

Índice

Introdução

Aparência	1
Emparelhando com um telefone EMUI	1
Emparelhando um telefone Android	2
Emparelhando com um iPhone	2
Botões e operações de toque	3
Cartões de recurso personalizados	5

Assistente

Configurar o mostrador do relógio	7
Personalizando mostradores do relógio	7
Mostradores do relógio da Galeria	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Gerenciar aplicativos	9
Gerenciando mensagens	10
Chamadas de voz via Bluetooth	11
Obturador remoto	12
Controlar a reprodução de música	12
Alarmes	13
Assistente de voz	14
Localizar o telefone usando o relógio	15
Encontrar o seu relógio usando o seu telefone	15
Modo Não perturbe	15
Exibindo eventos do calendário	16

Gerenciamento de saúde

Bem-estar emocional	17
Monitoramento do sono	18
Reconhecimento da respiração durante o sono	19
Círculos de atividade	20
Aplicativo Permaneça em forma	21
Análise de arritmia e de onda de pulso	23
Medição de ECG	24
Medição de SpO2	25
Medição da frequência cardíaca	26
Medição de temperatura da pele	29
Calendário do ciclo	30

Exercício

Iniciar um treino	31
Personalização de cartões de dados de treino	32

	Índice
Corrida de trilha	33
Mergulho	34
Mapas off-line	34
Vinculação do telefone e do relógio para ciclismo	35
Correndo com o Companheiro inteligente	35
Personalizar planos de corrida	36
Exibição do status de treino	37
Registros de treinos	37
Deteção automática de treinos	38
Rota de volta	38
Sincronização da rota de treino	38

Mais ajuda

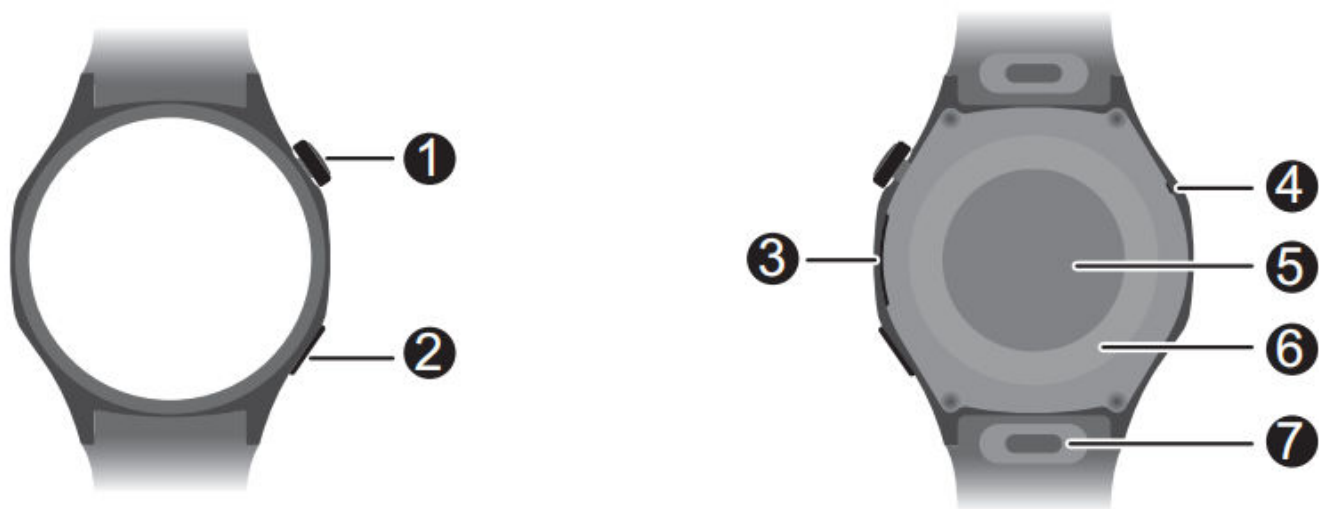
Multitarefa	40
Carregar	40
Emparelhando com acessórios de ciclismo	41
Emparelhando um HUAWEI S-TAG	41
Conectar a fones de ouvido Bluetooth	42
Sempre na tela	42
Mostradores do relógio OneHop	43
Sons e vibração	43
Tela e brilho	44
Atualizações	44
Definição do nível de resistência à água e à poeira e descrição do cenário de uso de dispositivos vestíveis	45

Introdução

Aparência


i As seguintes figuras são apenas para referência. A aparência real do produto deve prevalecer.



