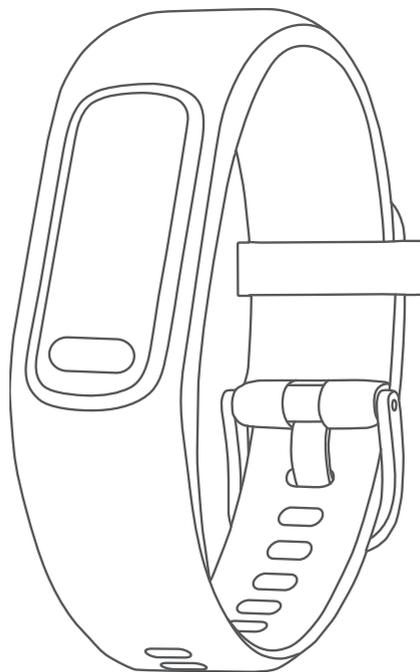


**GARMIN®**



# VÍVOSMART® 5

---

**Manual do proprietário**

© 2022 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® e vivosmart® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ e Garmin Move IQ™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. A palavra de marca e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. iPhone® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos EUA e em outros países. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A04352

# Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>	Registrar uma atividade de treinamento de força.....	13
Emparelhando o telefone.....	1	Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	14
Usar o relógio.....	1	Gravar uma atividade de natação.....	14
Ligar e desligar o relógio.....	2	Calibrando a distância na esteira.....	14
Visualizando widgets e menus.....	3	<b>Recursos da frequência cardíaca....</b>	<b>15</b>
Opções do menu.....	4	Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	15
Usar o relógio.....	5	Oxímetro de pulso.....	15
Campos de dados do visor do relógio.....	5	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	15
<b>Widgets.....</b>	<b>6</b>	Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	16
Objetivo de passos.....	7	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	16
Barra de movimentação.....	7	Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	16
Minutos de intensidade.....	8	Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	16
Obter minutos de intensidade.....	8	Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®...	17
Melhorando a precisão de calorias.....	8	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	17
Widgets Health Stats.....	8	<b>Relógios.....</b>	<b>17</b>
Body Battery.....	8	Configurando um alarme.....	17
Visualizar o widget do Body Battery.....	8	Excluindo um alarme.....	17
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	9	Utilizar o cronômetro.....	18
Visualizando o widget de nível de estresse.....	9	Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	18
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	9	<b>Recursos conectados via Bluetooth.....</b>	<b>18</b>
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	9	Gerenciar notificações.....	18
Monitoramento de ciclo menstrual.....	9	Localizar um telefone perdido.....	19
Registrar as informações do ciclo menstrual.....	10	Recebendo uma chamada telef�nica..	19
Acompanhamento de gravidez.....	10	Utilizando o Modo não perturbe.....	19
Registrar suas informações de gravidez.....	10	Relatório matinal.....	19
Controle da reprodução das músicas.....	11	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>20</b>
Visualizar notificações.....	11	Garmin Move IQ™.....	20
Responder a uma mensagem de texto.....	11	GPS conectado.....	21
<b>Treino.....</b>	<b>12</b>	Recursos de monitoramento e seguranç�a.....	21
Gravando uma atividade cronometrada.....	12	Adicionar contatos de emergência..	21
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	13	Adicionar contatos.....	21

Solicitar assistência.....	22	Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	32
Detecção de incidente.....	22	Atualização de software usando o Garmin Express.....	32
Monitoramento do sono.....	22	<b>Solução de problemas.....</b>	<b>32</b>
Sincronizar dados com o app Garmin Connect.....	23	Reiniciar o relógio.....	32
Sincronizando dados com o computador.....	23	Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	32
Definindo Garmin Express.....	23	Meu telefone não se conecta ao relógio.....	33
<b>Personalizar seu relógio.....</b>	<b>23</b>	Monitoramento de atividades.....	33
Alterar a interface do relógio.....	23	A contagem de passos não está precisa.....	33
Personalizando o Menu de controles..	23	A contagem de passos no relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem.....	33
Menu Controles.....	24	Meu nível de estresse não aparece.....	33
Configurações do relógio.....	24	Meus minutos de intensidade estão piscando.....	33
Definir um alerta de hidratação.....	25	Dicas sobre a tela sensível ao toque...	34
Configurações do sistema.....	25	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	34
Configurações de Bluetooth.....	26	Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	34
Configurações de Garmin Connect.....	26	Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	35
Configurações de aparência.....	26	Maximizar a duração da bateria.....	35
Configurações de alerta.....	26	O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa.....	35
Personalizar opções de atividade....	26	<b>Apêndice.....</b>	<b>35</b>
Configurações do monitoramento de atividades.....	27	Objetivos de treino.....	35
Configurações do perfil do usuário.....	27	Sobre zonas de frequência cardíaca...	36
Configurações do sistema.....	28	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	36
<b>Informações sobre o dispositivo.....</b>	<b>28</b>	Classificações padrão do VO2 máximo.....	36
Carregar o relógio.....	28		
Dicas para carregar seu relógio.....	29		
Cuidados com o dispositivo.....	29		
Limpeza do relógio.....	29		
Substituindo a pulseira.....	30		
Visualizar informações do dispositivo.....	30		
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	31		
Especificações.....	31		
<b>Manutenção do dispositivo.....</b>	<b>31</b>		
Central de suporte da Garmin.....	31		
Reparos do dispositivo.....	31		
Como obter mais informações.....	31		
Atualizações do produto.....	31		
Restaurar todas as configurações padrão.....	32		

# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

## Emparelhando o telefone

Para configurar o relógio vivo smart 5, é preciso emparelhá-lo diretamente pelo app Garmin Connect™, não pelas configurações de Bluetooth® do seu smartphone.

- 1 Usando a loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Garmin Connect.
- 2 Selecione uma opção para ativar o modo de emparelhamento em seu relógio:
  - Se esta for a primeira vez que você configura o relógio, pressione  para ligar o relógio.
  - Se você tiver pulado o processo de emparelhamento ou emparelhado seu relógio com um smartphone diferente, pressione  e selecione  > **Telefone** > **Emparelhar com o telefone** para entrar no modo de emparelhamento manualmente.
- 3 Selecione uma opção:
  - Se este for o primeiro relógio ou dispositivo que você emparelha com o app Garmin Connect, siga as instruções mostradas na tela.
  - Caso já tenha emparelhado outro relógio ou dispositivo com o app Garmin Connect, no menu  ou , selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** e siga as instruções mostradas na tela.

