



Sentidant



Connection Watch

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Lê atentamente estas instruções e guarda-as para consulta futura.



SEN-10001-BK/BL/SL

DESTAQUES

- **Sugestões de emoções:** os sensores sugerem em qual de 12 estados emocionais poderás estar. Confirma ou corrige e o relógio aprende o teu padrão único.
- **Partilha de emoções:** envia uma emoção a quem escolheres. Amigos sem relógio podem partilhar e receber emoções na app Sentidant.
- **Partilha do batimento cardíaco em direto:** sente a pulsação da tua pessoa no teu pulso, em tempo real. Ambos precisam de um relógio Sentidant.
- **Bem-estar:** frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca (HRV) e sono, e medição do oxigénio no sangue a pedido.
- **Treinos:** 9 modos de atividade, com percurso GPS nas atividades ao ar livre.
- **Mostradores:** escolhe entre vários, incluindo **Seguir emoção** e um criado a partir de uma foto tua.
- **Chamadas e mensagens:** 4G autónomo com nano-SIM, sem telemóvel.
- **Conectividade:** Wi-Fi, Bluetooth e GPS, além da app Sentidant complementar para iPhone e Android.

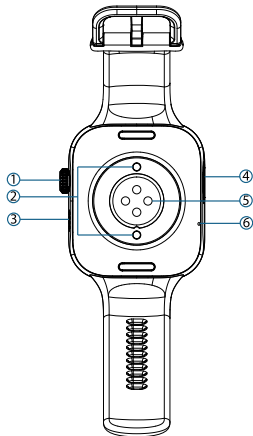
CONTEÚDO DA EMBALAGEM

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Sentidant One Connection Watch | • Manual de instruções |
| • Cabo de carregamento magnético | • Guia de início rápido com um código QR para a app Sentidant |
| • Bracelete de silicone | |
-

ESPECIFICAÇÕES

Produto	Sentidant One
Ecrã	Ecrã tátil AMOLED de 1,97"
Conectividade	4G LTE (nano-SIM), Wi-Fi 2,4 GHz, Bluetooth, GPS
Sensores	Frequência cardíaca ótica (PPG), oxigénio no sangue, acelerómetro, barómetro, ruído ambiente, sensor geomagnético (bússola)
Resistência à água	IP68
Bateria	500 mAh (nominal)
Tempo de carregamento	Aproximadamente 2,5 horas
Materiais	Estrutura intermédia e caixa inferior: plástico Peças decorativas e botões: liga de alumínio Bracelete: silicone

CONHECER O TEU RELÓGIO



1. Botão lateral (coroa)
2. Contactos de carregamento magnéticos
3. Altifalante
4. Ranhura do nano-SIM
5. Sensor ótico de frequência cardíaca
6. Microfone

CONHECER O TEU RELÓGIO (continuação)

Para fazer isto	Faz o seguinte
Ativar o ecrã	Prime o botão lateral
Ir para o mostrador	Prime o botão lateral. Durante um treino ou partilha do batimento em direto, leva-te de volta a esse ecrã
Recuar um passo	Desliza desde a margem esquerda do ecrã
Abrir as emoções (As Minhas Emoções)	Toca no mostrador
Partilhar uma emoção	Mantém premido o mostrador
Menu principal	Desliza para cima no mostrador
Medir (treinos, frequência cardíaca, oxigénio no sangue e outros)	Desliza para baixo no mostrador
Utilitários (chamadas, mensagens, Wi-Fi, Bluetooth e outros)	Desliza para a esquerda no mostrador
Mudar o mostrador	O Meu Sentidant → Ecrã e som → Mostrador do relógio , ou na app

ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

1. Retira toda a embalagem e a película protetora.
2. Verifica se o relógio e o cabo têm danos visíveis.
3. Certifica-te de que os contactos de carregamento estão limpos e secos.
4. Carrega totalmente o relógio.
5. Insere um nano-SIM se quiseres usar chamadas, mensagens e dados móveis por 4G (consulta *Instalar um nano-SIM*).
6. Transfere a app Sentidant (consulta *Obter a app e emparelhar o relógio*).
7. Liga o relógio e segue os passos apresentados no ecrã para o emparelhar com o telemóvel.



