

SAMSUNG

SM-R390

MANUAL DO USUÁRIO

Índice

Primeiros Passos

- 4 Sobre o Galaxy Fit3**
- 4 Visão geral e funções**
 - 4 Fit
 - 7 Base carregadora
- 7 Bateria**
 - 7 Carregar a bateria
 - 8 Dicas e precauções do carregamento da bateria
- 10 Usar o Fit**
 - 10 Colocar e remover a pulseira
 - 11 Colocar o Fit
 - 11 Dicas e precauções da pulseira
 - 12 Como usar o Fit para medições precisas
- 14 Ligar e desligar o Fit**
- 15 Conectar o Fit ao smartphone**
 - 15 Instalar o aplicativo Galaxy Wearable
 - 15 Conectar o Fit com um smartphone via Bluetooth
- 17 Registrar uma Samsung account no seu Fit**
- 17 Controlar a tela**
 - 17 Touch screen
 - 18 Estrutura da tela
 - 19 Ativar e desativar a tela
 - 19 Alternar a tela
 - 20 Tela de aplicativos
 - 20 Tela de bloqueio

- 20 Fit**
 - 20 Tela do Fit
 - 20 Alterar o visor
 - 21 Ativar a função Always On Display
- 21 Notificações**
 - 21 Painel de notificações
 - 22 Verificar recebimento de notificações
 - 22 Selecionar aplicativos para receber notificações
- 23 Painel rápido**

Aplicativos e funções

- 25 Verificar e responder mensagens**
- 25 Rejeitar chamada**
- 26 Health**
 - 26 Atividade diária
 - 27 Passos
 - 29 Exercício
 - 34 Tempo de exercício esta semana
 - 35 Sono
 - 37 Refeição
 - 38 Frequência cardíaca
 - 40 Estresse
 - 42 Monitorar ciclo
 - 43 Água
 - 44 Oxigênio no sangue
 - 46 Together
 - 46 Configurações
- 47 Controle de mídia**
- 47 Calendário**
- 47 Clima**
- 48 Alarme**

- 48 Relógio mundial**
- 49 Temporizador**
- 49 Cronômetro**
- 50 Encontrar Meu telefone**
- 50 Encontrar Meu Fit**
- 50 Enviar uma mensagem SOS**
 - 50 Introdução
 - 51 Definir um pedido de ajuda
 - 51 Solicitar um pedido de ajuda
 - 52 Solicitar um pedido de ajuda ao se ferir devido a uma queda
 - 53 Parar de compartilhar informações de localização
- 53 Calculadora**
- 53 Câmera remota**
- 54 Configurações**
 - 54 Introdução
 - 54 Modos
 - 54 Notificações
 - 55 Vibração
 - 55 Visor
 - 56 Health
 - 56 Segurança e privacidade
 - 56 Segurança e emergência
 - 57 Recursos avançados
 - 57 Geral
 - 57 Sobre a pulseira
- 60 Painel rápido**
- 61 Configurações da pulseira**
 - 61 Introdução
 - 61 Samsung account
 - 61 Modos
 - 61 Notificações
 - 62 Vibração
 - 62 Visor
 - 62 Samsung Health
 - 62 Segurança e emergência
 - 62 Contas e backup
 - 64 Recursos avançados
 - 64 Clima
 - 64 Geral
 - 65 Atualização de software
 - 65 Sobre a pulseira
- 65 Encontrar Meu Fit**

Notas de uso

- 66 Precauções ao usar o Fit**
- 68 Notas do conteúdo da embalagem e acessórios**
- 69 Resistência à água e poeira**
- 70 Precauções para o superaquecimento**
- 70 Limpeza e gerenciamento do Galaxy Fit**
- 71 Tenha cuidado se for alérgico a quaisquer materiais no Fit**

Apêndice

- 72 Solução de problemas**

Aplicativo Galaxy Wearable

- 58 Introdução**
- 59 Visores do Fit**
- 59 Tela de aplicativos**
- 60 Blocos**

Primeiros Passos

Sobre o Galaxy Fit3

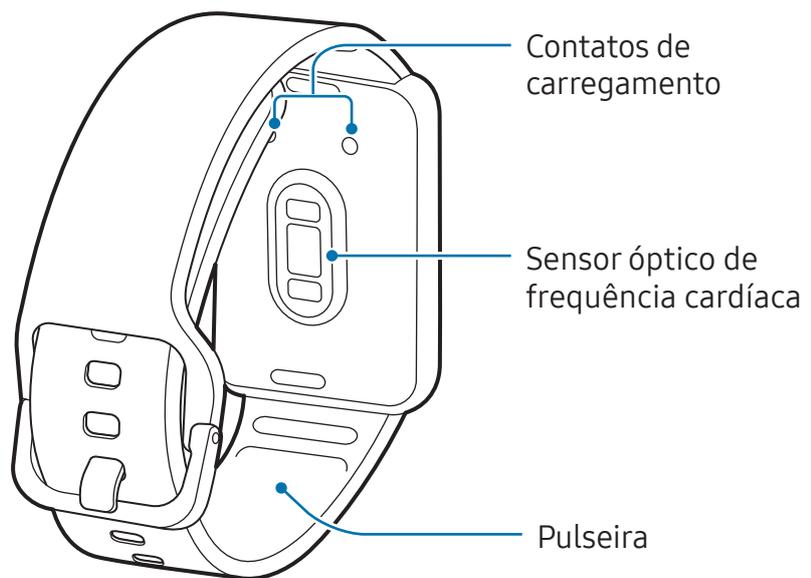
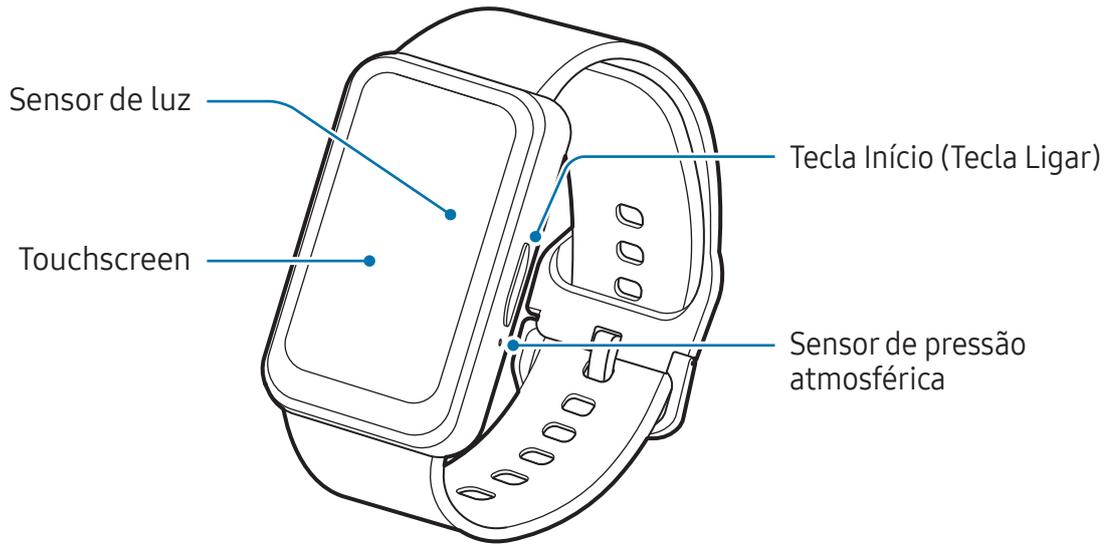
O Galaxy Fit3 (conhecido como, Fit) é uma pulseira inteligente que pode analisar seu padrão de exercício, gerenciar sua saúde e fornecer uma variedade de aplicativos úteis. Você pode navegar pelas várias funções e iniciá-las ao tocar na tela, e você também pode alterar o visor para combinar com o seu gosto.

Você pode usar seu Fit após conectá-lo ao seu smartphone.

Visão geral e funções

Fit







- Use o Fit em um local sem interferência magnética para que ele funcione normalmente.
- Seu Fit e alguns acessórios (vendidos separadamente) possuem ímãs. Mantenha-o distante de cartões de crédito, dispositivos médicos implantados e outros dispositivos que possam ser afetados por ímãs. No caso de dispositivos médicos, mantenha seu Fit a mais de 15 cm de distância. Pare de usar o dispositivo se suspeitar de qualquer interferência com seu dispositivo médico e consulte seu médico ou o fabricante do dispositivo médico.
- Se você tiver um dispositivo médico cardíaco implantado, não coloque a pulseira em um bolso próximo ao dispositivo implantado, como no peito ou bolso interno da jaqueta.
- Mantenha uma distância segura entre objetos que são afetados por ímãs, o seu aparelho e alguns acessórios (vendidos separadamente) que contêm ímãs. Objetos como cartões de crédito, cadernetas, cartões de acesso, cartões de embarque ou cartões de estacionamento podem ser danificados ou desabilitados pelos ímãs do Fit.



- Certifique-se de que a pulseira se mantenha limpa. Contato com elementos contaminantes, tais como poeira e tinta, pode causar manchas na pulseira que não possam ser completamente removidas.
- Não insira objetos pontiagudos nos orifícios externos da pulseira. Os componentes internos podem ser danificados juntamente com a função de resistência à água.
- Se você usar o Fit com seu corpo de vidro quebrado, pode haver um risco de ferimento. Use o Fit somente após o reparo em um Serviço Autorizado Samsung.

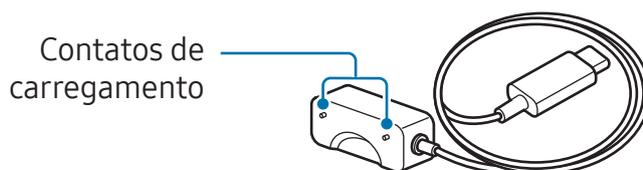


- Problemas de conectividade e consumo de bateria podem ocorrer nas seguintes situações:
 - Se você colar adesivos metálicos na área da antena do Fit.
- Não cubra a área do sensor de luz com acessórios para a tela, como películas protetoras ou capa. Fazer isso pode causar mau funcionamento no sensor.

Tecla

Tecla	Função
Tecla Início	<ul style="list-style-type: none">• Quando o Fit estiver desligado, pressione para ligá-lo.• Quando o Fit estiver ligado, mantenha pressionado por mais de 8 segundos para desligá-lo.• Quando a tela estiver desativada, pressione para ativá-la.• Pressione duas vezes abrir o aplicativo ou função definida. Configur. → Recursos avançados → Pressionar 2 vezes Tecla Início.• Pressione para abrir a Tela do Fit quando você estiver em qualquer outra tela.

Base carregadora



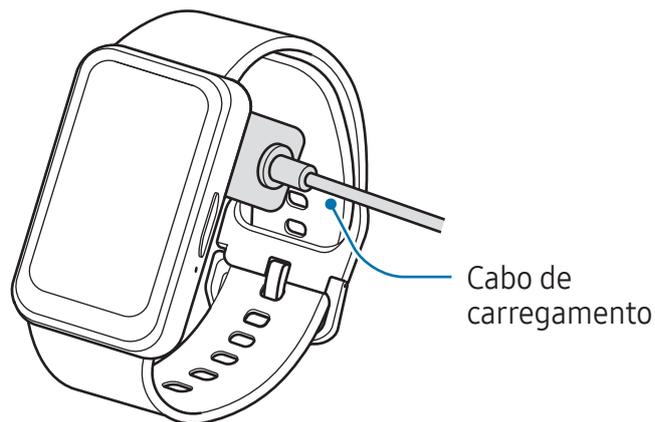
⚠ Não exponha a base carregadora à água pois ela não possui a mesma certificação de resistência à água e poeira que o seu Fit.

Bateria

Carregue a bateria antes de utilizá-lo pela primeira vez ou quando estiver sem uso por um longo período de tempo.

Carregar a bateria

- 1 Conecte a base carregadora ao carregador USB.
- 2 Conecte o Fit à base carregadora.



- 3 Desconecte o aparelho da base carregadora depois que a bateria estiver completamente carregada.

Verificar o status do carregamento

Você pode verificar o status de carregamento na tela durante o carregamento. Se o status de carregamento não aparecer na tela, na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Visor** e toque na opção **Exibir inform. de carregamento** para ativar.

Dicas e precauções do carregamento da bateria

- ⚠ Use apenas carregadores e cabos aprovados pela Anatel e cabos especificamente desenvolvidos para o seu Fit. Baterias, carregadores e cabos incompatíveis podem causar ferimentos sérios ou danos ao seu Fit.
- ⚠
 - Conectar o carregador incorretamente pode causar sérios danos ao Fit. Quaisquer danos causados por uso incorreto não terão cobertura da garantia.
 - Use somente a base carregadora que acompanha o Fit. O Fit poderá carregar incorretamente com carregador de terceiros.
 - Se você carregar o Fit com a base carregadora molhada, o Fit poderá ser danificado. Seque completamente a base carregadora antes de carregar o Fit.



- Para economizar energia, retire do carregador quando não estiver em uso. O carregador não possui um botão de liga/desliga, então você deve retirar da tomada para evitar desperdício de energia. O carregador deve permanecer na tomada e facilmente acessível enquanto carrega.
- Ao usar um carregador, é recomendável usar um carregador aprovado que garanta o desempenho do carregamento.
- Se houver obstruções entre o Fit e a base carregadora, o carregamento poderá não funcionar adequadamente. Verifique se há suor, líquido ou poeira sobre eles antes de carregar o Fit.
- Se a bateria estiver completamente descarregada, o Fit não poderá ser ligado imediatamente quando o carregador for conectado. Aguarde a bateria carregar por alguns minutos antes de tentar ligá-lo.
- Se você usar vários aplicativos ao mesmo tempo ou aplicativos que precisem de conexão com outro aparelho, a bateria será descarregada rapidamente. Para evitar de esgotar a bateria durante uma transferência de dados, use sempre esses aplicativos após carregar completamente a bateria.
- Ao conectar a base carregadora a outra fonte de energia, como um computador ou um hub de carregamento múltiplo, o Fit pode não carregar corretamente ou pode carregar mais lentamente devido a uma corrente elétrica mais baixa.
- O Fit pode ser utilizado enquanto carrega, porém pode levar mais tempo para carregar a bateria completamente.
- Se a fonte de alimentação do Fit estiver instável enquanto ele estiver sendo usado e carregado ao mesmo tempo, o touch screen poderá não responder. Se isso acontecer, desconecte o Fit da base carregadora.
- O Fit pode aquecer enquanto carrega. Isto é normal e não deve afetar a vida útil ou desempenho dele. Antes de usar o Fit, deixe-o esfriar por um tempo antes de usá-lo. Se a bateria aquecer mais do que o normal, o carregador pode parar de funcionar.
- Se o Fit não estiver carregando corretamente, leve o Fit e a base carregadora para um Centro de Serviço Samsung ou a um centro de serviço autorizado.
- Evite usar cabos USB entortados ou danificados. Se a base carregadora estiver danificada, pare de utilizá-lo.