O produto nas figuras a seguir é o HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).







1	Botão superior
2	Botão inferior
3	Alto-falante
4	Microfone
5	Sensor de frequência cardíaca
6	Área de carregamento
7	Botão de liberação rápida

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.
i 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.

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>

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 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>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 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.

Operação	Recurso
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

Depois de adicionar aplicativos usados com frequência como cartões de recurso, você poderá deslizar para a esquerda na tela inicial do relógio para visualizar e acessar esses aplicativos, com pouco esforço. Um cartão de recurso pode incluir um ou vários aplicativos, com base em suas necessidades.


Adicionar um cartão

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e acesse **Configurações > Gerenciar cartões**.
- 2 Toque em  e selecione um cartão desejado.
- 3 Deslize para a esquerda ou direita na tela inicial para exibir o cartão adicionado.

Editar um cartão combinado

- 1 Deslize para a esquerda na tela inicial do relógio para acessar os cartões de recursos. Toque e segure em qualquer cartão para entrar na tela de edição do cartão.


- 2** Deslize para a esquerda ou para a direita para selecionar um cartão combinado desejado, toque em **Personalizar** abaixo dele e altere os componentes para atender às suas necessidades.

 Os componentes dos cartões combinados só podem ser substituídos, não excluídos.

Mover/remover um cartão

Deslize para a esquerda na tela inicial do relógio para acessar os cartões de recursos. Toque e segure em qualquer cartão para entrar na tela de edição do cartão.

- Para mover um cartão, toque, segure e arraste-o para sua nova posição.


- Para remover um cartão, toque em  e depois em **Remover**.

Assistente

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 desejar.
 - **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.

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.

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.

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:

- 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**.
- 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.

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

- Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Contatos favoritos**.
 - 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.

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.




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.


Alarmes

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

Configurando um alarme usando seu dispositivo vestível

- 1 Entre na lista de aplicativos, toque em **Alarme** () e toque em  para adicionar um alarme.
- 2 Defina a hora do alarme, repita o ciclo e 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.

Configurando um alarme com o aplicativo Saúde Huawei


- 1 Abra o **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 **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.

Configurando o volume do alarme

Entre na lista de aplicativos no dispositivo vestível, acesse **Configurações > Sons e vibração > Volume do alarme** e faça o ajuste de acordo com suas necessidades.

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.

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.

Modo Não perturbe

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

Ativando/desativando Não perturbe

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

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

Agendando o recurso Não perturbe

- 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 desativar qualquer período agendado de Não perturbe, acesse **Configurações > Sons e vibração > Não Perturbe > Agendado**.

Exibindo eventos do calendário

- Se você estiver usando um telefone do Google, verifique se o telefone tem uma conexão de rede e acesse **Configurações > Sobre > Conta Google > Sincronizar** para ativar o **Google Agenda, Calendário e Eventos do calendário**.
- O Google Agenda sincroniza eventos apenas com o seu dispositivo vestível.
- Se você estiver usando um telefone Samsung, acesse **Configurações > Contas e backup > Gerenciar conta**, tocar em uma conta do Google, em **Sincronizar conta**, toque em **Tarefas no calendário, Google Agenda e Calendário**.


Crie um evento no seu telefone como de costume, e esse novo evento será sincronizado com o seu dispositivo vestível depois que ele for conectado ao seu telefone.

- Para garantir a melhor experiência de usuário possível, atualize seu telefone para a versão mais recente.
- A sincronização do Calendário é ativada por padrão. Você pode desativá-lo no aplicativo Saúde Huawei, acessando a tela de detalhes do dispositivo, acessando **Configurações do dispositivo > Gerenciamento de aplicativos > Calendário**, e desligando **Sincronizar o Calendário com o relógio**. Uma vez desativado, seu calendário não será mais sincronizado entre seus dispositivos.
- Somente os eventos do calendário nos próximos sete dias podem ser sincronizados.
- O calendário mensal ou anual não é exibido no dispositivo vestível. Se a sincronização do calendário estiver desativada, a mensagem "Sem eventos futuros" será exibida.

