WATCHMARK®

MANUAL DE INSTRUÇÕES

WWW.WATCHMARK.COM

ÍNDICE

Introdução

Sobre o relógio **4**
Configuração do dispositivo
Conteúdo da embalagem
Requisitos de hardware **5**
Carregar o relógio
Informações adicionais **6**

Como usar um smartwatch? **7**
Substituição da correia **8**

Aplicações e funções

Instalar aplicações **9**

Funções disponíveis no smartwatch **10**
Hora, data
Pedómetro
Controlo do brilho
Contador de calorias
Distância
Pressão arterial **11**
Saturação
Frequência cardíaca **12**
Temperatura corporal
ECG
Frequência respiratória **13**
Monitor do sono
Notificações/mensagensCronómetro **14**
Controlo de instrumentos
Tempo
Modos desportivos
Repor as definições de fábrica **15**

ÍNDICE

Aplicações e funções

Funções disponíveis na aplicação **16**
Calibração do monitor de tensão arterial
Deteção automática do ritmo cardíaco
Notificações **17**
Despertador
Modo "não incomodar" sem movimento
Função de assistência **18**
Localizar telemóvel
Medição de ECG
Definições de alarme **19**

Informações gerais

Dados técnicos **19**
Reclamação do produto **20**
Devolução do produto **21**
Substituição do produto **23**

Introdução

Informações sobre o relógio WM18

O smartwatch WM18 é um modelo premium que foi projetado pensando na sua saúde. O dispositivo possui funções como monitor de frequência cardíaca, monitor de pressão arterial, oxímetro de pulso, termômetro, medição de ECG e monitor de sono. Possui um chip Texas Instruments AFE Ti4404 integrado de última geração, que permite medição precisa da pressão arterial, modos esportivos e a capacidade de exibir notificações de aplicativos sociais.

Configuração do dispositivo

Conteúdo do pacote

Smartwatch (cor e material podem variar dependendo da cor selecionada)

Carregador (a cor e o material podem variar dependendo do modelo selecionado)

Alça (a cor e o material podem variar dependendo da cor selecionada)

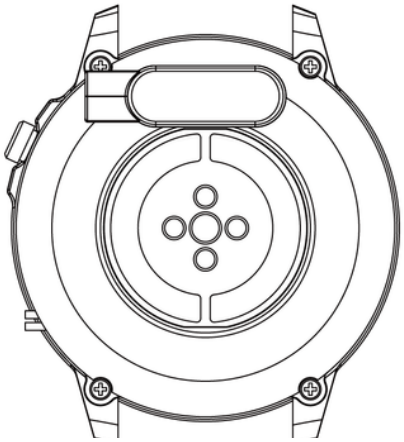
Requisitos de hardware

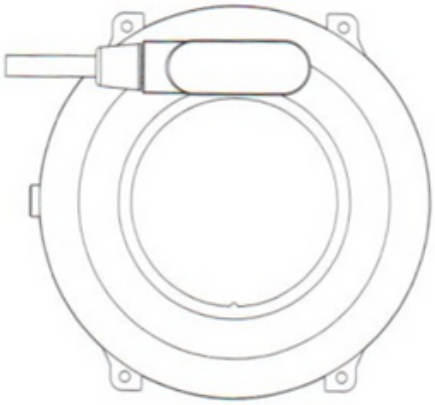
iOS 8.2 e superior Android 4.4 e superior Bluetooth compatível: 4.0

Android 4.4+

iOS 8.2+

Instruções de carregamento





Este smartwatch usa carregamento magnético.
Conecte o cabo de carregamento à entrada USB e aos pinos de carregamento traseiros do dispositivo. Uma vez conectado, o carregamento começará automaticamente e o ícone de carregamento aparecerá na tela.

Demora aproximadamente 2 horas para carregar totalmente a bateria. Não use o relógio durante o carregamento.

Cuidado: Não conecte o cabo de carregamento magnético a 2 pinos ao mesmo tempo com material condutor, pois isso pode causar um curto-circuito.

Informações adicionais

Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente todo o manual de operação. Recomenda-se usar apenas bateria, carregador e acessórios originais que acompanham o dispositivo.
O fabricante ou distribuidor não se responsabiliza pelo uso de acessórios de terceiros.

As funções apresentadas neste manual podem variar entre os modelos, pois o manual é uma descrição geral dos smartwatches. Alguns modelos podem diferir do padrão.

