

fitbit charge 6



Manual do Usuário
Versão 1.0

Índice

Índice	3
Introdução	6
Conteúdo	6
Como carregar o tracker	7
Configurar.....	8
Como ver seus dados no aplicativo da Fitbit	8
Como ativar o Fitbit Premium	9
Como usar o Charge 6	10
Posicionamento para uso durante o dia e para uso ao treinar	10
Como apertar a pulseira	11
Mão dominante.....	12
Dicas de uso e cuidados	12
Como trocar a pulseira.....	13
Como remover a pulseira	13
Como prender uma pulseira	14
Noções básicas	15
Como navegar pelo Charge 6.....	15
Navegação simples	15
Configurações rápidas.....	16
Atalho do botão	18
Como ajustar as configurações.....	18
Visor	18
Modos silenciosos.....	18
Outras configurações.....	19
Como verificar o nível da bateria	20
Como configurar o bloqueio do dispositivo	21
Como ajustar a configuração de visor sempre ligado	21
Como desligar a tela.....	22
Aparências do relógio e aplicativos	23
Como alterar o mostrador de relógio.....	23
Como abrir aplicativos	23
Localizar Telefone	24

Notificações do seu telefone.....	25
Como configurar as notificações.....	25
Como ver as notificações recebidas	25
Como gerenciar notificações	26
Como desativar notificações	26
Como atender ou rejeitar chamadas telefônicas	27
Como responder a mensagens (telefones com Android)	27
Controle de tempo	29
Definir um alarme	29
Como ignorar um alarme ou colocá-lo em modo de soneca	29
Use o cronômetro.....	30
Atividade e bem-estar.....	31
Como ver suas estatísticas	31
Como monitorar um objetivo diário de atividade	32
Como escolher um objetivo.....	32
Como monitorar sua atividade por hora	32
Como monitorar seu sono.....	33
Defina um objetivo de sono.....	33
Receba insights sobre os seus comportamentos de sono de longo prazo	33
Conheça seus hábitos de sono	33
Controle de estresse	34
Como usar o aplicativo Análise de EDA	34
Como acessar sua pontuação de controle de estresse	35
Métricas avançadas de saúde.....	35
Exercício e saúde cardíaca.....	37
Como monitorar suas atividades físicas automaticamente	37
Como monitorar e analisar atividades físicas com o aplicativo Exercícios	38
Como personalizar suas configurações de exercícios.....	40
Como ver o resumo do seu treino.....	41
Como ver sua frequência cardíaca	41
Zonas de frequência cardíaca personalizadas	42
Como receber Minutos de Zona de Atividade	42
Como receber notificações de frequência cardíaca	44
Veja sua frequência cardíaca em equipamentos e aplicativos	44
Confira sua pontuação de prontidão diária.....	45
Ver sua pontuação de condicionamento cardiovascular.....	45
Como compartilhar sua atividade.....	46

Pagamentos sem contato.....	47
Como usar cartões de crédito e débito.....	47
Como configurar pagamentos sem contato	47
Como fazer compras.....	47
Como alterar o cartão padrão	49
Pagamento de transporte	49
Estilo de vida.....	50
Controle a música com controles do YouTube Music.....	50
Google Maps.....	51
Atualização, reinicialização e limpeza de dados	52
Como atualizar o Charge 6.....	52
Reiniciar o Charge 6	52
Como apagar o Charge 6	53
Solução de problemas	54
Sinal de frequência cardíaca ausente	54
Sinal de GPS ausente	54
Outros problemas.....	55
Informações gerais e especificações	56
Sensores e componentes	56
Materiais	56
Tecnologia sem fio.....	56
Resposta tátil	56
Bateria.....	56
Memória.....	57
Visor.....	57
Tamanho da pulseira	57
Condições ambientais.....	57
Saiba mais.....	57
Política de devoluções e garantia	58
Avisos regulamentares e de segurança.....	58

Introdução

Melhore sua rotina com o Fitbit Charge 6*, o único tracker premium de condicionamento físico com Google. Com as ferramentas de condicionamento físico que você precisa para se manter motivado e atingir seus objetivos, administrar seu dia e sua rotina nunca foi tão fácil.

Reserve um momento para analisar nossas informações completas de segurança em support.google.com O Charge 6 não tem como objetivo fornecer dados médicos ou científicos.

*O Fitbit Charge 6 funciona com a maioria dos telefones com Android 9.0 ou mais recente, ou iOS 15 ou mais recente, e precisa de uma conta Google, do aplicativo móvel da Fitbit e de acesso à internet. Alguns recursos exigem um aplicativo móvel da Fitbit e/ou uma assinatura paga. Consulte fitbit.com/devices para ver mais informações.

Conteúdo

Conteúdo da caixa do Charge 6:



Tracker com pulseira pequena
(a cor e o material podem
variar)



Cabo de carregamento



Pulseira grande adicional

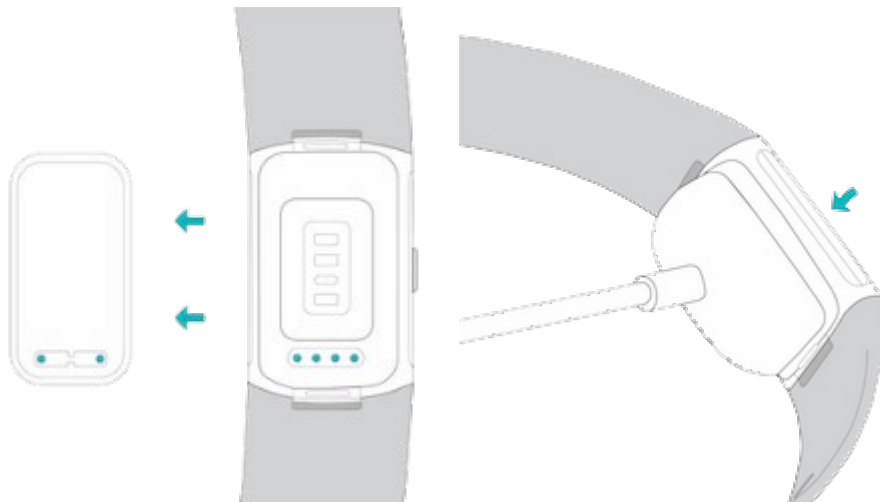
As pulseiras removíveis do Charge 6 são vendidas separadamente e estão disponíveis em diversas cores e materiais.

Como carregar o tracker

Completamente carregado, a bateria do Charge 6 dura até 7 dias. A duração da bateria e os ciclos de carga variam com o uso e outros fatores. Os resultados reais podem ser diferentes.

Para carregar o Charge 6:

1. Conecte o cabo de carregamento na entrada USB do computador, em um carregador USB com certificação UL ou em outro dispositivo de carregamento de baixa energia.
2. Segure a extremidade do cabo de carregamento perto da entrada no verso do tracker, até que ela se encaixe de forma magnética. Os pinos do cabo de carregamento devem estar alinhados com a entrada no verso do tracker.



O carregamento completo leva de 1 a 2 horas. Enquanto o Charge 6 carrega, toque duas vezes na tela ou pressione o botão para ligá-lo e verificar o nível de bateria. Deslize para a direita na tela da bateria para usar o Charge 6. Quando o tracker estiver carregado, será exibido um ícone sólido de bateria.



Configurar

Configure o Charge 6 com o aplicativo da Fitbit para iPhones e iPads ou telefones com Android. O aplicativo da Fitbit é compatível com os telefones mais populares. Consulte [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) para verificar se seu telefone é compatível.



Primeiros passos:

1. Baixe o aplicativo da Fitbit:
 - [Apple App Store](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para telefones com Android
2. Instale e abra o aplicativo.
3. Toque **Iniciar sessão com Google** e siga as instruções na tela para configurar o seu dispositivo.

Ao concluir a configuração, leia o guia para conhecer melhor seu novo tracker e explore o aplicativo da Fitbit.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como ver seus dados no aplicativo da Fitbit

Abra o aplicativo Fitbit no seu telefone para ver suas métricas de saúde, dados de atividade e sono, escolher um treino ou uma sessão de mindfulness, e mais.

Como ativar o Fitbit Premium

O Fitbit Premium é um recurso personalizado no aplicativo Fitbit que ajuda você a se manter ativo, dormir bem e controlar o estresse. Uma assinatura Premium inclui programas adaptados aos seus objetivos de saúde e condicionamento físico, informações personalizadas, centenas de exercícios de marcas de condicionamento físico, meditações guiadas e muito mais.

Os clientes podem resgatar uma avaliação da assinatura do Fitbit Premium no aplicativo da Fitbit.¹

Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

¹ Apenas para usuários novos ou que estão voltando para o Fitbit Premium. É necessário ativar a assinatura dentro de 60 dias da ativação do dispositivo (método de pagamento válido obrigatório). Renovação automática por US\$9,99 por mês* após o fim da avaliação. Cancele antes para evitar taxas recorrentes. O conteúdo e os recursos podem mudar, e não estão disponíveis em todas as regiões. Essa assinatura não pode ser oferecida para terceiros. Consulte [aqui](#) para ver mais detalhes. Termos e condições se aplicam.

