

iStore



PRIMEIROS PASSOS.

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



Índice

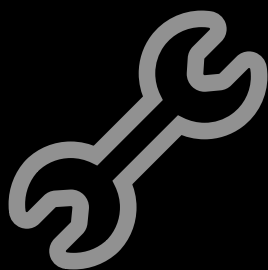
1 Configurar
o Apple Watch 

2 Personalizar
o Apple Watch 

3 Funcionalidades
do Apple Watch 

4 watchOS 26 

5 Dicas para
o dia a dia 





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.

Emparelhar o Apple Watch com o iPhone

Para configurar o Apple Watch, coloca-o confortavelmente no pulso e, em seguida, mantém premido o botão lateral para o ligares. Aproxima o iPhone do relógio e, depois, segue as instruções no ecrã. Para preparares um Apple Watch para uma pessoa na tua família que não tenha iPhone, toca em “Configurar para um membro da família”.





Começar a usar o Apple Watch

Bastam apenas alguns minutos para poderes utilizar o Apple Watch.

Escolher um mostrador

O Apple Watch é fornecido com muitos mostradores apelativos e funcionais. Para mudares para um mostrador diferente, toca e mantém o dedo no mostrador e, depois, passa o dedo para a esquerda ou para a direita no ecrã. Para veres ainda mais mostradores disponíveis, toca e mantém o dedo no ecrã, passa o dedo para a esquerda até veres o botão Adicionar, toca no botão e, em seguida, percorre os mostradores. Toca em "Adicionar", personaliza o mostrador se pretenderes e, depois, prime a Digital Crown para o usar.



Abrir uma aplicação

O Apple Watch vem com uma variedade de aplicações para te manteres a par da tua saúde, fazeres exercício e permaneceres em contacto. Para abrires uma aplicação, carrega na Digital Crown e, em seguida, toca na aplicação. Para voltares ao ecrã principal, volta a carregar na Digital Crown. Podes descarregar mais aplicações da App Store no Apple Watch.

Alterar rapidamente as definições

A central de controlo dá-te acesso imediato ao modo sem som, Não incomodar, Wi-Fi, à lanterna, etc., tal como no iPhone. Para abrires a central de controlo, prime o botão lateral.



Mantém-te em forma com o Apple Watch

O Apple Watch pode registar a sua atividade e treinos e incentivar a ter uma vida mais ativa através de pequenos lembretes e de competições amigáveis.

Completar os anéis todos

O Apple Watch regista o quanto te moves, a frequência com que te levantas e durante quanto tempo te exercitas diariamente. Define metas na aplicação Atividade e, em seguida, verifica o teu progresso ao longo do dia. Desloca o painel para baixo para veres mais detalhes como, por exemplo, os passos e a distância. O Apple Watch emite uma notificação quando concluis uma meta.



Iniciar um treino

Abre a aplicação Treino e, depois, roda a Digital Crown até ao treino pretendido: um treino diário, como correr ou nadar, ou um treino multidessportivo para te preparares para o próximo triatlo. Personaliza a vista de treino para teres as métricas que pretendes seguir sempre à mão. Para tipos de treino comuns, caso te esqueças de iniciar o treino no Apple Watch, recibes um lembrete para registares um treino e obter crédito para o exercício que já fizeste.



Ver as métricas durante um treino

Durante um treino, o Apple Watch apresenta métricas, como calorias ativas, frequência cardíaca e distância, para ajudar a monitorizar o teu progresso. Levanta o pulso durante um treino para veres o teu desempenho.





Pausar os anéis

Se necessitares de fazer uma pausa, podes colocar os anéis de atividade em pausa durante um dia, uma semana, um mês ou mais, sem interromperes a tua série de distinções. Podes pausar os anéis até 90 dias e retomar em qualquer altura. Toca em botão Resumo semanal, roda a Digital Crown para te deslocares para o fundo do ecrã e, depois, toca em "Pausar anéis".

