



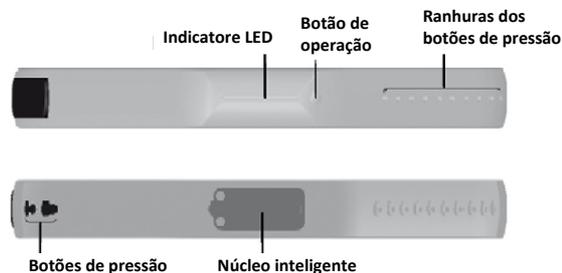
## POR

- Introdução
- Itens incluídos
- Como carregar
- Sobre a bateria embutida
- Indicador LED
- A função Bluetooth®
- Materiais usados neste produto
- Modelos compatíveis
- Como usar
- Baixando o app
- Ligando o Bluetooth antes de iniciar
- Ícones principais de função
- Tutorial
- Emparelhando com o app
- Definição 1 (Perfil de Usuário)
- Definição 2 (Nível de Atividade)
- Definição 3 (Hora de Acordar)
- Aproveite a sua atividade diária, aproveite o seu sono!
- Controla a sua atividade
- Controle a sua ingestão de calorias
- O LED te dá uma dica
- Função de monitoração do sono
- Visualiza os dados num gráfico de barras
- Compartilhe os seus dados
- Outras definições
- Manutenção
- Informações importantes de segurança
- Especificações
- Perguntas frequentes

**NOTE** Devido a limitações na impressão, as visualizações mostradas *on-line* poderão não corresponder à visualização real.

## Introdução

### Ssmart Dynamo



### Cápsula Carregadora USB



**NOTE** As figuras mostradas acima poderão diferir do produto real.

## Itens incluídos

A embalagem deverá incluir os seguintes itens:

- 1 x Rastreador de Atividade Ssmart Dynamo
- 1 x Cápsula Carregadora
- 1 x Cartão de Garantia Oregon Scientific™
- 1 x Guia de Início Rápido

## Como Carregar



Antes de começares a usar o Rastreador de Atividade, por favor carrega-o durante pelo menos uma hora.

1. Destaque o cabo USB da cápsula carregadora.
2. Alinhe os dois pontos metálicos de ligação da cápsula carregadora com o par no núcleo inteligente.
3. Faça com que os pontos de conexão se aproximem magneticamente até estarem completamente conectados.
4. Ligue a ponta grande do cabo USB à porta USB do teu PC ou a um transformador AC USB. Assegure-se que o transformador tem uma potência mínima de 5V 65mA.
5. Assim que o núcleo inteligente estiver corretamente ligado à cápsula carregadora, liga-se a luz indicadora.

## Sobre a Bateria Embutida

No momento da compra, a bateria embutida neste produto (bateria de polímero de Lítio) não estará suficientemente carregada. Por favor, usa o produto só depois de carregá-la completamente.



A bateria embutida é um item consumível. Não a aqueça, abra ou desmonte. Evite colisões. Não utilize outros carregadores. Fazer isso poderá causar sobreaquecimento, incêndio, explosão ou vazamentos. Por favor compreenda. Deve ser notado que a vida da bateria dependerá do estado de utilização.

## Indicador LED

Indicadores	Estado	Acção
Vermelho está ligado	Carregando	Para manter o núcleo inteligente carregado, ligue-o à cápsula carregadora quando não estiver sendo usado.
Verde está ligado	O carregamento terminou	Retire a cápsula carregadora do núcleo inteligente.

Vermelho pisca 3 vezes quando o botão de operação é pressionado.	Bateria fraca	Carregue sem interrupções até que o indicador fique verde.
--	---------------	--

## A função Bluetooth®

- A função Bluetooth® deste produto está certificada em conformidade com diretrizes da CE, padrões da FCC e padrões *wireless* do Japão.
- Dentro da faixa de frequência 2.4GHz dos dispositivos Bluetooth®, deverá operar normalmente um conjunto de equipamentos. Se outros dispositivos afetarem a distância de comunicação e reduzirem a velocidade de comunicação, a transmissão de Bluetooth será interrompida.
- Por favor não use o produto se existir geração de ondas eletromagnéticas, tal como perto do microondas.

Uma fonte frequentemente ignorada de interferências é o forno de microondas comum. Os fornos de microondas também usam o mesmo espectro 2.4GHz que o Bluetooth, mas usam um sinal de potência muito elevada para aquecer comida. Este sinal de potência elevada poderá dificultar a recepção correta dos sinais de Bluetooth e isso resultará em estática ou tornará lentas as ligações de dados Bluetooth.

## Materiais usados neste produto

Para evitar qualquer alergia de pele, por favor verifique os materiais na tabela abaixo antes do uso.

### ■ Núcleo inteligente

Ponto-de-uso	Material utilizado
Topo do núcleo inteligente (cor transparente)	Policarbonato`
Fundo do núcleo inteligente (preto)	Policarbonato 15% fibra de vidro
Guia luminoso	ABS
Contato	Inoxidável

Botão	Inoxidável
-------	------------

#### ■ Correia de silicone

Ponto-de-uso	Material utilizado
Correia	Borracha de silicone
Fivela	Polycarbonato 15% fibra de vidro

#### ■ Carregador USB

Ponto-de-uso	Material utilizado
Caixa	ABS
Contacto	Inoxidável
Cabo	Núcleo do cabo: Dogaihi: PVC
Íman	Neodímio
Conexão USB	Exterior: Peças de junção em ABS: SPCC, PBT

## Modelos Compatíveis

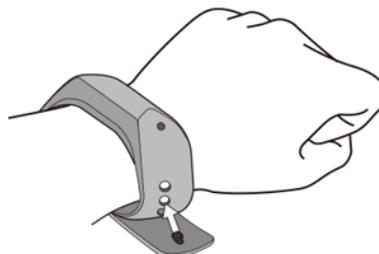
Para a lista de compatibilidade mais atualizada, por favor visite <http://ssmart.oregonscientific.com/dynamo>.

iOS (Versão 5.0 ou superior)	Android (Versão 4.3 ou superior)	
iPhone 4s/5/5C/5s	Google	Nexus 5
iPad mini WiFi		Nexus 7 (2013)
iPad Air Wi-Fi + 3G/4G	Samsung	Galaxy Note III
iPad mini WiFi + 3G/4G		Galaxy S4 (version 4.3)
iPad mini WiFi + 3G/4G		
iPad mini com tela Retina Wi-Fi + 3G/4G		
iPad Wi-Fi + 3G/4G (3ª/4ª gerações)		
iPad Air		
iPod touch (5ª geração)		

## Como Usar

O teu Smart Dynamo é ajustável para servir em tamanhos diferentes de pulso. Por favor siga estes passos:

1. Insira os botões de pressão nas ranhuras apropriadas. Não deixe o Smart Dynamo muito frouxo para evitar leituras incorretas.
2. Por segurança, puxe o Smart Dynamo com alguma pressão para garantir que não cairá facilmente do pulso.