* Taxa de renovação regional do Reino Unido é £7,99 por mês.

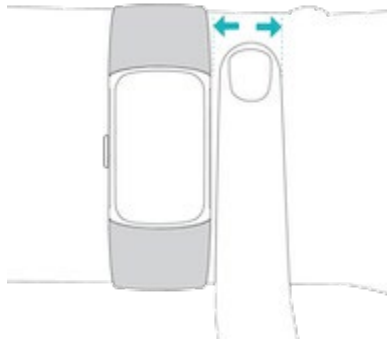
Como usar o Charge 6

Use o Charge 6 no pulso. Se você precisar trocar a pulseira, consulte as instruções em [“Como trocar a pulseira”](#) na página 13.

Posicionamento para uso durante o dia e para uso ao treinar

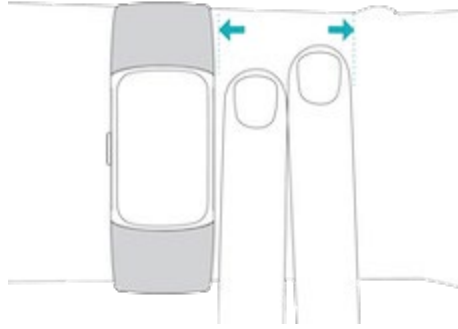
Quando não estiver praticando atividade física, use o Charge 6 um dedo acima do osso do pulso.

No geral, é sempre importante dar uma pausa para o pulso regularmente, removendo o tracker por cerca de uma hora após uso prolongado. Recomendamos que você remova seu tracker durante o banho. Embora você possa tomar banho usando o tracker, sua remoção reduzirá o risco de exposição a sabonetes, xampus e condicionadores, que podem danificar o tracker em longo prazo e causar irritação da pele.



Para monitoramento otimizado da frequência cardíaca ao treinar:

- Nos treinos, experimente usar o tracker mais acima no pulso para melhor ajuste. Diversos exercícios, como ciclismo ou levantamento de pesos, requerem a flexão constante do pulso, o que pode afetar o sinal de frequência cardíaca quando o tracker está posicionado mais abaixo.



- Use o tracker sobre o pulso e mantenha o verso do dispositivo em contato com a sua pele.
- Tente apertar a pulseira antes de treinar e afrouxe-a depois do treino. Ela deve estar firme, sem apertar. Pulseiras apertadas prejudicam a circulação sanguínea, o que pode afetar o sinal de frequência cardíaca.

Como apertar a pulseira

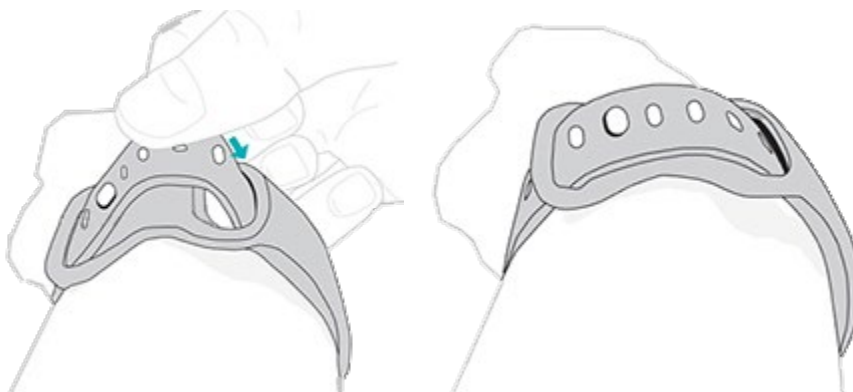
1. Coloque o Charge 6 ao redor do pulso.
2. Introduza a pulseira inferior no primeiro passante da pulseira superior.



3. Aperte a pulseira até que ela esteja confortável e introduza o pino em um dos furos.



4. Deslize a ponta solta da pulseira pelo segundo passante, até que fique esticada no pulso. Não deixe a pulseira muito apertada. Use a pulseira folgada o suficiente para que ela possa se mover para frente e para trás no pulso.



Mão dominante

Para maior precisão, você deve especificar se usa o Charge 6 na mão dominante ou na mão não dominante. A mão dominante é aquela que você usa para comer e escrever. Inicialmente, a configuração de Pulso está definida como “não dominante”. Se você usa o Charge 6 em sua mão dominante, modifique a configuração de Pulso no aplicativo da Fitbit:

Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6 > Pulso > Dominante.

Dicas de uso e cuidados

- Limpe a pulseira e o pulso regularmente com um agente de limpeza sem sabão.
- Ao molhar o tracker, remova-o e seque-o por completo depois da atividade.
- Remova o tracker de tempos em tempos.

Para mais informações, visite a [página de Uso e Cuidados da Fitbit](#).

Como trocar a pulseira

O Charge 6 vem com uma pequena pulseira instalada e uma pulseira maior na caixa. Ambas as pulseiras podem ser trocadas por pulseiras complementares, vendidas separadamente em [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para ver as medidas das pulseiras, consulte “[Tamanho da pulseira](#)” na página 57.

As pulseiras do Fitbit Charge 5 são compatíveis com o Fitbit Charge 6.

Como remover a pulseira

1. Vire o Charge 6 e localize as travas da pulseira.



2. Para soltar a trava, use sua unha para pressionar o botão plano em direção à pulseira.

3. Puxe a pulseira com cuidado para soltá-la.



4. Repita do outro lado.

Como prender uma pulseira

Para prender a pulseira, pressione-a contra a extremidade do tracker até ouvir um estalido, indicando que ela se encaixou no lugar. A pulseira com pino e passantes prende-se à parte superior do tracker.



Noções básicas

Aprenda a gerenciar suas configurações, navegar na tela e verificar o nível de bateria.

Como navegar pelo Charge 6

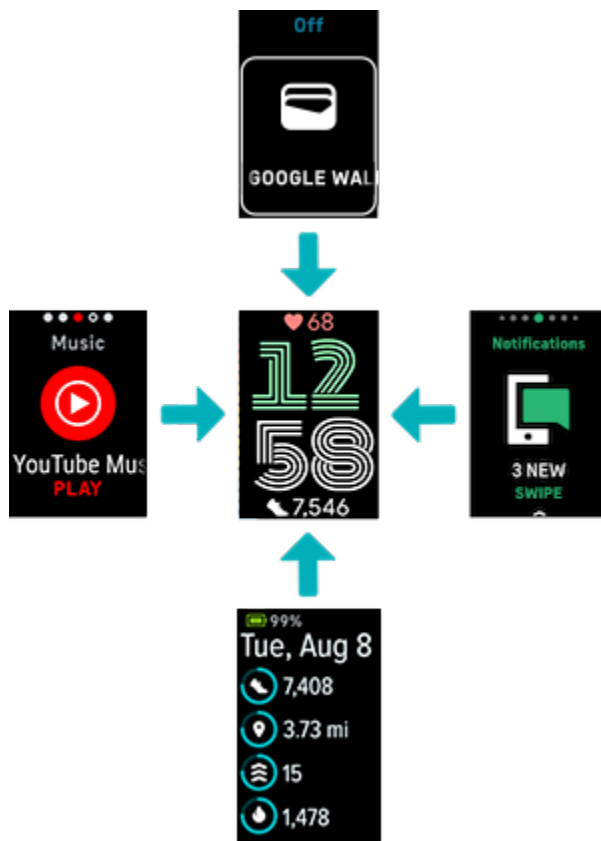
O Charge 6 tem um visor sensível ao toque de AMOLED e um botão.

Para navegar pelo Charge 6, toque na tela, deslize lateral ou verticalmente ou pressione o botão. Para economizar bateria, a tela do tracker apaga quando está inativa, a menos que você ative a configuração de visor sempre ligado. Para mais informações, consulte [“Como ajustar a configuração de visor sempre ligado”](#) na página 21.

Navegação simples


A tela inicial é o relógio.



- Toque firmemente na tela duas vezes, pressione os botões, ou vire o seu pulso para acordar o Charge 6.
- Deslize para baixo a partir da parte superior da tela para acessar as configurações rápidas, o aplicativo Pagamentos, o aplicativo Encontrar telefone e o aplicativo Configurações. Enquanto estiver nas configurações rápidas, deslize para a direita ou pressione o botão para voltar para a tela do relógio.
- Deslize para cima para ver suas estatísticas diárias. Para voltar para a tela do relógio, deslize para a direita ou pressione o botão.
- Deslize para a esquerda e direita para ver os aplicativos no seu tracker.
- Deslize para a direita para voltar para uma tela anterior. Pressione o botão para voltar para a tela do relógio. Para resultados melhores, coloque seu dedão e seu dedo indicador em ambos os lados do tracker e aperte para pressionar os botões.