Mantém-te em contacto

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

Enviar uma mensagem diretamente do pulso

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



Efetuar uma chamada

Usa a Siri para efetuar uma chamada rápida. Com um Apple Watch com ligação à rede móvel ou Wi-Fi, basta levatares o pulso e dizer "Ligar Mãe". Se tens uma ligação Wi-Fi, basta um simples "FaceTime Mãe". Também podes participar numa chamada FaceTime áudio em grupo.



Comunicar em vários idiomas

Pode traduzir automaticamente mensagens de texto na aplicação Mensagens. Basta abrir uma conversa e enviar uma mensagem no idioma preferido.

Apple Watch Ultra, feito para atividades ao ar livre

Sendo o Apple Watch mais robusto e capaz de sempre, os modelos de Apple Watch Ultra podem fornecer a informação de que necessitas quando mais precisas.

Combinar o mostrador com a atividade

Podes editar os mostradores Modular Ultra e Guia nos modelos de Apple Watch Ultra para apresentares rapidamente a informação de que mais precisas. Abre a aplicação Apple Watch no iPhone, toca em “Galeria de mostradores”, desloca-te para cima até aos mostradores Modular Ultra e Guia e, depois, escolhe complicações adequadas para a corrida, caminhada ou mergulho.





Entrar em ação



Os modelos de Apple Watch Ultra têm um terceiro botão que não existe nos outros modelos de Apple Watch. Podes personalizar o botão “Ação” para uma variedade de tarefas. Basta que prima e mantendas premido o botão “Ação” e, depois, selecciones uma função diferente para o mesmo.

Manter a visão noturna

Para ajudar a preservar a tua visão noturna, os mostradores Modular Ultra e Guia podem ficar vermelhos automaticamente após anoitecer. Toca e mantém o dedo num dos mostradores, toca em “Editar”, passa o dedo para “Modo noturno” e, depois, selecciona “Automático”.



Pedir ajuda

A sirene nos modelos de Apple Watch Ultra pode ajudar a avisar as pessoas à tua volta. Se a situação se descontrolar, mantém premido o botão lateral e, depois, passa o dedo no nivelador “Sirene” para a direita para fazer soar a sirene. Também podes premir sem largar o botão de ação para ativar a sirene.

Comunicar fora da rede por satélite

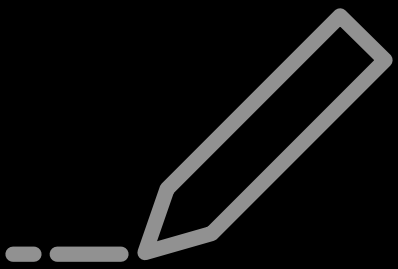
Com Apple Watch Ultra 3, podes estabelecer ligação por satélite para enviases mensagens de texto para os serviços de urgência, enviar mensagem para os amigos e a família ou partilhares a tua localização, tudo enquanto estás sem cobertura de rede móvel e de Wi-Fi. (As funcionalidades por satélite não estão disponíveis em todos os países ou regiões.)



Alterar as definições no Apple Watch

Sendo o Apple Watch mais robusto e capaz de sempre, os modelos de Apple Watch Ultra podem fornecer a informação de que precisas quando mais precisas.







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.

No Apple Watch, 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 seleccionar e, em seguida, roda a Digital Crown para seleccionar 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.



Toca em Novo, desloca-te para percorrer os mostradores do relógio e, depois, toca num mostrador para o adicionar.

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 Remover.



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

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 Remover. Podes sempre voltar a adicionar o mostrador mais tarde.

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.

