

iStore



PRIMEIROS PASSOS.

Como configurar o Apple Watch e tirar o máximo partido das suas funcionalidades avançadas e fáceis de utilizar.



Índice

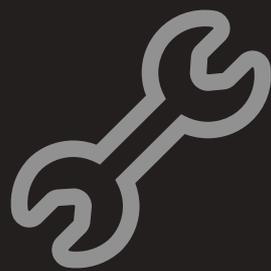
1 Configurar
o Apple Watch 

2 Personalizar
o Apple Watch 

3 Funcionalidades
do Apple Watch 

4 watchOS 10
do Apple Watch 

5 Dicas
do Apple Watch 





1 Configurar o Apple Watch

Para configurar e usar um novo Apple Watch, é necessário um iPhone 8 ou posterior com iOS 16 ou posterior. Certifica-te de que o iPhone tem o Bluetooth ativado e que está ligado a uma rede Wi-Fi ou rede móvel e que tens o iPhone atualizado com a versão mais recente do iOS.

Ligar o Apple Watch e colocar no pulso.

Para ligar o Apple Watch, mantém premido o botão lateral até surgir o logótipo Apple. Em seguida, coloca o relógio no pulso.





Manter o Apple Watch próximo do iPhone.

Aguarda que a mensagem “Use o iPhone para configurar este Apple Watch” surja no iPhone e, em seguida, toca em Continuar. Se esta mensagem não for apresentada, abre a app Apple Watch no iPhone, toca em Todos os relógios e, em seguida, toca em Adicionar relógio.

Se este for o teu Apple Watch, toca em Configurar para mim. Em alternativa, toca em Configurar para um membro da família e, em seguida, segue as instruções para configurar o relógio para um membro da tua família.

Mantém o Apple Watch e o iPhone próximos até concluir estes passos.



Manter o iPhone sobre a animação.

Centra o mostrador no visor do iPhone. Aguarda até surgir uma mensagem a confirmar o emparelhamento do Apple Watch.

Se não conseguires utilizar a câmara, a animação de emparelhamento não for apresentada ou o iPhone não a conseguir ler, toca em “Emparelhar manualmente” e segue as instruções apresentadas.





Configurar como novo ou restaurar a partir de uma cópia de segurança.

Se este for o teu primeiro Apple Watch, toca em Set Up as New Apple Watch (Configurar novo Apple Watch). Se te for solicitado, atualiza o Apple Watch para a versão mais recente do watchOS.

Se tiveres configurado outro Apple Watch com o iPhone atual, é apresentado um ecrã com a mensagem "O seu novo Apple Watch". Toca em Aplicações e dados e em Definições para saber como a configuração expressa irá configurar o teu novo relógio. Em seguida, toca em Continuar. Se pretenderes escolher o modo de configuração do teu novo relógio, toca em Personalizar definições.

Em seguida, escolhe uma cópia de segurança de um Apple Watch anterior para restaurar. Em alternativa, toca em "Configurar como Apple Watch novo" se pretenderes personalizar totalmente as definições do novo dispositivo.



Iniciar sessão com o ID Apple.

Se te for solicitado, introduz a palavra-passe do ID Apple. Se não te for solicitado, podes iniciar sessão mais tarde a partir da app Apple Watch: toca em Geral > ID Apple e inicia sessão. Determinadas funcionalidades que requerem um número de telemóvel não funcionam nos modelos Cellular do Apple Watch, a menos que inicies sessão no iCloud.

Se a app Encontrar não estiver configurada no iPhone, ser-te-á solicitado que atives o Bloqueio de ativação. Se for apresentado um ecrã de bloqueio de ativação, isto significa que o Apple Watch já está associado a um ID Apple. É necessário introduzir o endereço de e-mail e a respetiva palavra-passe desse ID Apple para continuares a configuração. Se o Apple Watch já tiver sido propriedade de outra pessoa, poderá ser necessário contactar o proprietário anterior para remover o Bloqueio de ativação.



Criar um código.

Podes ignorar a criação de um código, mas vais precisar de um para funcionalidades como o Apple Pay.

No iPhone, toca em Criar um código ou Adicionar código longo e, em seguida, introduz o novo código no Apple Watch.

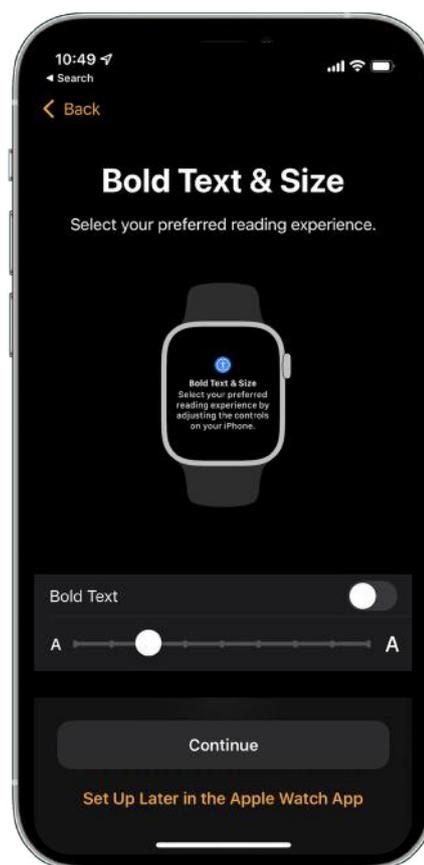
Para ignorar, toca em Não adicionar código.



