impulso+

MANUAL · VERSÃO 1.0 · OUTUBRO DE 2026

Manual do app Impulso+. Da caixa ao seu primeiro Score.

Para quem usa a Impulso Band e o app Impulso+.

CAPÍTULO 1

Primeiros passos

Como tudo funciona

A Band mede, o app explica e o C.E.S.A.R. sugere o próximo passo.

Impulso Band	Sensor sem tela que você usa no pulso, o dia todo e também para dormir. Mede sono, batimentos, HRV, oxigenação, passos e calorias, sem você apertar nada.
App Impulso+	Onde você vê o seu Score de Saúde, a sua prontidão, a sua Faixa e o seu plano, e registra refeições, água, treinos e exames.
C.E.S.A.R.	O assistente de inteligência artificial do app. Responde olhando os seus dados, por texto, áudio ou foto, e registra coisas por você.

O caminho é este: carregue e ligue a Band, baixe o app, faça o primeiro acesso e conecte a Band ao celular.

Atenção. O app Impulso+ não é um dispositivo médico. As métricas são indicativas, para acompanhamento e autoconhecimento, e não substituem o médico. Em caso de sintomas ou emergência, procure um profissional de saúde ou ligue para o SAMU (192).

Carregar, ligar e usar a Band

Carregue antes de usar, ligue e use o dia todo.



DA CAIXA AO PULSO: ENCAIXAR O MÓDULO NA PULSEIRA E COLOCAR A BAND.

Vídeo na versão online: impulsomais.app/manual/app/comecar#band

1. Carregue a Band no cabo magnético antes de usar.
2. Ligue a Band segurando o botão por 3 segundos.
3. Coloque no pulso e use o dia todo, inclusive para dormir.

   É à noite que a Band mede o sono, a HRV e os batimentos de repouso, que pesam no seu Score.

Nota. A bateria dura até 15 dias. Quando precisar carregar, use o mesmo cabo magnético.

Baixar o app e entrar

O acesso chega por e-mail, com uma senha temporária.

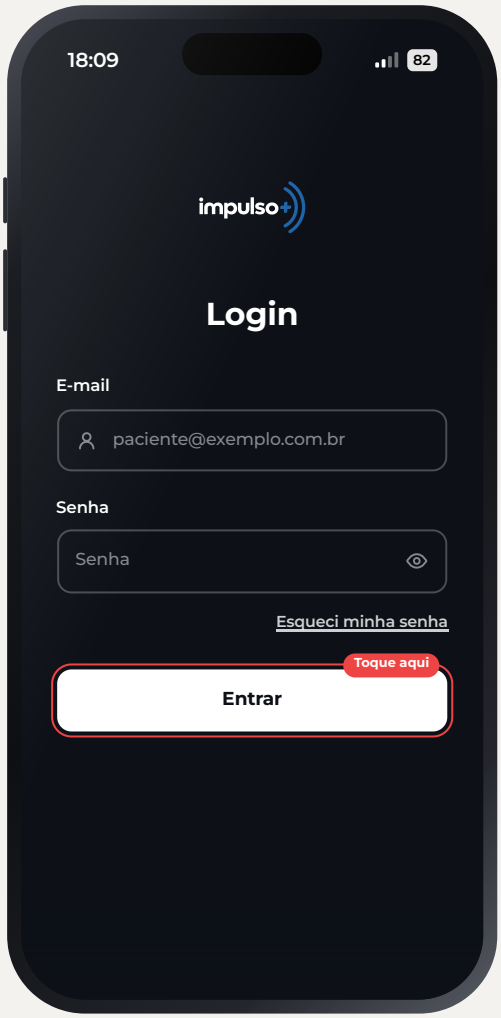
Baixar na App Store

apps.apple.com/br/app/impulso/id6757644642

DISPONÍVEL NO Google Play

play.google.com/store/apps/details?id=app.impulsomais

Abrir o app



A TELA DE LOGIN DO APP.

1. Baixe o app **Impulso+** na App Store (iPhone) ou no Google Play (Android), pelos botões acima.
2. Abra o app e, na tela **Login**, digite o e-mail e a senha temporária que você recebeu por e-mail.
3. Toque em **Entrar**.

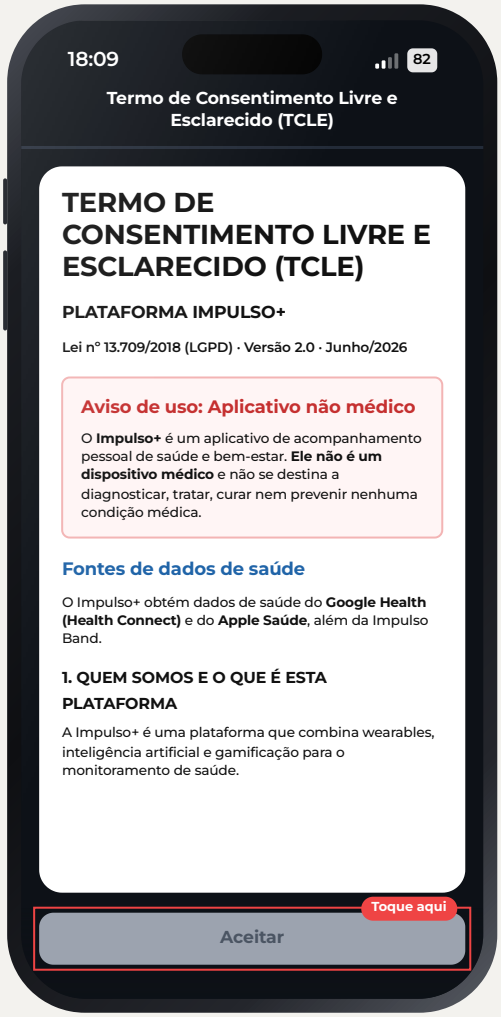
Nota. Se aparecer **E-mail inválido** embaixo do campo, confira se o e-mail está completo e sem espaço. Esqueceu a senha? Toque em **Esqueci minha senha**.