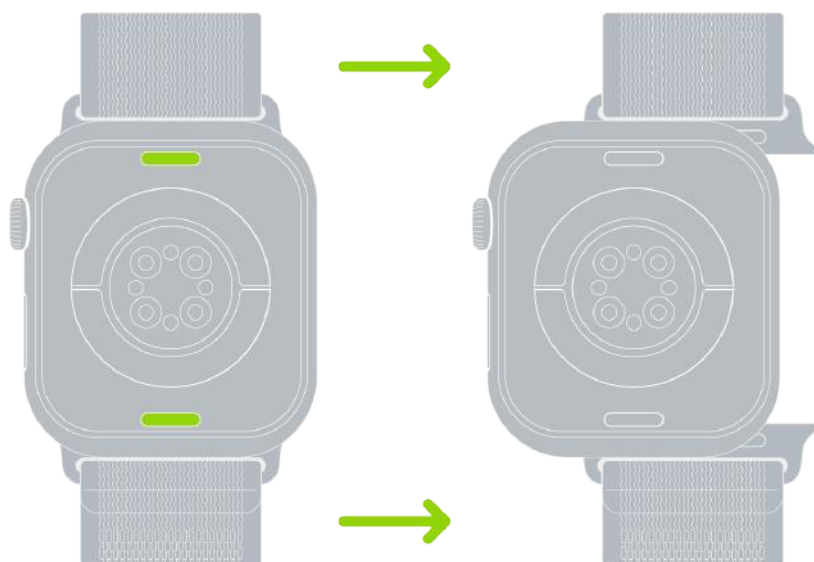


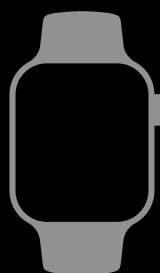
Retirar e trocar braceletes.

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-te 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.

Nota: em modelos de Apple Watch comprados nos Estados Unidos ou após 18 de janeiro de 2024 com números de peças que terminem em LW/A, a funcionalidade Oxigénio no Sangue não está disponível na aplicação Sinais Vitais.

Nem todas as funcionalidades estão disponíveis em todas as regiões e em todos os modelos. Encontrará informação adicional em Disponibilidade das funcionalidades do watchOS.

Dar prioridade ao sono.

Com a aplicação Sono no Apple Watch, pode criar um horário de sono, definir uma meta de duração do sono e consultar o seu histórico de sono recente. Para começar, abra a aplicação Sono no Apple Watch e siga as instruções no ecrã. Depois, use o relógio enquanto dorme 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 manteres-te a par dos teus medicamentos, vitaminas e suplementos. Basta adicionares os teus medicamentos à aplicação Saúde no iPhone e registá-los no Apple Watch.



Registrar o teu estado de espírito

Para além de oferecer oportunidades para respirar com atenção plena e promover momento de reflexão, a aplicação Atenção Plena pode-te ajudar a desenvolveres consciencialização emocional e resiliência ao identificares os teus sentimentos. Basta abrires a aplicação Atenção Plena, tocares em “Estado de espírito” e, depois, registares 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 para dormir todas as noites, a aplicação pode usar a temperatura no pulso (em modelos compatíveis) para melhorar as previsões do período e fornecer estimativas de ovulação retrospectivas.

Nota: a funcionalidade de estimativas de ovulação retrospectivas não está disponível em todos os países ou regiões.



Compreender melhor o estado de saúde diário

Com a aplicação Sinais Vitais, podes ver rapidamente as métricas de saúde durante a noite diretamente no teu relógio: a frequência cardíaca, a frequência respiratória, a temperatura no pulso, o oxigénio no sangue e a duração do sono. Quando usas o Apple Watch enquanto dormes, a aplicação Sinais Vitais estabelece um valor normal para cada uma das tuas métricas de saúde.

Se as várias métricas estiverem fora dos valores normais, recebes uma notificação juntamente com o contexto dos fatores que podem estar envolvidos, por exemplo, medicamentos ou doenças.



Configurar a funcionalidade Lavar as mãos no Apple Watch

O Apple Watch pode detetar quando comesças a lavar as mãos e incentiva a continuar durante o tempo recomendado pelas organizações de saúde a nível mundial (20 segundos). Vai à aplicação Definições no Apple Watch. Toca em "Lavar as mãos" e, depois, ativa "Temporizador da lavagem das mãos".



Ficha médica

Podes criar uma ficha médica que mostra informação médica importante no ecrã bloqueado do Apple Watch. Numa emergência, os prestadores de primeiros socorros podem ver detalhes como a tua idade, grupo sanguíneo, condições médicas e quaisquer alergias que possas ter.