Entre na lista de aplicativos no seu dispositivo vestível e selecione **Calendário** para ver a data atual e os próximos eventos. Se você tiver definido lembretes para seus eventos, o vestível o lembrará nos horários predefinidos.

Gerenciamento de saúde

Bem-estar emocional

-  Os dados e resultados de medição são apenas para referência e não devem ser usados como base para tratamento ou diagnóstico. Se você sentir algum desconforto, procure assistência médica.
- Esse recurso está disponível apenas em determinados países. Por exemplo, ele não está disponível em países europeus.

Introdução para emoções e estresse

As emoções são a resposta natural e a expressão externa da experiência subjetiva de uma pessoa e pertencem a um tipo de fenômeno psicológico intimamente relacionado às tendências da pessoa, como vontades e desejos, refletindo se estes foram ou não satisfeitos. Em psicologia, o estresse é a sensação de ser constrangido ou tensão. O estresse é causado por um estímulo externo, como uma tarefa ou desafio. Uma quantidade adequada de estresse pode aumentar a produtividade.

O bem-estar emocional geral é o reflexo de emoções e estresse durante um longo período. Pequenas ou breves flutuações não indicam um problema real. A saúde emocional se reflete na capacidade de se recuperar para um status ideal e se adaptar ao seu entorno. Um relógio inteligente pode ajudar você a registrar suas emoções e estresse, para o seu bem-estar físico e mental.

Registrando suas emoções/estresse

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e selecione **Bem-estar emocional** para entrar na tela inicial do aplicativo.
Se você está usando o aplicativo pela primeira vez, toque em **Concordar** na tela de autorização do usuário e veja o guia de introdução e operação do aplicativo. Em seguida, você será redirecionado para a tela inicial do aplicativo **Bem-estar emocional**.
- 2 Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e ative **Registros adicionais de emoções/estresse**. Quando ativado, o dispositivo medirá automaticamente o nível de estresse, as emoções e outras informações relacionadas quando detectar que você está em repouso. Os dados não estão disponíveis enquanto você dorme. Ao usar o aplicativo pela primeira vez, você precisará manter o relógio ligado por um período antes que os dados emocionais estejam disponíveis.

Visualizando seus dados de emoções/estresse

No seu dispositivo vestível

Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e selecione **Bem-estar emocional** para entrar na tela inicial do aplicativo, onde sua emoção atual é mostrada por uma animação. Deslize para cima para ver mais registros de dados.

No seu telefone

Abra o **Saúde Huawei** e toque no cartão de **Bem-estar emocional** para visualizar seus dados de emoção. Você pode visualizar seus dados de emoção/estresse por dia, semana, mês e ano, e ler a análise e as dicas por dia, semana, mês e ano.

Serviços de relaxamento

Se a negatividade ou o estresse estiverem aumentando, você pode se ajustar com serviços de alívio de estresse.

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e selecione **Bem-estar emocional** para entrar na tela inicial do aplicativo.
- 2 Deslize para a esquerda para ver os serviços disponíveis e selecione um exercício de respiração ou treino que atenda às suas necessidades.
Exercícios de respiração e treinos estão disponíveis diretamente no seu relógio. Outras opções, como aulas de meditação e ioga, precisam ser iniciadas no aplicativo **Saúde Huawei** no seu telefone.

Lembretes de bem-estar emocional

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e selecione **Bem-estar emocional** para entrar na tela inicial do aplicativo.
- 2 Deslize para cima na tela para entrar na tela **Mais**, toque em **Configurações de lembrete** e ative **Humor**. Seu relógio enviará lembretes em tela cheia com base no seu humor recente.
Quando ele detectar que você está estressado há algum tempo, os lembretes incluirão um link para serviços de alívio de estresse (como exercícios de respiração), que você pode tocar e iniciar o serviço imediatamente.

Mostrador do relógio de Panda de estimação


Depois de mudar para este mostrador do relógio, você pode levantar o pulso para obter o seu humor direto da expressão do panda, que muda com base em como você se sente ao longo do dia.

- 1 Toque e segure em qualquer lugar no mostrador do relógio atual para visitar a tela de seleção do mostrador do relógio
- 2 Deslize para a esquerda ou direita ou gire o Botão superior para encontrar o mostrador do relógio do **Panda de estimação**, toque nele e conclua as configurações conforme as instruções.

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.

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.

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.

