

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse www.garmin.com para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin® e o logotipo da Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ e Index™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

A marca nominal e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A04990

Sumário

Introdução.....	1
Introdução.....	1
Visão geral do dispositivo.....	1
Ativar a faixa de dormir.....	2
Colocar a faixa de dormir Index Sleep Monitor.....	3
Status do LED do módulo.....	5
Emparelhamento e configuração.....	6
Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect.....	6
Como configurar um alarme.....	6
Configurações do sistema.....	7
Acordar o módulo.....	8
Visualizar os dados de sono.....	8
Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect.....	9
Monitoramento do sono.....	9
Body Battery.....	9
Oxímetro de pulso.....	9
Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	10
Temperatura da pele.....	10
Variações de respiração.....	11
Informações sobre o dispositivo.....	11
Carregar o dispositivo.....	11
Conectar o dispositivo ao computador.....	12
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	12
Cuidados com o dispositivo.....	12
Especificações.....	14
Solução de problemas.....	14
Reiniciar o dispositivo.....	14
Como verifico o nível da bateria?.....	14
Minha faixa de dormir não sincroniza com o app.....	15
Como obter mais informações.....	15

Introdução

⚠ ATENÇÃO

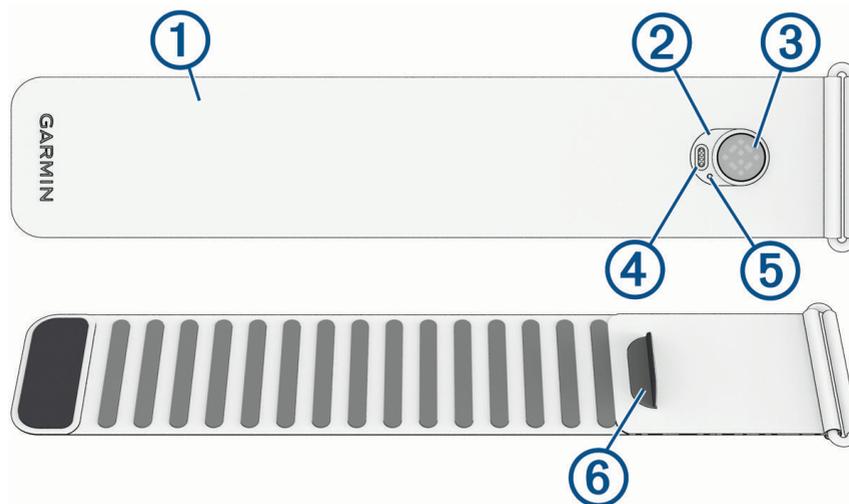
Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Introdução

Ao usar sua faixa de dormir Index Sleep Monitor pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-la e conhecer suas funções básicas.

- Conecte a faixa de dormir ao carregador para ligá-la (*Ativar a faixa de dormir*, página 2).
- Baixe o app Garmin Connect™ no seu telefone e emparelhe os dispositivos (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect*, página 6).
- Carregue a faixa de dormir (*Carregar o dispositivo*, página 11).
- Verifique se há atualizações de software (*Atualizar o software usando o app Garmin Connect*, página 12).
As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Ative a faixa de dormir antes de dormir (*Ativar a faixa de dormir*, página 2).

Visão geral do dispositivo



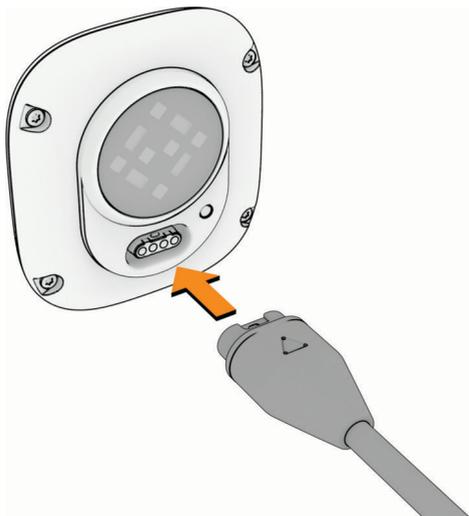
①	Faixa de dormir
②	Módulo
③	Sensor
④	Porta de carregamento
⑤	LED
⑥	Abertura do bolso do módulo

Ativar a faixa de dormir

1 Retire a película protetora do sensor na parte traseira do módulo.



2 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento.



