



Apple Watch

Manual

<p>WATCH</p> <p>Regulatory Compliance Document Documento de Cumplimiento Normativo Documento de Conformidade Regulamentar</p> <hr/> <p>Mexico Modelo: A1802 Modelo: A1803</p> <p>Mexico Declaración de Conformidad</p> <p>La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: 1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y 2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.</p> <p>Para información regulatoria y especificaciones eléctricas relacionadas con el dispositivo abra la App "Configuración"  y seleccione General > Normas.</p> <div>   </div>	<p>Brasil Modelo: A1802: Certificado de Homologação N° 03278-16-01993 Modelo: A1803: Certificado de Homologação N° 03277-16-01993</p> <p>Este produto está homologado pela Anatel, de acordo com os procedimentos regulamentados pela Resolução n° 242/2000 e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência, de acordo com a Resolução n° 303/2002 e 533/2009. Este dispositivo está em conformidade com as diretrizes de exposição à radiofrequência quando utilizado junto ao corpo. Os módulos de radiofrequência incorporados a este produto operam em caráter secundário, isto é, não têm direito a proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações de mesmo tipo, e não podem causar interferência a sistemas operando em caráter primário.</p> <p>O Apple Watch modelos A1802 (38mm), A1803 (42mm) é compatível com os seguintes modelos de carregadores: Modelo A1768: Certificado de homologação N° 03272-16-01993</p> <div>  </div> <p>Para maiores informações, consulte o site da ANATEL – www.anatel.gov.br ATENÇÃO AO USUÁRIO: Informamos que podem ocorrer danos ao sistema auditivo exposto à potência superior a 85 decibéis.</p>	<div>  <div> <p><i>Informações sobre descarte e reciclagem.</i> <i>Información sobre eliminación de residuos y reciclaje.</i></p> </div> </div> <p>Brasil: Informações sobre descarte e reciclagem. O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartados no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre substâncias de uso restrito, ou o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite www.apple.com/br/environment.</p> <p>Para el resto de Latinoamérica. Información sobre eliminación de residuos y reciclaje. El símbolo de arriba indica que este producto y/o su batería no debe desecharse con los residuos domésticos. Cuando decida desechar este producto y/o su batería, hágalo de conformidad con las leyes y directrices ambientales locales. Para obtener información sobre el programa de reciclaje de Apple, puntos de recolección para reciclaje, sustancias restringidas y otras iniciativas ambientales, visite http://www.apple.com/mx/environment/ o http://www.apple.com/la/environment/</p>
---	---	---



Regulatory Compliance Document
Documento de Cumplimiento Normativo
Documento de Conformidade Regulamentar

Argentina Modelo: A1757 **CNC** COMISSION NACIONAL DE COMUNICACIONES CNC ID: XXXXX
Modelo: A1758 CNC ID: XXXXX

Para ver las marcas normativas, abra la app Ajustes  y, a continuación, vaya a General > Regulaciones.

Mexico Modelo: A1757 IFT: XXXXXXXXXX-XXXX-XX
Modelo: A1758 IFT: XXXXXXXXXX-XXXX-XX

Mexico Declaración de Conformidad

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:
1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Para información regulatoria y especificaciones eléctricas relacionadas con el dispositivo abra la App "Configuración"  y seleccione General > Normas.



Brasil

Modelo: A1757: Certificado de Homologação N° 03269-16-01993
Modelo: A1758: Certificado de Homologação N° 03271-16-01993

Este produto está homologado pela Anatel, de acordo com os procedimentos regulamentados pela Resolução nº 242/2000 e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência de acordo com a Resolução nº 303/2002 e 533/2009. Este dispositivo está em conformidade com as diretrizes de exposição à radiofrequência quando utilizado junto ao corpo. Os módulos de radiofrequência incorporados a este produto operam em caráter secundário, isto é, não têm direito a proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações de mesmo tipo, e não podem causar interferência a sistemas operando em caráter primário.

O Apple Watch modelos A1757 (38mm), A1758 (42mm) é compatível com os seguintes modelos de carregadores:
Modelo A1768: Certificado de homologação N° 03272-16-01993
Modelo A1570 : Certificado de homologação N° 0874-15-1993



Para maiores informações, consulte o site da ANATEL – www.anatel.gov.br
ATENÇÃO AO USUÁRIO: Informamos que podem ocorrer danos ao sistema auditivo exposto à potência superior a 85 decibéis.



Informações sobre descarte e reciclagem.
Información sobre eliminación de residuos y reciclaje.

Brasil: Informações sobre descarte e reciclagem. O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartados no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre substâncias de uso restrito, ou o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite www.apple.com/br/environment

Para el resto de Latinoamérica: Información sobre eliminación de residuos y reciclaje. El símbolo de arriba indica que este producto y/o su batería no debe desecharse con los residuos domésticos. Cuando decida desechar este producto y/o su batería, hágalo de conformidad con las leyes y directrices ambientales locales. Para obtener información sobre el programa de reciclaje de Apple, puntos de recolección para reciclaje, sustancias restringidas y otras iniciativas ambientales, visite <http://www.apple.com/mx/environment/> o <http://www.apple.com/la/environment/>

© 2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, the Apple logo, and Apple Watch are trademarks of Apple Inc., registered in U.S. and other countries.

034-01620-A

Printed in XXXX



Regulatory Compliance Document
Documento de Cumplimiento Normativo
Documento de Conformidade Regulamentar

Argentina Modelo: A1816 **CNC** COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES CNC ID: XXXXX
Modelo: A1817 CNC ID: XXXXX

Para ver las marcas normativas, abra la app Ajustes  y, a continuación, vaya a General > Regulaciones.

Mexico Modelo: A1816 IFT: RCPAPAXXX-XXXX
Modelo: A1817 IFT: RCPAPAXXX-XXXX-XX

Mexico Declaración de Conformidad

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- 1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- 2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Para información regulatoria y especificaciones eléctricas relacionadas con el dispositivo abra la App "Configuración"  y seleccione General > Normas.



Brasil

Modelo: A1816: Certificado de Homologação N° 03280-16-01993
Modelo: A1817: Certificado de Homologação N° 03279-16-01993

Este produto está homologado pela Anatel, de acordo com os procedimentos regulamentados pela Resolução n° 242/2000 e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência, de acordo com a Resolução n° 303/2002 e 533/2009. Este dispositivo está em conformidade com as diretrizes de exposição à radiofrequência quando utilizado junto ao corpo. Os módulos de radiofrequência incorporados a este produto operam em caráter secundário, isto é, não têm direito a proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações de mesmo tipo, e não podem causar interferência a sistemas operando em caráter primário.

O Apple Watch modelo A1816 (38mm) e modelo A1817 (42mm) são compatíveis com os seguintes modelos de carregadores:

Modelo A1570: Certificado de homologação N° 0874-15-1993
Modelo A1714: Certificado de homologação N° 4438-15-1993



Para maiores informações, consulte o site da ANATEL – www.anatel.gov.br
ATENÇÃO AO USUÁRIO: Informamos que podem ocorrer danos ao sistema auditivo exposto à potência superior a 85 decibéis.



Informações sobre descarte e reciclagem.
Información sobre eliminación de residuos y reciclaje.

Brasil: Informações sobre descarte e reciclagem. O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartados no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre substâncias de uso restrito, ou o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite www.apple.com/br/environment

Para el resto de Latinoamérica: Información sobre eliminación de residuos y reciclaje. El símbolo de arriba indica que este producto y/o su batería no debe desecharse con los residuos domésticos. Cuando decida desechar este producto y/o su batería, hágalo de conformidad con las leyes y directrices ambientales locales. Para obtener información sobre el programa de reciclaje de Apple, puntos de recolección para reciclaje, sustancias restringidas y otras iniciativas ambientales, visite <http://www.apple.com/mx/environment/> o <http://www.apple.com/la/environment/>

© 2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, the Apple logo, and Apple Watch are trademarks of Apple Inc., registered in U.S. and other countries.

034-01621-A



Printed in XXXX



Manual do Apple Watch

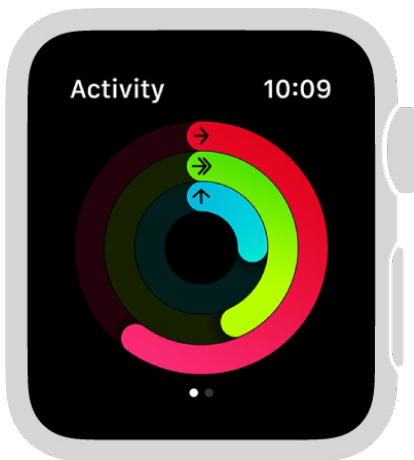
Tudo o que você precisa saber sobre o Apple Watch



O companheiro perfeito para fazer exercícios

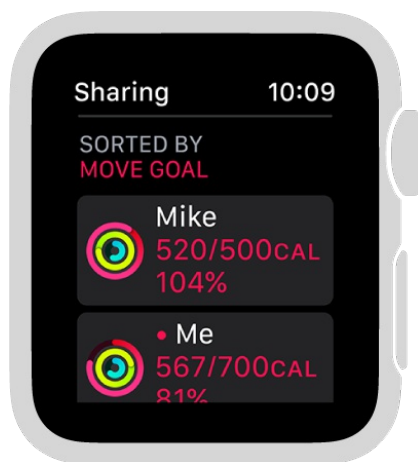
Fique em forma com o Apple Watch

O Apple Watch ajuda a você a ficar menos tempo sentado, mover-se mais e fazer exercícios todos os dias. Além disso, você pode compartilhar suas atividades com seus amigos. Assim, um vai motivar o outro.



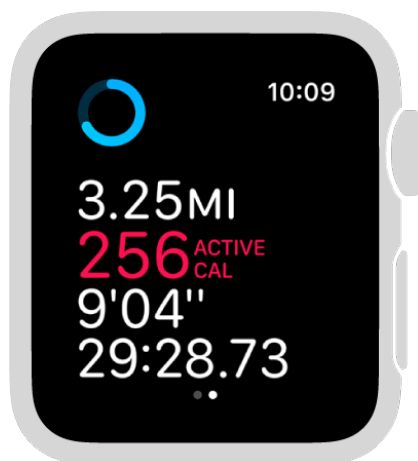
Feche todos os círculos todos os dias

Abra o aplicativo Atividade  para verificar seu progresso. Role para baixo para obter mais detalhes, como total de passos e distância. O Apple Watch avisa quando você tiver concluído uma meta.



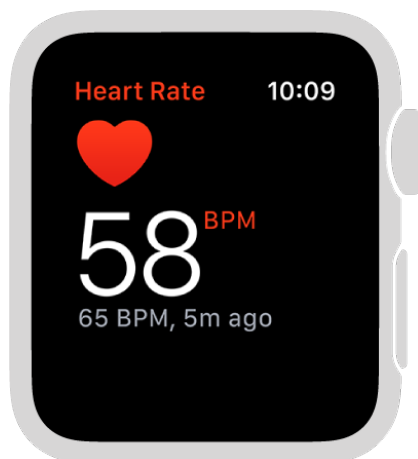
Toque no seu lado competitivo

Compartilhe suas atividades com seus amigos para não perder o ritmo. Para adicionar um amigo, abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque em Compartilhar e toque em +. Para ver o que seus amigos estão fazendo, abra o aplicativo Atividade no Apple Watch e passe o dedo para a esquerda.



Comece um exercício

Abra o aplicativo Exercício  e toque no tipo de exercício que deseja fazer, como correr, caminhar ou andar de bicicleta. Todas as suas estatísticas serão exibidas em uma tela para que você possa verificar um resumo do seu progresso. Se você parar para tomar fôlego, o Apple Watch também faz uma pausa. Para isso, ative Pausa Automática nos ajustes do aplicativo Exercício, no aplicativo Apple Watch.



Com que intensidade você se exercitou?

A frequência cardíaca é uma maneira importante de monitorar a saúde. Abra o aplicativo Batimentos para medir seus batimentos cardíacos naquele momento e conferir a leitura anterior.



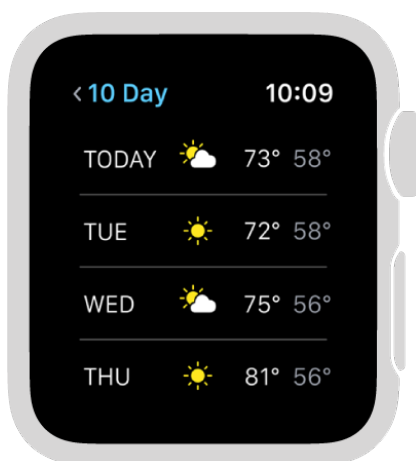
Para começar a usar o aplicativo Atividade, consulte [Rastrear a atividade diária](#).



Indo viajar?

Mude sua maneira de viajar

O Apple Watch ajuda você a se organizar antes de uma viagem e desfrutar ainda mais de suas férias.



Prepare-se

Confira o tempo antes de sair para saber o que levar na mala. No aplicativo Tempo , toque em uma localização e passe o dedo para a esquerda para ver a previsão do tempo para os próximos 10 dias. Gire a Digital Crown para ver mais.



Deixe o Apple Watch mostrar o caminho

Levante o braço e diga “E aí, Siri, qual é o caminho para...?”. O Apple Watch mostrará o caminho usando toques para que você saiba onde virar. Uma série contínua de toques significa virar à direita e toques intermitentes significam virar à esquerda. Você sentirá uma vibração quando chegar ao destino.



Viaje com menos preocupações

Adicione seu bilhete de avião ou cartão de embarque no aplicativo Wallet. Assim, você terá uma coisa a menos para se preocupar durante a viagem. Para usar um cartão de embarque, abra o aplicativo Wallet, selecione-o e passe-o pelo scanner.

Para obter mais informações, consulte [Confira o tempo](#), [Obter itinerários](#) e [Usar a Wallet](#).

Nem todos os recursos estão disponíveis em todas as regiões.



Andando por aí

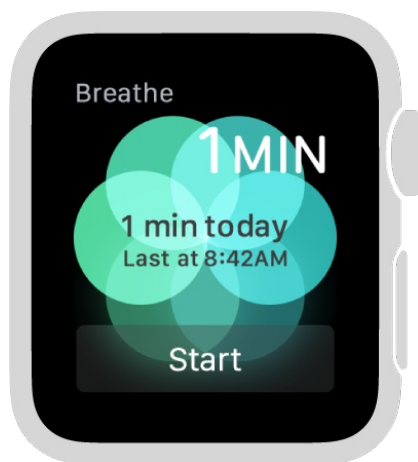
O Apple Watch ajuda você a dar conta da sua lista de pendências.

Como uma secretária particular, o Apple Watch está em todos os lugares e ajuda você a cumprir sua agenda.



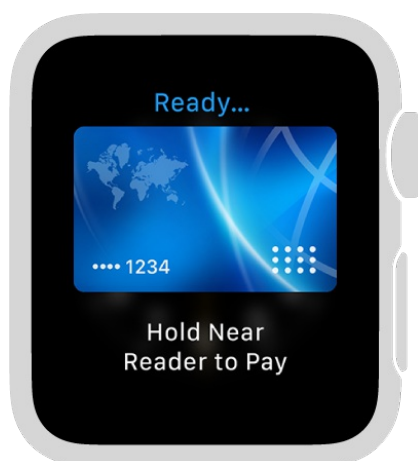
Nunca mais se esqueça de algo

Crie uma lista no aplicativo Lembretes no iPhone e vá verificando os itens dela durante o dia. Abra o aplicativo Lembretes , toque em uma lista e toque em um item para marcá-lo como realizado.



Esperando em uma fila?

Use esse tempo para respirar profundamente e diminuir o estresse. Abra o aplicativo Respirar , informe por quantos minutos deseja respirar profundamente e toque em Começar. Concentre-se na sua respiração e relaxe.



A maneira mais fácil de pagar

Não perca mais tempo procurando por sua carteira: tudo pode ser encontrado no seu pulso. Pressione o botão lateral duas vezes e posicione a tela na vertical, na direção do leitor por proximidade. Um toque e um bipe suaves confirmam que as informações de pagamento foram enviadas e você está liberado.

Quer saber mais? Comece com os aplicativos [Lembretes](#), [Respirar](#) e [Apple Pay](#).

Nem todos os recursos estão disponíveis em todas as regiões.

- [Bem-vindo](#)
- [Introdução](#)
 - [Visão geral do Apple Watch](#)
 - [Novidades do watchOS 3](#)
 - [Configure e emparelhe com o iPhone](#)
 - [O aplicativo Apple Watch](#)
 - [Ative, desperte e desbloqueie](#)
 - [Ícones de estado](#)
 - [Ajuste brilho, tamanho do texto, sons e tato](#)
 - [Alterar idioma e orientação](#)
 - [Carregue o Apple Watch](#)
- [Noções básicas](#)

- [Abrir aplicativos](#)
- [Organizar e obter mais aplicativos](#)
- [Ver e responder notificações](#)
- [Abrir a Central de Controle](#)
- [Siri no Apple Watch](#)
- [Fazer uma ligação de emergência](#)
- [Colocar o Apple Watch no Modo Avião](#)
- [Enviar tarefas do Apple Watch](#)
- [Desbloquear o Mac com o Apple Watch](#)
- [Localizar o iPhone ou o Apple Watch](#)
- [Usar o Apple Watch sem o iPhone emparelhado](#)
- [Estilos do relógio do Apple Watch](#)
 - [Personalize o seu estilo do relógio](#)
 - [Explorar a Galeria de Relógios](#)
 - [Estilos do relógio e recursos](#)
- [Horário](#)
 - [Definir um alarme](#)
 - [Definir um timer](#)
 - [Contar o tempo de eventos com um cronômetro](#)
 - [Conferir as horas em outros locais](#)
 - [Conferir o seu dia com o recurso Viagem no Tempo](#)
 - [Ver as horas em sua cabeça](#)
- [Mensagens](#)
 - [Ler mensagens](#)
 - [Enviar mensagens](#)
 - [Enviar um Digital Touch](#)
- [Mail](#)
 - [Ler e-mails](#)
 - [Responder e-mails](#)
 - [Gerencie e-mails](#)
- [Ligações telefônicas](#)
 - [Atender ligações telefônicas](#)
 - [Fazer ligações telefônicas](#)
 - [Fazer ligações Wi-Fi](#)
- [Calendários e Lembretes](#)
 - [Conferir e atualizar o calendário](#)
 - [Definir e responder lembretes](#)
- [Atividade e Exercício](#)
 - [Rastrear a atividade diária](#)
 - [Exercite-se](#)
 - [Compartilhar sua atividade](#)
 - [Manter seus dados corretos](#)
- [Saúde e Bem-estar](#)
 - [Relaxar e respirar profundamente](#)
 - [Conferir a frequência cardíaca](#)
 - [Criar uma ficha médica de emergência](#)
- [Apple Pay e Wallet](#)
 - [Faça compras com o Apple Pay](#)
 - [Use tíquetes de fidelidade](#)
 - [Use a Wallet para tíquetes e passagens](#)
 - [Pague com o Apple Pay em seu Mac](#)
- [Mapas e itinerários](#)
 - [Encontrar lugares e explorar](#)
 - [Obter itinerários](#)
- [Buscar Amigos](#)
 - [Ver a localização de um amigo](#)

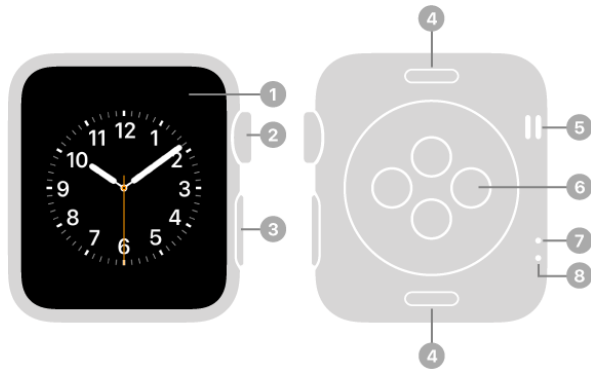
- [Obter itinerários ou entrar em contato com um amigo](#)
- [Música](#)
 - [Reproduzir música](#)
 - [Adicionar músicas ao Apple Watch](#)
 - [Conectar fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth](#)
- [Controle Remoto](#)
 - [Controlar a música em um Mac ou PC](#)
 - [Controlar a Apple TV](#)
- [Fotos e Controle Remoto da Câmera](#)
 - [Visualize fotos no Apple Watch](#)
 - [Selecione um álbum e gerencie o armazenamento](#)
 - [Utilize o controle remoto da câmara e o timer](#)
- [Bolsa](#)
 - [Acompanhe a bolsa](#)
 - [Adicione informações da bolsa ao seu estilo do relógio](#)
- [Tempo](#)
 - [Confira o tempo](#)
 - [Veja o tempo no seu relógio](#)
- [Home](#)
 - [Noções básicas do aplicativo Home](#)
 - [Controlar sua casa](#)
- [Acessibilidade e configurações relacionadas](#)
 - [VoiceOver](#)
 - [Configurar o Apple Watch usando o VoiceOver](#)
 - [Noções básicas do Apple Watch com o VoiceOver](#)
 - [Zoom](#)
 - [Ajustar o peso e o tamanho do texto](#)
 - [Símbolos nos seletores](#)
 - [Áudio Mono e balanço de áudio](#)
 - [Siri](#)
 - [O Atalho de Acessibilidade](#)
- [Pulseiras do Apple Watch](#)
 - [Informações sobre os cuidados com as pulseiras](#)
 - [Remova, troque e ajuste as pulseiras](#)
- [Reiniciar, Redefinir, Restaurar e Atualizar](#)
 - [Reinicie o Apple Watch](#)
 - [Redefina os ajustes do Apple Watch](#)
 - [Restaure o Apple Watch a partir de um backup](#)
 - [Atualize o software do Apple Watch](#)
 - [Caso você esqueça o código](#)
- [Obter Ajuda](#)
 - [Cuidados com o Apple Watch](#)
 - [Vender, doar ou proteger um Apple Watch perdido](#)
 - [Obter informações sobre o Apple Watch](#)
 - [Outras maneiras de visualizar este manual do usuário](#)
 - [Site de Suporte do Apple Watch](#)
 - [Saiba mais, serviço e suporte](#)
- [Segurança e Manuseio](#)
 - [Informações importantes sobre segurança](#)
 - [Informações importantes sobre manuseio](#)
 - [Declaração de regulamentação da FCC para Apple Watch, Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Dock Magnético de Carga do Apple Watch e Estojo Magnético de Carga do Apple Watch](#)
 - [Declaração de regulamentação do Canadá para Apple Watch, Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Dock Magnético de Carga do Apple Watch e Estojo Magnético de Carga do Apple Watch](#)

- [Emblemas e marcas de pureza do Apple Watch Edition](#)
- [Informações sobre descarte e reciclagem](#)
- [A Apple e o meio ambiente](#)

Introdução

Visão geral do Apple Watch

Este manual descreve o Apple Watch com watchOS 3.



Tela

1

Pressione com firmeza para alterar o estilo do relógio ou ver opções em um aplicativo.

Digital Crown

- Pressione para ver o relógio ou a Tela de início.

2

- Gire para rolar, ampliar ou ajustar.
- Mantenha pressionado para acessar a Siri.

Botão lateral

- Pressione para mostrar o Dock.

3

- Pressione duas vezes para acessar o Apple Pay.
- Mantenha pressionado para ligar ou desligar o Apple Watch ou para [fazer uma ligação de emergência](#).

4

Botão para soltar a pulseira

5

Alto-falante

6

Sensor de batimentos

7

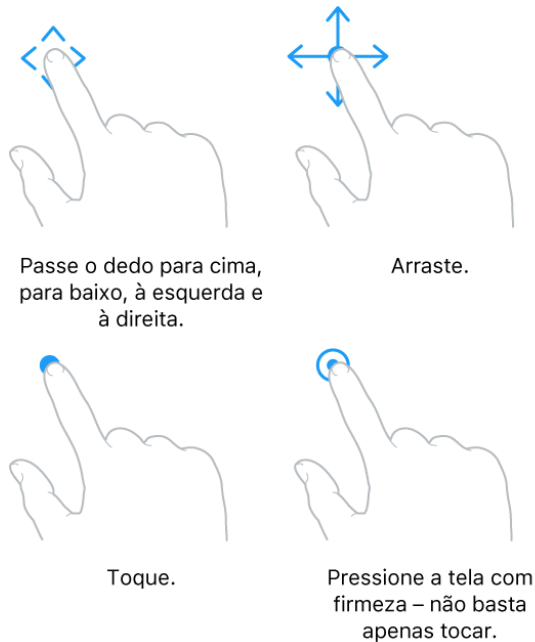
Ventilação

(Apenas no Apple Watch Series 2.)

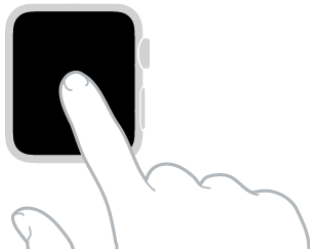
8

Microfone

Vários gestos básicos são usados para interagir com o Apple Watch.



O Apple Watch usa a tecnologia Force Touch para identificar a força que você aplica ao pressionar a tela. Pressione com firmeza para mudar o estilo do relógio, ver comandos e opções de aplicativos e muito mais.



Novidades do watchOS 3

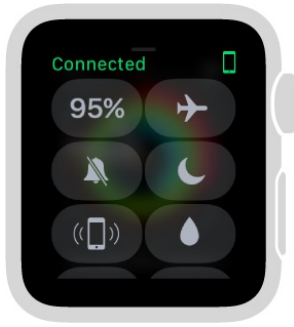
Estilos do relógio: Altere o estilo do relógio escolhendo uma das novas opções, incluindo Minnie Mouse, Atividade ou Numerais. E personalize-o com mais complicações, como Música e Exercício. Consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



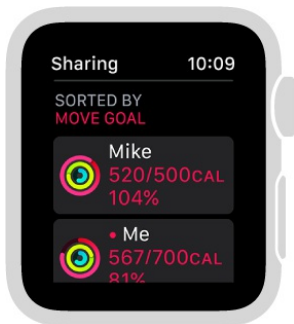
Dock: Adicione seus aplicativos preferidos ao Dock e abra-os instantaneamente com as últimas informações já atualizadas. Consulte [Abrir aplicativos](#).



Central de Controle: Passe o dedo, de baixo para cima, no estilo do relógio para acessar ajustes importantes na Central de Controle. Consulte [Abrir a Central de Controle](#).

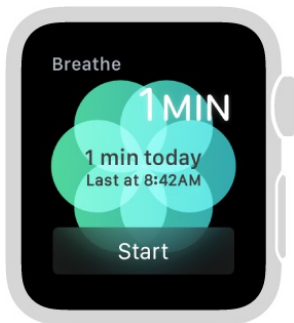


Atividade: Compartilhe sua Atividade com seus amigos para aumentar a motivação de todos ou comece uma competição amigável. Agora, os círculos de Atividade e as notificações são otimizados para cadeirantes. Consulte [Compartilhar sua atividade](#) e [Rastrear a atividade diária](#).

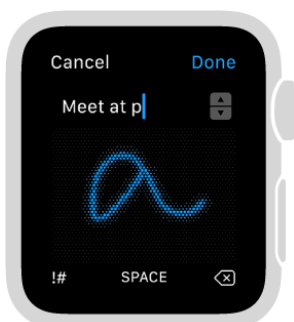


Exercício: Transpire com os novos exercícios de nado para o Apple Watch Series 2, além de dois treinos específicos para cadeirantes. Consulte [Exercite-se](#).

Respirar: Dedique um tempo a si mesmo e respire profundamente. Consulte [Relaxar e respirar profundamente](#).



Mensagens: Você tem ainda mais maneiras de manter seus contatos. Escreva uma mensagem na tela e o Apple Watch vai transformá-la em texto. Responda usando sua própria letra, cole uma figurinha, envie um Digital Touch direto de uma modificação, e muito mais. Consulte [Enviar mensagens](#).



SOS: Para pedir ajuda de maneira rápida e fácil em uma situação crítica. Consulte [Fazer uma ligação de](#)

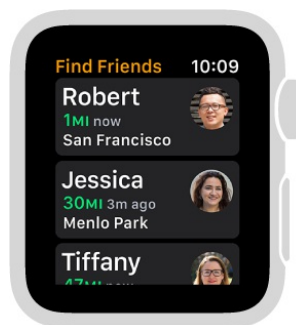
[emergência.](#)



Ficha Médica: Suas informações médicas mais importantes disponíveis em caso de emergência. Consulte [Criar uma Ficha Médica.](#)

Apple Pay: Use o Apple Pay do seu relógio quando fizer compras usando o Safari do Mac. Consulte [Pague com o Apple Pay em seu Mac.](#)

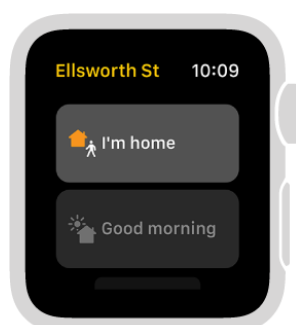
Buscar Amigos: Conheça a localização atual dos seus amigos e da sua família, e toque para obter itinerários rapidamente ou entrar em contato com eles. Consulte [Ver a localização de um amigo.](#)



Lembretes: Verifique facilmente os lembretes enquanto estiver em trânsito e adicione a informação dos Lembretes ao estilo do relógio para saber o que fazer a seguir apenas com uma olhada rápida. Consulte [Definir e responder lembretes.](#)



Home: Aprenda como definir cenas e controlar seus acessórios ativados para HomeKit com o Apple Watch. Consulte [Controlar sua casa.](#)



Configure e emparelhe com o iPhone

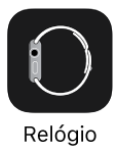
Para usar o Apple Watch com o watchOS 3, é preciso emparelhá-lo com um iPhone 5 ou posterior com iOS 10 ou posterior. Os assistentes de configuração do iPhone e do Apple Watch trabalham juntos para ajudar você a emparelhar e configurar o Apple Watch.

ADVERTÊNCIA: Para evitar danos à saúde, leia [Informações importantes sobre segurança](#) antes de usar o Apple Watch.

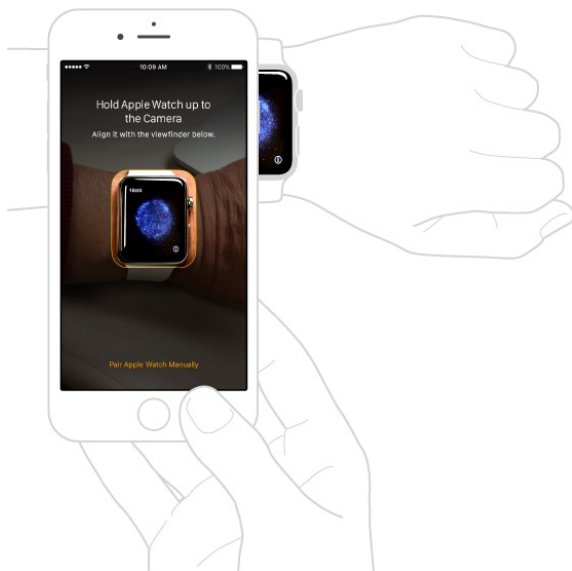
Colocar o Apple Watch no pulso: Ajuste a pulseira de modo que o Apple Watch fique rente, porém, confortável no seu pulso. Para obter informações sobre redimensionamento e troca de pulseira no Apple Watch, consulte [Remova, troque e ajuste as pulseiras](#).

Dica: Se você tiver dificuldade para ver no Apple Watch ou iPhone, o VoiceOver ou o Zoom podem ajudar, até mesmo durante a configuração. Consulte [Configurar o Apple Watch usando o VoiceOver](#) ou [Zoom](#).

Configurar e emparelhar: para ligar o Apple Watch, mantenha o botão lateral pressionado até ver o logotipo da Apple. Enquanto o Apple Watch é iniciado, [abra o aplicativo Apple Watch no iPhone](#).



Quando o Apple Watch concluir a inicialização, toque para escolher o idioma e a região, e siga as instruções na tela. Quando solicitado, posicione o iPhone de forma que o Apple Watch apareça no visor da câmera no aplicativo Apple Watch. Isto emparelhará os dois dispositivos. Após o emparelhamento, siga as instruções no iPhone e no Apple Watch para concluir a configuração.



Caso veja um relógio ao tentar emparelhar, o Apple Watch já está emparelhado a um iPhone. Será preciso [apagar todo o conteúdo e redefinir os ajustes do Apple Watch](#) primeiro.