CARREGAMENTO

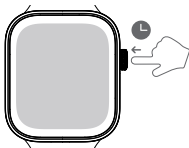
1. Certifica-te de que o relógio e os contactos de carregamento estão completamente secos.
2. Coloca a extremidade magnética do cabo sobre os contactos na parte de trás do relógio. Os ímanes alinham-no.
3. Liga o cabo a uma fonte de alimentação USB.
4. Verifica se o relógio apresenta o ecrã **A carregar**. Se não o apresentar, volta a encaixar o conector.
5. Um carregamento completo a partir de bateria fraca demora cerca de 2,5 horas. Uma porta USB de baixa potência pode demorar mais.

Dicas de carregamento

- O relógio pode aquecer durante o carregamento. Isto é normal.
- Não o carregues quando estiver molhado, debaixo de uma almofada, à luz direta do sol nem em locais muito quentes, frios ou húmidos.
- Não forces o conector para o encaixar nem tapes o relógio durante o carregamento.
- Desliga o carregador se o relógio ou o cabo aquecerem de forma anormal.

LIGAR E DESLIGAR O RELÓGIO

- **Para ligar:** mantém premido o botão lateral até aparecer a animação de arranque. Se o relógio pedir, toca em **Iniciar**.
- **Para desligar ou reiniciar:** com o relógio ligado, mantém premido o botão lateral e segue as opções apresentadas no ecrã.
- Se o relógio não ligar, carrega-o durante alguns minutos e tenta novamente.
- Escolhe a reposição de fábrica apenas se quiseses apagar todos os dados do relógio.

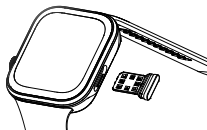


INSTALAR UM NANO-SIM

Desliga o relógio antes de inserir ou retirar o nano-SIM.

1. Abre a tampa do SIM.
2. Insere um nano-SIM normal no sentido indicado pela guia da ranhura.
3. Certifica-te de que está bem encaixado e fecha completamente a tampa.
4. Liga o relógio.

O SIM dá ao relógio a sua própria ligação móvel, para que as chamadas, as mensagens e a partilha funcionem longe do Wi-Fi. Usa um SIM com um tarifário ativo que inclua dados móveis. Para chamadas e mensagens, o tarifário também tem de as incluir.



OBTER A APP E EMPARELHAR O RELÓGIO

1. Lê o código QR com a câmara do telemóvel e instala a app Sentidant.
2. Abre a app, cria a tua conta e toca em **Vamos começar**.
3. Liga o relógio. Aparece **Lê para emparelhar** com um código. Se o relógio pedir, toca primeiro em **Iniciar**.
4. O relógio precisa de internet para emparelhar. Se aparecer **A obter o código de emparelhamento...** ou **Sem ligação ao Sentidant**, desliza para trás no ecrã de emparelhamento, abre **Wi-Fi** → **Escolher uma rede** e liga-te a uma rede de 2,4 GHz, ou insere um nano-SIM com dados móveis.
5. Na app, toca em **Iniciar emparelhamento** e lê o código do relógio. Também podes tocar em **Introduzir o código manualmente** e escrever o código do relógio.
6. Mantém a app aberta perto do relógio até aparecer **Associado**.



Lê para obter a app
Sentidant

O relógio e o telemóvel precisam de internet: Wi-Fi (2,4 GHz) ou dados móveis. O Bluetooth tem de estar ativado. O código no relógio renova-se sozinho quando expira.

Para emparelhar mais tarde: na app, vai a **Perfil** → **O Meu Sentidant** → **Relógio Sentidant** → **Associar ao relógio**.

ADICIONAR AS TUAS PESSOAS

Para partilhar emoções e batimentos cardíacos, adiciona os teus amigos na app.

- Na app, toca no ícone **Pessoas** e depois em **Adicionar um amigo**.
- Procura alguém e toca em **Convidar**, ou toca em **Convidar amigos** para lhes enviases uma ligação.
- Quando aceitarem, aparecem na lista **Partilhar com** do teu relógio.