## Baixando o App

O app está disponível tanto na App Store da Apple como na Play Store da Google. Pesquise "OS Dynamo" no motor de pesquisa.

Para mudar o idioma do app para Português, acesse em seu smartphone o botão Settings / General / International / Language.

Baixe o app e instale-o no seu dispositivo móvel.

#### O Ícone do app

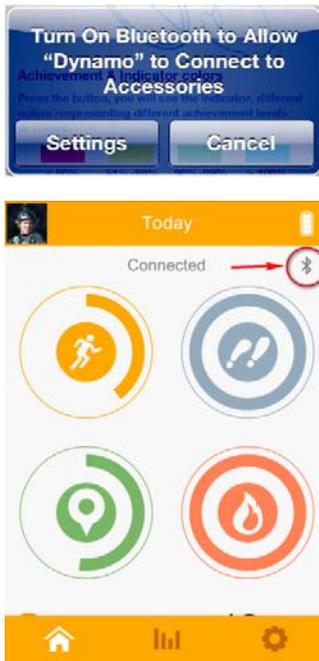


#### A Interface do app



## Ligando o Bluetooth antes de iniciar

Assegure-se de que o acesso de Bluetooth do seu dispositivo móvel está disponível (☑ aparece na app). Entre nas **Definições** do seu dispositivo móvel para ligar o Bluetooth. Caso contrário, a mensagem abaixo é apresentada.



**NOTE** A ligação Bluetooth desliga-se automaticamente nas seguintes situações:

1. O app é executado como uma tarefa de fundo durante 5 minutos.
2. O app é desligado ou o dispositivo móvel é desligado.
3. A transmissão de Bluetooth está fora de alcance.
4. O Smart Dynamo está em modo inativo durante 5 minutos, como acontece quando é colocado sobre a mesa.
5. O Smart Dynamo entra em modo de monitoração de sono.
6. Se ligar a função **Desligar depois da sincronização de dados** na tela de Definições.

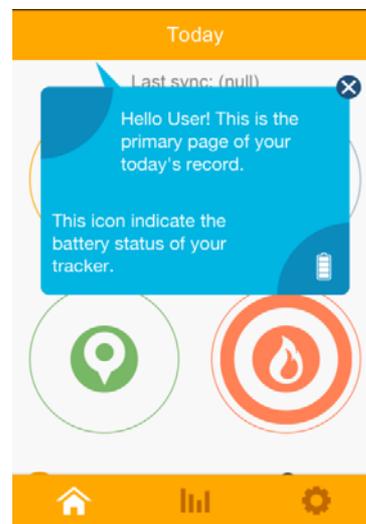
## Ícones de Função Principais

Há três ícones principais para funções principais.

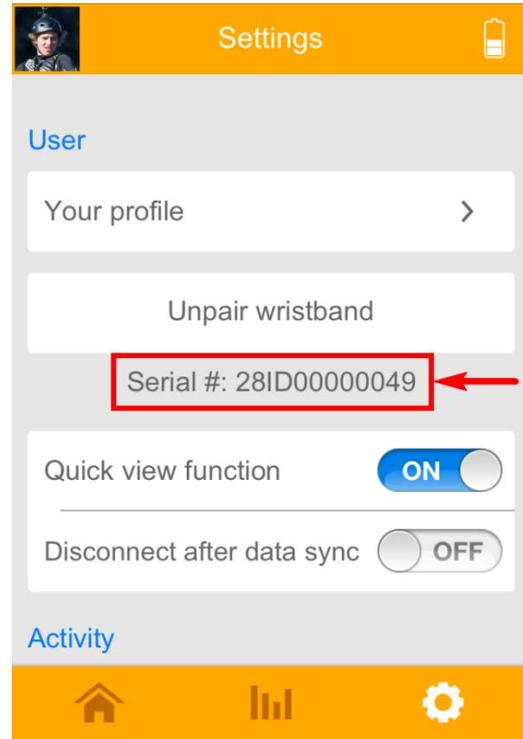
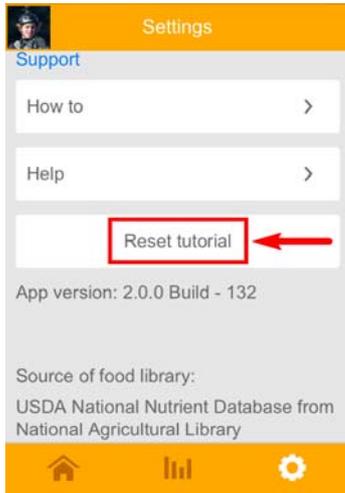


## Tutorial

Você pode ver um tutorial do app antes de entrar na tela **Home (Inicial)** (veja abaixo).



No futuro, se precisar ver outra vez o tutorial, vá à tela **Settings (Definições)** (⚙️), e toque em **Reset tutorial (Reiniciar tutorial)**.



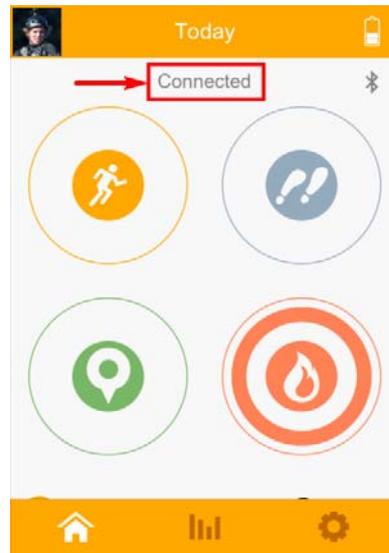
## Emparelhando com o app

Antes de emparelhar o seu Smart Dynamo com o app baixado, por favor assegure-se que a ligação Bluetooth está funcionando e que o Smart Dynamo está completamente carregado.