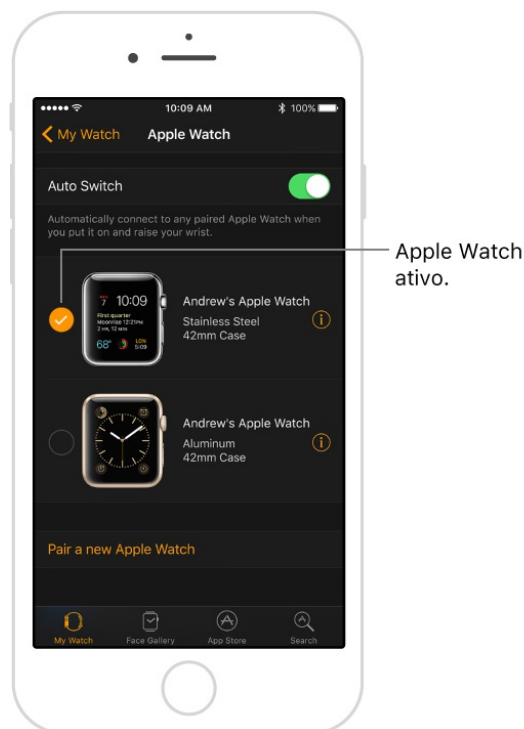
Caso tenha dificuldades durante o emparelhamento com a câmera, toque em Emparelhar Apple Watch Manualmente, na parte inferior da tela do iPhone, e siga as instruções na tela.

Para emparelhar mais de um Apple Watch: abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque em Emparelhar um novo Apple Watch e siga as instruções na tela.

Para alternar para um outro Apple Watch rapidamente: coloque o Apple Watch e levante o braço.

O iPhone conecta-se automaticamente ao Apple Watch emparelhado que você estiver usando. Caso prefira escolher um Apple Watch manualmente, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque no Apple Watch na parte superior da tela e desative Seletor Automático.

Para verificar se o Apple Watch está conectado, passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e procure pelo ícone de status Conectado .



Para desemparelhar o Apple Watch: abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações ao lado do Apple Watch que deseja desemparelhar e toque em “Desemparelhar Apple Watch”.

Para obter mais informações sobre configuração e emparelhamento, consulte o artigo de Suporte da Apple [Configurar seu Apple Watch](#).

Se precisar carregar o Apple Watch antes de configurá-lo, consulte [Carregue o Apple Watch](#).

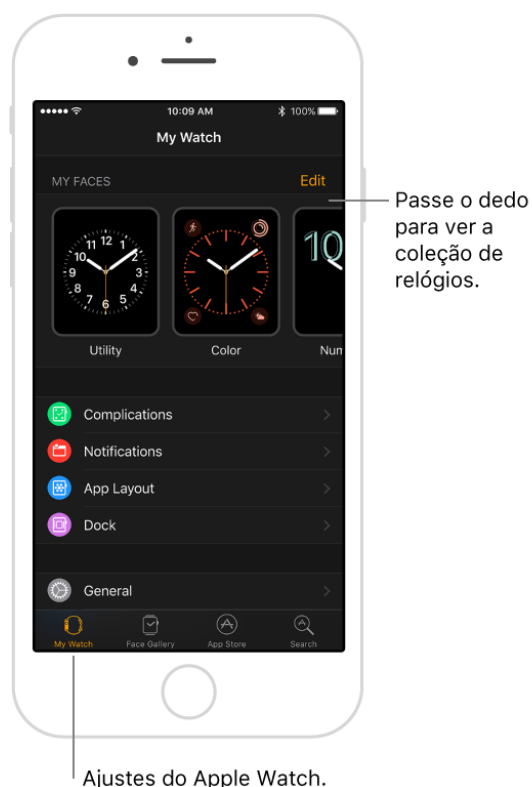
O aplicativo Apple Watch

Use o aplicativo Apple Watch no iPhone para personalizar os estilos do relógio, alterar ajustes e notificações, configurar o Dock, instalar aplicativos, e muito mais. Para saber como transferir mais aplicativos da App Store, consulte [Organizar e obter mais aplicativos](#).



Abrir o aplicativo Apple Watch: No iPhone, toque no ícone do aplicativo Apple Watch e, em seguida, toque em Meu Relógio para ver os ajustes do Apple Watch.

Caso tenha mais de um Apple Watch emparelhado com o iPhone, os ajustes do Apple Watch ativo serão exibidos.



Dica: Caso não veja o aplicativo Apple Watch, procure-o no iPhone – passe o dedo para baixo a partir do centro da tela de Início para mostrar Buscar e digite “watch”. Caso ainda não veja o aplicativo, certifique-se de que o iPhone esteja atualizado com o iOS 10 ou posterior e transfira o aplicativo Apple Watch da App Store.

Ative, desperte e desbloqueie

Ativar o Apple Watch: Se o Apple Watch estiver desativado, mantenha pressionado o botão lateral até ver o logotipo da Apple (talvez apareça uma tela preta por alguns instantes na primeira vez). O estilo do relógio aparece quando o Apple Watch está ligado.

Desativar o Apple Watch: Normalmente, você deixará o Apple Watch ligado o tempo todo, mas se você precisar desligá-lo, mantenha pressionado o botão lateral até que os controles deslizantes apareçam e, em seguida, arraste o controle Desligar para a direita.



Dica: Não desligue o Apple Watch enquanto estiver sendo carregado. Desconecte o Apple Watch do carregador antes de desligá-lo.

Despertar a tela do Apple Watch: Basta levantar o braço. O Apple Watch repousará novamente quando você abaixar o braço. Também é possível despertar o Apple Watch. Para isso, toque na tela ou pressione a Digital Crown.

Se o Apple Watch não despertar quando você elevar o braço, verifique se [selecionou a orientação do relógio e o braço correspondentes](#). Se o Apple Watch não despertar quando você tocar na tela ou pressionar a Digital Crown, talvez ele [precise ser carregado](#).

Dica: Se você não quiser despertar o Apple Watch quando elevar o braço, abra o aplicativo Apple Watch, toque em Meu Relógio e em Geral. Toque em Despertar Tela e desative Despertar Tela ao Levantar o Braço.

Despertar na última atividade: É possível ajustar o Apple Watch para retornar ao ponto onde você

estava antes do repouso. Abra Ajustes , acesse Geral > Despertar Tela e verifique se a opção Despertar Tela ao Levantar o Braço está ativada. Role para baixo e selecione quando quer que o Apple Watch desperte no último aplicativo utilizado: Sempre, Dentro de 1 Hora Desde o Último Uso, Dentro de 8 Minutos Desde o Último Uso ou Durante uma Sessão (para aplicativos como Exercício, Remote ou Mapas). Selecione Durante uma Sessão se quiser que o Apple Watch sempre desperte com o estilo do relógio (exceto quando estiver usando um aplicativo).

Também é possível fazer isso no aplicativo Apple Watch no iPhone: toque em Meu Relógio, Geral e Despertar Tela.

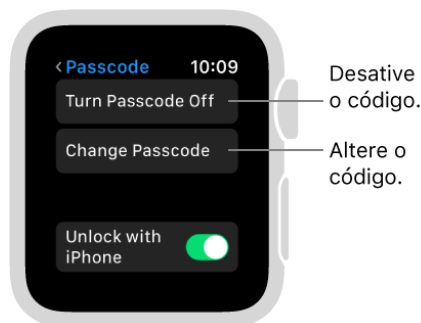
Manter a tela do Apple Watch ativa por mais tempo: Se quiser que a tela fique ativa por mais tempo ao tocar nela para despertar o Apple Watch, abra Ajustes , acesse Geral > Despertar Tela e toque em Despertar por 70 Segundos.

Desbloquear com iPhone: Para desbloquear o Apple Watch sempre que você desbloquear o iPhone, abra os Ajustes , role para baixo, toque em Código e ative a opção Desbloquear com iPhone. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Código e ative Desbloquear com iPhone. O iPhone deve estar no raio de alcance normal do Bluetooth (cerca de 33 pés ou 10 metros) do Apple Watch para desbloqueá-lo.

Dica: O seu código do Apple Watch não precisa ser o mesmo do iPhone. Na verdade, é melhor usar códigos distintos.

Digitar o código: Se você tirar o Apple Watch do pulso ou usá-lo com a pulseira frouxa demais, ele solicitará o código na próxima vez em que você despertá-lo. Basta digitar o seu código no teclado numérico que aparecer.

Alterar seu código: No Apple Watch, abra Ajustes , role para baixo, toque em Código, toque em Alterar Código e siga as instruções na tela. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Código, toque em Alterar Código e, em seguida, siga as instruções na tela.



Usar um código mais longo: Para usar um código mais longo do que quatro dígitos, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Código e, em seguida, desative a opção Código Simples.

Desativar o código: Abra Ajustes , toque em Código e em Desativar Código. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Código e, em seguida, toque em Desativar

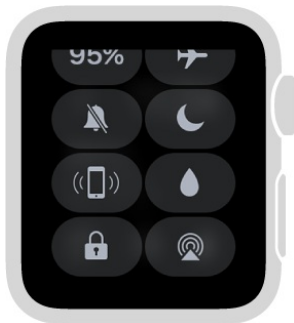
Código.

Nota: Se você desativar o código, não será possível usar o Apple Pay no Apple Watch.

Bloquear automaticamente: Ative a detecção de braço para bloquear o relógio automaticamente quando não o estiver usando. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Geral e, em seguida, ative a Detecção de Braço. Se você desativar a Detecção de Braço, não será possível usar o Apple Pay.

Bloquear manualmente: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do estilo do relógio para abrir a Central de Controle e toque em Bloquear . Você deverá digitar o seu código na próxima vez em que tentar usar o Apple Watch.

Você também pode bloquear a tela para evitar toques acidentais durante um exercício. Ao usar o aplicativo Exercício , passe o dedo à direita e toque em Bloquear. Quando você começa um exercício de nado com o Apple Watch Series 2, o Apple Watch bloqueia a tela automaticamente com o “Bloqueio de Água”.



Caso você esqueça o código: Desemparelhe o Apple Watch do iPhone, a fim de apagar os ajustes e o código do Apple Watch e, em seguida, emparelhe-o novamente. Ou [redefine o Apple Watch](#) e emparelhe-o novamente com o iPhone. Para obter mais informações, consulte [Caso você esqueça o código](#).

Apagar o conteúdo do Apple Watch após 10 tentativas de desbloqueio: A fim de proteger suas informações caso seu relógio seja furtado ou extraviado, é possível configurá-lo para apagar seu conteúdo após 10 tentativas de desbloqueio com o código incorreto. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Código e, em seguida, ative Apagar Dados.

Se você tem um Mac com macOS Sierra, pode [desbloqueá-lo com o Apple Watch](#).

Ícones de estado

Os ícones de estado na parte superior da tela fornecem informações sobre o Apple Watch:

Ícone	Informa você
	Você tem uma notificação não lida. Deslize para baixo no estilo do relógio para lê-la.
	O Apple Watch está sendo carregado.
	A bateria do Apple Watch está baixa.
	O Apple Watch está bloqueado. Toque para digitar o código e desbloquear o relógio.

Ícone

Informa você



O Bloqueio de Água está ativo e a tela não responde a toques. Gire a Digital Crown para desbloquear. (O Bloqueio de Água está disponível apenas no Apple Watch Series 2.)



A opção Não Perturbe está ativada. Ligações telefônicas e alertas não produzirão som nem acenderão a tela, mas os alarmes ainda funcionarão.



O Modo Avião está ativado. A conexão sem fio está desativada mas os recursos que não dependem dela ainda estão disponíveis.



Você tem um exercício em andamento. Para finalizar o exercício, consulte [Exercite-se](#).



O Apple Watch perdeu a conexão com o iPhone emparelhado. Isso acontece quando o Apple Watch não está perto o suficiente do iPhone ou quando o Modo Avião está ativado no iPhone. Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Se o Apple Watch não estiver conectado ao iPhone](#).



O Apple Watch está conectado ao iPhone emparelhado.



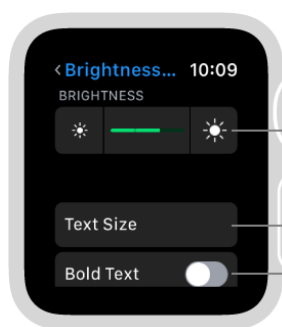
O Apple Watch está conectado a uma rede Wi-Fi conhecida.



Há atividade sem fio ou um processo ativo em andamento.

Ajuste brilho, tamanho do texto, sons e tato

Ajustar o brilho: Abra o aplicativo Ajustes , role para baixo e toque em Brilho e Tamanho do Texto. Toque nos controles de Brilho para ajustar ou toque no controle deslizante e, em seguida, gire a Digital Crown. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Brilho e Tamanho do Texto e, em seguida, arraste o controle Brilho.



Toque nos controles de brilho.

Ajuste o tamanho do texto.

Torne o texto negrito.

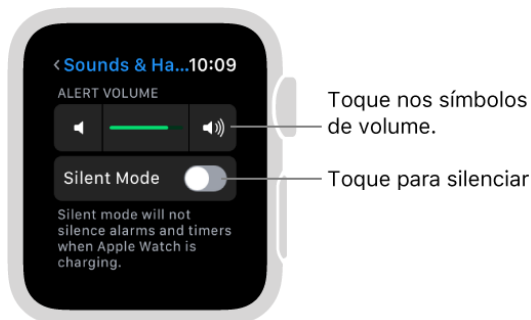
Aumentar o tamanho do texto: Abra os Ajustes , role para baixo e toque em Brilho e Tamanho do Texto. Toque em Tamanho do Texto e, em seguida, toque nas letras ou gire a Digital Crown. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Brilho e Texto e, em seguida, arraste o controle Tamanho do Texto.

Tornar o texto negrito: Abra Ajustes , role para baixo, toque em Brilho e Texto e ative Texto em Negrito. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Brilho e Texto e, em seguida, ative Texto em Negrito.

Quando você altera esse ajuste do Apple Watch ou do iPhone, o Apple Watch é reiniciado para que a

alteração tenha efeito.

Ajustar o som: Abra os Ajustes , role para baixo e toque em Sons e Tato. Toque nos controles de volume sob Volume de Alerta ou toque no controle deslizante e gire a Digital Crown para ajustar. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Sons e Tato e, em seguida, arraste o controle Volume de Alerta.



Ativar o Volume de Alerta: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e toque no botão Modo Silencioso. Também é possível abrir o aplicativo Apple Watch no iPhone, tocar em Meu Relógio, tocar em Sons e Tato e, em seguida, ativar o Modo Silencioso.



Dica: Ao receber uma notificação, você pode silenciar o Apple Watch rapidamente. Para isso, repouse a palma da mão sobre a tela do relógio durante três segundos, no mínimo. Você sentirá um toque que confirma a ativação do silêncio. Verifique se ativou a opção Cobrir para Silenciar, no aplicativo Apple Watch no iPhone. Para isso, toque em Meu Relógio e escolha Sons e Tato.

Ajustar a intensidade do tato: É possível ajustar a intensidade do tato ou dos toques no pulso que o

Apple Watch usa para notificações e alertas. Abra os Ajustes , role para baixo e toque em Sons e Tato. Toque nos controles de tato sob Intensidade do Tato ou toque no controle deslizante e gire a Digital Crown para ajustar. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Sons e Tato e, em seguida, arraste o controle Intensidade do Tato. Ative Tato Proeminente para ter mais ênfase.



Ativar a opção Não Perturbe: Para impedir que ligações e alertas (exceto alarmes) produzam som ou iluminem a tela, passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de

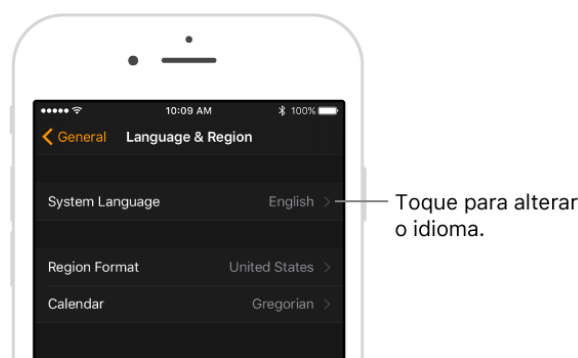
Controle e toque no botão Não Perturbe . Ou abra Ajustes , toque em Não Perturbe e ative a opção Não Perturbe. Quando a opção Não Perturbe estiver ativada, você verá o  na parte superior da tela.



Para silenciar tanto o Apple Watch quanto o iPhone, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e ative Geral > Não Perturbe > Espelhar iPhone. Dessa maneira, sempre que você alterar a opção Não Perturbe em um dispositivo, as outras alterações acompanharão.

Alterar idioma e orientação

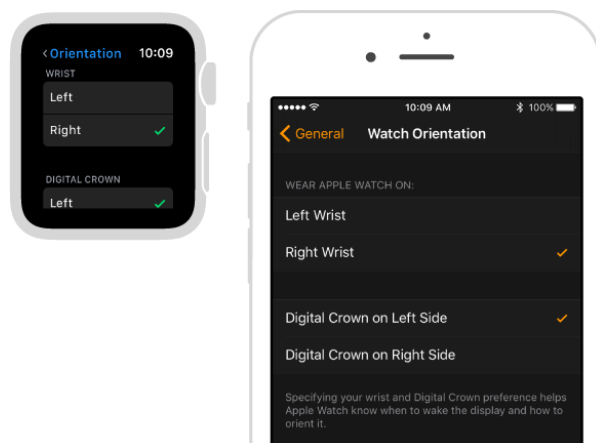
Alterar o idioma ou a região: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Idioma e Região.



Alternar braços ou a orientação da Digital Crown: Se quiser mover o Apple Watch para o outro braço ou se preferir que a Digital Crown fique do outro lado, configure seus ajustes de orientação de modo que levantar o braço desperte o Apple Watch e girar a Digital Crown mova itens na direção desejada. Abra o

aplicativo Ajustes  e escolha Geral > Orientação. Para fazer a alteração usando o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Orientação.

Defina as opções de orientação no Apple Watch ou no aplicativo Apple Watch.



Carregue o Apple Watch

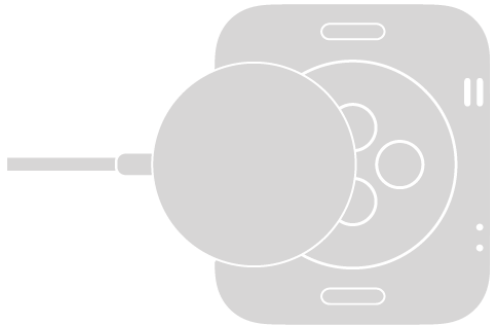
Configurar o carregador: Em uma área bem ventilada, coloque o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch ou o Dock Magnético de Carga do Apple Watch em uma superfície plana, conecte-o ao adaptador de alimentação fornecido e conecte o adaptador a uma tomada.

Importante: Remova completamente qualquer invólucro plástico dos dois lados do carregador.

Carregar o Apple Watch: Coloque o carregador na parte traseira do Apple Watch. Os ímãs no carregador alinham o Apple Watch corretamente. Ao usar o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, mantenha o estojo aberto. Você ouvirá uma campainha quando o carregamento começar (a menos que o

Apple Watch esteja no Modo Silencioso) e verá um símbolo de carregamento ⚡ no estilo do relógio. O símbolo ficará vermelho quando o Apple Watch precisar ser carregado e verde quando o Apple Watch estiver sendo carregado.

Se a bateria estiver muito baixa, uma imagem do Cabo Magnético de Carga do Apple Watch e o símbolo de bateria baixa ⚡ poderão aparecer na tela. Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Se o Apple Watch não carregar](#).



ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre a bateria e o carregamento do Apple Watch, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Conferir a carga restante: No Apple Watch, passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle.

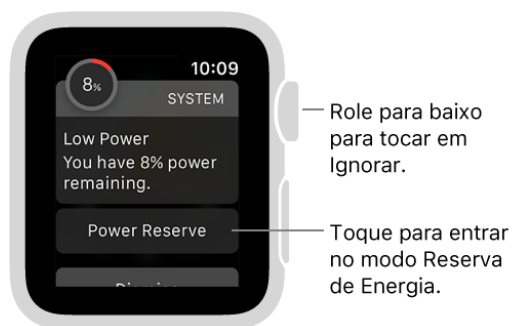
Você também pode adicionar o indicador de bateria a vários estilos do relógio. Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Bateria. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar a informação de bateria, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



Economizar energia quando a bateria está baixa: É possível colocar o Apple Watch em modo de Reserva para aumentar a duração da carga da bateria. O Apple Watch ainda exibirá as horas, mas você não poderá usar outros aplicativos. Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle, toque na porcentagem de bateria e toque no botão “Reserva de Energia”.



Quando a carga da bateria cair a 10 por cento, o Apple Watch alertará você e lhe dará a oportunidade de entrar em modo de Reserva de Energia.

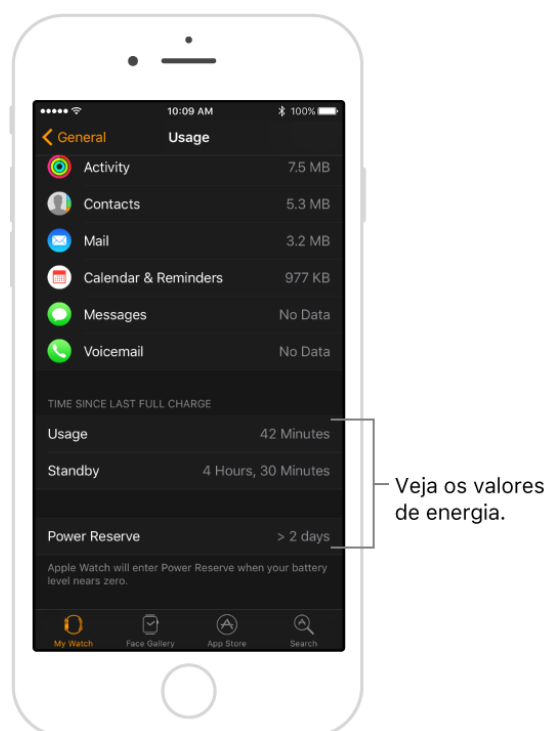


Quando o Apple Watch estiver quase sem carga, ele entrará no modo de Reserva de Energia automaticamente. Quando o Apple Watch estiver no modo de Reserva de Energia, você poderá ver as horas, mas não poderá acessar os outros recursos.

Dica: Para obter dicas sobre como maximizar a vida útil da bateria, consulte [Como aumentar a duração e a vida útil da bateria](#) no site da Apple.

Retornar ao modo de energia normal: Reinicie o Apple Watch: mantenha pressionado o botão lateral até ver o logotipo da Apple. A bateria deve estar com pelo menos 10 por cento de carga para que o Apple Watch reinicie.

Conferir o tempo decorrido desde a última carga: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Uso.



Noções básicas

Abrir aplicativos

Adicione seus aplicativos favoritos ao Dock para acessá-los rapidamente. Você também pode adicionar os aplicativos mais usados ao estilo do relógio. Consulte [Personalize o seu estilo do relógio](#) para obter mais informações.

Ver seus aplicativos favoritos no Dock: Pressione o botão lateral e passe o dedo para a esquerda. Toque em um aplicativo para abri-lo.

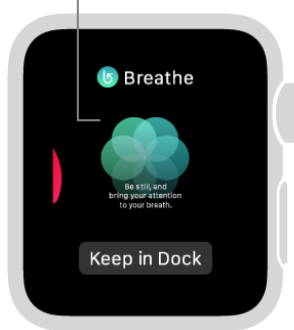


Passe o dedo para ver mais aplicativos. Toque em um para abri-lo.

Selecionar os aplicativos que aparecerão no Dock: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque em Dock. Toque em Editar e adicione ou remova aplicativos. O Dock pode ter, no máximo, dez aplicativos.

Dica: Para adicionar um aplicativo que você acabou de usar ao Dock, pressione o botão lateral, passe o dedo para a esquerda até ver o aplicativo, passe o dedo para cima e toque em Manter no Dock.

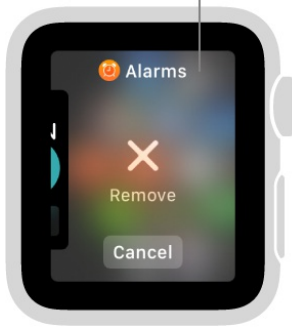
Passe o dedo para cima em um aplicativo e toque em "Manter no Dock" para adicioná-lo.



Colocar seus aplicativos em ordem de conveniência: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque em Dock. Toque em Editar e arraste os botões de reorganização para reordená-los.

Remover um aplicativo do Dock: Pressione o botão lateral e passe o dedo no aplicativo que deseja remover. Passe o dedo para cima no aplicativo e toque em Remover.

Passe o dedo para cima em um aplicativo e toque em Remover.



Abrir um aplicativo a partir da tela de Início: No relógio, pressione a Digital Crown para ir à tela de Início e, em seguida, toque no ícone do aplicativo. Se você já estiver olhando para a tela de Início, pode girar a Digital Crown para abrir o aplicativo que está no centro da tela.



A partir do relógio, pressione para ver a Tela de início.

Toque para abrir um aplicativo.

Dica: Clique duas vezes na Digital Crown para abrir rapidamente o último aplicativo usado.

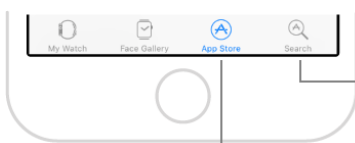
Retornar ao relógio: Pressione a Digital Crown ou toque no ícone de relógio  na tela de Início.

Organizar e obter mais aplicativos

O Apple Watch inclui aplicativos para diversas tarefas de comunicação, saúde, boa forma e horário. Você também pode instalar aplicativos de terceiros que tem em seu iPhone e obter novos na App Store. Todos os seus aplicativos estão em uma única tela de Início, e você pode organizá-los como preferir.

Instalar aplicativos no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, role para baixo para ver os aplicativos que você instalou, toque no nome do aplicativo e toque em Mostrar Aplicativo no Apple Watch.

Obter aplicativos da App Store: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em App Store para navegar pelos aplicativos para o Apple Watch. Caso saiba o nome do aplicativo, use a Busca para encontrá-lo rapidamente.



Busque na App Store.

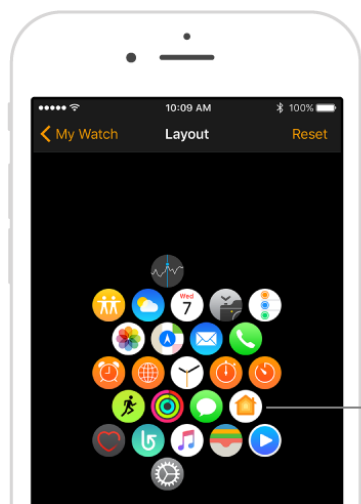
Explore a App Store.

Reorganizar os aplicativos: No Apple Watch, pressione a Digital Crown para ir à Tela de início. Toque e mantenha o dedo sobre um aplicativo até que todos tremam e, em seguida, arraste-o para um novo local. Ao concluir, pressione a Digital Crown.



Toque e mantenha o dedo sobre um aplicativo e, em seguida, arraste-o para um novo local.

Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Leiaute de Aplicativos. Toque e mantenha o dedo sobre um ícone de aplicativo e, em seguida, arraste-o para um novo local.



Toque e arraste para mover os aplicativos pela tela.

Remover um aplicativo de terceiros do Apple Watch: Na tela de Início, mantenha o dedo sobre o ícone do aplicativo até ver um X no ícone e, em seguida, toque no X para remover o aplicativo do Apple Watch. Ele permanecerá no iPhone emparelhado, a menos que você o apague de lá também.

Remover um aplicativo do iPhone e do Apple Watch: No iPhone, mantenha o dedo sobre o ícone do aplicativo até ver um X nele. Toque no X para remover o aplicativo do iPhone e do Apple Watch. Para restaurar um aplicativo removido, acesse a App Store e transfira-o para o iPhone.

Ajustar configurações de aplicativo: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e role para baixo para visualizar os aplicativos instalados. Toque em um aplicativo para alterar os ajustes correspondentes.

Conferir o armazenamento usado por aplicativos: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Uso.

Definir restrições para aplicativos: Algumas restrições que você configura no iPhone em Ajustes > Geral > Restrições também afetam o Apple Watch. Por exemplo, se você desativar a Câmera do iPhone, o ícone do Controle Remoto da Câmera será removido da tela de Início do Apple Watch.

Estes aplicativos já vêm instalados no Apple Watch:

Aplicativo

Para obter mais informações



Ajustes

Procure este ícone para referências sobre ajustes relevantes ao longo do manual.



Alarme

Consulte [Definir um alarme](#).

Aplicativo	Atividade	Consulte Para obter mais informações Rastrear a atividade diária.
		
	Batimentos	Consulte Conferir a frequência cardíaca.
	Bolsa	Consulte Acompanhe a bolsa.
	Buscar Amigos	Consulte Ver a localização de um amigo.
	Calendário	Consulte Conferir e atualizar o calendário.
	Câmera	Consulte Utilize o controle remoto da câmera e o timer.
	Cronômetro	Consulte Contar o tempo de eventos com um cronômetro.
	Exercício	Consulte Exercite-se.
	Fotos	Consulte Visualize fotos no Apple Watch.
	Home	Consulte Controlar sua casa.
	Lembretes	Consulte Definir e responder lembretes.
	Mail	Consulte Ler e-mails e Responder e-mails.
	Mapas	Consulte Encontrar lugares e explorar.
	Mensagens	Consulte Ler mensagens.
	Música	Consulte Adicionar músicas ao Apple Watch.
	Relógio Internacional	Consulte Conferir as horas em outros locais.
	Remote	Consulte Controlar a Apple TV.

	Respirar	Consulte Relaxar e respirar profundamente Para obter mais informações
	Telefone	Consulte Atender ligações telefônicas e Fazer ligações telefônicas .
	Tempo	Consulte Confira o tempo .
	Timer	Consulte Definir um timer .
	Wallet	Consulte Faça compras com o Apple Pay e Use a Wallet para tíquetes e passagens .

Ver e responder notificações

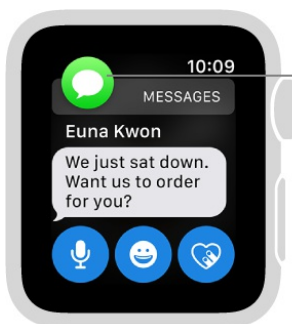
Os aplicativos enviam notificações para mantê-lo informado. Alguns exemplos: convites para reuniões, mensagens e lembretes de Atividade. O Apple Watch exibe as notificações à medida que elas chegam, mas se você não ler alguma delas imediatamente, ficará salva para que você possa conferi-la depois.



Passe o dedo para baixo no relógio para ver notificações não lidas.

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre como evitar distrações que podem levar a situações de perigo, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Responder a uma notificação quando ela chega: Se você ouvir ou sentir uma notificação, eleve o braço para vê-la. Gire a Digital Crown para rolar até a parte inferior da notificação e, em seguida, toque em um botão ali. Ou toque no ícone do aplicativo na notificação para abrir o aplicativo correspondente.



Toque para abrir o aplicativo completo.

Ver notificações que você ainda não respondeu: Se você não responder a uma notificação quando ela chegar, ela ficará salva na Central de Notificações. Um ponto vermelho na parte superior do estilo do relógio indica que você tem uma notificação não lida. Deslize para baixo para lê-la.



Passe o dedo para baixo para ver notificações não lidas.

Para rolar a lista de notificações, deslize para cima ou para baixo ou gire a Digital Crown. Para responder a uma notificação na lista, toque nela.

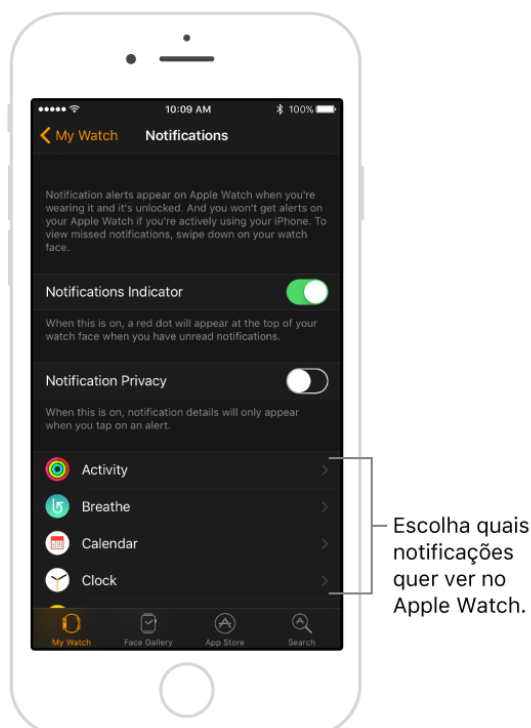
Ignorar a notificação: Deslize para baixo na notificação ou role para a parte inferior da notificação e, em seguida, toque em Ignorar.

