  O dispositivo não é um dispositivo médico e os dados são apenas para referência.

Lembrete de atividade

Com o **Em pé** Lembrete de atividade ativado, seu dispositivo vestível monitorará sua atividade ao longo do dia em incrementos (60 minutos por padrão). Ele vibrará e exibirá um lembrete, com a tela ligada, para lembrá-lo de se levantar e se movimentar se você estiver sentado por mais de uma hora entre 08:00 e 12:00 ou entre 14:30 e 21:00.

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e **Em pé** ative ou desative o seletor para Lembrete de atividade.



-  • Quando o **Não perturbe** modo estiver ativado, você não receberá **Em pé** Lembretes de atividade durante as horas de Não perturbe.
- Você não receberá **Em pé** Lembretes de atividade quando seu dispositivo vestível detectar que você está dormindo.

Calendário do ciclo


Ativação do aplicativo

- 1** Para ativar esse recurso, você precisará primeiro vincular seu relógio ao aplicativo **Saúde Huawei** no seu telefone. Depois, vá para **Saúde Huawei > Saúde > Calendário de ciclo**, concorde com a declaração de privacidade, configure os dados do seu ciclo menstrual e toque em **Começar**.
- 2** Uma notificação de ativação aparecerá no seu relógio quando você estiver usando-o. Se ele estiver fora do seu pulso, a notificação será armazenada no centro de mensagens. Toque em **Abrir aplicativo** para entrar na tela inicial do aplicativo **Calendário de ciclo**. Toque em **OK** para voltar à tela anterior.

Registrar e visualizar 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 no ícone  para registrar quando seu ciclo menstrual **Início** e **Terminado**. Deslize para cima na tela para ver o **Resumo**. Deslize para cima novamente para registrar seus sintomas físicos. Deslize para cima mais uma vez para ir para a tela **Mais** e visualize **Ajuda**.
- 3** Na tela de **visualização mensal**, deslize para a esquerda e para a direita para ver os dados dos três ciclos anteriores e dos próximos três ciclos.

Registrar seus ciclos menstruais no aplicativo Saúde Huawei




- 1** Vá para **Saúde Huawei > Saúde > Calendário de ciclo**, e siga as instruções na tela para baixar o pacote de recursos e completar as configurações de dados. Se você não conseguir encontrar o cartão **Calendário do ciclo**, toque em **Editar** e adicione-o à tela inicial do aplicativo.
- 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 seu **Sintomas físicos**.
- 3** Na tela **Calendário do ciclo**, toque em  no canto superior direito e depois em **Configurações** para definir a duração do seu ciclo menstrual e a duração do ciclo, e ative ou desative o seletor para **Lembretes**. Toque em **Registros de menstruação** para exibir **Menstruação média** e **Ciclo médio**.

Toque em **Todos os dados** para exibir os dados históricos.




Exercício

Iniciar um treino individual

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.
 - 3 Toque no ícone do modo de 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.
- i • Para manter a tela do dispositivo ligada durante o treino, vá para **Treino > Configurações de treino** e ative o seletor para **Sempre ligada**.
 - Para ajustar o volume dos lembretes de treino, vá para **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 Mudo será exibido e os lembretes de áudio serão silenciados.

Iniciar um treino no aplicativo Saúde Huawei

- 1 Verifique se o seu dispositivo vestível está corretamente vinculado ao aplicativo **Saúde Huawei** e use o dispositivo ajustado ao seu pulso. Abra o aplicativo, vá para **Exercício > Corrida ao ar livre** (por exemplo), e toque no ícone de Correr para iniciar uma sessão de treino.
 - 2 No aplicativo **Saúde Huawei**, 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.
- i • Durante um treino, dados como a duração e a distância do treino serão exibidos no aplicativo **Saúde Huawei** e no seu dispositivo vestível.
 - Se a distância ou duração do treino for muito curta, o registro não será salvo.
 - Após o término do treino, os dados exibidos no aplicativo **Saúde Huawei** são coletados tanto do seu telefone quanto do dispositivo vestível, e 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 pelo seu telefone. 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**.