Nota. Não recebeu o e-mail com a senha? Olhe a caixa de spam. Se não estiver lá, fale com o suporte.

Aceitar o Termo de Consentimento

O passo mais importante do primeiro acesso: leia com calma.

Primeiro acesso › **Termo de Consentimento**



O TERMO DE CONSENTIMENTO: ROLE ATÉ O FIM E TOQUE EM ACEITAR.

Logo depois de entrar, o app mostra o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, baseado na LGPD. Ele explica quais dados o app usa, para quê, quem pode ver e os seus direitos.

1. Role o termo até o fim.
   O botão **Aceitar** só fica ativo depois que você chega ao final do texto.
2. Toque em **Aceitar**.

Você pode reler o termo ou revogar o consentimento quando quiser, em **Perfil > Termo de consentimento**.

Criar a sua senha

Troque a senha temporária por uma senha sua.

Em seguida aparece a tela **Redefinir senha**. Digite a **Nova senha** e repita em **Repita a nova senha**. A lista **Sua senha precisa ter:** mostra cada regra em verde quando ela é cumprida:

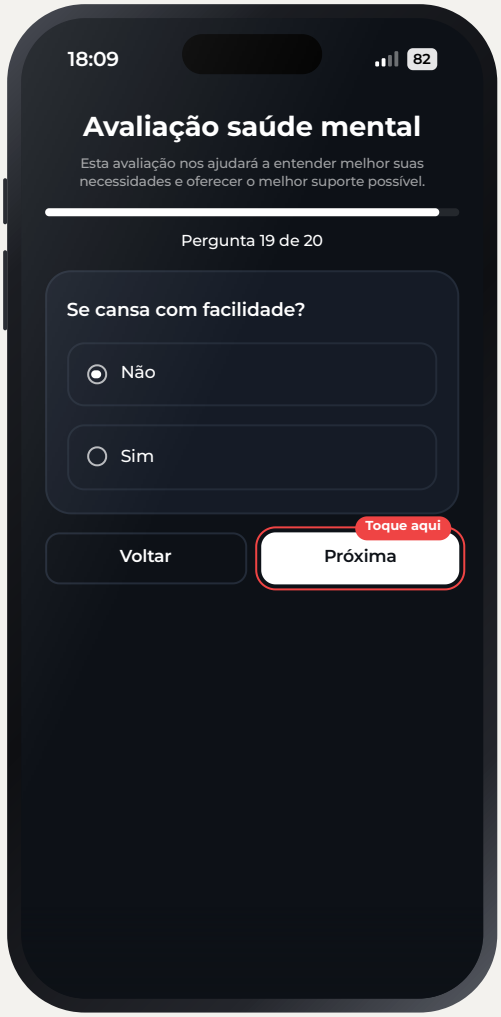
- no mínimo 8 e no máximo 25 caracteres;
- letra maiúscula e letra minúscula;
- número;
- caractere especial (por exemplo: ! @ # $);
- as duas senhas iguais.

Com tudo em verde, toque em **Enviar**.

Responder à avaliação de saúde mental

20 perguntas de sim ou não. Leva cerca de cinco minutos.

Primeiro acesso › **Avaliação saúde mental**



AVALIAÇÃO SAÚDE MENTAL: NÃO OU SIM, DEPOIS PRÓXIMA.

A **Avaliação saúde mental** ajuda o app a entender as suas necessidades e entra no cálculo do seu Score de Saúde.

1. Responda cada pergunta com **Não** ou **Sim**.
   O contador mostra em qual você está, de **Pergunta 1 de 20** a **Pergunta 20 de 20**.
2. Toque em **Próxima** para seguir, ou em **Voltar** para mudar uma resposta.
3. Na última pergunta, toque em **Finalizar**.

Depois, o app pergunta se você quer entrar com biometria (Face ID ou digital). É opcional e deixa o acesso mais rápido.

Atenção. Se alguma pergunta mexer com você, ou se você estiver passando por um momento difícil, fale com um profissional de saúde. Em caso de emergência, ligue para o SAMU (192).

Conectar a Band ao celular

Bluetooth ligado e a Band por perto.

Perfil › Dispositivos › **Adicionar novo dispositivo**



CONECTAR DEVICE WEARABLE: PROCURAR A BAND POR BLUETOOTH.

Nota. Antes de começar: a Band carregada e ligada, o Bluetooth do celular ativado e a Band perto do celular.

1. Na barra inferior, toque em **Perfil** e depois em **Dispositivos**.
2. Toque em **Adicionar novo dispositivo**.
3. Na janela **Conectar Device Wearable**, toque em **Procurar Devices**.
   O botão muda para **Conectando...** enquanto o app procura a Band.
4. Quando o celular pedir, toque em **Emparelhar**.
5. Se o celular perguntar sobre notificações, escolha **Permitir** ou **Não Permitir**, como preferir.
6. Pronto. A Band aparece em **Dispositivos Conectados**, com a hora da **Última sincronização**.