Limpar notificações: O Apple Watch remove as notificações da lista depois que você toca nelas para lê-las. Para apagar uma notificação sem lê-la, deslize-a para a esquerda e, em seguida, toque em Limpar. Para limpar todas as notificações, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Limpar Tudo.



Toque para limpar uma notificação ou pressione a tela para limpar todas as notificações.

Escolher quais notificações deseja receber: No iPhone, escolha Ajustes > Notificações para especificar quais aplicativos e eventos geram notificações. Por padrão, os seus ajustes de notificação do Apple Watch espelham os seus ajustes do iPhone. Para selecionar ajustes de notificação diferentes, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Notificações, toque no aplicativo (por exemplo, Mensagens) e toque em Personalizar.



Escolha quais notificações quer ver no Apple Watch.

Silenciar notificações: Para silenciar notificações no Apple Watch, passe o dedo para cima a partir da

parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e toque no botão Modo Silencioso. Você ainda vai sentir um toque quando uma notificação chegar. Para evitar o som e o toque, toque em Não Perturbe.

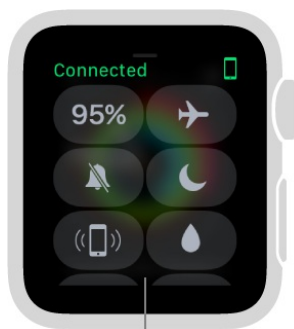
Dica: Ao receber uma notificação, você pode silenciar o Apple Watch rapidamente. Para isso, repouse a palma da mão sobre a tela do relógio durante três segundos, no mínimo. Você sentirá um toque que confirma a ativação do silêncio. Verifique se ativou a opção Cobrir para Silenciar, no aplicativo Apple Watch no iPhone. Para isso, toque em Meu Relógio e escolha Sons e Tato.

Manter a privacidade: Quando você elevar o braço para ver uma notificação, verá um resumo rápido e, depois de alguns segundos, os detalhes completos. Por exemplo, quando uma mensagem chega, primeiro você vê o remetente e depois a mensagem aparece. Para impedir que a notificação completa apareça a menos que você toque nela, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Notificações e, em seguida, ative Privacidade das Notificações.

Abrir a Central de Controle

A Central de Controle oferece uma maneira fácil de verificar a bateria, silenciar o relógio, ativar Não Perturbe, colocar o Apple Watch em modo Avião, e muito mais.

Abrir ou fechar a Central de Controle: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do estilo do relógio. Para fechar a Central de Controle, passe o dedo para baixo a partir da parte superior do estilo do relógio ou pressione a Digital Crown.



Passe o dedo a partir da parte inferior para abrir a Central de Controle.

Ajustes

- | | |
|---|--|
| 100% | Verifique a porcentagem da bateria. |
|  | Ativar o Modo Avião. |
|  | Silenciar o Apple Watch. |
|  | Ativar a opção Não Perturbe. |
|  | Contatar o iPhone. |
|  | Evitar toques acidentais. (Disponível apenas no Apple Watch Series 2.) |
| | Bloquear o relógio com um código. |

Para obter mais informações

- Consulte [Carregue o Apple Watch](#).
- Consulte [Colocar o Apple Watch no Modo Avião](#).
- Consulte [Ajuste brilho, tamanho do texto, sons e tato](#).
- Consulte [Ajuste brilho, tamanho do texto, sons e tato](#).
- Consulte [Localizar o iPhone ou o Apple Watch](#).
- Consulte [Exercite-se](#).
- Consulte [Ative, desperte e desbloqueie](#).



Escolher a saída de áudio.

Consulte [Conectar fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth](#).

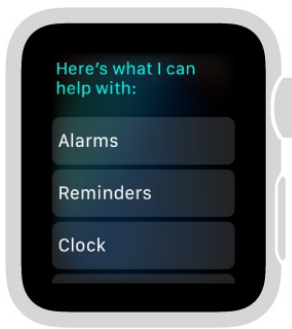
Siri no Apple Watch

A Siri pode realizar tarefas e trazer respostas diretamente no Apple Watch. Experimente pedir à Siri coisas que normalmente requerem alguns passos para você.

Você encontrará sugestões de solicitações que podem ser feitas à Siri ao longo deste manual – alguns exemplos:

Peça à Siri. Diga algo como:

- “Comece uma corrida de 30 minutos ao ar livre.”
- “E aí, Siri, diga a Cátia que estou quase pronto.”
- “Abrir o aplicativo Batimentos”
- “Que tipos de coisas posso lhe pedir?”



Pedir à Siri para realizar uma ação: Basta erguer o Apple Watch ou tocar na tela e, em seguida, dizer “E aí, Siri” seguido da sua solicitação. Também é possível manter a Digital Crown pressionada até que você veja o indicador de escuta na parte inferior da tela e, em seguida, dizer o seu pedido e liberar a Digital Crown. Para responder a uma pergunta da Siri ou continuar a conversa, mantenha a Digital Crown pressionada e fale.

Dica: Depois de perguntar algo para a Siri, você pode abaixar o braço. Você vai sentir um toque quando a Siri tiver a resposta.

Mantenha pressionado
para acessar a Siri.



Fazer uma ligação de emergência

Em caso de emergência, use o Apple Watch para fazer uma ligação rapidamente e pedir ajuda.

Fazer uma ligação de emergência: Mantenha o botão lateral pressionado até os controles deslizantes aparecerem e arraste o controle deslizante S.O.S. de Emergência para a direita. O Apple Watch liga para os serviços de emergência na sua região, como 192. Depois da ligação, o Apple Watch manda um aviso para seus contatos de SOS, dizendo que você fez uma ligação, e envia para eles sua localização atual.

Dica: Você também pode manter o botão lateral pressionado até que o Apple Watch emita um som e comece uma contagem regressiva. Quando a contagem termina, o Apple Watch liga para os serviços de emergência. O Apple Watch emite um som mesmo se estiver no Modo Silencioso. Portanto, se você estiver em uma situação emergencial onde não deseja fazer barulho, use o controle deslizante SOS de Emergência para ligar para serviços de emergência sem uma contagem regressiva.



Nota: Para fazer uma ligação, o iPhone precisa estar próximo ou o Apple Watch precisa estar conectado a uma rede Wi-Fi conhecida e as [ligações Wi-Fi precisam estar ativadas](#).

Cancelar uma ligação de emergência: Se você iniciou uma ligação de emergência acidentalmente, pressione a tela com firmeza e toque em Desligar.

Desativar Ligações Automáticas: Se você não deseja que o Apple Watch inicie a contagem regressiva de emergência automaticamente ao manter o botão lateral pressionado, desative as Ligações Automáticas. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, acesse Geral > SOS de Emergência e desative "Segure para Ligar Automaticamente". Você ainda poderá fazer uma ligação de emergência com o controle deslizante SOS de Emergência.

Adicionar um contato para emergência SOS: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > S.O.S. de Emergência e toque em Adicionar Contato.

Fornecer informações médicas em caso de emergência: Consulte [Criar uma ficha médica de emergência](#).

Colocar o Apple Watch no Modo Avião

Algumas companhias aéreas permitem que você voe com o Apple Watch (e o iPhone) ligados se você colocá-los no Modo Avião para que não interfiram nos sistemas da aeronave. A ativação do Modo Avião desativa o Wi-Fi e o Bluetooth.

Peça à Siri. Diga algo como: "Ative o Modo Avião."

Ativar o Modo Avião: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de

Controle e toque no botão Modo Avião . Quando o Modo Avião está ativado, você vê  na parte superior da tela.



Para colocar tanto o Apple Watch quanto o iPhone no Modo Avião de uma vez, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Modo Avião e ative a opção Espelhar iPhone. Sempre que você ativar o Modo Avião em um dispositivo, o outro acompanhará a alteração.

Nota: Mesmo com a opção Espelhar iPhone ativada, você deve *desativar* o Modo Avião separadamente no iPhone e no Apple Watch.

Enviar tarefas do Apple Watch

O Handoff permite que você se mova de um dispositivo para outro sem perder o foco no que está fazendo. Por exemplo, apesar de ser possível responder a um e-mail no Apple Watch, talvez você queira alternar para o iPhone de modo a poder digitar uma resposta usando o teclado na tela. Basta despertar o iPhone e você verá um ícone no canto inferior esquerdo da tela bloqueada que corresponde ao aplicativo que você está usando no Apple Watch – neste exemplo, o Mail. Deslize para cima sobre o ícone para abrir o mesmo e-mail no iPhone e, em seguida, termine de redigir sua resposta.

O Handoff funciona com os aplicativos Atividade, Alarme, Calendário, Casa, Mail, Mapas, Mensagens, Música, Telefone, Lembretes, Ajustes, Siri, Bolsa, Cronômetro, Timer, Wallet, Tempo e Relógio. Para que o Handoff funcione, o Apple Watch deve estar conectado ao iPhone emparelhado.



Você também poderá enviar tarefas do Apple Watch para um Mac se ele tiver OS X v10.10 ou mais recente instalado. Para obter mais informações sobre os modelos de Mac compatíveis, consulte o artigo de Suporte da Apple [Requisitos do sistema para o Continuidade no iPhone, iPad, iPod touch e Mac](#).

Desativar o Handoff: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Geral e, em seguida, desative a opção Ativar Handoff.

Desbloquear o Mac com o Apple Watch

Se você tem um Mac (2013 ou posterior) com macOS Sierra, o Apple Watch pode desbloqueá-lo instantaneamente ao sair do repouso. Você precisa ter iniciado uma sessão no iCloud usando o mesmo ID Apple do Mac e do Apple Watch.



Para usar o Desbloqueio Automático, é preciso que o Apple Watch tenha um código definido: abra

Ajustes , toque em Código, toque em Ativar Código e siga as instruções na tela.

Ativar o Desbloqueio Automático: No Mac, selecione Menu Apple > Preferências do Sistema, clique em Segurança e Privacidade e clique em Geral. Selecione a caixa “Permitir que o Apple Watch desbloqueie seu Mac”. Se a autenticação com dois fatores não estiver ativada para sua conta do iCloud, siga as instruções na tela e tente selecionar a caixa novamente.

Para obter mais informações sobre a autenticação com dois fatores, consulte o artigo de Suporte da Apple [Autenticação de dois fatores do ID Apple](#).

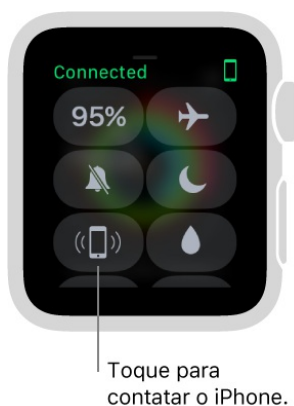
Desbloquear o Mac: Você pode despertar seu Mac com o Apple Watch sem precisar inserir a senha.

Dica: Certifique-se de que o Apple Watch está desbloqueado e no seu braço.

Localizar o iPhone ou o Apple Watch

Não consegue encontrar o seu iPhone? O Apple Watch pode ajudar você a encontrá-lo, se estiver por perto.

Contatar o iPhone: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e toque no botão “Contatar o iPhone”. O iPhone emite um som para que você possa encontrá-lo.



Dica: No escuro? Mantenha o toque no botão “Contatar o iPhone” para que o iPhone também pisque.

Se o iPhone não estiver no raio de alcance do Apple Watch, tente usar o recurso Buscar iPhone, em iCloud.com.

Buscar o Apple Watch: Se você perder seu relógio, use o recurso Buscar iPhone para ver sua localização, reproduzir um som, colocar em Modo Perdido ou Apagá-lo. Abra Buscar iPhone no iPhone e, na lista de dispositivos, toque no seu relógio. Para obter mais informações, abra Buscar iPhone e toque em Ajuda no canto superior esquerdo.

Reproduzir um som no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu

Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações e toque em Buscar Apple Watch. No aplicativo Buscar iPhone, no iPhone, toque no relógio, em Ações e em Reproduzir Som.

Usar o Apple Watch sem o iPhone emparelhado



Usar o Apple Watch sem o iPhone por perto: Apesar do iPhone ser necessário para executar várias ações com o Apple Watch, há algumas que podem ser realizadas sem o iPhone estar presente ou se ele estiver desligado:

- [Reproduzir música a partir de uma lista sincronizada](#)
- Usar o relógio, [relógio internacional](#), [alarmes](#), [timer](#) e [cronômetro](#)
- [Rastrear suas atividades](#)
- [Rastrear exercícios](#)
- [Ver sua pulsação média](#)
- [Exibir fotos de álbuns sincronizados](#)
- [Faça compras com o Apple Pay](#)
- [Use o aplicativo Respirar](#)
- [Definir e responder lembretes](#)

Nota: O Apple Watch Series 2 possui um GPS integrado que permite obter informações de distância e velocidade mais precisas durante exercícios ao ar livre sem o iPhone emparelhado.

Se o Apple Watch estiver conectado a uma rede Wi-Fi: Quando o Apple Watch estiver no raio de alcance de uma rede Wi-Fi à qual o iPhone já tenha se conectado anteriormente, você verá  na barra de estado. Você ainda poderá (mesmo com o iPhone desligado):

- [Enviar e receber mensagens via iMessage](#)
- [Fazer e receber ligações telefônicas](#) (se as ligações Wi-Fi estiverem ativadas e você estiver dentro do alcance de uma rede Wi-Fi à qual o iPhone já tenha se conectado)
- [Verificar as condições atuais do tempo](#)
- [Acompanhar ações na bolsa](#)
- [Controlar sua casa](#)
- Usar aplicativos de terceiros compatíveis com conectividade Wi-Fi

O Apple Watch usa tecnologia sem fio Bluetooth® para conectar-se ao iPhone emparelhado e usa o iPhone para várias funções sem fio. O Apple Watch não consegue configurar redes Wi-Fi por si só, mas pode conectar-se às redes Wi-Fi que você tiver configurado ou conectado usando o iPhone emparelhado. Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Sobre Bluetooth e Wi-Fi no Apple](#)

[Watch.](#)

Estilos do relógio do Apple Watch

Personalize o seu estilo do relógio

Personalize o estilo do relógio do Apple Watch de modo que fique como você quiser e ofereça as funções de que você precisa. Escolha um visual, ajuste cores e recursos e, em seguida, adicione-o à sua coleção. Alterne os estilos do relógio em qualquer momento para ver as ferramentas de horário adequadas ou simplesmente para mudar o visual.

Dica: A maneira mais fácil de ver todos os estilos do relógio disponíveis, personalizar um deles e adicioná-lo à sua coleção é através da Galeria de Relógios no aplicativo Apple Watch. Mas, se seu iPhone não estiver disponível, você pode personalizar o estilo diretamente no relógio. Para obter mais informações, consulte [Explorar a Galeria de Relógios](#).

Escolher um estilo de relógio diferente: Passe o dedo de uma borda à outra do estilo do relógio para ver outros estilos de sua coleção. Para ver todos os estilos disponíveis, pressione o estilo do relógio com firmeza, passe o dedo até chegar ao estilo que deseja e toque nele.



Você pode adicionar recursos especiais (chamados *complicações*) a alguns estilos do relógio, de modo que possa conferir instantaneamente informações como preços de ações, previsão do tempo ou dados de outros aplicativos instalados.

Personalizar o seu estilo do relógio: Com o estilo do relógio à mostra, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Personalizar. Deslize para selecionar um recurso e, em seguida, gire a Digital Crown para ajustar. Se o estilo do relógio oferecer complicações, elas também serão mostradas na última tela. Toque em uma para selecioná-la e, em seguida, ajuste-a com a Digital Crown. Ao concluir, pressione a Digital Crown para salvar as alterações e, em seguida, toque no estilo para alternar para ele. Para obter informações sobre cada estilo do relógio, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



Adicionar complicações de outros aplicativos: Além das complicações integradas que mostram

informações como tempo, bolsa ou fases da lua, você pode adicionar complicações de vários aplicativos disponíveis na App Store. Para disponibilizar tais complicações ao personalizar um estilo do relógio, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Complicações.

Adicionar um estilo do relógio à sua coleção: Crie sua própria coleção de estilos do relógio personalizados, inclusive variações do mesmo estilo. Com o estilo do relógio atual à mostra, pressione a tela com firmeza, deslize totalmente à direita e, em seguida, toque no botão Novo (+). Deslize para cima e para baixo para navegar estilos e, em seguida, toque naquele que quiser adicionar. Após adicioná-lo, é possível personalizá-lo.

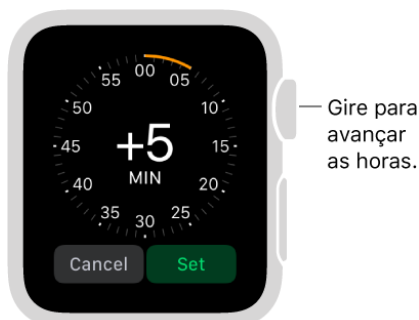


Ver sua coleção: Você pode ver rapidamente todos os estilos do relógio. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch, toque em Meu Relógio e passe o dedo pela sua coleção, abaixo de Meus Relógios.

Apagar um estilo do relógio da sua coleção: Com o estilo do relógio atual à mostra, pressione a tela com firmeza, passe o dedo até o estilo que não quer mais, passe o dedo para cima e toque em Remover. Se mudar de ideia, você poderá readicionar esse estilo do relógio posteriormente.



Adiantar o relógio: Abra o aplicativo Ajustes , toque em Hora, toque em +0 min e gire a Digital Crown para adiantar o relógio em até 59 minutos. Este ajuste altera somente a hora mostrada no relógio – não afeta alarmes, horas das notificações ou quaisquer outras horas (como o Relógio Internacional).



Explorar a Galeria de Relógios

A maneira mais fácil de ver todos os estilos do relógio disponíveis é através da Galeria de Relógios no aplicativo Apple Watch. Quando encontrar um estilo interessante, você pode personalizá-lo, escolher

complicações e adicioná-lo à sua coleção. Tudo isso a partir da galeria.

Abrir a Galeria de Relógios: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone e toque em Galeria de Relógios.



Selecionar recursos para um estilo de relógio: Na Galeria de Relógios, toque em um estilo do relógio e em um recurso, como cor ou estilo. Conforme você testa as diferentes opções, o estilo do relógio na parte superior é alterado. Assim, você pode escolher o design perfeito.

Adicionar complicações: Na Galeria de Relógios, toque em um estilo do relógio e em uma posição de complicação, como Superior, Direita ou Inferior. Role para ver quais complicações estão disponíveis para essa posição e toque na que desejar. Se você decidir que não quer uma complicação nessa posição, role até a parte superior da lista e toque em Inativo. Para obter uma lista completa de complicações disponíveis para cada estilo do relógio, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Adicionar um estilo do relógio: Após personalizar um estilo do relógio na Galeria de Relógios, toque em Adicionar. Para que o Apple Watch adote o novo estilo do relógio, passe o dedo para esquerda pelo estilo até vê-lo.

Estilos do relógio e recursos

O Apple Watch é fornecido com vários estilos do relógio, a maioria dos quais você pode personalizar. Busque atualizações. Talvez o conjunto de estilos do relógio a seguir seja diferente do que você vê no seu Apple Watch. Para ver o conjunto mais recente de estilos do relógio, [certifique-se de que o software está atualizado](#).

Atividade Analógico

Este estilo do relógio mostra o progresso de Atividade, sobrepondo-se a um relógio analógico tradicional. Você pode ver os círculos de Atividade da maneira familiar, em camadas, ou como submostradores.



- *Recursos personalizáveis:* Cor do estilo do relógio • Estilo (círculos ou submostradores)
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Atividade Digital

Com fontes grandes e uniformes, este estilo do relógio mostra o tempo em formato digital, junto com o progresso de Atividade.



- *Recursos personalizáveis:* Cor do estilo do relógio • Tempo em segundos
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Astronomia

Além da data e hora, este estilo do relógio mostra a fase da Lua, a Terra conforme sua iluminação atual e as posições dos planetas.



Cronógrafo

Este estilo do relógio conta o tempo em incrementos precisos, como um cronômetro analógico clássico. Ele inclui um cronômetro que pode ser ativado diretamente a partir do relógio.



- *Recursos personalizáveis:* Cor do estilo do relógio • Escala de tempo
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Cor

Este estilo do relógio mostra a hora e quaisquer recursos que você adicionar, nas cores vibrantes de sua escolha.



- *Recursos personalizáveis:* Cor do mostrador • Monograma
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Mickey Mouse ou Minnie Mouse

Deixe que o Mickey Mouse ou a Minnie Mouse mostrem a hora para você de uma maneira divertida: seus braços giram para indicar as horas e os minutos, enquanto seus pés batem ao ritmo dos segundos.



- *Recursos personalizáveis:* Cor das roupas do personagem • Personagem

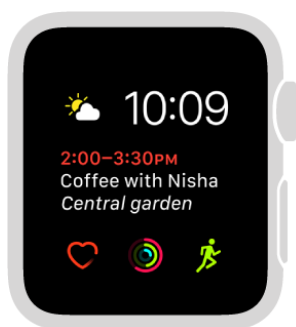
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Dica: Eleve o braço e toque no estilo do relógio para ouvir o Mickey Mouse ou a Minnie Mouse dizerem as horas.

Definir se seu personagem vai falar a hora: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Sons e Tato e toque em Toque para Falar a Hora. Se o Modo Silencioso estiver ativado, você não ouvirá a voz. Para ativar ou desativar o Modo Silencioso, passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e toque em Modo Silencioso.

Modular

Este estilo do relógio tem uma tela de horário digital e um leiaute de grade flexível que permite adicionar muitos recursos para proporcionar uma visão detalhada do seu dia.



- *Recursos personalizáveis:* Cor
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Movimento

Este estilo do relógio mostra um belo tema animado.



- *Recursos personalizáveis:* Escolha entre borboletas, flores ou águas-vivas animadas
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Fase da Lua • Música • Lembretes • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Numerais

Este estilo do relógio exibe o horário com ponteiros analógicos sobre um indicador grande de hora. Você pode fazer sua escolha a partir de sete tipologias diferentes e inúmeras cores para obter a combinação perfeita.



- *Recursos personalizáveis:* Cor • Tipologia
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Foto

Este estilo do relógio permite que você exiba uma foto do aplicativo Fotos no Apple Watch. Para obter variedade, adicione mais de um estilo Foto ou adicione o estilo Álbum de Fotos.



- *Recursos personalizáveis:* Álbum Sincronizado • Posição da hora
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Fase da Lua • Música • Lembretes • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Criar um estilo de relógio Foto: Com o estilo do relógio atual à mostra, pressione a tela com firmeza, passe o dedo para a direita, toque no botão Novo (+) e toque em Foto. Ou, ao navegar no aplicativo Fotos no Apple Watch, pressione qualquer foto e, em seguida, toque em “Criar Estilo de Relógio”.

Mudar a foto: Com o estilo de relógio Foto atual à mostra, pressione a tela com firmeza, toque em Personalizar, gire a Digital Crown para reduzir e toque em uma foto.

Não está vendo foto alguma? Verifique se as fotos estão no seu álbum sincronizado. Para obter ajuda, consulte [Selecione um álbum e gerencie o armazenamento](#).

Álbum de Fotos

Este estilo do relógio mostra uma foto diferente do seu álbum sincronizado todas as vezes que você elevar o braço.



- *Recursos personalizáveis:* Álbum Sincronizado • Posição da hora
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Fase da Lua • Música • Lembretes • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Escolher o álbum de fotos: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Fotos > Álbum Sincronizado e, em seguida, toque no álbum.

Ver outra foto agora: Toque no estilo do relógio para ver outra foto do álbum. Toque repetidamente para navegar.

Simples

Este estilo do relógio minimalista e elegante permite adicionar detalhes ao mostrador e recursos nos cantos.



- *Recursos personalizáveis:* Detalhe e numeração do mostrador • cor do ponteiro
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Solar

Conforme a sua localização atual e a hora, o estilo do relógio Solar mostra a posição do Sol no céu, bem como o dia, a data e a hora atuais.



— Gire a Digital Crown para passar pela alvorada, meio-dia solar, crepúsculo e noite.

Time-lapse

Este estilo do relógio mostra um vídeo em time-lapse de um cenário natural ou urbano de sua escolha.



- *Recursos personalizáveis:* Escolher um vídeo de Mack Lake, Nova York, Hong Kong, Londres, Paris ou Xangai
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Fase da Lua • Música • Lembretes • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Utilitário

Este estilo do relógio é prático e funcional. Adicione até três complicações para exibir o que você deseja ver rapidamente.



- *Recursos personalizáveis:* Cor do ponteiro dos segundos • divisões e numeração do mostrador
- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Extragrande

Para quando você precisar do mostrador com o maior tamanho disponível. Ao adicionar uma complicação, ela preenche a tela.



- *Recursos personalizáveis:* Cor

- *Complicações disponíveis:* Atividade • Alarme • Bateria • Respirar • Calendário • Data • Buscar Amigos • Batimentos • Home • Mail • Mapas • Mensagens • Fase da Lua • Música • Telefone • Lembretes • Remote • Bolsa • Cronômetro • Nascer do Sol/Pôr do Sol • Timer • Tempo • Condições do Tempo • Exercício • Relógio Internacional

Horário

Definir um alarme

Use o aplicativo Despertador  para reproduzir um som ou vibrar o Apple Watch em um horário definido. Adicione um alarme ao estilo do relógio para que você possa ver rapidamente os próximos alarmes e abrir o aplicativo Despertador com um toque.

Peça à Siri. Diga algo como: “Defina um alarme recorrente para as 6 da tarde.”

Definir um alarme: Abra o Despertador  e toque em Adicionar Alarme. Toque em AM ou PM, toque nas horas ou nos minutos, gire a Digital Crown para ajustar e toque em Definir.

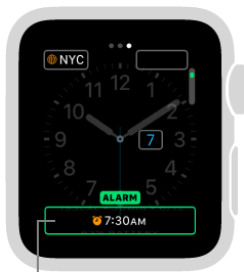


Selecionar opções para um alarme: Abra o Despertador  e toque no controle do alarme para ativá-lo ou desativá-lo ou toque na hora do alarme para alterar seus ajustes. Defina repetição, etiqueta e adiamento como preferir.



Peça à Siri. Diga algo como: “Desative o alarme das sete e meia.”

Ver o próximo alarme no seu relógio: Com o estilo do relógio à mostra, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Personalizar. Deslize para a esquerda até poder selecionar complicações individuais, toque naquela que você quiser usar como alarme e, em seguida, gire a Digital Crown para escolher um alarme. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar um alarme, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

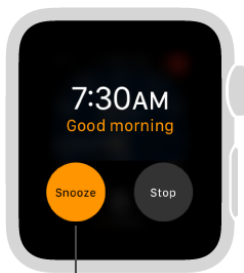


Escolha um recurso de alarme para exibir.



Veja o alarme no relógio.

Não permitir o adiamento: Quando um alarme soar, você pode tocar em Adiar para esperar alguns minutos até que o alarme soe novamente. Caso não queira permitir o adiamento, abra o Despertador , toque no alarme na lista de alarmes e desative Adiar.

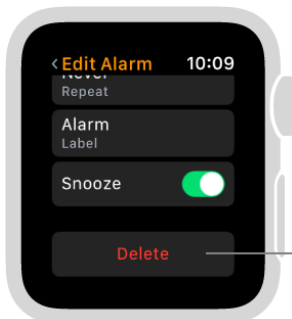


Toque para adiar.



Desative a opção Adiar.

Apagar um alarme: Abra o Despertador , toque no alarme na lista, role até a parte inferior e toque em Apagar.



Apague este alarme.

Dica: Para ver os mesmos alarmes no iPhone e no Apple Watch, defina o alarme no iPhone primeiro. Depois, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Relógio e ative “Espelhar Alertas do iPhone”. O Apple Watch alerta você quando o alarme toca para que você possa adiá-lo ou desligá-lo. (Você não é alertado no iPhone quando alarmes do Apple Watch tocam.)

Definir um timer

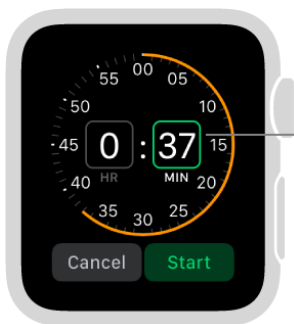
O aplicativo Timer  no Apple Watch pode ajudar você a controlar o tempo. Defina timers de até 24 horas.

Peça à Siri. Diga algo como: “Defina um timer para 20 minutos.”

Ajustar um timer rapidamente: Abra o Timer  e toque em uma duração para iniciá-lo. Role para baixo para escolher um intervalo de tempo personalizado.

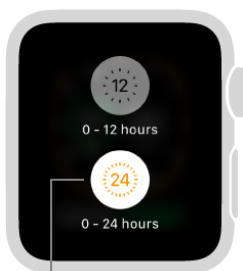


Criar um timer personalizado: Abra o Timer , role para baixo e toque em Personalizar. Toque nas horas ou nos minutos, gire a Digital Crown para ajustar e toque em Iniciar.



Toque nas horas ou nos minutos e, em seguida, gire a Digital Crown.

Definir um timer para mais de 12 horas: Enquanto ajusta um timer personalizado, pressione a tela com firmeza e toque em 24.



Aumente a duração do timer.

Adicionar um timer ao seu estilo do relógio: Se você usa um timer com frequência, adicione um ao seu estilo do relógio. Com o estilo do relógio à mostra, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Personalizar. Deslize para a esquerda até poder selecionar complicações individuais, toque naquela que você quiser usar como timer e, em seguida, gire a Digital Crown para escolher o timer. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar um timer, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



Escolha um recurso de timer para exibir.



Veja o timer no relógio.

Contar o tempo de eventos com um cronômetro

Conte o tempo de eventos com precisão e facilidade. O Apple Watch pode contar o tempo de eventos completos (de até 11 horas e 55 minutos) e controlar tempos de volta ou parciais e, em seguida, mostrar os resultados em uma lista, um gráfico ou em tempo real no seu estilo do relógio. O estilo do relógio Cronógrafo contém um cronômetro integrado. Você pode adicionar um cronômetro a vários outros estilos do relógio:

Abrir um cronômetro: Abra o aplicativo Cronômetro  ou toque no cronômetro do estilo do relógio (caso tenha adicionado um ou esteja usando o estilo do relógio Cronógrafo).



Começar, parar e redefinir: Toque no botão Começar. Toque no botão Volta para registrar uma volta ou tempo parcial. Toque no botão Parar para registrar o tempo final. A contagem do tempo continua mesmo se você retornar ao estilo do relógio ou abrir outros aplicativos. Ao concluir, toque no botão redefinir ou no botão Volta para redefinir.



Alterar o formato do cronômetro: Abra o aplicativo Cronômetro , pressione a tela com firmeza e toque em Analógico, Digital, Gráfico ou Híbrido.



Alternar entre analógico de 1 mostrador e 3 mostradores com parciais: Deslize para cima no cronômetro de 1 mostrador para ver separadamente os mostradores de minutos, segundos e décimos acima de uma lista de rolagem de tempos de volta.



Role para ver
mais mais
tempos da volta.

Pontos verdes
e vermelhos
indicam as voltas
mais rápidas e
mais lentas.

Analisar os resultados: Analise os resultados na tela que você usou para a contagem do tempo ou alterne as telas para analisar seus tempos de volta e voltas mais rápidas/lentas (marcadas em verde e vermelho) no formato de sua preferência. Se a tela incluir uma lista de tempos de volta, gire a Digital Crown para rolar.



Tempo da volta
mais lenta

Tempo da volta mais rápida

Monitorar a contagem do tempo a partir do estilo do relógio: Para controlar uma sessão de contagem de tempo em seu estilo do relógio regular, adicione um cronômetro a ele. O tempo decorrido atual fica visível no estilo do relógio e você pode tocar nele para abrir o aplicativo Cronômetro  e conferir os tempos das voltas.



Veja o tempo decorrido.
Toque para abrir o
Cronômetro.

Conferir as horas em outros locais

Use o aplicativo Relógio Internacional  para conferir as horas em outras cidades ao redor do mundo. Adicione cidades ao seu estilo do relógio para consultas rápidas.

Peça à Siri. Diga algo como: “Que horas são em Palmas?”

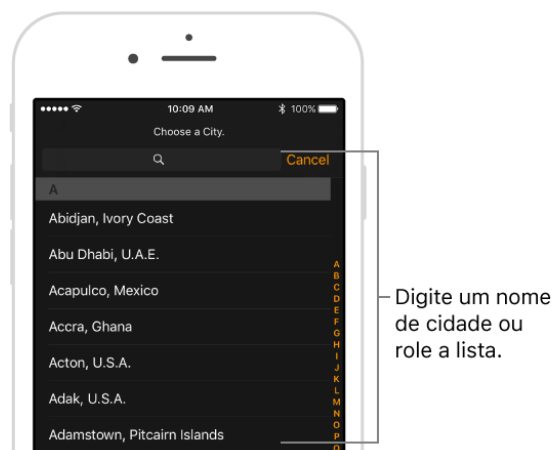
Confira as horas em outra cidade: Abra o aplicativo Relógio Internacional  e gire a Digital Crown ou passe o dedo na tela para rolar a lista. Se houver uma cidade cujas horas você queira ver com frequência, é possível adicionar o relógio ao seu estilo do relógio e escolher a cidade a ser mostrada.