Personalizar planos de corrida

O dispositivo fornece planos de treinamento personalizados, baseados em ciência, adaptados aos seus objetivos e horários de treinamento, ajuda você a concluir um plano de maneira oportuna e ajusta de forma inteligente o conteúdo e o nível de dificuldade dos cursos subsequentes com base no seu status de treinamento e feedback.

Criar um plano de corrida

Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, vá para a tela **Exercício**, selecione **Plano** e toque no cartão de **Plano de corrida de AI**.

Selecione um plano de corrida adequado às suas necessidades e siga as instruções na tela para concluir a criação do plano. O plano será sincronizado automaticamente com o seu dispositivo vestível quando ele estiver conectado ao aplicativo Saúde Huawei.

Exibir e iniciar seu plano de corrida


No seu dispositivo vestível:

Abra a lista de aplicativos, vá para **Treino > Cursos e planos > Planos de treinamento** e toque em **Ver plano** para ver seu plano de corrida, ou toque no ícone de Treino para iniciar uma sessão de treinamento.


No seu telefone:

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

Encerrar um plano de corrida


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

Outras configurações

Vá para **Saúde Huawei > Exercício > Plano**, toque em  no canto superior direito e realize uma das seguintes operações:

- Toque em **Ver plano** para visualizar os detalhes do seu plano.
- Toque em **Sincronizar com dispositivo vestível** para sincronizar o plano com o seu dispositivo.
- Toque em **Configurações do plano** para personalizar os dias de treinamento, as configurações de lembrete e se deseja sincronizar com o Calendário.


Visualizar status de treinamento

No seu dispositivo vestível, entre na lista de aplicativos, toque em **Status de treino** () e deslize para cima na tela para ver seus dados de treino, incluindo **índice de capacidade de corrida (RAI)**, **grau de recuperação**, **carga de treino** e **VO2Max**.

- O índice de capacidade de corrida (RAI) é um índice abrangente que reflete a resistência, técnica e eficiência de um corredor. Em geral, um corredor com um RAI mais alto pode ter um desempenho melhor em competições.
- O grau de recuperação é o tempo necessário para o seu corpo retornar a 100%, levando em consideração a fadiga geral e o estresse da sessão de treino atual. Para um treino individual, o grau de recuperação está diretamente relacionado ao tempo de recuperação, que é determinado pela intensidade do treino e pela duração do exercício.
- A carga de treino é baseada na quantidade total de treino dos últimos sete dias e no seu estado de aptidão física. Esses dados estão disponíveis após você iniciar um treino que tenha sua frequência cardíaca monitorada ao longo do tempo.
- VO2Max refere-se à quantidade máxima de oxigênio que seu corpo pode absorver e usar durante exercícios intensos. É um indicador importante da capacidade aeróbica do seu corpo.

Registros de treinos

Exibir registros de treino no seu dispositivo vestível


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

Exibir registros de treinos no aplicativo Saúde Huawei


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

Excluir um registro de treino

Vá para **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 treino são gerados, os mais antigos serão apagados, mas os mesmos registros não serão excluídos simultaneamente do aplicativo **Saúde Huawei** se já tiverem sido sincronizados.

Detecção automática de treinos

- 1 Entre na lista de aplicativos, vá para **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 do modo 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 esse estado ativo 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.


Mais

Carregar

Carregar seu dispositivo

Conecte os contatos de metal na base de carregamento aos da parte traseira do dispositivo e coloque-os em uma superfície plana. Conecte a base de carregamento a uma fonte de energia, então a tela do dispositivo acenderá e exibirá o nível da bateria.



