



# **Pulseira de atividade física**

**Manual do Utilizador  
B57002**

A pulseira de atividade física de alto desempenho que criará a sua experiência de fitness pessoal.

### Manutenção

Lembre-se das seguintes dicas de manutenção da pulseira de atividade física:

- Limpe a pulseira regularmente, especialmente o lado interno, e mantenha-a seca.
- Ajuste o tamanho da pulseira para garantir a circulação de ar.
- O uso excessivo de produtos de cuidados da pele não é desejável no pulso onde a pulseira é colocada.
- Pare de usar a pulseira em caso de alergia na pele ou em caso de qualquer outro desconforto.

### Carregamento

1. Coloque o contato metálico na parte de trás da pulseira na braçadeira do carregador e insira a outra extremidade do carregador no ponto de carregamento USB:

2. No ecrã poderá ver que ele está a carregar:



## Descarregue e conecte a aplicação

### 1. Diagrama esquemático do corpo principal da pulseira:



### 2. Ligue a pulseira:

Mantenha pressionado o botão tátil durante 5 segundos.

### 3. Descarregar e instalar a aplicação:

- Digitizar o código QR com o seu telemóvel e descarregar a aplicação.
- Ou vá à loja de aplicações móveis e descarregue a aplicação PubuFit.

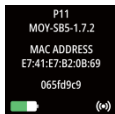


**Nota:** O seu telemóvel deve ser compatível com Android 5.1 ou IOS8.0 ou superior e bluetooth 4.0 ou superior.

### 4. Verifique o endereço MAC

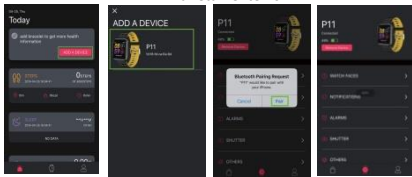
Pode obter o endereço MAC da pulseira pressione o ecrã principal durante dois segundos.

O endereço MAC, usado para indicar o endereço de hardware da pulseira, é o identificador exclusivo da pulseira e não pode ser modificado.



## 5. Conectar a pulseira por meio da aplicação

1. Vá para o ecrã inicial e pressione "Adicione um dispositivo".
2. Escolha o seu dispositivo na lista dos digitalizados.
3. No sistema IOS, clicar em "Emparelhamento de Bluetooth" para confirmar; conecte-o diretamente no
4. A pulseira foi ligada.



sistema Android.

No Android, podemos desvincular a pulseira clicando em “eliminar dispositivo”. Em alguns modelos de telemóvel, depois de desvincular, é preciso cancelar o emparelhamento nas configurações do telemóvel.

No iOS, depois de desvincular, é precisa ir para configurações Bluetooth no telemóvel e escolher “ignorar o dispositivo”.

## Interface da pulseira

### Ecrã principal

Pressione a área táctil do ecrã para passar de uma interface para a outra, como mostrado nas seguintes imagens:





### 1. Introdução às principais funções

Quando a pulseira e a aplicação são emparelhadas pela primeira vez, sincronizará a hora, data, etapas e calorias do seu telemóvel.



### 2. Contagem de passos, distância e calorias

A pulseira usada no pulso conta passos, distância e calorias automaticamente.



### 3. Monitorização do sono

A pulseira usada no pulso, determina automaticamente se os usuários estão em estado de sono, regista o sono profundo e o sono superficial e resume o tempo do sono para ajudar os usuários a controlar a qualidade do seu sono. A qualidade do sono é medida pela escala e pela frequência de movimentos do pulso enquanto dorme.



**Nota:** Como o tempo e os hábitos de sono de cada pessoas são diferentes, o tempo de monitoramento do sono é apenas para referência.

### 4. Medição da frequência cardíaca

Ao pressionar a área táctil na interface da frequência cardíaca durante dois segundos começa a medir a frequência cardíaca. Após um minuto, pára automaticamente, regista o último valor e envia-o para a aplicação.



4.1 O sensor de frequência cardíaca deve estar em contato com a pele para medir a frequência cardíaca. Se a pulseira estiver muito solta, a luz do sensor será exposta, o que pode resultar numa medição incorreta. Não olhar fixamente para a luz verde do sensor, pois pode provocar irritabilidade nos olhos.

4.2 O usuário deve permanecer sentado, mesmo que o dispositivo seja usado para medir a taxa de calor dinamicamente e em tempo real; caso contrário, o tempo para medir a frequência cardíaca será adiado ou os dados não poderão ser medidos. O usuário não se deve mover até que a pulseira faça a medição.

4.3 É necessário medir a frequência cardíaca após uma pausa se houver uma grande diferença nos dados medidos. O valor médio obtido através de cinco medições consecutivas é mais preciso.

4.4 O dispositivo é usado para medir a frequência cardíaca dinamicamente e em tempo real, então a frequência cardíaca varia quando se está a falar, comer ou beber.

4.5 Certifique-se que não há sujidade na parte inferior do sensor durante a medição. A cor da pele, a densidade do cabelo, as tatuagens e as cicatrizes podem afetar a precisão dos resultados medidos, casos em que é necessário voltar a medir a frequência cardíaca.