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 **Notificações**.
- 2 Ligue ou desligue os seletores conforme necessário. Quando todos os seletores estiverem desligados, você não receberá nenhuma notificação do aplicativo Permaneça em forma.

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

-  Se o seu dispositivo vestível for compatível com o recurso de ECG, use o aplicativo de ECG para realizar medições.
- 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)

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.

- ⓘ No momento, esse recurso está disponível apenas no HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- ⓘ 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

- ⓘ 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.
 -  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.

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.

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**.

- i** 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 temperatura da pele

Este recurso monitora as alterações na temperatura da pele do pulso após o exercício.

Quando o recurso de medição contínua da temperatura da pele estiver ativado, seus dados serão exibidos em uma curva.

- i** • Para usar esse recurso, primeiro atualize seu relógio e o **Saúde Huawei** para as versões mais recentes.
- O produto não é um dispositivo médico. Esse recurso é destinado ao monitoramento de alterações na temperatura da pele do pulso de pessoas saudáveis com mais de 18 anos durante e após o exercício. Os resultados são apenas para referência e não devem ser usados como base para diagnóstico ou tratamento médico.
- Durante a medição, mantenha o dispositivo confortável no pulso por pelo menos 10 minutos e permaneça em silêncio e em repouso em um ambiente relaxado à temperatura ambiente (cerca de 25 °C). Verifique se não há água, álcool ou outros líquidos na pele do seu pulso. Evite medir em ambientes com luz solar direta, vento ou temperaturas extremas.
- Após um treino, banho ou mudança entre ambientes externos e internos, aguarde 30 minutos antes de iniciar uma medição.
- Evite medir depois de beber.

Medição individual da temperatura corporal

No relógio, entre na lista de aplicativos e acesse **Temperatura da pele > Medir**.

Medição contínua

- 1** Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo, toque em **Monitoramento de saúde** e ligue **Medição contínua da temperatura da pele**.
- 2** No relógio, entre na lista de aplicativos e toque em **Temperatura da pele** para ver a curva de dados de temperatura.

Alterando a unidade de temperatura

Acesse **Saúde Huawei > Meu > Configurações > Unidades > Unidade de temperatura** e escolha Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F).



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 novamente para registrar seus sintomas físicos. 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.




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. Você também pode deslizar para cima até chegar ao final da tela e tocar em **Personalizar** para adicionar outros modos de treino.
 -  Para remover um treino:
Entre na lista de aplicativos, selecione **Treino**, deslize para cima até chegar ao final da tela e toque em **Personalizar**. Selecione um modo de treino e toque em  para removê-lo da lista ou  para reordenar sua lista de treinos.
- 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 **Configurações** 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.

Corrida de trilha



O Modo corrida em trilha de nível profissional no seu relógio suporta navegação baseada em segmentos e rotas baseadas em mapas em tempo real, para uma exibição de dados aprimorada.

Iniciar uma sessão de Corrida em trilha



Antes de tudo, importe a rota para **Saúde Huawei** e depois sincronize com o seu relógio. Se essa rota estiver em uma nova cidade, você precisará baixar o mapa offline relevante também.

- 1** Acesse **Saúde Huawei > Eu > Minha rota > Importar rota**, selecione uma rota baixada e salve em **Minha rota**.
- 2** Selecione a rota alvo. Toque em  no canto superior direito e depois em **Enviar para vestível** para sincronizar a rota com o seu relógio.
- 3** Pressione o Botão superior no seu relógio para entrar na lista de aplicativos e toque em **Treino**.
- 4** Deslize para cima ou para baixo na tela para encontrar e selecionar a **Corrida em trilha**. Toque em  à direita para acessar a tela de configurações e toque em **Rotas**.
- 5** Selecione sua rota. Toque em **Exercitar-se** e depois em **IR** para iniciar a execução.
- 6** Deslize para cima ou para baixo na tela para visualizar seus dados de atividade física.

Configurações de treino

- 1** Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e toque em **Treino** (.
- 2** Deslize para cima ou para baixo na tela para encontrar e selecionar a **Corrida em trilha**. Toque em  à direita para acessar a tela de configurações.
 - Toque em **Meta** e defina metas para distância, tempo e calorias queimadas.
 - Toque em **Lembretes** para definir intervalos e lembretes para frequência cardíaca e estresse no treinamento. Os lembretes de áudio serão reproduzidos quando um limite predefinido for atingido durante o treino.
 - Toque em **Exibição de dados** e defina os dados a serem exibidos na tela de treino.
 - Conclua outras configurações, como prevenção de toque incorreto, metrônomo e segmentação, para atender às suas necessidades.