-  • Recomenda-se usar uma base de carregamento e adaptador HUAWEI ao carregar seu dispositivo, ou usar uma base de carregamento e adaptador que cumpram as regulamentações e padrões de segurança relevantes. Carregadores e bancos de energia que não atendem aos padrões de segurança relevantes podem causar problemas, como carregamento lento ou superaquecimento. Tenha cautela ao usá-los. Para garantir a autenticidade da sua base de carregamento e adaptador HUAWEI, recomenda-se comprá-los em um ponto de venda oficial da Huawei.
- A base de carregamento não é resistente à água. Certifique-se de que a porta de carregamento, os contatos metálicos e seu dispositivo vestível permaneçam secos durante o carregamento.
- Mantenha a superfície da base de carregamento limpa. Certifique-se de que seu dispositivo vestível esteja corretamente posicionado na base de carregamento e que o status de carregamento seja exibido na tela do dispositivo. Evite colocar objetos metálicos em contato com os contatos metálicos da base de carregamento, para evitar curto-circuito e outros riscos.
- Quando o ícone de carregamento exibir 100%, seu dispositivo estará totalmente carregado e o carregamento será interrompido automaticamente. Remova-o da base de carregamento e desconecte o adaptador de energia.
- Se você não planeja usar seu dispositivo vestível por um longo período, recomenda-se carregar a bateria uma vez a cada dois ou três meses para prolongar a vida útil da bateria.
- Baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Quando a vida útil da bateria se tornar visivelmente mais curta, você pode ir a uma Central de atendimento ao cliente autorizado da Huawei para substituir a bateria.
- Não carregue nem use o dispositivo em um ambiente perigoso e certifique-se de que não haja nada inflamável ou explosivo nas proximidades. Antes de usar a base de carregamento, certifique-se de que a porta USB esteja livre de qualquer líquido residual ou objeto estranho. Mantenha a base e seu dispositivo longe de líquidos e materiais inflamáveis durante o carregamento. Não toque nos contatos metálicos da base de carregamento quando ela estiver conectada a uma fonte de energia.
- A base de carregamento contém um ímã. Se você sentir repulsão contra o seu dispositivo ao tentar carregá-lo, mude sua direção e conecte-o à base. A base é magnética e tende a atrair objetos metálicos. Verifique e limpe a base de carregamento antes de usá-la.
- Não exponha a base de carregamento a altas temperaturas por um longo período de tempo, nem a fontes de forte interferência eletromagnética, para evitar a redução ou alteração das propriedades magnéticas ou outros problemas.

Verificar o nível de bateria

Método 1: deslize para baixo a partir do topo da tela inicial do dispositivo para abrir o menu de atalho, onde você encontrará 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 de relógio atual do relógio exibir esses dados.


Método 4: quando seu dispositivo estiver corretamente conectado ao aplicativo **Saúde Huawei**, abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e verifique o nível da bateria.

Alerta de bateria fraca

Quando o nível da bateria cair para 10%, seu dispositivo vibrará para notificá-lo do baixo nível da bateria e solicitará que você carregue o dispositivo o mais rápido possível.

Sempre na tela

A Sempre na tela (AOD) mantém a tela do seu dispositivo ligada em um estado de baixo consumo, para que você possa sempre ver a hora e a data sem precisar levantar um dedo. Quando a AOD está habilitada, você pode selecionar exibir o mostrador de relógio ou a AOD quando levantar o pulso.

 A ativação do AOD reduzirá a duração da bateria.

- 1** Abra a lista de aplicativos, acesse **Configurações > Mostrador do relógio e início**, e habilite **Sempre na tela**.
- 2** habilite a AOD, que automaticamente aplicará um estilo de mostrador de relógio padrão.
- 3** Selecione **Levantar para mostrar o recurso Sempre na tela** ou **Levantar para mostrar o mostrador do relógio** conforme sua preferência.

HUAWEI Assistant·TODAY

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

Entrar/sair 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

Certifique-se de que seu relógio está emparelhado com o aplicativo **Saúde Huawei**. Acesse a tela HUAWEI Assistant·TODAY no seu relógio e use o cartão de Controle de Áudio para controlar a reprodução de música tanto no seu telefone quanto no relógio. (O controle de

música do telefone no relógio funciona apenas quando a música está sendo reproduzida no telefone.)