Contactar os serviços de emergência

Mantém premido o botão lateral no Apple Watch para ligares para os serviços de emergência ou usa Siri ou a aplicação Mensagens para estabeleceres contacto. Adiciona contactos de emergência para avisares os teus amigos e familiares em caso de emergência.



Deteção de queda

Com a opção “Deteção de queda” ativada, o Apple Watch pode ajudar a avisar os serviços de urgência quando for detetada uma queda grave e notificar os teus contactos de emergência.





Deteção de acidente

Com a opção “Deteção de acidente” ativada, o Apple Watch pode ajudar-te a avisar os serviços de urgência quando for detetado um acidente de automóvel grave e notificar os teus contactos de emergência. (A deteção de acidente está disponível nos modelos Series 8 ou posterior, SE 2.ª geração e Ultra ou posterior)



Sirene

Os modelos de Apple Watch Ultra têm uma sirene integrada que emite padrões de som de alta intensidade com um amplo leque de frequências para tentar atrair ajuda.



Comunicar por satélite

Com Apple Watch Ultra 3, pode estabelecer ligação por satélite para enviar mensagens de texto para os serviços de urgência, enviar mensagem para os amigos e a família e partilhar a sua localização, tudo enquanto está sem cobertura de rede móvel e de Wi-Fi. (Não disponível em todos os países e regiões, e não oferecido no Apple Watch Ultra 3 em certos países e regiões)



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 seleccionares uma fotografia, tocar no botão Partilhar e, depois, partilhar através das aplicações Mensagens ou Mail.





4 watchOS 26



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.



Fresco. Familiar. Fenomenal.

O novo visual com Liquid Glass é tão intuitivo como expressivo e cria uma experiência uniformizada nos teus dispositivos e apps.



Uma Pilha inteligente elegante.

O Liquid Glass renova os visuais da Pilha inteligente e não só.



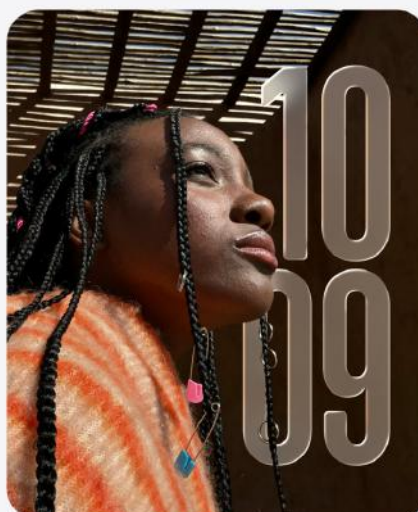
Central de controlo renovada.

Simplifica tudo com os ícones Liquid Glass, que proporcionam uma forma rápida de ativar o modo Não incomodar, silenciar o Apple Watch e muito mais.



Controlos atualizados nas apps.

Os controlos Liquid Glass transparentes permitem centras-te nos conteúdos das apps.



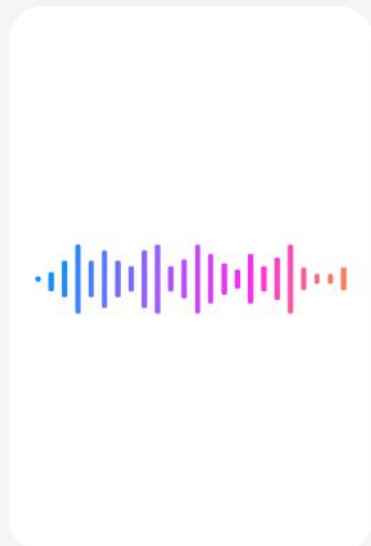
Um mostrador ideal para mostrar as tuas fotos.

As horas surgem deslumbrantes em Liquid Glass e consegues ver ainda mais das fotografias.



Recebe mais motivação quando mais precisas.

O novo visual com Liquid Glass é tão intuitivo como expressivo e cria uma experiência uniformizada nos teus dispositivos e apps.



Leva o teu esforço ainda mais longe com o Workout Buddy.

Gera incentivos personalizados com a energia, o estilo e o tom certos para os teus treinos.



Celebra as novas conquistas.