Configurações rápidas

Para acessar uma configuração específica de um modo mais rápido, deslize para baixo a partir da tela do relógio. Toque em uma configuração para ajustá-la. Quando uma configuração estiver desativada, seu ícone ficará escuro, coberto por um traço.

Aplicativo Configurações	Toque no aplicativo Configurações  para abri-lo. Para mais informações, consulte " Configurações de ajuste " na página 18.
Bloqueio de água	Ative a configuração de bloqueio de água quando estiver na água, por exemplo, ao tomar banho ou nadar, para impedir sua tela de ativar. Quando o bloqueio de água estiver ativado, a tela fica bloqueada e o ícone de bloqueio de água aparece na parte de baixo. Notificações e alarmes ainda serão mostrados no tracker, mas será preciso desbloquear a tela para interagir com eles.


	<p>Para ativar o bloqueio de água, deslize para baixo na tela do relógio > toque em Bloqueio de Água > toque duas vezes na sua tela firmemente. Para desativar o bloqueio de água, toque duas vezes firmemente no meio da tela com seu dedo. Se a palavra "Desbloqueado" não aparecer na tela, tente tocar com mais firmeza. A desativação desta funcionalidade utiliza o acelerômetro do seu dispositivo, que exige mais força para ativar.</p> <p>Observe que o bloqueio de água é ativado automaticamente quando você inicia uma sessão de natação no aplicativo Exercícios.</p>
Localizar Telefone	<p>Toque para abrir o aplicativo Encontrar telefone  . Para mais informações, consulte "Encontrar telefone" na página 24.</p>
FC no equipamento	<p>Ative a frequência cardíaca no equipamento para conectar o Charge 6 ao equipamento de exercício compatível e ver sua frequência cardíaca em tempo real no visor. Para mais informações, consulte "Veja sua frequência cardíaca no equipamento e nos aplicativos" na página 44.</p>
Modo de sono	<p>Quando o modo de sono estiver ativado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notificações, comemorações de objetivos e lembretes serão silenciados. • O brilho da tela estará escuro. • A tela permanecerá escura quando você girar o pulso. Para acordar o Charge 6, toque firmemente na tela duas vezes. • O ícone do modo de sono estará aceso  nas configurações rápidas. <p>O modo de sono é desativado automaticamente quando você define um cronograma de sono. Para mais informações, consulte as "Configurações de ajuste" na página 18</p> <p>Não é possível ativar a configuração não perturbe e o modo de sono ao mesmo tempo.</p>
Modo NP	<p>Quando o modo "Não perturbe" estiver ativado:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Notificações, comemorações de objetivos e lembretes serão silenciados. • O ícone de “Não perturbe” estará aceso  nas configurações rápidas. <p>Não é possível ativar a configuração não perturbe e o modo de sono ao mesmo tempo.</p>
Google Wallet	Faça pagamentos sem contato a partir do seu pulso. Para mais informações, consulte "Pagamentos sem contato" na página 47.

Atalho do botão

Pressione o botão duas vezes para abrir os pagamentos sem contato.

Como ajustar as configurações



Gerencie configurações básicas no aplicativo Configurações . Deslize para baixo na tela do relógio e toque no aplicativo Configurações para abri-lo. Toque em uma configuração para ajustá-la. Deslize para ver a lista completa de configurações.

Visor

Brilho	Altere o brilho da tela.
Despertar a tela	Defina se a tela será ligada quando você girar o pulso.
Tempo até a tela apagar	Ajuste o tempo antes de a tela apagar ou alternar para o mostrador de relógio do modo de visor sempre ligado.
Visor sempre ligado	Ative ou desative a opção de visor sempre ligado. Para mais informações, consulte "Como ajustar a configuração de visor sempre ligado" na página 21.

Modos silenciosos

Não perturbe	Desative todas as notificações.
--------------	---------------------------------

<p>Modo de sono</p>	<p>Ajuste as configurações do modo de sono, incluindo definir um cronograma de ativação e desativação deste modo.</p> <p>Para definir um cronograma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abra o aplicativo Configurações  e toque em Modos silenciosos > Modo de dormir > Cronograma > Intervalo. 2. Toque na hora de início ou de término para definir quando o modo será ativado e desativado. Deslize verticalmente para mudar a hora e toque no horário para selecioná-lo. O modo de sono será desativado automaticamente no horário programado, mesmo se tiver sido ativado manualmente.
<p>Foco no exercício</p>	<p>Desative as notificações ao usar o aplicativo Exercícios .</p>

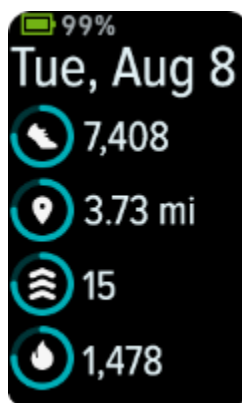
Outras configurações

<p>Frequência cardíaca</p>	<p>Ative ou desative o monitoramento de frequência cardíaca.</p>
<p>Notificações AZM</p>	<p>Ative ou desative as notificações de zona cardíaca recebidas durante atividades diárias. Para mais informações, consulte o artigo de ajuda.</p>
<p>Bloqueio dos botões</p>	<p>Impeça o botão no seu tracker de ativar enquanto sua tela está desligada. Para ativar o Bloqueio de botões, toque na configuração > Ativar.</p>
<p>Vibrações</p>	<p>Ajuste a força de vibração do tracker.</p>
<p>GPS</p>	<p>Escolha o modo GPS. Para mais informações, consulte o artigo de ajuda.</p>
<p>CONFIGURAÇÕES DE AMPLIAÇÃO</p>	<p>Ative a Lupa para dar zoom quando você toca na tela três vezes. Escolha entre a ampliação de 2x ou 3x. Para reduzir novamente, toque na tela uma vez.</p>

Informações do dispositivo	<p>Consulte as informações regulamentares de seu tracker e a data de ativação, que é o dia do início da garantia do tracker. A data de ativação é o dia em que você configurou seu dispositivo.</p> <p>Toque em Informações do dispositivo > Informações do sistema para ver a data de ativação.</p> <p>Para mais informações, consulte o artigo de ajuda.</p>
Reiniciar dispositivo	<p>Toque em Reiniciar dispositivo > Reiniciar para reiniciar seu tracker.</p>

Como verificar o nível da bateria

No mostrador de relógio, deslize para cima. O ícone do nível de bateria aparece no topo da tela.



Se a bateria do seu tracker estiver baixa (20% ou menos), um aviso aparecerá e o indicador de bateria ficará laranja. Se a bateria do seu tracker estiver criticamente baixa (8% ou menos), um segundo aviso aparecerá e o indicador de bateria piscará.

Quando a bateria está baixa:

- Se você estiver monitorando um exercício com GPS, o monitoramento de GPS será desativado
- Visor sempre ligado desliga
- Você não poderá usar as respostas rápidas
- Você não receberá notificações do seu telefone

Como configurar o bloqueio do dispositivo

Quando você configura os pagamentos sem contato, você é solicitado a configurar um código pessoal de 4 dígitos.



Gerencie seu código PIN no aplicativo da Fitbit:

A partir da aba Hoje no aplicativo Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda
> Charge 6 > **Bloqueio do dispositivo.**

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda.](#)


Como ajustar a configuração de visor sempre ligado

Ative o modo de visor sempre ligado para mostrar a hora no tracker, mesmo quando você não estiver interagindo com a tela.



Para ativar ou desativar o visor sempre ligado:

1. Deslize para baixo no mostrador de relógio para acessar as configurações rápidas.

2. Toque no **aplicativo Configurações**  > **configurações de Visor** > **Visor sempre ligado**.
3. Toque em **Sempre ligado** para ativar ou desativar a configuração. Para definir o visor para desligar automaticamente durante certas horas, toque em **Hora de desligar**. Observe que se você tem um calendário de sono configurado nas configurações do modo de dormir, a hora de desligar não pode ser ajustada.

Ativar este recurso impacta a vida da bateria do seu tracker. Quando o visor sempre ligado estiver ativado, será necessário carregar o Charge 6 com mais frequência.

O modo de visor sempre ligado será desativado automaticamente quando a bateria do tracker estiver em nível crítico.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como desligar a tela

Para desligar a tela do tracker quando não estiver em uso, cubra brevemente a face do dispositivo com a mão oposta, pressione o botão quando estiver na aparência do relógio ou gire o pulso na direção oposta do seu corpo.

Observe que, se você ativar a opção de visor sempre ligado, a tela não apagará.

Aparências do relógio e aplicativos

Aprenda como mudar a aparência do relógio e acessar aplicativos no Charge 6.