Os pedidos de amizade que recibes aparecem na app em **Pessoas** → **Pedidos**. Toca em **Aceitar**.

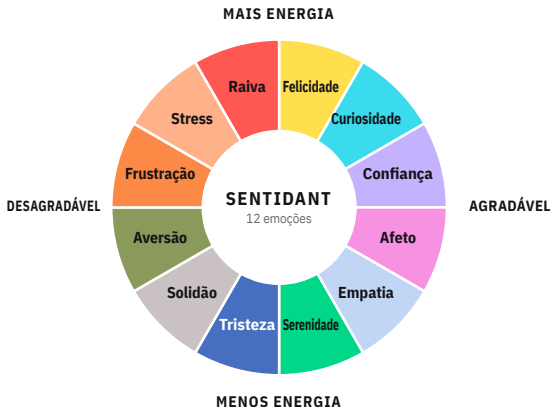
COMO O SENTIDANT COMPREENDE AS EMOÇÕES

O relógio lê a tua frequência cardíaca, o ritmo entre os batimentos (HRV) e os teus movimentos. A partir destes dados, sugere em qual de 12 estados emocionais poderás estar, tendo como referência o teu próprio padrão habitual, e não o de outra pessoa.

Ele pergunta. Tu respondes. Ele aprende contigo. Sempre que confirmas ou corriges uma sugestão, o relógio aprende um pouco mais sobre a forma como o teu corpo mostra o que sentes. É nos primeiros dias que aprende mais.

Quando os sinais não são claros, o relógio mostra **Em escuta...** ou pergunta-te em vez de adivinhar. És sempre tu quem decide como te sentes.

AS 12 EMOÇÕES



As 12 emoções situam-se em duas escalas: até que ponto um sentimento é agradável e quanta energia transporta.

CHECK-INS: ENSINAR O TEU RELÓGIO

Aproximadamente de 30 em 30 minutos, enquanto o usas, o relógio

pergunta: **Queres dar-lhe um nome?**

- Toca em **Sim**. O relógio mostra a sua sugestão e pergunta **Acertei?**
- Se estiver certa, toca em **Sim**. Se não, toca em **Não** e escolhe a emoção que se aplica melhor. É assim que ele aprende.
- Depois, escolhe **Manter** (só tu a vê's) ou **Partilhar**.
- Se ignorares um check-in, este fecha-se sozinho.

O relógio também pode perguntar quando deteta uma mudança: **O teu Sentidant sentiu agora uma mudança.**

As tuas definições

- Com que frequência pergunta: **O Meu Sentidant → Emoções → Frequência de deteção** (de 30 minutos a 4 horas).
- O que acontece depois de identificares uma emoção: **Registo de emoções: Manter / Partilhar obrigatório, Manter automaticamente ou Partilhar automaticamente**. As mesmas definições estão na app em **Perfil → O Meu Sentidant → Geral**.

PARTILHAR UMA EMOÇÃO

1. Mantém premido o mostrador ou responde a um check-in.
2. Escolhe a emoção que queres partilhar.
3. Assinala as pessoas com quem queres partilhar e toca em **Partilhar**.

O relógio dessas pessoas reproduz o padrão, o som e a cor da emoção, e elas podem responder. Também podes partilhar na app. Só é partilhado o que escolheres partilhar.

Só com 4G, longe do Wi-Fi e do telemóvel, uma partilha pode demorar até cerca de uma hora a chegar e um convite de batimento cardíaco pode perder-se.

PARTILHA DO BATIMENTO CARDÍACO EM DIRETO

1. Desliza para cima no mostrador e abre **O Meu Bem-Estar** (o ícone do coração, ao centro).
2. Toca em **Partilhar o meu batimento cardíaco**, escolhe um amigo e toca em **Partilhar**.
3. Quando o amigo aceitar, sentem a pulsação um do outro no pulso. Toca em **Terminar** para acabar.

Ambas as pessoas precisam de um relógio Sentidant. A app mostra o histórico dos batimentos cardíacos partilhados.