- Pressione e mantenha o botão de operação durante cinco segundos para entrar no modo de conexão por Bluetooth. O indicador fica roxo e depois pisca três vezes com uma luz azul.



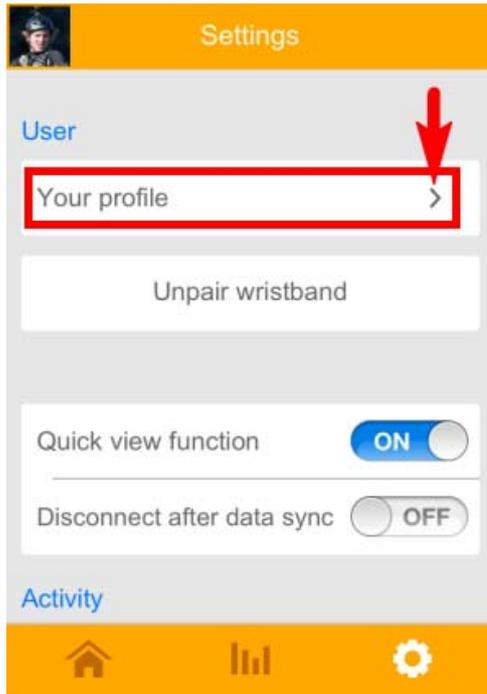
- Se o Smart Dynamo tiver sido ligado com sucesso, você pode ver o número de série na tela **Settings (Definições)**.



**NOTE** Para desemparelhar o Smart Dynamo do app, toque em **Unpair wristband (Desemparelhar pulseira)**.

## Definição 1 (Perfil de Usuário)

- Na tela **Settings (Definições)**, pressione > para entrar nas definições do **User Profile (Perfil de Usuário)**.

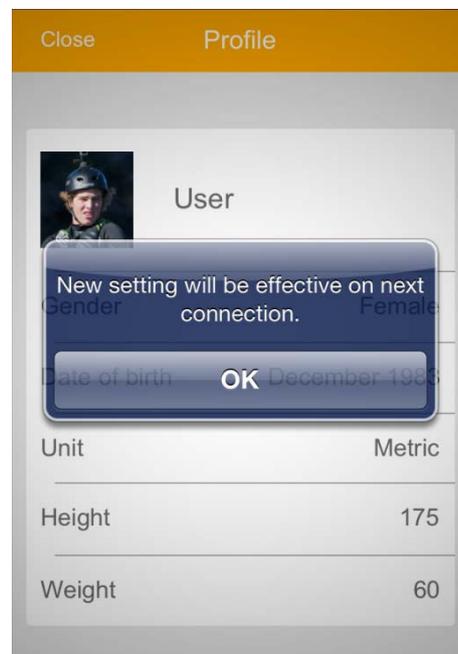


- Você pode definir os seguintes itens:
  - Fotografia de perfil do usuário
  - Nome do usuário
  - Sexo
  - Data de nascimento
  - Unidade (unidade de medida de Altura - sistema Métrico/Imperial)
  - Altura
  - Peso

**NOTE** Toque em **Close (Fechar)** se quiser guardar as definições e sair da tela atual.

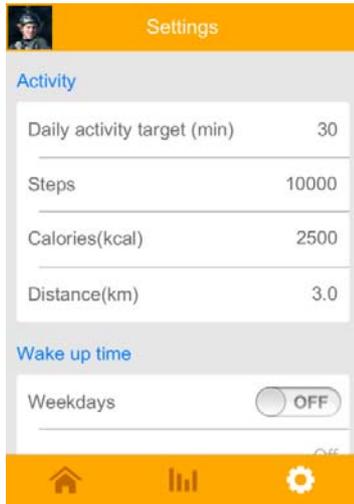


**NOTE** Aparece uma mensagem para te lembrar que **As novas definições entrarão em vigor na próxima ligação.**

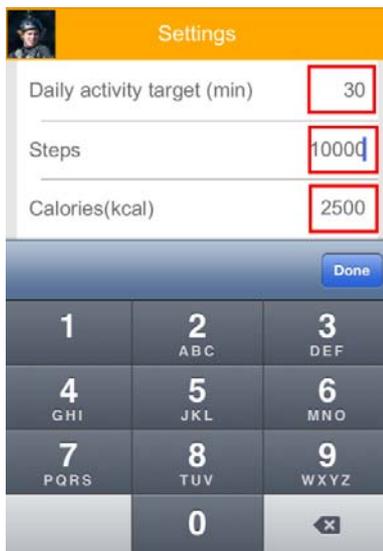


## Definição 2 (Nível de Atividade)

- Antes de iniciar a tua atividade, defina o **Nível Diário de Atividade**, incluindo os seguintes itens:
  - Objetivo de tempo (minutos)
  - Passos
  - Calorias queimadas (kcal)
  - Distância percorrida (km)



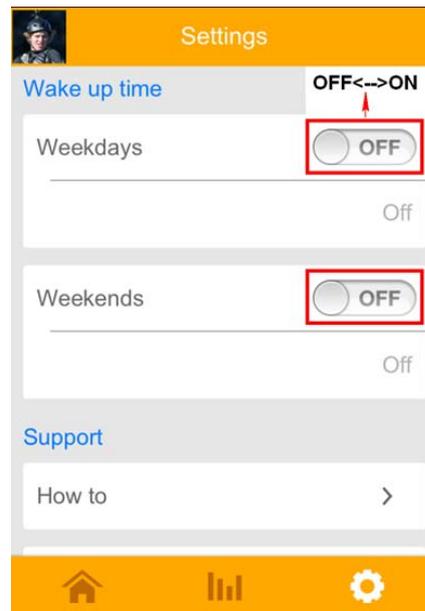
- Toque no item para introduzir o número que desejar. Pressione  para apagar; pressione  para gravar as definições.