Usar o Fit

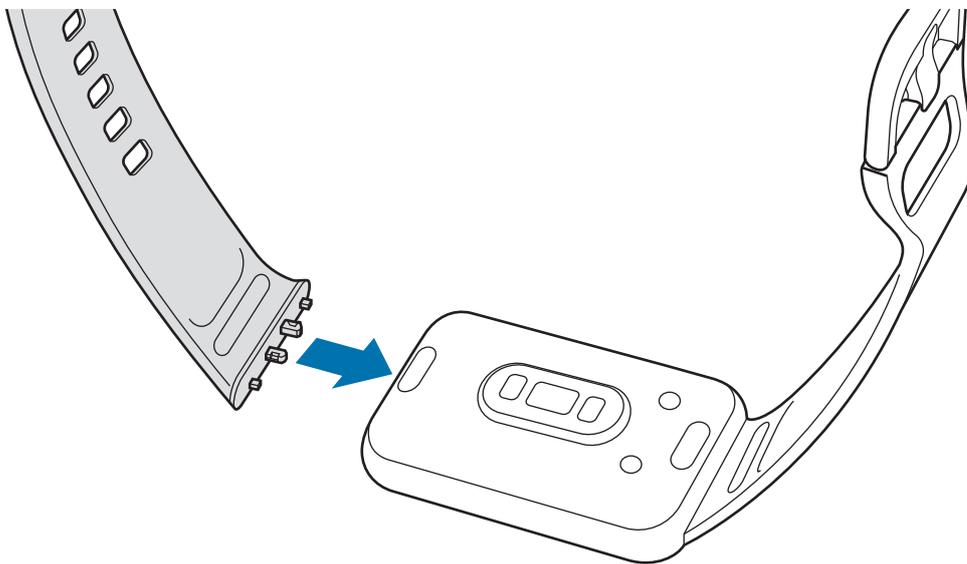
Colocar e remover a pulseira

Encaixe a pulseira antes de usar seu Fit. Você pode remover a pulseira do Fit e substituí-la por uma nova.

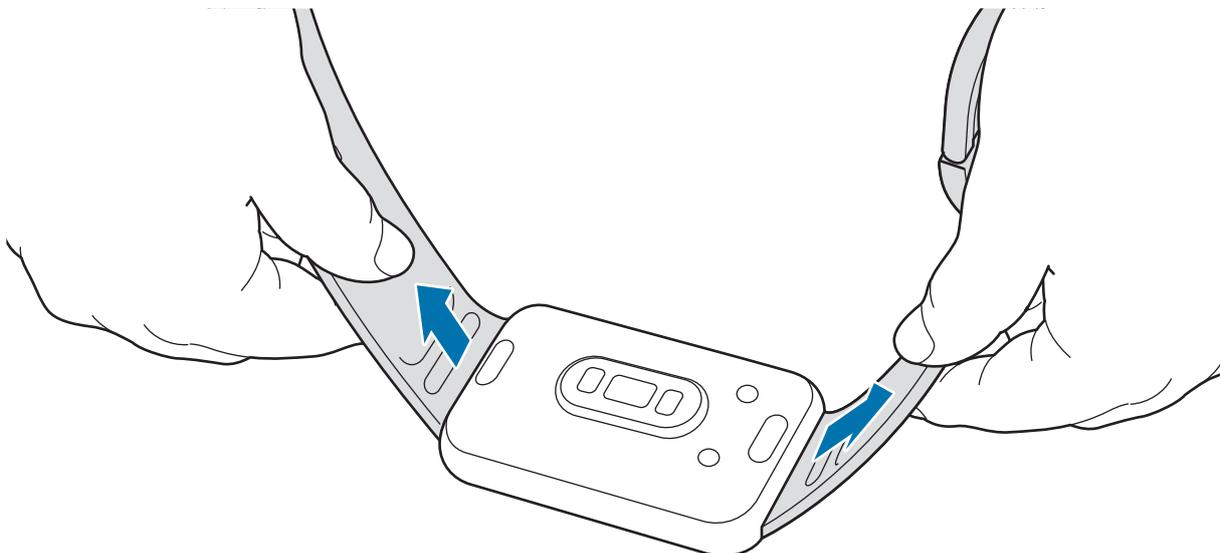
 Tenha cuidado para não machucar a unha ao colocar ou remover a pulseira.

 As pulseiras disponíveis podem variar dependendo do país.

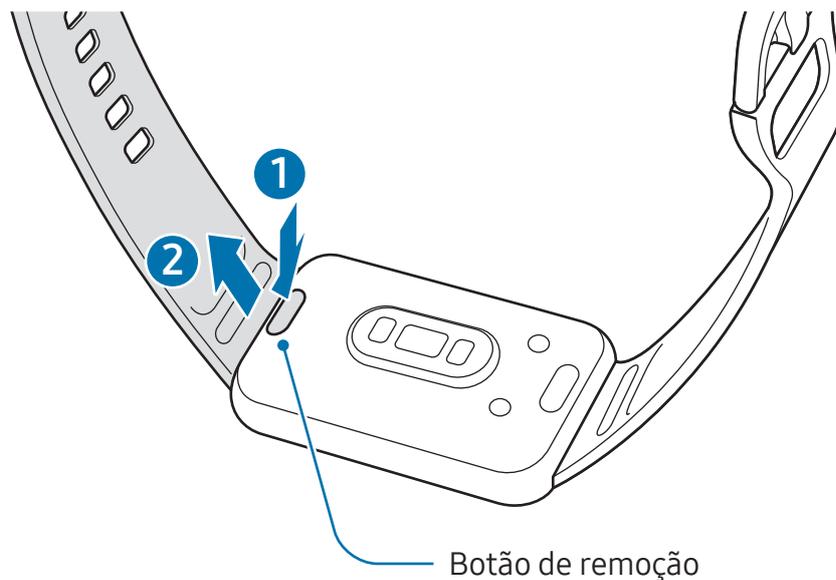
1 Coloque a pulseira no Fit.



2 Puxe suavemente os dois lados da pulseira para garantir que ela esteja firmemente conectada e não se solte do Fit.



Remova a pulseira enquanto pressiona o botão de remoção da pulseira.



Colocar o Fit

Abra o fecho e coloque o Fit ao redor do seu pulso. Ajuste a pulseira em seu pulso, feche com o pino e depois pressione o fecho para travar. Se a pulseira estiver muito apertada, use o próximo orifício.

- ⚠ Não entorte a pulseira excessivamente. Fazer isso poderá danificar o Fit.
- ✍
 - Para medir sua condição física de forma precisa com o Fit, vista o Fit firmemente em seu antebraço logo acima do pulso. Consulte [Como usar o Fit para medições precisas](#) para mais informações.
 - Quando certos materiais entram em contato com a parte traseira do Fit, seu Fit pode reconhecer que você está usando-o em seu pulso dependendo do tipo de material.
 - Se o sensor na parte de trás do seu Fit não entrar em contato com seu pulso por mais de 10 minutos, seu Fit pode reconhecer que você não está usando.

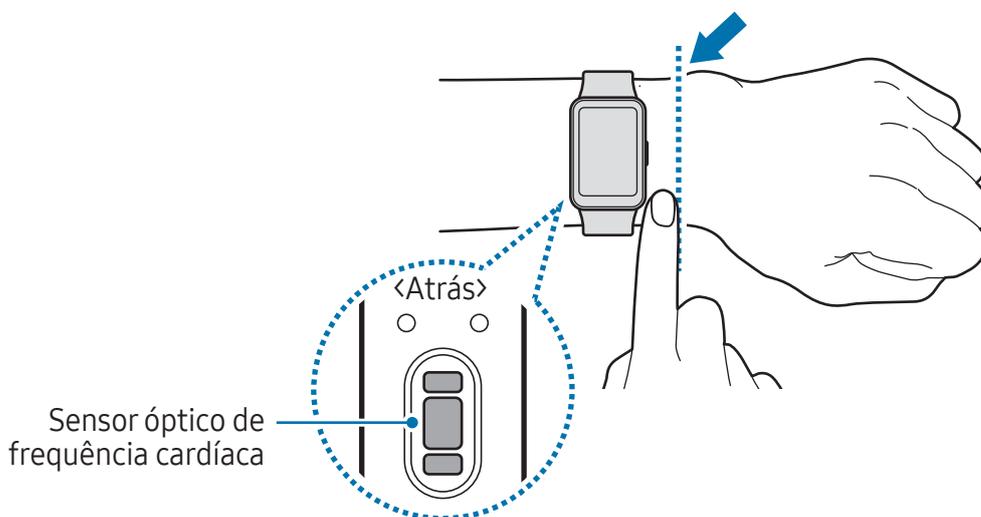
Dicas e precauções da pulseira

- Para uma medição precisa, você precisa usar o Fit de forma que ele se ajuste ao seu pulso. Após a medição, afrouxe a pulseira para permitir que o ar atinja sua pele. Recomenda-se usar o Fit de forma que não esteja muito frouxo ou apertado, e que se sinta confortável em circunstâncias normais.

- Ao usar o Fit por um longo tempo ou fazer um exercício de alta intensidade com ele, irritação de pele pode ocorrer devido a certos fatores, como à fricção, pressão ou umidade. Se estiver usando seu Fit por muito tempo, remova-o do pulso por uns instantes para manter sua pele saudável e permitir que seu pulso descanse.
- Irritação da pele pode ocorrer devido a uma alergia, fatores ambientais, outros fatores, ou quando sua pele é exposta ao sabão ou suor por longos períodos. Neste caso, pare de usar o seu Fit e aguarde 2 ou 3 dias para que diminua os sintomas. Se os sintomas persistirem ou piorarem, contate imediatamente o seu médico.
- Certifique-se de que a sua pele está seca antes de usar o Fit. Se usar o Fit molhado por um longo tempo, sua pele pode ser afetada.
- Se usar o seu Fit na água, remova materiais estranhos de sua pele e o Fit e seque-os completamente para evitar a irritação da pele.
- Não utilize quaisquer acessórios, exceto o Fit na água.

Como usar o Fit para medições precisas

Para medições precisas, use o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso, deixando o espaço de um dedo conforme ilustrado na imagem abaixo.



- ⚠ • Se você apertar muito o Fit, pode ocorrer irritação da pele e se você deixar muito frouxo, pode ocorrer fricção na pele.
- Não olhe diretamente para as luzes do sensor óptico de frequência cardíaca. Certifique-se para que crianças não olhem diretamente para as luzes do sensor óptico. Fazer isso pode prejudicar sua visão.
- Se o Fit se apresentar quente ao toque, remova-o até que ele esfrie. Expor sua pele à superfície quente do Fit por um longo tempo pode causar queimaduras de baixa temperatura.



- Use a função FC somente para medir sua frequência cardíaca. A precisão do sensor óptico de frequência cardíaca pode diminuir dependendo dos seus arredores, condições de medição e estado fisiológico do usuário.
- Como temperaturas ambientes frias podem afetar sua medição, mantenha-se aquecido ao verificar sua frequência cardíaca durante o inverno ou o tempo frio.
- Fumar ou consumir álcool antes de fazer medições pode fazer com que sua frequência cardíaca seja diferente da sua frequência cardíaca normal.
- Não fale, boceje ou respire profundamente enquanto mede sua frequência cardíaca. Fazer isso pode causar imprecisão ao medir sua frequência cardíaca.
- Se sua frequência cardíaca estiver extremamente alta ou baixa, as medições poderão ser imprecisas.
- Se medir a frequência cardíaca em crianças, a medição pode não ser precisa.
- Usuários com pulsos finos podem receber leituras imprecisas da frequência cardíaca quando o Fit estiver frouxo, fazendo com que a luz reflita desigualmente. Neste caso, use o Fit virado no braço.
- Se a medição da frequência cardíaca não estiver funcionando adequadamente, ajuste a posição do sensor óptico de frequência cardíaca para a direita, esquerda, para cima ou para baixo em seu pulso ou vire o Fit contra a parte interna de seu pulso de modo que o sensor entre mais em contato com sua pele.
- Se o sensor óptico de frequência cardíaca estiver sujo, limpe o sensor e tente novamente. Se materiais estranhos impedirem que a luz reflita uniformemente, a medição pode não ser precisa.
- O sensor óptico de frequência cardíaca pode ser afetado por tatuagens, marcas e pelos no pulso que estiver usando o Fit. Isto pode fazer com que seu Fit não reconheça que você está usando, e suas funções podem não operar corretamente. Portanto, use seu Fit em um pulso que não interfira com as funções dele.
- As funções de medição podem não operar corretamente devido a determinados fatores, como a luz do sensor óptico de frequência cardíaca sendo bloqueada, dependendo do brilho da sua pele, fluxo sanguíneo sob sua pele e a limpeza da área do sensor.

Ligar e desligar o Fit

-  Siga todos os avisos e instruções recomendadas pelo pessoal autorizado em áreas onde dispositivos sem fio são proibidos, tais como aviões e hospitais.



Ligar o Fit

Pressione a Tecla Início para ligar o Fit.

Ao ligar o Fit pela primeira vez ou restaurá-lo, instruções na tela aparecerão para abrir o aplicativo Galaxy Wearable em seu smartphone. Consulte [Conectar o Fit ao smartphone](#) para mais informações.

Desligar o Fit

- 1 Mantenha a Tecla Início pressionada por mais de 8 segundos. Como alternativa, abra o painel rápido ao arrastar para baixo o topo da tela e toque em .
- 2 Toque em **Desligar**.

-  Solte a Tecla Início ao acessar as opções de energia. Se continuar mantendo pressionada a Tecla Início, o Fit será forçado a reiniciar.

Forçar reinício

Se o seu Fit estiver travado e sem operação, mantenha pressionada a Tecla Início por mais de 11 segundos para reiniciá-lo.

Conectar o Fit ao smartphone

Instalar o aplicativo Galaxy Wearable

Para conectar o Fit a um smartphone, instale o aplicativo Galaxy Wearable no smartphone.

Dependendo de seu aparelho, você poderá baixar o aplicativo Galaxy Wearable nos seguintes lojas:

- Smartphones Android Samsung: **Galaxy Store, Play Store**
 - Outros smartphones Android: **Play Store**
-  • É compatível com aparelhos Android que suportam serviços móveis Google.
- Você não pode instalar o Galaxy Wearable em aparelhos que não suportem sincronização com o Fit. Certifique-se de que seu smartphone é compatível com o Fit.
 - Você não pode conectar seu Fit com um tablet ou computador.

Conectar o Fit com um smartphone via Bluetooth

- 1 Ligue o Fit.
- 2 Deslize para cima a parte inferior da tela.
Instruções na tela ao abrir o aplicativo Galaxy Wearable aparecerá.
- 3 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone.
Se o aplicativo Galaxy Wearable não for a versão mais recente, atualize o aplicativo Galaxy Wearable.
- 4 Toque em **Continuar**.
- 5 Selecione seu Fit na tela.
Se não conseguir encontrar seu Fit, toque em **Está com problemas para se conectar?**
- 6 Siga as instruções na tela para completar a conexão.
Ao concluir a conexão, toque em **Iniciar** e siga as instruções na tela para aprender os controles básicos do Fit.