Antes de utilizar o dispositivo pela primeira vez, carregue-o durante pelo menos 2 horas. Antes de começar a usar o aparelho, você deve baixar e instalar o aplicativo e aceitar todos os consentimentos solicitados pelo smartphone. Se isto não for totalmente feito, nem todas as funções do dispositivo estarão disponíveis. O smartphone solicitará apenas acesso às funções necessárias ao bom funcionamento do smartwatch.

A empresa reserva-se o direito de alterar o conteúdo deste manual.

Como usar WM18?

A pulseira deste modelo de relógio tem 22 mm de largura. É substituível e você pode comprar pulseiras adicionais em uma cor ou material diferente.

Usando um relógio

Quando não estiver se exercitando, use o WM18 como um relógio normal, ou seja, um dedo acima do osso do pulso.

Para aproveitar ao máximo o recurso de monitoramento da frequência cardíaca durante o exercício, experimente usar o dispositivo sobre o pulso (2 dedos acima do osso do pulso) para maior conforto e estabilidade. Muitos exercícios, como andar de bicicleta ou levantar pesos, podem alterar o posicionamento do smartwatch, por exemplo, dobrando o pulso. Se o relógio for posicionado mais abaixo no osso do pulso, as medições poderão ser interrompidas, por isso o posicionamento correto é muito importante.

Substituindo o cinto

Antes de usar o relógio, coloque a pulseira original nele. Ao realizar esta atividade tenha muito cuidado e cuidado com as unhas ao fixar os telescópios no relógio.

Colocando o cinto

1. Insira uma extremidade da pulseira com o telescópio no recesso da caixa do relógio WM18 Plus.
2. Do outro lado, deslize o telescópio para dentro do recesso e fixe-o no relógio.

Removendo o cinto

1. De um lado, pressione o círculo no telescópio e mova-o suavemente para dentro.
2. Em seguida, puxe para cima até que o telescópio se solte do relógio.

Aplicativos e recursos

Instalando o aplicativo

O aplicativo para o modelo de smartwatch WM18 Plus é “SmartHealth”. O aplicativo deve ser baixado na Google Play/App Store ou através do código QR abaixo.

Google Play

App Store

Após instalar o aplicativo, ligue o Bluetooth do seu telefone e acesse o aplicativo. Para que a aplicação funcione corretamente, todos os consentimentos solicitados pela aplicação devem ser dados. Preencha seus dados pessoais – vá em “Configurações” no canto inferior direito e selecione o ícone com seu endereço de e-mail. Para conectar o relógio, clique no canto inferior: "Configurações" e depois "Status do dispositivo". O telefone irá procurar dispositivos Bluetooth e selecionar o modelo apropriado (M18 Plus).

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Hora, data, dia da semana**

O display mostra a hora, data e dia da semana. Os dados são exibidos na tela principal do relógio.

- **Pedômetro**

Conta as etapas realizadas em um determinado dia (os dados são redefinidos todos os dias a partir das 00h00). A quantidade de passos realizados pode ser visualizada no aplicativo ou na tela principal do relógio.

- **Ajuste em 3 etapas do brilho da luz de fundo da tela**

O ajuste de brilho em três níveis ajuda a proteger seus olhos de uma tela muito clara à noite e economiza a bateria do seu relógio. Você pode encontrar esta função nas configurações do smartwatch e selecionar o brilho apropriado da tela.

- **Contador de calorias queimadas***

Calcula a quantidade de calorias queimadas em um determinado dia. Os dados de queima de calorias podem ser encontrados na tela inicial do relógio e no aplicativo.

- **Distância viajada**

Informações sobre a distância percorrida durante o dia. A distância percorrida está localizada na primeira aba do lado direito da tela principal. Nesta aba você também pode encontrar o número de passos dados e as calorias queimadas.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Pressão arterial***

A pressão arterial é a força com que o sangue empurra as paredes das artérias durante a contração e relaxamento do músculo cardíaco. A norma aceita para pressão arterial sistólica é 120 mm Hg e para pressão arterial diastólica é 80 mm Hg.
O smartwatch tem a capacidade de calibrar o monitor de pressão arterial integrado ao smartwatch por meio de um aplicativo com um monitor médico de pressão arterial. A calibração tem como objetivo fornecer leituras de pressão arterial mais precisas. Mais na página 16.
No relógio, a função de medição da pressão arterial está localizada no menu após pressionar o botão lateral sob o nome BP.