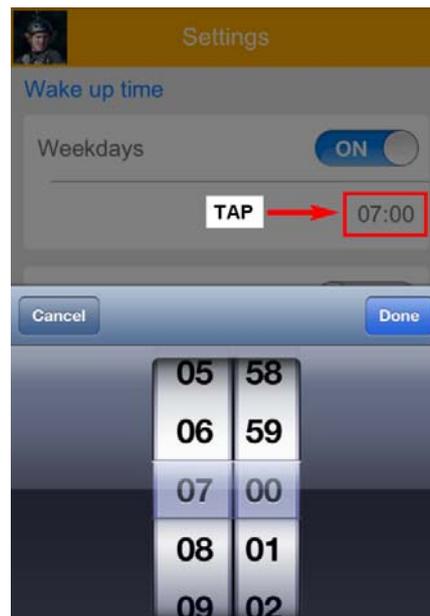
## Definição 3 (Hora de Acordar)

Antes de usar a função de monitoração de sono, por favor defina o seu tempo de sono para os dias da semana e para o fim-de-semana.

- Deslize para a esquerda para **OFF (Desligar)** / direita para **ON (ligar)** a função.
- Você entrará automaticamente na tela de edição de tempo. Pressione  para gravar as definições.



- Quando quiser re-editar futuramente o tempo, bastará tocar no tempo anterior para editar. Pressione  para sair das definições.



## Aproveite a sua atividade diária, aproveite o seu sono!

Agora, além de aproveitar a sua atividade diária, você pode aproveitar o seu sono durante a noite. O Ssmart Dynamo é uma boa companhia que te ajuda a controlar o seu volume de atividade diária, o seu consumo de energia e o estado do seu sono, que podem ser facilmente visualizados no seu dispositivo móvel.



A cor de barra é a mesma do LED.

Progresso da atividade	Nível de atividade	Cor da barra
<= 50%	Leve	Vermelho
51-89%	Moderado	Amarelo
90-99%	Bom	Verde
>=100%	Ótimo	Azul

## Controle a sua Ingestão de Calorias

Você pode introduzir o valor calórico dos seus alimentos no app, que integrará o consumo diário de calorias. As calorias de cada alimento podem normalmente ser encontradas na embalagem.

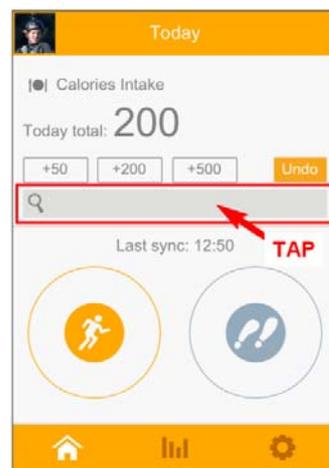
## Controle a sua atividade

Você pode monitorar o resultado do progresso da sua atividade através do dispositivo móvel.

Na tela **Home (Inicial)**, há quatro grandes ícones circulares que representam

**Minutos de Atividade**, **Passos**, **Distância** (percorrida) e **Calorias** (consumo).

Toque num ícone, a tela move-se automaticamente para cima; você verá os dados coletados e a barra de percentagem sob cada item.



- Se não souber quantas calorias têm os seus alimentos, toque na barra de pesquisa e introduza o nome do teu alimento para uma busca rápida.

**NOTE** A nossa fonte de informação alimentar é baseada na Base de Dados Nacional de Nutrientes USDA da Biblioteca Agrícola Nacional

Search	Close
Sauce,Pizza,Cnd,Rts	54 kcal
Morningstar Farms Tomato & Basil Pizza Burger,Frz,Unprep	181 kcal
Pizza,Chs Topping,Reg Crust,Frz,Ckd	268 kcal
Pizza,Chs Topping,Rising Crust,Frz,Ckd	260 kcal
Pizza,Meat & Veg Topping,Reg Crust,Frz,Ckd	276 kcal
Pizza,Meat & Veg Topping,Rising	271 kcal

Nutrition Label	
	Per 100g
Energy	595 kcal
Protein	8.2 g
Fat	42.7 g
- Saturated fat	14.1 g
- Trans fat	0 g
Carbohydrates	44.4 g
- Sugars	40.5 g
Sodium	52 mg

## O LED te dá uma dica

Quando você se exercita, o progresso poderá ser facilmente observado a partir da mudança de cor do indicador LED. O app também exibirá uma cor correspondente para ajudar a identificar a percentagem conseguida do progresso.

Progresso da atividade	Nível de atividade	Cor LED
<= 50%	Leve	Vermelho
51-89%	Moderado	Amarelo
90-99%	Bom	Verde
>=100%	Ótimo	Azul

## Função de Monitoração de Sono

Para monitorar o estado do seu sono, por favor use um Smart Dynamo completamente carregado durante o seu sono.

Além disso, certifique-se de definir a hora de despertar na tela **Settings (Definições)** antes de adormecer.

### Iniciar Modo de Monitoração de Sono

- Pressione e mantenha o botão de operação até o indicador LED ficar roxo durante três segundos.



**NOTE** Para verificar se o Dynamo está trabalhando adequadamente, pressione o botão de operação e o indicador roxo piscará uma vez.

**NOTE** A ligação Bluetooth será automaticamente desligada depois de entrar no modo de monitoração de sono.

**NOTE** O Dynamo sai automaticamente do modo de monitoração de sono 12 horas depois de você ter pressionado o botão de operação para iniciar o modo, e muda seguidamente para o modo de atividade.

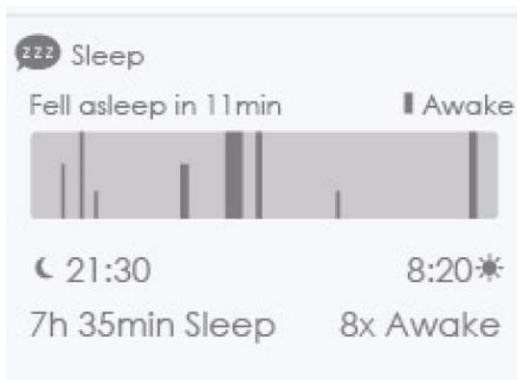
## Finalizar Modo de Monitoração de Sono

- Pressione o botão de operação até o indicador LED piscar três vezes com uma luz roxa.