Os dados de saúde sincronizam sozinhos. A sincronização traz os dados dos últimos 30 dias, criptografados.

Nota. Na tela inicial, o card da Band mostra **Conectado em** e o nível da bateria. Se a conexão cair, confira em **Perfil > Dispositivos**.

CAPÍTULO 2

A tela inicial

O que tem na tela inicial

O seu dia num relance.

Home



A TELA INICIAL DO APP.

Topo	A saudação e a sua foto, com a sua Faixa de Saúde.

Card da Band	Mostra a Band conectada e a bateria.
Sono, Prontidão e Engajamento	Três anéis com o resumo do dia, a bateria da Band e a sua sequência de dias. Toque para abrir **Minha prontidão**.
C.E.S.A.R.	Toque para conversar com o assistente.
Meus Treinos	Quantos treinos você fez em 30 dias e a sequência.
Atividades de hoje	O que já foi registrado no dia, com **Adicionar Atividade** e **Meus Treinos**.
Atalhos	**Check-in Diário**, **Impulso do dia**, **Marketplace** e **Telemedicina**.

Na barra inferior ficam **Home**, **Comunidade**, **Concierge** e **Perfil**.

Fazer o check-in diário

Como você acordou, o que fez ontem e a sua meta do dia.

Home › **Check-in Diário**



CHECK-IN DIÁRIO: COMO VOCÊ ACORDOU E OS FATORES DE ONTEM.

1. Na tela inicial, toque em **Check-in Diário**.
2. Em **Como você acordou?**, escolha de **Muito mal** a **Muito bem**.
3. Em **Fatores de Ontem**, toque nos comportamentos do dia anterior (por exemplo: **Cafeína Tarde**, **Treino**, **Dormi Bem**).

   Mais opções abre a lista completa. **Editar lista** escolhe os que aparecem primeiro.
4. Em **Metas do Dia**, responda por **Texto** ou por **Áudio**: qual a sua meta para hoje, se cumpriu a de ontem e se teve dificuldades.

5 No texto, toque em **Enviar Metas**. No áudio, toque em **Toque para gravar**, responda às três perguntas e toque em **Parar Gravação**.

Enquanto aparece **Processando...**, fique na tela.

Nota. Faça o check-in ao acordar. Os fatores de ontem alimentam o **Diário de Comportamentos**, que mostra o impacto dos seus hábitos na recuperação.

CAPÍTULO 3

Score, prontidão e sinais

Score de Saúde e Faixas

Um número de 0 a 100 que junta corpo e mente.

Home › **Minha prontidão**



MINHA PRONTIDÃO: SCORE DE SAÚDE E PRONTIDÃO.

Toque nos anéis da tela inicial para abrir **Minha prontidão**. No topo fica o **Score de Saúde Total**, de 0 a 100, com duas partes:

SSM: saúde metabólica (70%)	Usa os marcadores dos seus exames, como glicemia e triglicerídeos, e as suas medidas.
SME: saúde mental (30%)	Usa a avaliação de saúde mental, os check-ins e os sinais da Band.

A conta é: **Score Total = SSM × 0,70 + SME × 0,30**. A classificação vai de **Excelente** (80 ou mais), **Bom** (60 a 79), **Atenção** (40 a 59) e **Risco Elevado** (20 a 39) a **Crítico** (abaixo de 20).

Home › Minha prontidão › Score de Saúde Total › **Score Saúde Metabólica**



SCORE SAÚDE METABÓLICA: A ESCALA E OS COMPONENTES.

Toque em **Score Saúde Metabólica** para ver a escala e os **Componentes do Score**, cada um com o peso, o valor e a origem do dado (exame, Band ou app): glicemia, pressão arterial, atividade física, HDL, triglicerídeos e outros.



SCORE SAÚDE MENTAL: A TRIAGEM E O HUMOR.

Toque em **Score Saúde Mental** para ver a **Escala de Saúde Mental** e os componentes, como a **Triagem SRQ-20** (a avaliação, refeita a cada 30 a 60 dias) e o **Humor no App** (o check-in diário). Cada parte mostra a tendência: melhorando, estável ou piorando.

Enquanto faltar algum dado, como o exame de sangue, o Score aparece como **Incompleto**. Com o exame enviado, ele fica completo.

Conforme o Score evolui, você sobe de **Faixa de Saúde**. A sua Faixa aparece na tela inicial, no Perfil e nos rankings da comunidade.

Prontidão

Como o seu corpo está hoje.

Na aba **Visão Geral** de **Minha prontidão**, o card **Prontidão semanal** mostra um valor por dia. Em **Como é calculado?** você vê a conta: a média de **Qualidade do Sono**, **HRV** e **FC de Repouso**, com os fatores que têm dado.

Use a prontidão para decidir o dia: alta, dá para puxar mais no treino; baixa, vale priorizar descanso e sono.

Na mesma aba ficam **Diário de Comportamentos**, **Meus Treinos**, **Calorias**, **Hidratação** e **Passos** do dia.

Home › Minha prontidão › **Diário de Comportamentos**



DIÁRIO DE COMPORTAMENTOS: O IMPACTO DE CADA HÁBITO NA RECUPERAÇÃO.