Ver informações adicionais: Para ver mais informações sobre uma cidade, inclusive a hora do nascer do sol e do pôr do sol, toque na cidade na lista do aplicativo Relógio Internacional. Role para ver a próxima cidade da lista. Ao concluir, toque em <, no canto superior esquerdo, ou passe o dedo para a direita para retornar à lista de cidades. Como sempre, você pode girar a Digital Crown para retornar ao estilo do relógio.



Adicionar uma cidade ao aplicativo Relógio Internacional: As cidades que você adicionar no iPhone aparecem no aplicativo Relógio Internacional  no Apple Watch. Abra o aplicativo Relógio no iPhone, toque em Relógio Internacional e, em seguida, toque no botão Adicionar +.



Adicionar um relógio internacional ao seu estilo do relógio: É possível adicionar um relógio internacional a vários estilos do relógio, porém, alguns estilos permitem a adição de mais de um. Pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Personalizar. Deslize para a esquerda até poder selecionar complicações individuais, toque naquela que você quiser usar como relógio internacional e, em seguida, gire a Digital Crown para escolher uma cidade. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar ao relógio internacional, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

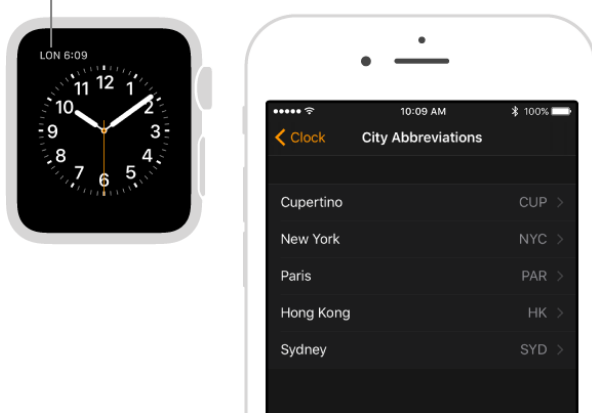


Gire até a cidade desejada e, em seguida, pressione a Digital Crown.

O relógio mostra a hora da cidade que você escolheu.

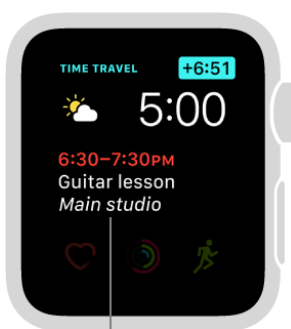
Alterar as abreviações das cidades: Caso queira alterar uma abreviação de cidade usada no Apple Watch, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Relógio > Abreviações de Cidades. Toque em qualquer cidade para ver sua abreviação.

Altere essa abreviação no aplicativo Apple Watch.



Conferir o seu dia com o recurso Viagem no Tempo

Use a Viagem no Tempo para vislumbrar o passado recente e o futuro próximo. Gire a Digital Crown na maioria dos estilos do relógio para ver informações referentes à hora ajustada.



— Gira para avançar ou retroceder no tempo. Pressione para voltar ao presente.

Procure por informações ajustadas conforme a hora escolhida.

Ativar Viagem no Tempo: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Relógio e ative Viagem no Tempo.

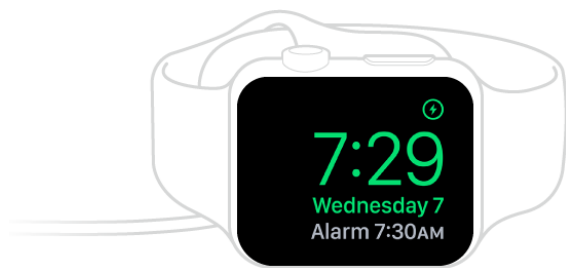
Conferir outra hora: Enquanto você visualiza a hora atual no estilo do relógio, gire a Digital Crown.

Enquanto você gira a Digital Crown, o estilo do relógio mostra o tempo ajustado, além das informações das complicações compatíveis, incluindo tempo, calendário, relógio internacional e muito mais.

Retornar ao presente: Pressione a Digital Crown ou toque no indicador azul de deslocamento de tempo.

Ver as horas em sua cabeceira

O Apple Watch se torna um prático despertador de cabeceira durante o carregamento.



Definir como relógio de cabeceira: Conecte o Apple Watch ao carregador e, em seguida, posicione o Apple Watch de lado, com os botões voltados para cima.

Conferir as horas na cabeceira: Para ver as horas, toque na tela ou encoste suavemente no Apple Watch. Talvez encostar ou tocar na mesa também funcione – experimente.

Usar o Apple Watch como despertador: Se você definir um alarme usando o aplicativo Despertador



, o Apple Watch em modo de cabeceira despertará você suavemente.



Quando o alarme soar, pressione o botão lateral para desativá-lo ou pressione a Digital Crown para adiar o alarme por 9 minutos.

Mensagens

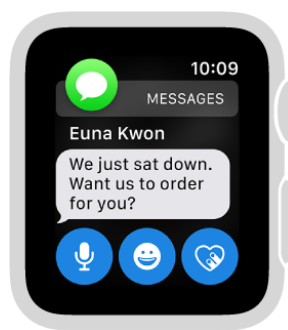
Ler mensagens

Leia mensagens de texto diretamente no Apple Watch, dite uma resposta, escolha uma resposta inteligente ou alterne para o iPhone para digitar uma resposta.

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre como evitar distrações que podem levar a situações de perigo, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Ler uma mensagem: Você sentirá um toque ou ouvirá um som de alerta ao receber uma mensagem. Basta elevar o Apple Watch para lê-la. Gire a Digital Crown para rolar até a parte inferior da mensagem.

Se a mensagem tiver chegado há algum tempo, role para baixo no estilo do relógio para ver a notificação da mensagem e toque nela. Para marcar a mensagem como lida, role para baixo e toque em Ignorar ou passe o dedo nela. Para ignorar a notificação sem marcar a mensagem como lida, pressione a Digital Crown.



— Para marcar uma mensagem como lida, gire a Digital Crown e toque em Ignorar.

Abrir uma conversa no aplicativo Mensagens: Toque no ícone do Mensagens  na notificação.

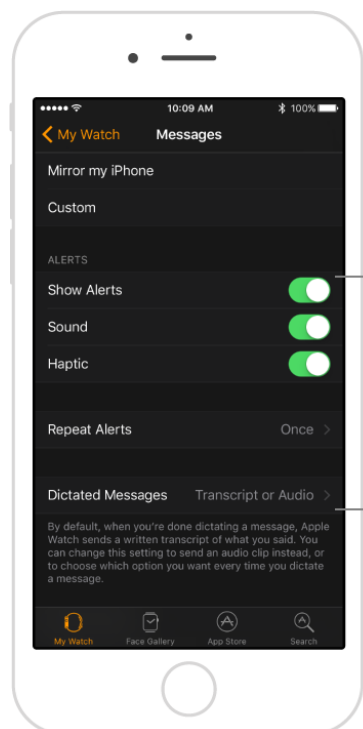
Ver uma foto na mensagem: Toque na foto para visualizá-la, toque nela duas vezes para preencher a tela e arraste-a para mover. Ao concluir, toque em < no canto superior esquerdo para retornar à conversa. Caso queira salvar a foto, abra a mensagem no aplicativo Mensagens no iPhone e salve-a ali.

Ouvir um clipe de áudio em uma mensagem: Toque no clipe para ouvir. O clipe será apagado após dois minutos para economia de espaço. Se quiser mantê-lo, toque em Manter, abaixo do clipe. O áudio é guardado por 30 dias e você pode aumentar esse tempo no iPhone: escolha Ajustes > Mensagens, role até Mensagens de Áudio, toque em Expirar e toque em um valor.

Ver um vídeo em uma mensagem: No aplicativo Mensagens , toque em um vídeo em uma mensagem para começar a reproduzi-lo em tela cheia. Toque uma vez para exibir os controles de reprodução. Toque duas vezes para reduzir e gire a Digital Crown para ajustar o volume. Deslize ou toque no botão Voltar para retornar à conversa. Para salvar o vídeo, abra a mensagem no aplicativo Mensagens no iPhone e salve-o ali.

Retornar ao início: No aplicativo Mensagens , toque na parte superior da tela.

Decidir como deseja ser notificado: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Mensagens. Toque em Personalizado para definir as opções de como quer ser notificado ao receber uma mensagem.



— Defina como deseja ser notificado.

Apagar uma conversa: Deslize para a esquerda na conversa e, em seguida, toque em Lixo.

Enviar mensagens

Peça à Siri. Diga algo como: “Diga ao Pedro que estarei lá em 20 minutos.” Abaixei o braço para enviar.

Enviar uma nova mensagem: Abra o Mensagens , pressione com firmeza a lista de conversas e toque em Nova Mensagem. Toque em Adicionar Contato, toque em um contato na lista de conversas recentes que aparecer, toque em + na parte inferior esquerda para escolher um contato na lista completa ou toque no botão Microfone para buscar uma pessoa nos contatos ou ditar um número de telefone.

Responder a uma mensagem: Gire a Digital Crown para rolar até a parte inferior da mensagem e escolha a maneira de responder.

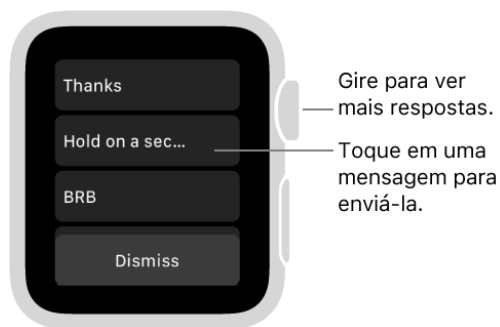


Há várias maneiras de redigir uma mensagem:

- Usar respostas inteligentes
- Escrever uma mensagem
- Ditar um texto
- Gravar um clipe de áudio
- Enviar um emoji
- Enviar uma mensagem manuscrita ou uma figurinha
- Enviar um mapa mostrando a sua localização (caso tenha o iPhone com você)
- Alternar ao iPhone e usar o teclado completo para digitar uma mensagem
- [Enviar um Digital Touch](#)

Enviar uma resposta inteligente: Role para ver uma lista de frases práticas para usar. Basta tocar em uma para enviá-la. Para adicionar sua própria frase, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Mensagens > Respostas Padrão e toque em Adicionar Resposta. Para personalizar as respostas padrão, toque em Editar e arraste-as para reorganizá-las ou toque em uma para apagá-la.

Se as respostas inteligentes não estiverem no idioma que você quer usar, pressione a tela e toque em Escolher Idioma. Os idiomas disponíveis são aqueles que você ativou no iPhone em Ajustes > Geral > Teclado.



Escrever uma mensagem: Toque no botão Escrever e escreva sua mensagem. Conforme você escreve, gire a Digital Crown para ver opções de texto preditivo e toque em um para escolhê-lo. Toque em OK para enviar a mensagem. (O Rabisco não está disponível em todos os idiomas.)



Ditar texto: Toque em , diga o que deseja e toque em OK. Você pode ditar pontuação também (por exemplo, “Chegou interrogação”). Você pode optar por enviar a mensagem como mensagem de texto ou clipe de áudio. Basta tocar na sua escolha. Se escolher clipe de áudio, o destinatário receberá uma mensagem de voz para ouvir em vez de uma mensagem de texto para ler.

Se você usar mais de um idioma e o seu ditado não for transcrito no idioma correto da conversa, é possível enviá-lo como clipe de áudio. Ou altere o idioma de ditado: pressione a tela e, em seguida, toque em Escolher Idioma.

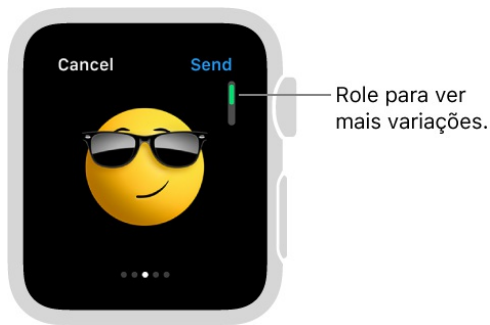


Sempre enviar texto ditado como clipe de áudio: Caso queira que todos os seus textos ditados sejam enviados como clipes de áudio, não é preciso escolher essa opção todas as vezes: abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Mensagens > Mensagens Ditadas e toque em Áudio.

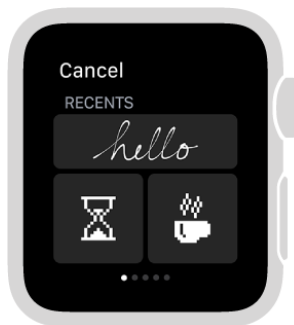
Incluir emoji: Toque no botão Emoji  e passe o dedo para navegar pelas imagens disponíveis. Para ver outros tipos de imagens, deslize para as páginas seguintes. Ao encontrar o símbolo desejado, toque nele para adicioná-lo à mensagem e, em seguida, toque em Enviar.

Dica: Com os emojis animados, você pode girar a Digital Crown para rolar e modificar a imagem (para selecionar o gesto de um soquinho, por exemplo). Nos rostos, arraste para a direita ou para a esquerda

sobre olhos ou boca para alterar mais a expressão.



Enviar uma mensagem manuscrita ou uma figurinha: Toque no botão Emoji 😊 e passe o dedo para a direita até ver as mensagens escritas recentemente e as últimas figurinhas. Toque em uma para enviá-la. Para criar novas mensagens ou ver todas as figurinhas, use o aplicativo Mensagens no iPhone.



Compartilhar sua localização: Para enviar a alguém um mapa mostrando sua localização atual, pressione a tela com firmeza enquanto visualiza a conversa e, em seguida, toque em Enviar Localização.



Dica: No iPhone emparelhado, verifique se a opção Compartilhar Localização está ativada em Ajustes > iCloud > Compartilhar Localização.

Responder rapidamente com Retornar: Em Mensagens 🗨️, toque duas vezes em uma mensagem específica em uma conversa e toque em Retornar, como um sinal de positivo ou um coração.



Ver quando as mensagens foram enviadas: Passe o dedo para a esquerda na conversa na lista de



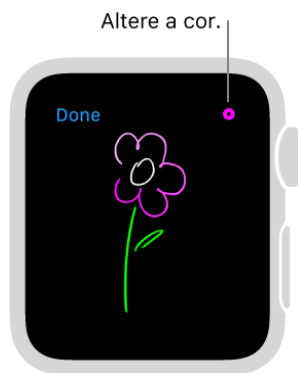
Ligar para a pessoa a quem você está enviando uma mensagem: Pressione a tela com firmeza enquanto visualiza uma conversa, toque em Detalhes e, em seguida, toque no ícone de telefone. Você também pode deslizar para a esquerda em uma conversa na lista de conversas para ver detalhes.

Enviar um Digital Touch

Você pode usar o Digital Touch para enviar desenhos, toques ou até mesmo seus batimentos para amigos que tenham um Apple Watch ou um iPhone com iOS 10 ou posterior.

Para ver (ou sentir) um desenho, um toque ou uma pulsação que alguém lhe enviou, toque na notificação.

Enviar um desenho: Toque em  para abrir a tela de desenho e use o dedo para desenhar na tela. Toque no seletor de cor no canto superior direito para escolher uma cor diferente. O desenho será enviado quando você parar de desenhar ou trocar de cor.



Expressar seus sentimentos: Toque em  para abrir a tela de desenho e use gestos para enviar o seguinte:

- *Tocar:* Toque na tela para enviar um toque individual ou toque repetidamente para enviar um padrão de toques.
- *Beijo:* Toque dois dedos na tela uma ou mais vezes. Pare de tocar para enviar.
- *Batimento:* Posicione dois dedos na tela até sentir a sua pulsação e vê-la na animação na tela.
- *Coração partido:* Posicione dois dedos na tela até sentir sua pulsação e arraste-a para baixo para enviá-la.
- *Bola de fogo:* Toque e mantenha um dedo na tela até ver uma chama. Retire o dedo para enviar.

Para obter mais informações, consulte o artigo de suporte da Apple [Usar o Digital Touch](#).

Mail

Ler e-mails

Leia e-mails no Apple Watch e dite uma resposta, escolha uma resposta preparada ou alterne para o iPhone a fim de digitar uma resposta.

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre como evitar distrações que podem levar a

situações de perigo, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Ler um e-mail em uma notificação: Para ler uma nova mensagem, basta levantar o braço quando a notificação chegar. Para ignorar a notificação, deslize de cima para baixo ou toque em Ignorar, no fim da mensagem. Caso perca uma notificação, deslize para baixo no estilo do relógio mais tarde para ver notificações não lidas e, em seguida, toque nela ali mesmo.

Para controlar notificações de e-mail no Apple Watch, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Mail.

Ler e-mails no aplicativo Mail: No Apple Watch, abra o aplicativo Mail , gire a Digital Crown para rolar a lista de mensagens e toque em uma mensagem.

Nota: Você pode ver a maioria dos estilos de texto e alguns tipos de formatação corretamente ao visualizar um e-mail no Apple Watch. Citações de texto são coloridas mas não recuadas. Se você receber uma mensagem HTML com elementos complexos, o Apple Watch tentará mostrar um texto alternativo da mensagem. Para ver a mensagem formatada, leia-a no iPhone.

Alternar para o iPhone: Quando você recebe uma mensagem que deseja ler no iPhone, basta despertá-lo e passar o dedo para cima no ícone do Mail, no canto inferior esquerdo da Tela bloqueada. Você também pode [alternar do Apple Watch para o Mac](#) para ler o e-mail.



Retornar ao início de uma mensagem longa: Gire a Digital Crown para rolar rapidamente ou toque na parte superior da tela.



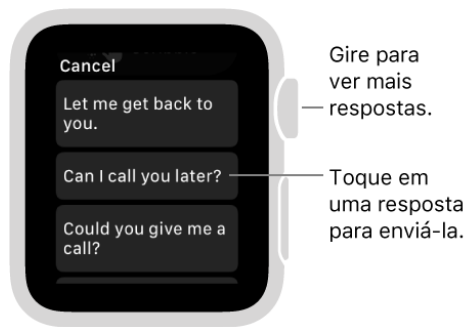
Dica: Você pode fazer uma ligação ou abrir um mapa em uma mensagem de e-mail. Para isso, basta tocar em um número de telefone ou em um endereço.

Responder e-mails

Responder no Apple Watch: Role até a parte inferior e toque em Responder. Você pode escolher uma resposta inteligente, escrever uma mensagem, ditar um texto ou uma mensagem de áudio ou enviar um emoji.

Enviar uma resposta inteligente: Role para ver uma lista de frases práticas para usar. Basta tocar em uma para enviá-la. Para adicionar sua própria frase, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Mail > Respostas Padrão e toque em Adicionar Resposta. Para personalizar as respostas padrão, toque em Editar e arraste-as para reorganizá-las ou toque em uma para apagá-la.

Se as respostas inteligentes não estiverem no idioma que você quer usar, pressione a tela e toque em Escolher Idioma. Os idiomas disponíveis são aqueles que você ativou no iPhone em Ajustes > Geral > Teclado.



Escrever uma mensagem: Toque em Escrever e escreva sua mensagem. Conforme você escreve, gire a Digital Crown para ver opções de texto preditivo e toque em um para escolhê-lo. Toque em OK para enviar a mensagem.



Ditar texto: Toque no botão Microfone , diga o que deseja e toque em OK. Você pode ditar pontuação também (por exemplo, “Chegou interrogação”).

Se você usar mais de um idioma e o seu ditado não for transcrito no idioma correto da conversa, é possível enviá-lo como clipe de áudio. Ou altere o idioma de ditado: pressione a tela e, em seguida, toque em Escolher Idioma.

Incluir emoji: Toque no botão Emoji , toque em uma categoria e role para navegar pelas imagens disponíveis. Ao encontrar o símbolo desejado, toque nele para adicioná-lo à mensagem e, em seguida, toque em Enviar.

Responder no iPhone: Se preferir digitar uma resposta, desperte o iPhone e passe o dedo para cima no ícone do Mail no canto inferior esquerdo da Tela bloqueada. Você também pode [alternar do Apple Watch para o Mac](#) para digitar uma resposta.

Gerencie e-mails

Escolher a caixa de correio que aparecerá no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Mail > Incluir Mail. É possível especificar apenas uma caixa de correio, porém, se você não escolher caixa alguma, verá o conteúdo de todas as caixas de correio.

Apagar uma mensagem: No aplicativo Mail , toque na mensagem, pressione a tela com firmeza e toque em Lixo. Caso esteja vendo a lista de mensagens, deslize para a esquerda na mensagem e, em seguida, toque em Lixo.

O ato de apagar uma mensagem no Apple Watch também a apaga do iPhone.

Nota: Se a sua conta estiver ajustada para arquivar mensagens, você verá o botão Arquivar em vez do botão Lixo.

Sinalizar uma mensagem de e-mail: No aplicativo Mail , toque na mensagem, pressione a tela com firmeza e toque em Sinalizar. Caso esteja vendo a lista de mensagens, passe o dedo para a esquerda na mensagem, toque em Mais e em Sinalizar. Você também pode remover a sinalização de uma mensagem que foi sinalizada.



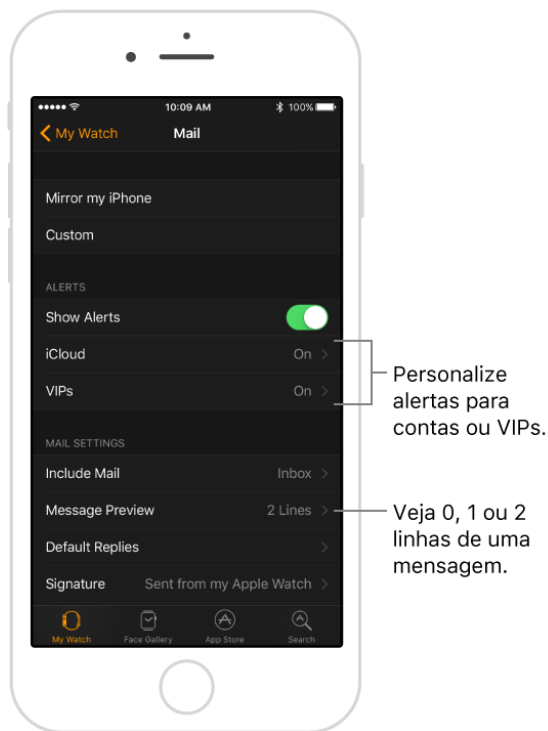
Dica: Se você deslizar para a esquerda em uma conversa, a ação escolhida (Sinalizar, Marcar Como Não Lida ou Apagar) será aplicada à conversa inteira.

Alterar o estilo da sinalização: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Mail > Personalizado > Estilo da Sinalização.

Marcar um e-mail como lido ou não lido: No aplicativo Mail , toque na mensagem, pressione a tela com firmeza e toque em Não Lido ou Lido. Caso esteja vendo a lista de mensagens, deslize para a esquerda na mensagem e, em seguida, toque em Mais.

Personalizar alertas: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Mail > Mostrar Alertas. Toque em cada conta ou grupo, ative a opção de receber o alerta e, em seguida, escolha Som ou Tato.

Reduzir sua lista de mensagens: Para tornar a sua lista de e-mails mais compacta, reduza o número de linhas do texto de pré-visualização exibido para cada e-mail da lista. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Mail > Pré-visualizar Mensagens e, em seguida, escolha entre exibir apenas 1 linha ou nenhuma.



Ligações telefônicas

Atender ligações telefônicas

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre como evitar distrações que podem levar a situações de perigo, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

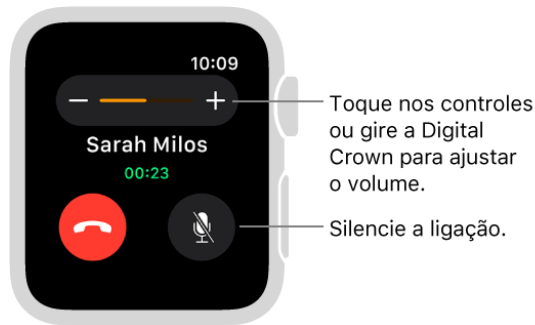
Atender uma ligação telefônica: Quando ouvir ou sentir a notificação da ligação telefônica, eleve o braço para ver quem está ligando. Toque no botão Atender no Apple Watch para falar usando o microfone e o alto-falante integrados. Para atender a ligação usando o iPhone ou enviar uma mensagem de texto, gire a Digital Crown para rolar e, em seguida, toque em uma opção.



Colocar a ligação em espera: Toque em Atender no iPhone para colocar a ligação em espera até que você possa continuá-la no iPhone emparelhado. O chamador ouvirá um som repetido até que você possa atender a ligação. Se não conseguir encontrar o iPhone, passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle e toque no botão “Contatar o iPhone” no Apple Watch para localizá-lo.

Alternar uma ligação do Apple Watch para o iPhone: Enquanto fala no Apple Watch, basta deslizar para cima sobre o ícone Telefone, no canto inferior esquerdo da tela bloqueada do iPhone. Ou, se o iPhone estiver desbloqueado, toque na barra verde na parte superior da tela.

Ajustar o volume da ligação: Para ajustar o volume do alto-falante ao falar no Apple Watch, gire a Digital Crown ou toque nos símbolos de volume que aparecem na tela. Toque no botão Silenciar para silenciar o seu lado da ligação (caso esteja participando de uma conferência, por exemplo).



Dica: Você pode silenciar rapidamente uma ligação. Para isso, pressione a tela do relógio com a palma da mão durante três segundos. Certifique-se de que a opção Cobrir para Silenciar está ativada. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Sons e Tato e toque em Cobrir para Silenciar.

Enviar uma ligação ao voicemail: Toque no botão vermelho Recusar, na notificação da ligação.

Ouvir o voicemail: Se um chamador deixar um voicemail, você receberá uma notificação. Toque no botão Reproduzir, na notificação, para ouvir. Para ouvir o voicemail mais tarde, abra o aplicativo Telefone



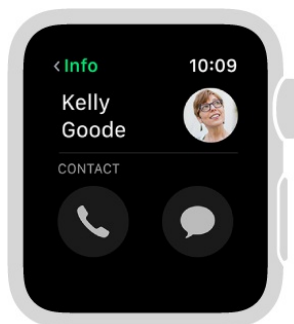
e toque em Voicemail.

Fazer ligações telefônicas

Peça à Siri. Diga algo como:

- “Ligar para o Max.”
- “Ligue para 555 555 2949.”
- “Ligue para o Pedro FaceTime de áudio.”

Fazer uma ligação: Abra o aplicativo Telefone , toque em Contatos e gire a Digital Crown para rolar. Toque no contato que você quer ligar e toque no botão Telefone.



Consultar informações da ligação no Apple Watch: Ao falar no iPhone, você pode visualizar as

informações da ligação no Apple Watch no aplicativo Telefone . Também é possível terminar a ligação a partir do Apple Watch (por exemplo, se você estiver usando fones de ouvido ou um headset).

Fazer ligações Wi-Fi

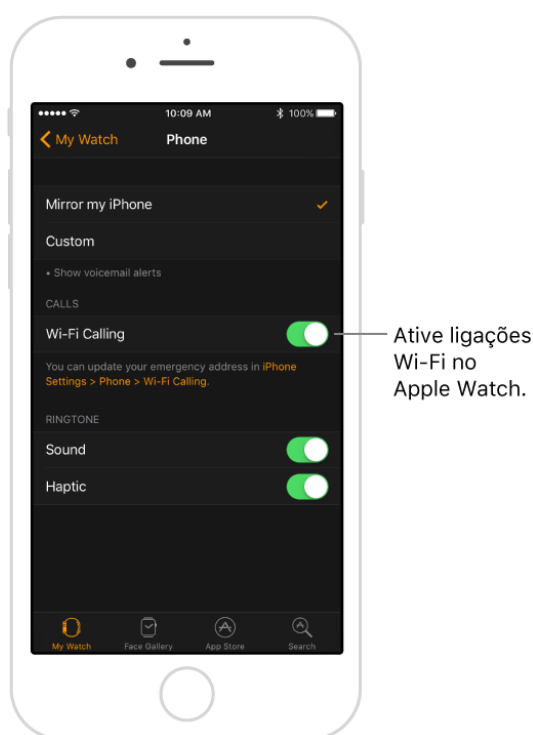
Se a sua operadora de celular oferece ligações Wi-Fi, você pode usar o Apple Watch para fazer e receber ligações Wi-Fi em vez de usar a rede celular, mesmo quando o iPhone emparelhado não estiver com você ou estiver desligado. O Apple Watch deve estar no raio de alcance de uma rede Wi-Fi com a qual o iPhone tenha se conectado anteriormente.

Para conferir se a sua operadora oferece ligações Wi-Fi, consulte o artigo de Suporte da Apple [Fazer ligações Wi-Fi](#) e ative as ligações Wi-Fi no iPhone e no Apple Watch.

Nota: Você pode fazer ligações de emergência via Wi-Fi, mas quando possível, use o iPhone através de uma conexão celular – suas informações de localização serão mais precisas.

Ativar ligações Wi-Fi no iPhone: No iPhone, abra Ajustes > Telefone e ative as duas opções: Ligações Wi-Fi e “Ligações em Outros Dispositivos”.

Ativar ligações Wi-Fi no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Telefone e ative Ligações Wi-Fi. Caso não veja o ajuste correspondente, verifique se você ativou Ligações Wi-Fi no iPhone.



Dica: Certifique-se de que o seu endereço de emergência esteja atualizado – no iPhone, abra Ajustes > Telefone > Ligações Wi-Fi e toque em “Atualizar Endereço de Emergência”. Se os serviços de emergência não puderem localizar você, eles irão para o endereço de emergência.

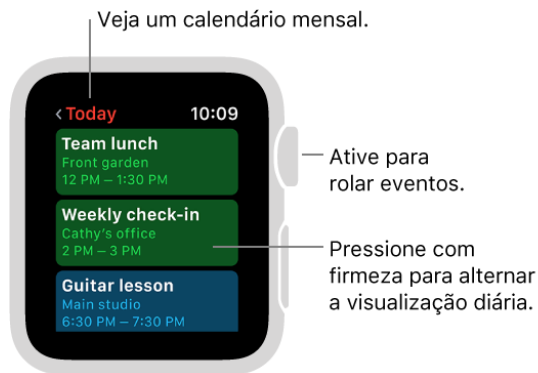
Calendários e Lembretes

Conferir e atualizar o calendário

O aplicativo Calendário  no Apple Watch mostra os eventos que você agendou ou para os quais foi convidado hoje e na próxima semana. O Apple Watch mostra eventos de todos os calendários do seu iPhone.

Peça à Siri. Diga algo como: “Qual é o meu próximo evento?”

Visualizar o calendário: Abra o Calendário  ou toque na data ou em um evento do calendário no estilo do relógio, se você tiver adicionado um.



Revisar os eventos de hoje: Abra o Calendário  e gire a Digital Crown para rolar. Para ver detalhes do evento, inclusive hora, local, estado do convidado e notas, toque no evento.

Alternar entre as visualizações de calendário diário: Pressione com firmeza a tela enquanto visualiza um calendário diário e, em seguida, toque em Lista ou Dia.

Ver o que vai acontecer em seguida: Pressione a tela com firmeza enquanto visualiza um calendário diário e toque em Próximos. Gire a Digital Crown para rolar por todos os eventos da semana seguinte.



Visualizar outro dia: Na visualização Dia, passe o dedo para a esquerda no calendário de hoje para ver o dia seguinte e passe o dedo para a direita para voltar. (Você pode ver eventos de ontem até os próximos seis dias.) Na visualização por Lista ou em Próximos, basta girar a Digital Crown. Para saltar de volta ao dia e à hora atuais, pressione com firmeza a tela e, em seguida, toque em Hoje.

Ver o calendário de um mês inteiro: Toque em < no canto superior esquerdo de qualquer calendário diário. Toque no calendário mensal para retornar à visualização Dia.



Adicionar ou modificar um evento: Alterne para o aplicativo Calendário no iPhone e, em seguida, adicione o evento ali. Caso esteja vendo seu calendário no Apple Watch, basta despertar o iPhone e passar o dedo para cima sobre o ícone do Calendário, no canto inferior esquerdo da Tela bloqueada, para abri-lo.