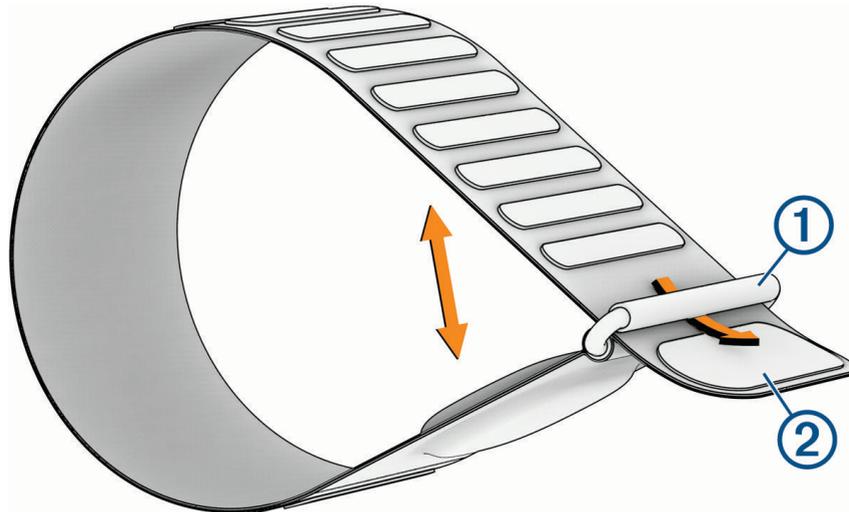
3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.

O LED pisca em ■ no modo de emparelhamento ativo (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect, página 6*).

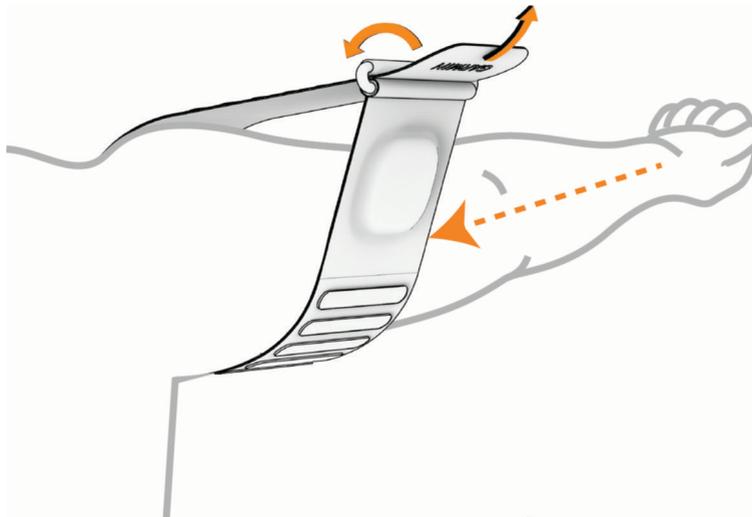
Colocar a faixa de dormir Index Sleep Monitor

Enquanto você dorme, a faixa de dormir monitora seus movimentos e padrões de sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect ([Monitoramento do sono, página 9](#)).

- 1 Desdobre a faixa de dormir.
- 2 Faça um laço com a faixa passando-a pela barra de retenção ①.



- 3 Coloque o braço dentro do laço e deslize a faixa de dormir até o bíceps.