Mergulho

-  No momento, esse recurso está disponível apenas no HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
-  O mergulho pode ser perigoso e só deve ser feito por mergulhadores certificados na presença de outro mergulhador experiente ou instrutor de mergulho.

Treinamento de apneia

Quando o Treinamento de apneia estiver ativado, o relógio lembrará você de respirar e prender a respiração de acordo com uma tabela de treinamento personalizada e registrará sua frequência cardíaca durante cada sessão de treinamento.

Para ativar esse recurso, entre na lista de aplicativos, acesse **Treino > Mergulho > Treinamento de apneia** e siga as instruções na tela para iniciar o treinamento.

Teste de apneia

Antes de um teste de apneia, ajuste sua respiração e o relógio lembrará você de iniciar o teste de apneia. Durante o teste, seus dados, como duração da respiração e frequência cardíaca em tempo real, estarão disponíveis.

Para ativar esse recurso, entre na lista de aplicativos, acesse **Treino > Mergulho > Teste de apneia** e siga as instruções na tela para iniciar um teste. Durante o teste de apneia, pressione o Botão inferior para registrar as contrações do diafragma.

Mergulho livre

- 1** Entre na lista de aplicativos e acesse **Treino > Mergulho > Mergulho livre**.
- 2** Toque no ícone à direita para definir lembretes, alarmes, tipo de água e métodos de notificação.
- 3** Toque no ícone Iniciar ou pressione o Botão inferior para iniciar o treino.
- 4** Pressione e segure o Botão superior para encerrar o treino.

Mapas off-line

Download de um mapa offline

- 1** Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Mapas off-line**.
- 2** Toque em **Regiões**, encontre sua região alvo e o mapa e toque em **Baixar**. Não saia da tela durante o download. Após a conclusão do download, você poderá visualizar o mapa na aba **Gerenciar downloads**.

Exclusão de um mapa offline

- 1** Abra o **Saúde Huawei**, navegue até a tela de detalhes do dispositivo e toque em **Mapas off-line**.


- 2 Toque em **Gerenciar downloads**, selecione o mapa a ser excluído, depois toque em **⋮** à direita e em **Excluir dados**.

Configurações de mapas off-line

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e acesse **Configurações > Mapas off-line**.
- 2 Conclua as seguintes configurações para a exibição do mapa offline para atender às suas necessidades.
 - Ative ou desative o seletor para **Linhas de contorno**. (Disponível apenas no HUAWEI WATCH GT 5 Pro.)
 - **Modo Exibição**: Selecione **Automático**, **Claro** ou **Escuro**.
 - **Exibição no mapa**: Selecione **Girar automaticamente** ou **Norte para cima**.


Vinculação do telefone e do relógio para ciclismo

Quando você inicia uma sessão de ciclismo no seu relógio, o telefone é vinculado automaticamente para uma exibição de dados em tempo real aprimorada em ambos os dispositivos.

- Este recurso só está disponível apenas quando seu relógio está emparelhado com um telefone HUAWEI.
 - Antes de tudo, entre na lista de aplicativos do relógio, acesse **Configurações > Configurações de treino** e ative **Exibir no telefone**.
 - Para garantir a exibição de dados de ciclismo em tempo real no telefone, os dois dispositivos devem permanecer conectados via Bluetooth durante todo o treino.
- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e toque em **Treino** (.
 - 2 Deslize para cima ou para baixo na tela para encontrar e selecionar **Ciclismo ao ar livre** ou **Ciclismo indoor**. Toque no ícone para iniciar o treino, e seus dados de ciclismo serão exibidos no telefone em tempo real. Você pode personalizar o tipo de dados exibido no telefone para atender às suas necessidades.

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.

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**, **Índice de treinamento**, **Tempos previstos**, **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.

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.

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 você escolher **Rota de volta**, poderá girar o Botão superior aumentar e diminuir o zoom na rota.

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.