Peça à Siri. Diga algo como: “Crie um evento de calendário chamado Academia em 20 de maio às 16 horas.”

Mostrar a data ou um evento futuro no relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela

com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Data (para ver o dia e a data) ou Calendário (para ver o próximo evento). Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar informações de data e calendário, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Responder a um convite: Caso veja um convite quando ele chegar, role até a parte inferior da notificação e toque em Aceitar, Talvez ou Recusar. Se descobrir a notificação mais tarde, toque nela na lista de notificações e, em seguida, role e responda. Se já estiver no aplicativo Calendário, toque no evento para respondê-lo.



Contatar um organizador de evento: Para enviar um e-mail ao organizador do evento, pressione com firmeza a tela enquanto visualiza os detalhes do evento. Para enviar uma mensagem de voz ou ligar, toque no nome do organizador nos detalhes do evento.

Hora de sair: Se o evento incluir uma localização, você recebe no Apple Watch o alerta “sair agora”, com base no tempo estimado de viagem e nas condições do trânsito. Abra o aplicativo Calendário no iPhone, toque no evento e, em seguida, toque em Alerta.

Obter itinerários para um evento: Consulte [Obter itinerários](#).

Ajustar configurações: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Leiaute de Calendário.

Dica: Se você não encontrar o aplicativo Calendário  no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

Definir e responder lembretes

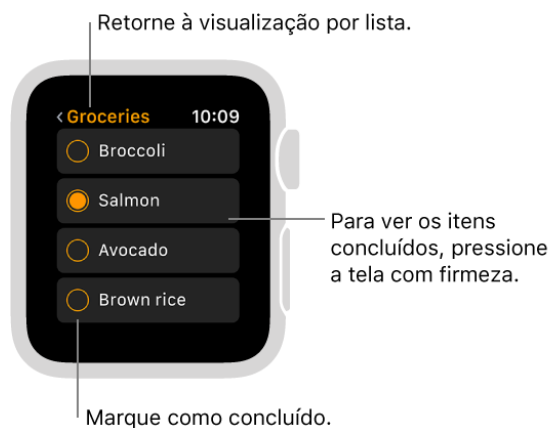
O Apple Watch notifica você sobre os lembretes criados no aplicativo Lembretes no iPhone, bem como em quaisquer outros dispositivos com iOS ou Macs cuja sessão for iniciada no iCloud com o seu ID Apple. Você também pode criar lembretes com a Siri no Apple Watch.

Peça à Siri. Diga algo como: “Lembre-me de buscar minhas roupas às 17 horas.”



Ver seus lembretes: Abra o aplicativo Lembretes  e toque em uma lista. Toque em um item para

marcá-lo como completo. Para retornar para a visualização por lista, toque em < no canto superior esquerdo.



Responder a uma notificação de lembrete: Caso veja uma notificação de lembrete quando ela chegar, basta deslizar (ou girar a Digital Crown para rolar) até a parte inferior do lembrete e, em seguida, tocar em Adiar, Concluído ou Ignorar. Se descobrir a notificação mais tarde, toque nela na lista de notificações e, em seguida, role e responda.

Definir um lembrete: Use a Siri no Apple Watch. Mantenha a Digital Crown pressionada e, em seguida, fale. Ou basta erguer o braço e dizer “E aí, Siri? Defina um lembrete”. Também é possível definir lembretes no iPhone ou em outro dispositivo com iOS ou Mac cuja sessão no iCloud tenha sido iniciada com o mesmo ID Apple.

Exibir os lembretes concluídos: Enquanto você visualiza uma lista de lembretes no aplicativo Lembretes



, pressione a tela com firmeza e toque em Mostrar Concluídos.

Alterar a ordem das listas: Abra o aplicativo Lembretes no iPhone, mantenha a lista pressionada e arraste-a para a nova localização.

Adicionar Lembretes ao estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Lembretes. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar Lembretes, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



Dica: Se você não encontrar o aplicativo Lembretes no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

Atividade e Exercício

Rastrear a atividade diária



O aplicativo Atividade do Apple Watch rastreia seus movimentos ao longo do dia e estimula você a alcançar suas metas de condicionamento físico. O aplicativo rastreia a frequência com que você fica em pé, o quanto se movimenta e quantos minutos de exercício você faz, além de mostrar três círculos coloridos que resumem o seu progresso. O objetivo é permanecer menos tempo sentado, mover-se mais e exercitar-se para completar todos os círculos diariamente. O aplicativo Atividade no iPhone mantém um registro de todas as suas atividades.

ADVERTÊNCIA: O Apple Watch, o sensor de batimento cardíaco e os aplicativos do Apple Watch incluídos não são dispositivos médicos e sua finalidade é somente de preparo físico. Para obter

informações importantes sobre o uso seguro dos aplicativos de preparo físico, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Começar: Na primeira vez em que você abrir o aplicativo Atividade  no Apple Watch, passe o dedo para a esquerda para ler as descrições de Movimento, Exercício e Ficar em Pé e toque em Começar. Utilize a Digital Crown para definir sexo, idade, altura, peso e se você usa cadeira de rodas. Selecione um nível de atividade e comece a se movimentar.



Dica: Você pode digitar sua data de nascimento, sexo, altura, peso e se usa cadeira de rodas no aplicativo Apple Watch no iPhone. No aplicativo Apple Watch, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Saúde.

Conferir o seu progresso: Abra o aplicativo Atividade  em qualquer momento para conferir o seu progresso. O círculo Movimento mostra quantas calorias ativas você queimou. O círculo Exercício mostra quantos minutos de atividade intensa você fez. O círculo Ficar em Pé mostra quantas vezes ao longo do dia, por hora, você ficou em pé durante no mínimo um minuto. Se você informou que usa cadeira de rodas, o círculo Rodar mostra quantas vezes ao longo do dia você se movimentou por pelo menos um minuto a cada hora.

Gire a Digital Crown para ver seus valores totais atuais. Para isso, role para ver seu progresso, como um gráfico, o número total de passos dados e a distância percorrida.

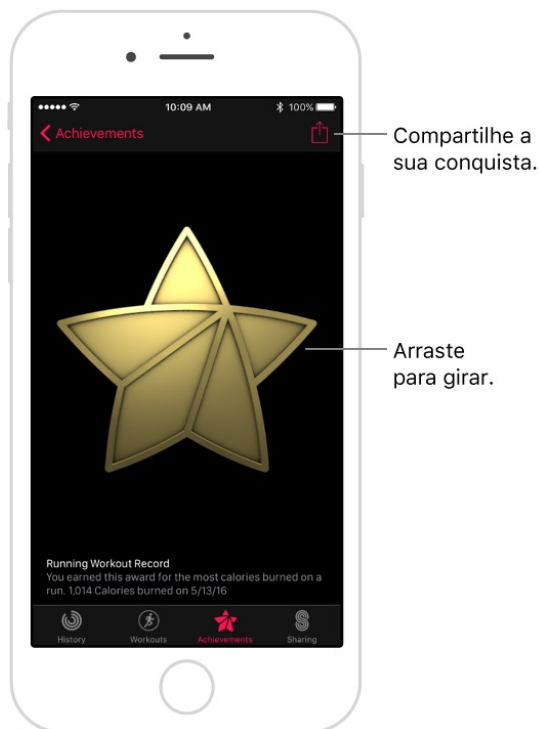


Um círculo sobreposto significa que você ultrapassou a meta. Pressione a tela com firmeza para ver seu resumo semanal ou alterar sua meta de movimento.



Conferir o histórico de atividade e ver suas conquistas: Abra o aplicativo Atividade no iPhone e, em seguida, toque em uma data no calendário para ver um relatório daquele dia. Fique atento aos prêmios por

conquista. Ao receber uma notificação de conquista, role para ver o prêmio e, em seguida, arraste o dedo para o prêmio para vê-los de todos os ângulos.

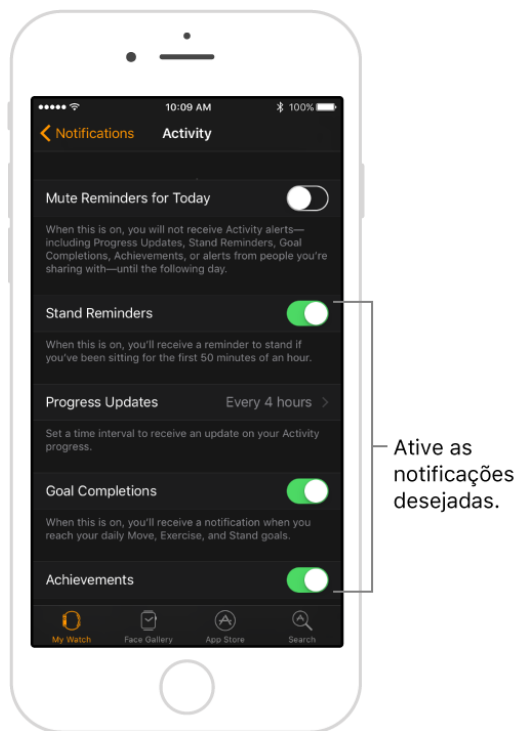


Ajustar sua meta de movimento: Abra o aplicativo Atividade  e pressione com firmeza a tela até ver a solicitação para alterar sua meta de Movimento.



Todas as segundas-feiras, você receberá notificações sobre as conquistas da semana anterior e poderá ajustar sua meta diária de Movimento para a semana seguinte. O Apple Watch sugere metas de acordo com o seu desempenho anterior.

Controlar os lembretes de atividade: Lembretes podem ser úteis quando se trata de atingir metas. O Apple Watch lhe informa se o seu desempenho está satisfatório ou insuficiente com relação às suas metas de atividade. Para escolher quais os lembretes e alertas que deseja ver, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Atividade.



Suspender o treinamento do dia: Para desativar os lembretes de atividade pelo resto do dia, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Atividade e ative a opção Silenciar Lembretes por Hoje.

Ver o progresso de Atividade no estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Atividade. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar a informação de Atividade, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Exercite-se

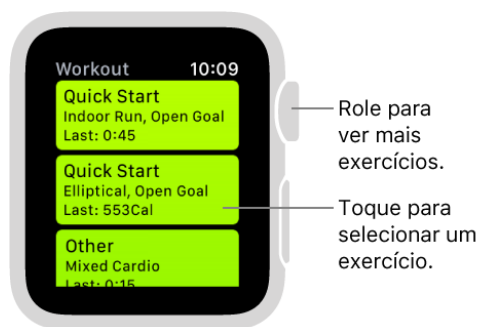
O aplicativo Exercício  do Apple Watch oferece ferramentas para gerenciar sessões de exercício individuais. Ele permite que você defina metas específicas, tais como tempo, distância ou calorias e, em seguida, rastreia seu progresso, avisa você ao longo do caminho e resume seus resultados. Você pode usar o aplicativo Atividade no iPhone para analisar seu histórico completo de exercícios. Consulte [Manter seus dados corretos](#) para obter informações sobre como calibrar o Apple Watch.

Peça à Siri. Diga algo como:

- “E aí, Siri, comece uma corrida de 30 minutos.”
- “Faça uma caminhada de 5 quilômetros”
- “Comece uma pedalada de 300 calorias.”

Começar um exercício: Abra o aplicativo Exercício  e toque no tipo de exercício que deseja fazer. Quando você usa o aplicativo e seleciona exercícios, a ordem deles reflete as suas preferências, incluindo as opções de Início Rápido na parte superior para os exercícios que você faz com mais frequência.

Dica: Use “Outros” para sessões como ioga, bootcamp e levantamento de peso.



Na tela da meta, passe o dedo para a direita e esquerda para escolher uma meta calórica, de tempo ou distância, ou mesmo nenhuma meta, e gire a Digital Crown, ou toque em + / – para ajustar. Quando estiver prestes a começar, toque em Começar.



Dica: Ao fazer um exercício ao ar livre com o Apple Watch Series 2, você pode deixar o iPhone em casa – o GPS integrado fornece medidas de distância precisas.

Nadar: Com o Apple Watch Series 2, há duas opções para exercícios de nado. Quando você inicia um treino de natação, o Apple Watch bloqueia automaticamente a tela com o Bloqueio de Água para evitar toques acidentais. Ao terminar, gire a Digital Crown para desbloquear a tela e retirar a água que possa ter entrado no alto-falante. Você ouvirá sons e poderá sentir um pouco de água em seu pulso.

Por padrão, informações de batimentos não são exibidas durante exercícios de nado. A água pode impedir ou reduzir a precisão do monitoramento de batimentos. Para mostrar os batimentos, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, acesse Exercício > Visualização e toque em Medições Múltiplas. Toque no tipo de exercício, toque em Editar e toque em Batimentos.

O Apple Watch Series 1 e o Apple Watch (1ª geração) não são adequados para nado. Consulte [Informações importantes sobre manuseio](#).

Alterar as unidades de medida: Ao visualizar a tela de meta de distância ou de calorias, pressione-a com firmeza e toque em MI ou KM (para selecionar milhas ou quilômetros) ou em CAL ou KJ (para selecionar calorias ou quilojoules).

Conferir o seu progresso: Eleve o braço para ver estatísticas sobre os exercícios, incluindo sua meta para completar o círculo, tempo decorrido, ritmo médio, distância percorrida, calorias gastas e frequência cardíaca (se você não selecionar nenhum exercício específico, não haverá nenhum círculo de meta).



Alterar a visualização de exercício: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Exercício > Visualização e toque em Medições Múltiplas ou Medição Única. A opção Medições Múltiplas mostra várias estatísticas em uma tela. Para selecionar quais estatísticas serão exibidas para cada tipo de exercício — por exemplo, mais informações sobre o ritmo durante uma corrida — toque no tipo de exercício, toque em Editar e adicione ou apague estatísticas, ou arraste para reorganizá-las.

Pausar e continuar: Para pausar o exercício em qualquer momento, pressione o botão lateral e a Digital Crown ao mesmo tempo. Você também pode passar o dedo para a direita na tela de exercício e tocar em Pausar. Para continuar, toque em Retomar.

Marcar um segmento do exercício: Toque duas vezes na tela para indicar um segmento do exercício. Estatísticas do segmento são exibidas momentaneamente. Para ver as estatísticas de todos os segmentos após o exercício, abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque em Exercícios, toque no exercício e role para baixo.

Pausar os exercícios em execução automaticamente: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Exercício e ative Pausa Automática de Corrida. O Apple Watch pausa automaticamente e dá continuidade à sua corrida ao ar livre. Isso pode acontecer quando você para de correr para atravessar a rua ou beber água, por exemplo.

Evitar toques acidentais: Se o exercício que você estiver fazendo ou o equipamento que estiver usando causar toques acidentais no Apple Watch, bloqueie a tela de modo que o registro do exercício não seja interrompido. Passe o dedo para a direita e toque em Bloquear. Para desbloquear a tela, gire a Digital Crown.

Economizar energia durante um exercício prolongado: Você pode economizar energia desativando o sensor de batimentos durante longas caminhadas e corridas, mas a informação de calorias queimadas pode não ser muito precisa. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Exercício, e, em seguida, ative “Modo de Economia de Energia”.

Terminar o exercício: Ao alcançar sua meta, você escuta um tom. Se estiver se sentindo bem e quiser continuar, prossiga — o Apple Watch continuará coletando dados até que você ordene que pare. Quando estiver pronto, passe o dedo para a direita e toque em Fim. Gire a Digital Crown para rolar pelo resumo dos resultados e, em seguida, toque em Salvar ou Descartar, na parte inferior.

Salvar um exercício personalizado: Inicie um exercício usando o tipo Outros. Quando tiver terminado, passe o dedo para a direita e toque em Fim. Role até a parte inferior do resumo do exercício, toque em Nomear Exercício, toque no tipo de exercício e toque em Salvar.

Tirar a água manualmente após nadar: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do relógio para abrir a Central de Controle, toque em “Bloqueio de Água” e gire a Digital Crown para desbloquear a tela e retirar a água do alto-falante.

Analisar seu histórico de exercícios: Abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque em Exercícios e

toque em um exercício.

Começar um exercício rapidamente a partir do estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Exercício. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver a quais estilos do relógio você pode adicionar Exercício, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Dica: Você verifica a sua Atividade com frequência? Use o estilo de face Atividade Analógico ou Atividade Digital para acompanhar um resumo de sua atividade.

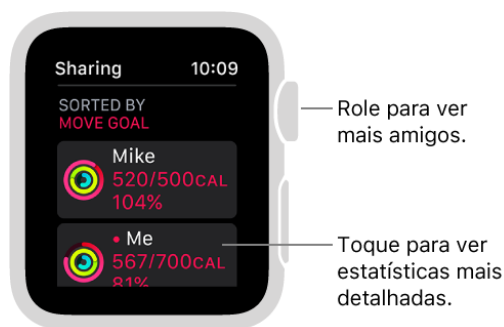
Compartilhar sua atividade

Mantenha a sua rotina de exercícios em dia compartilhando suas atividades com a família e os amigos, ou até mesmo com um personal trainer ou instrutor. Você receberá notificações quando seus amigos atingirem seus objetivos, terminarem exercícios e ganharem conquistas.

Adicionar um amigo: Abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque em Compartilhar e toque em + no canto superior direito. Insira o nome do seu amigo e toque em Enviar. Depois que seus amigos aceitarem o convite, você poderá ver a atividade deles e vice-versa.

Dica: Se você tiver mais do que um Apple Watch emparelhado com o iPhone, todos os relógios emparelhados precisarão ser atualizados com o watchOS 3 para que a aba Compartilhar seja exibida no aplicativo Atividade .

Como seus amigos estão se saindo? Abra o aplicativo Atividade  e passe o dedo para a esquerda. Gire a Digital Crown para rolar pela lista de amigos. Toque na lista de amigos para ver as estatísticas deles naquele dia.



Ordenar a lista de amigos: Abra o aplicativo Atividade , passe o dedo para a esquerda e pressione a tela com firmeza. Toque em Ordenar Lista e toque em uma opção de organização.

Desafiar um amigo... ou dois: Envie uma mensagem encorajadora para seus amigos. Abra o aplicativo Atividade , passe o dedo para a esquerda e gire a Digital Crown para rolar até a parte inferior. Toque em “Enviar mensagem para todos” e escreva uma mensagem. Se você quiser enviar uma mensagem para um amigo específico, toque no nome dele na lista de amigos, role até a parte inferior e toque em Enviar Mensagem.

Remover um amigo: Abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque na aba Compartilhar e toque em Compartilhar. Toque no nome do amigo e toque em Remover Amigo.

Ocultar sua atividade de um amigo específico: Abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque na aba Compartilhar e toque em Compartilhar. Toque no nome do amigo e toque em Ocultar minha Atividade.

Silenciar as notificações de um amigo: Abra o aplicativo Atividade no iPhone, toque na aba

Compartilhar e toque em Compartilhar. Toque no nome do amigo e toque em Silenciar Notificações.

Manter seus dados corretos

O Apple Watch utiliza as informações que você fornece sobre sua altura, peso, sexo, idade e se usa cadeira de rodas para calcular quantas calorias você queima, o quanto se desloca e outros dados. Além disso,

quanto mais você corre com o aplicativo Exercício , mais o Apple Watch aprende sobre o seu nível de preparo físico e, assim, poderá estimar mais precisamente as calorias queimadas durante o exercício aeróbico.

O GPS do iPhone permite que o Apple Watch obtenha precisão de distância ainda maior. Por exemplo, se você levar o iPhone com você quando estiver usando o aplicativo Exercício  em uma corrida, o Apple Watch utilizará o GPS do iPhone para calibrar seu caminhar. Posteriormente, caso você não tenha o iPhone consigo ou se estiver realizando exercícios ao ar livre onde não haja GPS disponível (por exemplo, em sala), o Apple Watch usa as informações armazenadas sobre o seu caminhar para medir distâncias.

O Apple Watch Series 2 utiliza o GPS integrado para calibrar seu movimento.

Atualizar altura e peso: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Saúde, Peso ou Altura e ajuste.

Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Como calibrar o Apple Watch para melhorar a precisão dos apps Exercício e Atividade](#).

Saúde e Bem-estar

Relaxar e respirar profundamente

O aplicativo Respirar  no Apple Watch estimula você a relaxar e se concentrar em sua respiração por alguns minutos do seu dia.

Iniciar uma sessão de respiração: Abra o aplicativo Respirar  e toque em Começar. Inspire lentamente conforme a animação cresce e expire conforme ela diminui.

Definir a duração de uma sessão de respiração: Abra o aplicativo Respirar  e gire a Digital Crown para aumentar a sua duração. Você pode selecionar um período entre um e cinco minutos. Para definir esse valor como a duração padrão, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Respirar e toque em Usar Duração Anterior.



Definir lembretes de respiração: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque em Lembretes de Respiração. Você pode definir com que frequência deseja ser lembrado para

respirar profundamente.

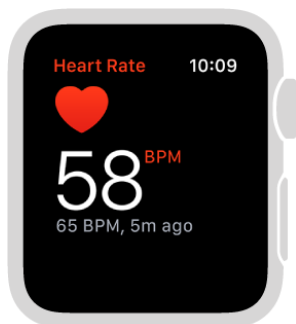
Alterar a frequência respiratória: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Respirar e toque em Frequência Respiratória para alterar o número de respirações por minuto.

Ver informações de respiração no estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Respirar. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar a informação do aplicativo Respirar, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

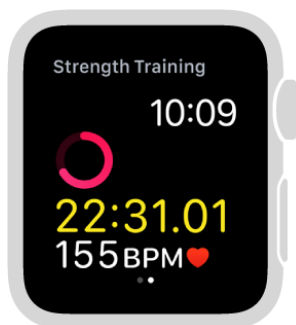
Conferir a frequência cardíaca

A frequência cardíaca é uma maneira importante de monitorar a saúde. Você pode verificar sua frequência cardíaca durante um exercício, ver o valor médio no resumo dos seus treinos ou fazer uma nova leitura em qualquer momento.

Ver sua frequência cardíaca atual: Abra o aplicativo Batimentos  para medir seus batimentos cardíacos e conferir a leitura anterior. O Apple Watch continua a medir seus batimentos cardíacos enquanto você visualiza o aplicativo.



Conferir sua frequência cardíaca durante um exercício: Por padrão, a frequência cardíaca atual é exibida na vista de exercício Medições Múltiplas. Para selecionar quais métricas são exibidas durante um exercício, abra o aplicativo Apple Watch. Toque em Meu Relógio, toque em Exercício e toque em Visualização. Para obter mais informações, consulte [Exercite-se](#).



Visualizar gráfico com os dados dos batimentos cardíacos: Abra o aplicativo Saúde no iPhone, toque em Vitais e toque no gráfico Batimentos, na parte superior. Você pode ver sua frequência cardíaca no dia, na semana, no mês ou no ano anterior.

Ativar dados de batimentos: Por padrão, o Apple Watch monitora sua frequência cardíaca no aplicativo Batimentos e em exercícios e sessões de respiração. Caso tenha desativado os dados de batimentos, você pode reativá-los: abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, acesse Privacidade > Movimento e Preparo Físico e ative Batimentos.

Adicionar frequência cardíaca ao estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a

tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Batimentos. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar a informação de batimentos cardíacos, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

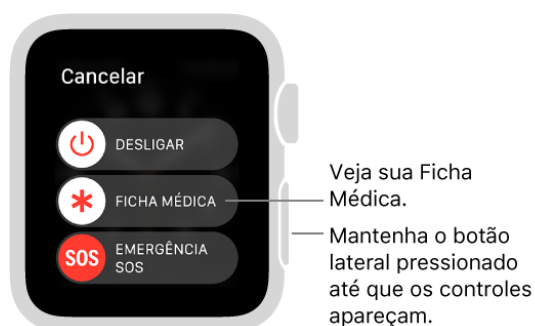
Nota: Para obter melhores resultados, a parte traseira do Apple Watch precisa estar em contato com a pele para recursos como detecção de braço, notificações táteis e sensor de frequência cardíaca. Usar o Apple Watch com o ajuste correto – nem muito justo, nem muito frouxo, e com espaço para a pele respirar – proporciona mais conforto e o funcionamento correto dos sensores. É recomendável ajustar mais a pulseira do Apple Watch para fazer exercícios e afrouxá-la ao terminar. A água pode impedir ou reduzir a precisão do monitoramento de batimentos. Além disso, os sensores funcionam somente quando você usa o Apple Watch na parte superior do pulso. Para obter mais informações, consulte o artigo de suporte da Apple [Sua frequência cardíaca. O que isso significa e onde pode encontrá-la no Apple Watch](#).

Criar uma ficha médica de emergência

O Apple Watch pode exibir informações médicas importantes para quem estiver atendendo você em uma emergência.

Definir uma ficha médica: Abra o aplicativo Saúde no iPhone e toque em Ficha Médica na parte inferior direita.

Visualizar a ficha médica: No Apple Watch, mantenha o botão lateral pressionado até que os controles deslizantes sejam exibidos e toque em Ficha Médica.



Ocultar a ficha médica quando o Apple Watch estiver bloqueado: Abra o aplicativo Saúde no iPhone, toque em Ficha Médica, toque em Editar e desative Mostrar Quando Bloqueado.

Apple Pay e Wallet

Faça compras com o Apple Pay

Use o Apple Pay no Apple Watch para fazer compras em lojas que aceitam pagamentos por proximidade e dentro de aplicativos compatíveis. Configure o Apple Pay no aplicativo Apple Watch no iPhone para poder fazer compras mesmo quando não estiver com o seu iPhone. (O Apple Pay não está disponível em todas as regiões.)

Você pode adicionar até oito cartões de crédito ou débito, inclusive cartões de lojas. Eles são exibidos na parte superior da pilha no aplicativo Wallet , acima dos tíquetes. Vários cartões de crédito e débito, inclusive cartões de lojas, podem ser usados com o Apple Pay. Para obter informações sobre a disponibilidade do Apple Pay e sobre as administradoras de cartões atuais, acesse o artigo de Suporte da Apple [Apple Pay participating banks and store cards](#) (em inglês).

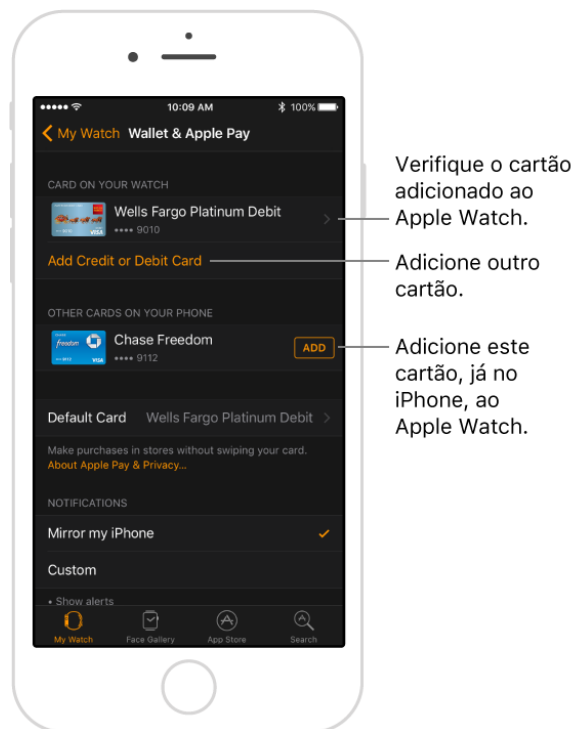
Nota: Se você desemparelhar seu Apple Watch, desativar sua senha ou desativar a detecção de braço, não poderá utilizar o Apple Pay e todos os cartões que você adicionou serão removidos.

Pagar por uma compra em uma loja: Pressione duas vezes o botão lateral, deslize para escolher um cartão e, em seguida, segure o Apple Watch a alguns centímetros de distância do leitor de cartões por proximidade, com a tela voltada para o leitor. Um toque e um bipe suaves confirmam que as informações de pagamento foram enviadas.



Fazer uma compra em um aplicativo: Você pode escolher a opção Apple Pay para fazer o pagamento de compras feitas através de um aplicativo no Apple Watch. Verifique as informações de pagamento, o endereço de entrega e o endereço de cobrança e clique duas vezes no botão lateral para pagar com o Apple Watch. O Apple Watch precisa estar conectado ao iPhone ou a uma rede Wi-Fi para fazer compras.

Configurar o Apple Pay no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Wallet e Apple Pay. Caso já tenha adicionado um cartão à Wallet no iPhone, você o verá na lista e poderá tocar nele para adicioná-lo ao Apple Watch. Caso contrário, toque em Adicionar Cartão. Se você tiver um cartão registrado na iTunes Store ou na App Store, poderá digitar o código de segurança do cartão. Para quaisquer outros cartões, inclusive cartões de lojas, use a câmera do iPhone para capturar as informações do seu cartão e, em seguida, siga as instruções na tela. A operadora do seu cartão pode solicitar passos adicionais para comprovar a sua identidade.



Adicionar mais um cartão de crédito ou débito: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay, toque em Adicionar Cartão e, em seguida, siga as instruções na tela.



Escolher seu cartão padrão: No aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay, toque em Cartão Padrão e, em seguida, selecione o cartão.

Localizar o Número de Conta do Dispositivo de um cartão: Ao fazer um pagamento com o Apple Watch, o Número de Conta do Dispositivo do cartão é enviado ao comerciante juntamente com o pagamento. Para localizar os últimos quatro ou cinco dígitos desse número, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay e toque no cartão.

Alterar detalhes de uma transação padrão: Para alterar os detalhes de transações dentro de aplicativos — incluindo o cartão padrão, endereço de entrega, e-mail e número de telefone — abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em “Wallet e Apple Pay” e role para baixo para ver “Padrões de Transação”. Toque em um item para editá-lo.

Remover um cartão do Apple Pay: Abra a Wallet  no Apple Watch, toque em um cartão para selecioná-lo, pressione-o com firmeza e toque em Apagar. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay, toque no cartão e, em seguida, toque em Remover.

Se o Apple Watch for perdido ou furtado: Se o Apple Watch for perdido ou furtado, [coloque-o no Modo Perdido](#) para suspender a capacidade de fazer pagamentos a partir do Apple Watch. Você também pode iniciar a sessão na sua conta em [iCloud.com](#) e remover a capacidade de fazer pagamentos com os seus cartões de crédito ou débito na Wallet. Abra Ajustes > Meus Dispositivos, escolha o dispositivo e clique em Remover Tudo. Você também pode ligar para as operadoras dos seus cartões.

Use tíquetes de fidelidade

Se você tem um cartão de fidelidade de um comerciante participante, pode adicioná-lo à Wallet e depois apresentá-lo a um leitor por proximidade como parte da sua transação usando o Apple Watch.

Adicionar um tíquete de fidelidade: Procure por Adicionar à Apple Wallet em um e-mail ou site.

Após pagar com o Apple Pay e fornecer as informações do seu cartão de fidelidade, talvez você receba uma notificação no seu iPhone, que lhe permitirá adicionar esse cartão como um tíquete de fidelidade. Deslize a notificação e, em seguida, toque em Adicionar.

Usar um tíquete de fidelidade: Ao ser solicitado a fornecer suas informações de fidelidade (você verá o logotipo do Apple Pay), clique duas vezes no botão lateral, deslize para selecionar o cartão de pagamento preferido e, em seguida, segure o Apple Watch a alguns centímetros de distância do leitor por proximidade, com a tela voltada para o leitor.

O seu tíquete de fidelidade será entregue junto com o seu cartão de crédito ou débito se o comerciante for participante.

Talvez alguns comerciantes peçam que você forneça o tíquete de fidelidade separadamente do cartão de crédito ou débito. Siga as orientações do atendente de caixa no ato do pagamento.

Usar o seu tíquete de fidelidade sem usar o Apple Pay: Pressione duas vezes o botão lateral, deslize

para o cartão de fidelidade e, em seguida, apresente o Apple Watch ao leitor.

Use a Wallet para tíquetes e passagens

O aplicativo Wallet  no Apple Watch pode guardar seus tíquetes — incluindo cartões de embarque, ingressos, tíquetes de fidelidade e muito mais — em um só lugar. Os tíquetes na Wallet do iPhone são sincronizados automaticamente com o Apple Watch. Escaneie um tíquete armazenado no Apple Watch para fazer check-in de um voo, entrar no cinema ou resgatar um cupom. Para definir as opções dos seus tíquetes no Apple Watch, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque em Wallet e Apple Pay.



Adicionar um tíquete: Siga as instruções no e-mail enviado pelo emissor, abra o aplicativo ou toque em Adicionar, na notificação.

Usar um tíquete: Se uma notificação para um tíquete aparecer no Apple Watch, toque na notificação para exibir o tíquete. Talvez seja necessário rolar para encontrar o código de barras. Ou abra a Wallet , selecione o tíquete e apresente o código de barras ao scanner.