Mostradores de relógio OneHop

Com o OneHop, você pode facilmente transformar imagens da Galeria do seu telefone em mostradores no seu dispositivo vestível. Se você planeja usar imagens salvas na nuvem, baixe-as antes da transferência. Você pode transferir mais de uma imagem, se desejar, e tocar na tela inicial do dispositivo para alternar entre as imagens e aproveitar múltiplos mostradores personalizados.


-  • Antes de usar esse recurso, atualize o aplicativo **Saúde Huawei** para sua versão mais recente e verifique se o dispositivo vestível está conectado ao seu telefone.
- Esse recurso está disponível apenas quando seu dispositivo está emparelhado com um telefone HUAWEI compatível com NFC. Seu dispositivo vestível também deve ser compatível com NFC.

- 1** Ative o NFC no seu telefone.
- 2** Acesse a Galeria no seu telefone, selecione a(s) imagem(ns) que você gostaria de transferir e toque a área NFC na parte de trás do telefone contra o mostrador do relógio.
- 3** Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo. Na aba **Mostradores do relógio**, vá para **Mais > Meus > No relógio > Galeria**, onde você verá as imagens que acabou de transferir e personalize o estilo e o layout segundo as suas preferências.


Gerenciamento de mostradores

Atualize seu relógio e o aplicativo **Saúde Huawei** para as versões mais recentes e escolha entre uma ampla gama de designs na Loja de mostradores de relógio, para começar cada novo dia com um novo visual.

Alterar o mostrador de relógio no seu relógio


- 1** Toque e segure em qualquer lugar na tela inicial até que o dispositivo vibre, para acessar a tela de seleção de mostradores de relógios.
- 2** Deslize para a esquerda ou para a direita na tela ou gire o Botão superior para selecionar o mostrador de relógio desejado. Você também pode deslizar a tela para a extrema direita, tocar em **+** e deslizar para cima ou para baixo para selecionar um mostrador de relógio de sua preferência.
 -  Alguns mostradores de relógio permitem o controle personalizado. Você pode tocar em **Personalizar** na parte inferior do mostrador de relógio para personalizar o conteúdo da exibição.

Instalar e alterar o mostrador de relógio no seu telefone

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, encontre a **Mostradores de relógio** guia e toque em **Mais**.
- 2 Selecione um mostrador de relógio de sua preferência ou use a caixa de pesquisa no canto superior direito para encontrar o design desejado.
 - a Se o mostrador de relógio não tiver sido instalado, toque em **Instalar**. Seu dispositivo mudará automaticamente para o novo mostrador de relógio assim que ele for instalado.
 - b Se o mostrador de relógio tiver sido instalado, toque em **Definir como padrão** para usar o mostrador de relógio.
 -  O tamanho exibido na tela de detalhes do mostrador é o espaço necessário para baixar e instalar o mostrador de relógio.

Excluir um mostrador de relógio

No aplicativo Saúde Huawei

- 1 Abra o aplicativo **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, encontre a **Mostradores de relógio** guia e toque em **Mais**.
- 2 Toque em **Meu**, deslize para cima na tela, toque e segure em qualquer mostrador instalado ou toque em **Editar**, toque no **x** no canto superior direito de um mostrador de relógio para excluí-lo.
 -  Mostradores de relógio da Galeria e de Estilo não podem ser excluídos.
 - Se você comprou um mostrador de relógio e o excluiu, só precisa reinstalá-lo. Não há necessidade de pagar novamente.

No seu dispositivo vestível

- 1 Toque e segure em qualquer lugar na tela inicial até que o dispositivo vibre, para acessar a tela de seleção de mostradores de relógios.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior da tela do dispositivo e toque em **Remover** para excluir um mostrador de relógio. Você pode baixar novamente o mostrador de relógio excluído na Loja de mostradores de relógios.

Compartilhar um mostrador de relógio

Abra o aplicativo **Saúde Huawei** e navegue até a tela de detalhes do dispositivo. Na guia **Mostradores de relógio**, acesse **Mais > Meu > No relógio**, toque em um mostrador e toque no botão Compartilhar no canto superior direito da tela para compartilhá-lo com um amigo.