## 5. Modo desporto

Para entrar, mantenha pressionada a área tátil na interface desportiva durante dois segundos. Existem sete tipos de esportes: caminhar, correr, andar de bicicleta, saltar à corda, badminton, basquetebol, futebol e natação. Se escolher o modo "caminhar", começará a gravar os parâmetros depois de manter pressionada a área tátil durante dois segundos. De seguida, mantenha pressionada a área tátil durante dois segundos para selecionar "pausa", "saída" ou "retorno".



## 6. Pressão arterial

Mantenha pressionada a área tátil na interface da pressão arterial durante 2 segundos e mostrará "em medição". Após a medição, vibrará uma vez e exibirá os dados atuais do teste.



Deve medir a sua pressão arterial num lugar tranquilo com a temperatura adequada e descansar pelo menos 5 minutos antes da medição para evitar tensão, ansiedade e excitação. Medir a pressão arterial três vezes, com dois minutos de intervalo de cada vez, e registar a média das três leituras.

## 7. Oxigênio no sangue

Mantenha pressionada a área tátil na interface do oxigênio no sangue durante 2 segundos, mostrará "em medição". Após a medição, vibrará uma vez e exibirá os dados atuais do teste.



A saturação de oxigênio no sangue (Sp.2) é a concentração de oxigênio no sangue.

**Nota:** Os dados de pressão arterial e oxigênio são apenas para referência e não podem ser usados como base para aspectos médicos.

## 8. Tempo

Informações sobre o clima atual e a qualidade do ar e o clima de amanhã.

A pulseira recebe informações meteorológicas quando está ligada à aplicação. As informações meteorológicas não serão atualizadas se se desconectar do telemóvel por um período de tempo prolongado.



## 9. Mensagens

Mantenha pressionada a área tátil na interface da mensagem durante 2 segundos para ver as mensagens recebidas. O dispositivo guarda até cinco mensagens e, caso já haja cinco mensagens, a mensagem mostrada anteriormente será substituída por uma nova.



**Nota: Pode excluir a mensagem atual mantendo pressionada a área tátil durante 2 segundos.**

## 10. Controle de música

Conectada ao telemóvel celular, a pulseira pode controlar o reproduzidor de música do telemóvel. Quando o telemóvel reproduz música, pode usar a pulseira para reproduzir, pausar, voltar para a última música ou passar para a próxima música.





## 11. Controle de fotos

Conectada ao telemóvel, a pulseira pode ser usada como controle remoto da câmara do telemóvel. Depois de abrir o "Controle de Fotos" na aplicação, pode "agitar" a pulseira ou segurar a área tátil para tirar fotos.



## 12. Configuração

Mantenha pressionada a área tátil nas configurações da interface para entrar.



### 12.1 Regulação do brilho

Mantenha pressionada a área tátil para entrar em "ajuste de brilho". Pressione a área tátil para seleccionar o brilho e segure para retornar.



### 12.2 Cronómetro

Mantenha pressionada a área tátil para "iniciar" a conta e clique para fazer uma pausa. Mantenha pressionada novamente para parar a conta.



### 12.3 Silêncio

Por padrão, a função silêncio é desativada. Para ativar ou desligar o modo silêncio, mantenha pressionada a área tátil durante 2 segundos.



## 12.4 Restaurar as configurações da fábrica

Mantenha pressionada a área táctil durante mais de 3 segundos para apagar todos os dados salvos na pulseira e restaurar as configurações da fábrica.



## 12.5 Encerramento

Para desligar, mantenha pressionada a área táctil durante 3 segundos.



## 12.6 Código QR

Descarregue a aplicação PubuFit digitalizando o código QR da pulseira.



## Perguntas Frequentes

1. Como faço com que a pulseira não se desconecte do Bluetooth automaticamente quando o ecrã do Android está desligado?

- 1) Bloqueie a aplicação para a manter a funcionar em segundo plano, já que quando fecha o processo da aplicação PubuFit, a pulseira desconecta-se do telemóvel.
- 2) Ajuste o início automático da aplicação.
- 3) Configurar o funcionamento de aplicações em segundo plano sem restrições. A operação em segundo plano é desativada por padrão, por isso deve ser configurada manualmente.

## 2. Por que a pulseira não pode receber mensagens?

- 1) Deve confirmar que todas as permissões de aplicações no seu telemóvel estão ativadas.
- 2) Deve confirmar que a mensagem é normalmente exibida na barra de notificações do telemóvel. A pulseira só usa mensagens que aparecem na barra de notificações do telemóvel. Pode configurar as notificações que aparecem nas configurações do seu telemóvel, ativando as notificações que deseja receber.
- 3) Deve confirmar que as notificações estão ativadas dentro da própria aplicação.

## 3. Porque não posso tomar um banho quente com a pulseira?

A temperatura da água do banho é relativamente alta e há vapor de água, que tem um pequeno radio molecular e pode facilmente filtrar-se no envoltório da pulseira. Quando a temperatura desce, o vapor condensará em gotas líquidas, o que causará facilmente um curto-circuito dentro da pulseira, danificando a placa de circuito.

**Nota:** Para outras perguntas frequentes, consulte os comentários do aplicativo PubuFit.



### Atenção:

Consulte o seu médico antes de participar num novo desporto. A pulseira não deve ser usada para fins médicos, mesmo que possa controlar a frequência cardíaca em tempo real e dinamicamente.