**NOTE** Para retomar manualmente a ligação Bluetooth do teu Dynamo, pressione o botão de operação durante cinco segundos.

## Veja o Estado do Seu Sono

- Na tela **Home (Inicial)**, arraste a tela para cima até a área de estado **Sono**. Você pode ver os seguintes dados:
  - Tempo real de sono
  - Marcas de vigília (momentos acordado) num gráfico de barras
  - Hora de início do sono
  - Hora de fim do sono
  - Tempo completo do modo de monitoração de sono
  - Número de vezes de vigília



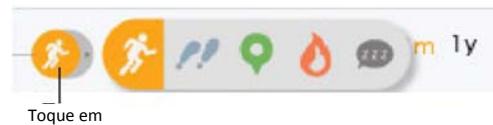
## Visualize os Dados num Gráfico de Barras

Todos dados coletados relativos à atividade e ao estado do sono podem ser visualizados num gráfico de barras e ordenados por tempo (dia/semana/mês/ano). Pressione  para ver.

- **Selecione o período:**



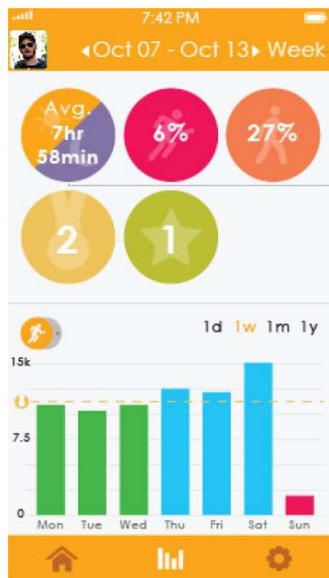
- **Selecione o item desejado:**



- **Visualize os dados verticalmente**

Você verá alguns ícones circulares no topo do gráfico de barras, que resumem o seu progresso.

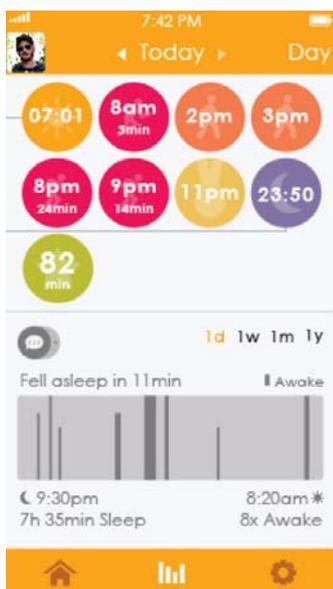
Significado	Ícone em Vista de Dia	Ícone em Vista de Semana/Mês/Ano
Hora de despertar	07:01	Red
Hora de dormir	23:50	Avg 7hr 58min
Caminhar	2pm A hora que registrou passo moderado (menos que 109 passos/min, pelo menos 5 min)	30% % do objetivo alcançada no período. (por exemplo 10000 passos por dia, 7000 passos por semana, estás agora no 3º dia, um volume de 30%, 21000 passos já percorridos)
Sessão ativa	19:00 2min A hora que conta com passo forte (mais de 110 passos/min, pelo menos 1 min)	8% % do objetivo alcançada no período..
Medalha	11pm A hora em que foi alcançado o objetivo de passos.	5 Número de vezes que o objetivo foi alcançado num dado período
Registro dos minutos de maior atividade	82 min Quando é alcançado o objetivo de atividade, são mostrados os minutos de atividade real	5 Número de vezes que um objetivo atingido fez novos minutos de atividade num dado período



- **Exemplo 1: Apresenta os dados de 1 semana**



- **Exemplo 2: Apresenta os dados de 1 mês**



- **Você pode girar a tela para ver na horizontal.**



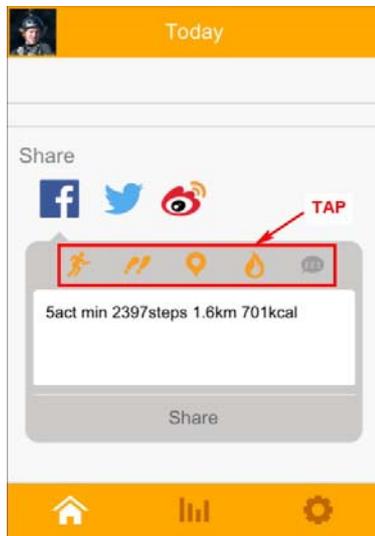
## Compartilhe os seus dados

Agora você pode partilhar os teus dados de atividade ou de sono diretamente do nosso app para a sua rede social, como o

Facebook , Twitter  e Sina Weibo .

- Na tela **Home(Inicial)**, arrasta a tela para baixo e verá a área de **Compartilhamento**. Toque no ícone correspondente para escolher os dados que quer partilhar. Os ícones selecionados ficam laranja. Toque em

**Compartilhe** para entrar no próximo passo.



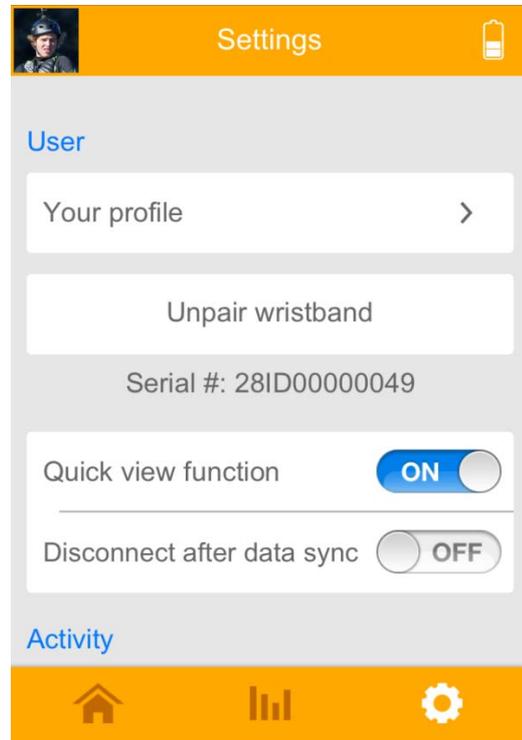
**NOTE** Assegure-se que se conectou à rede com a qual pretendes partilhar os dados. Caso contrário, o app o lembrará de o fazer antes de partilhar.