Sons e vibração

Configurar o volume do toque

- 1 Acesse a lista de aplicativos e acesse **Configurações > Sons e vibração > Volume do toque**.

2 Deslize para cima ou para baixo para ajustar o volume do toque.

Silenciar e ativar o som

1 Acesse a lista de aplicativos e acesse **Configurações > Sons e vibração**.

2 Habilitar ou desabilitar **Silenciar**.


Haptics da coroa

1 Pressione o Botão superior para acessar a lista de aplicativos e acesse **Configurações > Sons e vibração**.

2 Habilite o **Haptics da coroa** e você sentirá o feedback tátil a cada giro da coroa do relógio. Você também pode desabilitar a funcionalidade conforme suas necessidades


Atualizações

abra o aplicativo **Saúde Huawei**, toque em **Dispositivos** e depois no nome do seu 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.

-  • Na tela de **Atualização de firmware** do aplicativo **Saúde Huawei**, você pode tocar no ícone de Configurações no canto superior direito e ativar a opção de **Baixar automaticamente pacotes de atualização via WLAN**, para que novas versões sejam automaticamente enviadas para o seu dispositivo vestível, que exibirá uma notificação de atualização. Você pode então seguir as instruções na tela para atualizar seu dispositivo.
- Recomendamos garantir que seu dispositivo tenha um nível de bateria superior a 20% antes de uma atualização. Além disso, não é recomendado carregar seu dispositivo durante a atualização, pois isso pode prolongar a duração da atualização.
- Durante a instalação, o Bluetooth do seu dispositivo será automaticamente desconectado e reconectado quando a atualização for concluída.

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.

-  • 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).

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

5 ATM	<p>É um padrão de resistência à água (ISO 22810) definido pela ISO. Isso indica que o dispositivo vestível pode suportar uma pressão estática de água simulada de até 50 metros à temperatura ambiente por 10 minutos, e não significa que o dispositivo é resistente à água em uma profundidade de 50 metros.</p>	<p>O dispositivo vestível está em conformidade com o nível de resistência 5 ATM conforme a norma ISO 22810:2010, o que indica que o dispositivo pode suportar uma pressão estática de água de até 50 metros por 10 minutos, mas não significa que seja resistente à água a uma profundidade de 50 metros. A resistência à água não é permanente e o desempenho pode se deteriorar com o desgaste diário. O dispositivo pode ser usado em águas rasas, como em piscinas e na praia, e pode ser usado durante exercícios, em dias de chuva e ao lavar as mãos. Se um relógio com alto-falante for molhado em água ou se o relógio for usado em água, remova imediatamente as manchas de água do alto-falante ou use o recurso de drenagem do relógio para evitar o impacto das manchas de água no alto-falante.</p> <p>O dispositivo vestível não é adequado para uso nos seguintes cenários:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mergulhos autônomos, mergulhos em plataformas, enxáguas de alta pressão ou outras atividades que envolvam alta pressão de água ou água de fluxo rápido. 2. Chuveiros quentes, fontes termais, saunas (salas de vapor) e outras atividades em ambientes de alta temperatura e alta umidade. 3. As pulseiras de couro e metal não foram projetadas para resistir à água. Recomenda-se que você use outros tipos de pulseiras se desejar nadar ou praticar outras atividades aquáticas.
-------	--	---

		(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 poeira e à água não é permanente, e o desempenho pode se deteriorar com o desgaste diário. As seguintes condições de uso 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 detergente levemente ácido ou alcalino para limpar o dispositivo.

Deixar o dispositivo cair de um lugar alto ou submetê-lo a impactos 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 tinturas para cabelo.

Carregar o dispositivo quando ele estiver molhado.

 As características de resistência à água e à poeira são aplicáveis apenas ao corpo do relógio. Outros componentes, como a pulseira, base de carregamento e base, não são resistentes à água nem 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.