## Usar o relógio

**Gesto de punho:** gire e levante seu pulso em direção ao seu corpo para ligar a tela. Gire seu pulso para longe do seu corpo para desativar a tela.

**Tocar duas vezes:** toque duas vezes na tela sensível ao toque  para ativar o relógio.

**OBSERVAÇÃO:** a tela do relógio fica desligada até você ligá-la. Quando a tela está desligada, o relógio permanece ativo e gravando informações.

**Pressionar:** pressione   para ativar o relógio.

Pressione  para abrir e fechar o menu no visor principal do relógio.

Pressione  para retornar à tela anterior.

**Manter pressionado:** durante uma atividade cronometrada, mantenha  pressionado para interromper o temporizador.

Para solicitar assistência, mantenha  pressionado até sentir três vibrações e solte (*Solicitar assistência*, página 22).

**Deslizar:** deslize a tela sensível ao toque para cima ou para baixo para navegar pelos widgets e pelas opções do menu.

No visor do relógio, deslize para a direita para visualizar o menu de controles.

**Tocar:** toque na tela touchscreen para selecionar.



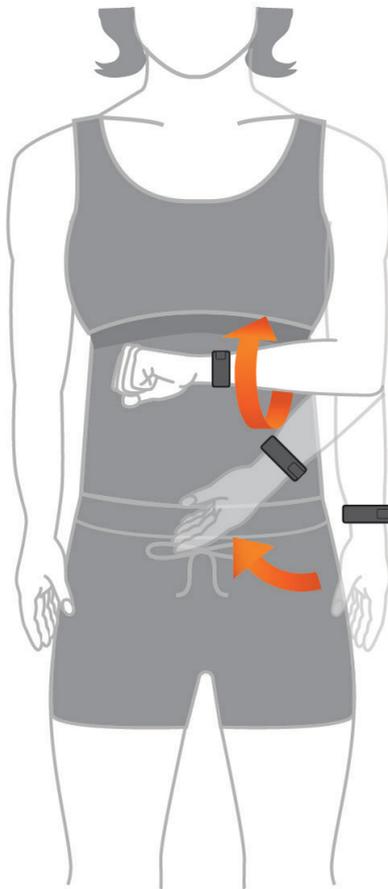
## Ligar e desligar o relógio

O relógio vivosmart 5 é ativado automaticamente quando você interage com ele.

### 1 Selecione uma opção para ativar a tela:

- Toque duas vezes na tela sensível ao toque.
- Pressione .
- Gire e levante o pulso em direção ao seu corpo.

**OBSERVAÇÃO:** não é possível ativar o relógio com um gesto quando o modo não perturbe está ativado (*Utilizando o Modo não perturbe, página 19*).



### 2 Gire seu punho para longe do seu corpo para desativar a tela.

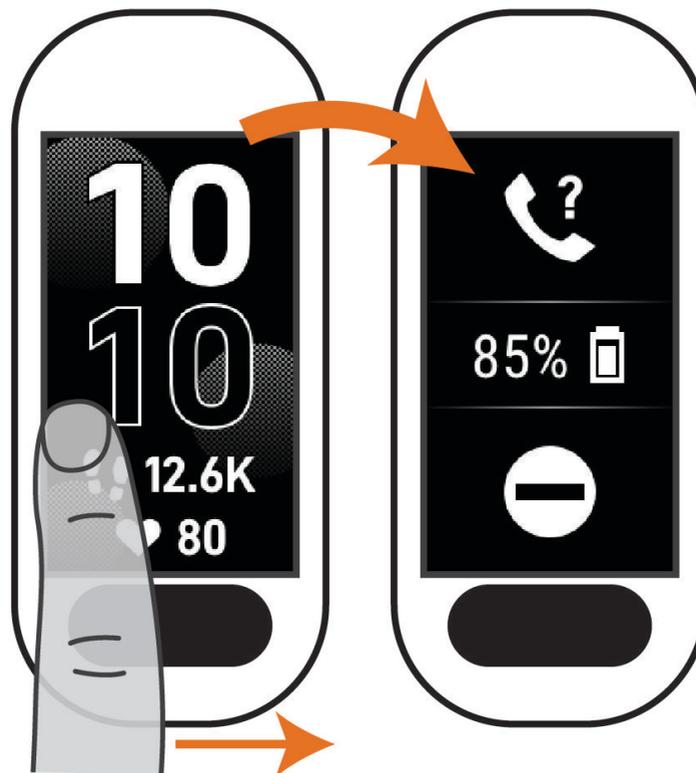
**OBSERVAÇÃO:** a tela desliga quando não está em uso. Quando a tela está desligada, o relógio permanece ativo e gravando informações.

## Visualizando widgets e menus

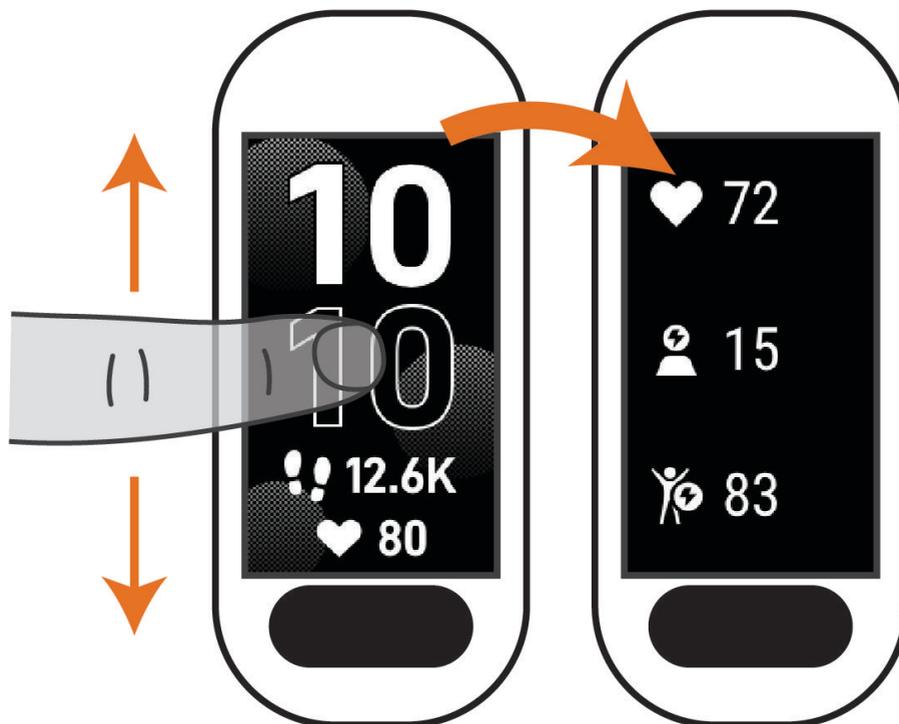
- No visor do relógio, pressione  para exibir o menu principal.