SAÚDE E ATIVIDADE

- Frequência cardíaca, HRV e sono: registo automático no pulso, visível na app.
- Oxigénio no sangue (medição pontual a pedido): desliza para baixo → **Oxigénio no sangue** → **Iniciar** e fica imóvel até 20 segundos.
- Treinos: desliza para baixo → **Treino** e escolhe uma de 9 atividades. Ao ar livre, o percurso GPS é registado.

CHAMADAS, MENSAGENS E SOS

É necessário um nano-SIM com um tarifário ativo.

- **Chamadas:** desliza para a esquerda → **Chamada**. Na primeira vez, permite que o Sentidant seja a app de telefone.
- **Mensagens:** desliza para a esquerda → **Mensagem** → **SMS**. Na primeira vez, permite que o Sentidant seja a app de mensagens. Sem MMS.
- **SOS:** define o contacto em **O Meu Sentidant** → **SOS de emergência** → **Contacto de emergência**. Para lhe ligar, mantém premido o botão vermelho durante 3 segundos. Na primeira vez, permite que o Sentidant faça chamadas.

O SOS liga ao teu contacto, não aos serviços de emergência. Para contactar os serviços de emergência, marca o número de emergência (p. ex., 112 ou 911) no teclado.

MOSTRADORES

Vai a **O Meu Sentidant** → **Ecrã e som** → **Mostrador do relógio** ou escolhe um na app. A tua escolha é sincronizada entre o relógio e a app. Os mostradores incluem **Seguir emoção**, cuja cor acompanha as tuas emoções, e um mostrador **Foto** criado a partir de uma imagem do teu telemóvel.

IDIOMA

Este guia e a app Sentidant estão disponíveis em English, Français, Español, Deutsch, Italiano, Português e 简体中文.

- **Guia na tua língua:** lê o código QR ou visita sentidant-1.com/guide.
- **App:** Perfil → O Meu Sentidant → Geral → Idioma.
- **Relógio:** neste manual, os nomes dos ecrãs do relógio aparecem em português. Até à atualização de software do relógio, este mostra-os em inglês.



Guia na tua língua

DICAS PARA A BATERIA

- Carrega o relógio todos os dias, de preferência num momento em que não o estejas a usar.
- O relógio gasta menos bateria com Wi-Fi ou perto do telemóvel do que só em 4G.
- Reduz o brilho do ecrã e a frequência dos check-ins para poupar energia.

PRIVACIDADE E OS TEUS DADOS

- Os teus sentimentos são teus. Nada é partilhado a menos que escolhas partilhar, e és tu quem decide quem vê o quê. Podes eliminar a tua conta e os teus dados a qualquer momento na app.
- Aviso de privacidade completo: na app e em sentidant-1.com/privacy.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Experimenta isto
O relógio indica Sem ligação ao Sentidant	Liga o relógio a uma rede Wi-Fi (2,4 GHz) ou insere um SIM com dados móveis
O relógio não emparelha	Verifica se ambos têm internet e se o Bluetooth está ativado. Aguarda um novo código no relógio ou usa Introduzir o código manualmente
A app não indica Associado	Mantém a app aberta perto do relógio até aparecer Associado
O meu amigo não está na lista do meu relógio	Verifica se o teu amigo aceitou o convite na app. Aguarda um minuto para o relógio sincronizar
Uma emoção partilhada chegou tarde	Só com 4G, longe do Wi-Fi e do telemóvel, uma partilha pode demorar até cerca de uma hora. Sincroniza quando houver ligação
As sugestões não correspondem ao que sinto	Continua a responder aos check-ins. O relógio aprende com cada correção
O relógio não carrega	Limpa e seca os contactos, volta a encaixar o cabo e confirma se aparece o ecrã A carregar
Sem leitura durante uma partilha do batimento cardíaco	Certifica-te de que o relógio está bem ajustado ao pulso e tenta novamente. Verifica a ligação à internet e se o Bluetooth está ativado

LIMPEZA E CUIDADOS

- Se necessário, desliga o relógio e retira-o do cabo de carregamento.
- Limpa o relógio com um pano limpo e macio.
- Mantém os contactos de carregamento e os sensores na parte de trás livres de sujidade e resíduos.
- Seca bem o relógio antes de o carregar.
- Não utilizes produtos químicos de limpeza domésticos, produtos de limpeza abrasivos nem objetos afiados.
- Não mergulhes o relógio em soluções de limpeza.
- Mantém os produtos de limpeza afastados da ranhura do cartão nano-SIM, do microfone e do altifalante.