Reorganizar tíquetes: No iPhone, abra o aplicativo Wallet e arraste os tíquetes para reorganizá-los. A nova ordem será refletida no Apple Watch.

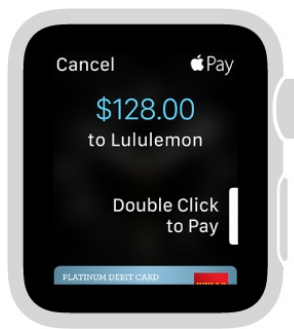
Obter uma notificação se o seu tíquete for alterado: Abra o aplicativo Apple Watch, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay e toque em Espelhar meu iPhone, abaixo das notificações. Se o seu tíquete for alterado, por exemplo, se o portão de embarque mudar, o tíquete no Apple Watch será atualizado.

Usou um tíquete? Apague o tíquete no iPhone. Abra o aplicativo Wallet, toque no tíquete, toque no  e toque em Apagar.

Pague com o Apple Pay em seu Mac

Você pode iniciar uma compra nos sites compatíveis com o Apple Pay usando o Safari do Mac e concluí-la com o Apple Watch.

Comprar usando o seu Mac e pagar com o Apple Watch: Você pode escolher a opção Apple Pay para fazer o pagamento de compras feitas on-line usando o Safari do Mac. Verifique as informações de pagamento, o endereço de entrega e o endereço de cobrança e clique duas vezes no botão lateral para pagar com o Apple Watch.



Você precisa ter iniciado uma sessão no iCloud com o mesmo ID Apple do seu iPhone e do seu Mac. O Apple Watch e o Mac precisam estar próximos um do outro e conectados ao Wi-Fi.

Desativar os pagamentos pelo Apple Pay em um Mac: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Wallet e Apple Pay e desative Permitir Pagamentos no Mac.

Mapas e itinerários

Encontrar lugares e explorar

O Apple Watch tem o aplicativo Mapas  para que você explore os arredores e obtenha itinerários.

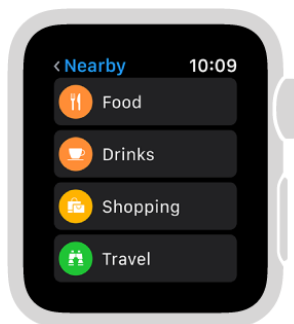
Peça à Siri. Diga algo como:

- “Onde estou?”
- “Busca café perto de mim”

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre como evitar distrações que podem levar a situações de perigo, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Buscar no mapa: Abra o aplicativo Mapas , toque em Buscar, toque em Ditado e diga o que está procurando ou toque em uma localização na lista de lugares explorados recentemente.

Encontrar lugares próximos: Abra o Mapas , toque em Redondezas e toque em uma categoria, como Comida ou Compras. Toque em um resultado e gire a Digital Crown para rolar as informações. Toque em <, no canto superior esquerdo, para retornar ao mapa. As sugestões de redondezas não estão disponíveis em todas as regiões.



Ver sua localização atual e arredores: Abra o Mapas  e toque em Minha Localização.



Mover e ampliar: Para mover o mapa, arraste-o com um dedo. Para ampliar ou reduzir, gire a Digital Crown. Também é possível tocar duas vezes no mapa para ampliar a área que você tocou. Toque no botão Rastreamento, no canto inferior esquerdo, para retornar à localização atual.

Obter informações sobre um ponto de referência ou localização marcada: Toque no marcador da localização no mapa e, em seguida, gire a Digital Crown para rolar as informações. Toque em <, no canto superior esquerdo, para retornar ao mapa.

Fixar um alfinete: Mantenha o dedo sobre o mapa onde quiser colocar o alfinete, espere que o alfinete caia no mapa e solte-o. Você pode tocar no alfinete para obter as informações do endereço ou usá-lo como destino para itinerários. Para mover o alfinete, basta colocar um novo na localização nova.



Encontrar o endereço aproximado de qualquer ponto no mapa: Solte um alfinete na localização e, em seguida, toque no alfinete para ver as informações do endereço.

Ligar para uma localização: Toque no número de telefone nas informações da localização. Para alternar ao iPhone, deslize para cima no ícone Telefone, no canto inferior esquerdo da Tela bloqueada e toque na barra verde, na parte superior da tela.

Ver o endereço de um contato no mapa: Enquanto visualiza o mapa, pressione a tela com firmeza, toque em Contatos, gire a Digital Crown para rolar e toque no endereço.

Dica: Se você não encontrar o aplicativo Mapas  no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

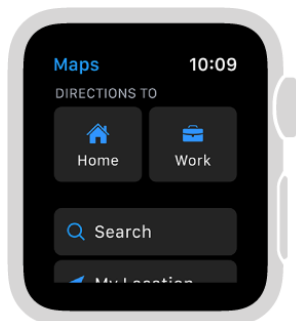
Obter itinerários

Peça à Siri. Diga algo como:

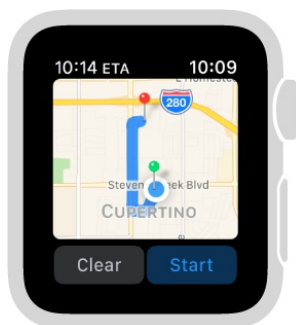
- “Itinerário para o posto de gasolina mais próximo.”

- “Obter itinerários para casa”
- “Qual é a distância até o aeroporto?”

Obter itinerários para casa ou para o trabalho rapidamente: Abra o aplicativo Mapas  e toque em Casa ou Trabalho. Os itinerários vão da sua localização atual para o endereço da casa ou do trabalho relacionados no seu cartão do Contatos.

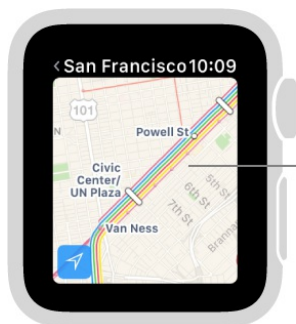


Obter itinerários para um ponto de referência ou alfinete no mapa: Abra o Mapas , toque em Minha Localização e toque no ponto de referência ou alfinete de destino. Role as informações da localização até ver Itinerários e toque em A pé, De carro ou Transporte público (se disponível). Quando estiver prestes a sair, toque em Começar e, em seguida, siga o itinerário.



Obter itinerários para um resultado de busca ou contato: Enquanto visualiza o mapa, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Buscar ou Contatos.

Ver detalhes de transporte público: Enquanto visualiza o mapa, pressione a tela com firmeza e toque em Transporte público para ver pontos de ônibus e estações de trem e seus horários (e até mesmo informações detalhadas de estações em algumas cidades).



Pressione com firmeza para ver informações detalhadas de trânsito.

Seguir o itinerário: Após você tocar em Começar e sair para o trajeto de ida, o Apple Watch usará toques para lhe avisar quando você deve virar. Uma série contínua de toques significa virar à direita no cruzamento que se aproxima; toques intermitentes significam virar à esquerda. Não sabe qual é a aparência do destino? Você sentirá uma vibração quando estiver no último trecho e mais uma ao chegar.

Descobrir quando você chegará: Veja no canto superior esquerdo o tempo estimado de chegada. A hora atual encontra-se no canto superior direito.



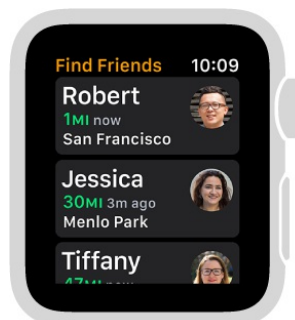
Encerrar o itinerário antes de chegar lá: Pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Parar Itinerário.

Buscar Amigos

Ver a localização de um amigo

Vai se encontrar com um amigo? Se você compartilhou sua localização e pediu para seguir um amigo, você pode ver onde ele está no aplicativo Buscar Amigos no Apple Watch.

Quem está por perto? Abra Buscar Amigos  para ver uma lista dos seus amigos, com a localização e a distância aproximadas em relação a você. Gire a Digital Crown para ver mais.



Ver a localização de um amigo: Abra Buscar Amigos  e toque no nome de um amigo para ver a localização dele(a) no mapa. Toque em < no canto superior esquerdo para voltar para a lista de Amigos ou gire a Digital Crown para rolar para o próximo amigo da lista.



Adicionar um amigo: Primeiro, utilize o aplicativo Buscar Amigos no iPhone para compartilhar sua localização com um amigo. Então, você poderá ver a localização dele(a). Os amigos que você adicionar no iPhone aparecem no aplicativo Buscar Amigos  no Apple Watch.

Dica: Se você não encontrar o aplicativo Buscar Amigos  no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

Obter itinerários ou entrar em contato com um amigo

Utilize o aplicativo Buscar Amigos para obter rapidamente o itinerário até um amigo.

Obter itinerários até um amigo: Abra Buscar Amigos , toque no nome do amigo, role para baixo e toque em . Quando o aplicativo Mapas  abrir, toque em Começar para obter direções detalhadas para chegar até a localização do seu amigo.

Entrar em contato com um amigo: Abra Buscar Amigos , toque no nome do amigo, role para baixo e toque em  para enviar uma mensagem. Ou toque em Contato para abrir o cartão de contato do amigo, caso você queira ligar para ele, por exemplo.

Música

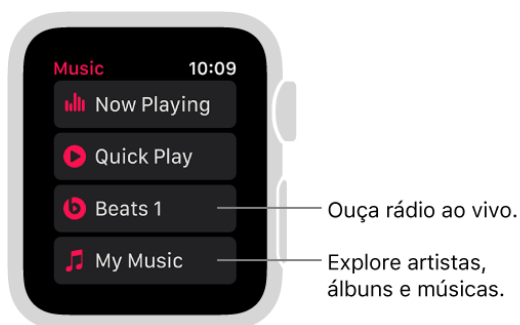
Reproduzir música

Use o aplicativo Música  para controlar a reprodução de músicas no iPhone ou no Apple Watch.

Peça à Siri. Diga algo como:

- “Toque Elis Regina.”
- “Toque mais músicas desse álbum.”
- “Toque a música mais popular de 1979.”

Reproduzir música no iPhone: Abra o aplicativo Música  no Apple Watch. Toque para navegar por listas, álbuns, artistas ou músicas e toque em uma música para reproduzi-la. Use o aplicativo Apple Watch para escolher quais músicas [sincronizar no Apple Watch](#).

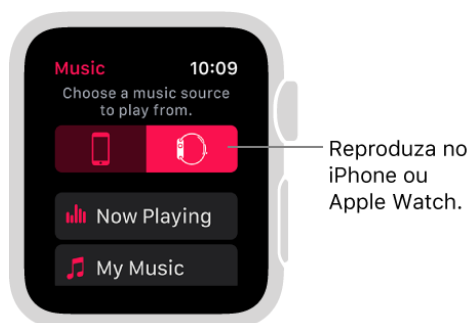


Controlar a reprodução: Abra o aplicativo Música  e toque em Reproduzindo Agora.

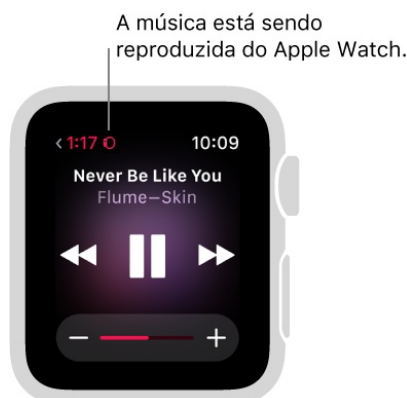


Dica: Para adicionar Reproduzindo Agora ao Dock, abra o aplicativo Música  e, em seguida, pressione o botão lateral. Passe o dedo para a esquerda até ver Reproduzindo Agora, passe o dedo para cima e, em seguida, toque em Manter no Dock.

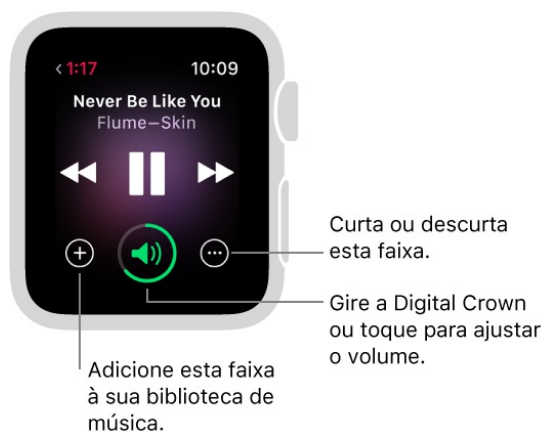
Escolher uma fonte para a música: Abra o aplicativo Música , role para baixo e toque em iPhone ou Apple Watch.



Reproduzir músicas armazenadas no Apple Watch: Após [emparelhar seus fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth](#), abra o aplicativo Música  no Apple Watch, pressione a tela com firmeza, toque em Origem e toque em Apple Watch. Você também pode rolar para a parte superior da tela principal do aplicativo Música e, em seguida, tocar no ícone do relógio.



Reproduzir o Apple Music: Se você for um assinante do Apple Music, verá botões em qualquer um dos lados do controle de volume. Use-os para indicar que gostou de uma música ou para adicioná-la à sua biblioteca.



Reproduzir música em outro dispositivo usando o AirPlay: Ao visualizar os controles de reprodução, pressione a tela com firmeza, toque em AirPlay e, em seguida, escolha um destino.

Reproduzir músicas em modo aleatório ou repeti-las: Enquanto visualiza os controles de reprodução, pressione a tela com firmeza e, em seguida, toque em Aleatório ou Repetir.

Adicionar música a um estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Passe o dedo para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do estilo do relógio, toque no recurso desejado e gire a Digital Crown para escolher Música. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar Música, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Adicionar músicas ao Apple Watch

Use o aplicativo Apple Watch para sincronizar músicas no Apple Watch.

Armazenar músicas no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Música > Música Sincronizada e escolha uma lista ou uma opção de preenchimento automático.

Quando a sincronização terminar, abra o aplicativo Ajustes  no Apple Watch, escolha Geral > Sobre e olhe abaixo de Músicas para confirmar o número de músicas copiadas para o Apple Watch.

Dica: Use o aplicativo Música no iPhone para criar uma lista específica com músicas que você queira ouvir no Apple Watch.

Limitar as músicas armazenadas no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Música > Limite de Armazenamento e escolha um limite de armazenamento ou um número máximo de músicas a serem armazenadas no Apple Watch.

Ver quantas músicas estão armazenadas no Apple Watch: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes , escolha Geral > Sobre e veja abaixo de Músicas.

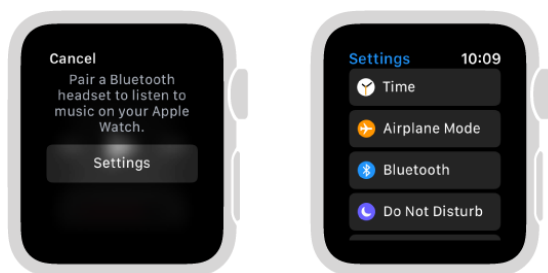
Conectar fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth

Você pode armazenar músicas no Apple Watch e ouvi-las nos fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth sem que o iPhone esteja perto.

Dica: Caso tenha AirPods que já estejam configurados com o iPhone, eles estarão prontos para ser usados com o Apple Watch – basta pressionar reproduzir.

Emparelhar fones de ouvido ou alto-falantes Bluetooth: É necessário ter fones de ouvido ou alto-

falantes Bluetooth para ouvir música no Apple Watch. Siga as instruções fornecidas com os fones de ouvido ou alto-falantes para deixá-los visíveis. Quando o dispositivo Bluetooth estiver pronto, abra o aplicativo Ajustes  no Apple Watch, toque em Bluetooth e toque no dispositivo quando ele aparecer.



Escolher a saída de áudio: Passe o dedo para cima a partir da parte inferior do estilo do relógio para abrir a Central de Controle, toque em  e selecione o dispositivo que deseja usar.

ADVERTÊNCIA: Para obter informações importantes sobre prevenção de perda auditiva, consulte [Informações importantes sobre segurança](#).

Controle Remoto

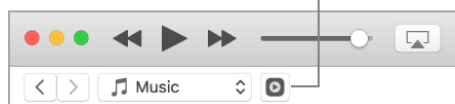
Controlar a música em um Mac ou PC

É possível usar o aplicativo Remote  no Apple Watch para reproduzir músicas no iTunes em um computador que esteja na mesma rede Wi-Fi.

Adicionar uma biblioteca do iTunes: Abra o aplicativo Remote  no Apple Watch e toque em Adicionar Dispositivo. No iTunes, no computador, clique no botão Remote próximo à parte superior da janela do iTunes e, em seguida, digite o código de quatro dígitos exibido no Apple Watch.

Não procure o botão Remote no iTunes antes de tocar em Adicionar Dispositivo no Apple Watch, pois o botão aparece somente quando um controle remoto está tentando se conectar. No iTunes 12 e posteriores, o botão Remote encontra-se no canto superior esquerdo, abaixo do controle Volume. No iTunes 11 e anteriores, o botão Remote encontra-se no canto superior direito, abaixo do campo de busca.

O botão Remote aparece no iTunes depois de você tocar em Adicionar Dispositivo no Apple Watch.



Escolher uma biblioteca para reproduzir: Se você tem apenas uma biblioteca, é o suficiente. Se você

tiver adicionado mais de uma biblioteca, toque na desejada ao abrir o Remote  no Apple Watch. Caso já esteja reproduzindo música, toque no botão Voltar, no canto superior esquerdo dos controles de reprodução, e toque na biblioteca.

Controlar a reprodução: Use os controles de reprodução no aplicativo Remote. Gire a Digital Crown para ajustar o volume.

Remover uma biblioteca: No aplicativo Remote  no Apple Watch, toque no botão Voltar, no canto

superior esquerdo, para ver seus dispositivos, pressione a tela com firmeza e toque em Editar. Quando os ícones do dispositivo tremerem, toque no X do aplicativo que deseja remover e, em seguida, toque em Remover. Se esse for o seu único dispositivo remoto, está pronto. Caso contrário, toque no tique para concluir a edição.

Controlar a Apple TV

Você pode usar o Apple Watch como controle remoto da Apple TV quando estiver conectado à mesma rede Wi-Fi.

Emparelhar o Apple Watch com a Apple TV: Se o iPhone nunca tiver sido conectado à rede Wi-Fi

onde a Apple TV está conectada, este é o momento de conectá-lo. Abra o aplicativo Remote  no Apple Watch e toque em Apple TV.

Se não conseguir ver a Apple TV, toque em Adicionar Dispositivo. Na Apple TV, escolha Ajustes > Geral > Controles Remotos, selecione o Apple Watch e, em seguida, digite o código exibido no Apple Watch. Quando o ícone de emparelhamento aparecer ao lado de Apple Watch, significa que está pronto para controlar a Apple TV.

Controlar a Apple TV: Verifique se a Apple TV está desperta. Abra o aplicativo Remote  no Apple Watch, escolha Apple TV e passe o dedo para cima, para baixo, para a direita ou para a esquerda para mover-se pelas opções de menu da Apple TV. Toque para ativar o item selecionado. Toque no botão Menu para voltar ou mantenha o dedo sobre ele para retornar ao menu principal. Toque no botão Reproduzir/Pausa para pausar ou retomar a reprodução.



Desemparelhar e remover a Apple TV: Na Apple TV, escolha Ajustes > Geral > Controles Remotos, selecione o Apple Watch abaixo de Controles Remotos iOS e remova-o. Em seguida, abra o aplicativo

Remote  no Apple Watch e, ao ver a mensagem “conexão perdida”, toque em Remover.

Fotos e Controle Remoto da Câmera

Visualize fotos no Apple Watch

As fotos do álbum do iPhone de sua escolha ficam armazenadas no Apple Watch e aparecem no aplicativo

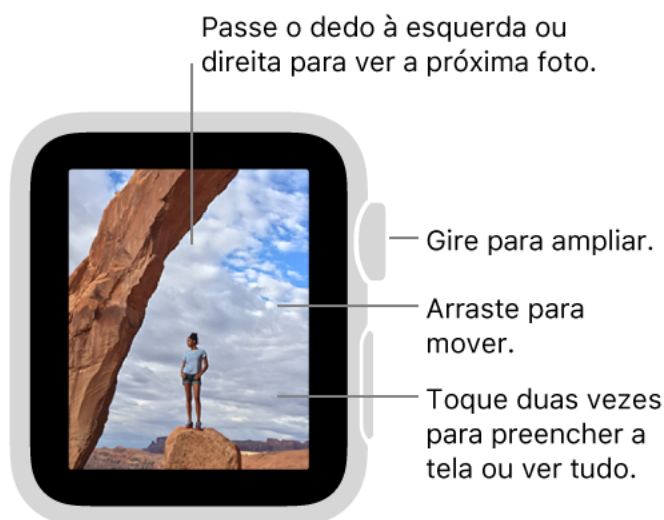
Fotos  no Apple Watch. Quando você adquire o Apple Watch, ele vem ajustado para usar o seu álbum Favoritos (fotos que você marcou como favoritas), mas você pode alterar o álbum usado. Também é possível exibir uma foto no estilo do relógio.

Visualize fotos no Apple Watch

As fotos do álbum do iPhone de sua escolha ficam armazenadas no Apple Watch e aparecem no aplicativo Fotos  no Apple Watch. Quando você adquire o Apple Watch, ele vem ajustado para usar o seu álbum Favoritos (fotos que você marcou como favoritas), mas você pode alterar o álbum usado. Também é possível exibir uma foto no estilo do relógio.



Navegar fotos no Apple Watch: Abra o aplicativo Fotos  no Apple Watch e toque em uma foto. Deslize para a direita ou para a esquerda para ver outras. Gire a Digital Crown para ampliar ou arraste para mover. Reduza ao máximo para ver o álbum inteiro.



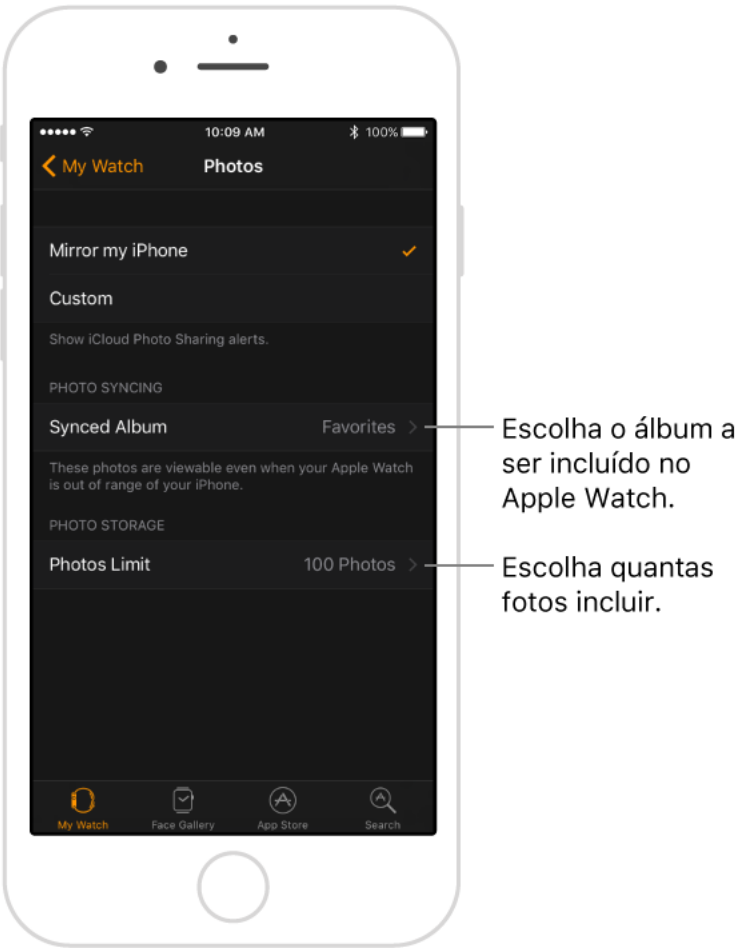
Visualizar uma Live Photo: Procure o símbolo de Live Photo  no canto inferior direito de uma foto e mantenha o toque na foto. Para obter mais informações sobre Live Photos, consulte o *Manual do Usuário do iPhone*.

Exibir uma foto no estilo do relógio: Ao navegar no aplicativo Fotos no Apple Watch, pressione qualquer foto e, em seguida, toque em Criar Estilo de Relógio. Ou adicione um estilo do relógio Foto ou Álbum de Fotos novo. Para obter mais informações, consulte [Personalize o seu estilo do relógio](#).

Selecione um álbum e gerencie o armazenamento

O Apple Watch armazena fotos de apenas um álbum sincronizado em seu iPhone.

Escolher o álbum a ser armazenado no Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Fotos > Álbum Sincronizado e, em seguida, escolha o álbum. Para criar um novo álbum para as fotos do Apple Watch, use o aplicativo Fotos no iPhone.



O número de fotos armazenadas no Apple Watch depende do espaço disponível. Para economizar espaço no Apple Watch para músicas ou outros conteúdos, é possível limitar o número de fotos armazenadas no Apple Watch.

Limitar o armazenamento de fotos: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Fotos > Limite de Fotos.

Quantas fotos? Para ver quantas fotos há no Apple Watch, abra Ajustes  no Apple Watch e escolha Geral > Sobre. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Sobre. Para saber qual é o espaço utilizado para suas fotos, acesse Geral > Uso no aplicativo Apple Watch.

Utilize o controle remoto da câmara e o timer

Caso queira posicionar o iPhone para uma foto e tirá-la à distância, você pode usar o Apple Watch para visualizar a imagem da câmera do iPhone e tirar a foto. Você também pode usar o Apple Watch para definir um timer de obturador e ter tempo de abaixar o braço e erguer os olhos para a foto.

Para que o Apple Watch funcione como um controle remoto da câmera, ele deve estar no raio de alcance normal do iPhone para Bluetooth (cerca de 10 metros ou 33 pés).

 **Peça à Siri.** Diga algo como: “Tira uma foto.”



Tirar uma foto: Abra o aplicativo Câmera  e posicione o iPhone para enquadrar a foto usando o Apple Watch como visor. Para ajustar a exposição, toque na área principal da foto na pré-visualização no Apple Watch. Para fotografar, toque no botão Obturador.

A foto será capturada nas Fotos do iPhone, mas você pode visualizá-la no Apple Watch.

Utilizar outra câmera: Para alternar entre a câmera iSight, na parte traseira do iPhone, e a câmera do FaceTime, na parte frontal, abra o aplicativo Câmera , pressione a tela com firmeza e toque em Virar .

Tirar uma Live Photo: Abra o aplicativo Câmera , pressione a tela com firmeza e toque em Live . Para saber quais dispositivos são compatíveis com Live Photos, consulte o *Manual do Usuário do iPhone*.

Ativar ou desativar o flash: Abra o aplicativo Câmera , pressione a tela com firmeza, toque em Flash  e toque em Auto, Com ou Sem.

Utilizar o HDR: O *HDR* (High Dynamic Range ou Intervalo Dinâmico Alto) ajuda você a tirar fotos incríveis em situações de alto contraste. Quando o HDR está ativo, o iPhone tira várias fotos em uma sucessão rápida, com ajustes de exposição diferentes, e as une em uma só. A foto resultante tem melhor qualidade em termos de brilho e contraste. Para utilizar o HDR, abra o aplicativo Câmera , pressione a tela com firmeza, toque em HDR  e toque em Auto, Com ou Sem.

Nota: O HDR está disponível com a câmera iSight no iPhone e com a câmera do FaceTime no iPhone 5s e mais recentes.

Usar o timer do obturador: Abra o aplicativo Câmera  e toque no botão Timer, no canto inferior direito. Um bipe, um toque e piscadas do iPhone informam quando a foto será tirada.

O timer produz uma série de disparos, a fim de garantir que haja uma foto satisfatória. Para escolher a melhor foto, visualize-a nas Fotos no iPhone e, em seguida, toque em Selecionar (abaixo da foto).

Ver as fotos tiradas: Toque na miniatura no canto inferior esquerdo. Deslize para a direita ou esquerda para ver outras fotos. Ao visualizar uma foto, gire a Digital Crown para ampliar. Para mover, arraste com o dedo. Toque em qualquer lugar para ocultar ou mostrar o botão fechar e a contagem de fotos. Toque duas vezes para preencher a tela ou ver a foto inteira. Ao concluir, toque em Fechar.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Acompanhe a bolsa

Utilize o aplicativo Bolsa  no Apple Watch para ver informações sobre as ações que você acompanha no iPhone.

 **Peça à Siri.** Diga algo como: “Qual foi o preço de fechamento das ações da Apple hoje?”

Acompanhar o mercado: Para navegar pelas suas ações, abra o aplicativo Bolsa  no Apple Watch.

Ver detalhes sobre uma ação: Toque em uma ação na lista. Toque em < no canto superior esquerdo para voltar para a lista de ações ou gire a Digital Crown para rolar para a próxima ação da lista.



Escolher os dados que você verá: Enquanto você visualiza uma lista de ações da bolsa no aplicativo Bolsa , pressione a tela com firmeza e toque em Pontos, Capitalização ou Porcentagem. Também é possível abrir o aplicativo Bolsa no iPhone e, em seguida, tocar em Alteração de Pontos para qualquer ação para ver Alteração de Porcentagem ou Capitalização.

Adicionar, apagar ou reorganizar ações: Adicione, apague ou altere a ordem das ações usando o aplicativo Bolsa no iPhone. As alterações que você fizer serão refletidas no Apple Watch.

Alternar para Bolsa no iPhone: Ao olhar para o aplicativo Bolsa  no Apple Watch, passe o dedo para cima sobre o ícone Bolsa no canto inferior esquerdo da Tela bloqueada do iPhone.

 **Dica:** Se você não encontrar o aplicativo Bolsa  no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

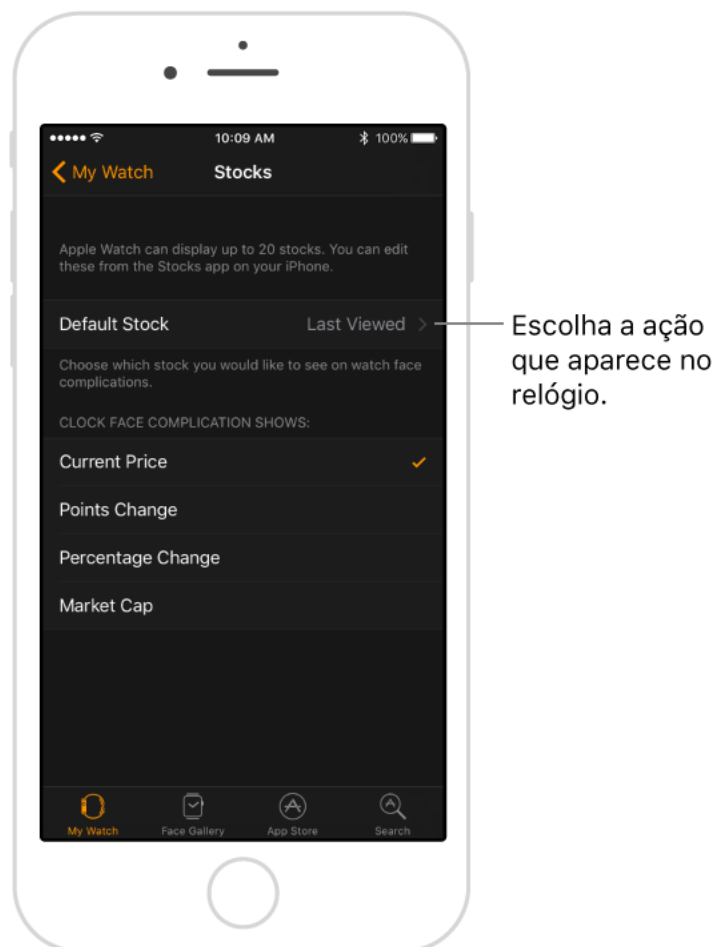
[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Adicione informações da bolsa ao seu estilo do relógio

Adicionar informações da bolsa a um estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Deslize para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do relógio, toque no recurso desejado e, em seguida, gire a Digital Crown para escolher Bolsa. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar as informações do aplicativo Bolsa, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).

Escolher a ação a ser exibida no estilo do relógio: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Bolsa e, em seguida, escolha uma ação padrão.



Escolher os dados a serem exibidos no estilo do relógio: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Bolsa e, em seguida, toque em Preço Atual, Alteração de Pontos, Alteração de Porcentagem ou Capitalização.