- A configuração inicial pode variar dependendo do seu país.
- Os métodos de conexão podem variar dependendo do país, modelo, smartphone e versão de software.
- Ao conectar seu Fit com um smartphone pela primeira vez ou após restaurá-lo, a bateria do Fit pode esgotar mais rápido enquanto sincroniza dados.
- Os smartphones compatíveis e funções podem variar dependendo do seu país, operadora ou fabricante do aparelho.
- Quando você não conseguir estabelecer uma conexão Bluetooth entre seu Fit e o smartphone, o ícone do indicador de status  aparecerá na parte superior da Tela do Fit.

Conectar o Fit com um novo smartphone

Ao conectar o Fit com um novo smartphone, o Fit redefinirá todas as informações pessoais. Quando uma solicitação aparecer antes de conectar seu Fit com um novo smartphone, toque em **Backup de dados** para fazer o backup dos dados armazenados. Ambos os dados de backup feitos manualmente e os dados de backup feitos automaticamente podem ser restaurados ao conectar seu Fit com um novo smartphone.

1 Na lista de aplicativos, toque em **Configur.** → **Geral** → **Restaurar**.

Após a restauração, ele entrará automaticamente no modo de pareamento Bluetooth.

2 Em seu novo smartphone, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** para conectá-lo ao seu Fit.



Se o smartphone ao qual pretende conectar já estiver conectado com outro aparelho, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em  → **Conectar novo aparelho** para conectar com um novo aparelho.

Registrar uma Samsung account no seu Fit

Registre sua Samsung account em seu smartphone para acessar várias funções do Fit.

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone.
- 2 Toque em **Configurações da pulseira** → **Samsung account**.
Como alternativa, toque em **Configurações da pulseira** → **Contas e backup** → **Samsung account**.
- 3 Siga as instruções na tela para entrar na sua Samsung account em seu smartphone.
Se a sua Samsung account estiver conectada, é possível verificar a Samsung account registrada.

Controlar a tela

Touch screen

Tocar

Toque a tela.



Manter pressionado

Mantenha a tela pressionada por aproximadamente 2 segundos.



Deslizar

Deslize para cima, para baixo, para esquerda ou para direita.

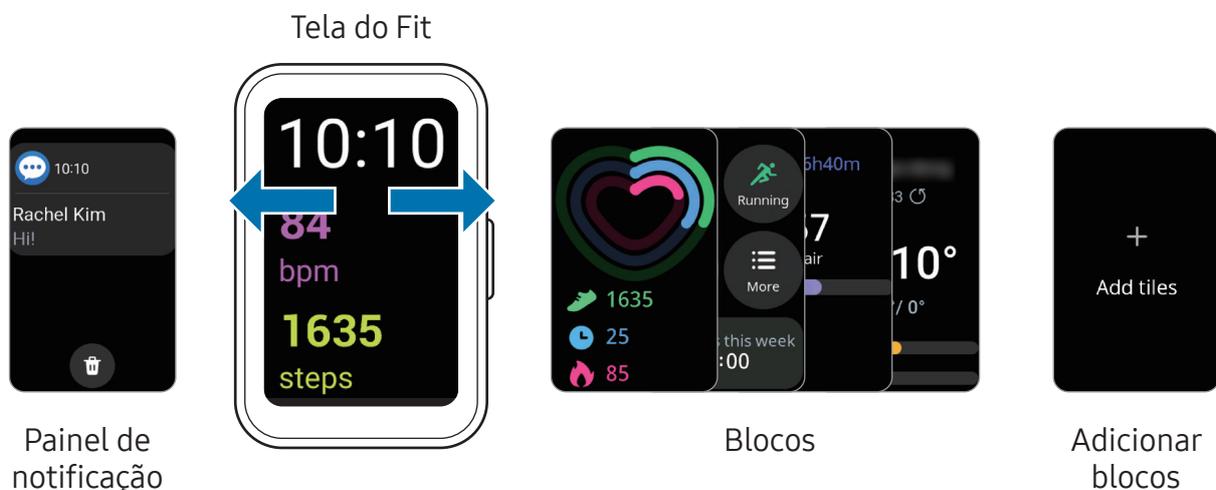


- ⚠ Não permita que o touch screen entre em contato com outros dispositivos elétricos. Descargas eletrostáticas podem causar mau funcionamento da tela.
- Para evitar danos ao touch screen, não toque com nada afiado nem aplique pressão excessiva com seus dedos ou outros objetos.
- Recomenda-se não usar gráficos fixos em parte ou em todo o touchscreen por longos períodos. Fazer isso pode resultar em imagens persistentes (desvanecendo na tela) ou efeito duplicado.

- O Fit pode não reconhecer toques executados próximos às extremidades da tela que estão fora da área de entrada de toque.
- O touch screen pode não estar disponível quando o modo bloqueio de água estiver ativado.

Estrutura da tela

A Tela do Fit é o ponto de partida para a Tela inicial, que é composta por várias páginas. Você pode verificar os blocos ou abrir o painel de notificação deslizando a tela para a esquerda ou direita.



- Os painéis disponíveis, blocos e suas disposições podem variar dependendo da versão de software.

Usar os blocos

Para adicionar um bloco, toque em **Adicionar blocos** e selecione um.

Ao manter um bloco pressionado, você pode acessar o modo de edição para reordenar ou remover os blocos.

- **Mover o bloco:** toque em ◀ ou ▶, e toque em ■ na posição desejada.
- **Remover o bloco:** toque em ⊖ no bloco para removê-lo.
- **Editar o bloco:** toque em **Editar** para configurar o bloco.

- Você pode editar somente alguns blocos.

Ativar e desativar a tela

Ativar a tela

Use os seguintes métodos para ativar a tela.

- **Ativar a tela com a tecla:** pressione a Tecla Início.
- **Ativar a tela ao erguer o pulso:** erga o pulso que está vestido o Fit. Se a tela não ativar após erguer o pulso, toque em **Configur.**, na Tela de aplicativos, toque em **Visor** e toque na opção **Erguer pulso para ativar** sob **Ativação da tela** para ativar.
- **Ativar a tela ao tocar na tela:** toque a tela. Se a tela não ativar após tocar nela, toque em **Configur.**, na Tela de aplicativos, toque em **Visor** e toque na opção **Tocar a tela para ativar** sob **Ativação da tela** para ativar.

Desativar a tela

Para desativar a tela, cubra a tela com sua palma ou outra parte do corpo. Além disso, a tela desativará automaticamente se o Fit não for usado por um período específico.

Alternar a tela

Alternar entre a tela do Fit e de aplicativos

Na Tela do Fit, deslize da parte de baixo da tela para cima para abrir a Tela de aplicativos.

Para voltar na Tela do Fit, deslize do topo da tela para baixo na Tela de aplicativos.



Retornar a tela anterior

Para retornar a tela anterior, deslize para esquerda na tela.

Tela de aplicativos

A Tela de aplicativos exibe ícones para todos os aplicativos instalados no Fit.

Na Tela de aplicativos, selecione um aplicativo para abrir.

 Os aplicativos disponíveis podem variar dependendo da versão de software.

Tela de bloqueio

Use a função de bloqueio de tela para proteger seus dados, como as informações pessoais salvas no seu Fit. Ao ativar esta função, o Fit solicitará que você o desbloqueie sempre que for usá-lo. No entanto, se você desbloqueá-lo uma vez enquanto estiver usando o Fit, ele permanecerá desbloqueado.

Definir o bloqueio de tela

Na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Segur. e privacidade** → **Tipo de bloqueio** e selecione um modo de bloqueio.

- **PIN:** insira um PIN com números para desbloquear a tela.

Fit

Tela do Fit

Você pode verificar a hora atual ou outras informações. Quando não estiver na Tela do Fit, pressione a Tecla Início para retornar para ela.

Alterar o visor

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone.
- 2 Toque em **Visores do relógio** e selecione um.
Se selecionar alguns tipos visores, como **Fotos**, você pode personalizá-los. Consulte [Criar visores a partir de Fotos](#) para mais informações.

-  Você também pode alterar a aparência do visor através do seu Fit. Manter pressionada o visor e selecione um outro ao deslizar para a esquerda ou direita na tela.

Ativar a função Always On Display

Defina o Fit para exibir informações, como a hora e a data, enquanto a tela estiver desativada e você usando o Fit. No entanto, o bateria vai esgotar mais rápido do que o normal ao usar esta função.

Para usar essa função, abra o painel rápido ao arrastar para baixo o topo da tela e toque em . Na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Visor** e toque na opção **Always On Display** para ativar.

Notificações

Painel de notificações

Verifique notificações, como uma novas mensagens, eventos, ou chamadas perdidas no painel de notificações. Na Tela do Fit, deslize para a direita para abrir o painel de notificações.

Quando houver novas notificações, um indicador de notificação na cor laranja aparecerá na tela. Se o indicador de notificação não aparecer, na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Notificações** → **Configurações avançadas** e toque na opção **Indicador de notificação** para ativar.



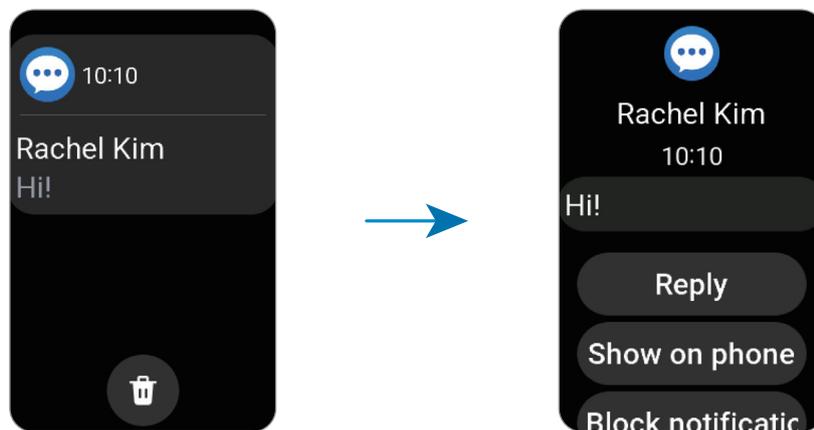


- Você receberá notificações somente quando estiver usando o Fit.
- Você não receberá notificações no seu Fit ao usar o smartphone. Para verificar as notificações no seu Fit, mesmo quando estiver usando o smartphone, toque em **Configur.** na Tela de aplicativos, toque em **Notificações** → **Exibir notificações do telefone na pulseira** e selecione **Exibir alertas até com o tel. em uso**.

Verificar recebimento de notificações

Ao receber uma notificação, informações sobre ela como tipo ou hora recebida, aparecerão na tela. Se mais de duas notificações forem recebidas, deslize para a esquerda ou para a direita na tela para verificar mais notificações.

Toque a notificação para verificar os detalhes.



Toque em  para excluir todas as notificações.

Selecionar aplicativos para receber notificações

Selecione um smartphone ou aplicativo do Fit para receber notificações.

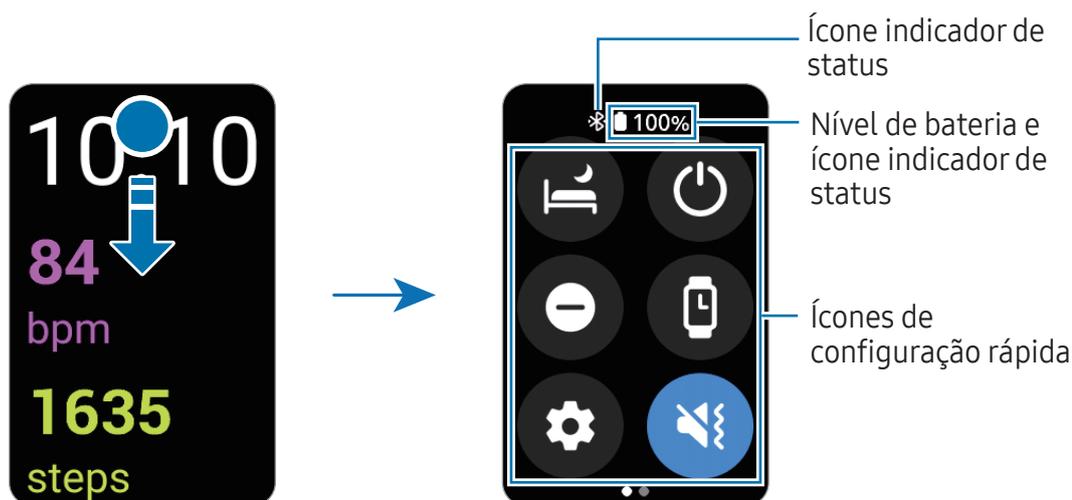
- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone.
- 2 Toque em **Configurações da pulseira** → **Notificações** → **Notificações do aplicativo**.
- 3 Toque no botão ao lado dos aplicativos para receber notificações da lista de aplicativos.

Painel rápido

Verifique o status atual do Fit e defina as configurações a partir do painel rápido.

Para abrir o painel rápido, arraste para baixo o topo da tela. Para fechar o painel rápido, deslize para cima na tela.

Deslize para a esquerda ou direita na tela para mover para o painel rápido seguinte ou anterior.



Verificar os ícones indicadores

Os ícones indicadores aparecem no topo do painel rápido e informa o status atual do Fit. Os ícones listados na tabela são os mais comuns.

Ícone	Significado
✳	Bluetooth conectado
🔋	Nível da bateria

- Alguns ícones indicadores de status que mostram determinadas situações, como quando você usa alguns modos ou carrega o Fit, também aparecem na parte superior da Tela do Fit. Para ocultar os ícones indicadores de status na Tela do Fit, toque em **Configur.** na Tela de aplicativos, toque em **Recursos avançados** → **Indicadores status** e selecione **Ocultar após 2 segundos**.
- Os ícones indicadores pode variar dependendo do país, operadora ou modelo.

Verificar ícones de configuração rápida

Ícones de configuração rápida aparecem no painel rápido. Toque no ícone para alterar configurações básicas ou iniciar uma função. Para verificar mas detalhes da configuração, mantenha um ícone de configuração rápida pressionado.

Consulte [Adicionar ou remover ícones de configuração rápida](#) para mais informações.

Ícone	Significado
	Ativa o modo dormir
	Acessa as opções de energia
	Ativa o modo não perturbe
	Ativa a função Always On Display
	Abre o aplicativo Configur.
	Ativa o modo silencioso ou vibração.
	Ativa o flash
	Abre o aplicativo Buscar meu telefone.
	Ativa o modo cinema
	Ativa o modo Offline
	Ativa o modo de bloqueio de água
	Ajusta o brilho

Os ícones de configuração rápida podem aparecer de forma diferente, dependendo da versão do software e do smartphone conectado.

Aplicativos e funções

Verificar e responder mensagens

- 1 Abra o painel de notificações.
- 2 Toque em uma nova notificação de mensagem.

Para verificar uma mensagem no seu telefone, toque em **Ver no celular**.

Para responder uma mensagem em seu Fit, toque em **Responder** e selecione um modelo de texto.

Para excluir uma mensagem, toque em .

Rejeitar chamada

Ao receber uma chamada, arraste o ícone  para fora do círculo grande.

Para enviar uma mensagem de rejeição, toque em **Enviar mensagem** e selecione a mensagem desejada.

-  Se uma chamada for perdida, a notificação aparecerá no painel de notificação. No painel de notificações, verifique as notificações de chamadas perdidas.