Armazenamento

Se o relógio não for usado durante muito tempo, guarda-o num local fresco e seco, longe da luz direta do sol, de temperaturas extremas e da humidade. Não coloques objetos pesados sobre o relógio e guarda o cabo sem dobras acentuadas.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

- Não exponhas o relógio nem os seus acessórios a temperaturas extremas nem ao fogo.
- Evita impactos fortes, quedas e vibração excessiva.
- Não esmagues, perfures, desmontes, modifiques nem tentes reparar o relógio por ti próprio. Em caso de avaria, contacta um prestador de assistência autorizado.
- Não carregues o relógio enquanto estiver molhado, não manuseies o carregador com as mãos molhadas e não utilizes equipamento de carregamento danificado.
- Não introduzas objetos na ranhura do cartão nano-SIM nem noutras aberturas. Usa apenas um nano-SIM normal e certifica-te de que a tampa do SIM está bem fechada.
- Não uses o relógio excessivamente apertado.
- Deixa de usar o relógio se ficar danificado ou aquecer de forma anormal.
- A resistência à água pode diminuir com o tempo devido ao desgaste, a impactos ou a danos nos vedantes.

INFORMAÇÃO REGULAMENTAR

Produto: Sentidant One · Modelo: IDA01. A informação regulamentar também está disponível no relógio: **O Meu Sentidant → Sistema → Acerca do relógio → Informação regulamentar.**

EUA (FCC)

- FCC ID: 2AHFT890. Este dispositivo cumpre a Parte 15 das Regras da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) este dispositivo não pode causar interferências prejudiciais e (2) este dispositivo tem de aceitar quaisquer interferências recebidas, incluindo interferências que possam causar um funcionamento indesejado.
- Quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade podem anular a autorização do utilizador para utilizar o equipamento.
- Nota: este equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, nos termos da Parte 15 das Regras da FCC. Estes limites destinam-se a proporcionar uma proteção razoável contra interferências prejudiciais numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais nas comunicações via rádio. No entanto, não existe qualquer garantia de que não ocorram interferências numa determinada instalação.

INFORMAÇÃO REGULAMENTAR (continuação)

- Se este equipamento causar interferências prejudiciais na recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e voltando a ligar o equipamento, recomenda-se que o utilizador tente corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas: reorientar ou mudar de local a antena recetora; aumentar a distância entre o equipamento e o recetor; ligar o equipamento a uma tomada de um circuito diferente daquele a que o recetor está ligado; consultar o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

Canadá (ISED)

- IC: 23023-2AHFT890. CAN ICES-003(B) / NMB-003(B). Este dispositivo contém transmissor(es)/recetor(es) isento(s) de licença que cumpre(m) as RSS isentas de licença da Innovation, Science and Economic Development Canada. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) este dispositivo não pode causar interferências; (2) este dispositivo tem de aceitar quaisquer interferências, incluindo interferências que possam causar um funcionamento indesejado do dispositivo.

INFORMAÇÃO REGULAMENTAR (continuação)

Exposição a RF (SAR)

Região	Posição	SAR máxima	Limite
UE / Reino Unido (10 g)	À frente do rosto, 10 mm	0,374 W/kg	2,0 W/kg
UE / Reino Unido (10 g)	Membros (pulso), em contacto	2,118 W/kg	4,0 W/kg
EUA / Canadá (1 g)	Cabeça, 10 mm	0,37 W/kg	1,6 W/kg
EUA / Canadá (10 g)	Membros (pulso), em contacto	0,93 W/kg	4,0 W/kg

Este relógio cumpre os limites de exposição a RF da UE (Recomendação 1999/519/CE do Conselho; ensaiado segundo a norma EN 50566). Quando estiver à frente do rosto, mantém-no a pelo menos 10 mm (1 cm) de distância. Quando usado no pulso, é ensaiado em contacto direto.