- No visor do relógio, deslize para a direita para visualizar o menu de controles.



- No visor do relógio, deslize para cima ou para baixo para visualizar os widgets.



## Opções do menu

Pressione  para visualizar o menu.

**DICA:** deslize para exibir as opções do menu.



	Exibe as opções de atividade cronometradas.
	Exibe os recursos de frequência cardíaca.
	Exibe as opções de visor do relógio.
	Exibe as opções do temporizador, cronômetro e alarme.
	Exibe as configurações do relógio.

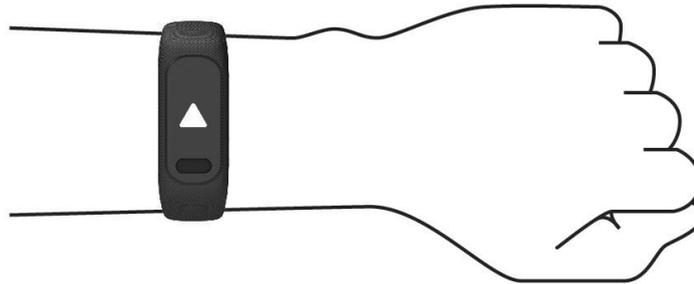
## Usar o relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



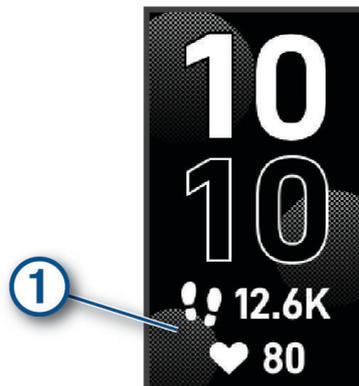
**OBSERVAÇÃO:** o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Solução de problemas, página 32](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 35](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Campos de dados do visor do relógio

Alguns visores do relógio vivosmart 5 exibem campos de dados ([Alterar a interface do relógio, página 23](#)).

Toque no visor do relógio ① para visualizar os passos, frequência cardíaca, nível da bateria, data, previsão do tempo, calorias queimadas, minutos de intensidade e Body Battery™. Os últimos campos de dados que você selecionar aparecem quando o visor é desligado e ligado novamente.



## Widgets

O relógio vem pré-carregado com widgets que fornecem informações rápidas. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Alguns widgets exigem o uso de um smartphone emparelhado.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover widgets.

Data e hora	A hora e a data atuais. A hora e a data são ajustadas automaticamente quando o relógio sincroniza com sua conta do Garmin Connect.
Meu Dia	Um resumo dinâmico de sua atividade hoje. As métricas incluem passos, minutos de intensidade e calorias queimadas.
	O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia. O relógio aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente.
Estatísticas de saúde	Um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As métricas incluem frequência cardíaca, nível de estresse e nível do Body Battery.
Estatísticas de saúde 2	Um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As medidas incluem sono, leitura do oxímetro de pulso e frequência respiratória.
	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
	O total de minutos de intensidade e o objetivo da semana.
	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
	O nível atual de estresse. O relógio mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
	Seu nível de energia Body Battery atual. O relógio calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	Permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.
	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.
	Controles do player de música do seu smartphone.
	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. O relógio mede sua frequência respiratória enquanto você está em repouso para detectar qualquer atividade de respiração incomum, bem como para detectar as alterações em relação ao estresse.

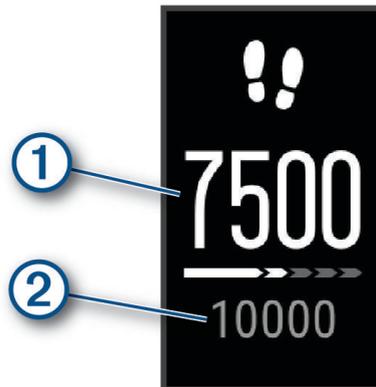
## Zz

Seus dados de sono para a noite anterior, incluindo o tempo total de sono.

Saúde feminina	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários. Você também pode monitorar sua gravidez com atualizações semanais e informações de saúde.
----------------	---

### Objetivo de passos

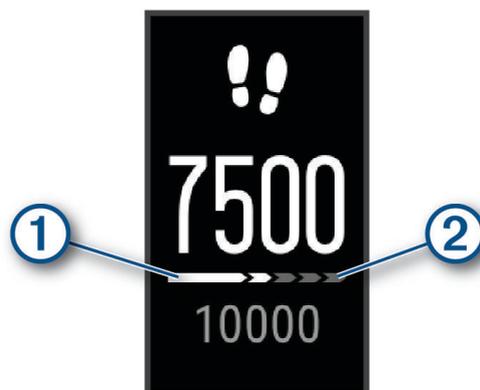
Seu relógio cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso **1** comparado ao seu objetivo diário **2**. Seu relógio tem um objetivo padrão de 7.500 passos por dia.



Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, é possível desativá-lo e definir um objetivo de passos em sua conta do Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades](#), página 27).

### Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação **1** é exibida. Segmentos complementares **2** são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

## Obter minutos de intensidade

Seu relógio vivosmart 5 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

## Melhorando a precisão de calorias

O relógio exibe uma estimativa do valor total de calorias queimadas no dia. Você pode melhorar a precisão dessa estimativa ao caminhar rapidamente ou correr em ambientes externos por 15 minutos.

1 Deslize para visualizar o widget de calorias.

2 Selecione .

**OBSERVAÇÃO:**  aparece quando as calorias precisam ser calibradas. Este processo de calibragem precisa ser feito apenas uma vez. Caso já tenha registrado uma caminhada ou corrida cronometrada,  pode não aparecer.

3 Siga as instruções na tela.

## Widgets Health Stats

Os widgets Estatísticas de saúde e Estatísticas de saúde 2 fornecem visualizações rápidas de seus dados de saúde. Os widgets incluem resumos dinâmicos que são atualizados ao longo do dia. As métricas incluem sua frequência cardíaca, nível de estresse, nível de Body Battery, dados de sono, leitura do oxímetro de pulso e frequência respiratória.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar cada métrica para visualizar informações adicionais.

## Body Battery

O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery](#), página 34).