Personalizar as definições.

Seleciona o tamanho de texto preferido e se pretendes utilizar texto a negrito. Se não utilizaste a configuração expressa, o Apple Watch mostra as definições partilhadas com o iPhone. Se tiveres ativado funcionalidades como Encontrar, os Serviços de localização, as Chamadas por Wi-Fi e o Diagnóstico no iPhone, estas definições serão automaticamente ativadas no Apple Watch.

Em seguida, adiciona ou atualiza detalhes, como a tua data de nascimento, para te certificares de que os teus dados de saúde e fitness estão corretos. Também podes ativar notificações de saúde, como os níveis de ruído, e os detalhes sobre a funcionalidade SOS emergência e a Detecção de queda são apresentados.





Configurar os dados móveis e o Apple Pay.

Em modelos móveis do Apple Watch, podes configurar os dados móveis. Em seguida, ser-te-á solicitado que configures o Apple Pay através da adição de um cartão. Em seguida, o iPhone apresenta funcionalidades como o ecrã Sempre ligado e a vista de apps preferida.



Manter os dispositivos próximos enquanto são sincronizados.

O Apple Watch apresenta o mostrador quando o procedimento de emparelhamento estiver concluído e o relógio estiver pronto para ser usado. Mantém o Apple Watch e o iPhone próximos um do outro para que os dispositivos possam continuar a sincronizar informações em segundo plano.







2 Personalizar o Apple Watch



Personaliza o mostrador do Apple Watch para ter o aspeto pretendido e disponibilizar as funções de que necessitas. Escolhe um design, ajusta as cores e as funcionalidades e, depois, adiciona-o à tua coleção. Muda de mostrador sempre que quiseres para dispor das ferramentas cronométricas adequadas – ou simplesmente para agitar um pouco as coisas.

Escolher um mostrador diferente.

Passa o dedo de uma extremidade à outra pelo mostrador para ver outros mostradores na tua coleção.

Para ver todos os mostradores disponíveis, toca e mantém o dedo no mostrador, passa o dedo até encontrares o que pretendes e, depois, toca nele.



Adicionar complicações ao mostrador.

É possível adicionar funcionalidades especiais, denominadas complicações, a alguns mostradores do relógio, para poderes consultar instantaneamente informações como as cotações de bolsa, o boletim meteorológico ou informações de outras aplicações instaladas.

1. Com o mostrador visível, toca e mantém o dedo no ecrã e, depois, toca em "Editar".
2. Passa o dedo para a esquerda até ao fim.
3. Se um mostrador oferecer complicações, estas são apresentadas no último ecrã.
4. Toca numa complicação para a selecionar e, em seguida, roda a Digital Crown para selecionar uma nova, por exemplo Atividade ou Ritmo cardíaco.
5. Quando terminares, prime a Digital Crown para guardar as alterações e, depois, toca no mostrador para mudar para o mesmo.





Adicionar um mostrador à coleção.

Cria a tua própria coleção de mostradores personalizados, incluindo variações do mesmo design.

- 1.** Com o mostrador atual visível, mantém premido o ecrã.
- 2.** Passa o dedo para a esquerda até ao fim e, em seguida, toca no botão Novo (+).
- 3.** Roda a Digital Crown para percorrer os mostradores e, em seguida, toca para a Adicionar.

Depois de o adicionares, é possível personalizar o mostrador.



Ver a tua coleção.

Podes ver rapidamente todos os mostradores.

- 1.** Abre a aplicação Apple Watch no iPhone.
- 2.** Toca em "O meu relógio" e, em seguida, percorre a coleção por baixo de "Os meus mostradores".

Para reorganizar a ordem da tua coleção, toca em Editar e, em seguida, arrasta para cima ou para baixo  junto a um mostrador.



Apagar um mostrador da coleção.

1. Com o mostrador atual visível, mantém premido o ecrã.

2. Passa o dedo até encontrares o mostrador que já não pretendes e, em seguida, passa o dedo para cima e toca em Remove.

Em alternativa, no iPhone, abre a aplicação Apple Watch, toca em "O meu relógio" e, em seguida, toca em Editar na área "Os meus mostradores".

Toca em  junto aos mostradores que pretendes apagar e, em seguida, toca em Remove. Podes sempre voltar a adicionar o mostrador mais tarde.



Passa o dedo para cima para apagar um mostrador e, depois, toca em Remove.

Adiantar o relógio.