Health

O Health registra e gerencia suas atividades 24 horas e o padrão de sono para cultivar um hábito saudável. Você pode salvar e gerenciar dados relacionados à saúde no aplicativo Health do smartphone conectado.

Após se exercitar continuamente por um determinado período enquanto estiver usando o Fit, a função de detecção automática de exercícios será ativada. Além disso, o Fit notificará e exibirá alguns movimentos de alongamento a serem seguidos ou uma tela incentivando você a fazer uma atividade leve quando o Fit reconhecer inatividade por mais de 50 minutos. Quando o Fit reconhece que você está dirigindo ou dormindo, ele pode não notificá-lo e não mostrar uma tela de alongamento, embora você esteja fisicamente inativo.

Visite o site www.samsung.com/samsung-health para mais informações.

 As funções do Health foram desenvolvidas somente para o lazer, bem-estar e condicionamento físico. Elas não foram projetadas para uso médico. Antes de usar essas funções, leia as instruções cuidadosamente.

Atividade diária

Verifique seu status diário atual, como etapas, tempos ativos, calorias de atividade e suas metas e informações relacionadas.

Verificar sua atividade diária

Toque em **Health** na Tela de aplicativos e toque em **Atividade diária**.



- **Passos:** verifique a quantidade de passos dados ao longo do dia. Conforme se aproxima de sua meta de passos, o gráfico aumentará.
- **Tempo ativo:** verifique o tempo total que você esteve fisicamente ativo durante todo o dia. Conforme se aproxima da sua meta diária ao fazer atividades leves, como alongamento e caminhada, o gráfico aumentará.
- **Cal de calorías:** verifique a quantidade total de calorías gastas fazendo uma atividade ao longo do dia. Conforme se aproxima de sua meta de calorías, o gráfico aumentará.

Para verificar informações adicionais relacionadas a sua atividade diária, deslize para cima ou para baixo na tela.

Definir a meta da atividade diária

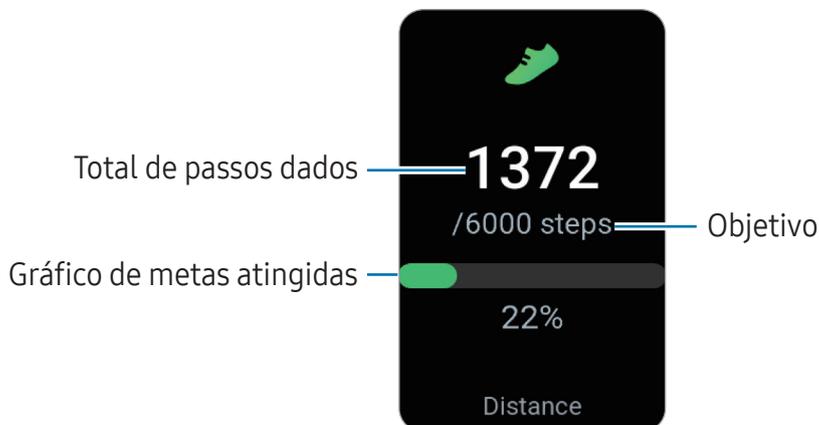
- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Atividade diária** e selecione **Definir metas**.
- 3 Selecione uma opção de atividade.
- 4 Deslize para cima ou para baixo na tela para defina a meta.
- 5 Toque em .

Passos

O Fit conta o número de passos que deu.

Contar passos

Toque em **Health** na Tela de aplicativos e selecione **Passos**.



Para verificar informações adicionais relacionadas a seus passos, deslize para cima ou para baixo na tela.

-  • Quando você começa a contagem de passos, o contador de passos monitora seus passos e exibe a sua contagem de passos após um pequeno atraso porque o seu Fit reconhece precisamente os seus movimentos após andar por um tempo. Além disso, para uma contagem de passos precisa, você poderá notar um pequeno atraso antes que uma notificação indique que uma determinada meta tenha sido alcançada.
- Se usar o monitor de passos dentro de um carro ou trem, a vibração poderá afetar sua contagem de passos.
- Um andar é calculado em aproximadamente 3 metros. Os andares medidos podem não ser os andares reais que você sobe.
- Os andares medidos podem não ser precisos dependendo do ambiente, dos movimentos do usuário e das condições dos prédios.
- Os andares medidos podem não ser precisos se água (durante o banho ou atividades aquáticas) ou materiais estranhos entrarem no sensor de pressão atmosférica. Se houver qualquer tipo de detergente, suor ou gotas de chuva no Fit, enxágue-o com água limpa e seque-o completamente, inclusive o sensor de pressão atmosférica antes de utilizá-lo.

Definir a meta de passos

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Passos** e selecione **Definir metas**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para defina a meta.
- 4 Toque em .

Exercício

Registre suas informações de exercício e verifique os resultados

-  • Antes de utilizar esta função, procure um profissional de saúde licenciado, como um médico, se alguma das seguintes situações se aplicar:
 - Se tiver uma condição médica crônica, como doença cardíaca ou pressão arterial elevada
 - Se for gestante
 - Se não tiver a idade adequada para fazer exercício de forma autônoma.
- Se sentir tontura, dores ou tiver dificuldades de respiração durante os exercícios, pare de usar essa função e consulte um médico.
- Sua frequência cardíaca é medida ao começar a se exercitar. Para medições precisas, vista o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso. Consulte [Como usar o Fit para medições precisas](#) para mais informações.
- Não se mova até que a sua frequência cardíaca seja exibida na tela para que ela possa ser medida com mais precisão.
- Sua frequência cardíaca pode não ser visível temporariamente devido a várias condições como o ambiente, seu estado físico ou como o Fit é usado.

Esteja ciente das seguintes condições antes de fazer exercício em condições de clima frio:

- Evite usar o Fit em clima frio. Se possível, use o Fit em ambientes internos.
- Se usar o Fit ao ar livre em climas frios, cubra-o com suas mangas antes de usá-lo.

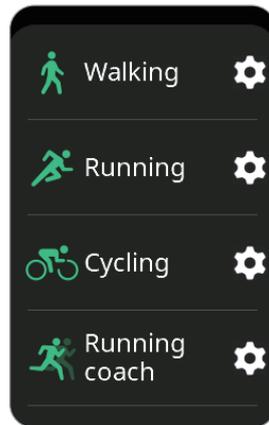
Iniciar exercícios

1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.

2 Toque em **Exercício**.

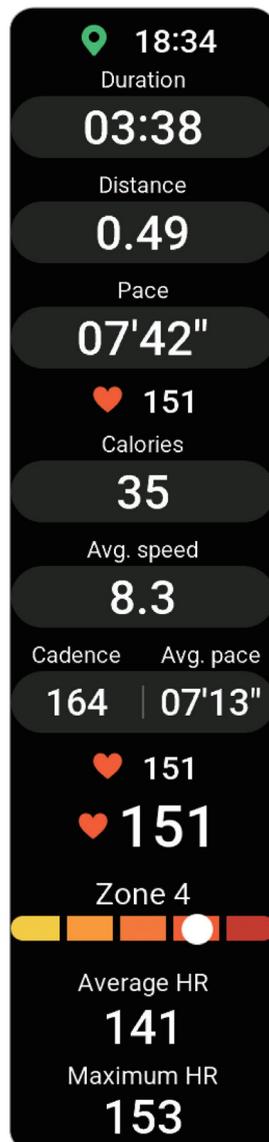
 Você pode começar a se exercitar diretamente do bloco **Múltiplos exercícios** após adicionar exercícios nele.

3 Deslize para cima ou para baixo na tela e selecione um exercício desejado. Quando não houver nenhum tipo de exercício desejado, toque em **Adicionar** e selecione o exercício desejado.



O exercício começará. Para alguns tipos de exercício, toque em **Iniciar** para iniciar o exercício.

- 4 Deslize a tela para a cima ou para baixo para verificar informações sobre o exercício, como a sua frequência cardíaca, distância ou tempo, na tela de treino.



Você pode reproduzir música ao deslizar para a esquerda na tela.

-  • Ao selecionar **Nado piscina** ou **Nado mar aberto**, o modo bloqueio de água será ativado automaticamente e o touch screen será desativado. O modo bloqueio de água é uma função que impede toques e comandos na tela não intencionais ao se exercitar na água.
- Ao selecionar **Nado piscina** ou **Nado mar aberto**, o valor registrado pode não ser preciso nas seguintes condições:
 - Se você parar de nadar antes de chegar ao ponto de conclusão
 - Se você alterar o tipo de nado
 - Se você parar de mover os braços antes de chegar ao ponto de conclusão
 - Se você nadar sem mexer os braços
 - Ao dar braçada somente com um braço
 - Ao dar braçadas embaixo d'água.
 - Ao sair da água e caminhar após iniciar o exercício
 - Se você não pausar ou reiniciar o exercício, mas concluir enquanto descansava.

5 Deslize para a direita na tela e toque em **Concluir**.

Para reiniciar o exercício, deslize para a direita na tela e toque em **Pausar** ou **Continuar**.

-  • Para terminar de nadar, primeiro mantenha a Tecla Início pressionada por mais de 2 segundos para desativar o modo bloqueio de água. Solte a Tecla Início quando o modo bloqueio de água for desativado. Se continuar mantendo pressionada a Tecla Início, o Fit será forçado a reiniciar.
- A música continuará sendo reproduzida, mesmo que você tenha terminado o exercício. Para parar a reprodução, pare a música antes de terminar o exercício ou abra o aplicativo **Controle de mídia** para parar a reprodução.

6 Deslize a tela para cima ou para baixo após terminar de se exercitar para verificar os resultados do exercício.

Fazer vários exercícios

Você pode registrar vários exercícios e ir diretamente para uma rotina completa ao iniciar outro exercício logo após o término do exercício atual.

Deslize para a direita na tela enquanto se exercita, toque em **Novo** e selecione o próximo tipo de exercício para iniciar.

-  Para terminar de nadar, primeiro mantenha a Tecla Início pressionada por mais de 2 segundos para desativar o modo bloqueio de água. Solte a Tecla Início quando o modo bloqueio de água for desativado. Se continuar mantendo pressionada a Tecla Início, o Fit será forçado a reiniciar.

Configurar o exercício

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
 - 2 Toque em **Exercício**.
 - 3 Toque em  próximo a cada tipo de exercício e defina vários exercícios.
 - **Meta:** ativa a função de meta do exercício e configura.
 - **Tela de exercício:** define as telas que aparecem enquanto se exercita.
 - **Guia de zona de FC:** ative a função e define para receber alertas assim que você atingir a meta de zona de frequência cardíaca definida.
 - **Dividir guia:** define o Fit para notificá-lo toda vez que atingir a distância, tempo ou duração definida.
 - **Pausa autom.:** define a função do Fit para pausar o exercício automaticamente ao parar de se exercitar.
 - **Início do treino:** define como começar o exercício.
 - **Tela sempre ativada:** define o Fit para manter sempre ligada a tela durante os exercícios.
 - **Autodetectar treinos:** ative a função e defina suas configurações. Consulte [Autodetectar treinos](#) para mais informações.
 - **Extensão piscina:** defina o comprimento da piscina.
-  • Você pode alterar algumas configurações logo após iniciar o exercício ou durante ele. Antes de iniciar um exercício, toque em **Configurações** na tela do temporizador ou GPS. Como alternativa, enquanto se exercita, deslize para a direita na tela e toque em **Configurações**.
 - As opções de configuração do exercício disponível pode variar dependendo do tipo de exercício.

Autodetectar treinos

Uma vez que você se envolveu em uma atividade por um certo período usando o Fit, ele automaticamente reconhece que você está se exercitando e registra as informações do exercício como o tipo, duração e calorias queimadas.



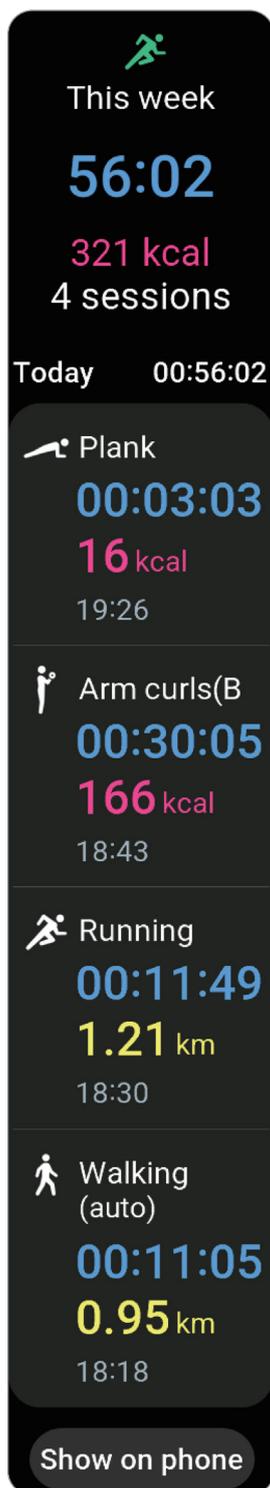
Ao parar de fazer alguns exercícios por mais de um minuto, o Fit reconhecerá automaticamente que você parou de se exercitar e o registro será encerrado.

- ✍️ • Você pode verificar a lista de exercícios que são suportados pela função reconhecimento automático de exercício. Na Tela de aplicativos, toque em **Health** e toque em **Configurações** → **Ativ. a serem detect.** Se os exercícios não forem reconhecidos automaticamente, ative a função de detecção automática de exercícios e toque na opção do tipo de exercício que usa essa função sob **Ativ. a serem detect.**
- A função de reconhecimento automático de exercício mede o tempo gasto no exercício e calorias queimadas usando o sensor de aceleração. As medições podem não ser precisas dependendo da maneira como caminha, rotina de exercícios e estilo de vida.

Tempo de exercício esta semana

Você pode verificar o seu histórico de exercícios, que é ordenado por data e tipo de exercício.

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Tempo de exercício esta semana**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para verificar todo seu histórico de exercício.



Sono

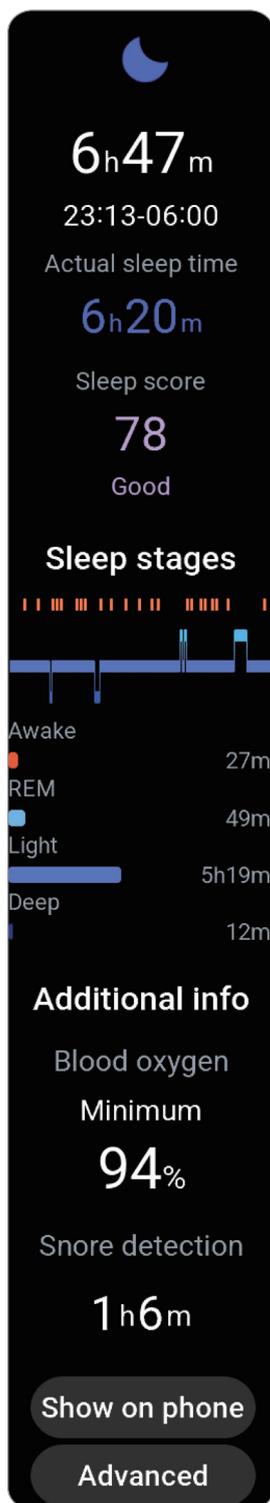
Analise o seu sono e registre-o monitorando sua frequência cardíaca e seus movimentos enquanto dorme.