## Visualizar o widget do Body Battery

O widget Body Battery exibe seu nível atual de Body Battery.

1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.

2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.

O gráfico exibe sua atividade recente de Body Battery e os níveis altos e baixos das últimas oito horas.

## Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

Seu relógio analisa a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para determinar seu estresse no geral. Treino, atividade física, sono, nutrição e estresses cotidianos influenciam seu nível de estresse. A taxa de nível de estresse é de 0 a 100, em que de 0 a 25 é um estado de repouso, de 26 a 50 é estresse baixo, de 51 a 75 é estresse médio e de 76 a 100 é um estado de estresse alto. Saber seu nível de estresse pode ajudá-lo a identificar momentos estressantes no decorrer do dia. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir.

Você pode sincronizar seu relógio à sua conta Garmin Connect para visualizar seu nível de estresse diário, tendências a longo prazo e detalhes adicionais.

### Visualizando o widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar seu nível de estresse das últimas quatro horas.
- 3 Deslize para a esquerda e selecione ► para iniciar um exercício de respiração guiada (opcional).

### Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm). Para obter mais informações sobre precisão de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de frequência cardíaca.  
O widget exibe seu valor atual de frequência cardíaca e o valor de sua frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar o gráfico de frequência cardíaca.  
O gráfico exibe sua atividade recente de frequência cardíaca e a frequência cardíaca alta e baixa da última hora.

## Usar o Widget de monitoramento de hidratação

O widget de monitoramento de hidratação exibe sua ingestão de fluidos e sua meta diária de hidratação.

- 1 Deslize para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Pressione + para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).  
**DICA:** você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades usadas e meta diária, em sua conta Garmin Connect.  
**DICA:** você pode definir um lembrete de hidratação (*Definir um alerta de hidratação*, página 25).

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais (*Registrar as informações do ciclo menstrual*, página 10). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

- Monitoramento e detalhes do ciclo menstrual
- Sintomas físicos e emocionais
- Previsões de menstruação e fertilidade
- Informações sobre saúde e nutrição

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover widgets.

## Registrar as informações do ciclo menstrual

Antes de registrar as informações do seu ciclo menstrual no relógio vivosmart 5, será necessário configurar a monitoramento do ciclo no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione **+**.
- 4 Se hoje for um dia do ciclo, selecione **Sua menstruação começou** > **✓**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para classificar o fluxo de leve a intenso, selecione **Fluxo**.
  - Para registrar seus sintomas físicos, como acne, dor nas costas e fadiga, selecione **Sintomas**.
  - Para registrar o seu humor, selecione **Humor**.
  - Para registrar a sua menstruação, selecione **Menstruação**.
  - Para estabelecer a data atual como um dia de ovulação, selecione **Dia da ovulação**.
  - Para registrar a sua atividade sexual, selecione **Atividade sexual**.
  - Para medir seu libido em um escala ascendente, selecione **Libido**.
  - Para estabelecer a data atual como um dia do ciclo, selecione **Sua menstruação começou**.

## Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê ([Registrar suas informações de gravidez, página 10](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

## Registrar suas informações de gravidez

Antes de registrar suas informações, você deve configurar o monitoramento da gravidez no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.



- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Sintomas** para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
  - Selecione **Glicose sanguínea** para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
  - Selecione **Movimento** para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Controle da reprodução das músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando o seu relógio vivosmart 5. O widget controla o aplicativo de media player ativo no momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 Em seu relógio vivosmart 5, deslize para exibir o widget de controle de música.

## Visualizar notificações

Quando seu relógio estiver emparelhado com o app Garmin Connect, você poderá visualizar notificações de seu telefone no relógio, como mensagens de texto e e-mails.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.  
**DICA:** deslize para visualizar notificações mais antigas.
- 3 Toque na tela sensível ao toque e selecione  para descartar a notificação.

## Responder a uma mensagem de texto

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível somente para smartphones Android™.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio vivosmart 5, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. Limites e encargos regulares de mensagens de texto podem ser aplicados. Entre em contato com a sua operadora para obter mais informações.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para exibir as opções de notificação.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione uma mensagem na lista.  
Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

# Treino

## Gravando uma atividade cronometrada

Você pode gravar uma atividade cronometrada, que pode ser salva e enviada para sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para navegar pela lista de atividades e selecione uma opção:
  - Selecione  para caminhar.
  - Selecione  para correr.
  - Selecione  para uma atividade cardiovascular.
  - Selecione  para o treinamento de força.
  - Selecione  para uma atividade de ciclismo.
  - Selecione  para natação em piscina.
  - Selecione  para uma atividade de ioga.
  - Selecione  para outros tipos de atividades.
  - Selecione  para uma atividade de treinador elíptico.
  - Selecione  para uma atividade de subir escada.
  - Selecione  para uma atividade de esteira.
  - Selecione  para uma atividade de respiração.
  - Selecione  para uma atividade de pilates.
  - Selecione  para uma atividade de HIIT.
  - Selecione  para uma atividade de remo em local fechado.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades cronometradas ([Configurações do monitoramento de atividades, página 27](#)).

- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para visualizar os visores de dados adicionais.

**DICA:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover visor de dados ([Personalizar opções de atividade, página 26](#)).
- 7 Após concluir a atividade, mantenha  pressionado até  aparecer e o círculo fechar.
- 8 Selecione uma opção:
  - Selecione  para salvar a atividade.
  - Selecione  para excluir a atividade.
  - Selecione  para retomar a atividade.

## Registrar uma atividade com o GPS conectado

Você pode conectar o relógio ao seu telefone para registrar dados de GPS para sua atividade de caminhada, corrida ou ciclismo.

1 Pressione  para exibir o menu.

2 Selecione .

3 Selecione , , ou .

4 Abra o app Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** se você não conseguir conectar o relógio ao seu telefone, selecione  para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.

5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

6 Inicie sua atividade.

Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.

7 Após concluir a atividade, mantenha  pressionado até  aparecer e o círculo fechar.

8 Selecione uma opção:

- Selecione  para salvar a atividade.
- Selecione  para excluir a atividade.
- Selecione  para retomar a atividade.

## Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

1 Pressione  para exibir o menu.

2 Selecione  > .

3 Selecione  para configurar a contagem de repetições e a detecção automática de séries.

4 Selecione o botão de alternância para ativar **Cont. rep e Definir auto..**

5 Pressione  para retornar à tela do temporizador de atividades.

6 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

7 Inicie sua primeira série.

O relógio contabiliza suas repetições.