1. Abre a aplicação Definições no Apple Watch.

2. Toca em Relógio.

3. Toca em +0 min e, em seguida, roda a Digital Crown para adiantar a hora até 59 minutos.

Esta definição altera apenas a hora apresentada no mostrador, não afeta os alarmes, a hora das notificações nem qualquer outra hora (tal como o Relógio).

Alterar as metas de treino no Apple Watch.

A partir do watchOS 10, podes modificar os treinos existentes e criar apenas o treino que pretendes.

1. Abre a aplicação Treino no Apple Watch.

2. Roda a Digital Crown até ao treino que pretendes realizar.

3. Toca no botão Mais e, em seguida, toca em "Criar treino".

4. Toca numa meta (como "Calorias", "Distância" ou "Tempo"), escolhe um valor e, depois, toca em OK.

5. Toca na meta editada para iniciar o treino.

Também podes tocar em < para guardar o treino editado e, depois, tocar no treino quando quiseres começar.



Retirar e trocar braceletes.

Certifica-te de que usas uma bracelete que corresponde ao tamanho da caixa do Apple Watch. Podes usar uma bracelete concebida para outros modelos Apple Watch desde que os tamanhos sejam compatíveis.

1. Mantém premido o botão de libertação da bracelete no Apple Watch.

2. Desliza a bracelete para uma extremidade para a retirar e, em seguida, introduz a nova bracelete da mesma forma.

Para teres um ótimo desempenho, o Apple Watch deve estar bem ajustado ao pulso.







3 Funcionalidades do Apple Watch

O Apple Watch pode ajudar a cumprir as tuas metas de sono, monitorizar informação importante relacionada com o coração, registar a medicação, encorajar a lavar as mãos e seguir o teu ciclo menstrual.

E até mesmo facilita a comunicação com amigos, família e colegas de trabalho, mesmo quando não tens o iPhone junto de ti.

Dar prioridade ao sono.

Com a aplicação Sono no Apple Watch, podes criar um **horário de sono**, definir uma meta de **duração do sono** e ver o teu **histórico de sono** recente. Até podes ver estimativas de quanto tempo passaste em **sono REM**, essencial ou profundo, assim como quando podes ter estado acordado. Enquanto dormes, o Apple Watch também regista métricas como **oxigénio no sangue**, **frequência cardíaca**, **tempo a dormir**, **frequência respiratória** e a **temperatura do pulso**.



Para começar, abre a aplicação Sono no Apple Watch e segue as instruções no ecrã. Depois, usa o relógio enquanto dormes e o Apple Watch trata do resto.



Obter notificações sobre a saúde cardíaca.

Podes ativar as notificações da aplicação Ritmo Cardíaco no Apple Watch para te avisar sobre **ritmos cardíacos** acelerado ou lento, assim como ritmos cardíacos irregulares que podem ser sugestivos de fibrilhação auricular (FA).

Se já tiveres sido diagnosticado com fibrilhação auricular (FA), podes ativar "Histórico de FA" para ver uma estimativa da frequência com que o teu coração está em arritmia. Também podes ativar avisos para baixo cardiofitness.



Mantém-te a par da medicação.

A aplicação Medicação ajuda a manter-te a par dos teus **medicamentos, vitaminas e suplementos**. Basta adicionar os teus medicamentos à aplicação Saúde no iPhone e registá-los no Apple Watch.



Registrar o seu estado de espírito

Para além de oferecer oportunidades para respirar com atenção plena e promover momento de reflexão, a aplicação Atenção Plena pode ajudar a desenvolver consciencialização emocional e resiliência ao identificar os teus sentimentos. Basta abrir a aplicação Atenção Plena, tocar em "Estado de espírito" e, depois, registrar as tuas emoções momentâneas e estados de espírito diários.





Seguir o teu ciclo menstrual.

Usa a aplicação Seguimento do ciclo para registares diariamente informações do teu ciclo menstrual. O Apple Watch usa essas informações para fornecer previsões sobre o período menstrual e o período fértil. Para além dos dados que registaste, o Seguimento do ciclo pode usar os dados de frequência cardíaca para melhorar as previsões.



Se usares o Apple Watch series 8 ou superior para dormir todas as noites, a aplicação pode usar a temperatura do pulso para melhorar as previsões do período e fornecer estimativas retrospectivas de ovulação.

Enviar uma mensagem diretamente do pulso.

Responde rapidamente a uma mensagem com Siri. Quando o Apple Watch está ligado a uma rede Wi-Fi ou rede móvel, **basta que levantes o pulso** e digas "Diz à Joana que estarei lá em 5 minutos". Ou toca e mantém o dedo na mensagem para mostrar um polegar para cima a um amigo com uma resposta Tapback.



Efetuar uma chamada.

Usa Siri para efetuar uma chamada rápida. Com um Apple Watch com ligação à rede móvel ou Wi-Fi, **basta levantar o pulso** e dizer "Liga à mãe". Se tens uma ligação Wi-Fi, basta um simples "FaceTime Mãe".





Avisar que já saíste.