 Esta função é apenas para o seu bem-estar e condicionamento físico. Portanto, não deve ser usado para fins médicos, como diagnóstico de sintomas, tratamento ou prevenção de doenças.

-  • O padrão de sono terá seus quatro estágios (Despertado, REM, Leve, Profundo) analisados usando o seu movimento e as alterações em sua frequência cardíaca. Você pode verificar os intervalos recomendados para cada estágio de sono medido no gráfico do smartphone conectado.
- Se o seu ritmo cardíaco é irregular, o seu Fit não consegue reconhecer a sua frequência cardíaca corretamente, o padrão de sono será analisado em três estágios (Agitado, Leve e Imóvel).
- Você pode verificar a análise detalhada do sono somente quando seu Fit estiver conectado ao telefone.
- Antes de medir, carregue a bateria do Fit para que esteja em um nível superior a 30%.
- Para medições precisas, vista o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso. Consulte [Como usar o Fit para medições precisas](#) para mais informações.

Monitorar seu sono

- 1 Durma utilizando o Fit.
O Fit começará a monitorar seu sono.
- 2 Ao acordar, toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 3 Toque em **Sono**.
- 4 Deslize para cima ou para baixo na tela para verificar toda informação relacionada ao monitoramento do seu sono.



Usar a função de detecção de ronco

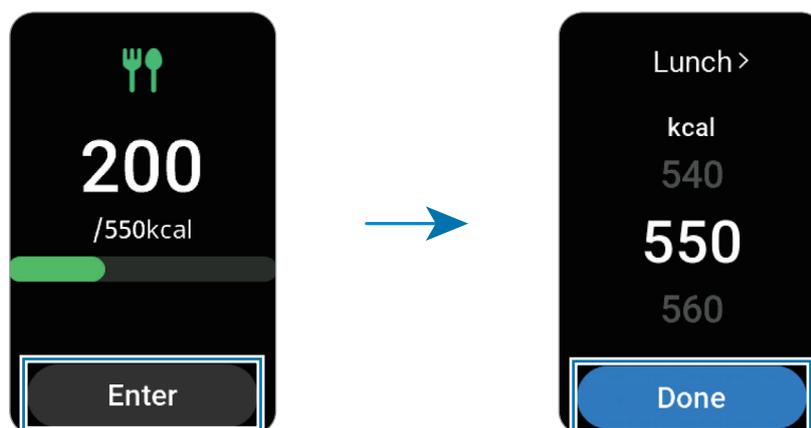
- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
 - 2 Toque em **Configurações**.
 - 3 Toque em **Sono** → **Detecção de ronco**.
O aplicativo Health abrirá em seu smartphone.
 - 4 Toque na opção **Desligado** para ligar.
 - 5 Selecione **Sempre** sob **Detectar ronco** para medir seu ronco sempre que estiver dormindo.
 - 6 Conecte seu smartphone ao carregador e posicione o microfone do smartphone de frente para você antes de dormir.
Seu ronco será medido juntamente com os seus outros registros de sono enquanto usa o Fit.
-  • A função de detecção de ronco pode ser ativada no aplicativo Health versão 6.18 ou superior do smartphone conectado.
 - O ronco pode não ser medido se você não definir a função de detecção de ronco como **Sempre**, não conecte seu smartphone no carregador antes de dormir ou não posicione o microfone do aparelho para que ele fique de frente para você antes de dormir.

Refeição

Registre as calorias que você come em um dia e compare com sua meta para obter ajuda no controle de peso.

Registrar as calorias

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Refeição**.
- 3 Toque em **Inserir**, toque no tipo de refeição no topo da tela e selecione uma opção.
- 4 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir o consumo de calorias e toque em **Concluir**.



Para verificar informações adicionais relacionadas ao consumo de calorias, deslize para cima ou para baixo na tela.

Excluir os registros

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Refeição** → **Excluir**.
- 3 Selecione os dados para excluir e toque em **Excluir**.

Definir sua meta de consumo de calorias

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Refeição** → **Def. meta**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir a meta.
- 4 Toque em **Concluir**.

Frequência cardíaca

Meça e registre sua frequência cardíaca.

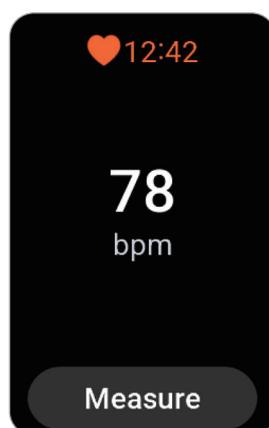
-  A função de medição da frequência cardíaca do Fit foi desenvolvida somente para fins de condicionamento físico e informação e não para utilização de diagnósticos de doenças ou outras condições, ou para cura, mitigação, tratamento ou prevenção de doenças.
-  Para medições precisas, vista o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso. Consulte [Como usar o Fit para medições precisas](#) para mais informações.

Esteja ciente destas condições antes de medir a sua frequência cardíaca:

- Descanse por 5 minutos antes de fazer medições.
- Se a medição estiver muito diferente da medição de pulsação esperada, descanse por 30 minutos e meça novamente.
- Durante o inverno ou clima frio, mantenha-se quente ao medir sua frequência cardíaca.
- Fumar ou consumir álcool antes de fazer medições aumenta sua frequência cardíaca e pode causar batimentos diferentes da sua frequência cardíaca normal.
- Não fale, boceje ou respire profundamente enquanto mede sua frequência cardíaca. Fazer isso pode causar imprecisão ao medir sua frequência cardíaca.
- As medições da pulsação podem variar dependendo do método de medição e do ambiente em que são feitas.
- Se o sensor não estiver funcionando, verifique a posição do Fit em seu pulso e certifique-se de que nada esteja obstruindo o sensor. Se o sensor continuar a apresentar o mesmo problema, leve para um Centro de Serviços Samsung.

Medir sua frequência cardíaca manualmente

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Freq. car.**
- 3 Toque em **Medir** para começar a medir sua frequência cardíaca.
Verifique sua frequência cardíaca na tela.



Para verificar informações adicionais relacionadas a frequência cardíaca, deslize para cima ou para baixo na tela.

Alterar as configurações de medição da frequência cardíaca

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Freq. car.**
- 3 Toque em **Configurações** e selecione o método de medição sob **Medição**.
 - **Medir continuamente:** Seus batimentos serão medidos de forma contínua.
 - **A cada 10 min em repouso:** sua frequência cardíaca é medida a cada 10 minutos enquanto descansa.
 - **Somente manual:** sua frequência cardíaca será medido manualmente ou ao tocar em **Medir**.

Definir o alerta de frequência cardíaca

Você pode receber um alerta quando sua frequência cardíaca é maior ou menor do que o valor da frequência cardíaca em repouso que você definiu e dura mais de 10 minutos.

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Freq. car.**
- 3 Toque em **Configurações** e defina o alerta sob **Alerta de frequência cardíaca**.
 - **FC alta:** defina para receber um alerta quando a frequência cardíaca for consistentemente maior do que o valor da frequência cardíaca definida.
 - **FC baixa:** defina para receber um alerta quando a frequência cardíaca for consistentemente menor do que o valor da frequência cardíaca definida.

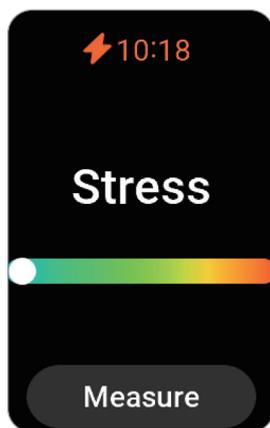
Estresse

Verifique o seu nível de estresse, utilizando os dados biométricos coletados pelo seu Fit e reduza o seu estresse, seguindo exercícios de respiração que o Fit oferece.

-  • Quanto mais você medir seu nível de estresse, mais precisos serão seus resultados devido aos dados acumulados.
- O seu nível de estresse medido não necessariamente está relacionado ao seu estado emocional.
- Seu nível de estresse pode não ser medido enquanto você dorme, treina, faz movimentos intensos ou logo após o término do seu treino.
- Para medições precisas, vista o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso. Consulte [Como usar o Fit para medições precisas](#) para mais informações.

Medir seu nível de estresse manualmente

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Estresse**.
- 3 Toque em **Medir** para começar a medir o nível.
Verifique seu nível de estresse atual na tela.



Aliviar o estresse com exercícios de respiração

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Estresse**.
- 3 Toque em **+** ou **-** sob **Respirar** para alterar o tempo e o número para o exercício respiratório. Para alterar a duração do exercício de respiração, toque em **Duração da respiração**.
- 4 Toque em **Iniciar** e comece a respirar.
Para parar o exercício, toque em **□**.

Alterar as configurações de medição de estresse

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Estresse**.
- 3 Toque em **Configurações** e selecione o método de medição sob **Medição**.
 - **Medir continuamente**: seu nível de estresse será medido de forma contínua.
 - **Somente manual**: seu nível de estresse será medido manualmente ou ao tocar em **Medir**.

Monitorar ciclo

Insira seu período menstrual para começar a acompanhar seu ciclo. Ao gerenciar e acompanhar seu ciclo menstrual, você pode prever dados, como seu próximo período.

-  Esta função é apenas para gerenciar e acompanhar o seu ciclo menstrual. Portanto, não deve ser usado para fins médicos, como diagnóstico de sintomas, tratamento ou prevenção de doenças.
 - Esta função não se destina a ser usado para fins de planejamento de gravidez ou método contraceptivo.
 - As datas previstas são apenas para referência pessoal. As datas previstas podem variar das datas reais.
 - Pessoas menores de 18 anos devem usar essa função acompanhada de um guardião.
 - Não tome nenhuma decisão médica com base nas datas previstas sem consultar um médico. Além disso, não use as informações fornecidas pelo aplicativo Health ou tome ações médicas sem consultar um especialista médico qualificado.
-  Ative a função de monitoramento de ciclo no aplicativo Health no seu smartphone para usar essa função em seu Fit.
 - As datas previstas podem variar dependendo das informações de entrada.

1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.

2 Toque em **Monitoramento do ciclo**.

3 Toque em **Inf. período**.

4 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir a data inicial do seu período.

5 Toque em **Salvar**.

Para consultar informações adicionais relacionadas com o monitoramento do seu ciclo, deslize para cima ou para baixo na tela.

Água

Registre e monitore quantos copos de água você bebe.

Registrar o consumo de água

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Água**.
- 3 Toque em **+250ml** ao beber um copo de água.
Se quiser alterar o tamanho do copo, toque em **Definir tamanho do copo** e selecione uma opção ou defina seu próprio tamanho de copo.

Excluir os registros

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Água** → **Excluir**.
- 3 Selecione os dados para excluir e toque em **Excluir**.

Definir sua meta de consumo

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Água** → **Def. meta**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir a meta diária.
- 4 Toque em **OK**.

Oxigênio no sangue

Meça o nível de oxigênio no sangue para verificar se seu sangue está fornecendo corretamente oxigênio às diferentes partes do corpo.

 Esta função é apenas para o seu bem-estar e condicionamento físico. Portanto, não deve ser usado para fins médicos, como diagnóstico de sintomas, tratamento ou prevenção de doenças.

Esteja ciente destas condições antes de medir o nível de oxigênio no sangue:

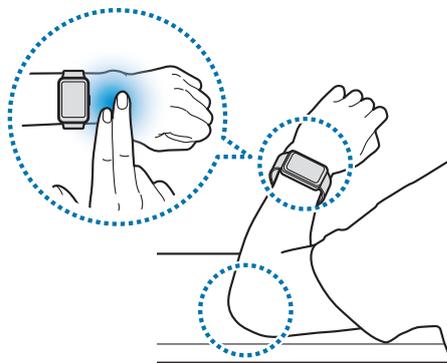
- Descanse por 5 minutos antes de fazer medições.
- Durante o inverno ou clima frio, mantenha-se aquecido ao medir seu nível de oxigênio no sangue.
- As medições do nível de oxigênio no sangue podem variar dependendo do método de medição e do ambiente em que são feitas.

Medir seu nível de oxigênio no sangue manualmente

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Oxigênio no sangue**.
- 3 Toque em **Medir** para começar a medir o nível.

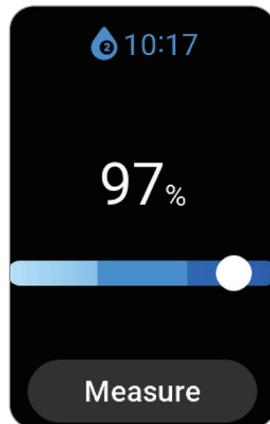
Postura de medição correta

- Para medições precisas, use o Fit firmemente em volta da parte inferior do braço e acima do pulso, deixando o espaço de 2 dedos conforme ilustrado na imagem. Além disso, coloque o cotovelo na mesa enquanto o posiciona próximo ao coração.



- Não se mexa e permaneça na postura correta até concluir a medição.
- Você pode aprender sobre como medir seu nível de oxigênio no sangue em detalhes na tela tocando em **Como medir**.

Verifique seu nível de oxigênio no sangue na tela. Se o nível de oxigênio no sangue está entre 95% e 100%, é considerado dentro do intervalo normal.



Medir o nível de oxigênio no sangue enquanto dorme

Defina o Fit para medir o nível de oxigênio no sangue enquanto dorme.

- 1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.
 - 2 Toque em **Configurações**.
 - 3 Toque em **Sono** e toque na opção **Oxig. no sangue durante o sono** para ativar. O seu nível de oxigênio no sangue durante o sono será medido juntamente com os seus outros registros de sono ao dormir enquanto usa o Fit.
- Se o seu nível de oxigênio no sangue for medido de forma contínua durante o sono, a bateria vai esgotar mais rápido que o normal.
 - Você conseguirá ver a luz devido ao piscar do sensor óptico de frequência cardíaca enquanto mede o seu nível de oxigênio no sangue.
 - O Fit pode medir o seu nível de oxigênio no sangue mesmo se não estiver dormindo pois ele pode reconhecer o seu status de sono mesmo enquanto lê livros ou assiste TV ou filmes.
 - Vista o Fit firmemente para certificar se de que não está deixando folga entre o pulso e o Fit ao virar-se durante o sono.

Together

Compare os registros de contagem de passos com amigos(as) que também usam a função Together do aplicativo Health. Ao iniciar os desafios de passos com seus amigos(as), você pode verificar o status do desafio em seu Fit.

1 Toque em **Health** na Tela de aplicativos.

2 Toque em **Together**.

Toque em **Ver no celular** para verificar informações detalhadas relacionadas a função Together no smartphone conectado.

 Ative a função Together no aplicativo Health em seu smartphone para verificar as informações em seu Fit.

Configurações

Defina várias opções de configurações relacionadas ao exercício e condicionamento físico.

Toque em **Health** na Tela de aplicativos e selecione **Configurações**.