## Outras Definições

### Função de visualização rápida

- Ligue a função (deslize para **OFF**, é mostrado **ON**), e você verá os quatro ícones circulares no topo da tela **Inicial**.



### Desligar depois da sincronização de dados

- Se não quiser que a ligação seja interrompida depois da transmissão de dados, deslize para **ON** (é mostrado **OFF**).

## Manutenção

### Cuidar do seu Dynamo

- Não sujeite o produto a força excessiva, choque, pó, mudanças de temperatura, ou umidade. Nunca exponha o produto à luz solar direta durante períodos longos. Tal tratamento poderá provocar avarias.
- Não tente modificar os componentes internos. Se o fizer, a garantia do produto ficará sem efeito e você poderá causar danos. A unidade principal não contém quaisquer peças que possam ser reparadas pelo utilizador.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontar este dispositivo. Contate o revendedor ou o nosso

departamento de serviço a clientes se o produto precisar de manutenção.

- Verifique todas as funções importantes se o dispositivo não tiver sido usado durante muito tempo. Efetue testes e limpeza interna regulares de seu dispositivo. Faça com que o teu rastreador de atividade seja revisto anualmente por um centro de manutenção aprovado.

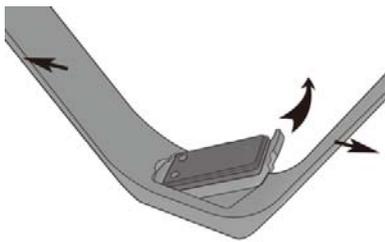
### Evitar água excessiva

- Para evitar que o produto se deteriore ou descolore, por favor não use nas seguintes condições:
  - Água contendo sabão de banho
  - Fontes Termais
  - Água a ferver
  - Químicos
- Por favor não o use em locais de temperatura extremamente alta ou baixa ou de elevada umidade. (-10 °C ~ temperatura ambiente 40 °C, por favor usar num intervalo de 0% a 100% de umidade.)

### Limpar o seu Dynamo

- Use um pano macio e levemente umedecido. Não use agentes de limpeza abrasivos ou corrosivos, porque podem causar danos. Use água morna e sabão suave para limpar bem o Dynamo depois de cada sessão de treinos.

Estique a pulseira com alguma pressão para remover o núcleo inteligente antes de limpar a pulseira.



### Descartar o seu Dynamo

- Quando descartar este produto, garanta que ele seja recolhido separadamente para tratamento especial e não como lixo doméstico normal.

## Informações Importantes de Segurança

Para assegurar que utiliza o seu produto de modo correto e seguro, leia estes avisos antes de usar o produto:

- Este produto usa um ímã. Se usar equipamento médico como marcapassos, não deverá usar este dispositivo porque há o perigo de avaria.
- Como este equipamento pode ficar afetado se usado junto do seu telefone fixo, TV ou telefonia, deve usá-lo tão longe quanto possível.
- Por favor não arranhe o produto com objetos ou unhas afiadas, ou objetos duros. Isso causa danos e a ocorrência de falhas.
- A estrutura deste produto não pode ser facilmente desmontada de modo a prevenir modificações. Adicionalmente, a possibilidade de remodelação está proibida pela Lei da Rádio.

### Tempestades elétricas

- As tempestades elétricas podem por vezes causar surtos de energia nocivos ao equipamento eletrónico. Para sua própria segurança, tome cuidado quando usar dispositivos elétricos durante tempestades.

**NOTE** As especificações técnicas para este produto e o conteúdo do manual de usuário estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.

**NOTE** As características e acessórios não estão disponíveis em todos os países. Para mais informações, por favor contacta o seu revendedor local.

## Especificações técnicas

Tipo	Descrição
Dimensão (C x L x A)	38 x 23 x 18 mm (1,5 x 0,9 x 0,7 polegadas)
Peso	20,9 g (0,74 oz)
<b>Temperatura de Operação</b>	
Intervalo de temperatura (operação)	-10 °C a 40 °C

Intervalo de temperatura (armazenamento)	-20 °C a 60°C
<b>Potência</b>	
Carregamento	USB
<b>Perfil de operador</b>	
Sexo	Homem / Mulher Por padrão: Mulher
Ano de nascimento	1914 - 2013
Idade	25
Intervalo de Peso	20-225 Kg (44-495 lb)
	Por padrão: 50 Kg (110 lb)
Intervalo de altura	69-231 cm (2'3" – 7'7")
	Por padrão: 170 cm (5'7")
<b>Modo de atividade</b>	
Intervalo de tempo de atividade	Por padrão: 30 minutos
	Intervalo: minutos 30/60/90/120
Passos	Por padrão: 10000
	Intervalo: 0-99999
Distância	Por padrão: 7 km
	Intervalo: 0-99 km
Saída de calorias	Por padrão: 1000 Kcal
	Intervalo: 0-99999 Kcal
Entrada de calorias	Por padrão: 1000 Kcal
	Intervalo: 0-99999 Kcal
<b>Modo de Monitoração do Sono</b>	
Hora de acordar	Dias de semana, 7:00

	Fim-de-semana, 8:00
--	---------------------

## Perguntas Frequentes

### 1. O que o seu Ssmart Dynamo faz por você?

O nosso Ssmart Dynamo 24x7 Ssmart Dynamo (PE128) da Oregon Scientific™ pode te ajudar a controlar as suas atividades diárias, seja de dia ou de noite. Esperamos que te possa ajudar a adquirir facilmente informação de atividade e transferi-los para o seu app móvel através do Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy-BLE). Você pode fácil e sistematicamente rastrear o seu volume de atividade e a qualidade do teu sono numa base diária. É conveniente manter e usar a pulseira anti-poeira e ajustável.

### 2. Como se liga o Dynamo com um SmartPhone / dispositivo móvel?

O Dynamo liga-se sem fios com um SmartPhone / dispositivo móvel através da mais recente Bluetooth Low Energy (BLE).