Vais encontrar-te com amigos? O Apple Watch **pode informar-te de que estás a caminho**. Abre a aplicação Encontrar Pessoas e toca no nome do teu amigo. Desloca o painel para baixo, toca em "Notificar [nome do amigo]" e, em seguida, seleciona a opção para notificar o teu amigo quando saís da tua localização.



Partilhar fotografias.

Podes partilhar qualquer fotografia do Apple Watch, quer seja uma fotografia favorita que sincronizaste do iPhone ou uma de várias imagens de uma recordação. Basta selecionares uma fotografia, tocar no botão Partilhar e, depois, partilhar através das aplicações Mensagens ou Mail.

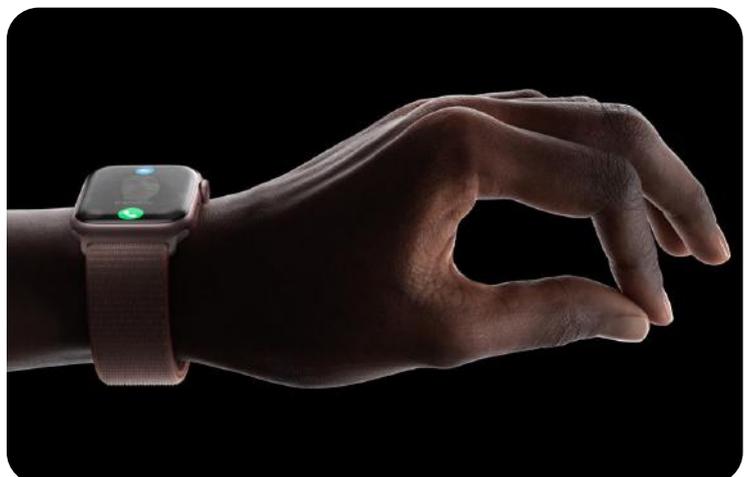


Usar o duplo toque.

A partir do Apple Watch Series 9, junta e afasta o indicador e o polegar duas vezes para atender uma chamada, responder a uma mensagem, ver e percorrer a pilha inteligente, etc.

Podes escolher o que o duplo toque faz ao reproduzir conteúdo multimédia ou navegar na pilha inteligente.

Basta abrires a aplicação Definições no Apple Watch Series 9, tocar em "Gestos", e em "Duplo toque", e, depois, escolher entre as duas opções.







4 watchOS 11 do Apple Watch



As apps no novo WatchOS foram totalmente redesenhadas para te darem mais informação, mais rapidamente. Compreende melhor o estado diário da tua saúde com a medição de sinais vitais durante a noite. Conhece o efeito dos treinos no teu corpo ao longo do tempo. E descobre novas funcionalidades que tornam o Apple Watch só teu.

Anéis de atividade

Ponha os seus anéis em pausa

Os anéis Movimento, Exercício e De pé mostram a sua atividade diária e o objetivo é fechá-los todos os dias. Mas se precisar de fazer uma pausa, pode suspender os anéis por um dia, uma semana, um mês ou mais, sem perder os prémios que já conquistou com tanto empenho.

A retomar
a 9 de setembro

Personalizável como nunca

Ajuste os objetivos de cada anel de atividade para cada dia da semana e tenha a motivação certa nos dias em que mais precisa.



Novas formas de organizar o seu Resumo

Adicione, mova ou apague métricas no separador Resumo da app Fitness no iPhone, para incluir o que é mais importante para si. Conheça novas métricas para corrida, ciclismo, natação e muito mais.



Sinais Vitais

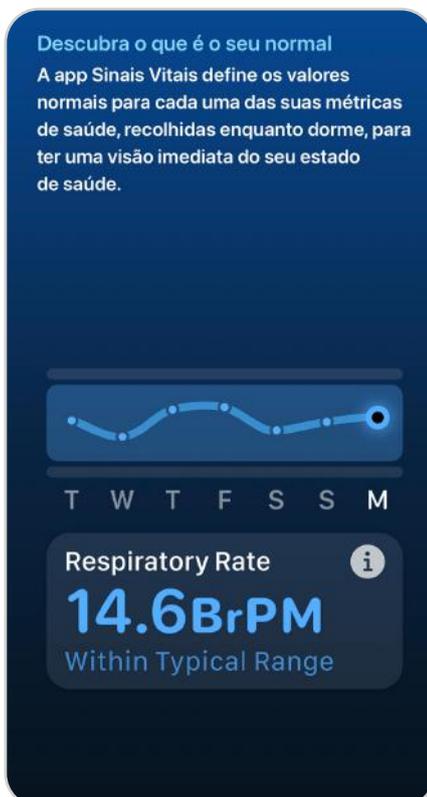
Perceba melhor o estado diário da sua saúde

Os dados de saúde da sua noite, **todos juntos.**



Descubra o que é o seu normal

A app Sinais Vitais define os valores normais para cada uma das suas métricas de saúde, recolhidas enquanto dorme, para ter uma visão imediata do seu estado de saúde.