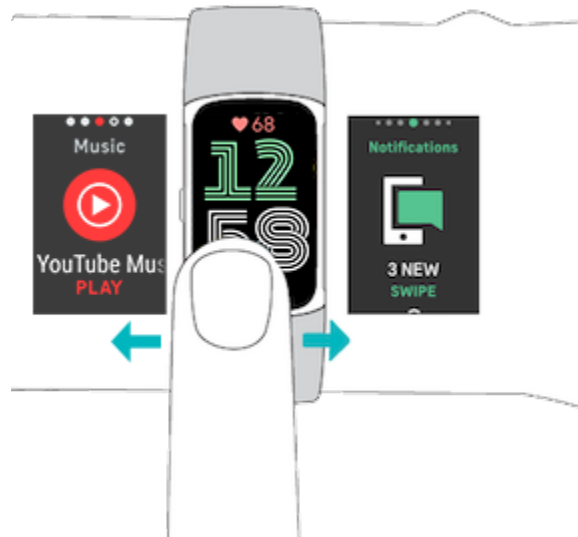
Como alterar o mostrador de relógio

A Galeria da Fitbit oferece diversas aparências de relógio para personalizar seu tracker.

1. Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6.
2. Toque em **Galeria** > **guia Relógios**.
3. Navegue pelos mostradores de relógio disponíveis. Toque em um mostrador de relógio para acessar uma visualização detalhada.
4. Toque em **Instalar** para adicionar a aparência do relógio ao Charge 6.

Como abrir aplicativos

No mostrador de relógio, deslize horizontalmente para ver os aplicativos instalados no seu tracker. Deslize para cima ou toque em um aplicativo para abri-lo. Deslize para a direita para retornar à tela anterior, ou pressione o botão para retornar à tela do relógio.



Localizar Telefone

Use o aplicativo Localizar Telefone  para localizar seu telefone.

Requisitos:

- O tracker deve estar conectado (“pareado”) com o telefone que você deseja localizar.
- O telefone deve ter o Bluetooth ativado e estar a menos de 10 metros do dispositivo Fitbit.
- O aplicativo da Fitbit deve estar em execução em segundo plano no telefone.
- O telefone deve estar ligado.

Para encontrar seu telefone:

1. Deslize para baixo no mostrador de relógio para acessar as configurações rápidas.
2. Abra o aplicativo Encontrar telefone no seu tracker.
3. Toque em **Localizar telefone**. O telefone tocará.
4. Depois de localizar o telefone, toque em **Cancelar** para interromper o toque.

Notificações do seu telefone

O Charge 6 pode mostrar notificações de chamadas, texto, calendário e aplicativos do seu telefone para mantê-lo informado. Mantenha o tracker a menos de 10 metros de distância do telefone para receber as notificações.

Como configurar as notificações

Verifique se o Bluetooth do telefone está ativado e se o telefone pode receber notificações (normalmente, em Configurações > Notificações). Depois, configure as notificações:

1. Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6.
2. Toque em **Notificações**.
3. Caso ainda não o tenha feito, siga as instruções na tela para parear o tracker. As notificações de chamadas, texto e calendário são ativadas automaticamente.
4. Para ativar as notificações de aplicativos instalados em seu telefone, incluindo Fitbit e WhatsApp, toque em **Notificações de aplicativos** e ative as notificações que gostaria de receber.


Se você tiver um iPhone, o Charge 6 mostrará notificações de todos os calendários sincronizados com o aplicativo Calendário. Se você tiver um telefone com Android, o Charge 6 mostrará notificações do aplicativo de calendário escolhido durante a configuração.

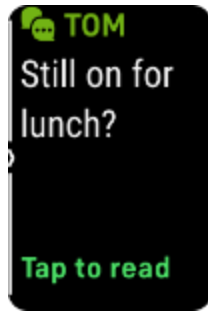
Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Como ver as notificações recebidas

As notificações fazem com que o tracker vibre. Toque na notificação para expandir a mensagem.


Se você não ler a notificação quando ela chega, você pode verificá-la mais tarde no

aplicativo Notificações . Deslize para direita ou esquerda no aplicativo Notificações, depois deslize para cima para abri-la.



Como gerenciar notificações

O Charge 6 armazena até 10 notificações; depois disso, as notificações mais antigas são substituídas conforme novas notificações são recebidas.

Gerencie as notificações no aplicativo Notificações :

- Deslize para cima para navegar pelas notificações e toque em qualquer notificação para expandi-la.
- Para excluir uma notificação, toque para expandi-la, depois deslize para baixo e toque em **Limpar**.
- Para excluir todas as notificações de uma vez, deslize para cima até chegar ao fim das notificações e toque **Limpar tudo**.
- Para sair da tela de notificações, pressione o botão ou deslize para a direita.

Como desativar notificações

Desative algumas notificações no aplicativo da Fitbit ou desative todas as notificações nas configurações rápidas do Charge 6. Ao desativar todas as notificações, o tracker não vibrará e a tela não acenderá quando o telefone receber uma notificação.

Para desativar algumas notificações:

1. A partir da guia Hoje no aplicativo da Fitbit no seu telefone, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6 > **Notificações**.
2. Desative as notificações que você não deseja mais receber no tracker.

Para desativar todas as notificações:

1. No mostrador de relógio, deslize para baixo para acessar as configurações rápidas.

2. Ative o **modo NP**. Todas as notificações e lembretes serão desativados.



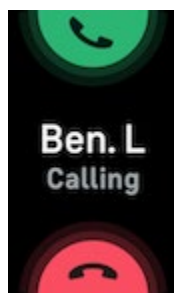
Se usar a configuração “Não perturbe” no telefone, você deixará de receber notificações no tracker até desativar essa configuração.

Como atender ou rejeitar chamadas telefônicas

Pareado com um iPhone ou telefone com Android, o Charge 6 permite que você aceite ou rejeite chamadas telefônicas recebidas.

Para aceitar uma chamada, toque no ícone de telefone verde na tela do tracker. Observe que você não pode falar usando o tracker—aceitar uma chamada telefônica equivale a atendê-la no seu telefone próximo. Para rejeitar uma chamada, toque no ícone de telefone vermelho para direcionar o autor da chamada para o correio de voz.

O nome do autor da chamada será mostrado se ele constar em sua lista de contatos; caso contrário, um número de telefone será exibido.





Como responder a mensagens (telefones com Android)

Responda diretamente a mensagens de texto e a notificações de aplicativos selecionados no relógio com respostas rápidas predefinidas. Mantenha o telefone

próximo, com o aplicativo da Fitbit em segundo plano, para responder a mensagens no tracker.

Para responder a uma mensagem:


1. Abra a notificação a que você deseja responder.
2. Escolha como responder à mensagem:
 - Toque no ícone de texto  para responder a uma mensagem usando uma lista de respostas rápidas.
 - Toque no ícone de emoji  para responder a uma mensagem com um emoji.

Para mais informações, incluindo sobre como personalizar as respostas rápidas, consulte o [artigo de ajuda](#).

Controle de tempo

Os alarmes vibram para acordá-lo ou alertá-lo em horários definidos. Defina até oito alarmes, que podem ser acionados apenas uma vez ou várias vezes por semana. Você também pode cronometrar eventos ou programar um contador regressivo.


Definir um alarme

Defina alarmes únicos ou recorrentes com o aplicativo Alarmes . Quando um alarme for acionado, o tracker vibrará.

Ao definir um alarme, ative o Smart Wake para permitir que seu tracker determine o melhor horário para acordá-lo, a partir de 30 minutos antes do horário que você definiu para o alarme. Ele evita acordá-lo durante o sono profundo, aumentando as chances de você acordar sentindo-se descansado. Se o Smart Wake não puder determinar o melhor horário para acordá-lo, o alarme vai despertá-lo no horário definido.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como ignorar um alarme ou colocá-lo em modo de soneca


Quando um alarme é acionado, seu tracker vibra. Para ignorar o alarme, deslize para cima da parte inferior da tela e toque no ícone ignorar . Para ativar o modo de soneca por 9 minutos, deslize para baixo a partir da parte superior da tela ou pressione o botão.

O modo de soneca pode ser ativado quantas vezes você quiser. O Charge 6 ativará o modo de soneca automaticamente se você ignorar o alarme por mais de 1 minuto.



Use o cronômetro

Cronometre eventos ou defina um contador regressivo com o aplicativo

Cronômetros  no tracker. Você pode executar o cronômetro e o contador regressivo ao mesmo tempo.

Se o visor sempre ligado estiver ativado, a tela continuará exibindo o cronômetro ou o contador regressivo até ele se esgotar ou até você sair do aplicativo.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Atividade e bem-estar

Em uso, o Charge 6 monitora constantemente uma variedade de estatísticas, incluindo atividade por hora, frequência cardíaca e sono. Os dados são sincronizados automaticamente com o aplicativo da Fitbit ao longo do dia.