O **Diário de Comportamentos** faz a **Análise de Impacto na Recuperação**: com os fatores que você marca no check-in, mostra quanto cada hábito ajudou ou prejudicou a sua recuperação nos últimos 90 dias.

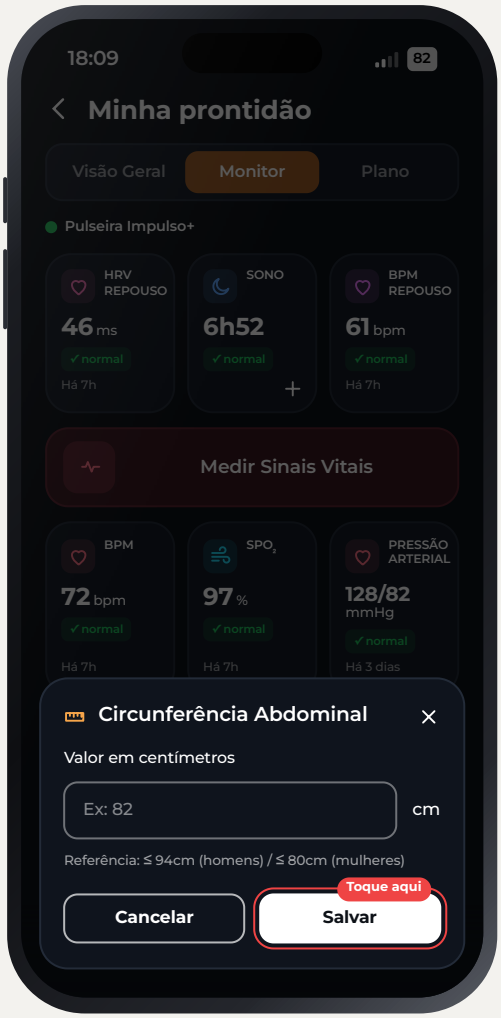
Sinais vitais

Os números da Band, com a indicação de normal ou atenção.

Na aba **Monitor**, cada card mostra um sinal, a classificação (por exemplo **normal**, **ideal**, **moderado** ou **atenção**) e há quanto tempo foi medido:

HRV repouso e BPM repouso	Variabilidade e frequência cardíaca em repouso: indicam a sua recuperação.
Sono	Quanto você dormiu.
BPM, SpO_2 e pressão arterial	Batimentos, oxigenação e pressão.
Stress	De 0 a 100.
Peso, altura e circunferência abdominal	Você atualiza pelo botão **+** do card.

1. Para atualizar uma medida, toque no **+** do card **Peso**, **Altura** ou **Circ. Abdominal**.
2. Digite o valor: o peso em quilos, a altura e a circunferência abdominal em centímetros.
   Na circunferência abdominal, o app mostra a referência: até 94 cm para homens e até 80 cm para mulheres.
3. Toque em **Salvar**.



CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL: O VALOR E A REFERÊNCIA.



MINHA PRONTIDÃO > MONITOR.

Quer uma medição na hora? Toque em **Medir Sinais Vitais**. Com a Band no pulso, o app mede **BPM**, **SpO_2** e **Pressão** em alguns segundos. Fique parado até terminar.



MEDINDO SINAIS VITAIS.

Entender o seu sono

A nota da noite, o que pesou e as fases do sono.

Em **Minha prontidão**, toque no card **Sono**. A tela **Sono** abre na noite de **Hoje**; as setas ao lado trocam o dia.



SONO: A NOTA DA NOITE, O RESUMO E A DÍVIDA DE SONO.

Nota do sono	De 0 a 100, com uma frase que explica o que mais pesou na noite (por exemplo, a irregularidade dos horários). **Ver contribuintes** mostra a conta.
Tempo dormindo e tempo na cama	Quanto você dormiu de fato e quanto ficou deitado.
Eficiência e FC em repouso	A parte do tempo na cama em que você dormiu e os seus batimentos em repouso durante a noite.

Dívida de sono	O sono que ficou faltando nos últimos dias, numa régua de **Em dia** a **Elevada**.
Relógio biológico	Compara o horário em que você dormiu com o seu padrão recente (por exemplo: "você dormiu 69 min mais cedo").

Home › Minha prontidão › Sono › **Ver contribuintes**



CONTRIBUINTES: O QUE ENTRA NA NOTA DO SONO.

Em **Contribuintes**, cada parte da nota aparece com o peso e a avaliação (**Ótimo**, **Bom** ou **Atenção**): **Duração**, **Eficiência**, **Regularidade**, **Fragmentação**, **Sono profundo** e **Sono REM**. Toque em cada um para ver o detalhe.



TEMPO DE SONO: AS FASES AO LONGO DA NOITE E A FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Em **Tempo de sono** você vê a hora em que dormiu e acordou, o gráfico das fases ao longo da noite (**Acordado**, **REM**, **Leve** e **Profundo**), a porcentagem de cada fase e o tempo **Acordado na cama**. Embaixo, a **Frequência cardíaca** da noite, com a mínima e a média.

Nota. Sem a Band no pulso à noite, o sono não é medido. Dormir e acordar em horários parecidos melhora a regularidade, um dos pontos da nota.

CAPÍTULO 4

O que o C.E.S.A.R. faz

Conversar com o C.E.S.A.R.

Pergunte, peça e registre numa conversa.

Home › **C.E.S.A.R.**



CONVERSA COM O C.E.S.A.R.