- **Medição:** defina como medir a frequência cardíaca e o estresse e ative ou desative as funções adicionais que podem ser medidas durante o sono.
- **Autodetectar treinos:** ative a função de autodetecção de treinos e defina configurações, como selecionar os tipos de exercícios a serem detectados.
- **Tempo de inatividade:** ative a função para receber alertas após 50 minutos de inatividade e defina a hora e os dias que deseja ser notificado.

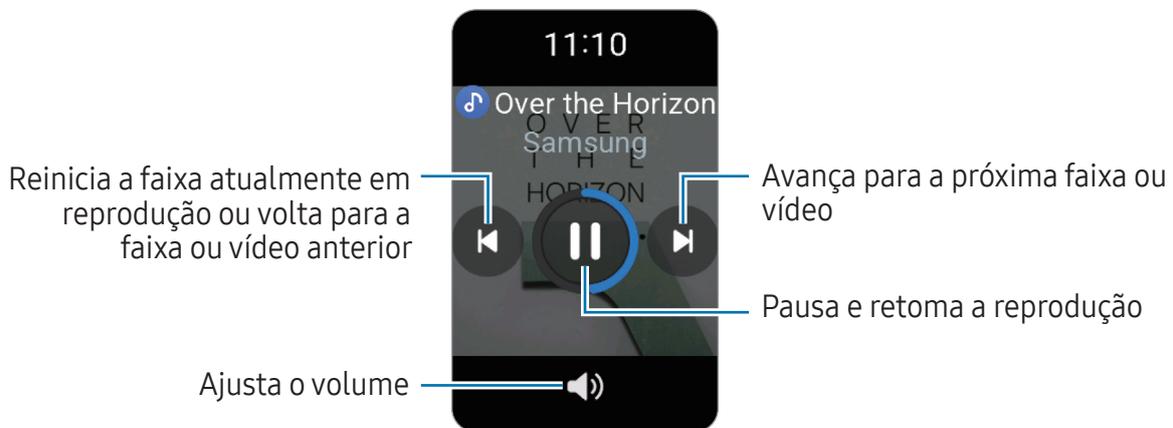
 Algumas funções podem estar indisponíveis dependendo do seu país, operadora ou modelo.

Controle de mídia

Controle o aplicativo multimídia instalado no seu Fit ou no smartphone conectado para reproduzir ou pausar música e vídeo.

 Para abrir este aplicativo automaticamente a partir do seu Fit ao reproduzir músicas ou vídeos no smartphone conectado, na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Visor** e toque na opção **Exibir controles de mídia** para ativar.

- 1 Reproduza música ou um vídeo no smartphone conectado.
- 2 Toque em **Controle de mídia** na Tela de aplicativos.
- 3 Controle a música ou vídeo com o seu Fit.



Calendário

Você pode verificar a agenda de eventos salvos em seu smartphone no seu Fit.

Toque em **Calendário** na Tela de aplicativos para verificar os eventos salvos em seu smartphone.

Para adicionar sua agenda, toque em **Ver no celular** e adicione ao smartphone conectado.

Clima

Verifique as informações climáticas no Fit para o local definido no smartphone conectado.

Toque em **Clima** na Tela de aplicativos.

Para ver informações climáticas, como o tempo específico ou informações semanais, deslize para cima ou para baixo na tela.

Alarme

Defina e gerencie os alarmes do Fit e do smartphone individualmente.

-  Quando o Fit estiver conectado ao smartphone via Bluetooth, você pode verificar todas as listas de alarmes do smartphone no Fit.

Definir alarmes

- 1 Toque em **Alarme** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Adic. na puls.** para definir alarmes que só expiram no seu Fit. Você também pode adicionar um alarme do smartphone conectado tocando em **Adic. no tel.**
- 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir um alarme e toque em **Avançar.**
- 4 Defina outras opções de alarme, como a data em que deve ser desligado, quando deve repetir e toque em **Salvar.**
O alarme salvo é adicionado na lista de alarmes.

Para ligar ou desligar alarmes, toque no seletor ao lado do alarme na lista de alarmes.

Desligar alarmes

Arraste o ícone  para fora do círculo maior para desligar um alarme.

Se deseja usar a função soneca, arraste o ícone  para fora do círculo maior.

Excluir alarmes

Na lista de alarmes, mantenha pressionado um alarme e toque em **Excluir.**

Relógio mundial

Toque em **Relóg. mundial** na Tela de aplicativos para verificar os relógios mundiais adicionados do smartphone.

Para adicionar um relógio mundial, toque em **Adic. no tel.** Como alternativa, se já adicionou relógios mundiais, toque em **Editar no telefone** e adicione ou remova um relógio mundial no smartphone conectado.

Temporizador

Definir uma contagem

- 1 Toque em **Temporiz.** na Tela de aplicativos.
 - 2 Toque em .
 - 3 Deslize para cima ou para baixo na tela para definir a duração e toque em .
-  Se você selecionar um predefinido, o temporizador será iniciado imediatamente. Você também pode verificar mais predefinidos deslizando para cima ou para baixo na tela.

Cancelar a contagem

Arraste o ícone  para fora do círculo maior quando a contagem encerrar. Para reiniciar o temporizador, arraste o ícone  para fora do círculo maior.

Cronômetro

- 1 Toque em **Cronômet.** na Tela de aplicativos.
- 2 Selecione o estilo do cronômetro desejado deslizando para a esquerda ou direita na tela.
Para alterar o estilo do cronômetro, mantenha a tela pressionada.
- 3 Toque em **Iniciar** para cronometrar um evento.
Para marcar as voltas enquanto cronometra um evento, toque em .
- 4 Toque em  para parar o cronômetro.
 - Para reiniciar o cronômetro, toque em .
 - Para apagar as voltas, toque em .

Encontrar Meu telefone

Se você perder o smartphone, o Fit pode ajudar a localizá-lo.

- 1 Toque em **Buscar telefone** na Tela de aplicativos.
- 2 Toque em **Iniciar**.
O smartphone emitirá um som, vibrará e a tela será ativada.
Para interromper o som e a vibração, toque o ícone  no smartphone ou toque em **Parar** no Fit.

Encontrar Meu Fit

Se você perder seu Fit, o aplicativo Galaxy Wearable no seu smartphone conectado pode ajudar a encontrá-lo.

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Localizar minha pulseira**.
- 2 Toque em **Iniciar**.
O Fit vibrará e a tela ativará.

Para interromper a vibração, toque em  no Fit. Você pode parar tocando em **Parar** no smartphone.

Enviar uma mensagem SOS

Introdução

Em caso de emergência, inclusive quando você se machucar devido a uma queda, faça uma chamada de emergência e envie uma mensagem SOS que inclua suas informações de localização para contatos previamente registrados. Além disso, você pode configurar o Fit para exibir suas informações médicas após o envio da mensagem SOS.

-  • Suas informações de localização podem não ser enviadas dependendo da sua região ou situação.
- Algumas funções poderão estar indisponíveis dependendo da versão do software, smartphone conectado e modelo.

Definir um pedido de ajuda

Inserir informações médicas

Insira suas informações médicas, como seu nome e tipo sanguíneo. Essas informações podem ser acessadas diretamente no seu Fit durante uma emergência.

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência**.
- 2 Toque em **Inform. médicas**, insira suas informações e, em seguida, toque em **Salvar**.

Ao enviar um SOS, as informações médicas inseridas aparecerão na tela SOS do seu Fit.

Registrar os contatos de emergência

Adicione contatos que possam ajudá-lo ao compartilhar uma emergência.

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência**.
- 2 Toque em **Contatos de emergência**.
- 3 Toque em **Adicionar contato de emergência**, selecione os contatos e toque em **Concluir**.

Solicitar um pedido de ajuda

Definir um pedido de ajuda

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência**.
- 2 Toque em **SOS emergência** → **Configurações de SOS de emergência do seu telefone** e defina as configurações do smartphone conectado.

 Você pode não definir as configurações de SOS do seu smartphone conectado, dependendo da versão do software do aparelho conectado e seu modelo. Nesse caso, defina as configurações de SOS do aplicativo Galaxy Wearable.

Enviar mensagens SOS

Em uma emergência, pressione a Tecla Início do Fit cinco vezes.

Uma mensagem SOS que inclui sua localização atual será enviada para seus números de emergência.



- Para enviar manualmente um pedido de ajuda, arraste o botão de chamada ou mensagem para fora do círculo maior na tela de pedido de ajuda em seu smartphone.
- As chamadas de emergência podem não ser conectadas, dependendo da versão do software do smartphone conectado. No entanto, uma mensagem SOS que inclui suas informações de localização é enviada independentemente do software no smartphone conectado. Se a chamada não for enviada, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência** → **SOS emergência** → **Configurações de SOS de emergência do seu telefone** e toque na opção **Enviar SOS para contatos emerg.** para ativar.

Solicitar um pedido de ajuda ao se ferir devido a uma queda

Definir um pedido de ajuda ao se ferir devido uma queda

- 1 Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência**.
- 2 Toque em **Detecção de queda forte** e toque na opção **Desligado** para ligar.
- 3 Toque em **Quando detectar quedas** e selecione a condição em que o Fit detectará a lesão causada por uma queda.

Enviar um pedido de ajuda ao se ferir devido uma queda

Quando houver um grande impacto, o Fit detectará a gravidade de uma queda através do movimento do braço. Se não houver nenhum movimento detectado por mais de 30 segundos após a queda, ele exibirá um alerta enquanto vibra. Se ainda não houver resposta após 60 segundos, uma chamada de emergência e uma mensagem SOS será enviada automaticamente ao contato previamente registrado após uma contagem regressiva.



- O Fit pode entender que você se feriu em uma queda se estiver fazendo um exercício de alto impacto. Se for esse o caso, ative a opção **Necessário deslizar para ligar** para não enviar uma mensagem SOS automaticamente.
- Essa função pode operar de maneira diferente dependendo da versão do software do aparelho conectado e do modelo.

Parar de compartilhar informações de localização

Para parar de compartilhar suas informações de localização, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência** → **SOS emergência** → **Configurações de SOS de emergência do seu telefone** → **Configurações do compartilhamento de emergência** e toque em **Parar comp.**

 Se não puder parar de compartilhar suas informações de localização no aparelho conectado, toque na notificação de status de compartilhamento depois de abrir o painel de notificação no seu Fit e toque em **Parar** → .

Calculadora

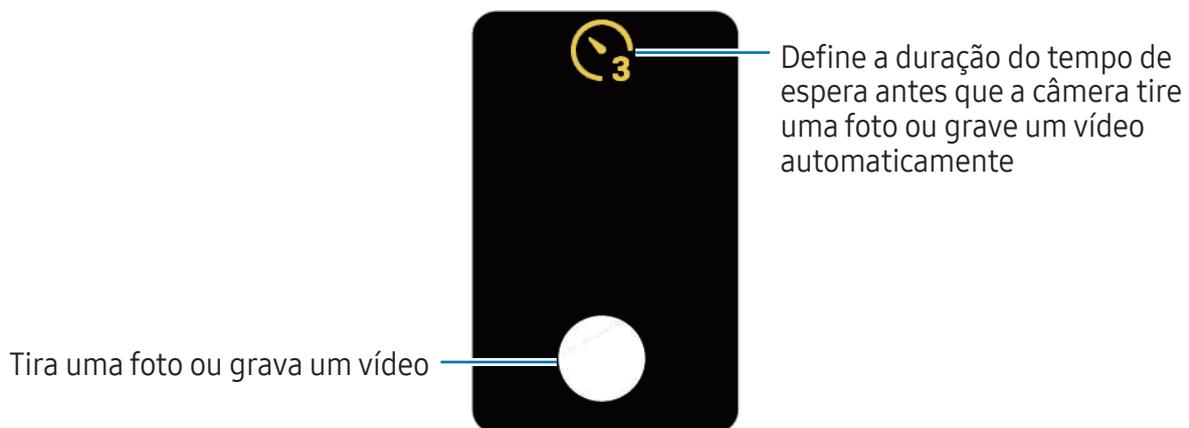
Realize cálculos simples

Toque em **Calculad.** na Tela de aplicativos.

Câmera remota

Você pode controlar remotamente as câmeras do smartphone conectado ao Fit e tirar fotos ou gravar vídeos à distância.

- 1 Toque em **Câmera remota** na Tela de aplicativos.
O aplicativo câmera iniciará no smartphone conectado.
- 2 Toque em  para tirar uma foto ou gravar vídeo no modo vídeo.



 Esta função pode não estar disponível dependendo do smartphone conectado.

Configurações

Introdução

Defina as configurações para funções e aplicativos. Defina o seu Fit dependendo do seu padrão de uso, definindo várias configurações.

Toque em **Configur.** na Tela de aplicativos.

 Algumas funções podem estar indisponíveis dependendo do seu país, operadora ou modelo.

Modos

Selecione o modo do seu Fit.

Na tela de configurações, toque em **Modos**.

- **Modo Dormir:** ativa o modo dormir para reduzir o cansaço dos olhos antes de dormir e evitar que seu sono seja perturbado.
- **Modo cinema:** ative o modo cinema para se concentrar em assistir a filmes.

 Ao ativar a função **Modos de sincronização com o telefone** no aparelho conectado, o Modo cinema pode ser ativado e configurado, mas apenas através do seu telefone. Para ativar o Modo cinema apenas no seu Fit, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** no seu telefone, toque em **Configurações da pulseira** → **Modos** e toque na opção **Modos de sincronização com o telefone** para desativar.

Notificações

Altere as configurações das notificações.

Na tela de configurações **Notificações**.

- **Notificações do aplicativo:** selecione um aplicativo smartphone ou aplicativo do Fit para receber notificações.
- **Exibir notificações do telefone na pulseira:** defina o Fit para exibir notificações do smartphone dependendo do status de uso do smartphone.
- **Silenciar notif. no telefone:** defina para silenciar as notificações do aplicativo em seu smartphone quando elas forem exibidas no Fit.
- **Não perturbar:** defina o Fit para silenciar todas as notificações, exceto aquelas que você permitir.
- **Configurações avançadas:** defina configurações avançadas para as notificações.

Vibração

altere as configurações de vibração.

Na tela de configurações, toque em **Vibração**.

- **Vibrar / Silenciar**: define o Fit para usar o modo vibrar ou silencioso.
- **Vibrar**: define a duração e intensidade da vibração.
- **Vibr. da chamada**: altera o padrão de vibração da chamada.
- **Vibração da notificação**: altera o padrão de vibração da notificação.
- **Vibração do sistema**: seleciona ações para receber resposta de vibração.

Visor

Altere as configurações do visor.

Na tela de configurações, toque em **Visor**.

- **Brilho**: ajusta o brilho da tela.
- **Brilho adaptável**: define o Fit para acompanhar seus ajustes de brilho e aplicá-los automaticamente em condições de iluminação semelhantes.
- **Always On Display**: define o Fit para exibir informações, como hora e a data enquanto a tela estiver desativada e você usando seu Fit. No entanto, o bateria vai gastar mais rapidamente do que o normal ao usar esta função.
- **Ativação da tela**: selecione como ativar a tela. Consulte [Ativar a tela](#) para mais informações.
- **Exibir controles de mídia**: define o Fit para abrir o aplicativo **Controle de mídia** automaticamente quando uma música ou vídeo for reproduzido no smartphone conectado.
- **Tempo lim. da tela**: define o tempo de espera que o Fit aguarda para desativar a luz de fundo.
- **Exib. último app**: define a hora para manter o último aplicativo ativado após a tela ser desativada. Ao ativar a tela novamente dentro do tempo definido após ter sido desativada, a tela do aplicativo que utilizou pela última vez aparecerá em vez da Tela do Fit.
- **Exibir inform. de carregamento**: define o Fit para exibir a informação da bateria quando a tela estiver desativada enquanto carrega.