Sincronização da rota de treino

Gerenciando rotas de treino no aplicativo Saúde Huawei

- 1 Exportando uma rota
 - a Acesse **Saúde Huawei > Saúde > Registro dos exercícios**, selecione um registro de treino externo que inclua dados de rota, toque no ícone de rota à direita e selecione **Exportar rota**.
 - b Selecione um método de exportação e toque em **Salvar**.

- 2** Importando uma rota
Acesse **Eu > Minha rota > Importar rota**, selecione um arquivo de rota baixado e salve em **Minha rota**.
- 3** Visualizando/excluindo uma rota salva
Acesse **Eu > Minha rota** e selecione uma rota para visualizar seus detalhes ou excluí-la.




Sincronizando rotas de treino com o vestível

- 1** Acesse **Saúde Huawei > Eu > Minha rota** e selecione uma rota de destino. Na tela de detalhes da rota, toque em  no canto superior direito e depois em **Enviar para vestível** para importar a rota para o seu relógio.
- 2** No dispositivo vestível, entre na lista de aplicativos, toque em **Treino**, deslize para cima ou para baixo na tela para selecionar um modo de treino compatível e toque em  à direita. Na tela de configurações, toque em **Rotas**, selecione a rota de destino e ative a navegação de treino. Em seguida, você poderá seguir as instruções na tela para navegar até o local de destino.

Mais ajuda


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.

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.
- 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.

Emparelhando com acessórios de ciclismo

Emparelhando pela primeira vez

- 1 Ative o acessório para que ele possa ser encontrado. Pressione o Botão superior no relógio para entrar na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Mais conexões > Dispositivos de saúde e condicionamento físico** e toque em +.
- 2 Quando os dispositivos disponíveis próximos forem exibidos, encontre o dispositivo de destino na lista e siga as instruções para concluir o emparelhamento. Como alternativa, toque em **Adicionar manualmente**, selecione medidor de potência, pedômetro, velocímetro ou pulseira de frequência cardíaca, encontre o dispositivo de destino e, em seguida, siga as instruções para concluir o emparelhamento.


Desconectando/reconectando a um acessório emparelhado

- 1 Pressione o Botão superior para acessar a lista de aplicativos e acesse **Configurações > Mais conexões > Dispositivos de saúde e condicionamento físico**.
- 2 Toque no nome de um acessório conectado para acessar a tela de gerenciamento de dispositivos e toque em **Desconectar**. Toque no nome de um acessório emparelhado, mas desconectado no momento, para acessar a tela de gerenciamento de dispositivos e toque em **Reconectar**.

Visualizando os dados de atividade física

- Pulseiras de frequência cardíaca: Conecte uma pulseira ao relógio, inicie o treino e veja os dados coletados da pulseira de frequência cardíaca no relógio. Esses dados só estão disponíveis quando você está se exercitando, e não são compatíveis com natação em piscina ou em águas abertas. Quando você não estiver se exercitando, os dados coletados do relógio serão exibidos.
- Velocímetros, pedômetros e medidores de potência: entre na lista de aplicativos, selecione **Treino**, toque em **Ciclismo ao ar livre** ou em **Ciclismo indoor** e deslize para cima ou para baixo na tela para visualizar os dados de ciclismo.

Emparelhando um HUAWEI S-TAG

-  • Se você precisar emparelhar seu relógio com dois ou mais dispositivos, faça isso um por um seguindo os passos abaixo.
 - Antes de emparelhar, atualize o relógio para a versão mais recente.
- 1** Pressione e segure o botão do dispositivo por dois segundos para ligá-lo.
 - 2** pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Mais conexões > Dispositivos de saúde e condicionamento físico**, toque em **+** e seu relógio procurará automaticamente os dispositivos disponíveis. Como alternativa, acesse **Adicionar manualmente > HUAWEI S-TAG** e aguarde a pesquisa por dispositivos disponíveis.
 - 3** Selecione o dispositivo com o qual deseja emparelhar na lista de dispositivos Bluetooth detectados.
 - 4** Confirme o emparelhamento no relógio conforme solicitado. Depois que o emparelhamento for bem-sucedido, você poderá acessar a tela de detalhes do dispositivo para exibir o status da conexão, o local de instalação e a energia restante da bateria. Para acessar a tela de detalhes do dispositivo, pressione o Botão superior no relógio para entrar na lista de aplicativos, acesse **Configurações > Mais conexões > Dispositivos de saúde e condicionamento físico** e toque no dispositivo conectado.