Saiba quando deve dar mais atenção ao seu corpo

Se várias métricas estiverem fora dos valores normais, recebe uma notificação juntamente com os possíveis fatores associados, como medicação, elevação, álcool ou mesmo doença. Uma ajuda preciosa para saber que está na altura de escutar o que o seu corpo tem para lhe dizer.



Carga de treino

Uma nova ajuda para os atletas alcançarem os objetivos

A Carga de treino ajuda a saber o impacto que a intensidade dos treinos pode ter no seu corpo ao longo do tempo. Tome decisões informadas sobre como e quando ajustar o exercício, especialmente se estiver a treinar para um grande evento. Use informações adicionais como os sinais vitais noturnos e reveja a sua carga de treino na app Atividade.



Analise o seu esforço

Depois de concluir a maioria dos exercícios de cardio na app Treino, consulte o resumo para ver a nova métrica a indicar o grau de esforço realizado. Cada classificação tem em conta o ritmo, elevação, frequência cardíaca e dados pessoais, como a idade, altura e peso.



Saiba se está a treinar de mais ou de menos

A Carga de treino compara a intensidade e duração dos seus treinos dos últimos sete dias com os 28 dias anteriores. Depois, classifica a carga de treino atual numa escala de Muito baixa a Muito elevada, para ajudar a compreender o nível de esforço do seu corpo e decidir se está no caminho certo.



Mostrador Fotografias

As melhores imagens, escolhidas para si

Com base na aprendizagem automática, o novo mostrador Fotografias é capaz de pesquisar milhares de fotografias da sua biblioteca, analisá-las de forma inteligente e selecionar as melhores composições, enquadramentos e qualidade de imagem para apresentar no seu relógio. Um tratamento de estrela para as pessoas, locais ou coisas de que mais gosta.



Filtre as suas preferências

Escolha imagens específicas de pessoas, animais de estimação, da natureza ou de cidades e o watchOS 11 encontra e apresenta as melhores fotografias.



-  People
-  Pets
-  Nature
-  Cities
-  Collection

Mais formas de personalizar à sua medida

Personalize o tamanho e a disposição das horas, escolha o seu tipo de letra preferido, use cores fortes, combine três cores ou crie algo único para si. E é compatível com escrita noutras línguas.



Seguimento do ciclo

Feito a pensar na sua privacidade

Os dados de saúde são guardados no telefone e ficam encriptados ao bloquear o Apple Watch com o código. Nunca serão partilhados sem a sua autorização.



Nova forma de acompanhar a gravidez

Se adicionar a opção gravidez na app Saúde do iPhone ou iPad, o Seguimento do ciclo apresenta agora a sua idade gestacional e dados sobre a gravidez em todos os seus gráficos de saúde.³



Pilha inteligente

Cada vez mais inteligente



Os widgets surgem mediante a hora, localização e não só. Até avisam se vai chover.

Saiba sempre as últimas

As Atividades em tempo real são compatíveis com o Apple Watch e aparecem na Pilha inteligente. Fique a par dos últimos resultados desportivos ou saiba quando o seu Uber está a chegar.



E muito mais



Chaves de casa com ultra banda larga.

Basta aproximares o Apple Watch para destrancar a porta, sem precisares de encostar o relógio à fechadura.



Bilhetes melhorados. Vê mais informações sobre bilhetes na app Carteira, como indicações para o parque de estacionamento, horários de espetáculos e muito mais. E os eventos também aparecem como Atividades em tempo real na Pilha inteligente.



Mapas. A app Mapas inclui caminhadas para parques, verifica na tua zona. Guarda-as no Apple Watch para utilizares offline e recebe indicações por voz passo a passo.



5 Dicas do Apple Watch

**Mais do teu
Apple Watch.**



Em caso de perda ou roubo do Apple Watch



A app Encontrar pode ajudar a localizar e a proteger o Apple Watch. Se já configuraste a app Encontrar iPhone (podes ver como no e-book Primeiros passos do iPhone) no iPhone emparelhado, esta também é automaticamente ativada no Apple Watch e em qualquer Apple Watch emparelhado através da Configuração da família. Desta forma, em caso de perda ou roubo do relógio, podes utilizar a app Encontrar para o voltares a encontrar.

Graças ao Bloqueio de ativação, são necessários o ID Apple e a palavra-passe antes de alguém poder apagar o Apple Watch e utilizá-lo com um iPhone.



Quando utilizas a app Encontrar, o Apple Watch com GPS e rede móvel pode usar o GPS e uma ligação de rede móvel ou Wi-Fi fiável para te mostrar a localização aproximada do dispositivo. O Apple Watch com GPS pode usar GPS e uma ligação Wi-Fi fiável. Uma vez que o Apple Watch Series 1 não tem GPS, vais ver a localização do iPhone emparelhado ou da respetiva ligação Wi-Fi.

Ver o relógio num mapa.

Inicia sessão em iCloud.com ou utiliza a app Encontrar para veres o relógio num mapa. Se o relógio estiver próximo, podes tocar em Reproduzir som para ser mais fácil encontrá-lo. O relógio emite o som até tocares em Fechar.