Health

Defina várias opções de configurações relacionadas ao exercício e condicionamento físico.

Na Tela de aplicativos, toque em **Health**.

- **Medições:** defina como medir a frequência cardíaca e o estresse e ative ou desative as funções adicionais que podem ser medidas durante o sono.
- **Autodetectar treinos:** ative função de autodetecção de treinos e defina configurações, como selecionar os tipos de exercícios a serem detectados.
- **Tempo de inatividade:** ative a função para receber alertas após 50 minutos de inatividade e defina a hora e os dias que deseja ser notificado.

Segurança e privacidade

Verifique a segurança do Fit e altere as configurações.

Na tela de configurações, toque em **Segur. e privacidade**.

- **Tipo de bloqueio:** altera o método de bloqueio de tela. Consulte [Tela de bloqueio](#) para mais informações.
- **Detecção de pulso:** definido para detectar se você está usando o Fit.

Segurança e emergência

Gerencie suas informações médicas e contatos de emergência. Você também pode configurar para solicitar um pedido de ajuda quando estiver em uma situação de emergência. Consulte [Solicitar um pedido de ajuda](#) para mais informações.

Na Tela de aplicativos, toque em **segurança e emergência**.

- **Inform. médicas:** defina ou verifique suas informações médicas.
- **Contatos de emergência:** adicione seus contatos de emergência.
- **SOS emergência:** definido para solicitar uma mensagem SOS ao seguir as instruções na tela de configurações desta função.
- **Detecção de queda forte:** define um pedido de ajuda, quando o Fit detectar que houve uma queda.

Recursos avançados

Ative os recursos avançados.

Na tela de configurações, toque em **Recursos avançados**.

- **Alertas de desconexão:** definido para receber alertas quando o Fit perder a conexão Bluetooth com o smartphone.
- **Bloqueio de água:** ative o modo bloqueio de água antes de praticar qualquer atividade aquática. Quando o modo de bloqueio de água está ativado, o touch screen não estará disponível.
- **Pressionar 2 vezes a Tecla início:** define um aplicativo ou função para iniciar ao pressionar a Tecla Início duas vezes.
- **Indicadores status:** altere as configurações de exibição dos ícones indicadores de status na parte superior da Tela do Fit.

Geral

Defina as configurações gerais do Fit. Você também pode restaurá-lo.

Na tela de configurações, toque em **Geral**.

- **Orientação:** define o Fit para combinar com o pulso em que você o usa, seja o esquerdo ou direito, e a orientação da Tecla Início após vesti-lo.
- **Restaurar:** exclua todos os dados do seu Fit.

Sobre a pulseira

Acesse informações adicionais do Fit.

Na tela de configurações, toque em **Sobre a pulseira**.

- **Informações de status:** verifique informações, como endereço Bluetooth e número de série.
- **Informações legais:** acesse informações legais relacionadas ao Fit. Você também pode enviar as informações de diagnóstico do Fit para a Samsung.
- **Informações de software:** acesse a versão do software.
- **Informações de bateria:** verifica informações da bateria.

Aplicativo Galaxy Wearable

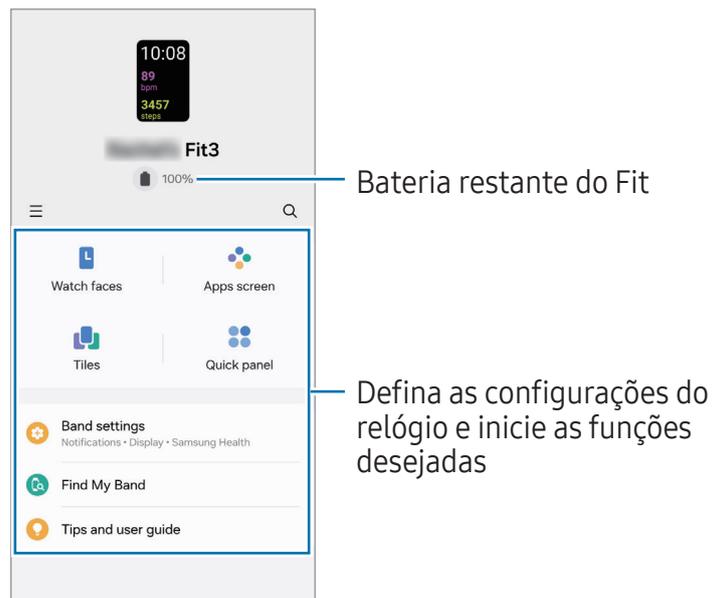
Introdução

Para conectar seu Fit com um smartphone, você deve instalar o aplicativo Galaxy Wearable no smartphone. Você pode verificar a bateria restante do Fit e definir as configurações com o aplicativo Galaxy Wearable.

Abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone.

Para pesquisar por palavras-chave, toque em **Q**. Você também pode procurar por configurações selecionando uma tag sob **Sugestões**.

 Algumas funções podem estar indisponíveis dependendo do tipo do smartphone conectado.



Toque em **☰** para usar as seguintes opções adicionais:

-  : defina as configurações do aplicativo Galaxy Wearable.
- **Conectar novo aparelho**: conecta um novo smartphone. Siga as instruções na tela para completar a conexão. Se conectar um outro modelo Fit, consulte [Conectar o Fit com um smartphone via Bluetooth](#) para mais informações.
- **Remover aparelhos**: selecione um aplicativo e toque em **Remover**.

 Algumas funções podem estar indisponíveis dependendo do seu país, operadora ou modelo.

Visores do Fit

Você poderá alterar os tipos de visores a serem exibidos na Tela do Fit.

Na tela do aplicativo Galaxy Wearable do seu smartphone, toque em **Visores do relógio**

Selecione o visor desejado.

 Se você selecionar determinados visores, como **Fotos**, poderá personalizá-los com o tipo de relógio tocando em **Personalizar**.

Criar visores a partir de Fotos

Altere o visor para uma foto que você tirou há pouco ou uma foto salva no smartphone conectado.

- 1 Na tela do aplicativo Galaxy Wearable do seu smartphone, toque em **Visores do relógio**
- 2 Toque em **Fotos**.
- 3 Toque em **Personalizar** → **Fundo** → **Câmera**.
Para selecionar uma foto salva no seu smartphone, toque em **Galeria**.
- 4 Toque em  para tirar uma foto e toque em **OK**.
- 5 Arraste a parte da imagem que deseja usar dentro do quadro ou ajuste o tamanho da imagem e toque em **Concluir**.
Você também pode editar a imagem, por exemplo, alterando seu brilho.
- 6 Toque em **Salvar**.
O visor será alterado para o tipo Fotos.

Tela de aplicativos

Ordene os aplicativos na Tela de aplicativos.

No aplicativo Galaxy Wearable do smartphone, toque em **Tela de aplicativos**.

Para reorganizar os aplicativos, mantenha o ícone  pressionado ao lado do aplicativo a ser movido, arraste para a posição desejada e toque em **Salvar**.

Blocos

Personalize os blocos no Fit. Você pode reorganizar os blocos.

No aplicativo Galaxy Wearable do smartphone, toque em **Blocos**.

Adicionar ou remover blocos

Toque nos blocos desejados sob **Adicionar blocos** ou toque em  nos blocos que deseja remover e toque em **Salvar**.

Organizar os blocos

Mantenha pressionado o bloco que deseja mover, arraste para a posição desejada e toque em **Salvar**.

Painel rápido

Selecione os ícones de configurações rápidas exibidos no painel rápido do seu Fit. Você também pode reordenar os ícones de configurações rápidas.

No aplicativo Galaxy Wearable do smartphone, toque em **Painel rápido**.

Adicionar ou remover ícones de configuração rápida

Toque em  no ícone para adicionar sob **Botões disponíveis** ou toque em  no ícone para remover e toque em **Salvar**.

Reordenar os ícones de configuração rápida

Mantenha pressionado o ícone para mover, arraste para a posição desejada e toque em **Salvar**.

Configurações da pulseira

Introdução

Verifique o status do Fit e defina as configurações.

Na tela do aplicativo Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira**.

Samsung account

Registre a Samsung account no seu smartphone conectado ou verifique a Samsung account registrada anteriormente.

Na tela do Galaxy Wearable do smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Samsung account**. Consulte [Registrar uma Samsung account no seu Fit](#) para mais informações.

Modos

Defina para sincronizar as configurações de modo do Fit e do smartphone.

Na tela do Galaxy Wearable do smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Modos**.

- **Modos de sincronização com o telefone:** defina para sincronizar as configurações de modo do seu Fit e do smartphone. Ao ativar esse função, quaisquer novos modos adicionados ou configurações de modo alteradas no seu telefone conectado serão sincronizados com o Fit, assim como o status de execução dos modos.



Somente algumas funções de sincronização de modo podem ser suportados, dependendo da versão do software do telefone conectado.

Notificações

Altere as configurações das notificações.

Na tela do Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Notificações**. Consulte [Notificações](#) para mais informações.

- **Sinc. Não perturbar com telefone:** defina para sincronizar as configurações do Não perturbe do Fit e do smartphone.

Vibração

Altere as configurações de vibração.

Na tela do Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Vibração**. Consulte [Vibração](#) para mais informações.

Visor

Altere as configurações do visor.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Visor**. Consulte [Visor](#) para mais informações.

Samsung Health

Defina várias opções de configurações relacionadas ao exercício e condicionamento físico.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Samsung Health**. Consulte [Health](#) para mais informações.

Segurança e emergência

Gerencie suas informações médicas e contatos de emergência. Você também pode configurar para solicitar um pedido de ajuda quando estiver em uma situação de emergência.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Segurança e emergência**. Consulte [Enviar uma mensagem SOS](#) ou [Segurança e emergência](#) para mais informações.

Contas e backup

Você pode usar várias funções no Fit após registrar sua Samsung account no smartphone conectado. Você também pode fazer backup dos dados do seu Fit automaticamente ou manualmente e salvar o backup na Samsung Cloud para restaurá-los sempre que desejar.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Contas e backup**.



- Faça o backup dos dados automaticamente ou manualmente para a Samsung Cloud para que você possa restaurá-los se os dados estiverem corrompidos ou forem perdidos devido a uma restauração indesejada para o padrão de fábrica.
- Para o aplicativo Health, somente os registros dos 7 dias anteriores serão salvos em seu Fit. Para visualizar registros salvos há mais de 7 dias, instale o aplicativo Health no smartphone e faça um backup dos dados automaticamente.
- **Samsung account:** registre sua Samsung account no aparelho conectado ou verifique o anterior no registrado na Samsung account. Consulte [Registrar uma Samsung account no seu Fit](#) para mais informações.
- **Samsung Cloud:** Defina os dados do seu Fit para fazer backup automaticamente na Samsung Cloud. Você também pode fazer backup dos dados do seu Fit e restaurar os dados do Fit anterior manualmente usando a Samsung Cloud, mesmo quando você não tiver mais o Fit anterior.

Samsung Cloud

Faça backup dos dados do seu Fit na Samsung Cloud e restaure-os mais adiante.

Fazer backup de dados automaticamente para a Samsung Cloud

Você pode definir os dados do seu Fit para fazer backup automaticamente na Samsung Cloud.

- 1 Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Contas e backup**.
- 2 Toque na opção **Backup automático** para ativar.

Fazer backup dos dados manualmente na Samsung Cloud

Você pode fazer backup dos dados do seu Fit manualmente na Samsung Cloud.

- 1 Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Contas e backup**.
- 2 Toque em **Backup de dados** → **Fazer backup**.
- 3 Toque em **Concluir**.

Restaurar dados da Samsung Cloud

Você pode restaurar seus dados de backup da Samsung Cloud para o seu Fit.

- 1 Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Contas e backup**.
- 2 Toque em **Restaurar dados** e selecione o dado do Fit que deseja restaurar.
- 3 Toque em **Restaurar**.
- 4 Toque em **Concluir**.

Recursos avançados

Ative os recursos avançados.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Recursos avançados**. Consulte [Recursos avançados](#) para mais informações.

Clima

Defina as configurações da função de clima do Fit.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Clima**.

- **Configurações:** defina configurações detalhadas da função de clima do Fit.

Geral

Defina as configurações gerais do Fit. Você também pode restaurá-lo.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Geral**. Consulte [Geral](#) para mais informações.

- **Respostas rápidas:** defina as respostas rápidas para mensagens recebidas.
- **Recusar chamadas com mensagens:** defina a mensagem para recusar chamadas recebidas.

Atualização de software

Atualize o software do seu Fit através do serviço de firmware over-the-air (FOTA). Você também pode alterar as configurações de atualização.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Atualiz. de software da pulseira**.

- **Baixar e instalar:** verifique e instale atualizações manualmente.
- **Atualização automática:** define o Fit para atualizar automaticamente.

Sobre a pulseira

Verifique informações adicionais do Fit.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Configurações da pulseira** → **Sobre a pulseira**. Consulte [Sobre a pulseira](#) para mais informações.

Encontrar Meu Fit

Encontre seu Fit se o perder.

Na tela Galaxy Wearable no seu smartphone, toque em **Localizar minha pulseira**.

Toque em **Iniciar** para saber onde o Fit está agora. Consulte [Encontrar Meu Fit](#) para mais informações.

Notas de uso

Precauções ao usar o Fit

Por favor, leia este manual antes de utilizar seu Fit de forma a garantir um uso seguro e adequado.

- As descrições nesse manual são baseadas nas configurações padrão do Fit.
- Alguns conteúdos podem estar diferentes em seu dispositivo dependendo do país, das especificações do modelo ou software do dispositivo.
- A Samsung não é responsável por danos ou incompatibilidades causados por edição do usuário das configurações ou alterações no sistema operacional. Tentar personalizar o sistema operacional pode fazer com que seu Fit ou aplicativos não funcionem de forma adequada.
- Softwares, sons, papéis de parede, imagens e outras mídias fornecidas com este dispositivo são licenciados para uso limitado. A extração e utilização destes materiais para comercialização ou outros propósitos são infrações à lei dos direitos autorais. Os usuários são inteiramente responsáveis pelo uso ilegal de mídia.
- Aplicativos padrão instaladas no Fit estão sujeitos a atualizações e podem deixar de ser compatíveis sem aviso prévio.
- O sistema operacional deste dispositivo é diferente da série anterior do Galaxy Fit, e você não conseguirá usar conteúdos comprados anteriormente devido a problemas de compatibilidade.
- Alterar o sistema operacional do Fit ou instalar softwares de fontes não oficiais pode resultar em mau funcionamento e corrupção ou perda de dados. Essas ações são violações do seu contrato de licença Samsung e anulará sua garantia.
- Algumas funções podem não funcionar como estão descritas neste manual, dependendo do fabricante e do modelo do smartphone conectado ao Fit.
- Você pode ver a tela claramente, mesmo sob luz solar direta, ajustando automaticamente a faixa de contraste com base no ambiente ao redor. Devido à natureza do produto, a exibição de gráficos fixos por longos períodos pode resultar em falhas na imagem (imagem desvanecendo na tela) ou imagem duplicada.