1. Na tela inicial, toque no card **C.E.S.A.R.**

2. Escreva no campo **Pergunte sobre seus dados...**, mande uma foto pelo ícone de imagem ou grave um áudio pelo microfone.
3. Toque em enviar. Enquanto ele pensa, aparecem três pontinhos.

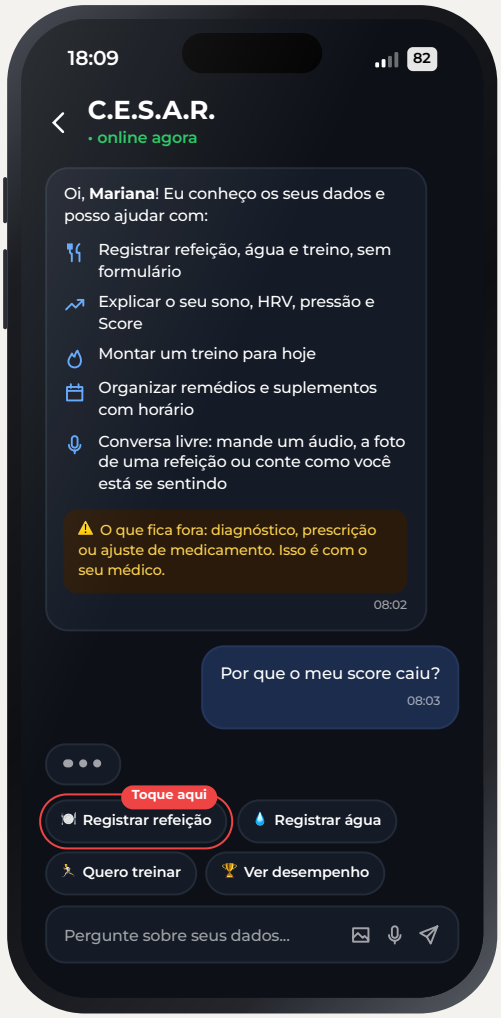
Os atalhos acima do campo fazem as ações mais comuns num toque, como **Registrar refeição**, **Registrar água**, **Quero treinar** e **Ver desempenho**. Para guardar uma resposta, toque em **Copiar**.

> **Atenção.** O C.E.S.A.R. não diagnostica doenças nem prescreve ou ajusta medicamentos. Isso fica com o seu médico.

Tudo o que dá para pedir ao C.E.S.A.R.

Por texto, áudio ou foto, ele conhece os seus dados e responde no contexto.

O C.E.S.A.R. (Comando Estratégico de Saúde e Avanço de Resultados) é o assistente de inteligência artificial do app. Ele conhece os seus dados de saúde, hábitos e histórico, e responde em português simples, por texto, áudio ou foto.



A CONVERSA COM O C.E.S.A.R. E OS ATALHOS.

Registrar sem formulário	Refeições (descrevendo ou mandando a foto do prato, com calorias e macros na hora), água, treinos e como foi o treino. Ex.: "Bebi 300 ml agora", "Registrar pão de queijo no café da manhã".
Entender os seus dados	Perguntar sobre sono, HRV, passos, pressão e exames, e o que está mexendo no seu Score. Ex.: "Por que o meu score caiu?", "Meu desempenho".
Treinar	Pedir um treino antes de malhar ou montar um treino do zero, e orientação de recuperação depois. Ex.: "Quero treinar hoje", "Monte um treino de pernas".

Organizar o seu plano	Incluir medicamentos e suplementos com horário e lembrete. Ex.: "Adicione creatina 5g às 8h".
Saúde mental	Conversar sobre estresse, humor e como você está se sentindo, e pedir orientação de sono e rotina.
Conversa livre	Mandar áudio (ele transcreve e responde como numa conversa) ou a foto de qualquer refeição, que ele analisa na hora.

Os atalhos acima do campo de mensagem fazem as ações mais comuns num toque: **Registrar refeição**, **Registrar água**, **Quero treinar** e **Ver desempenho**.

Atenção. O que fica fora: diagnóstico de doença, prescrição ou ajuste de medicamento. Isso é com o seu médico. Em emergência, ligue para o SAMU (192).

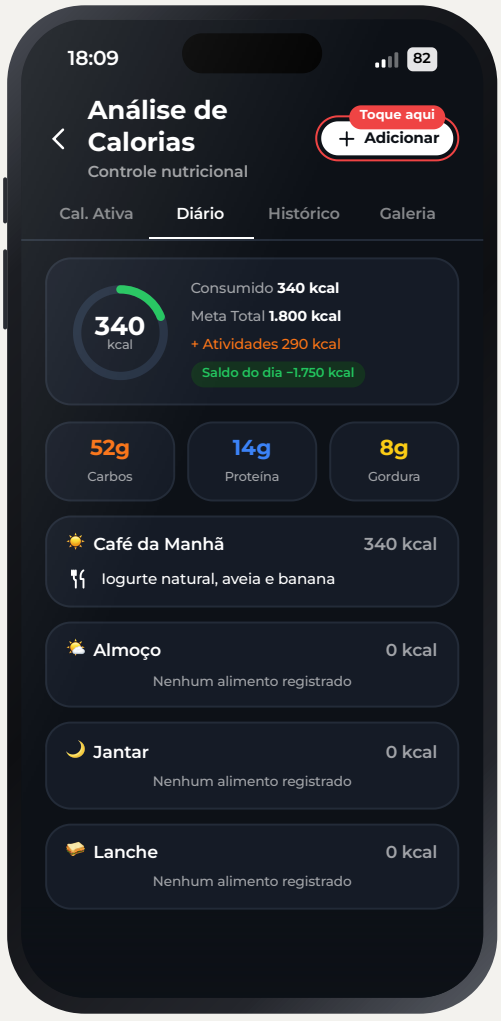
CAPÍTULO 5

Alimentação, treinos e plano

Registrar uma refeição

Por foto, digitando ou pelo C.E.S.A.R.