Se não vires o relógio no mapa, então este poderá não estar ligado a uma rede Wi-Fi, à rede móvel ou ao iPhone emparelhado.

No computador

1. Acede a iCloud.com e inicia sessão com o teu ID Apple.
2. Abre a app Encontrar iPhone.
3. Clica em Todos os dispositivos e, em seguida, clica no Apple Watch.

No iPhone

1. Abre a app Encontrar.
2. Seleciona o separador Dispositivos.
3. Seleciona o Apple Watch para ver a tua localização no mapa.





Colocar o Apple Watch no Modo perdido.

Em caso de perda ou roubo do Apple Watch, podes bloqueá-lo imediatamente em iCloud.com ou no iPhone emparelhado. Basta colocar o relógio no Modo perdido. Depois, podes enviar-lhe uma mensagem personalizada com o teu número de telefone. Desta forma, se alguém encontrar o Apple Watch, saberá como entrar em contacto contigo.

No iPhone, iPad ou iPod touch

1. Abre a app Encontrar e toca no Apple Watch.
2. Toca em Ativar na secção Marcar como perdido.
3. Toca em Continuar.
4. Insere um número de telefone através do qual podes ser contactado e, depois, toca em Seguinte.
5. Insere a mensagem que pretendes apresentar no relógio.
6. Toca em Ativar.

A app Encontrar envia-te uma mensagem de e-mail para confirmar que colocaste o Apple Watch no Modo perdido.



Desativar ou cancelar o Modo perdido.

Se encontrares o Apple Watch, toca em Desbloquear no relógio e, em seguida, insere o código. O Modo perdido será automaticamente desativado e podes voltar a utilizar o relógio como normalmente. Também podes desativar o Modo perdido no iPhone emparelhado ou em iCloud.com.



O que fazer antes de vender, oferecer, trocar, ou comprar a alguém um Apple Watch



Segue estes passos para remover informações pessoais de um dispositivo, mesmo que este já não esteja contigo, ou para te certificares de que o relógio que vais comprar a alguém está pronto a utilizar.



Antes de vender, oferecer ou trocar o Apple Watch.

É necessário desativar o Bloqueio de ativação e remover as tuas informações pessoais do dispositivo.

Procede do seguinte modo:

1. Mantém o Apple Watch e o iPhone próximos.
2. Abre a app Watch no iPhone e toca no separador O meu relógio.
3. Toca em Todos os relógios na parte superior do ecrã.
4. Toca no botão de informações junto ao nome do relógio.
5. Toca em Desemparelhar Apple Watch e, em seguida, toca no botão Desemparelhar novamente para confirmar.
6. Toca em Remover plano de serviço móvel se tiveres um modelo de Apple Watch com dados móveis.
7. Introdz a palavra-passe do ID Apple para desativar o Bloqueio de ativação. Caso te tenhas esquecido da palavra-passe do ID Apple, podes repô-la.
8. Toca novamente para confirmar. Ao desemparelhar, o iPhone tentará criar uma cópia de segurança do Apple Watch. Se adquirires um Apple Watch novo, podes utilizar a cópia de segurança para o configurar.

Se já ofereceste o Apple Watch, podes apagar os dados e desativar o Bloqueio de ativação a partir da iCloud.com. Procede do seguinte modo:

Num computador, acede a Encontrar iPhone em iCloud.com e inicia sessão com o teu ID Apple.

1. Selecciona Todos os dispositivos e, em seguida, clica no teu Apple Watch.
2. Clica em Apagar Apple Watch. Selecciona Seguinte até que o dispositivo seja apagado.
3. Clica no botão X junto ao Apple Watch.





Como emparelhar o Apple Watch com um novo iPhone



Estás pronto para receber um novo iPhone? Sabe como transferires o teu Apple Watch do iPhone antigo para o novo.



Se tiveres o iPhone antigo.

Segue estes passos para efetuares uma cópia de segurança do Apple Watch antes de emparelhar com o novo iPhone.

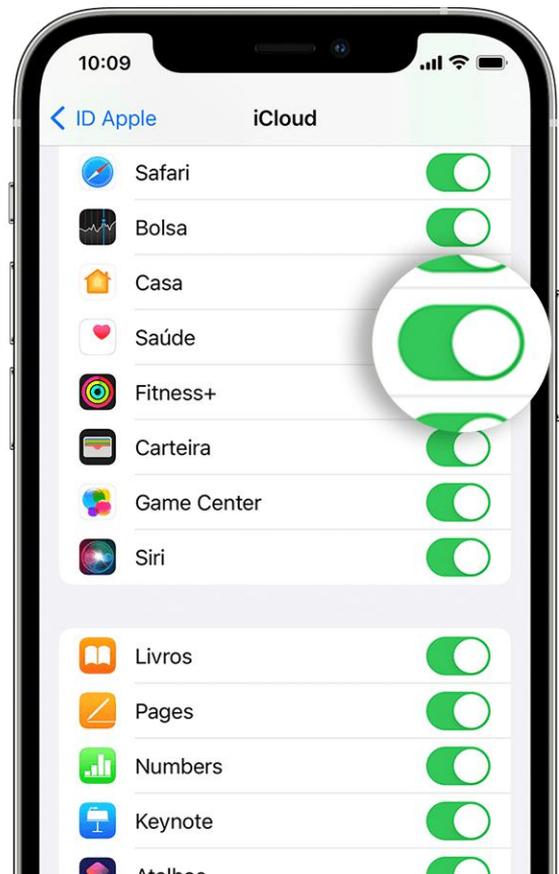
Atualizar o iPhone antigo.