Como ver suas estatísticas

Deslize para cima no mostrador de relógio para ver suas estatísticas diárias, incluindo:

Estatísticas principais	Passos dados ao hoje, distância percorrida, Minutos na zona ativa e calorias queimadas.
Exercícios	Número de dias em que você atingiu seu objetivo de atividade física esta semana
Frequência cardíaca	Frequência cardíaca atual e frequência cardíaca em repouso
Atividade por hora	O número de horas hoje em que você atingiu seu objetivo de atividade por hora
Saúde menstrual	Informações sobre o estágio atual do seu ciclo menstrual, se aplicável
Saturação de oxigênio(SpO2)	Sua média mais recente de SpO2 em repouso
Disposição (apenas Premium)	Sua pontuação de disposição diária
Sono	Duração do sono e pontuação de sono

Se você definir um objetivo no aplicativo da Fitbit, um anel mostrará seu progresso em relação a esse objetivo.

Encontre seu histórico completo e outras informações detectadas pelo seu tracker no aplicativo Fitbit no seu telefone.

Como monitorar um objetivo diário de atividade

O Charge 6 monitora seu progresso em relação a um objetivo de atividade diária de sua escolha. Ao atingir o objetivo, o tracker vibra e mostra uma mensagem de parabéns.

Como escolher um objetivo

Defina um objetivo para iniciar sua jornada de saúde e de condicionamento físico. Inicialmente, seu objetivo é completar 10.000 passos por dia. Opte por mudar o número de passos ou selecione um objetivo diferente de atividade.

Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Monitore seu progresso em relação ao seu objetivo no Charge 6. Para mais informações, consulte “[Como ver suas estatísticas](#)” na página 31.

Como monitorar sua atividade por hora

O Charge 6 ajuda você a se manter ativo durante o dia, monitorando sua inatividade e enviando lembretes de movimento.

Os lembretes indicam que você deve caminhar pelo menos 250 passos por hora. Você sentirá uma vibração e verá o lembrete na tela 10 minutos antes de uma nova hora, se não tiver caminhado 250 passos. Quando atingir o objetivo de 250 passos após receber o lembrete, você sentirá uma segunda vibração e verá uma mensagem de parabéns.



Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Como monitorar seu sono

Use o Charge 6 ao dormir para monitorar automaticamente estatísticas básicas sobre o seu sono, incluindo tempo de sono, estágios do sono (duração do sono REM, leve e profundo) e pontuação de sono (a qualidade do seu sono).

O Charge 6 também monitora sua variação estimada de oxigênio durante a noite para ajudar você a descobrir potenciais distúrbios de respiração, assim como a temperatura da pele para ver como ela varia do seu parâmetro pessoal, e os níveis de SpO2, que fazem uma estimativa da quantidade de oxigênio no seu sangue.

Para ver suas estatísticas de sono, sincronize o tracker ao acordar e acesse o aplicativo da Fitbit ou deslize para cima no mostrador de relógio do tracker.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Defina um objetivo de sono

Inicialmente, você tem um objetivo de sono de 8 horas por noite. Personalize esse objetivo de acordo com suas necessidades.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Receba insights sobre os seus comportamentos de sono de longo prazo

Com uma assinatura Premium, entenda e comece a melhorar seus hábitos de sono com um perfil do sono mensal. A cada mês, use seu dispositivo Fitbit ao dormir por pelo menos 14 noites para obter um Perfil do sono. No primeiro dia de cada mês, verifique o aplicativo da Fitbit para receber um detalhamento do seu sono com 10 métricas mensais, junto com um animal do sono que reflete tendências de longo prazo nos seus comportamentos de sono.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Conheça seus hábitos de sono


Com uma assinatura do Fitbit Premium, veja mais detalhes sobre sua pontuação de sono e compare-a com a de seus colegas, o que pode ajudá-lo a desenvolver uma rotina de sono melhor e acordar sentindo-se descansado.


Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

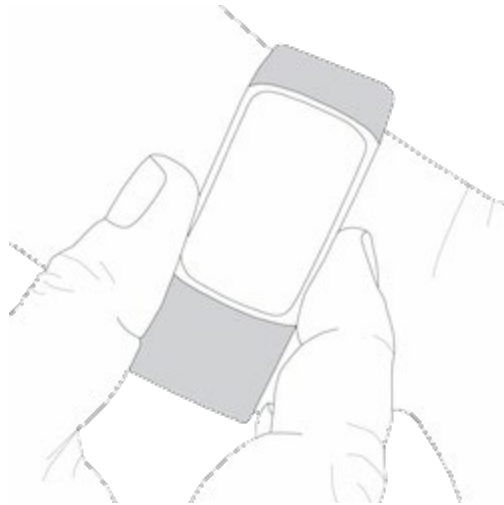
Controle de estresse

Monitore e controle o estresse com as funcionalidades de mindfulness.

Como usar o aplicativo Análise de EDA

O aplicativo EDA Scan  do Charge 6 detecta a atividade eletrodérmica, que pode indicar a resposta do seu corpo ao estresse. Como seu nível de suor é controlado pelo sistema nervoso simpático, essas alterações podem indicar tendências relevantes sobre a forma como seu corpo responde ao estresse.

1. No seu tracker, deslize horizontalmente até o aplicativo EDA Scan  e toque para abri-lo.
2. Para iniciar uma análise com a mesma duração da última vez, toque no ícone de reprodução. Para alterar a duração da análise, deslize para cima e toque em **Editar duração** > toque na quantidade desejada de minutos.
3. Segure gentilmente as laterais do tracker, usando o polegar e o dedo indicador.
4. Permaneça imóvel e mantenha os dedos no tracker até que a análise seja concluída.
5. Se você remover seus dedos, a análise será interrompida. Para retomá-la, posicione seus dedos novamente nas laterais do seu tracker. Para encerrar a sessão, toque em **Encerrar sessão**.
6. Quando a análise for concluída, toque em um humor que reflita como você se sente, ou toque em **Pular**.
7. Deslize para cima para ver o resumo da análise, incluindo seu número de respostas de EDA, sua frequência cardíaca no início e ao final da sessão e uma reflexão, caso você tenha registrado uma reflexão.
8. Toque em **Concluído** para fechar a tela do resumo.
9. Para ver mais detalhes da sessão, abra o aplicativo Fitbit no seu telefone. Na guia Hoje, toque no bloco de Mindfulness > **Sua jornada**.



Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Como acessar sua pontuação de controle de estresse

Com base nos seus dados de frequência cardíaca, exercício e sono, sua pontuação de controle de estresse ajuda você a ver se seu corpo está mostrando sinais de estresse diariamente. A pontuação vai de 1 a 100, onde um número alto significa que o seu corpo está mostrando menos sinais de estresse físico. Para ver sua pontuação de controle de estresse, use seu tracker para dormir e abra o aplicativo da Fitbit no seu telefone na manhã seguinte. Na guia Hoje, toque no bloco Controle de estresse.

Registre como você se sente durante o dia para saber melhor como sua mente e seu corpo respondem ao estresse. Com o Fitbit Premium, veja mais detalhes sobre sua pontuação.

Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Métricas avançadas de saúde

Conheça melhor o seu corpo com as métricas de saúde do aplicativo Fitbit. Esta funcionalidade ajuda você a ver métricas importantes monitoradas pelo seu dispositivo Fitbit ao longo do tempo para que você possa acompanhar tendências e mudanças.

As métricas incluem:

- Saturação de oxigênio (SpO2)
- Variação de temperatura da pele

- Variabilidade da frequência cardíaca
- Frequência cardíaca em repouso
- Frequência respiratória

Nota: esta funcionalidade não tem como objetivo diagnosticar nem tratar condições médicas, não devendo ser usada para fins médicos. Seu objetivo é fornecer informações que podem ajudá-lo a cuidar do seu bem-estar. Em caso de dúvidas sobre sua saúde, consulte seu médico. Em caso de emergência médica, ligue para os serviços de emergência.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Exercício e saúde cardíaca

Monitore seus exercícios automaticamente ou monitore atividades com o aplicativo

Exercícios  para ver estatísticas em tempo real e um resumo após o treino.

Use o aplicativo da Fitbit para compartilhar suas atividades com amigos e familiares, comparar seu nível geral de condicionamento físico com o de seus colegas e muito mais.


Durante um treino, você pode controlar a música sendo reproduzida no seu telefone usando os controles do YouTube Music no seu tracker. Observe que os controles do YouTube Music exigem um celular compatível dentro do alcance do Bluetooth e uma assinatura paga do YouTube Music Premium.

1. Abra o aplicativo YouTube Music no seu telefone.
2. Abra o aplicativo Exercício no Charge 6 e inicie um treino. Para acessar os controles de música enquanto você se exercita, deslize para baixo.
3. Para voltar para seu treino, deslize para cima ou pressione o botão.