8 Deslize para visualizar outras telas de dados (opcional).

9 Pressione  para concluir uma série.

**OBSERVAÇÃO:** se necessário, selecione  para editar a contagem de repetições.

10 Selecione  para iniciar o temporizador de repouso.

Aparece um temporizador de repouso.

11 Pressione  para começar a próxima série.

12 Repita os passos de 9 ao 11 até que sua atividade esteja completa.

13 Após concluir a atividade, mantenha  pressionado até  aparecer e o círculo fechar.

14 Selecione uma opção:

- Selecione  para salvar a atividade.
- Selecione  para excluir a atividade.
- Selecione  para retomar a atividade.

## Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.  
Você deve interagir com o relógio no início e no término de cada série e durante os repousos.
- Foque em sua forma ao realizar as reps.
- Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
- Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.  
Cada repetição é contabilizada quando o braço que está com o relógio retorna à posição inicial.  
**OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
- Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.  
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

## Gravar uma atividade de natação

**OBSERVAÇÃO:** os dados de frequência cardíaca não são exibidos durante a natação. Você pode visualizar os dados de frequência cardíaca na atividade salva no app Garmin Connect.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > .
- OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades (*Personalizar opções de atividade, página 26*).
- 3 Selecione um tamanho de piscina.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 6 Inicie sua atividade.  
O relógio exibe a distância e os intervalos de natação ou o comprimento da piscina.
- 7 Após concluir a atividade, mantenha  pressionado até  aparecer e o círculo fechar.
- 8 Selecione uma opção:
  - Selecione  para salvar a atividade.
  - Selecione  para excluir a atividade.
  - Selecione  para retomar a atividade.

## Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Gravando uma atividade cronometrada, página 12*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio vivosmart 5 registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Após concluir sua corrida, selecione .
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calibrar pela primeira vez, toque na tela sensível ao toque e insira a distância da esteira em seu relógio.
  - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, selecione  e insira a distância da esteira em seu relógio.

## Recursos da frequência cardíaca

O relógio apresenta um menu de frequência cardíaca, que permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.

	Exibe seu VO2 máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora ( <i>Obtendo seu VO2 máximo estimado, página 16</i> ).
	Transmite sua frequência cardíaca atual para um dispositivo compatível ( <i>Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®, página 17</i> ).
	Exibe sua idade de condicionamento físico atual, que é baseada no VO2 máximo, frequência cardíaca em repouso e índice de massa corporal (IMC). ( <i>Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 16</i> ) Para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário na sua conta Garmin Connect.

### Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione  para visualizar o menu e selecionar  > .

**Estado:** permite que você ative ou desative o monitor de frequência cardíaca de pulso.

**Alertas de frequência cardíaca:** permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 17*).

**Oximetria de pulso:** permite que você configure seu relógio para registrar as leituras do oxímetro de pulso enquanto está inativo durante o dia ou continuamente enquanto dorme. (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16*)

### Oxímetro de pulso

O relógio vivosmart 5 tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO<sub>2</sub>.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO<sub>2</sub>. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16*). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso no relógio a qualquer momento. A precisão dessas leituras pode variar de acordo com o seu fluxo de sangue, colocação do relógio no seu pulso e sua imobilidade (*Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 35*).

- 1 Use o relógio acima do seu pulso.  
O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- 2 Deslize para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 3 Toque na tela sensível ao toque e deslize para a esquerda.
- 4 Selecione  para iniciar a leitura do oxímetro de pulso.
- 5 Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 6 Fique parado.

O relógio exibe sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.

**OBSERVAÇÃO:** você pode ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16*).

## Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Antes de usar o monitoramento do sono com oxímetro de pulso, é necessário configurar o relógio vivosmart 5 como o monitor de atividades desejado na sua conta do Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades, página 27](#)).

Você pode configurar o relógio para monitorar seu nível de oxigênio no sangue, ou SpO2, por até quatro horas durante a janela de sono definida [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 35](#).

**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  >  > **Oximetria de pulso > Durante o sono.**

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de força cardiovascular e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.

No relógio, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral e descrição. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo.

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics™. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo, página 36](#)), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtendo seu VO2 máximo estimado

O relógio exige dados de frequência cardíaca medida no pulso e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada de 15 minutos pra exibir sua estimativa de VO2 máximo.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > **VO2**.  
Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio atualiza a estimativa de VO2 máximo cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.
- 3 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.  
Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 4 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque em sua leitura atual e siga as instruções.  
O relógio atualizará com a sua nova estimativa de VO2 máximo.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

Para o relógio calcular uma idade de condicionamento físico precisa, é necessário concluir a configuração do perfil do usuário no app Garmin Connect.

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu relógio usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Garmin Index™, seu relógio usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > .

## Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio vivosmart 5 e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB® durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

1 Pressione  para exibir o menu.

2 Selecione  > .

O relógio vivosmart 5 começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** a hora aparece na tela durante a transmissão de dados da frequência cardíaca.

3 Emparelhe seu relógio vivosmart 5 com o seu dispositivo compatível Garmin ANT+®.

**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

4 Pressione  para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

1 Pressione .

2 Selecione  >  > **Alertas de frequência cardíaca.**

3 Selecione **Alto** ou **Baixa**.

4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.

5 Selecione o botão seletor para ativar o alerta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior do valor personalizado, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

## Relógios

### Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para tocar uma vez ou repetir regularmente.

1 Pressione .

2 Selecione  >  > .

3 Selecione a hora.

4 Selecione **Repetir** e selecione uma opção (opcional).

### Excluindo um alarme

1 Pressione .

2 Selecione  > **Alarme.**

3 Selecione um alarme e, em seguida **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione  para interromper o temporizador.
- 5 Se necessário, selecione  >  para redefinir o temporizador.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione .
- 4 Selecione a hora.
- 5 Selecione .
- 6 Selecione  para iniciar o temporizador.
- 7 Se necessário, selecione  para pausar o temporizador.
- 8 Se necessário, selecione  >  para redefinir o temporizador.

## Recursos conectados via Bluetooth

O relógio vivosmart 5 tem diversos recursos Bluetooth conectados ao seu telefone compatível usando o app Garmin Connect.

**Upload de atividades:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do app Garmin Connect assim que você o abre.

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência usando o app Garmin Connect.

**Encontrar meu relógio:** localiza seu relógio vivosmart 5 perdido que está emparelhado com seu telefone e dentro do alcance.

**Localizar meu smartphone:** localiza seu telefone perdido que está emparelhado com seu relógio vivosmart 5 e dentro do alcance.