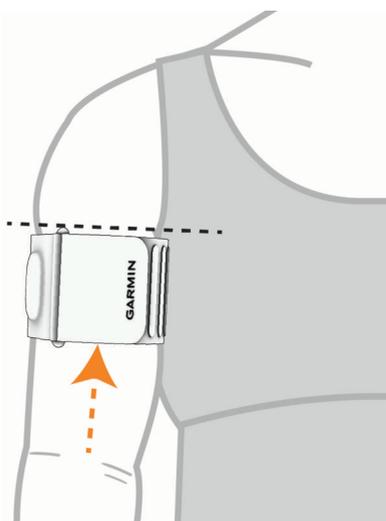
A faixa de dormir deve ficar acima do cotovelo.

- 4 Dobre o braço e prenda a extremidade da faixa ② na seção de gancho e argola.

- 5 Se necessário, retire a faixa de dormir do braço e ajuste-a para que fique confortável (*Dicas para usar a faixa de dormir, página 4*).

DICA: depois de ajustar corretamente a faixa de dormir ao braço, você deve conseguir colocá-la e retirá-la sem precisar reajustá-la a cada uso.

- 6 Posicione o módulo de forma que fique na parte externa ou traseira do braço.



Dicas para usar a faixa de dormir

⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado da faixa de dormir, principalmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova a faixa de dormir e espere a pele cicatrizar. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que a faixa de dormir esteja limpa, seca e ajustada de forma confortável ao seu braço.

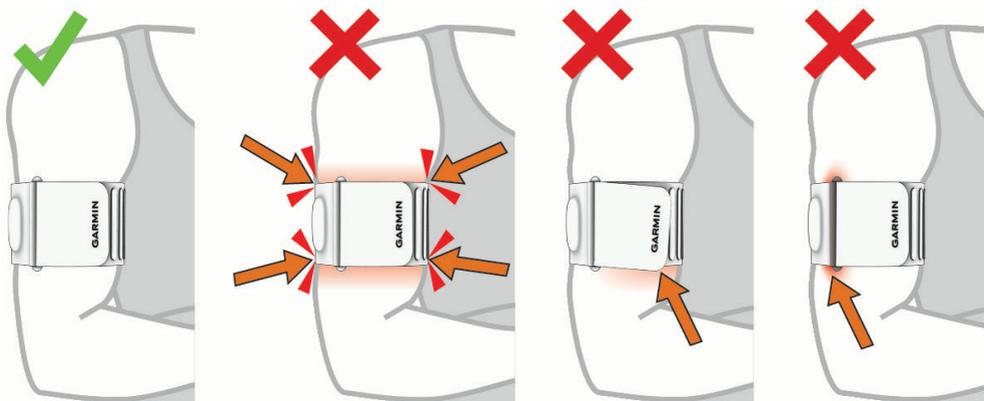
A faixa de dormir Index Sleep Monitor deve ficar justa, não apertada, no braço, mantendo o conforto.

OBSERVAÇÃO: pode ser mais fácil ajustar a faixa de dormir antes de colocá-la.

- Para braços maiores, prenda a faixa de gancho e argola mais próxima da barra de retenção.
- Depois de ajustar a faixa de dormir para um encaixe adequado, mantenha o laço formado para poder colocá-la e retirá-la durante o uso sem precisar reajustar.
- Verifique o ajuste da faixa de dormir para minimizar o desconforto durante o sono.

OBSERVAÇÃO: pode levar algum tempo até encontrar um ajuste confortável.

- O bolso do módulo deve ficar plano contra a pele, sem dobras.
- Não aperte demais a faixa de dormir no braço.



- Posicione o bolso do módulo e a barra de retenção na parte externa ou traseira do braço.

DICA: você pode ajustar o módulo mais próximo à parte interna do braço, se for mais confortável.

- Evite usar roupas apertadas que possam comprimir a faixa de dormir.
- Lave a faixa de dormir antes do primeiro uso ([Lavagem na máquina, página 13](#)).