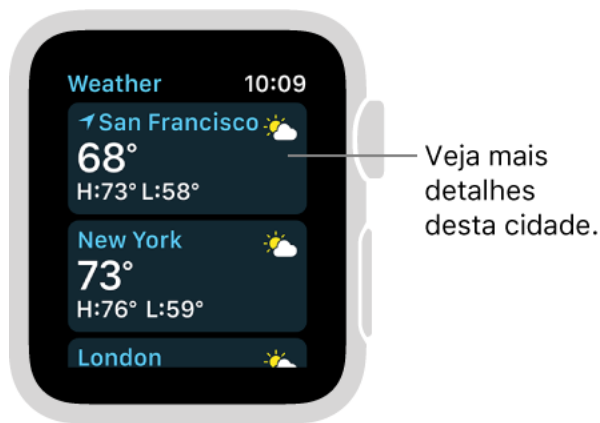
[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Confira o tempo

 **Peça à Siri.** Diga algo como: “Qual a previsão do tempo para amanhã em Honolulu?”

Conferir as condições atuais: Abra o aplicativo Tempo  no Apple Watch para verificar a temperatura atual e as condições climáticas de todas as cidades de sua lista.



Ver mais detalhes: Abra o aplicativo Tempo  no Apple Watch e toque em uma cidade. Pressione a tela com firmeza para ver, hora a hora, a previsão das condições climáticas, a probabilidade de chuva e a temperatura. Role para ver detalhes de outras cidades da lista.

Ver previsão do tempo para 10 dias: Abra o aplicativo Tempo  no Apple Watch e toque em uma cidade. Passe o dedo para a esquerda para ver a previsão do tempo para 10 dias. Toque em <, no canto superior esquerdo, para retornar à lista de cidades.



Adicionar uma cidade: Abra o aplicativo Tempo no iPhone e, em seguida, toque no sinal +, abaixo da lista de cidades, e selecione uma cidade. O aplicativo Tempo no Apple Watch mostra as mesmas cidades, na mesma ordem em que você as adicionou no aplicativo Tempo no iPhone.

Escolher sua cidade padrão: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Tempo > Cidade Padrão. As condições climáticas da cidade escolhida são mostradas no estilo do relógio, caso você tenha adicionado o tempo a ele.

 **Dica:** Se você não encontrar o aplicativo Tempo  no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

Veja o tempo no seu relógio

Adicionar o tempo ao seu estilo do relógio: Enquanto visualiza o estilo do relógio, pressione a tela com firmeza e toque em Personalizar. Deslize para a esquerda até poder selecionar recursos individuais do relógio, toque naquele onde quer ver as informações do tempo e, em seguida, gire a Digital Crown para escolher Tempo. Ao concluir, pressione a Digital Crown. Para ver em quais estilos do relógio você pode adicionar o Tempo, consulte [Estilos do relógio e recursos](#).



Abrir o aplicativo Tempo: Toque na temperatura mostrada no relógio.

Escolher a cidade cujo tempo aparece no relógio: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Tempo > Cidade Padrão.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Noções básicas do aplicativo Home

O aplicativo Home no iPhone oferece uma maneira fácil e segura de controlar os acessórios automatizados da sua casa. Por exemplo, você pode criar uma cena para desligar as luzes, trancar as portas, fechar a porta da garagem e ajustar o termostato. Com o Apple Watch, todos os controles estão no seu pulso.

Na primeira vez que você abrir o aplicativo Home no iPhone, o assistente de configuração vai ajudá-lo a criar uma casa. Você pode definir cômodos, adicionar acessórios ativados para HomeKit e criar cenas. Os acessórios e as cenas que você adiciona aos Favoritos no iPhone ficam disponíveis no Apple Watch.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

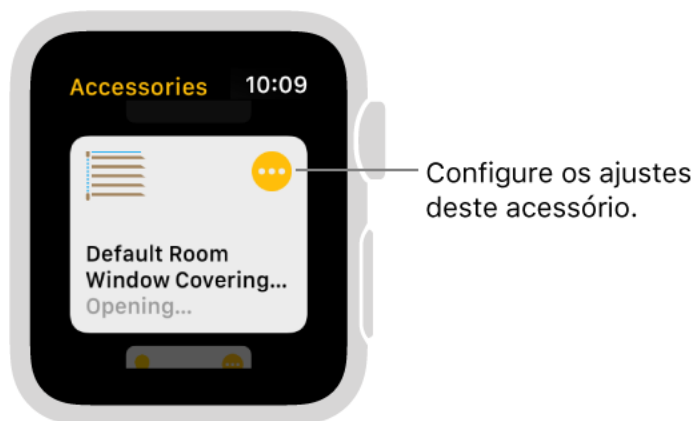
Controlar sua casa

Utilize o aplicativo Home 🏠 no Apple Watch para acender rapidamente uma luz, ajustar o termostato ou trancar a porta.

🗣️ **Peça à Siri.** Diga algo como: “Apaga as luzes do escritório.”

Adicionar uma cena ou um acessório novo: Use o aplicativo Home no iPhone para adicionar um acessório ativado para HomeKit ou criar uma cena. Seus acessórios e cenas favoritos estão disponíveis no Apple Watch. Para definir um item como Favorito, acesse o aplicativo Home no iPhone e toque em Cômodos. Passe o dedo para a esquerda ou para a direita para encontrar um acessório ou uma cena, e toque e mantenha o dedo sobre ele(a). Toque em Detalhes e ative Mostrar nos Favoritos.

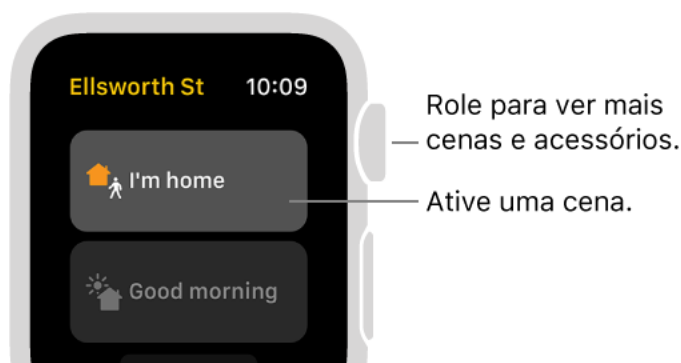
Depois de adicionar um novo acessório ou uma nova cena nos Favoritos, ele(a) será exibido no aplicativo Home 🏠 no Apple Watch.



Ajustar configurações: Abra o aplicativo Home 🏠, toque no ☰ para encontrar um acessório e ajuste as configurações. Passe o dedo para a esquerda para ver mais opções. Para voltar para a lista de acessórios, toque em OK.



Definir a cena: Abra o aplicativo Home 🏠 e toque em uma cena para ativá-la ou desativá-la.



Visualizar uma casa diferente: Se você tiver mais do que uma configuração de casa, é possível escolher uma delas para ser visualizada no Apple Watch. Abra o aplicativo Home 🏠, pressione a tela com firmeza, toque em Alterar Localização e toque na casa que deseja ver.

💡 **Dica:** Se você não encontrar o aplicativo Home 🏠 no Apple Watch, é possível que você o tenha apagado do iPhone. Para restaurar o aplicativo, transfira-o para o iPhone a partir da App Store.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

VoiceOver

O VoiceOver ajuda você a usar o Apple Watch mesmo quando não estiver vendo a tela. Use gestos simples para mover-se pela tela e ouça quando o VoiceOver falar cada item que você selecionar.

 **Peça à Siri.** “Ative o VoiceOver.”

Ativar o VoiceOver: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes  e ative Geral > Acessibilidade > VoiceOver. Também é possível usar o iPhone para ativar o VoiceOver para Apple Watch. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, toque na opção VoiceOver em Geral > Acessibilidade. Ou use o [Atalho de Acessibilidade](#).

Desativar a tela para privacidade: Ative a cortina de tela para que ninguém possa ver o que está aparecendo no Apple Watch enquanto você usa o VoiceOver. Abra o aplicativo Ajustes  no Apple Watch, acesse Geral > Acessibilidade > VoiceOver e ative a Cortina de Tela.

 **Dica:** A Cortina de Tela desativa a tela. Para reativar a tela, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, acesse Geral > Acessibilidade, toque em VoiceOver e toque em Cortina de Tela.

Explorar a tela: Mova o dedo pela tela e ouça o nome de cada item que você tocar sendo falado. Também é possível tocar com um dedo para selecionar um item ou deslizar um dedo para a direita ou esquerda para selecionar um item adjacente. Deslize dois dedos para a direita ou esquerda ou para cima ou para baixo para ver outras páginas

Voltar: Tomou um caminho inesperado? Faça uma exploração com dois dedos: use dois dedos para desenhar uma forma de “z” na tela.

Realizar uma ação em um item: Com o VoiceOver ativado, use um toque duplo em vez de um toque único para abrir um aplicativo, ativar uma opção ou realizar qualquer ação que normalmente seria feita com um toque. Para selecionar um ícone de aplicativo ou um seletor de opção, toque nele ou deslize até ele e, em seguida, toque duas vezes para realizar a ação correspondente. Por exemplo, para desativar o VoiceOver, selecione o botão do VoiceOver e, em seguida, toque duas vezes em qualquer lugar da tela.

Realizar ações adicionais: Alguns itens oferecem várias ações – ouça “ações disponíveis” ao selecionar um item. Deslize para cima ou para baixo para escolher uma ação e, em seguida, toque duas vezes para realizá-la

Fazer uma pausa na leitura: Para que o VoiceOver pare de ler, toque com dois dedos na tela. Toque novamente com dois dedos para retomar a leitura.

Ajustar a velocidade da fala: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Acessibilidade > VoiceOver e arraste o controle.

Ajustar o volume do VoiceOver: Toque duas vezes com dois dedos e mantenha-os na tela e, em seguida, deslize para cima ou para baixo. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Acessibilidade > VoiceOver e arraste o controle.

Sentir o relógio em toques no pulso: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade > VoiceOver e toque em Hora Tátil. Ative a opção Ativar Relógio Tátil e toque em Estilo do Tato. Para testar um estilo, toque em Pré-visualizar.

Ouvir as horas ao levantar o braço: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio,

escolha Geral > Acessibilidade > VoiceOver e, em seguida, ative Falar ao Levantar o Pulso.

Desativar o VoiceOver: Abra o aplicativo Ajustes , escolha Geral > Acessibilidade > VoiceOver e toque no botão VoiceOver.

 **Peça à Siri.** “Desative o VoiceOver.”

Usar o VoiceOver para configuração: O VoiceOver pode ajudar você a configurar o Apple Watch – dê um clique triplo na Digital Crown durante a configuração. Para obter instruções passo a passo, consulte [Configurar o Apple Watch usando o VoiceOver](#).

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

Configurar o Apple Watch usando o VoiceOver

O VoiceOver pode ajudar você a configurar o Apple Watch e emparelhá-lo com o iPhone. Para destacar um botão ou outro item, deslize um dedo para a direita ou para a esquerda na tela. Toque para ativar o item destacado.

Configurar o Apple Watch usando o VoiceOver

1. Se o Apple Watch não estiver ligado, ative-o mantendo o botão lateral pressionado (abaixo da Digital Crown).
2. No Apple Watch, ative o VoiceOver. Para isso, pressione três vezes a Digital Crown.
3. Deslize para a direita ou esquerda na tela para escolher um idioma e, em seguida, toque nele duas vezes para selecioná-lo.
4. Deslize para a direita para destacar o botão Iniciar Emparelhamento e, em seguida, toque nele duas vezes.
5. Para ativar o VoiceOver no iPhone, escolha Ajustes > Geral > Acessibilidade > VoiceOver.
6. Para abrir o aplicativo Apple Watch, vá à Tela de início, deslize para a direita para selecionar o aplicativo Apple Watch e, em seguida, toque duas vezes.
7. Para preparar o iPhone para o emparelhamento, deslize para a direita para selecionar o botão Iniciar Emparelhamento e, em seguida, toque duas vezes.

A tela “Segure o Apple Watch à altura da câmera” aparece.

8. Para tentar o emparelhamento automático, aponte a câmera do iPhone para o relógio a uma distância de aproximadamente 15 cm.

Ao ouvir a confirmação do emparelhamento, pule para o passo 14. Caso tenha dificuldade, é possível tentar o emparelhamento manual (passos 9 a 13).

9. Deslize para a direita para selecionar o botão Emparelhar Apple Watch Manualmente e, em seguida, toque duas vezes.
10. No Apple Watch, para encontrar o seu ID Apple Watch: deslize para a direita até o botão “Informações sobre como emparelhar o Apple Watch manualmente” e, em seguida, toque duas vezes. Passe o dedo para a direita uma vez para ouvir o identificador exclusivo do seu Apple Watch, que será similar a “Apple Watch 52345”.
11. Para selecionar o seu Apple Watch no iPhone: deslize para a direita até ouvir o mesmo identificador Apple Watch que você acabou de ouvir no Apple Watch e, em seguida, toque duas vezes.
12. Para obter o seu código de emparelhamento, no Apple Watch, deslize para a direita até ouvir o código de emparelhamento de seis dígitos.
13. Digite o código de emparelhamento do Apple Watch no iPhone usando o teclado.

Quando o emparelhamento estiver concluído, você ouvirá “O Apple Watch está emparelhado”. Se o

emparelhamento falhar, toque para responder aos alertas. Em seguida, o Apple Watch e o aplicativo Apple Watch no iPhone serão reiniciados para que você possa tentar novamente.

14. Quando o emparelhamento estiver concluído, no iPhone, deslize para a direita até o botão Configurar Apple Watch e, em seguida, toque duas vezes.
15. Para escolher sua preferência de braço, deslize para a direita na tela Preferência de Braço para selecionar Esquerdo ou Direito e, em seguida, toque duas vezes.
16. Leia os termos e condições, deslize para a direita na tela Termos e Condições para selecionar Concordo e, em seguida, toque duas vezes. Selecione e toque duas vezes em Concordo, no alerta que aparecer.
17. Para digitar a senha do ID Apple, deslize para a direita até o botão Digite a Senha, toque duas vezes e, em seguida, digite a senha do ID Apple que você usa no iPhone. Em seguida, toque duas vezes na tecla Retorno, no canto inferior direito do teclado.
18. Para escolher uma opção de Serviços de Localização, deslize até a sua opção e toque duas vezes.
19. Para escolher uma opção da Siri, deslize até a sua opção e toque duas vezes.
20. Para criar um código para o Apple Watch, deslize para a direita na tela Código para selecionar Criar um Código e, em seguida, toque duas vezes. No Apple Watch, digite um código de quatro dígitos à sua escolha e, em seguida, redigite-o para confirmar. Deslize, toque ou arraste o dedo pela tela para selecionar um número e, em seguida, toque duas vezes.
21. No Apple Watch, escolha se deseja desbloquear o Apple Watch ao desbloquear o iPhone.
22. Para escolher se deseja instalar aplicativos adicionais no Apple Watch, deslize para destacar Instalar Tudo ou Escolher Mais Tarde e, em seguida, toque duas vezes.

O Apple Watch será sincronizado com o iPhone. Isso levará alguns instantes – deslize até “Progresso da sincronização” no iPhone para ouvir o andamento. Ao ouvir “sincronização completa”, o Apple Watch estará pronto para usar, exibindo o estilo do relógio. Deslize para a direita ou para a esquerda para explorar os recursos dos estilos do relógio. Para obter informações sobre o uso do VoiceOver com o Apple Watch, consulte [VoiceOver](#).

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Noções básicas do Apple Watch com o VoiceOver

Mudar o estilo do relógio: Ao visualizar o estilo do relógio atual, pressione com firmeza a tela e, em seguida, deslize dois dedos para a direita ou para a esquerda para navegar os estilos do relógio disponíveis. Ao encontrar um que lhe agrada, toque nele duas vezes para selecioná-lo.

Personalizar um estilo do relógio: Ao visualizar o relógio, pressione com firmeza a tela, deslize para baixo para escolher Personalizar e, em seguida, toque duas vezes. Deslize para a direita ou para a esquerda para navegar os recursos personalizáveis. Gire a Digital Crown para personalizar o recurso selecionado. Ao terminar, pressione a Digital Crown e, em seguida, toque duas vezes no relógio para salvar as alterações.

Conferir notificações: Ao visualizar o relógio, deslize para baixo com dois dedos.

Abrir o Dock: Pressione o botão lateral e gire a Digital Crown para rolar pelos seus aplicativos favoritos. Toque duas vezes em um aplicativo para abri-lo.

Abrir um aplicativo: Com o relógio à mostra, pressione a Digital Crown para ir à Tela de início. Deslize para a direita ou para a esquerda, toque ou arraste o dedo para destacar um aplicativo e, em seguida, toque duas vezes para abri-lo. Ou faça com que a Siri o abra para você: mantenha a Digital Crown pressionada até sentir um toque duplo e, em seguida, diga “abra o”, seguido do nome do aplicativo (por exemplo, “abra o Mail”).

Ler e-mails: Com o relógio à mostra, pressione a Digital Crown para ir à Tela de início. Deslize para destacar o aplicativo Mail e, em seguida, toque duas vezes (ou mantenha a Digital Crown pressionada e peça à Siri para “abrir o Mail”). Quando o aplicativo Mail abrir, deslize para a direita ou para a esquerda para ler mensagens.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Zoom

Use o Zoom para ampliar o que está na tela do Apple Watch.

Ativar Zoom: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes , escolha Geral > Acessibilidade e ative o Zoom. Também é possível usar o iPhone para ativar o Zoom para Apple Watch. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, toque em Ajustes e, em seguida, toque na opção correspondente em Geral > Acessibilidade. Ou use o Atalho de Acessibilidade. Consulte [O Atalho de Acessibilidade](#).

Ampliar ou reduzir: Toque duas vezes com dois dedos na tela do Apple Watch.

 **Dica:** Toque duas vezes com dois dedos enquanto configura o Apple Watch para obter uma visualização melhor.

Mover a tela (explorar): Use dois dedos para arrastar a imagem da tela. Também é possível girar a Digital Crown para mover-se por toda a página, para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo. O botão pequeno de Zoom que aparece indica onde você está na página.

Usar a Digital Crown normalmente em vez de mover: Toque na tela uma vez com dois dedos para alternar entre o uso da Digital Crown para mover e o uso da Digital Crown da maneira que ela funciona sem o Zoom ativado (por exemplo, para rolar uma lista ou ampliar um mapa).

Ajustar a ampliação: Toque duas vezes com dois dedos e mantenha-os na tela e, em seguida, arraste os dedos para cima ou para baixo. Para limitar a ampliação, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade > Zoom e, em seguida, arraste o controle “Nível máximo de zoom”.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Ajustar o peso e o tamanho do texto

Para facilitar a leitura no Apple Watch, o texto pode ser exibido em negrito ou você pode ajustar o tamanho da fonte de qualquer área que seja compatível com o recurso Fonte Dinâmica, como, por exemplo, o aplicativo Ajustes.

Ativar tons de cinza: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade e ative Tons de Cinza. É necessário reiniciar o Apple Watch para que a alteração tenha efeito.

Ativar negrito: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes , escolha Brilho e Tamanho do Texto e ative Texto em Negrito. É necessário reiniciar o Apple Watch para que a alteração tenha efeito. Também é possível usar o iPhone para ativar Texto em Negrito no Apple Watch. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade e, em seguida, ative Texto em Negrito.

Ajustar o tamanho do texto: Abra Ajustes  no Apple Watch, escolha Brilho e Tamanho do Texto > Tamanho do Texto e gire a Digital Crown para ajustar.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Símbolos nos seletores

Ative os símbolos dos seletores para ver um indicador de posição adicional. Com os símbolos ativados, você verá um número um (1) em qualquer opção que estiver ativada e um número zero (0) nas opções desativadas.

Adicionar símbolos aos seletores: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes , escolha Geral > Acessibilidade e ative Símbolos nos Seletores. Também é possível usar o iPhone para ativar os símbolos no Apple Watch. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade e, em seguida, ative Símbolos nos Seletores.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Áudio Mono e balanço de áudio

Caso prefira ouvir um sinal de áudio direito + esquerdo combinado em ambos os canais de áudio nos alto-falantes ou fones de ouvido conectados ao Apple Watch, ative Áudio Mono. Também é possível ajustar o balanço esquerdo e direito do áudio do Apple Watch, seja em estéreo ou mono.

Alternar para áudio mono: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade e, em seguida, ative Áudio Mono.

Ajustar o balanço: Arraste o controle sob o ajuste Áudio Mono.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Siri

A Siri pode ajudar em muitas situações – basta pedir.

Pedir ajuda à Siri: Mantenha a Digital Crown pressionada. Ao sentir a vibração ou ver ondas sonoras na parte inferior da tela, fale o seu pedido e, em seguida, libere a Digital Crown. Para refinar um pedido ou solicitar algo novo, basta manter a Digital Crown pressionada novamente, falar e, em seguida, liberar a Digital Crown. Ao concluir, pressione a Digital Crown para ignorar a Siri.



Peça à Siri. “Que tipos de coisas posso lhe pedir?”

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

O Atalho de Acessibilidade

É possível ajustar a Digital Crown para que ative ou desative o VoiceOver ou o Zoom ao ser pressionada três vezes.

Ajustar o Atalho de Acessibilidade: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Acessibilidade > Atalho de Acessibilidade e, em seguida, escolha VoiceOver ou Zoom.

Usar o atalho: Pressione a Digital Crown rapidamente três vezes. Pressione a Digital Crown três vezes novamente para desativar o recurso de acessibilidade.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Informações sobre os cuidados com as pulseiras

Vários outros fabricantes fazem pulseiras para o Apple Watch. Tais pulseiras podem não se encaixar devidamente; podem interferir com o recurso de Detecção de Braço do Apple Watch; podem conter materiais que causem sensibilidade cutânea ou outros problemas de saúde; e podem até danificar o Apple Watch. Para obter resultados melhores, use somente pulseiras da marca Apple ou pulseiras autorizadas pela Apple.

Como limpar pulseiras da marca Apple Remova a pulseira do Apple Watch antes de limpá-lo. Consulte [Remova, troque e ajuste as pulseiras](#).

Nota: Estas informações de limpeza aplicam-se somente às pulseiras da marca Apple. Para todas as demais pulseiras, siga as informações de cuidados fornecidas com a pulseira.

Para as partes de couro das pulseiras, limpe-as com um pano não abrasivo e sem fiapos, ligeiramente umedecido com água doce (se necessário). Após a limpeza, deixe a pulseira secar completamente ao ar antes de reacoplá-la ao Apple Watch. Não armazene as pulseiras de couro sob luz solar direta, temperaturas altas ou umidade elevada. Não molhe as pulseiras de couro com água. As pulseiras de couro não são resistentes à água.

Limpe as demais pulseiras e fechos com um pano não abrasivo e sem fiapos, ligeiramente umedecido com água doce (se necessário). Seque bem a pulseira com um pano não abrasivo e sem fiapos antes de reacoplá-la ao Apple Watch.

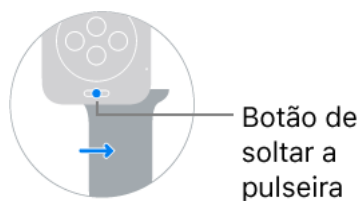
[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Remova, troque e ajuste as pulseiras

Siga estas instruções gerais para remoção, troca e ajuste das pulseiras e, em seguida, procure as instruções específicas para a sua pulseira posteriormente nesta seção. Esteja atento para substituir a pulseira por outra do mesmo tamanho. As pulseiras são dimensionadas conforme o tamanho do Apple Watch e não são intercambiáveis. Alguns estilos de pulseira são feitos apenas para um tamanho específico do Apple Watch.

Trocar as pulseiras: Pressione o botão de soltar a pulseira no Apple Watch, deslize a pulseira para removê-la e, em seguida, deslize a nova pulseira para inseri-la. Jamais force uma pulseira na ranhura. Caso tenha dificuldade para remover ou inserir uma pulseira, pressione o botão de soltar a pulseira novamente.



Ajustar uma pulseira: A fim de obter o melhor desempenho, o Apple Watch deve ser usado rente ao pulso.

Para obter melhores resultados, a parte traseira do Apple Watch precisa estar em contato com a pele para recursos como detecção de braço, notificações táteis e sensor de frequência cardíaca. Usar o Apple Watch com o ajuste correto – nem muito justo, nem muito frouxo, e com espaço para a pele respirar – proporciona mais conforto e o funcionamento correto dos sensores. É recomendável ajustar mais a pulseira do Apple Watch para fazer exercícios e afrouxá-la ao terminar. Além disso, os sensores funcionam somente quando você usa o Apple Watch na parte superior do pulso.

Fecho Clássico

Os materiais incluem couro com aço inoxidável ou ouro 18 quilates.



Pulseira de Couro

Os materiais incluem couro com aço inoxidável; serve somente ao Apple Watch de 42 mm; contém ímãs. Para obter informações sobre os ímãs, consulte “Interferência em dispositivos médicos” em [Informações importantes sobre segurança](#).





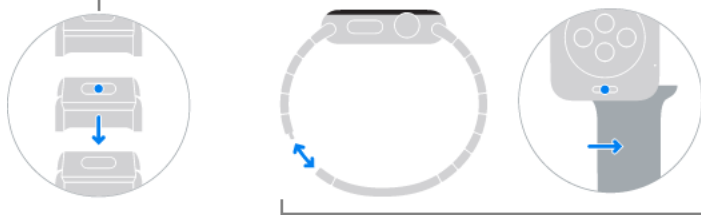
Pulseira de Elos

Os materiais incluem aço inoxidável.

Importante: Pressione um botão rápido de soltar a pulseira antes, para que a Pulseira de Elos esteja em duas partes antes que você tente removê-la ou redimensioná-la.

Ajuste de tamanho

Pressione um botão rápido de soltar a pulseira na parte interna do elo e puxe para remover um elo. Armazene os elos soltos no porta-elos.



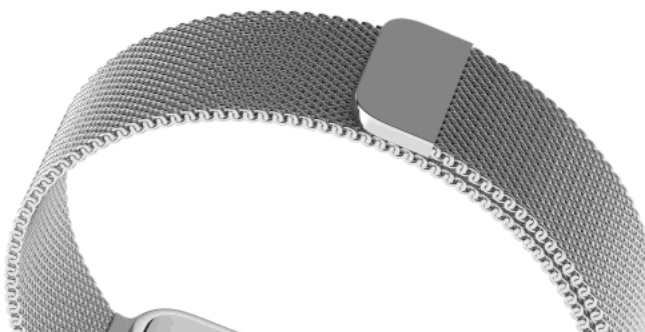
Troca de pulseira

Pressione um botão rápido de soltar a pulseira na parte interna do elo e puxe-o. Pressione o botão de soltar a pulseira, deslize a pulseira para removê-la e, em seguida, encaixe a nova pulseira.



Pulseira Estilo Milanês

Os materiais incluem aço inoxidável; contém ímãs. Para obter informações sobre os ímãs, consulte “Interferência em dispositivos médicos” em [Informações importantes sobre segurança](#).



Fecho Moderno

Os materiais incluem couro com aço inoxidável ou ouro 18 quilates; serve somente ao Apple Watch de 38 mm; contém ímãs. Para obter informações sobre os ímãs, consulte “Interferência em dispositivos médicos” em [Informações importantes sobre segurança](#).



Ajuste de tamanho
Empurre a tira de couro para cima e deslize-a para a direita ou esquerda para selecionar um novo furo de ajuste.

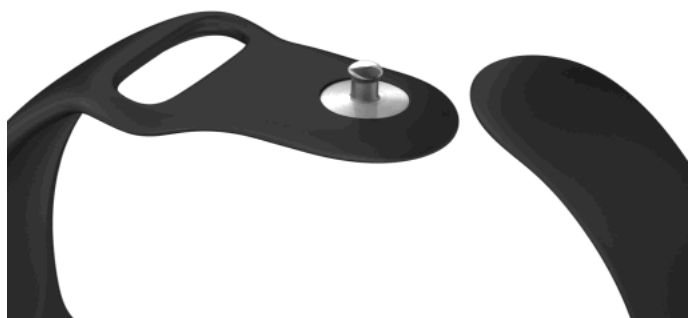


Tecido de Náilon

Os materiais incluem náilon com aço inoxidável. O fecho é igual ao da pulseira Fecho Clássico.

Pulseira Esportiva

Os materiais incluem fluorelastômero com aço inoxidável, cerâmica ou ouro 18 quilates.



[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Reinicie o Apple Watch

Se algo não estiver funcionando bem, tente reiniciar o Apple Watch e o iPhone emparelhado.

Reiniciar o Apple Watch: Para desativar o Apple Watch, mantenha pressionado o botão lateral até o controle deslizante aparecer e, em seguida, arraste o controle Desligar para a direita. Para reativar o Apple Watch, mantenha o botão lateral pressionado até que o logotipo da Apple apareça.

Reiniciar o iPhone emparelhado: Para desativar o iPhone, mantenha pressionado o botão Repouso/Despertar até o controle deslizante aparecer e, em seguida, arraste o controle para a direita. Para reativar o iPhone, mantenha o botão Repouso/Despertar pressionado até que o logotipo da Apple apareça.

Caso não consiga desativar o Apple Watch ou o problema continuar, talvez seja necessário forçar o Apple Watch a reiniciar. Somente faça isso se não conseguir reiniciar o Apple Watch.

Forçar o Apple Watch a reiniciar: Mantenha pressionados o botão lateral e a Digital Crown simultaneamente por no mínimo dez segundos até que o logotipo da Apple apareça.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Redefina os ajustes do Apple Watch

Se você adquiriu um iPhone novo e ainda não desemparelhou o Apple Watch do iPhone antigo, será necessário redefinir os ajustes do Apple Watch antes de emparelhá-lo com o iPhone novo. Caso você tenha esquecido seu código, talvez também seja necessário redefinir os ajustes do Apple Watch.

Redefinir os ajustes do Apple Watch: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes  a partir da Tela de início, escolha Geral > Redefinir e toque em Apagar Todo o Conteúdo e Ajustes. Ou abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Redefinir e toque em Apagar Conteúdo e Ajustes do Apple Watch.

Após o reinício do Apple Watch, você deverá emparelhar o Apple Watch e o iPhone novamente. Para isso, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone e, em seguida, siga as instruções mostradas no iPhone e no Apple Watch.

Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Transferir o Apple Watch para um iPhone novo](#).

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

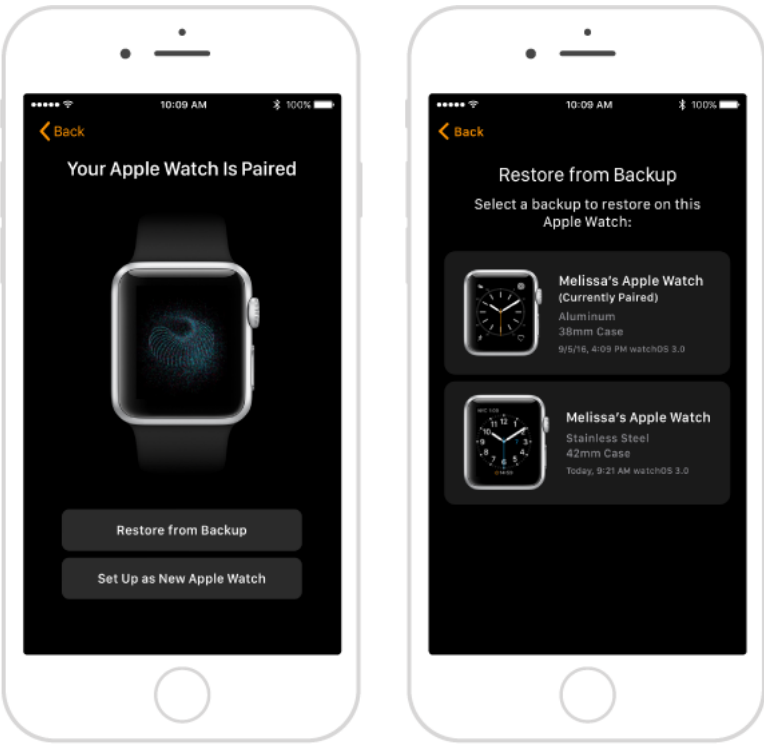
Restaurar o Apple Watch a partir de um backup

O backup do conteúdo do Apple Watch ocorre automaticamente no iPhone emparelhado e é possível restaurá-lo a partir de um backup armazenado. Os backups do Apple Watch são incluídos como parte dos backups do iPhone no iCloud ou iTunes, mas não é possível ver informações nos backups no iCloud.

Para fazer o backup do Apple Watch: Quando emparelhado com um iPhone, o backup do conteúdo do Apple Watch ocorre continuamente para o iPhone. Se você desemparelhar os dispositivos, um backup ocorre antes disso.

Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Fazer backup do Apple Watch](#).

Para restaurar o Apple Watch de um backup: caso emparelhe o Apple Watch com o mesmo iPhone novamente ou obtenha um Apple Watch novo, você pode escolher “Restaurar do Backup” e selecionar um backup armazenado no iPhone.