**Deteção de incidente:** permite que o aplicativo Garmin Connect envie uma mensagem aos seus contatos de emergência quando o relógio vivosmart 5 detectar um incidente.

**LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores usando um e-mail ou uma rede social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

**Controles de músicas:** permite que você controle o player de música de seu telefone.

**Notificações:** exibe alertas de notificações emitidas por seu telefone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais, compromissos do calendário e muito mais, com base nas configurações de notificação do telefone.

**Atualizações de software:** o relógio baixa e instala as atualizações de software mais recentes sem uso de fios.

**Atualizações meteorológicas:** exibe a temperatura atual e a previsão do tempo de seu telefone.

## Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu dispositivo vivosmart 5.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um relógio iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® para selecionar os itens a serem exibidos no relógio.
- Se estiver usando o smartphone Android, no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações**.

## Localizar um telefone perdido

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado com a tecnologia Bluetooth e dentro do alcance.

- 1 Deslize para a direita para exibir o menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 23](#)).

- 2 Selecione .

O relógio vivosmart 5 buscará seu telefone emparelhado. Seu telefone emite um alerta sonoro e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do relógio vivosmart 5. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do telefone.

- 3 Pressione  para interromper a pesquisa.

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio vivosmart 5 exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .

**OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.

- Para recusar a chamada, selecione .

- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e selecione uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android usando a tecnologia Bluetooth.

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode usar o modo não perturbe para desligar notificações, gestos e alertas. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

**OBSERVAÇÃO:** em sua conta do Garmin Connect, você pode configurar o relógio para ativar o modo não perturbe automaticamente durante suas horas de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect ([Configurações do perfil do usuário, página 27](#)).

- 1 Deslize para a direita para exibir o menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 23](#)).

- 2 Selecione .

## Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Toque na tela sensível ao toque para visualizar o relatório, que inclui informações meteorológicas, sobre sono, passos, monitoramento do ciclo menstrual ou de gravidez e eventos do calendário.

**OBSERVAÇÃO:** é possível personalizar o seu nome de exibição na sua conta Garmin Connect ([Configurações do sistema, página 28](#)).

# Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu telefone usando o app Garmin Connect ou acessando [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu relógio, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Analise suas informações:** você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.



**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

## Garmin Move IQ™

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias.

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida usando os limites de tempo que você definir para o aplicativo Garmin Connect ou pelas configurações de atividade do relógio. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

## GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu relógio usa a antena de GPS em seu smartphone para registrar dados de GPS para atividades de caminhada, corrida ou ciclismo (*Registrar uma atividade com o GPS conectado*, página 13). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

O GPS conectado também é usado para assistência e recursos LiveTrack.

**OBSERVAÇÃO:** para usar o recurso de GPS conectado, ative as permissões do aplicativo do smartphone para sempre compartilhar a localização no app Garmin Connect.

## Recursos de monitoramento e segurança

### ⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

O relógio vivosmart 5 tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

### AVISO

Para usar esses recursos, o relógio vivosmart 5 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre rastreamento de atividades e segurança, acesse [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

**Detecção de incidente:** quando o relógio vivosmart 5 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

**LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

## Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Adicionar contatos

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Contatos**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar os contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao relógio vivosmart 5 (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect*, página 23).

## Solicitar assistência

**OBSERVAÇÃO:** seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 21](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** antes de concluir a contagem regressiva, você pode selecionar Cancelar para cancelar a mensagem.

## Detecção de incidente

### CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência.

### Ligar e desligar a detecção de incidente

**OBSERVAÇÃO:** seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 21](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione  >  > **Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando seu relógio vívosmart 5 detecta um incidente com o GPS ativado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com seu nome e sua localização GPS para seus contatos de emergência. Você tem 15 segundos para cancelar.

## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 19](#)).

## Sincronizar dados com o app Garmin Connect

O relógio sincroniza dados automaticamente com o app Garmin Connect sempre que você abri-lo. Seu relógio sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1 Coloque o relógio próximo ao telefone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.  
**DICA:** o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Pressione  para exibir o menu.
- 4 Selecione  >  > **Sincronizar**.
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Visualize seus dados atuais no app Garmin Connect.

## Sincronizando dados com o computador

Antes de possa sincronizar seus dados ao aplicativo Garmin Connect em seu computador, você deve instalar o Garmin Express™ aplicativo (*Definindo Garmin Express, página 23*).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Express.  
O relógio entra no modo de armazenamento em massa.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Veja suas informações na sua conta do Garmin Connect.

## Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Siga as instruções na tela.

# Personalizar seu relógio

## Alterar a interface do relógio

Seu relógio vem pré-carregado com vários visores de relógio.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas interfaces de relógio disponíveis.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles (*Visualizando widgets e menus, página 3*).

- 1 Deslize para a direita para exibir o menu de controles.  
O menu de controle é exibido.
- 2 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.  
O menu de controle muda para o modo de edição.
- 3 Para remover um atalho do menu de controles, selecione  no canto superior direito do atalho.
- 4 Selecione  para adicionar um atalho ao menu de controle.  
**OBSERVAÇÃO:** esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.

## Menu Controles

O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 23*). Passe o dedo no visor do relógio para a direita.

Ícone	Nome	Descrição
	Alarmes	Adicionar ou editar um alarme ( <i>Configurando um alarme, página 17</i> ).
	Assistência	Enviar uma solicitação de assistência ( <i>Solicitar assistência, página 22</i> ).
	Não perturbe	Ativar ou desativar modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode usar esse modo enquanto assiste a um filme ( <i>Utilizando o Modo não perturbe, página 19</i> ).
	Encontrar meu telefone	Reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio vivosmart 5 e aumenta à medida que você se aproxima do telefone.
	Música	Controlar a reprodução de músicas em seu telefone.
	Notificação	Exibir notificações do seu telefone.
	Telefone	Ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Oximetria de pulso	Exibir os dados do oxímetro de pulso ( <i>Obter leituras do oxímetro de pulso, página 15</i> ).
	Cronômetro	Iniciar o cronômetro ( <i>Utilizar o cronômetro, página 18</i> ).
	Sincronizar	Sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Timer	Definir um temporizador de contagem regressiva ( <i>Iniciar o temporizador de contagem regressiva, página 18</i> ).

## Configurações do relógio

Você pode personalizar algumas configurações em seu relógio vivosmart 5. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.

Pressione o  para exibir o menu e selecione o .

: defina um alerta de hidratação (*Definir um alerta de hidratação, página 25*).

