



Mina e/Shutterstock

Os [smartwatches](#) evoluíram muito além de simples rastreadores de [fitness](#), e a série Galaxy Watch da Samsung é um excelente exemplo disso. Com recursos avançados de monitoramento de saúde, seu Galaxy Watch oferece muito mais do que apenas contagem de passos ou monitoramento do sono. Uma de suas características mais notáveis é a capacidade de medir a pressão arterial diretamente do pulso. Isto elimina a necessidade de métodos tradicionais, proporcionando uma maneira rápida e conveniente de monitorar diariamente sua saúde cardiovascular.

### Anúncio

É importante observar que nem todos os modelos Galaxy Watch estão equipados com recursos de monitoramento da pressão arterial. O relógio precisa ter um sensor interno de fotopletismografia (PPG), que está disponível no Galaxy Watch Active 2, Galaxy Watch 3 e modelos mais recentes, incluindo o Galaxy Watch Ultra. Além disso, o monitoramento da pressão arterial é oficialmente suportado apenas em países selecionados, como Reino Unido, França, Áustria, Coreia do Sul e Alemanha. Se você estiver em uma região sem suporte, precisará usar soluções alternativas, como a compartilhada por XDA Developers, que ativa o recurso de monitoramento de pressão arterial independentemente de sua



localização.

De qualquer forma, medir a pressão arterial com um Galaxy Watch envolve mais do que apenas usar o aparelho. Você precisará configurar o relógio, calibrá-lo com um manguito de pressão arterial tradicional e seguir orientações específicas para garantir leituras precisas. Neste guia, orientaremos você em todas as etapas e considerações essenciais para ajudá-lo a usar o Galaxy Watch para monitorar sua pressão arterial de maneira eficaz. Vamos mergulhar!

Anúncio

## **Configurando o aplicativo Samsung Health Monitor e calibrando o Galaxy Watch**

Para medir sua pressão arterial usando o Galaxy Watch, você precisa configurar o aplicativo Samsung Health Monitor, que é diferente do aplicativo Samsung Health. Aqui está o que você precisa fazer:

1. Ligue o Bluetooth no seu Galaxy Watch e certifique-se de que ele esteja conectado ao seu smartphone Galaxy.
2. Baixe o aplicativo Samsung Health Monitor no seu Galaxy Watch.
3. Abra o aplicativo Samsung Health Monitor em seu relógio e siga as instruções para baixar o aplicativo em seu telefone.
4. Em seguida, abra o aplicativo Samsung Health Monitor em seu telefone e configure seu perfil pessoal.

Antes que o seu Galaxy Watch possa medir a pressão arterial com precisão, você precisa calibrá-lo com um monitor de pressão arterial baseado em manguito. Enquanto estiver usando o monitor de pressão arterial com manguito, abra o aplicativo Samsung Health Monitor no relógio e toque no botão “Calibrar o relógio”. Siga as instruções para medir sua pressão arterial enquanto usa o Galaxy Watch. Após cada leitura, insira o resultado correspondente do monitor de pressão arterial com manguito no aplicativo do seu telefone.

Anúncio

O aplicativo usará as leituras inseridas para calibrar o relógio. Depois de concluído, seu Galaxy Watch estará pronto para medir a pressão arterial de forma independente. Segundo a Samsung, o monitor de pressão arterial do seu Galaxy Watch deve ser recalibrado a cada 28 dias. Assim que a calibração expirar, o relógio desativará o recurso de medição da pressão arterial até que você o recalibre.



## Medindo sua pressão arterial usando o relógio Galaxy

Depois de concluir o processo de calibração, você pode usar o aplicativo Samsung Health Monitor no Galaxy Watch para medir sua pressão arterial a qualquer momento. Para fazer isso, certifique-se de que o relógio esteja bem preso ao seu pulso - nem muito solto nem muito apertado. Para maior precisão, use o relógio no mesmo pulso que usou durante o processo de calibração. Em seguida, sente-se em uma posição relaxada, acesse o widget Pressão Arterial no seu Galaxy Watch e toque em Medir. Em segundos, o relógio exibirá as seguintes medidas:

### Anúncio

- Pressão arterial sistólica (PA)
- Pressão arterial diastólica (PA)
- Pulso (frequência cardíaca)

As leituras do relógio serão sincronizadas automaticamente com o seu telefone, que você também pode sincronizar com o aplicativo Google Fit. Além disso, você pode adicionar notas pessoais às leituras, como seu estado emocional ou atividades recentes, para um registro mais abrangente. Isso permite revisar [dados](#) históricos ou compartilhá-los com profissionais de saúde.

Embora o Galaxy Watch torne o monitoramento da pressão arterial conveniente, é essencial lembrar que esse recurso não é uma ferramenta de diagnóstico. Segundo a Samsung, destina-se ao bem-estar geral e ao monitoramento e nunca deve substituir as consultas com um profissional de saúde. Além disso, a empresa desaconselha o uso do recurso de pressão arterial se você tiver certas condições médicas, incluindo arritmia (batimento cardíaco irregular), histórico de insuficiência cardíaca ou ataques cardíacos, diabetes, distúrbios neurológicos ou outros problemas de saúde que possam afetar a confiabilidade do leituras.

### Anúncio