### 3. O que é a BLE?

A Bluetooth low energy (BLE), também conhecida como Bluetooth Smart (Inteligente), é uma característica da tecnologia de rádio sem fios Bluetooth 4.0, orientada para aplicações novas, de baixa potência e latência, para dispositivos sem fios de curto alcance.

### 4. O meu dispositivo móvel dever ter algum requisito de sistema para ser compatível com o Ssmart Dynamo?

1) iOS versão 5.0 ou acima  
• iPhone 4S/5/5c/5s

- iPad mini WiFi
  - iPad Air Wi-Fi + 3G/4G
  - iPad Wi-Fi (3ª/4ª gerações)
  - iPad mini Wi-Fi + 3G/4G
  - iPad mini com tela Retina Wi-Fi + 3G/4G
  - iPad Wi-Fi + 3G/4G (3ª/4ª gerações)
  - iPad Air
  - iPod touch (5ª geração)
- 2) Android 4.3 e dispositivos seleccionados

Google

- Nexus 5
- Nexus 7 (versão 2013)

Samsung

- Galaxy Note III
- Galaxy S4 (Android 4.3)

Para a lista mais atualizada de dispositivos móveis compatíveis, por favor visite

<http://ssmart.oregonscientific.com/dynamo>

## 5. Carregar o seu Dynamo

Antes de começar a usar o seu Ssmart Dynamo, por favor carregue-o durante pelo menos uma hora.

- 1) Destaque o cabo USB da cápsula carregadora.
- 2) Alinhe os dois pontos metálicos de ligação da cápsula carregadora com o par no núcleo inteligente.
- 3) Faça com que os pontos de conexão se aproximem magneticamente até estarem completamente conectados.
- 4) Ligue a ponta grande do cabo USB à porta USB do teu PC ou a um transformador AC USB. Assegure-se que o transformador tem uma potência mínima de 5V 65mA.
- 5) Quando o núcleo inteligente estiver corretamente conectado com a cápsula carregador, o indicador liga-se.

(Preste atenção à ordem numérica)

## 6. Uma vez que o Dynamo estiver ligado com o carregador USB, como posso saber que está carregando?

Por favor ligue o carregador USB a qualquer fonte adequada de potência, e emparelhe os dois pontos de conexão de metal da cápsula carregadora com o núcleo inteligente do Dynamo. O indicador LED do Dynamo estará vermelho durante o carregamento e ficará verde quando o carregamento tiver terminado.

Indicadores	Estado
Vermelho está ligado	Carregando
Verde está ligado	O carregamento terminou
A luz vermelha pisca três vezes quando o botão de operação for pressionado	Bateria fraca

## 7. Como usá-lo?

Insira os botões de pressão nas ranhuras apropriadas. Não deixe o rastreador de atividade muito largo para evitar cálculos imprecisos. Para prender, puxa o Ssmart Dynamo com alguma pressão.

## 8. Onde posso descarregar o app?

O app está disponível tanto na App Store (versão iOS) como na Google Play (versão Android). Introduza "OS Dynamo" no motor de busca para pesquisa rápida para descarregar e instalar o app.

## 9. Como se emparelha o Ssmart Dynamo com a aplicação?

Por favor garante que o seu dispositivo móvel está com o Bluetooth ligado. Pressione o botão de operação durante cinco segundos para entrar no modo de

conexão. O indicador fica roxo e uma luz azul pisca três vezes.

#### 10. O Bluetooth está continuamente ligado?

Não. Ele desligará automaticamente nas seguintes situações:

- 1) A aplicação é executada como uma tarefa de fundo durante 5 minutos.
- 2) A aplicação é desligada ou o dispositivo móvel é desligado.
- 3) A transmissão de Bluetooth está fora de alcance.
- 4) O Ssmart Dynamo está em modo inativo durante 5 minutos, como acontece quando é colocado sobre a mesa.
- 5) O Ssmart Dynamo entra em modo de monitoração de sono.
- 6) Se ligar a função **Desligar depois da sincronização de dados** na tela de Definições.

#### 11. O que preciso definir antes de iniciar?

Você pode fazer várias definições:

**Perfil** <Usuário, Atividade, Hora de acordar>

- **Usuário** [Nome de usuário, Foto de perfil de usuário, Sexo, Data de nascimento, Preferência de unidades (métrico/imperial), Altura (cm/polegada), Peso (Kg/lb)]
- **Atividade** [Nível de atividade (30/60/90/120 minutos), Passos, Ingestão de calorias (definir objetivo), Distância]
- **Tempo de Sono** <Dias de semana, fins-de-semana, ou ambos>

#### 14. Quantos perfis de usuário podem ser registados no seu Smart Phone / dispositivo móvel?

Apenas um perfil de usuário pode ser registrado no seu dispositivo móvel. Se quiser mudar de usuário, por favor desemparelhe o Ssmart Dynamo atual da aplicação.

#### 15. Quero alterar o meu Ssmart Dynamo para outro, o que devo fazer?

Por favor desemparelhe o seu Ssmart Dynamo da aplicação através da tela

**Setting (Definições)** (  ) do app. Se for desemparelhado do app com êxito, a tela não mostrará o número de série.

#### 16. Como definir um objetivo para o nível de atividade?

Você pode simplesmente selecionar o teu tempo de atividade desejado, e seguidamente o app gerará alguns dados para sua referência, incluindo passos, calorias e distância.

Para selecionar uma opção de tempo, toca em **30/60/90/120** minutos dentro da área **Activity (Atividade)**, na tela **Settings (Definições)**.

#### 17. Porque preciso definir a ingestão de calorias?

Você pode participar no controle das calorias dos seus alimentos diários, o que te ajudará a compreender a ingestão de calorias e atingir facilmente o nível de atividade diário.

O valor calórico de cada alimento pode ser encontrado na embalagem ou pesquisado na Internet.

Para introduzir a ingestão de calorias, veja o topo da tela **Home(Inicial)** .

## 18. O que significa o indicador LED diferente?

O Ssmart Dynamo contabiliza o teu volume de atividade para conseguir o objetivo de atividades com pelo menos 30 minutos diários ou 150 minutos semanais. Cores diferentes do indicador no Ssmart Dynamo representam progressos de atividade diferentes.