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.

Sempre na tela


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

 Ativar o AOD reduzirá a duração da bateria.

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

Mostradores do 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 do mostrador do relógio 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 só está disponível quando seu dispositivo vestível compatível com NFC é emparelhado com um telefone HUAWEI compatível com NFC.

- 1 Ative o NFC no seu telefone.
- 2 Abra a Galeria, selecione uma imagem para transferência e toque na área NFC na parte traseira do telefone contra a tela do vestível. A imagem selecionada será exibida como o mostrador do relógio, indicando que a transferência foi bem-sucedida.
- 3 Você pode personalizar as configurações do mostrador do relógio para atender às suas necessidades:
Abra o **Saúde Huawei**, navegue para a tela de detalhes do dispositivo e acesse **Meus mostradores > Galeria** para acessar a tela de configurações do mostrador do relógio da Galeria.

Sons e vibração

Configurando o volume do toque

- 1 Entre na lista de aplicativos do dispositivo e acesse **Configurações > Sons e vibração > Volume do toque**.
- 2 Deslize para cima ou para baixo para ajustar o volume do toque.

Silenciando e ativando o som

- 1 Entre na lista de aplicativos do dispositivo e acesse **Configurações > Sons e vibração**.
- 2 Ative ou desative **Silenciar**.

Configurando o modo de vibração

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e acesse **Configurações > Sons e vibração > Vibração**.
- 2 Selecione a força da vibração desejada.

Hápticos na coroa

- 1 Pressione o Botão superior para entrar na lista de aplicativos e acesse **Configurações > Sons e vibração**.
- 2 Ative **Hápticos na Coroa** e você sentirá o feedback tátil a cada giro da coroa do relógio. Você também pode desativar o recurso conforme suas necessidades

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.

Atualizações

Na extremidade vestível

-  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).

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

5 ATM	Está em conformidade com o nível de resistência classificado como 5 ATM de acordo com a norma ISO 22810:2010. Os produtos que atendem a essa norma podem suportar até 50 metros de pressão estática de água por 10 minutos. Isso não significa necessariamente que o dispositivo seja resistente à água em uma profundidade de 50 metros.	O dispositivo vestível não deve ser usado nos seguintes cenários: (Os danos ao dispositivo causados por imersão em líquido não são cobertos pela garantia se o dispositivo for usado em um cenário inadequado.) 1. Chuveiros quentes, fontes termais, saunas (salas de vapor) e outras atividades em ambientes de alta temperatura e/ou alta umidade. 2. Atividades que possam expor o dispositivo a gel de banho, xampu, água com sabão e qualquer outro produto de limpeza ou lavanderia. Se o dispositivo entrar em contato com algum desses produtos, enxágue-o e deixe-o de molho em água doce por 30 minutos. 3. Mergulhos autônomos, mergulhos técnicos e atividades de mergulho em profundidades superiores a 40 metros. 4. As pulseiras de couro vegano composto, de tecido composto, de titânio e de cerâmica não foram projetadas para atividades aquáticas (como natação) ou para resistir ao suor e, portanto, recomenda-se o uso de outras pulseiras nesses casos.
Mergulho (profundidade de até 40 metros) (apenas o HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Está em conformidade com a norma EN 13319 para acessórios de mergulho. O produto pode ser usado durante mergulhos (em profundidades de até 40 metros) e durante atividades em águas rasas, como nadar em uma piscina ou ao longo da costa. Depois de usar o dispositivo em atividades aquáticas, limpe e seque imediatamente, remova as manchas de água das superfícies do produto e de todos os orifícios e use o recurso de drenagem do dispositivo para evitar impacto negativo no desempenho do dispositivo.	
IP69K	Está em conformidade com a classificação IP69K de acordo com a norma ISO 20653:2023. As condições do teste IPX9K são as seguintes: temperatura da água: 80±5 °C; fluxo de água: 15±1 L/min; pressão da água: 10.000 ± 500 kPa; ângulo de pulverização: 0°, 30°, 60° e 90°, 30 segundos para cada ângulo.	

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.

Pressionar os botões do dispositivo ou operar o dispositivo debaixo d'água.

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.

Desmontar ou consertar o dispositivo em uma loja não autorizada pela Huawei.

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.