O Workout Buddy anuncia as novas conquistas dos teus treinos, por exemplo, quando atinges os 750 quilómetros.



App Treino renovada.

O visual atualizado destaca quatro novos botões nos cantos, para que acedas mais rapidamente a opções comuns como Ritmo definido, Melhorar tempo, Treino personalizado e Workout Buddy.



Sons que te dão mais ânimo.

Deixa a Apple Music escolher a playlist certa para os teus treinos, com a música que adoras. Ou escolhe uma das sugestões de playlists e podcasts.



Sempre em contacto. Sempre a par.

As ferramentas inteligentes traduzem-te mensagens, filtram chamadas e permitem que te expresses plenamente com um simples toque.



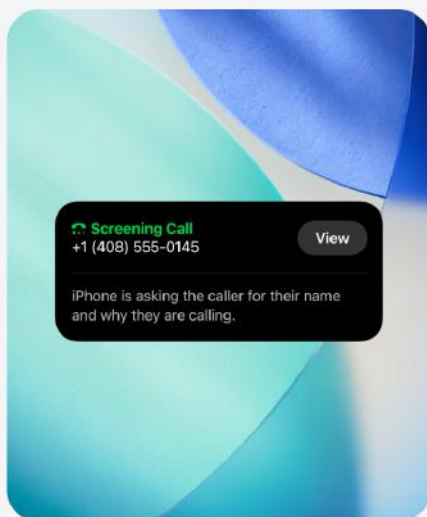
Tradução em tempo real.

Com a Apple Intelligence, as mensagens que receberes são automaticamente traduzidas para o idioma da tua preferência.



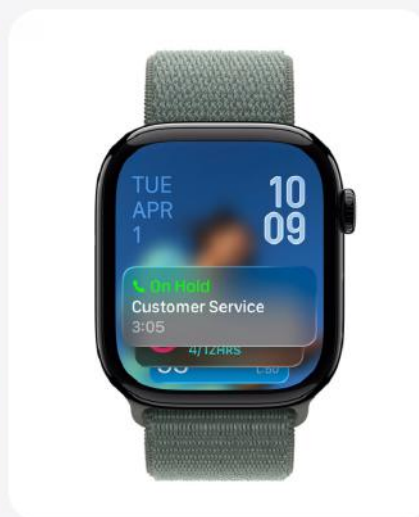
Ações inteligentes.

Se um amigo pedir uma informação específica por mensagem, a app Mensagens sugere rapidamente uma ação.



Maior controlo das chamadas indesejadas.

O filtro de chamadas responde automaticamente a números desconhecidos sem interromper o que estás a fazer. Quando quem está a ligar partilha o nome e o motivo da chamada, o teu telefone toca permitindo-te decidir se queres atender.



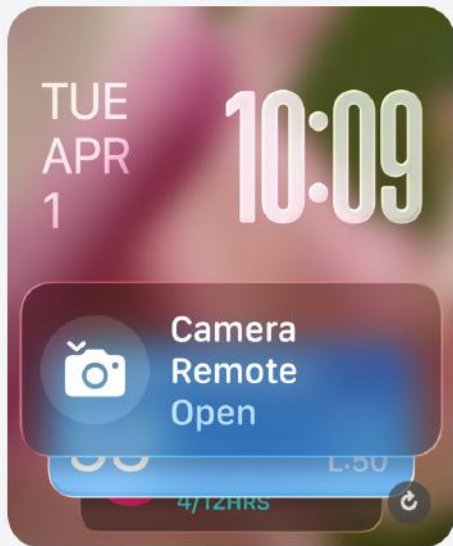
A app Telefone espera para que não tenhas de esperar.

A funcionalidade Apoio de espera mantém o seu lugar na fila enquanto aguarda para falar com alguém e envia uma notificação quando a pessoa atender.



Tudo à mão, tudo fácil.

O watchOS 26 permite usar o Apple Watch de ainda mais maneiras, incluindo dicas personalizadas na Pilha inteligente, um movimento rápido do pulso e novas formas de escrever notas.



Sugestões da Pilha inteligente.