Para mais informações sobre os controles do YouTube Music, consulte o [artigo de ajuda relacionado](#).


Como monitorar suas atividades físicas automaticamente

O Charge 6 reconhece e grava automaticamente diversas atividades com muito movimento que duram mais de 15 minutos. Veja as estatísticas básicas sobre a sua atividade no aplicativo da Fitbit no seu telefone. Na guia Hoje, toque no bloco Exercício. Para gerenciar quais atividades são monitoradas automaticamente, toque

no ícone de engrenagem  na parte superior. Toque na atividade que deseja ajustar > **Reconhecimento automático**.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como monitorar e analisar atividades físicas com o aplicativo Exercícios


Monitore exercícios específicos com o aplicativo Exercícios  no Charge 6 para ver estatísticas em tempo real, incluindo dados de frequência cardíaca, calorias queimadas, tempo decorrido e resumos de pós-treino em seu pulso. Para as estatísticas completas e, caso tenha usado GPS, um mapa de intensidade do treino, toque no bloco Exercícios no aplicativo da Fitbit.

Para mais informações sobre como monitorar um exercício com GPS, consulte [o artigo de ajuda](#).

O GPS Dinâmico do Charge 6 permite que o tracker defina o tipo de GPS no início do exercício. O Charge 5 tenta se conectar com os sensores do GPS de seu telefone para economizar bateria. Se o telefone estiver afastado ou em movimento, o Charge 6 usará o GPS integrado. Gerencie as configurações de GPS no aplicativo

Configurações . Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

O GPS do telefone está disponível para todos os telefones compatíveis com sensores de GPS. Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).






1. Ative o Bluetooth e o GPS no seu telefone.
2. Certifique-se de que o Charge 6 esteja pareado com o telefone.
3. Certifique-se de que o aplicativo da Fitbit tenha permissão para usar o GPS ou os serviços de localização.
4. Certifique-se de que o modo GPS no Charge 6 esteja definido como **Dinâmico** ou **GPS do telefone** (abra o aplicativo Configurações  > **GPS** > **Modo GPS**).
5. Mantenha o telefone consigo durante o exercício.

Ative a detecção de caminhada, corrida ou pedalada para iniciar o aplicativo Exercício automaticamente quando seu tracker reconhece uma dessas atividades. Para ativar essa configuração:

1. Abra o aplicativo Exercício.
2. Toque na opção caminhada, corrida ou pedalada.
3. Deslize para cima e ative a **Detecção de caminhada**, **Detecção de corrida** ou **Detecção de pedalada**. Na próxima vez que o seu tracker detectar este tipo de treino, o aplicativo Exercício abrirá automaticamente.

Observe que se você desligar essa configuração, estatísticas básicas sobre as suas caminhadas, corridas e pedaladas ainda serão gravadas no aplicativo da Fitbit.

Para iniciar um exercício manualmente:

1. No Charge 6, deslize para a esquerda ou para a direita no aplicativo Exercício , depois deslize para cima para encontrar um exercício. Seus exercícios mais recentes aparecem na parte superior. Toque em **Mais** para encontrar uma lista completa de exercícios.
2. Toque no exercício para selecioná-lo. Se o exercício usar GPS, você pode aguardar a conexão do sinal ou iniciar o exercício; neste caso, o GPS vai se conectar quando o sinal estiver disponível. A conexão do GPS pode levar alguns minutos.
3. Toque no ícone de reprodução  para iniciar o exercício ou deslize para cima para escolher um objetivo para o exercício ou ajustar as configurações. Para mais informações sobre as configurações, consulte [“Como personalizar as suas configurações de exercícios”](#) na página 40.
4. Toque no meio da tela para navegar por suas estatísticas em tempo real. Para pausar seu treino, deslize para cima e toque em **Pausar** .
5. Depois de terminar seu treino, deslize para cima e toque em **Pausar**  > **Encerrar** . O resumo do seu treino aparecerá.
6. Deslize para cima e toque em **Concluído** para fechar a tela do resumo.

Notas:

- Se você definir um objetivo para o exercício, o tracker exibirá alertas quando você completar 50% e 100% do objetivo.
- Se o exercício usar GPS, a mensagem “GPS conectando...” será exibida no topo da tela. O Charge 6 está conectado quando a tela diz “GPS conectado”.
- Use o GPS conectado com seu telefone próximo para atividades mais longas, como golfe ou caminhada, para garantir que o treino completo seja gravado com o GPS.
- Para melhores resultados, certifique-se de que a bateria do tracker esteja acima de 80% antes de monitorar um exercício por mais de 2 horas com o GPS.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).





Usar o GPS integrado afeta a duração da bateria do tracker. Se você usa o monitoramento por GPS regularmente, o Charge 6 exigirá cargas mais frequentes.

Como personalizar suas configurações de exercícios

Personalize as configurações de cada tipo de exercício no tracker. As configurações incluem:

Visor sempre ligado	Mantenha a tela acesa durante os exercícios
Pausa automática	Pausa automaticamente uma corrida, caminhada ou pedalada quando você para de se mover
GPS	Monitore sua rota usando GPS
Notificações de Frequência Cardíaca	Receba notificações ao atingir certas zonas de frequência cardíaca durante seu treino. Para mais informações, consulte o artigo de ajuda
Definir intervalo	Ajuste os intervalos de movimento e descanso usados durante o treinamento intervalado
Comprimento da piscina	Defina o comprimento da piscina
Deteção de corrida/caminhada/pedalada	Abre o seu aplicativo de exercício quando o tracker detecta uma corrida, caminhada ou pedalada.
Definir voltas	Receba notificações ao atingir certos marcos durante o treino
Unidade	Altere a unidade de medida usada para o comprimento da piscina

As configurações podem variar dependendo do exercício. Para personalizar as configurações de cada tipo de exercício no seu tracker:

1. Deslize até o aplicativo Exercícios  , e então deslize para cima para encontrar um exercício.
2. Toque no exercício para selecioná-lo.
3. Deslize para cima nas configurações do exercício. Toque em uma configuração para ajustá-la.
4. Ao terminar, deslize para baixo até ver o ícone de reprodução .

Como ver o resumo do seu treino


Ao concluir um treino, o Charge 6 mostrará um resumo de suas estatísticas.

Acesse o bloco Exercícios no aplicativo da Fitbit para ver mais estatísticas e um mapa de intensidade do treino, se você tiver usado o GPS.

Como ver sua frequência cardíaca

O Charge 6 personaliza suas zonas de frequência cardíaca usando sua reserva de frequência cardíaca, que é a diferença entre sua frequência cardíaca máxima e sua frequência cardíaca em repouso. Para atingir a intensidade de treinamento de sua preferência, acompanhe sua frequência cardíaca e sua zona de frequência cardíaca no tracker durante os exercícios. O Charge 6 vai notificá-lo quando você entrar em uma zona de frequência cardíaca.

Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Ícone	Zona	Cálculo	Descrição
	Abaixo da zona	Abaixo de 40% da sua reserva de frequência cardíaca	Abaixo da zona de queima de gordura, seu coração bate em um ritmo mais lento.

Ícone	Zona	Cálculo	Descrição
	Zona de queima de gordura	Entre 40% e 59% da sua reserva de frequência cardíaca	Na zona de queima de gordura, você provavelmente está praticando uma atividade moderada, como uma caminhada rápida. Sua frequência cardíaca e sua respiração podem estar aceleradas, mas você ainda é capaz de manter uma conversa.
	Zona cardiovascular	Entre 60% e 84% da sua reserva de frequência cardíaca	Na zona cardiovascular, você provavelmente está praticando uma atividade intensa, como corrida ou sprint.
	Zona de pico	Acima de 85% da sua reserva de frequência cardíaca	Na zona de pico, você provavelmente está fazendo uma atividade breve e intensa, que melhora seu desempenho, como sprint ou treinamento intervalado de alta intensidade.

Zonas de frequência cardíaca personalizadas

Em vez de usar essas zonas de frequência cardíaca, você pode criar uma zona personalizada no aplicativo da Fitbit para atingir uma faixa de frequência cardíaca específica.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).


Como receber Minutos de Zona de Atividade

Receba Minutos de Zona de Atividade pelo tempo nas zonas de queima de gordura, cardiovascular ou de pico. Para maximizar seu tempo, você recebe 2 Minutos de Zona de Atividade por cada minuto nas zonas cardiovascular e de pico.