INFORMAÇÃO REGULAMENTAR (continuação)

Bandas de frequência e potência máxima de saída (modelo UE)

Banda	Potência máxima
GSM 900	33 dBm
GSM 1800	30 dBm
WCDMA bandas 1, 8	23 dBm
LTE bandas 1, 3, 38, 41	22 dBm
LTE bandas 7, 8, 20, 40	23 dBm
Wi-Fi 2,4 GHz (802.11 b/g/n)	15 dBm
Bluetooth / BLE 2,4 GHz	7,5 dBm
GPS 1575,42 MHz	Apenas recepção

Fabricante: Shenzhen DO Intelligent Technology Co., Ltd, 1st/2nd/East of 3rd/4th Floor of Building 1, 1st/14th/15th Floor of Building 6, Changyi Industrial Park, No. 1 of Lirong Road, Xinshi Community, Dalang Street, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, P.R. China, 518110. Fabricado na China.

AVISO LEGAL SOBRE SAÚDE E EMOÇÕES

- As funções de saúde e bem-estar destinam-se apenas a fins de bem-estar geral. Os resultados podem variar consoante o teu corpo, o ajuste do relógio, o ambiente envolvente e a tua atividade.
- As sugestões de emoções são estimativas baseadas em sinais do corpo. Não constituem um diagnóstico de qualquer condição mental ou médica.
- Este relógio não é um dispositivo médico e não deve substituir o aconselhamento médico profissional. Consulta sempre um profissional de saúde qualificado em caso de questões médicas.
- Todos os nomes de produtos e empresas são marcas comerciais™ ou marcas registadas® dos respetivos titulares. A sua utilização não implica qualquer afiliação com os mesmos nem o seu aval.

ELIMINAÇÃO ECOLÓGICA

Informação importante sobre a eliminação correta de equipamentos elétricos e eletrônicos.

- No fim da vida útil, o produto não pode ir para o lixo doméstico. Entregue-o num centro local designado de recolha de resíduos eletrónicos ou num revendedor que preste este serviço. Eliminar um dispositivo eletrónico em separado evita possíveis consequências negativas para o ambiente e a saúde e permite recuperar os seus materiais, poupando energia e recursos. Como lembrete, o produto tem o símbolo do contentor com rodas barrado com uma cruz.
- Nunca deites eletrónicos usados no lixo comum: contêm substâncias nocivas.
- Elimina sempre os eletrónicos usados segundo as regras locais para baterias e eletrónicos. Se não existirem, usa um contentor de recolha de eletrónicos.



AVISO: As baterias de íões de lítio e os produtos que as contêm podem expor-te a substâncias químicas, incluindo o óxido de lítio, níquel e cobalto, bem como o níquel, que o Estado da Califórnia sabe causarem cancro e malformações congénitas ou outros danos reprodutivos. Mais informações: www.P65Warnings.ca.gov.



GARANTIA

O Sentidant One Connection Watch inclui uma garantia limitada padrão de 12 meses contra defeitos e avarias de fabrico. Se o produto tiver peças defeituosas, mau acabamento ou danos visíveis, ou não funcionar devido a um defeito de fabrico ou a má execução, devolve-o com o comprovativo de compra (talão ou fatura) à loja ou ao vendedor que to vendeu, para troca ou reparação de acordo com a respetiva política de devoluções.

A garantia tem início na data de compra. Guarda o comprovativo de compra e a embalagem durante o período de garantia.

A garantia não se aplica a um produto que:

- a.** tenha avariado devido a desgaste excessivo, para além de uma utilização razoável;
- b.** tenha sido utilizado indevidamente ou com negligência;
- c.** tenha sido danificado acidentalmente ou por motivo de força maior, incluindo incêndio e inundação;
- d.** tenha sido utilizado ou operado de forma contrária às instruções deste manual.

Esta garantia acresce aos teus direitos legais enquanto consumidor, que não são afetados por ela.

APOIO

Dúvidas ou problemas: info@sentidant.com ou sentidant-1.com/support.

Para eliminar a tua conta e os teus dados: sentidant-1.com/delete-account.



Sentidant One - Connection Watch
SEN-10001