Status do LED do módulo

Atividade do LED	Status
Piscando em 	O módulo está no modo de emparelhamento ativo. O dispositivo permanece em modo de emparelhamento por cinco minutos.
 contínuo	O módulo está emparelhado.
Piscando em 	O módulo está ligando.
Piscando 	O módulo está carregando. À medida que a carga aumenta, o período do flash aumenta até que a carga esteja completa.
 sólido	O módulo está totalmente carregado.
  alternados	O módulo está atualizando o software.
 intermitente	O emparelhamento falhou ou o nível de bateria está criticamente baixo. Você deve emparelhar novamente ou carregar o módulo (Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect, página 6).
 contínuo	Ocorreu um erro. Pode ser necessário redefinir o módulo (Reiniciar o dispositivo, página 14).
   alternados	O módulo está sendo redefinido para os valores-padrão de fábrica.

Emparelhamento e configuração

Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect

Para usar os recursos conectados da faixa de dormir Index Sleep Monitor, ela deve estar emparelhada com o app Garmin Connect.

- 1 Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do dispositivo.
- 2 Na loja de aplicativos do seu telefone, instale e abra o app  Garmin Connect.
- 3 Conecte o módulo a uma fonte de alimentação usando o cabo USB (*Ativar a faixa de dormir, página 2*).
O LED de status do dispositivo pisca em  no modo de emparelhamento ativo. O dispositivo permanece em modo de emparelhamento por cinco minutos.
- 4 Se estiver emparelhando novamente, toque rapidamente no módulo 10 vezes em 2 segundos para entrar no modo de emparelhamento (opcional).
- 5 Digitalize o código QR com seu telefone.



- 6 Siga as instruções na tela do app Garmin Connect para concluir o processo de emparelhamento.

Como configurar um alarme

Antes de configurar um alarme, seu dispositivo Index Sleep Monitor deve estar ativado e conectado ao app Garmin Connect.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Alarmes > Adicionar alarme**.
- 4 Selecione **Hora** para definir a hora do alarme.
- 5 Selecione **Repetir** para definir ou personalizar a recorrência do alarme.
- 6 Para definir um alarme para acordar você suavemente 30 minutos antes do alarme programado com base no seu tempo de sono ideal, ative **Despertador inteligente**.
OBSERVAÇÃO: seu alarme sempre vai soar na hora selecionada, além de quaisquer alarmes anteriores. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você.
- 7 Selecione **Salvar**.
- 8 Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Adicionar alarme** e repita as etapas 4 a 7.

Editar um alarme

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Alarmes > Editar**.
- 4 Selecione um alarme.
- 5 Selecione uma opção.
- 6 Selecione **Salvar**.

Adiar ou parar um alarme

Você pode usar o app Garmin Connect para definir um alarme (*Como configurar um alarme, página 6*).

Quando o módulo estiver vibrando, selecione uma opção:

- Para adiar o alarme, toque rapidamente no módulo duas vezes.
- Para parar o alarme, toque rapidamente no módulo quatro vezes.

Você pode definir o nível de vibração no app Garmin Connect (*Configurar o nível de vibração, página 7*).

Configurações do sistema

Definir seu horário de sono

O dispositivo usa o horário de sono como referência para medir seu sono com precisão. Use o app Garmin Connect para definir suas horas típicas de sono.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Sistema > Programação de sono**.
- 4 Selecione o intervalo de dias que deseja definir.
- 5 Selecione **Hora de início** e **Hora de despertar** e insira os horários específicos.

Configurar o nível de vibração

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Sistema > Vibração de alerta**.
- 4 Selecione o nível de vibração.

OBSERVAÇÃO: um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

Acordar o módulo

Coloque o dedo sobre o sensor na parte de trás do módulo durante 5 segundos.



O LED pisca enquanto o dispositivo é ligado.

Visualizar os dados de sono

Para visualizar seus dados de sono no app Garmin Connect, tanto o dispositivo Index Sleep Monitor quanto o app Garmin Connect devem estar ativos e conectados.

- 1 Ao acordar, remova a faixa de dormir do braço.
- 2 Aproxime a faixa de dormir do telefone emparelhado.
- 3 Abra o app Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: o app deve estar aberto ou funcionando em segundo plano.

- 4 Aguarde alguns minutos para que a faixa de dormir sincronize os dados de sono com o app Garmin Connect.