Home › Minha prontidão › **Calorias**



ANÁLISE DE CALORIAS: O DIÁRIO DO DIA.

1. Em **Minha prontidão**, abra **Calorias** e toque em **+ Adicionar**.
2. Toque em **Tirar Foto** ou **Abrir Galeria**, ou digite manualmente.

3. Confira **Nome do Alimento**, **Refeição**, **Porção** e **Calorias (kcal)**, e se quiser os carboidratos, as proteínas e as gorduras.
4. Toque em **Adicionar Alimento**.

Pelo C.E.S.A.R. é ainda mais rápido: mande a foto do prato ou escreva, por exemplo, "Registrar pão de queijo no café da manhã". Ele calcula as calorias e os macros e registra para você.

Diário	O que você comeu no dia, por refeição (**Café da Manhã**, **Almoço**, **Jantar** e **Lanche**), com a meta, o saldo e os macros.
Cal. Ativa	As calorias gastas em atividade física hoje e nos últimos 7 dias (sem contar a taxa metabólica basal).
Histórico	Em **7 dias**, **30 dias** ou **1 ano**: o gráfico **Consumo vs gasto calórico** e o **Saldo calórico** (meta + gasto − consumo), dia a dia.
Galeria	As fotos das refeições do dia. Para incluir uma, use **Adicionar** e registre a refeição com foto.



ANÁLISE DE CALORIAS > HISTÓRICO: CONSUMO, GASTO E SALDO.

Nota. Foto funciona melhor com o prato bem iluminado e visto de cima.

Registrar a água

Um toque por copo.

Home › Minha prontidão › **Hidratação**



HIDRATAÇÃO: ADICIONAR RÁPIDO E REGISTROS DO DIA.

No card **Hidratação**, em **Minha prontidão**, toque em **+ 250ml** a cada copo. Para mais opções, toque no card: a tela **Hidratação** mostra quanto você já bebeu da meta, o **Adicionar Rápido** (+150, +200, +250 ou +300 ml), uma **Quantidade personalizada** e os **Registros de Hoje**, que dá para apagar pela lixeira.

A engrenagem ajusta a meta, e os **Lembretes ativos** avisam ao longo do dia. Você também pode dizer ao C.E.S.A.R. quanto bebeu.

Fazer um treino

Treinos prontos do C.E.S.A.R. ou do seu jeito.

Home › Meus Treinos › **Evolução**



MEUS TREINOS: A SEMANA E A ABA EVOLUÇÃO.

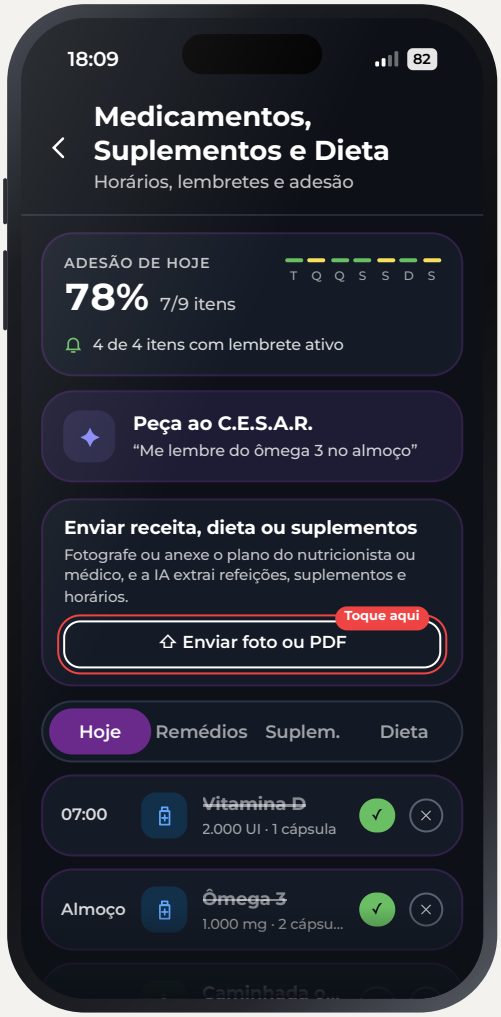
1. Na tela inicial, toque em **Meus Treinos**.
2. Escolha um dos **Treinos prescritos**, montados pelo C.E.S.A.R., ou toque em **+ Novo**.
3. Em **Nova Atividade**, escolha o tipo (por exemplo **Força**, **Cardio**, **Corrida** ou **Yoga**) e toque em **Iniciar treino**.

A tela tem as abas **Treinos**, **Evolução** e **Sugestão**. Em **Evolução**, escolha **7 dias**, **30 dias** ou **3 meses** para ver o total de treinos, os dias ativos, a frequência por semana, a sequência, o recorde, a duração média, as calorias médias e os gráficos de calorias e duração. As setas no topo trocam a semana.

Seguir o seu plano

Hábitos, metas, missões e medicamentos.