Com algoritmos de previsão avançados que combinam os dados do dispositivo com as tendências da tua rotina diária, a Pilha inteligente apresenta um aviso quando tem uma sugestão que seja útil para ti.



Movimento rápido do pulso.

Silencia chamadas e temporizadores, ignora notificações e muito mais. Basta rodar o pulso na direção contrária à tua. Quando não tens mãos a medir, faz toda a diferença.

Dispositivos compatíveis com o WatchOS 26

Apple Watch SE 2
Apple Watch SE 3
Apple Watch Series 6
Apple Watch Series 7

Apple Watch Series 8
Apple Watch Series 9
Apple Watch Series 10
Apple Watch Series 11

Apple Watch Ultra
Apple Watch Ultra 2
Apple Watch Ultra 3



5 Dicas para o dia a dia





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.

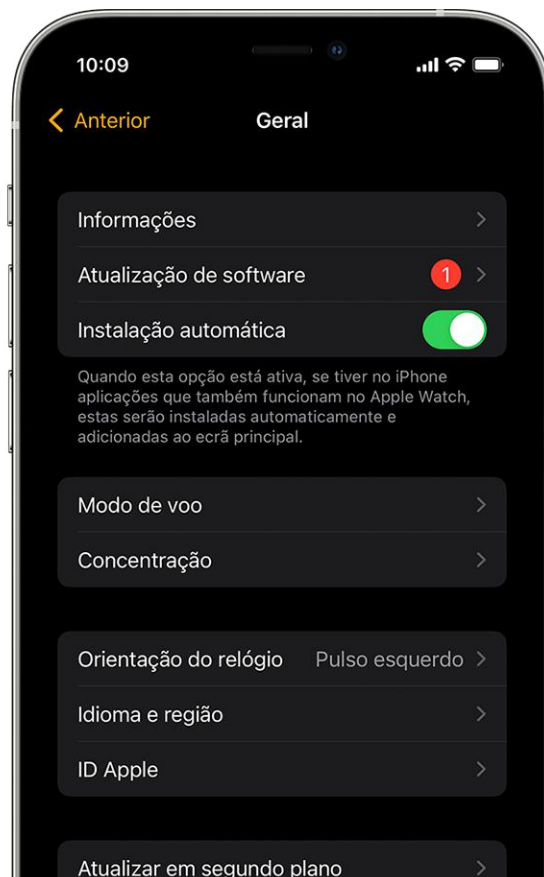


Se tiveres o iPhone antigo.

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

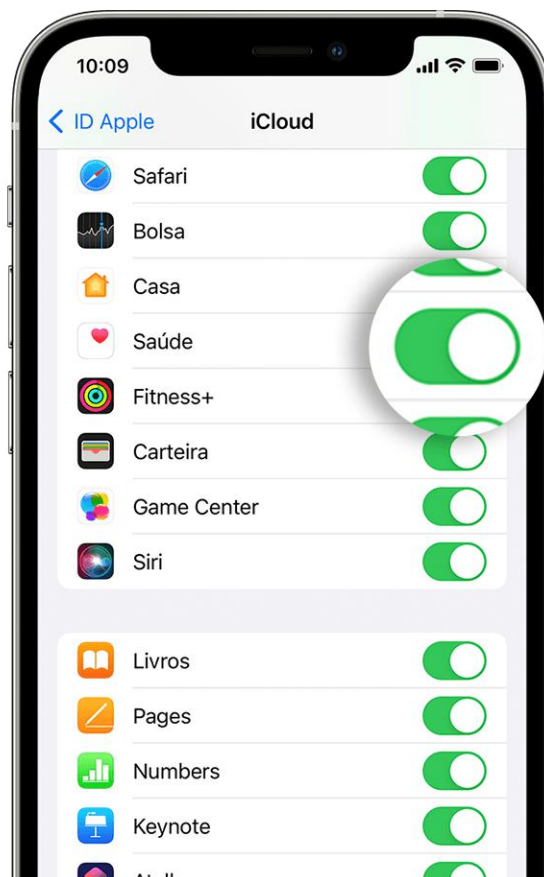
Atualizar o iPhone antigo.

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.