Antes de mudar o Apple Watch para um novo iPhone, atualiza o iPhone antigo para a versão mais recente do iOS disponível. Também deves atualizar o Apple Watch. As atualizações poderão demorar entre alguns minutos e até uma hora a estarem concluídas. Poderás querer atualizar durante a noite ou quando tiveres tempo. Certifica-te de que ambos os dispositivos estão carregados.



Consultar as definições de Saúde e Atividade.

Se efetuares uma cópia de segurança com o iCloud, acede a Definições > [o teu nome] > iCloud e certifica-te de que a opção Saúde está ativa. Se efetuares uma cópia de segurança com o computador, cifra a cópia de segurança para guardar os conteúdos de Saúde e Atividade.





Configurar o novo iPhone.

Configura o novo iPhone. Quando te for perguntado se tens uma cópia de segurança do iCloud ou do iTunes, escolhe a cópia de segurança mais recente para restaurar os dados do dispositivo antigo no dispositivo novo. Certifica-te de que o iPhone e o Apple Watch estão atualizados, caso contrário, a cópia de segurança poderá não aparecer na lista.

Se o iPhone perguntar se pretendes utilizar o Apple Watch, toca em Continuar. Se não te perguntar, ainda podes configurar o Apple Watch manualmente no passo seguinte.



Abrir a app Apple Watch no novo iPhone.

Mantém o Apple Watch e o iPhone próximos. Abre a app Apple Watch no iPhone.

Se o iPhone solicitar que confirmes se pretendes utilizar o Apple Watch, segue os passos no ecrã para terminar a configuração.

Se o iPhone indicar Começar o emparelhamento, desemparelha o Apple Watch, para o poderes configurar.

Após a configuração, podes utilizar o Apple Watch com o teu novo iPhone.



Utilizar a app Treino no Apple Watch





Iniciar um treino.

1. Abre a app Treino.
 2. Encontra o treino mais adequado à atividade que estás a praticar.
 3. Para definir uma meta, toca no botão Mais “...” junto do treino que pretendes fazer. Também podes definir ou iniciar um treino personalizado. Para ignorar a definição de metas, toca no treino.
 4. Aguarda pela contagem decrescente de 3 segundos. Para ignorar a contagem decrescente, toca no ecrã.
 5. Faz o teu treino. Para adicionar outro tipo de treino sem terminar a sessão, abre a app Treino, passa o dedo para a direita e, em seguida, toca no botão Novo Mais.
- A Siri também pode ajudar a iniciar um treino. Diz algo como “vamos fazer uma caminhada de 8 km”.
- Se tiveres o Apple Watch Ultra, podes definir e começar o treino com o botão Ação.



Terminar, pausar ou bloquear um treino.

Para terminar o treino, passa o dedo para a direita e, em seguida, toca no botão Terminar botão X.

Para pausar um treino, passa o dedo para a direita e, em seguida, toca no botão Pausar. Em alternativa, podes premir a Digital Crown e o botão lateral em simultâneo. Para retomar, prime ambos os botões novamente.

Para bloquear o ecrã e evitar toques acidentais, passa o dedo para a direita e, em seguida, toca no botão Bloquear. Para desbloquear o ecrã, mantém premida a Digital Crown.





Controlar o progresso.

Para veres o teu progresso durante um treino, levanta o pulso. Em seguida, roda a Digital Crown para ver uma Vista de treino diferente. Dependendo do tipo de treino, podes incluir Vistas de treino como:

- > Zonas de ritmo cardíaco
- > Potência de corrida
- > Segmentos
- > Voltas
- > Elevação
- > Anéis de atividade



Durante a corrida ou caminhada, o Apple Watch alerta-te com um toque a cada quilómetro ou milha e mostra uma atualização no ecrã. Se estiveres a andar de bicicleta, o Apple Watch alerta-te com um toque a cada cinco quilómetros ou milhas.

Personalizar um treino.

Podes adicionar intervalos estruturados à maioria dos exercícios.

1. No Apple Watch, abre a app Treino.

2. Toca no botão Mais "..." junto do treino que pretendes fazer.

3. Desloca-te para baixo, toca em Criar treino e toca em Personalizar.

4. Toca em Aquecimento para definir um Tipo de meta ou em Ignorar.

5. Toca em Adicionar e, em seguida, toca em Treino ou Recuperação e seleciona um Tipo de meta.

6. Toca em Arrefecimento para definir um Tipo de meta ou em Ignorar.

7. Insere o Título personalizado do teu treino.

8. Finaliza com Criar treino.





Alterar as métricas para cada treino.