Home › Minha prontidão › Plano › **Medicamentos, Suplementos e Dieta**



MEDICAMENTOS, SUPLEMENTOS E DIETA.

Na aba **Plano** de **Minha prontidão** fica o seu plano, montado pelo C.E.S.A.R. com base nos seus dados:

Plano de ação	O resumo do C.E.S.A.R. sobre o que está bem e onde focar, com a projeção do seu Score.
Hábitos diários	Marque cada hábito quando cumprir, como dormir 7 horas ou beber 2 litros de água.

Metas semanais	Metas com contador na semana, como treinar 3 vezes.
Missões	Tarefas com prazo, como agendar a coleta de exames.
Protocolos ativos	As diretrizes de comportamento do plano.

1. Para os remédios e suplementos, abra **Medicamentos, Suplementos e Dieta**.
2. Em **Hoje**, marque cada item com ✓ quando tomar, ou com ✕ se não tomou.
3. Para incluir um item, peça ao C.E.S.A.R. (por exemplo: "Adicione creatina 5g às 8h") ou toque em **Enviar foto ou PDF** com a receita ou o plano do seu médico ou nutricionista.

Enviar o exame de sangue

Com o exame, o seu Score fica completo.

Home › Minha prontidão › **Exames de Sangue**



EXAMES DE SANGUE: OS MARCADORES COM A REFERÊNCIA.

1. Em **Minha prontidão**, toque em **Exames de Sangue**.
2. Toque em **Enviar Exame (PDF ou Imagem)**.
3. Escolha **Câmera** (tirar uma foto do exame), **Galeria** (uma imagem salva) ou **PDF** (o arquivo do laboratório).



ENVIAR EXAME: CÂMERA, GALERIA OU PDF.

Cada marcador aparece com o valor, a faixa de **Referência** e a indicação de **Normal**. Em **Histórico de Exames** você troca entre as datas dos exames.

Toque em **Ver gráfico** para abrir o **Histórico**: escolha o marcador (por exemplo **Colesterol HDL** ou **Plaquetas**) e veja a evolução ao longo do ano, com as linhas de mínimo e máximo da referência.



HISTÓRICO: A EVOLUÇÃO DE UM MARCADOR AO LONGO DO ANO.

Nota. Use o exame do laboratório mais recente que você tiver.

CAPÍTULO 6

Comunidade e recompensas

Participar de uma comunidade

Rankings e o feed de quem treina com você.

1. Na barra inferior, toque em **Comunidade**.
2. Em **Suas comunidades**, toque numa comunidade para entrar.

   Para achar outra, use a busca **Buscar por nome ou código de convite**.



UMA COMUNIDADE: RANKING DA SEMANA E FEED.

Dentro da comunidade ficam o **Ranking de Score de Saúde da semana** e o **Feed**, onde os treinos registrados pela Band aparecem com a atividade, as calorias e a FC média, e os membros curtem os treinos uns dos outros. Em **ver todos**, os **Rankings da semana** separam por **Score Semanal**, **Score de Saúde**, **Sono**, **Prontidão** e **Treinos**.

Criar uma comunidade

Monte a sua e convide quem você quiser.

1. Em **Comunidades**, toque no **+** no canto de cima.
2. Escolha uma foto e preencha o **Nome da comunidade** e, se quiser, a **Descrição**.

3. Em **Quem pode entrar**, escolha **Aberta** (qualquer pessoa encontra e entra) ou **Por convite** (só entra quem tem o link ou o código).

4. Em **Rankings ativos**, escolha quais rankings a comunidade vai ter: **Score Semanal**, **Score de Saúde**, **Sono**, **Prontidão** e **Treinos**.

5. Toque em **Criar e convidar**.

   Aparece **Comunidade criada!** com o código de convite. Use **Copiar código** ou **Compartilhar** e toque em **Concluir**.

Comunidade › + › **Criar comunidade**



CRIAR COMUNIDADE: QUEM PODE ENTRAR E RANKINGS.

Pontos e engajamento

As suas ações do dia viram Impulso Pontos.

Perfil



PERFIL: SALDO DE PONTOS E ENGAJAMENTO DE HOJE.

No **Perfil**, o card **Engajamento de hoje** mostra as ações que contam no dia (**Check-in**, **Impulso**, **Sono**, **Passos**, **Calorias** e **Água**), quantas você já fez e o multiplicador da sua sequência de dias.

O card **Saldo Impulso Pontos** mostra o seu saldo. Toque em **Histórico** para abrir o **Histórico de Pontos**: o **Total Ganho**, o número de **Transações** e, em **Histórico de Recompensas**, cada ponto que você ganhou, com a data e a hora.



HISTÓRICO DE PONTOS: O QUE RENDEU CADA PONTO.

Check-in Diário	+15 pontos.
Metas do dia	Bater a meta de sono, de passos ou de calorias rende pontos para cada uma (por exemplo, +7).
Treino concluído	Rende pontos conforme o treino.

CAPÍTULO 7

Perfil, privacidade e benefícios

O seu perfil

Dados, conta, dispositivos e termo.

Meus Dados	As suas informações pessoais: nome, e-mail, empresa, data de nascimento, gênero, cargo e telefone, e desde quando você é membro.
Configurações da conta	Segurança, biometria, notificações, o que o C.E.S.A.R. sabe e a Agenda do Google (veja abaixo).
Dispositivos	A Band conectada, a última sincronização, **Desconectar** e **Adicionar novo dispositivo**.
Termo de consentimento	Reler ou revogar o seu consentimento.
Ajuda e suporte	**Perguntas Frequentes** sobre faixas, sincronização, check-in, recuperação, exames e privacidade.