Os dados de sono também são sincronizados com um relógio Garmin® compatível que esteja emparelhado com o app Garmin Connect.

- 5 Visualize seus dados de sono no app Garmin Connect ou no seu dispositivo wearable Garmin principal.



Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect

O dispositivo Index Sleep Monitor sincroniza periodicamente os dados com o app Garmin Connect automaticamente quando o dispositivo está ativo e conectado ao app Garmin Connect. Você também pode sincronizar os dados manualmente a qualquer momento.

- 1 Aproxime o dispositivo do telefone emparelhado.
- 2 Abra o app Garmin Connect.
DICA: o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 4 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 5 Selecione .
- 6 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 7 Visualize seus dados de sono no app Garmin Connect.

Monitoramento do sono

Enquanto você dorme, a faixa de dormir Index Sleep Monitor detecta automaticamente o sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir seu horário de sono no app Garmin Connect. As estatísticas do sono incluem horas totais de sono, estágios do sono, movimento durante o sono, frequência cardíaca em repouso, variação de Body Battery™ e muito mais. Seu treinador de sono fornece recomendações de necessidade de sono com base no seu histórico de sono, atividade e no status de VFC. É possível visualizar estatísticas detalhadas de sono e definir seu horário de sono na sua conta Garmin Connect (*Definir seu horário de sono, página 7*).

Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Sua faixa de dormir analisa a variabilidade de frequência cardíaca, a qualidade do sono e os estágios do sono para determinar sua variação de Body Battery durante a noite. Uma maior variação de Body Battery é esperada após uma boa noite de sono. A atividade e o estresse drenam sua energia ao longo do dia, enquanto cochilos e momentos de descanso podem desacelerar esse processo ou até fornecer um impulso.

OBSERVAÇÃO: doenças, consumo de álcool e estresse podem impedir o carregamento completo de Body Battery durante a noite.

Sincronize sua faixa de dormir com sua conta Garmin Connect para visualizar a variação mais recente da Body Battery, tendências de longo prazo e detalhes adicionais.

Oxímetro de pulso

A faixa de dormir Index Sleep Monitor possui um oxímetro de pulso para medir a saturação de oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. A faixa de dormir mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No app Garmin Connect, as leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Aqui você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias, bem como quaisquer variações na porcentagem de saturação de oxigênio (*Variações de respiração, página 11*). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque o braço antes de colocar a faixa de dormir.
- Use a faixa de dormir na altura do coração.
- Evite usar protetor solar, loção ou repelente de insetos sob a faixa de dormir.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do módulo.

Status da variabilidade da frequência cardíaca

Sua faixa de dormir Index Sleep Monitor analisa as leituras de frequência cardíaca enquanto você dorme para determinar sua variabilidade de frequência cardíaca (VFC), que é a variação no intervalo de tempo entre dois batimentos. Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, use a faixa de dormir de forma consistente durante o sono. A faixa de dormir requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade de frequência cardíaca.

Sincronize a faixa de dormir com sua conta Garmin Connect para visualizar o status atual de sua VFC e suas tendências.

Status	Descrição
Equilibrado	Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.
Desequilibrada	Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.
Baixo	Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.
Fraco	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade.
Nenhum status	Não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Temperatura da pele

O módulo da faixa de dormir Index Sleep Monitor possui um sensor projetado para acompanhar as variações na temperatura da sua pele durante a noite. A temperatura da pele muda com o tempo, o que pode estar relacionado à sua atividade recente e ao ambiente de sono. A temperatura da pele também pode indicar mudanças na temperatura corporal geral, podendo fornecer um sinal precoce de doença. Observe as tendências para obter dicas de como melhorar o seu sono e a sua saúde.

DICA: para mulheres, também é possível usar as variações da temperatura da pele para acompanhar melhor o ciclo menstrual ou de ovulação. Para mais informações, acesse www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Você deve usar sua faixa de dormir por três noites para estabelecer a linha de base da temperatura da pele.