1. No Apple Watch, abre a app Treino.
2. Toca no botão Mais "... " junto do treino que pretendes fazer.
3. Toca no botão Editar junto da meta.
4. Toca em Vistas de treino e em Editar vistas.
5. Toca em Incluir para adicionar a métrica à tua Vista de treino. Também podes tocar no botão Editar junto de uma métrica e seleccionar uma métrica para editar.



Escolher entre medições diferentes para gasto calórico e distância.

Podes adicionar intervalos estruturados à maioria dos exercícios.

1. No Apple Watch, abre a app Definições.
2. Toca em Treino e, em seguida, toca em Unidades de medida.
3. Selecciona a unidade de medida adequada:
 - Para Unidades de energia, selecciona Calorias, Quilocalorias ou Quilojoules.
 - Para Unidades de comprimento de piscina, selecciona Jardas ou Metros.
 - Para treinos de bicicleta ou de caminhada e corrida, selecciona Milhas ou Quilómetros.



Receber lembretes para iniciar um treino.

Com o watchOS 5 ou posterior, quando o Apple Watch deteta que estás a treinar, alerta-te com um toque no pulso e pergunta-te se pretendes registar o treino. Toca numa opção na notificação para registar o treino, alterar o tipo de treino, tirar o som das notificações do dia ou fechar a notificação. Independentemente de quando tocares, receberás todos os créditos do treino a partir do momento inicial.



Ativar o modo de concentração.

Se definires o modo Concentração para Fitness, podes silenciar automaticamente as chamadas e avisos no Apple Watch ao iniciar um treino.

- 1.** Abre a app Definições no Apple Watch.
- 2.** Toca em Concentração e, em seguida, toca em Fitness.
- 3.** Ativa a opção Ao começar um treino.

Quando o treino terminar, o relógio voltará a receber chamadas e avisos.



Utilizar a app Atividade no Apple Watch



Com a app Atividade no Apple Watch, podes controlar quanto tempo estás diariamente em movimento, a fazer exercício e de pé.

Para começar, abre a app Atividade no Apple Watch e segue os passos apresentados no ecrã. O Apple Watch permite saber quando atingiste as tuas metas, fornece-te sugestões e incentivos e ajuda-te a completar os anéis.



Movimento.

O anel Movimento indica a quantidade de calorias ativas que já queimaste. Atinge a tua meta de movimento diária ao queimar calorias ativas todos os dias. As calorias ativas, ao contrário das calorias em repouso, são aquelas que queimas ao estar de pé ou ao te movimentares.

No caso dos utilizadores com idade igual ou inferior a 13 anos, o anel Movimento indica quantos minutos o utilizador passou a movimentar-se ativamente.



Exercício.

O anel Exercício indica quantos minutos de atividade energética praticaste. Atinge a tua meta diária de exercício fazendo, pelo menos, 30 minutos de exercício todos os dias.



De pé.

O anel De pé indica as horas em que estiveste de pé e te movimentaste durante pelo menos um minuto. Atinge a tua meta de tempo de pé diária pondo-te de pé e movimentando-te, no mínimo, durante um minuto ao longo de 12 horas diferentes do dia. Mesmo se permaneceres de pé todo o dia, necessitas de te movimentar para receber os respetivos créditos.

Se especificares que utilizas uma cadeira de rodas, o anel De pé transforma-se no anel Deslocação. O anel Deslocação mostra as horas em que esteve a empurrar a cadeira durante, pelo menos, um minuto.





Consultar o histórico de atividade, o histórico de treinos e as distinções.

1. No iPhone, abre a app Fitness.
2. Toca no progresso da Atividade.
3. Toca no ícone de calendário no canto superior direito para ver o histórico de atividade.

A app Treino partilha informações com a app Atividade no Apple Watch para que os treinos sejam contabilizados para as metas de atividade.



Definir lembretes de atividade.

1. No iPhone, abre a app Watch.
2. Toca no separador O meu relógio e, em seguida, toca em Atividade.
3. Seleciona as tuas notificações e os lembretes. Por exemplo, as notificações de treino são baseadas no progresso anterior.



iStore

17 lojas

Nova Arcada, Braga

Espaço Guimarães, Guimarães

MAR Shopping, Matosinhos

NorteShopping, Matosinhos

Parque Nascente, Gondomar

ArrábidaShopping, V. N. Gaia

GaiaShopping, V. N. Gaia

8ª Avenida, São João da Madeira

Forum Coimbra, Coimbra

LeiriaShopping, Leiria

LoureShopping, Loures

UBBO Shopping Resort, Amadora

Vasco da Gama, Lisboa

Oeiras Parque, Oeiras

AlgarveShopping, Algarve

MAR Shopping, Algarve

MadeiraShopping, Funchal



iStore



O teu especialista Apple.