- Recomenda-se não usar gráficos fixos em parte ou em todo o touch screen por longos períodos e desativar o touch screen quando não estiver usando.
- Você pode definir o touch screen para desativar automaticamente quando não estiver em uso. Na Tela de aplicativos do Fit, toque em **Configur.** → **Visor** → **Tempo lim. da tela** e selecione o período que deseja que o Fit aguarde antes de desativar a tela.
- Para definir a tela para ajustar automaticamente seu brilho com base no ambiente ao redor, na Tela de aplicativos do Fit, toque em **Configur.** → **Visor** e toque na opção **Brilho adaptável** para ativar.
- Este dispositivo contém ímãs. Mantenha-o distante de cartões de crédito, dispositivos médicos implantados e outros dispositivos que possam ser afetados por ímãs. No caso de dispositivos médicos, mantenha seu Fit a mais de 15 cm de distância. Pare de usar o dispositivo se suspeitar de qualquer interferência com seu dispositivo médico e consulte seu médico ou o fabricante do dispositivo médico.

Ícones de instrução

-  **Aviso:** situações que podem prejudicar você ou terceiros.
-  **Atenção:** situações que podem danificar seu telefone ou outro equipamento.
-  **Nota:** notas, dicas de uso ou informações adicionais.

Notas do conteúdo da embalagem e acessórios

Consulte o Guia rápido para saber o conteúdo da embalagem

- Os itens fornecidos com o Fit e quaisquer acessórios disponíveis podem variar dependendo de seu país e operadora.
- Os itens fornecidos foram criados apenas para este dispositivo e poderão ser incompatíveis com outros dispositivos.
- A aparência e especificações estão sujeitas a alterações sem prévio aviso.
- Você pode comprar acessórios adicionais no site da Samsung. Certifique-se de que eles sejam compatíveis com seu Fit antes de comprá-los.
- Alguns itens e acessórios exceto o Fit, podem não possuir a mesma certificação à resistência para água e poeira.
- Use apenas acessórios aprovados pela Anatel. Utilizar acessórios não aprovados pode causar problemas de desempenho e mau funcionamento que não são cobertos pela garantia.
- A disponibilidade de todos os acessórios está sujeita a alterações dependendo, exclusivamente, das empresas fabricantes. Para mais informação sobre os acessórios disponíveis, consulte o site da Samsung.

Resistência à água e poeira

- Este dispositivo é resistente à água e poeira e atende aos seguintes padrões internacionais.
 - Certificação de classificação de resistência à água 5ATM: foi testado e submerso em 50 m de água doce por 10 minutos, deixando ainda, sem qualquer movimento para atender aos requisitos da norma ISO 22810: 2010.
 - Certificação de classificação de resistência à água IPX8: foi testado e submerso em 1,5 m de água doce por 30 minutos, deixando ainda, sem qualquer movimento para atender aos requisitos da norma IEC 22810: 60529.
 - Certificação de classificação de resistência à poeira IP6X: foi testado para atender aos requisitos da norma IEC 60529.
- Você pode usar este dispositivo quando estiver se exercitando, lavando as mãos ou em um dia chuvoso.
- Você pode usar este dispositivo quando estiver nadando em uma piscina ou no mar, onde o nível da água não é profundo.
- A resistência à água de seu dispositivo Galaxy não é permanente e pode diminuir com o passar do tempo. Recomenda-se que a resistência à água do seu dispositivo Galaxy seja testada uma vez ao ano em um Centro de Serviço Samsung.
- Siga essas dicas cuidadosamente para manter a resistência de seu Fit contra água e poeira.
 - Depois de nadar, e antes que a água da piscina ou água do mar tenha secado, enxágue o dispositivo com água doce e seque-o completamente com um pano macio e limpo para manter sua resistência à água. A resistência à água pode ser afetada pelos desinfetantes na água da piscina ou pelo sal na água do mar.
 - Se o dispositivo molhar-se com outro líquido que não seja água fresca, como café, bebidas, água com sabão, óleo, perfume, protetor solar, higienizador para as mãos ou produtos químicos, como cosméticos, enxágue o dispositivo com água fresca e seque-o completamente com um pano macio, e limpo para manter sua resistência à água.
 - Não fique submerso, mergulhe com snorkel, ou outros tipos de mergulho, ou pratique esportes aquáticos como esqui aquático ou surf, e não nade em águas rápidas, como um rio, enquanto estiver usando seu dispositivo. Além disso, não o exponha a máquinas de limpeza de alta pressão ou coisas semelhantes. Isso resultaria em um aumento significativo na pressão da água, o que poderia causar a alteração da resistência à água garantida por nossa empresa.

- Se o Fit sofrer impacto ou danos, sua resistência à água e poeira pode ser comprometida.
- Não desmonte o dispositivo sem orientação adequada.
- Se você secar seu dispositivo com uma máquina que emite ar quente, como um secador de cabelo, ou se você usar seu dispositivo em um ambiente quente como uma sauna, a resistência à água pode ser danificada devido a uma mudança dramática na temperatura do ar ou da água.

Precauções para o superaquecimento

Se sentir desconforto devido a superaquecimento enquanto estiver usando o Fit pare de usá-lo e remova-o de seu pulso.

- Para evitar problemas, tais como mau funcionamento, desconforto na pele ou ferimentos, drenagem da bateria, um aviso aparecerá no Fit se ele atingir uma temperatura específica. Quando o aviso inicial aparecer, todas as funções do Fit serão desativadas até que ele esfrie a uma temperatura específica.
- Se a temperatura do Fit continuar a aumentar, aparecerá um segundo aviso. Neste momento, o Fit será desligado. Não use o dispositivo até que a temperatura dele esteja dentro da faixa de temperatura de operação recomendada.

Faixa de temperatura operacional recomendada

A temperatura operacional recomendada para o dispositivo é entre 0°C e 35°C. O uso do dispositivo fora da faixa de temperatura recomendada pode danificá-lo ou reduzir a vida útil da bateria.

Limpeza e gerenciamento do Galaxy Fit

Siga os seguintes pontos para garantir que seu Fit funcione corretamente e mantenha sua aparência. Não fazer isso pode danificar o Fit e causar a irritação da pele.

- Desligue o Fit e remova a pulseira antes de limpá-lo.
- Evite que o Fit seja exposto à poeira, suor, tinta, óleo e produtos químicos como cosméticos, spray antibacteriano, sabonete líquido, detergente e inseticidas. As peças exteriores e interiores do Fit podem ser danificadas ou podem ter um desempenho fraco. Se o seu Fit for exposto a qualquer uma das substâncias anteriormente mencionadas, utilize um pano macio e sem fiapos para limpá-lo.

- Não use sabão, agentes de limpeza, materiais abrasivos e ar comprimido ao limpar o seu Fit e não use ondas ultrassônicas ou fontes de calor externas. Fazer isso poderá danificar o Fit. Irritação da pele pode ser causada por sabão, detergentes, higienizadores de mãos ou agentes de limpeza em contato com o Fit.
 - Ao remover o protetor solar, loção ou óleo, use um detergente sem sabão, em seguida, enxágue e seque o seu Fit completamente.
 - Limpe o seu pulso e a pulseira após o exercício ou transpirar. Limpe o pulseira com água limpa e um pouco de álcool antisséptico e seque-o completamente.
 - Se a pulseira do Fit manchar ou conter quaisquer materiais, limpe-a com uma escova de dente de cerdas macias umedecidas.
-  As pulseiras disponíveis podem variar dependendo do país. Certifique-se de limpar e conservar sua pulseira adequadamente.

Tenha cuidado se for alérgico a quaisquer materiais no Fit

- A Samsung testou os materiais nocivos encontrados no Fit através das autoridades de certificação interna e externa, incluindo o teste para todos os materiais que entram em contato com a pele, teste de toxicidade da pele e teste de vestimenta do Fit.
- O Fit contém níquel. Tome as precauções necessárias se a sua pele é hipersensível ou se você é alérgico a quaisquer materiais encontrados no Fit.
 - **Níquel:** o Fit contém uma pequena quantidade de níquel, que está abaixo do seu ponto de referência limitado pela norma REACH europeia. Você não será exposto ao níquel dentro do Fit pois passou do teste certificado internacional. No entanto, se você é sensível ao níquel, tenha cuidado ao usar o Fit.
- Apenas os materiais observados os padrões da Comissão de segurança dos produtos dos EUA (CPSC), os regulamentos dos países europeus, e outras normas internacionais são usados para fabricar um Fit.
- Para obter mais informações sobre como a Samsung gerencia produtos químicos, consulte o site da Samsung (<https://www.samsung.com/uk/aboutsamsung/sustainability/environment/>).

Apêndice

Solução de problemas

Antes de contatar um Centro de Serviços Samsung, por favor tente as seguintes soluções: Algumas situações podem não se aplicar ao seu Fit.

Você também pode usar o Samsung Members para resolver quaisquer problemas que possa encontrar ao usar o Fit.

Seu Fit não liga

Quando a bateria estiver completamente descarregada, seu Fit não ligará. Carregue a bateria completamente antes de ligar o Fit.

A tela responde lentamente ou indevidamente

- Se você anexar uma capa protetora ou acessórios opcionais para o touch screen, o touch screen poderá não funcionar corretamente.
- Se estiver usando luvas, se suas mãos não estiverem limpas ao tocar a tela ou se você tocar a tela com objetos pontiagudos ou com as pontas dos dedos, o touch screen poderá ter mau funcionamento.
- A tela de seu aparelho pode ter um mau funcionamento quando exposta a condições úmidas ou à água.
- Reinicie seu Fit para limpar quaisquer erros temporários de software.
- Certifique-se que o seu Fit está atualizado com a versão mais recente.
- Se a tela estiver arranhada ou danificada, leve seu aparelho para Centro de Serviços Samsung.

Seu Fit trava ou possui erros graves

Tente as seguintes soluções: Se o problema persistir, contate um Centro de Serviços Samsung.

Reiniciar o Fit

Se o seu Fit travar ou interromper a funcionalidade, você precisará encerrar os aplicativos ou desligar o Fit.

Forçar reinício

Se o seu Fit estiver travado e sem operação, mantenha pressionada a Tecla Início por mais de 11 segundos para reiniciá-lo.

Restaurar o Fit

Se os métodos acima não resolverem seu problema, execute uma restauração para o padrão de fábrica.

Na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Geral** → **Restaurar** → **Restaurar**. Como alternativa, abra o aplicativo **Galaxy Wearable** em seu smartphone e toque em **Configurações da pulseira** → **Geral** → **Restaurar** → **Restaurar**. Antes de executar a restauração para o padrão de fábrica, lembre-se de fazer um backup de todos os dados importantes armazenados no Fit.

Outro dispositivo Bluetooth não consegue localizar seu Fit

- Restaure o Fit e tente novamente.
- Certifique-se de que seu Fit e o outro dispositivo Bluetooth estão dentro do alcance máximo do Bluetooth (10 m). A distância pode variar dependendo do ambiente em que os dispositivos estão sendo utilizados.

Se as dicas acima não resolverem o problema, contate um Centro de Serviços Samsung.

Uma conexão Bluetooth não é estabelecida ou seu Fit e o smartphone estão desconectados

- Certifique-se que a função Bluetooth está ativada em ambos os dispositivos.
- Certifique-se que não existam obstáculos, tais como paredes ou equipamento elétrico entre os dispositivos.
- Certifique-se que versão mais recente do aplicativo Galaxy Wearable está instalada no smartphone. Se o aplicativo Galaxy Wearable não for a versão mais recente, atualize o aplicativo Galaxy Wearable.

- Certifique-se de que seu Fit e o outro dispositivo Bluetooth estão dentro do alcance máximo do Bluetooth (10 m). A distância pode variar dependendo do ambiente em que os dispositivos estão sendo utilizados.
- Reinicie ambos os dispositivos e abra o aplicativo **Galaxy Wearable** no smartphone novamente.

O Fit não monitora sua frequência cardíaca

- Vista o Fit firmemente em seu antebraço, logo acima do pulso.
- Na Tela de aplicativos, toque em **Configur.** → **Health** → **Freq. car.**, e selecione **Medir continuamente**.
- Selecione um visor do Fit que inclui informações da frequência cardíaca.

As chamadas recebidas não são conectadas

- Certifique-se que seu Fit está conectado a um smartphone via Bluetooth.
- Certifique-se de que você não configurou a restrição de chamada para o número do chamador no smartphone conectado.
- Verifique se alguns modos estão ativados. Se alguns modos estiverem ativados, as chamadas recebidas serão silenciadas e a tela não ativará ao receber chamadas. Ative a tela e verifique a chamada.

A bateria não carrega corretamente (Para carregadores aprovados pela Samsung)

- Certifique-se de conectar o Fit à base carregadora adequadamente.
- Visite uma Centro de Serviços Samsung e faça a substituição da bateria.

A bateria esgota mais rápido do que quando comprado

- Quando você expõe o Fit a temperaturas muito baixas ou muito altas, a carga útil poderá ser reduzida.
- O consumo da bateria aumenta ao utilizar alguns aplicativos.
- A bateria é consumível e a carga útil será menor ao longo do tempo.

Seu Fit se apresenta quente ao tocá-lo

Ao utilizar aplicativos que requerem mais energia ou usar um aplicativo em seu Fit por um longo período de tempo, seu Fit pode se apresentar quente ao tocar. Isto é normal e não deve afetar a vida útil ou desempenho dele.

Se o Fit superaquecer por longos períodos, não o utilize por um tempo. Se o Fit continuar a superaquecer, contate um Centro de Serviços Samsung.

Seu Fit não consegue encontrar sua posição atual

O Fit usa as informações de localização do seu smartphone. Sinais GPS podem ser obstruídos em ambientes fechados. Defina o smartphone para usar a rede móvel ou Wi-Fi para encontrar sua localização atual.

Os dados armazenados no Fit foram perdidos

Sempre faça backup de todos os dados importantes armazenados no Fit. Do contrário, você não conseguirá restaurar os dados, se eles estiverem corrompidos ou perdidos. A Samsung não se responsabiliza pela perda de dados armazenados em seu Fit.

Não há espaço suficiente no armazenamento do Fit

Apague os dados desnecessários, ou arquivos para liberar espaço de armazenamento.

Direitos autorais

Direitos autorais © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Esse manual está protegido por leis internacionais de direitos autorais.

Nenhuma parte desse manual pode ser reproduzida, distribuída, traduzida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou impresso, incluindo fotocópia, gravação ou armazenamento em qualquer sistema de armazenagem e recuperação.

Marcas comerciais

- SAMSUNG e o logotipo SAMSUNG são marcas comerciais registradas da Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® é uma marca registrada da Bluetooth SIG, Inc. no mundo todo.
- Todas as outras marcas comerciais e direitos autorais são propriedade dos seus respectivos detentores.