- **Saturação***

A função informa sobre o nível de oxigenação do sangue. Como padrão, o resultado deve ficar entre 95 e 100%. Quando os níveis de oxigenação caem, pode ser perigoso para a nossa saúde. No relógio, a função de medição de saturação está localizada no menu após pressionar o botão lateral sob o nome SP02.

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do seu smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Pulso***

Frequência cardíaca, ou seja, pulso: é o número de batimentos do músculo cardíaco por minuto. A norma aceita é o limite de 60 a 100 batimentos por minuto. Quando o pulso está elevado, é chamado de taquicardia, e quando está diminuído, é chamado de bradicardia. Ambas as condições podem ser perigosas para a nossa saúde. No relógio, a função de medição da frequência cardíaca está localizada no menu após pressionar o botão lateral sob o nome HR.

- **Temperatura corporal***

A função permite medir a temperatura corporal atual. A temperatura corporal normal para um adulto é de 36,6 graus Celsius. Quando o nível de temperatura sobe para 38 graus, chamamos isso de febre. No relógio, a função de medição de temperatura está localizada no menu após pressionar o botão lateral denominado TEMP.

- **ECG***

Um eletrocardiograma examina a atividade elétrica do coração. Permite detectar muitas doenças relacionadas ao aparelho circulatório. Durante a medição, segure a placa de metal na lateral do relógio. Os eletrodos do relógio devem estar totalmente em contato com a pele. No relógio, a função de medição de ECG está localizada no menu após pressionar o botão lateral sob o nome ECG.

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do seu smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Frequência respiratória***

O número de respirações por minuto é chamado de frequência respiratória. A respiração calma normal em um adulto ocorre a uma frequência de 12 a 20 respirações por minuto.
No relógio, a função de medição da frequência respiratória está localizada no menu após pressionar o botão lateral denominado Rr.

- **Monitor de sono***

Um recurso que ajuda a analisar o sono humano. O relógio mostra o número de horas dormidas e as fases do sono, nas quais distinguimos entre sono leve e profundo.
No relógio, a função de monitoramento do sono está localizada no menu chamado “Sleep”.

- **Notificações/Mensagens**

Depois de conectar o relógio ao telefone por meio do aplicativo e permitir os consentimentos apropriados, as mensagens recebidas e as notificações de mídia social serão exibidas no relógio. Mais na página 17.

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Cronômetro**

Uma função usada para controlar e medir curtos períodos de tempo. No relógio, a função cronômetro está localizada no menu.

- **Controle da câmera do telefone**

A função permite tirar fotos remotamente com a câmera do seu telefone, ativando o botão do obturador da câmera do telefone por meio de um smartwatch. No relógio, a função da câmera está no menu.

- **Clima**

Um recurso adicional que está sendo testado atualmente. O clima pode mostrar o local errado.

- **Modos esportivos**

Os 7 modos desportivos do relógio permitem-lhe controlar os seus objetivos de treino monitorizando, entre outros, o tempo, o ritmo, as calorias queimadas e a frequência cardíaca durante o treino.
Seus dados de treino podem ser encontrados no aplicativo após a sincronização.
Modos esportivos disponíveis: corrida, ciclismo, fitness, badminton, pingue-pongue, basquete, pular corda. No relógio, os modos esportivos estão localizados no lado esquerdo da tela principal.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Função "Não perturbe"**

Para desligar as notificações, selecione o ícone da lua crescente no menu deslizante superior da tela principal.

- **Redefinindo para as configurações de fábrica**

A redefinição de fábrica permite selecionar vários tipos de configurações e, em seguida, redefini-las para as configurações de fábrica.
No relógio, a função de redefinição de fábrica está localizada nas configurações.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Calibração do monitor de pressão arterial**

O smartwatch tem a capacidade de calibrar o monitor de pressão arterial integrado ao smartwatch por meio de um aplicativo com um monitor médico de pressão arterial. A calibração tem como objetivo fornecer leituras de pressão arterial mais precisas.
Após instalar o aplicativo dedicado, acesse a página inicial e procure a função “PRESSÃO”. Após entrar na função, pressione o botão “CALIBRAÇÃO” e insira o resultado da medição de um monitor de pressão arterial clássico.

- **Monitoramento automático de funções de saúde**

O aplicativo permite medir ciclicamente frequência cardíaca, pressão arterial, saturação e temperatura.
A medição cíclica pode ser ativada ou desativada no aplicativo e definir medições automáticas a cada 10-60 minutos. A medição automática é realizada sem a nossa intervenção.
Para habilitar a função, selecione “Configurações” no aplicativo, depois “Status do dispositivo” e “Monitoramento de saúde”.
Definir medições automáticas reduz a vida útil da bateria.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Notificações sobre chamada recebida**

Notificações sobre uma chamada recebida com o nome do contato da lista telefônica do seu smartphone. Para ativar esse recurso, vá em “Configurações”, depois em “Status do dispositivo” e “Notificações”.