1 minuto na zona de queima de gordura = 1 Minuto de Zona de Atividade
1 minuto nas zonas cardiovascular ou de pico = 2 Minutos de Zona de Atividade

O Charge 6 informa os Minutos de Zona de Atividade de duas maneiras:

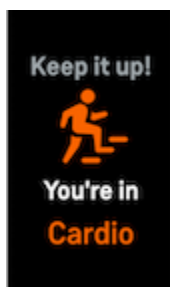
- Alguns instantes após você entrar em uma zona de frequência cardíaca

diferente durante seu exercício usando o aplicativo Exercícios , para saber a intensidade do seu treino. O número de vezes que seu tracker vibra indica em qual zona você está:

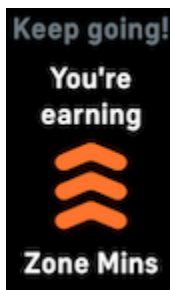
1 vibração = zona de queima de gordura

2 vibrações = zona cardiovascular

3 vibrações = zona de pico



- 7 minutos após você entrar em uma zona de frequência cardíaca ao longo do dia (por exemplo, durante uma caminhada rápida).

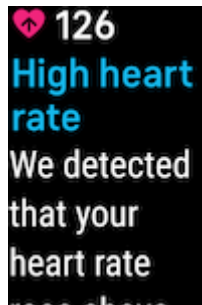


Inicialmente, seu objetivo semanal é definido como 150 Minutos de Zona de Atividade. Você receberá notificações ao atingir seu objetivo.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como receber notificações de frequência cardíaca

Seja informado quando o Charge 6 detectar que sua frequência cardíaca está fora dos seus limites superior e inferior depois de você parecer inativo por pelo menos 10 minutos.



Para desativar esta funcionalidade ou ajustar os limites:

1. Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit no seu telefone, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6.
2. Toque em **Frequência cardíaca alta e baixa**.
3. Ative ou desative **Notificação de frequência cardíaca alta** ou **Notificação de frequência cardíaca baixa** ou toque em **Personalizado** para ajustar o limite.

Veja notificações de frequência cardíaca anteriores, registre possíveis causas e sintomas ou exclua notificações no aplicativo da Fitbit. Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Veja sua frequência cardíaca em equipamentos e aplicativos

Conecte o Charge 6 com máquinas de exercício e aplicativos compatíveis e veja sua frequência cardíaca em tempo real diretamente no visor. Este recurso é compatível com máquinas e aplicativos de treino compatíveis com o Perfil de Frequência Cardíaca por Bluetooth, tal como os modelos mais recentes do iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 e Strava. Porém, nem todos os dispositivos e aplicativos compatíveis com Bluetooth se comportam da mesma maneira.

1. Deslize para baixo a partir da aparência do relógio e toque em **Frequência cardíaca no equipamento**.
2. Siga as instruções na sua máquina de treino para conectar um monitor de frequência cardíaca Bluetooth.
3. Quando o Charge 6 conecta, uma tela aparecerá no seu tracker, perguntando se você deseja compartilhar sua frequência cardíaca. Toque em **Compartilhar**.
4. Toque em **Iniciar** no seu tracker para iniciar seu exercício.

Encerre o exercício no Charge 6 para parar de compartilhar sua frequência cardíaca.



Para mais informações sobre a compatibilidade de equipamento e solução de problemas, consulte [o artigo de ajuda relacionado](#).

Confira sua pontuação de prontidão diária

Entenda o que é melhor para seu corpo com a pontuação de prontidão diária, disponível com a assinatura do Fitbit Premium. Sua pontuação vai de 1 a 100, baseada na sua atividade, sono e variabilidade da frequência cardíaca. Uma pontuação alta significa que você está pronto para se exercitar, enquanto uma pontuação baixa sugere que você deve se focar em recuperar-se.

Ao conferir sua pontuação, você também pode ver em detalhes os fatores que a influenciaram, um objetivo de atividade personalizado para o dia e treinos ou sessões de recuperação recomendados.

Use seu tracker por um dia completo (pelo menos 14 horas), incluindo para dormir a noite, depois deslize para cima a partir do mostrador de relógio para encontrar sua pontuação de disposição nas suas estatísticas diárias.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Ver sua pontuação de condicionamento cardiovascular

Veja seu condicionamento cardiovascular geral no aplicativo da Fitbit. Veja sua pontuação de condicionamento cardiovascular e seu nível de condicionamento cardiovascular, que pode ser usado para compará-lo a seus colegas.

No aplicativo da Fitbit, toque no bloco de frequência cardíaca e deslize para a esquerda no gráfico de frequência cardíaca para ver suas estatísticas de condicionamento cardiovascular em detalhes.

Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Como compartilhar sua atividade

Depois de completar um treino, abra o aplicativo da Fitbit para compartilhar suas estatísticas com amigos e familiares.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Pagamentos sem contato

O Charge 6 contém um chip NFC integrado, que permite que você use seus cartões de crédito e de débito no tracker.

Como usar cartões de crédito e débito

Configure a Carteira do Google no aplicativo da Fitbit e use seu tracker para realizar compras em lojas que aceitam pagamentos sem contato.

Estamos sempre adicionando novos loais e emissores de cartão à nossa lista de parceiros. Para ver se o seu cartão de pagamento funciona no seu dispositivo Fitbit, consulte [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Como configurar pagamentos sem contato


Para usar os pagamentos sem contato, adicione pelo menos 1 cartão de crédito ou débito de um banco participante ao aplicativo da Fitbit. O aplicativo da Fitbit é o local onde você adiciona e remove cartões de pagamento, define um cartão padrão para o tracker, edita os métodos de pagamento e consulta as compras recentes.

1. Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6.
2. Toque no bloco **Carteira do Google**.
3. Siga as instruções na tela para adicionar um cartão de pagamento. Em alguns casos, o banco pode exigir uma verificação adicional. Se estiver adicionando um cartão pela primeira vez, você pode ser solicitado a definir um código de quatro dígitos para o tracker. Você também precisa ter a proteção por código de acesso ativada em seu telefone.
4. Depois de adicionar um cartão, siga as instruções na tela para ativar as notificações de seu telefone, caso ainda não tenha feito isso, para concluir a configuração.

Como fazer compras

Faça compras usando o seu dispositivo Fitbit em qualquer loja que aceita pagamentos sem contato. Para saber se a loja aceita pagamentos sem contato, procure pelo símbolo abaixo no terminal de pagamento:



1. Deslize para baixo a partir da aparência do relógio e toque em **Carteira do Google** .
2. Se solicitado, insira o código de quatro dígitos do tracker. O cartão padrão será mostrado na tela.



3. Para pagar com o cartão padrão, aproxime o pulso do terminal de pagamento. Para pagar com um cartão diferente, deslize até localizar o cartão desejado e aproxime o pulso do terminal de pagamento.



Se o pagamento for realizado com êxito, o tracker vibrará e você verá uma confirmação na tela.

Se o terminal de pagamento não reconhecer o seu dispositivo Fitbit, certifique-se de que a face do tracker esteja próxima do leitor e de que o operador do caixa saiba que você está usando um método de pagamento sem contato.

Por segurança, você deve usar o Charge 6 no seu pulso ao usar os pagamentos sem contato.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Como alterar o cartão padrão

1. Na guia Hoje, no aplicativo da Fitbit, toque no ícone na parte superior esquerda > Charge 6.
2. Toque no bloco **Carteira do Google**.
3. Toque no cartão que deseja usar como opção padrão.
4. Toque em **Tornar padrão no tocar para pagar**.

Pagamento de transporte

Use os pagamentos sem contato para fazer pagamentos em terminais de transporte que aceitem pagamentos sem contato por cartão de crédito ou de débito. Para pagar com o tracker, siga as etapas listadas em [“Como usar cartões de crédito e de débito”](#) na página 47.

Pague com o mesmo cartão do tracker Fitbit ao tocar no leitor do transporte no início e no fim de sua viagem. Certifique-se de que o dispositivo esteja carregado antes de começar a viagem.

Estilo de vida

Use aplicativos para se manter conectado com que você mais se importa.

Controle a música com controles do YouTube Music

Use os controles do YouTube Music no Charge 6 para controlar o YouTube Music no seu telefone. Navegue entre playlists, pule ou reproduza músicas novamente, e ajuste o volume a partir do seu tracker. Observe que os controles do YouTube Music requerem um telefone compatível com alcance de Bluetooth e uma assinatura do YouTube Music Premium. Para mais informações sobre o YouTube Music, consulte support.google.com.

1. Abra o aplicativo YouTube Music no seu telefone. Observe que o aplicativo da Fitbit precisa estar sendo executado em segundo plano.
2. Deslize até o aplicativo de controles do YouTube Music no seu tracker e toque para abri-lo.
 - Na tela principal, veja a música atual e o artista. Toque para pausar ou reproduzir a música atual.
 - Deslize para baixo para navegar entre as músicas disponíveis, incluindo suas listas de reprodução, músicas e álbuns mais recentes. Toque em uma seleção para trocar para ela.
 - Deslize para a esquerda para acessar controles para pular para a próxima faixa, reinicie a música atual ou volte para a faixa anterior.
 - Deslize para a esquerda novamente para acessar controles de volume.