: permite ajustar as definições de ritmo cardíaco (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 15*).

: permite que você emparelhe seu smartphone, sincronize com o aplicativo Garmin Connect e ajuste as configurações Bluetooth (*Configurações de Bluetooth, página 26*).

: permite selecionar as opções que aparecem no relatório matinal.

: permite ajustar as configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 25*).

: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais (*Visualizar informações do dispositivo, página 30*).

## Definir um alerta de hidratação

Você pode criar um alerta para lembrá-lo de aumentar a ingestão de líquidos.

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione **Alerta**.
- 4 Selecione a frequência do alerta.
- 5 Selecione .

## Configurações do sistema

Pressione  para exibir o menu e selecione  > .

**Brilho:** configura o nível de brilho do visor. Você pode utilizar a opção Automático para ajustar o brilho automaticamente, com base na luz ambiente, ou ajustar o nível de brilho manualmente ([Configurar o nível de brilho, página 25](#)).

**OBSERVAÇÃO:** um nível de brilho alto reduz a vida da bateria.

**Vibração de alerta:** configura o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 25](#)).

**OBSERVAÇÃO:** um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

**Tempo limite:** configura o período de tempo até que o visor seja desligado. Esta opção afeta a bateria e a vida útil do visor.

**Gesto:** define o modo de gestos e a sensibilidade a gestos.

**OBSERVAÇÃO:** uma sensibilidade a gestos alta reduz a vida da bateria.

**Menu Controles:** permite editar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 23](#)).

**Idioma:** define o idioma exibido no relógio.

**Modo USB:** configura o relógio para usar o modo de armazenamento em massa ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Editar widgets:** mostra onde você pode editar widgets no Garmin Connect.

**Editar atividades:** mostra onde você pode editar atividades no Garmin Connect.

**Restaurar:** permite que você exclua os dados do usuário e restaure todas as configurações para os valores padrão ([Restaurar todas as configurações padrão, página 32](#)).

**Desligar:** desliga o relógio.

## Configurar o nível de brilho

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Brilho**.
- 3 Selecione o nível do brilho.

**OBSERVAÇÃO:** a opção Automático ajusta o brilho automaticamente, com base na luz ambiente.

## Configurar o nível de vibração

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Vibração de alerta**.
- 3 Selecione o nível de vibração.

**OBSERVAÇÃO:** um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

## Configurações de Bluetooth

Pressione  para exibir o menu e selecione  > .

**Estado:** ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** algumas configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia Bluetooth estiver ativada.

**Emparelhar com o telefone:** permite que você emparelhe seu relógio com um telefone Bluetooth compatível ativado. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o app Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades.

**Sincronizar:** permite que você sincronize seu relógio com um telefone Bluetooth compatível ativado.

## Configurações de Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu relógio, opções de atividade e configurações do usuário em sua conta do Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu relógio vivosmart 5.

- No app Garmin Connect, selecione  ou , selecione **Dispositivos Garmin** e, em seguida, selecione seu relógio.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione seu relógio.

Depois de personalizar as configurações, é necessário sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu relógio (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23*) (*Sincronizando dados com o computador, página 23*).

## Configurações de aparência

No menu do relógio Garmin Connect, selecione Aparência.

**Widgets:** permite que você personalize os widgets que aparecem em seu relógio e reorganize-os no loop.

**Opções de exibição:** permite personalizar a tela.

## Configurações de alerta

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Alertas.

**Alarmes:** permite que você configure alarmes e frequências em seu dispositivo.

**Notificações inteligentes:** permite que você ative e configure as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível. Você pode optar por receber notificações Durante atividade.

**Alertas de frequência cardíaca anormal:** permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade. Você pode definir o limite de alerta.

**Alerta de movimento:** permite que o seu dispositivo exiba uma mensagem e mova a barra na tela da hora do dia em que você esteve inativo por muito tempo.

**Lembretes para relaxar:** permite que você configure o dispositivo para alertar quando o nível de estresse estiver incomumente alto. O alerta motiva você a tirar um momento para relaxar e o dispositivo avisa para começar um exercício de respiração guiado.

**Alerta de conexão Bluetooth:** permite ativar um alerta que informa você quando seu smartphone emparelhado não está mais conectado por meio da tecnologia Bluetooth.

**Não perturbe durante o sono:** configura o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante as suas horas de sono (*Configurações do perfil do usuário, página 27*).

## Personalizar opções de atividade

Você pode selecionar as atividades a serem exibidas em seu relógio.

1 No menu do relógio Garmin Connect, selecione **Atividades**.

2 Selecione as atividades a serem exibidas em seu relógio.

**OBSERVAÇÃO:** as atividades de caminhada e corrida não podem ser removidas.

3 Se necessário, selecione uma atividade para personalizar as opções, como alertas e visor de dados.

## Marcar voltas

Você pode definir o relógio para usar o recurso Auto Lap® que marca uma volta automaticamente a cada quilômetro ou milha. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso Auto Lap não está disponível para todas as atividades.

- 1 No menu do relógio Garmin Connect, selecione **Atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Auto Lap**.

## Configurações do monitoramento de atividades

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Monitorização de atividade.

**OBSERVAÇÃO:** algumas configurações aparecem em uma subcategoria no menu de configurações. As atualizações do aplicativo ou do site podem alterar esses menus de configurações.

**Oximetria de pulso:** permite que o seu dispositivo registre até quatro horas de leituras de oxímetro de pulso enquanto você dorme.

**Move IQ:** permite ativar e desativar eventos Move IQ. O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada e corrida.

**Início automático da atividade:** permite que seu dispositivo crie e salve as atividades cronometradas automaticamente quando o recurso Move IQ detecta que você está caminhando ou correndo para um limiar mínimo de tempo. Você pode definir o limiar do tempo mínimo para corrida e caminhada.

**Passos diários:** permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a opção Meta automática para permitir que o dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

**Minutos de intensidade semanais:** permite que você insira um objetivo semanal para o número de minutos para participar de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo também permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode usar o algoritmo padrão.

**Comprimento de passada personalizado:** permite que o seu dispositivo calcule mais precisamente a distância viajada usando o seu comprimento de passo personalizado. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

**Definir como monitor de atividade preferido:** configura o dispositivo para ser o seu principal dispositivo de monitoramento de atividades quando mais de um dispositivo estiver conectado ao aplicativo.

## Configurações do perfil do usuário

No menu do seu relógio Garmin Connect, selecione Perfil de usuário.