Variações de respiração

⚠ CUIDADO

O dispositivo Index Sleep Monitor não é um dispositivo médico e não é destinado para uso no diagnóstico ou monitoramento de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

O sensor óptico de frequência cardíaca no dispositivo Index Sleep Monitor tem um recurso de oxímetro de pulso que pode medir suas variações respiratórias durante a noite. As informações sobre a variação respiratória são fornecidas para aumentar a conscientização sobre o seu ambiente de sono e bem-estar geral. Variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem ser devidas a fatores de estilo de vida individuais ou ao ambiente de sono. Entre em contato com um médico ou profissional de saúde se tiver preocupações com o seu nível de variações respiratórias.

Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências com base em diversos dias.

Informações sobre o dispositivo

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

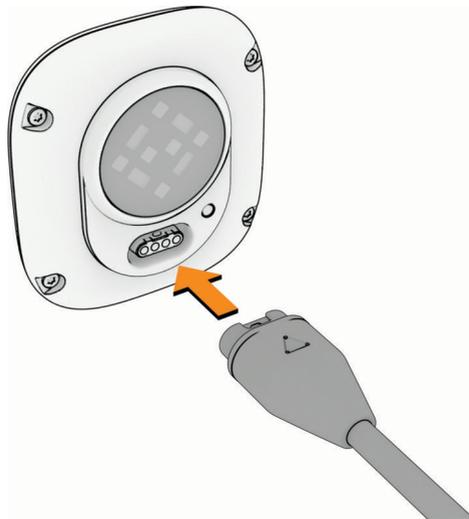
AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não carrega enquanto estiver fora do intervalo de temperatura aprovado (*Especificações, página 14*).

Seu dispositivo vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

- 1 Localize a parte traseira do módulo.
- 2 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento.



- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.
- 4 Carregue o dispositivo completamente.
 - O LED pisca em ■ durante o carregamento. O LED permanece ■ quando o carregamento está completo.
 - O carregamento completo do dispositivo pode demorar até duas horas.

Conectar o dispositivo ao computador

Você pode conectar o dispositivo Index Sleep Monitor ao computador para instalar atualizações de software ou transferir arquivos de atividades ou dados para o computador.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●● > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Sistema > Acesso a arquivos por USB**.
- 4 Ative **Acesso a arquivos via USB**.
- 5 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento do dispositivo.
- 6 Conecte a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.

Dependendo do sistema operacional do computador, o dispositivo aparece como dispositivo portátil, uma unidade removível ou um volume removível.

OBSERVAÇÃO: por padrão, os sistemas operacionais Mac® não detectam o dispositivo. Você deve usar o software Garmin Express™ para interagir com os arquivos do seu dispositivo.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um telefone compatível ([Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect, página 6](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect, página 9](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect enviará automaticamente a atualização para seu dispositivo.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Não lave o módulo na máquina de lavar. O módulo resiste a chuvas ocasionais ou a respingos de água. Colocar o módulo na máquina de lavar ou secadora pode danificá-lo ([Lavagem na máquina, página 13](#)).

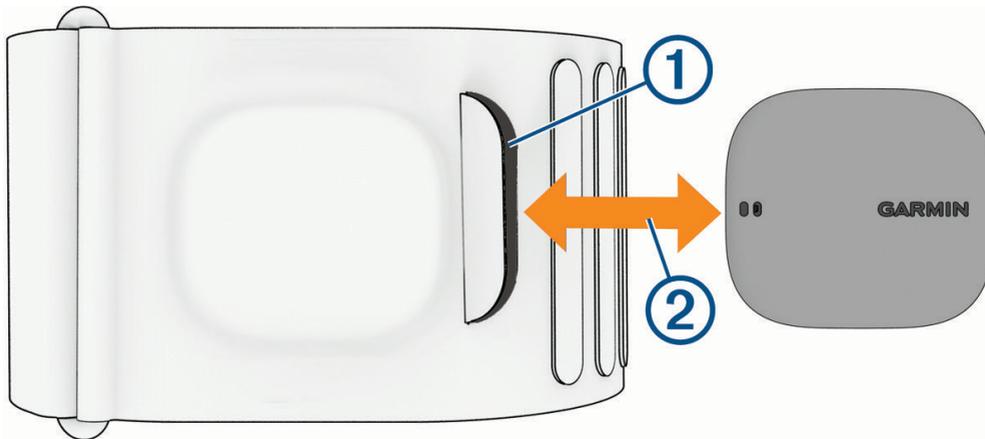
Não use objetos afiados nem abrasivos para limpar o módulo.