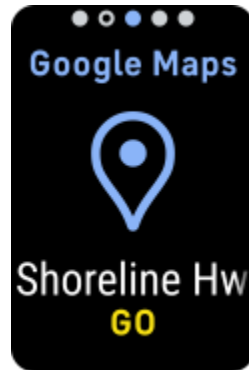


Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Google Maps

Receba direções em todas as curvas no seu pulso com o aplicativo do Google Maps no seu tracker.

1. Abra o aplicativo do Google Maps no seu telefone, pesquise para onde deseja navegar, escolha seu meio de transporte, selecione uma rota e toque em **Iniciar** para começar a navegar. Para mais instruções detalhadas sobre como usar o aplicativo Google Maps no seu telefone, consulte support.google.com. Observe que o aplicativo da Fitbit precisa estar sendo executado em segundo plano.
2. Deslize até o aplicativo Google Maps no seu tracker e toque para abri-lo.
3. Durante a navegação, deslize para cima e toque no botão pausar para pausar a navegação. Toque no botão reproduzir para retomar a navegação ou o botão encerrar para encerrar a navegação.
4. Ao alcançar seu destino usando a navegação de pedalada ou caminhada, seu relógio mostra um resumo da sua atividade. Toque em **Pronto** para fechar o aplicativo do Google Maps.



Para mais informações, consulte o [artigo de ajuda](#).

Atualização, reinicialização e limpeza de dados

Algumas etapas de solução de problemas podem exigir que você reinicie o tracker; além disso, apagar os dados do Charge 5 pode ser útil caso você queira dá-lo a outra pessoa. Atualize seu tracker para receber o firmware mais atualizado.

Como atualizar o Charge 6

Atualize o tracker para receber as últimas melhorias de funcionalidades e atualizações do produto.



Quando uma atualização estiver disponível, uma notificação será exibida no aplicativo da Fitbit. Assim que a atualização começar, acompanhe as barras de progresso no Charge 6 e no aplicativo da Fitbit até que a atualização finalize. Mantenha o tracker e o telefone próximos um do outro durante a atualização.

Para atualizar o Charge 6, a bateria do tracker deve estar pelo menos 20% carregada. Atualizar o Charge 6 pode exigir muita bateria. Recomendamos conectar o tracker ao carregador antes de iniciar uma atualização.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Reiniciar o Charge 6

Se você não conseguir sincronizar Charge 6 ou tiver dificuldades para monitorar suas estatísticas ou receber notificações, reinicie o tracker em seu pulso:

1. Deslize para baixo na tela do relógio para encontrar o aplicativo Configurações .
2. Abra o aplicativo Configurações  > **Reiniciar dispositivo** > **Reiniciar**.

Se o Charge 6 não estiver respondendo:

1. Conecte seu dispositivo ao cabo de carregamento.
2. Pressione o botão localizado na extremidade plana do carregador 3 vezes dentro de 8 segundos, apertando o botão cada vez por cerca de 1 segundo.
3. Aguarde 10 segundos ou espere o logotipo da Fitbit aparecer.



Observação: se o dispositivo não reiniciar, aguarde 15 segundos para tentar novamente.



Nenhum dado será excluído ao reiniciar o tracker.

Como apagar o Charge 6

Se quiser dar o Charge 6 a outra pessoa ou se quiser devolvê-lo, primeiro apague seus dados pessoais:

1. Deslize para baixo na tela do relógio para encontrar o aplicativo Configurações .
2. Abra o aplicativo Configurações  > **Informações do dispositivo** > **Limpar dados do usuário.**
3. Deslize para cima e então pressione **Pressione por 3 seg.** por 3 segundos e então solte.
4. O logotipo da Fitbit aparecerá e o Charge 6 vibrará quando seus dados forem apagados.


Solução de problemas

Se o Charge 6 não estiver funcionando corretamente, confira nossas etapas de solução de problemas abaixo.

Sinal de frequência cardíaca ausente


O Charge 6 monitora constantemente sua frequência cardíaca durante a atividade física e ao longo do dia. Se o sensor de frequência cardíaca do tracker encontrar dificuldades para detectar um sinal, linhas tracejadas serão mostradas.

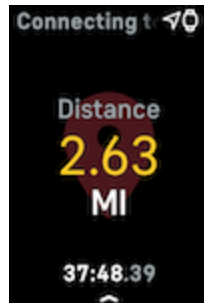


Se o tracker não detectar um sinal de frequência cardíaca, confirme se o monitoramento de frequência cardíaca está ativado no aplicativo Configurações  no tracker. Em seguida, confirme se você está usando o tracker corretamente, seja movendo-o para cima ou para baixo no pulso, seja apertando ou afrouxando a pulseira. O Charge 6 deve estar em contato com a pele. Depois de manter o braço reto e imóvel por um breve período, a frequência cardíaca deverá ser exibida novamente.

Para mais informações, consulte [o artigo de ajuda](#).

Sinal de GPS ausente

Fatores ambientais, como prédios altos, mata fechada, morros íngremes ou nuvens densas, podem afetar a conexão entre o tracker e os satélites de GPS. Se o tracker estiver buscando um sinal de GPS durante um exercício, você verá **GPS conectando**  no topo da tela. Se o Charge 6 não conseguir se conectar com um satélite de GPS, o tracker desistirá da conexão até que você inicie outro exercício com GPS.



Para melhores resultados, aguarde até que o Charge 6 encontre o sinal antes de iniciar o treino.

Outros problemas

Ao enfrentar um dos problemas a seguir, reinicie o tracker:

- Não sincroniza
- Não responde ao tocar, deslizar ou pressionar o botão
- Não monitora passos ou outros dados
- Não mostra notificações

Para mais instruções, consulte [“Reiniciar Charge 6”](#) na página 52.

Informações gerais e especificações

Sensores e componentes

O Fitbit Charge 6 contém os seguintes sensores e motores:

- Tracker óptico de frequência cardíaca
- Sensores elétricos para vários propósitos, compatíveis com o aplicativo ECG e o aplicativo EDA Scan.
- Sensores vermelhos e infravermelhos para o monitoramento da saturação do oxigênio (SpO2)
- Acelerômetro de três eixos, que monitora padrões de movimentação
- Sensor de luz ambiente
- Um receptor integrado de GPS + GLONASS + Galileo, que monitora sua localização durante um treino
- Motor de vibração

Materiais

A estrutura do Charge 6 é feita de alumínio anodizado e aço inoxidável cirúrgico. A pulseira que vem com o Charge 6 é feita de um silicone durável e flexível, similar ao usado em muitos relógios esportivos. Embora o aço inoxidável e o alumínio anodizado possam conter vestígios de níquel, que pode causar uma reação alérgica em pessoas com sensibilidade ao material, a quantidade deste metal em todos os produtos da Fitbit respeita a rigorosa Diretiva do Níquel da União Europeia.

Tecnologia sem fio

O Charge 6 contém um emissor-receptor de rádio Bluetooth 5.0 e um chip NFC.

Resposta tátil

O Charge 6 contém um modo vibratório para alarmes, objetivos, notificações, lembretes e aplicativos.

Bateria

O Charge 6 contém uma bateria recarregável de polímero de lítio.

Memória

O Charge 6 armazena seus dados, incluindo estatísticas diárias, informações de sono e histórico de exercícios, por 7 dias. Veja seus dados históricos no aplicativo da Fitbit.

Visor

O Charge 6 possui um visor colorido de AMOLED.

Tamanho da pulseira

Pulseira pequena	Para pulsos de 140 mm a 180 mm (5,5 pol. a 7,1 pol.) de circunferência
Pulseira grande	Para pulsos de 180 mm a 220 mm (7,1 pol. a 8,7 pol.) de circunferência

Condições ambientais

Temperatura de funcionamento	De -10 °C a 45 °C (de 14 °F a 113 °F)
Temperatura de carregamento	0° a 40° C (32° a 104° F)
Temperatura de armazenamento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)
Resistência à água	Resistente à água a até 50 metros
Altitude máxima de funcionamento	5,000 m (16.404 pés)

Saiba mais

Para saber mais sobre seu tracker, como monitorar seu progresso no aplicativo da Fitbit e como desenvolver hábitos saudáveis com o Fitbit Premium, acesse help.fitbit.com.

Política de devoluções e garantia

Encontre informações de garantia e nossa política de retorno na [Central de Garantia de Hardware Google](#).

Avisos regulamentares e de segurança

Visite support.google.com para ver nossas informações completas de regulamento e segurança.

©2023 Fitbit LLC. Todos os direitos reservados. Fitbit e o logotipo da Fitbit são marcas comerciais ou marcas comerciais registradas da Fitbit nos Estados Unidos e em outros países. Uma lista mais completa de marcas comerciais da Fitbit encontra-se disponível na [Lista de marcas registradas da Fitbit](#). As marcas comerciais de terceiros mencionadas pertencem a seus respectivos proprietários.