



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas - Reebok Pulse](#) > [Configuração e Pareamento](#) > [Controles da Interface: Como Navegar no seu Reebok Pulse](#)

Controles da Interface: Como Navegar no seu Reebok Pulse

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Comentário \(1\)](#) - [Configuração e Pareamento](#)

O Reebok Pulse foi projetado para se mover com você, inclusive na forma de navegá-lo. Com uma poderosa combinação de gestos na tela sensível ao toque, botões e a coroa giratória, você mantém o controle total. Aqui está um guia rápido para dominar cada parte da interface com facilidade.

Gestos na Tela Sensível ao Toque

Comece no mostrador do relógio, seu ponto inicial. A partir daí, deslize para acessar tudo o que precisa:

- **Deslizar para baixo** ↓ — Ver nível de bateria e ajustes rápidos
- **Deslizar para cima** ↑ — Ver notificações
- **Deslizar para a direita** ➡ — Abrir menu rápido
- **Deslizar para a esquerda** ← — Alternar entre widgets de aplicativos como:
 - Resumo Diário
 - Frequência Cardíaca
 - SpO₂
 - Estresse
 - Sono
 - Clima
 - Controle de Música

Controles de Botão

Botão Superior (Coroa Giratória):

- Pressão longa (3+ segundos) com o relógio desligado — Ligar
- Pressão longa (3+ segundos) com o relógio ligado — Abrir Menu de Energia (Reiniciar, Desligar, SOS)
- Pressão curta (tela desligada) — Acender a tela
- Pressão curta (tela ligada) — Abrir lista de aplicativos

- Pressão curta (durante treino) — Pausar atividade

Botão Inferior:

- Pressão curta — Abre a Lista de Atividades (você pode personalizar este atalho em Configurações)

Coroa Giratória

Gire a coroa para rolar menus e listas com precisão; funciona como deslizar para cima e para baixo, mas com maior controle para movimento.