Perfil › **Meus Dados**



MEUS DADOS: AS SUAS INFORMAÇÕES PESSOAIS.



CONFIGURAÇÕES DA CONTA.

Segurança	**Alterar senha**.
Biometria	Liga ou desliga a entrada com Face ID ou digital.
Notificações	Notificações push e horário de silêncio.
C.E.S.A.R.	Veja e gerencie o que o C.E.S.A.R. sabe sobre você.
Agenda do Google	Conecte a sua agenda para o C.E.S.A.R. sugerir horários com base nos seus compromissos.

Quem vê os seus dados

Os seus dados de saúde são seus.

Você	Vê tudo o que a Band e o app registram.
A sua empresa	Se você usa a Impulso+ pela empresa, ela não tem acesso aos seus dados de saúde individuais.

Você autorizou o uso dos seus dados ao aceitar o termo, e pode revogar quando quiser, em **Perfil > Termo de consentimento**. Os detalhes estão na Política de Privacidade, em impulsomais.app/privacidade.

Ativar o desconto na farmácia

Droga Raia e Drogasil, com o mesmo CPF do app.

Como membro Impulso+, você tem desconto em medicamentos na Droga Raia e na Drogasil, pelo programa Univers Care.

1. Cadastre-se na Droga Raia com o mesmo CPF do app Impulso+.
2. No seu perfil da Droga Raia, ative o **Impulso+ Care** em **Benefícios Univers**.
3. No caixa, informe o seu CPF.

Os descontos e serviços seguem as condições do programa e podem variar por categoria, produto e loja.

CAPÍTULO 8

Problemas e suporte

Resolver problemas

O que fazer, do mais simples ao mais completo.

A Band não aparece ao procurar.

Confira se a Band está carregada e ligada, se o Bluetooth do celular está ativado e se a Band está perto do celular. Tente de novo em **Perfil > Dispositivos > Adicionar novo dispositivo**.

Os meus dados pararam de atualizar.

Veja a **Última sincronização** em **Perfil > Dispositivos**. Se faz tempo, confira a bateria da Band, deixe o Bluetooth ligado e abra o app. Se não voltar, desconecte e adicione a Band de novo em **Perfil > Dispositivos**.

O meu Score aparece como Incompleto.

Falta algum dado. O mais comum é o exame de sangue: envie em **Minha prontidão > Exames de Sangue**.

O sono não apareceu.

A Band precisa estar no pulso durante a noite. Confira também se ela estava com bateria.

Não consigo entrar no app.

Confira o e-mail e use **Esqueci minha senha** na tela de **Login**. Se for o primeiro acesso, use a senha temporária que chegou por e-mail.

Como cancelo a assinatura?

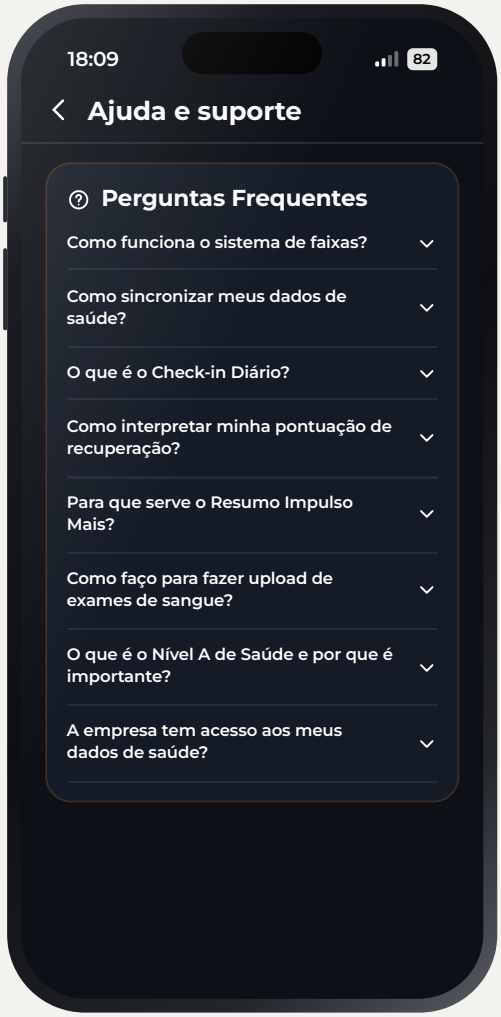
Se você contratou o plano pelo site, cancele em impulsomais.app/conta ou pelo WhatsApp. Não há multa nem fidelidade, o acesso continua até o fim do período pago e a Band continua sua.

Falar com a Impulso+

Dúvida de saúde? Fale com o seu médico. Dúvida sobre o app? Fale com a gente.

No app, as respostas mais comuns estão em **Perfil > Ajuda e suporte > Perguntas Frequentes**.

Perfil › **Ajuda e suporte**



AJUDA E SUPORTE: PERGUNTAS FREQUENTES.

WhatsApp	(11) 95213-6788
E-mail	suporte@impulsomais.app
No app	**Concierge**, na barra inferior.

Ainda precisa de ajuda? Fale com a gente pelo WhatsApp (11) 95213-6788.