- **Notificações de aplicativos de mídia social**

A função de notificação do aplicativo permite ler mensagens na tela do smartwatch. As notificações podem vir de aplicativos como QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, Line e outros. Para ativar esse recurso, vá em “Configurações”, depois em “Status do dispositivo” e “Notificações”.

- **Alarme**

Para definir um alarme em seu relógio, selecione a hora e a hora do alarme no aplicativo. Para fazer isso, selecione “Configurações” no aplicativo, depois “Status do dispositivo” e selecione “Despertador”.

- **Modo “Não perturbe”**

Este modo será útil em situações e reuniões onde você não deve se distrair com notificações. Durante esse período, as notificações de mensagens e aplicativos não serão exibidas. Você pode definir um intervalo de horas. Para acessar os recursos, selecione “Configurações”, “Status do dispositivo” e “Não perturbe” no aplicativo.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Lembrete de movimento**

No aplicativo você pode definir lembretes cíclicos a cada 15-60 minutos, graças aos quais o relógio, ao detectar que uma pessoa permanece imóvel por muito tempo, a lembra de realizar uma atividade. Você também pode definir em quais dias e horas a função deve estar ativa. Para habilitar esta função, selecione “Configurações” no aplicativo, depois “Status do dispositivo” e selecione “Lembrete de movimento”.

- **Encontre um relógio**

No aplicativo, selecionar “Função anti-lista” ativará um sinal vibratório no relógio, que o ajudará a encontrá-lo de forma rápida e fácil.

- **Medição de ECG***

O aplicativo permite medir ECG, ou seja, verificar o bom funcionamento do coração. No aplicativo podemos acessar uma medição de ECG. Para realizar a medição corretamente, aperte bem a pulseira do smartwatch para que ela se ajuste perfeitamente ao seu pulso. A placa metálica na parte interna do envelope deve estar em contato com a pele e ao mesmo tempo pressionar o botão do lado direito do envelope. Não devemos fazer nenhum movimento durante a medição. O resultado aparecerá na tela.

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Função de cuidado**

No aplicativo do proprietário do relógio, adicione um “amigo” através do nome/e-mail da conta. Após a adição correta, ele pode verificar os resultados da medição da pessoa que usa o relógio. Para adicionar um amigo, selecione “Cuidado” no aplicativo. A função está disponível para usuários logados.

Você pode definir dois alarmes no aplicativo:

- **Configurações de alarme de febre**

No aplicativo, podemos definir uma notificação quando a temperatura corporal atingir 38 ℃ (temperatura definida automaticamente). Você pode alterar a temperatura de 37°C ou superior. Para definir um alarme, selecione "Configurações" no aplicativo, depois "Status do dispositivo" e "Alarme de temperatura".

- **Definir um alarme quando sua frequência cardíaca estiver muito alta**

Os alarmes são configurados para informá-lo se sua frequência cardíaca estiver muito alta. Você pode definir sua própria frequência cardíaca, sobre a qual o aplicativo irá informá-lo. A frequência cardíaca definida automaticamente quando o alarme é ativado é de 150 batimentos por minuto. Para definir um alarme, selecione “Configurações” no aplicativo, depois “Status do dispositivo” e “Aviso de frequência cardíaca perigosa”.

Informações gerais

Dados técnicos

IP67 à prova d’água**

Permite usar o relógio enquanto lava as mãos ou em dias de chuva.

Bateria de 240mAh

A grande capacidade da bateria permite usar o smartwatch por muito tempo.

Texas Instruments e processador OSRAM***

Monitoramento de alta precisão das funções de saúde.

Design Clássico

Graças ao seu design clássico, o relógio adapta-se a qualquer estilo.

**O padrão IP67 permite temperaturas da água de +10 a +35 graus Celsius e imersão a uma profundidade de 1 m por até 30 minutos. O relógio não pode ser utilizado em banhos quentes ou sauna, pois não é resistente ao vapor. Não se destina à natação, foi concebido para o ajudar a manter-se saudável.

***O smartwatch possui sensores Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 + OSRAM LED para medição de oxigenação sanguínea, o chip Ti 129X é responsável pela medição de ECG, e Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 para medição de PPG.

WATCHMARK®