**Informações pessoais:** permite que você insira seus dados pessoais, como data de nascimento, sexo, peso e altura.

**Sono:** permite que você insira sua quantidade de horas de sono normal.

**Zonas de frequência cardíaca:** permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas.

## Configurações do sistema

No menu Garmin Connect do relógio, selecione Sistema.

**Nome de exibição:** permite definir um nome para o relógio, que é exibido em locais como o relatório da manhã e o alerta de movimento.

**Pulseira usada na:** permite selecionar em qual pulso será usado o relógio.

**OBSERVAÇÃO:** essa configuração é utilizada para treinamento de força e gestos.

**TrueUp para dados fisiológicos:** permite que seu relógio sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos Garmin.

**Formato de hora:** configura o relógio para exibir a hora no formato de 12 horas ou 24 horas.

**Formato da data:** configura o relógio para exibir a data no formato mês/dia ou dia/mês.

**Idioma:** define o idioma do relógio.

**Unidades de medida:** configura o relógio para exibir a distância percorrida e a temperatura em unidades métricas ou imperiais.

## Informações sobre o dispositivo

### Carregar o relógio

#### ⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

#### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Limpeza do relógio, página 29*).

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu relógio.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB. O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

## Dicas para carregar seu relógio

- Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregar o relógio, página 28*).  
É possível carregar o relógio conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou uma porta USB no computador.
- Veja o gráfico de bateria restante na tela de informações do relógio (*Visualizar informações do dispositivo, página 30*).

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o revestimento.

Não os coloque em ambientes de alta temperatura, tais como secadora de roupas.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

- 1 Limpe o relógio usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Substituindo a pulseira

Acesse [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.



- 2 Insira o dispositivo na pulseira e estique o material da pulseira em volta do dispositivo. A marca no dispositivo deve estar alinhada com a marca dentro da pulseira.



## Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar ID da unidade, versão do software e informações regulatórias.

- 1 Pressione a tela touchscreen para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Deslize para visualizar a informação.

## Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste relógio é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  >  > **Informações regulamentares.**

## Especificações

Tipo de bateria	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da bateria	Até 7 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 45 °C (de -4° a 113 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a -4,69 dBm, no máximo
Classificação de impermeabilidade	5 ATM <sup>1</sup>

## Manutenção do dispositivo

### Central de suporte da Garmin

Acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obter ajuda e informações, tais como manuais do produto, perguntas frequentes, vídeos e suporte ao cliente.

### Reparos do dispositivo

Se seu dispositivo precisar ser reparado, acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obter informações sobre como enviar uma solicitação de serviço com suporte do produto Garmin.

### Como obter mais informações

- Acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

### Atualizações do produto

O relógio verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi®. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 25*). No computador, instale Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Restaurar todas as configurações padrão

Você pode restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  >  > **Restaurar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível (*Emparelhando o telefone, página 1*).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23*).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu relógio. A atualização é aplicada quando você não está utilizando o relógio. Quando concluir a atualização, seu relógio reiniciará.

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio (*Sincronizando dados com o computador, página 23*).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.  
O relógio instala a atualização.

# Solução de problemas

## Reiniciar o relógio

Se o relógio parar de responder, talvez seja necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados.

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o relógio reinicia a barra de movimento.

- 1 Mantenha  pressionado por 10 segundos.
  - 2 Solte .
- O relógio exibe brevemente um triângulo e depois exibe o visor.

## Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio vívosmart 5 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

## Meu telefone não se conecta ao relógio

- Aproxime o relógio de seu telefone.
- Se seu relógio e telefone já estiverem emparelhados, desligue Bluetooth em ambos os dispositivos e ligue novamente.
- Se seu relógio e telefone não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth no telefone.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu relógio, pressione  para exibir o menu e selecione  >  > **Emparelhar com o telefone** para entrar no modo de emparelhamento.

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
  - Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
  - Carregue o relógio no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.
- OBSERVAÇÃO:** o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o relógio.

- 1 Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23*).
- 2 Aguarde enquanto o relógio sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** atualizar o app Garmin Connect não sincroniza os dados, nem atualiza a sua contagem de passos.

### Meu nível de estresse não aparece

Para o relógio poder detectar seu nível de estresse, o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso deve estar ativado.

O relógio extrai uma amostra da variabilidade de sua frequência cardíaca em períodos de inatividade durante o dia para determinar seu nível de estresse. O relógio não determina seu nível de estresse durante atividades cronometradas.

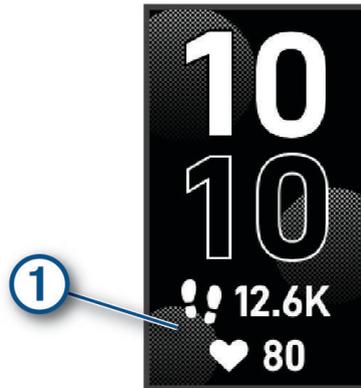
Caso apareçam traços no lugar do seu nível de estresse, fique parado e espere o relógio medir sua variação de frequência cardíaca.

### Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

## Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Toque na tela touchscreen para selecionar.
- Toque duas vezes para ativar o relógio.
- No visor do relógio, toque na tela sensível ao toque para percorrer dados como passos e frequência cardíaca **1**.



- Do menu de controles, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para adicionar, remover e reorganizar os controles.
- Em qualquer tela, pressione  para retornar à tela anterior.
- Toque na tela do widget para exibir detalhes adicionais.

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o relógio enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Maximizar a duração da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela ([Configurações do sistema, página 25](#)).
- Reduza o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 25](#)).
- Desative gestos de pulso ([Configurações do sistema, página 25](#)).
- Nas configurações da central de notificações do telefone, limite as notificações que são exibidas no relógio vivosmart 5 ([Gerenciar notificações, página 18](#)).
- Desative notificações inteligentes ([Configurações de alerta, página 26](#)).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Configurações de Bluetooth, página 26](#)).
- Desative o registro de sono do oxímetro de pulso ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 15](#)).

**OBSERVAÇÃO:** a pulseira com frequência cardíaca medida no pulso é usada para calcular minutos intensos, VO2 máx., Body Battery, nível de estresse e calorias queimadas.

## O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa

O relógio detecta a luz ambiente e ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria. Sob a luz solar direta, a tela fica mais brilhante, mas ela ainda pode ser difícil de ler. O recurso de detecção automática de atividade pode ser útil ao iniciar atividades ao ar livre ([Configurações do monitoramento de atividades, página 27](#)).

# Apêndice

## Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 36](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

## Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

## Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e sexo.

Homens	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bom tempo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bom tempo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