Evite danificar o sensor na parte posterior do módulo.

Remover e inserir o módulo na faixa de dormir

Você deve remover o módulo do Index Sleep Monitor para lavar a faixa de dormir (*Lavagem na máquina, página 13*).

1 Solte os fechos de gancho e argola para abrir o bolso do módulo ① na faixa de dormir.



2 Deslize o módulo para fora do bolso ②.

3 Para inserir o módulo, deslize-o para dentro do bolso aberto com o logotipo Garmin voltado para cima.

DICA: quando o módulo estiver na faixa de dormir, o sensor e a porta de carregamento devem ficar livres de qualquer tecido.



Lavagem na máquina

Antes de lavar a faixa de dormir na máquina de lavar, você deve remover o módulo do bolso (*Remover e inserir o módulo na faixa de dormir, página 13*).

- Prenda os fechos de gancho e argola da faixa de dormir antes de lavar.
- Lave a faixa de dormir na máquina com uma carga normal de roupas ou sozinha.
- Coloque a faixa de dormir em um saco de lavagem ou em um saco de malha para evitar que a alça se enrosque.
- Use pouco detergente suave.

OBSERVAÇÃO: não use alvejante ou detergentes que contenham produtos químicos agressivos, amaciante, cloro ou materiais abrasivos.

- Execute a lavagem no ciclo delicado, com água morna a uma temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Para secar, pendure a faixa de dormir no varal ou deixe-a em uma superfície plana.

Especificações

Faixa de dormir	P/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 pol.) G/GG: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 pol.)
Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 7 noites, com SpO ₂
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequência sem fio	Máximo de 2,4 GHz a -2,39 dBm
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹

Solução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Você pode redefinir o Index Sleep Monitor com os valores-padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: a redefinição do dispositivo apaga dados de longo prazo como temperatura da pele e variabilidade de frequência cardíaca (VFC).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecione **Sistema > Redefinição de fábrica**.
O LED pisca em    continuamente até que a redefinição seja concluída.
OBSERVAÇÃO: a redefinição do dispositivo pode levar até 10 minutos.
- 4 Emparelhe novamente (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect, página 6*).

Como verifico o nível da bateria?

Há duas maneiras diferentes de verificar o nível da bateria.

- No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin** e depois Index Sleep Monitor.
- Remova o Index Sleep Monitor do braço e verifique rapidamente o LED.
O status do dispositivo pisca em  quando o nível de bateria está criticamente baixo.

¹ O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Minha faixa de dormir não sincroniza com o app

- Verifique se você concluiu o processo de configuração (*Ativar a faixa de dormir, página 2*).
- Remova a faixa de dormir do braço imediatamente após acordar para que a sincronização com o app Garmin Connect ocorra imediatamente.
- Aproxime a faixa de dormir do seu telefone.
- Coloque o dedo sobre o sensor na parte traseira do módulo por cinco segundos para ativá-lo.
- Caso seus dispositivos já estejam emparelhados, desligue Bluetooth® no telefone e ligue novamente.
- Caso seus dispositivos já estejam emparelhados, verifique se o app Garmin Connect está ativo ou sendo executado em segundo plano.
- Se seus dispositivos já estiverem emparelhados, remova o Index Sleep Monitor das configurações Bluetooth do telefone e emparelhe os dispositivos novamente (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect, página 6*).
- Se seus dispositivos não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth em seu telefone.
- No telefone, abra o app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**, selecione o Index Sleep Monitor e depois  para sincronizar manualmente.

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre dispositivos compatíveis e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy.

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