Atualize o software do Apple Watch

É possível atualizar o software do Apple Watch. Para isso, verifique se há atualizações no aplicativo Apple Watch no iPhone.

Verificar se há atualizações de software: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Atualização de Software. Transfira o software ao iPhone e, em seguida, continue no Apple Watch.

Atualizar sem fio no Apple Watch: Siga as instruções no Apple Watch para instalar a atualização de software.

Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Atualizar o software do Apple Watch](#).

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

Caso você esqueça o código

Se o Apple Watch estiver desativado por você ter esquecido o código ou digitado o código incorreto muitas vezes, é possível usar o aplicativo Apple Watch no iPhone para permitir que você digite o código novamente. Caso ainda não se lembre do código, você pode [redefinir os ajustes do Apple Watch](#), redefinir o código e [restaurar o Apple Watch a partir de um backup](#). A restauração apaga todo o conteúdo e os ajustes do Apple Watch, mas usa um backup para substituir seus dados e ajustes.

Importante: Se a opção Apagar Dados estiver ativada, os dados no Apple Watch serão apagados após 10 tentativas de digitação de código erradas.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Cuidados com o Apple Watch

Para obter informações sobre cuidados e limpeza do Apple Watch, consulte [Informações importantes sobre manuseio](#).

Para obter dicas de limpeza da pulseira, consulte [Informações sobre os cuidados com as pulseiras](#).

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

Vender, doar ou proteger um Apple Watch perdido

Antes de vender ou doar o Apple Watch, tenha certeza de desemparelhá-lo do iPhone. Isto apagará seu conteúdo, inclusive cartões de pagamento e removerá o Bloqueio de Ativação (que impede que outra pessoa o ative). Se você perder o Apple Watch, poderá colocá-lo no Modo Perdido.

Desemparelhar o Apple Watch e remover o Bloqueio de Ativação: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações e toque em Desemparelhar Apple Watch. O Apple Watch será apagado e removido da sua conta do iCloud. O Bloqueio de Ativação será removido.

Localizar o Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações e toque em Buscar Apple Watch. No aplicativo Buscar iPhone, no iPhone, toque no relógio para ver sua localização em um mapa.

Colocar o Apple Watch no Modo Perdido Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações e toque em Buscar Apple Watch. No aplicativo Buscar iPhone, no iPhone, toque no relógio, toque em Ações e toque em Modo Perdido.

O Modo Perdido bloqueia o dispositivo com um código para que outras pessoas não possam acessar suas informações pessoais e suspende a capacidade de fazer pagamentos com qualquer um dos cartões de crédito ou débito que estiverem na Wallet para o Apple Pay.

Apagar um Apple Watch perdido: Antes de apagar seu dispositivo, tente localizá-lo ou fazer com que ele reproduza algum som. Depois de apagá-lo, não será possível utilizar o aplicativo Buscar iPhone para essas ações. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e toque no Apple Watch na parte superior da tela. Toque no botão Informações e toque em Buscar Apple Watch. No aplicativo Buscar iPhone, no iPhone, toque no relógio, toque em Ações e toque em Excluir Watch.

 **Dica:** Para obter mais ajuda, abra Buscar iPhone e toque em Ajuda no canto superior esquerdo.

Remover cartões de pagamento usando um navegador da web: Se o seu Apple Watch for perdido ou furtado, você poderá a sessão com a sua conta em [iCloud.com](https://icloud.com) e remover os seus cartões. Abra Ajustes > Meus Dispositivos, escolha o dispositivo e, em seguida, clique em Remover, na seção Apple Pay das informações do dispositivo. Você também pode ligar para as operadoras dos seus cartões.

Se o seu iPhone e o seu Apple Watch não estiverem mais conectados ou se um deles não estiver funcionando normalmente, primeiro apague o conteúdo do Apple Watch e, em seguida, desemparelhe-o usando o aplicativo Apple Watch no iPhone (se disponível).

Obter informações sobre o Apple Watch

Consultar informações sobre Apple Watch: No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes  e acesse Geral > Sobre. Os itens que você pode ver incluem:

- Nome
- Número de músicas, fotos e aplicativos
- Capacidade e espaço de armazenamento disponível
- Versão do software
- Número do modelo
- Número de série
- Endereços de Wi-Fi e Bluetooth
- SEID
- Informações legais

Para ver as marcas regulatórias, abra Ajustes  e escolha Geral > Regulamentação.

Também é possível ver essas informações no iPhone emparelhado. Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio e, em seguida, escolha Geral > Sobre. Role até a parte inferior e toque em Legal para ver Avisos Legais, de Licença e instruções para encontrar as informações sobre Garantia e Exposição à Radiofrequência.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Outras maneiras de visualizar este manual do usuário

É possível visualizar o *Manual do Apple Watch* no iPhone, dentro do aplicativo Apple Watch, no Safari ou no iBooks.

Ver o manual a partir do aplicativo Apple Watch: Abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, escolha Geral > Sobre e, em seguida, role para baixo e toque em Ver o Manual do Apple Watch.

Ver o manual no Safari: Visite help.apple.com/watch.

- *Adicionar um ícone para o manual na Tela de início do iPhone:* Toque  e toque na Tela de Início.
- *Ver o manual em outro idioma:* Toque em Alterar Idioma, na parte inferior da página.

Ver o manual no iBooks: Abra o iBooks e, em seguida, busque “Manual do Apple Watch” na iBooks Store.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Site de Suporte do Apple Watch

Informações abrangentes de suporte estão disponíveis on-line em www.apple.com/br/support/watch. Para falar com a Apple sobre suporte personalizado, consulte www.apple.com/br/support/contact (não disponível em todas as regiões).

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

Saiba mais, serviço e suporte

Consulte as fontes a seguir para obter mais informações sobre segurança, software e serviço relacionados ao Apple Watch.

Para saber mais sobre	Faça isso
Como usar o Apple Watch de maneira segura	Consulte Informações importantes sobre segurança .
Serviço e suporte do Apple Watch, dicas, fóruns e transferências de software da Apple	Visite www.apple.com/br/support/watch .
As informações mais recentes sobre o Apple Watch:	Visite www.apple.com/br/watch .
Como gerenciar a conta do ID Apple	Visite appleid.apple.com/pt_BR .
Como usar o iCloud	Visite help.apple.com/icloud .
Como usar o iTunes	Abra o iTunes e escolha Ajuda > Ajuda iTunes. Para obter um tutorial on-line do iTunes, visite www.apple.com/br/support/itunes (pode não estar disponível em todas as regiões).
Como encontrar o número de série do Apple Watch	É possível encontrar o número de série do Apple Watch na embalagem do Apple Watch. Ou, no Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes  e acesse Geral > Sobre.
Como obter serviço da garantia	Primeiro, siga as orientações deste manual. Em seguida, visite www.apple.com/br/support/watch .
Visualizar as informações regulatórias do Apple Watch	No Apple Watch, abra o aplicativo Ajustes  e acesse Geral > Regulamentação.
Revisão da bateria	Ir para o site Revisão e reciclagem de baterias .

[< Anterior](#)[Seguinte >](#)

Informações importantes sobre segurança

⚠️ ADVERTÊNCIA: O não cumprimento destas instruções de segurança pode resultar em incêndio, choque elétrico, ferimentos ou danos ao Apple Watch ou outra propriedade. Leia na íntegra as informações de segurança abaixo antes de usar o Apple Watch.

Manuseio Manuseie o Apple Watch com cuidado. O corpo do Apple Watch é feito de vários materiais, incluindo o seguinte:

- Corpo do Apple Watch de Alumínio – Alumínio série 7000, vidro Ion-X (vidro reforçado), parte posterior de composto (plástico)
- Corpo do Apple Watch de Aço Inoxidável – Aço inoxidável, cristal de safira, parte posterior de cerâmica
- Corpo do Apple Watch de Cerâmica – Cerâmica, cristal de safira, parte posterior de cerâmica
- Corpo do Apple Watch de ouro 18 quilates – Ouro 18 quilates, cristal de safira, parte posterior de cerâmica

O Apple Watch contém componentes eletrônicos frágeis e pode ser danificado se cair ou se for queimado, perfurado ou amassado. O corpo de cerâmica do Apple Watch pode lascas ou rachar se cair ou sofrer algum impacto. Não use um Apple Watch danificado, por exemplo, com a tela ou o corpo trincado, infiltração de água visível ou pulseira danificada, pois poderá causar ferimentos. Evite exposição intensa à poeira ou areia.

Reparos Não abra o Apple Watch e não tente reparar o Apple Watch por conta própria. A desmontagem do Apple Watch pode danificá-lo, resultar na perda da resistência à água e pode causar-lhe ferimentos. Se o Apple Watch estiver danificado ou com mau funcionamento, contate a Apple ou um Fornecedor de Serviço Autorizado Apple. Você pode obter mais informações sobre como obter serviço em www.apple.com/support/watch/service/faq.

Bateria Não tente substituir a bateria do Apple Watch por conta própria. Talvez você danifique a bateria, o que pode causar sobreaquecimento e ferimentos. A bateria de íon de lítio do Apple Watch deve ser substituída apenas pela Apple ou por um fornecedor de serviços autorizado. Talvez você receba um Apple Watch substituto (no lugar de seu dispositivo original) ao solicitar reparo da bateria. As baterias devem ser recicladas ou descartadas separadamente do lixo doméstico. Não incinere a bateria. Para obter informações sobre reparo e reciclagem da bateria, consulte www.apple.com/br/batteries/service-and-recycling.

Distração Usar o Apple Watch em algumas circunstâncias pode distraí-lo e você pode provocar uma situação perigosa (por exemplo, evite digitar uma mensagem de texto enquanto dirige ou usar fones de ouvido ao andar de bicicleta). Observe as regras que proíbem ou restringem o uso de dispositivos móveis ou fones de ouvido (por exemplo, a obrigatoriedade de usar opções com viva-voz para fazer ligações ao dirigir).

Navegação Mapas, itinerários e aplicativos baseados em localização dependem dos serviços de dados. Os serviços de dados estão sujeitos a alterações e talvez não estejam disponíveis em todas as regiões. Isso pode resultar na indisponibilidade, imprecisão ou não integridade de mapas, itinerários ou informações baseadas em localização. Alguns recursos do aplicativo Mapas requerem Serviços de Localização. Compare as informações fornecidas no Apple Watch com aquelas ao seu redor e obedeça

as sinalizações para resolver qualquer discrepância. Não utilize esses serviços enquanto estiver realizando atividades que requeiram toda a sua atenção. Obedeça sempre à sinalização e às leis e regulamentos das áreas onde estiver utilizando o Apple Watch e faça uso do bom senso.

Carregamento Para carregar o Apple Watch, use o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch e o adaptador de alimentação fornecido (e, para o Apple Watch Edition, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch com cabo ou o Dock Magnético de Carga do Apple Watch, conforme necessário, ou o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch fornecido). Você também pode usar adaptadores de alimentação de 5W fabricados por terceiros com o logotipo MFi. É importante manter o Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch e o adaptador de alimentação em uma área bem-ventilada durante o carregamento. Ao carregar o Apple Watch Edition no Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, mantenha o estojo aberto. O uso de um Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Estojo Magnético de Carga do Apple Watch ou Dock Magnético de Carga do Apple Watch que esteja danificado, assim como o uso de soluções de carga de outros fabricantes que não tenham o logotipo MFi ou o carregamento do Apple Watch quando houver umidade presente pode causar fogo, choque elétrico, ferimentos ou danos ao Apple Watch ou a outros bens. Verifique se o Apple Watch e o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Estojo Magnético de Carga do Apple Watch ou Dock Magnético de Carga do Apple Watch estão secos antes de realizar o carregamento. Ao usar o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Estojo Magnético de Carga do Apple Watch ou Dock Magnético de Carga do Apple Watch, verifique se o conector USB está totalmente inserido no adaptador antes de conectar o adaptador a uma tomada elétrica. Evite carregar o Apple Watch sob luz solar direta. Não use o Apple Watch no pulso enquanto estiver sendo carregado.

Exposição prolongada ao calor O Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, o Dock Magnético de Carga do Apple Watch e o adaptador de alimentação estão em conformidade com as normas e os limites aplicáveis de temperatura da superfície. Porém, mesmo dentro desses limites, o contato contínuo com superfícies quentes durante longos períodos pode causar desconforto ou ferimento. O Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, o Dock Magnético de Carga do Apple Watch e o adaptador de alimentação se aquecerão quando conectados a uma fonte de energia. Use o bom senso para evitar situações onde sua pele esteja em contato com o Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, o Dock Magnético de Carga do Apple Watch ou o adaptador de alimentação por períodos longos quando eles estiverem conectados. Por exemplo, enquanto o Apple Watch estiver sendo carregado ou enquanto o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch, o Dock Magnético de Carga do Apple Watch ou o adaptador de alimentação estiverem conectados a uma fonte de energia, não durma sobre eles e não coloque-os sob um cobertor, travesseiro ou sob seu corpo. Tome muito cuidado se você tiver uma condição física que afete a sua capacidade de detectar calor contra o corpo. Remova o Apple Watch se o calor tornar-se desagradável.

Perda auditiva Ouvir som em volume alto pode danificar a sua audição. Sons de fundo, além da exposição contínua a volumes altos, podem fazer o som parecer mais baixo do que realmente é. Ative a reprodução de áudio e verifique o volume antes de inserir um headset com conexão Bluetooth em seu ouvido. Para obter mais informações sobre perda auditiva, consulte www.apple.com/br/sound.

ADVERTÊNCIA: Para evitar possíveis danos auditivos, não ouça volumes altos por tempo prolongado.

Exposição à radiofrequência O Apple Watch usa sinais de rádio para conectar-se a redes sem fio. Para obter informações sobre a energia de radiofrequência (RF) resultante de sinais de rádio e precauções que você pode tomar para minimizar a exposição, abra o aplicativo Apple Watch no iPhone, toque em Meu Relógio, e toque em Geral > Sobre > Legal > Exposição à Radiofrequência ou visite www.apple.com/legal/rfexposure.

Interferência de radiofrequência Observe placas e avisos que proíbem ou restringem o uso de

dispositivos eletrônicos (por exemplo, em hospitais ou áreas explosivas). Apesar do Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch serem projetados, testados e fabricados em conformidade com os regulamentos que regem emissões de radiofrequência, tais como as emissões do Apple Watch, o Apple Watch, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch podem afetar negativamente a operação de outros equipamentos eletrônicos, fazendo com que não funcionem corretamente. Desconecte o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch e desative o Apple Watch ou use o Modo Avião quando o uso for proibido, como por exemplo, ao viajar de avião ou quando solicitado pelas autoridades.

Interferência em dispositivos médicos O Apple Watch contém componentes e rádios que emitem campos eletromagnéticos. O Apple Watch, algumas das pulseiras, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch contêm ímãs. Esses campos eletromagnéticos e ímãs podem interferir em marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos médicos. Mantenha uma distância segura entre o seu dispositivo médico e o Apple Watch, suas pulseiras, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch. Consulte o seu médico e o fabricante do dispositivo médico para obter informações específicas do seu dispositivo médico. Caso suspeite que o Apple Watch, suas pulseiras, o Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, o Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e o Dock Magnético de Carga do Apple Watch estejam interferindo com o seu marca-passo ou com outro dispositivo médico, pare de usá-los.

Não é um dispositivo médico O Apple Watch, o sensor de batimento cardíaco e os aplicativos do Apple Watch incluídos não são dispositivos médicos e sua finalidade é somente o preparo físico. Eles não foram feitos nem previstos para diagnosticar doenças ou outras enfermidades, ou para a cura, alívio, tratamento ou prevenção de doenças.

Condições médicas Antes de começar ou modificar qualquer programa de exercícios usando o Apple Watch, consulte o seu médico. Tenha cuidado e atenção ao exercitar-se. Pare de exercitar-se imediatamente se sentir dor, fraqueza, tontura, exaustão ou falta de ar. Ao exercitar-se, você assume todos os riscos inerentes associados, inclusive quaisquer ferimentos que possam resultar de tal atividade. Se você tiver qualquer condição médica que creia poder ser afetada pelo Apple Watch (por exemplo, ataques epiléticos, desmaios, cansaço visual ou dores de cabeça), consulte seu médico antes de usar o Apple Watch.

Atmosferas explosivas Carregar ou usar o Apple Watch em qualquer área com atmosfera potencialmente explosiva, como em áreas onde o ar contenha níveis altos de substâncias químicas, vapores ou partículas inflamáveis (como grãos, poeira ou pó metálico), pode ser perigoso. Obedeça a toda sinalização e instruções.

Atividades de alto risco O Apple Watch não deve ser usado onde uma falha do dispositivo possa levar à morte, danos pessoais ou danos severos ao meio ambiente.

Perigo de sufocamento Algumas pulseiras do Apple Watch podem oferecer perigo de sufocamento a crianças pequenas. Mantenha esses acessórios longe de crianças pequenas.

Sensibilidades cutâneas Algumas pessoas podem ter reações a alguns materiais usados em joias, relógios e outros itens de vestir que fiquem em contato prolongado com a pele. Isso pode ocorrer devido a alergias, fatores ambientais, exposição prolongada a substâncias irritantes como sabão, suor ou outras causas. A probabilidade de ocorrer irritação por algum dispositivo de vestir é maior se você tiver alergias ou outras sensibilidades. Se você tiver alguma sensibilidade cutânea conhecida, tome cuidado ao usar o Apple Watch. A probabilidade de sentir alguma irritação pelo Apple Watch pode ser maior se você usá-lo

justo demais. Remova o Apple Watch periodicamente para permitir que sua pele respire. Manter a pulseira do Apple Watch limpa e seca diminuirá a possibilidade de irritação cutânea. Caso você apresente vermelhidão, inchaço, coceira ou qualquer outra irritação ou desconforto na pele ao redor ou sob o Apple Watch, remova o Apple Watch e consulte o seu médico antes de voltar a usá-lo. O uso contínuo, mesmo se os sintomas diminuírem, pode resultar em nova irritação ou intensificação.

O Apple Watch, o Apple Watch Sport cinza espacial e o ouro rosa com alumínio, as partes de aço inoxidável de algumas pulseiras do Apple Watch, as partes metálicas das pulseiras Hermès e os ímãs no relógio e nas pulseiras contêm níquel. A exposição ao níquel proveniente de tais materiais é improvável, mas os consumidores que saibam de sua alergia ao níquel devem ter cuidado ao usá-los até que possam determinar a ausência da reação alérgica.

O Apple Watch e as pulseiras Tecido de Náilon, Estilo Milanês, Fecho Moderno e Pulseira de Couro contêm traços de metacrilatos provenientes de adesivos. Metacrilatos são comumente encontrados em muitos produtos que entram em contato com a pele, tais como curativos adesivos, mas algumas pessoas podem apresentar sensibilidade a eles ou desenvolver sensibilidade ao longo do tempo. A exposição ao metacrilato proveniente do Apple Watch e das pulseiras mencionadas acima é improvável, mas os consumidores que saibam de sua alergia ao metacrilato devem ter cuidado ao usar as pulseiras até que possam determinar a ausência da reação alérgica.

Os materiais usados no Apple Watch e nas pulseiras do Apple Watch estão em conformidade com as normas de joalheria definidas pela Consumer Product Safety Commission (EUA), as regras europeias aplicáveis e outras normas internacionais.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Informações importantes sobre manuseio

Exposição a líquidos O Apple Watch é resistente à água, mas não é impermeável. É possível, por exemplo, usar o Apple Watch durante exercícios (a exposição ao suor não causa problemas), na chuva e ao lavar as mãos. Se água respingar no relógio, enxugue com um pano não abrasivo e sem fiapos. Tente minimizar a exposição do Apple Watch às substâncias citadas a seguir e siga as instruções abaixo, na seção “Limpeza e cuidados”, se o Apple Watch entrar em contato com elas:

- Perfume, sabão, solventes, detergente, ácidos ou alimentos ácidos, água com sabão, repelente de insetos, cremes, filtro solar, óleo ou tintura de cabelo.

O Apple Watch Series 1 e o Apple Watch (1ª geração) possuem a avaliação IPX7 de resistência à água, conforme a norma IEC 60529. O Apple Watch Series 1 e o Apple Watch (1ª geração) possuem resistência a respingos e água, mas não recomenda-se submergi-los.

O Apple Watch Series 2 é resistente à água até uma profundidade de 50 metros, conforme a norma ISO 22810:2010. Isso significa que ele pode ser usado em atividades aquáticas, como nadar em uma piscina ou no oceano, contanto que não em grandes profundidades. Entretanto, o Apple Watch Series 2 não deve ser usado em mergulhos, esqui aquático ou outras atividades que envolvam água em alta velocidade ou submersão em águas profundas.

A resistência à água não é uma condição permanente e pode diminuir com o tempo. O Apple Watch não pode ser recondicionado ou vedado novamente para resistência à água. As condições a seguir podem afetar a resistência à água do Apple Watch em particular e devem ser evitadas:

- Deixar o Apple Watch cair ou sujeitá-lo a outros impactos.
- Expor o Apple Watch a sabão ou água com sabão, como, por exemplo, durante o banho.
- Expor o Apple Watch a perfume, solventes, detergente, ácidos ou alimentos ácidos, repelente de insetos, cremes, filtro solar, óleo ou tintura de cabelo.
- Expor o Apple Watch à água em alta velocidade, como, por exemplo, durante esqui aquático.
- Usar o Apple Watch em salas de sauna ou vapor.

Nem todas as pulseiras são apropriadas para uso em contato com a água. As pulseiras de couro, por exemplo, não são resistentes à água e não podem ser expostas a líquidos.

Limpeza e cuidados Mantenha o Apple Watch limpo e seco. Limpe e seque o Apple Watch, a pulseira e a pele após exercícios ou suor intenso. Seque cuidadosamente o Apple Watch e a pulseira se forem expostos à água doce. Limpe o Apple Watch se ele entrar em contato com qualquer substância que possa causar manchas ou outros danos, como terra, areia, maquiagem, tinta, sabão, detergente, ácidos ou alimentos ácidos, ou se ele entrar em contato com líquidos que não sejam água doce, inclusive os que possam causar irritação cutânea, como suor, água salgada, água com sabão, água de piscina, perfume, repelente de insetos, cremes, filtro solar, óleo, removedor de adesivos, tintura de cabelo ou solventes. O Apple Watch e as cores das pulseiras podem variar ou desbotar ao longo do tempo.

Depois de nadar com o Apple Watch Series 2, enxágue-o levemente com água morna de torneira.

Como limpar o Apple Watch:

Desative o Apple Watch. Mantenha pressionado o botão lateral e, em seguida, aperte o controle

- Desative o Apple Watch. Mantenha pressionado o botão lateral e, em seguida, arraste o controle deslizante para a direita.
- Pressione os botões de soltar a pulseira e remova a pulseira. Consulte [Remova, troque e ajuste as pulseiras](#).

- Limpe o Apple Watch com um pano não abrasivo e sem fiapos. Se necessário, também é possível umedecer o pano com água doce.
- Seque o Apple Watch com um pano não abrasivo e sem fiapos.
- Recomenda-se limpar regularmente os modelos Apple Watch Edition (ouro). Limpe com um pano não abrasivo e sem fiapos a fim de remover óleos, perfumes, cremes e outras substâncias da superfície, especialmente antes de guardar o Apple Watch Edition.

A lista a seguir contém recomendações importantes sobre ações a serem *evitadas* nos cuidados com o Apple Watch:

- Não limpe o Apple Watch enquanto estiver sendo carregado;
- Não seque o Apple Watch ou as pulseiras usando alguma fonte externa de calor (por exemplo, um secador de cabelo);
- Não use produtos de limpeza ou ar comprimido para limpar o Apple Watch;

A parte frontal do Apple Watch é feita de vidro Ion-X (vidro reforçado) ou de cristal de safira, ambos com revestimento oleofóbico (repele óleo) contra impressões digitais. O revestimento sofre desgaste com o tempo, com o uso normal. Produtos de limpeza e materiais abrasivos desgastarão ainda mais o revestimento e podem arranhar o vidro ou o cristal de safira.

Uso dos botões, da Digital Crown, dos conectores e das portas Jamais exerça pressão excessiva em um botão ou na Digital Crown do Apple Watch nem force um conector de carga em uma porta, pois isso pode causar danos que não são cobertos pela garantia. Se o conector e a porta não se unirem com facilidade, provavelmente são incompatíveis. Verifique se há obstrução, se o conector é compatível com a porta e se você posicionou o conector corretamente em relação à porta.

Alguns hábitos de uso podem contribuir para o desgaste ou rompimento dos cabos. O cabo acoplado a uma unidade de carregamento, como qualquer outro fio ou cabo metálico, está sujeito a tornar-se fraco ou quebradiço se for dobrado sempre no mesmo ponto. Procure curvar o cabo suavemente em vez de dobrá-lo. Inspecione o cabo e o conector regularmente à procura de torções, quebras, dobras ou outros danos. Caso encontre alguns desses danos, interrompa o uso do cabo.

Cabo Magnético de Carga, Estojo Magnético de Carga e Dock Magnético de Carga A descoloração da superfície de carga do Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, do Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e do Dock Magnético de Carga do Apple Watch pode ocorrer após o uso regular, devido à poeira e aos resíduos que entram em contato com a superfície magnética. Isso é normal. A limpeza da superfície magnética de carga pode reduzir ou evitar tal descoloração, além de prevenir danos ao carregador e ao Apple Watch. Para limpar a superfície de carga, desconecte o carregador do Apple Watch e do adaptador de alimentação e passe um pano seco não abrasivo. Seque com um pano não abrasivo e sem fiapos antes de retomar o carregamento. Não use produtos de limpeza para limpar a superfície de carga.

Temperatura operacional O Apple Watch foi projetado para funcionar em temperaturas ambiente entre 0° e 35° C (32° e 95° F) e armazenado sob temperaturas entre -20° e 45° C (-4° e 113° F). O Apple Watch pode ser danificado e a autonomia da bateria reduzida se for armazenado ou operado fora destes limites de temperatura. Evite expor o Apple Watch a mudanças extremas de temperatura ou

umidade. Se a temperatura interna do Apple Watch exceder as temperaturas operacionais normais (por exemplo, em um carro quente ou sob luz solar direta por tempo prolongado), talvez você perceba o seguinte enquanto ele tenta regular a temperatura:

- O carregamento pode desacelerar ou parar.
- A tela pode escurecer.
- Uma tela de alerta de temperatura pode aparecer.
- Algumas transferências de dados podem entrar em pausa ou sofrer atraso.
- Alguns aplicativos podem fechar.

Importante: Talvez você não consiga usar o Apple Watch enquanto o aviso de temperatura estiver sendo exibido. Se o Apple Watch não for capaz de regular sua temperatura interna, ele entrará em modo de Reserva de Energia ou em repouso profundo até o resfriamento. Mova o Apple Watch para um local mais frio, longe da luz solar direta, e aguarde alguns minutos antes de tentar usar o Apple Watch novamente. Para obter mais informações, consulte o artigo de Suporte da Apple [Manter o Apple Watch dentro das temperaturas de operação aceitáveis](#).

Ímãs Mantenha cartões-chave e cartões de crédito longe do Apple Watch, de suas pulseiras, do Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, do Estojo Magnético de Carga do Apple Watch e do Dock Magnético de Carga do Apple Watch.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Declaração de regulamentação da FCC para Apple Watch, Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Dock Magnético de Carga do Apple Watch e Estojo Magnético de Carga do Apple Watch

Este dispositivo está em conformidade com a parte 15 das regras da FCC. A operação está sujeita às seguintes condições: (1) Este dispositivo não pode causar interferência prejudicial e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e mostrou estar em conformidade com os limites para dispositivos digitais da Classe B, de acordo com a parte 15 das regras da FCC. Tais limites foram projetados para proporcionar proteção razoável contra interferências nocivas em uma instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não instalado e usado conforme as instruções, pode causar interferências nocivas às comunicações de rádio. Porém, não há garantia de que a interferência não ocorrerá em uma instalação em particular. Se este equipamento causar interferência nociva à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado ao desligar e ligar o equipamento, recomenda-se ao usuário tentar corrigir a interferência por meio de uma das medidas a seguir:

- Reorientar ou realocar a antena receptora.
- Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada em um circuito diferente do que o receptor está conectado.
- Consultar o distribuidor ou um técnico experiente em rádio e TV para obter ajuda.

Importante: Mudanças ou modificações deste produto não autorizadas pela Apple podem anular a compatibilidade eletromagnética (EMC) e a conformidade sem fio, e negar a sua autoridade para operar o produto. Este produto demonstrou estar em conformidade com EMC sob condições que incluem o uso de dispositivos periféricos compatíveis e cabos protegidos entre os componentes do sistema. É importante que você use os dispositivos periféricos e cabos protegidos compatíveis entre os componentes do sistema para reduzir a possibilidade de causar interferências em rádios, televisores e outros dispositivos eletrônicos.

Parte responsável (contato apenas para assuntos da FCC):

Apple Inc. Corporate Compliance

1 Infinite Loop, MS 91-1EMC

Cupertino, CA 95014

Declaração de regulamentação do Canadá para Apple Watch, Cabo Magnético de Carga do Apple Watch, Dock Magnético de Carga do Apple Watch e Estojo Magnético de Carga do Apple Watch

Este dispositivo está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença do Ministério da Indústria do Canadá. A operação está sujeita às seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência, incluindo interferências que possam causar operação indesejada do dispositivo.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

[< Anterior](#)

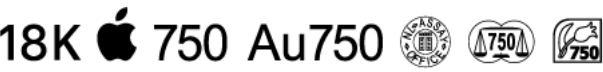
[Seguinte >](#)

Emblemas e marcas de pureza do Apple Watch Edition

O corpo dos modelos em ouro do Apple Watch Edition e as partes de ouro das pulseiras correspondentes são confeccionados em ouro 18 quilates (750 partes por mil).

Os emblemas e as marcas de pureza dos modelos de ouro do Apple Watch Edition encontram-se sob a pulseira. Remova a pulseira para vê-los. Os emblemas das pulseiras do Apple Watch Edition que contêm ouro encontram-se nas fivelas ou nas tiras. Emblemas e marcas de pureza podem variar conforme o país.

Emblemas e marcas de pureza:



[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

Informações sobre descarte e reciclagem

Descarte e reciclagem do Apple Watch O Apple Watch e/ou a bateria não devem ser descartados com o lixo doméstico. Descarte o Apple Watch e/ou a bateria de acordo com as leis e normas locais. Para obter informações sobre o programa de reciclagem da Apple e pontos de coleta para reciclagem, visite www.apple.com/br/recycling. Para obter informações sobre substâncias restritas e outras iniciativas ambientais da Apple, visite www.apple.com/br/environment.



União Europeia – Informações sobre descarte

O símbolo acima significa que, de acordo com as leis e normas locais, seu produto e sua bateria devem ser descartados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim de sua vida útil, leve-o a um ponto de coleta designado pelas autoridades locais. A coleta separada e a reciclagem de seu produto e/ou sua bateria no momento do descarte ajudarão a conservar os recursos naturais e a garantir que a reciclagem será feita de maneira a proteger a saúde humana e ambiental.

Brasil—Informações sobre descarte e reciclagem

O símbolo indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartadas no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre substâncias de uso restrito, o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite www.apple.com/br/environment.

Información sobre eliminación de residuos y reciclaje

El símbolo de arriba indica que este producto y/o su batería no debe desecharse con los residuos domésticos. Cuando decida desechar este producto y/o su batería, hágalo de conformidad con las leyes y directrices ambientales locales. Para obtener información sobre el programa de reciclaje de Apple, puntos de recolección para reciclaje, sustancias restringidas y otras iniciativas ambientales, visite www.apple.com/la/environment o www.apple.com/mx/environment.

Revisão da bateria A bateria de íon de lítio do Apple Watch deve ser substituída pela Apple ou por um fornecedor de serviços autorizado. Talvez você receba um Apple Watch substituto ao solicitar reparo da bateria. As baterias devem ser recicladas ou descartadas separadamente do lixo doméstico. Para obter mais informações sobre reparo e reciclagem da bateria, visite www.apple.com/br/batteries/service-and-recycling.

California Battery Charger Energy Efficiency



Türkiye

Türkiye Cumhuriyeti: AEEE Yönetmeliğine Uygundur.

台灣





廢電池請回收

Declaração sobre bateria de Taiwan

警告：請勿戳刺或焚燒。此電池不含汞。

Declaração sobre bateria da China

警告： 不要刺破或焚燒。该电池不含水银。

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

A Apple e o meio ambiente

Na Apple, reconhecemos nossa responsabilidade em minimizar os impactos ambientais de nossas operações e produtos. Para obter mais informações, consulte www.apple.com/br/environment.

[< Anterior](#)