Quando estiver em atividade, pressione o botão de operação, e verá o LED correspondente durante três segundos. Cores diferentes de LED representam uma diferente percentagem de progresso (veja abaixo).



## 20. Existe alguma referência que eu possa usar para conseguir um volume diário de atividade?

- OMS - Comissão Europeia

"Para adultos saudáveis de idade entre os 18 e 65 anos, a meta recomendada pela OMS é conseguir um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, 5 dias por semana. Atividades que aumentem a força muscular e a resistência deverão ser adicionadas 2 a 3 dias por semana".

- Centros para Controle e Prevenção de Doenças dos EUA

"Os adultos necessitam pelo menos de 2 horas e 30 minutos (150 minutos) de intensidade moderada. Atividade aeróbica (por exemplo, andar rapidamente todas as semanas e atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana que trabalhe um dos grupos musculares

principais (pernas, coxas, costas, abdómen, peito, ombros e braços)".

## 21. Quantos dias de registro armazena o Ssmart Dynamo?

O Ssmart Dynamo pode armazenar 14 dias de registros.

## 22. Como posso saber a versão do meu Ssmart Dynamo?

Você pode verificar o número da versão do seu Ssmart Dynamo no fundo da tela **Settings (Definições)**.

## 23. Preciso de atualizar periodicamente o meu Ssmart Dynamo?

Se estiver interessado em questões sobre a atualização ou a versão do produto, por favor visite o site oficial [ssmart.oregonscientific.com/dynamo](http://ssmart.oregonscientific.com/dynamo) ou contate o nosso Serviço a Clientes para apoio técnico.

## 24. Como posso visualizar o estado da minha atividade?

Você pode simplesmente tocar no ícone correspondente na tela **Home(Inicial)** (🏠). Existem quatro ícones circulares representando **Minutos de Atividade**, **Passos**, **Distância** (km) e **Calorias** (kcal).

Quando tocar num ícone, a tela se moverá automaticamente para a tela de dados correspondente.

Você também pode visualizar o estado por meio de gráficos. Toque em 📊 para visualizar.

Gire a tela para a horizontal, e pode então rever o histórico de dados

selecionando os ícones (dia, semana, mês, e ano).

botão de operação durante cinco segundos.

## **25. Como usar a função de Monitor de Sono?**

O Ssmart Dynamo tem um sensor incorporado de aceleração 3D, que pode detectar vibração durante o seu sono e transferir o estado do sono para o app analisar. O app pode mostrar graficamente o estado do sono para sua revisão.

Para entrar em modo de Monitoração de Sono, por favor define primeiro o intervalo de hora de acordar na tela **Settings (Definições)**.

Quando estiver pronto para dormir, pressione o botão de operação até o indicador LED ficar roxo durante três segundos. O núcleo inteligente começa a gravar o estado do seu sono.

## **26. O que devo fazer se me levantar e quiser terminar a função de Monitoração de Sono?**

Pressione novamente o botão de operação até o indicador LED roxo piscar três vezes.

## **27. Como sei que o modo de Monitoração de Sono está trabalhando corretamente?**

Você pode pressionar o botão de operação para verificar. Se estiver piscando com uma luz roxa, significa que trabalha corretamente.

## **28. Preciso ligar o Bluetooth quando estou usando a função de Monitoração de Sono?**

Não. Na verdade a ligação Bluetooth desliga-se automaticamente quando entrar no modo de monitoração de sono.

Quando quiser retomar manualmente a ligação com o Bluetooth, pressione o

## **29. Se me esquecer de sair do modo de Monitoração de Sono, o que devo fazer?**

O núcleo inteligente sai automaticamente do modo de monitoração de sono 12 horas depois do momento em que começou o modo de monitoração, e depois passa para o modo de atividade normal.

## **30. Posso visualizar os meus dados de sono no app?**

Sim. Você pode visualizar os seguintes dados. Adicionalmente, gire a tela na horizontal para conseguir uma visualização mais clara.

- 1). Tempo de permanência na cama (incluindo hora de início/fim)
- 2). Tempo real de sono
- 3) Tempo para adormecer
- 4) Hora de despertar

## **31. Onde fica guardado o meu registro?**

Todos os teus registros são guardados no seu dispositivo móvel e o Ssmart Dynamo só mantém os registros dos últimos 14 dias.

## **32. Gostaria de compartilhar os meus dados com os meus amigos, o que devo fazer?**

Fornecemos três redes sociais: Facebook, Twitter e Sina Weibo. Certifique-se que está conectado à conta da rede que pretende antes de partilhar os dados do nosso app.

## **33. O Dynamo pode emparelhar com o meu computador?**

Não, não pode. O Ssmart Dynamo só é compatível com dispositivos móveis inteligentes através da Bluetooth Low Energy (BLE).

#### **34. Preciso reinicializar o meu Ssmart Dynamo para registrar um novo dia?**

O Ssmart Dynamo reinicializar-se-á automaticamente sempre à meia-noite.

#### **35. O app OS Dynamo trabalha no meu iPad?**

Por favor localize o app procurando "OS Dynamo" na Loja Apple do seu dispositivo inteligente. Está disponível na Seção Apps do iPhone. Selecione o botão "iPad" para receber o app "OS Dynamo".

#### **36. O Ssmart Dynamo é resistente à água?**

O Ssmart Dynamo é resistente à água até 1 ATM (10 metros ou 16,4 pés). Isto quer dizer que você pode usar o Dynamo quando lava as mãos ou em tempo chuvoso. Contudo, por favor evite usá-lo quando nadar ou praticar outros esportes ou atividades aquáticas (como surf, mergulho em apneia ou mergulho em profundidade).

#### **37. Se o meu Dynamo não ligar ao meu app móvel, que devo fazer?**

Por favor certifique-se de ativar a conexão Bluetooth, pressionando o botão de operação durante cinco segundos até que pisque a luz azul do LED.

#### **38. Tive problemas de conectividade entre o meu dispositivo móvel e o Dynamo, que devo fazer?**

Por favor reinicialize o seu dispositivo móvel. Ligue a função Bluetooth do seu dispositivo móvel e tente outra vez.