

Ajuda

Respostas curtas, na ordem em que você provavelmente vai precisar delas.

Primeiros passos

1. Instale o PrivateSteps pelo Google Play e abra o app.
2. Toque em **Permitir contagem de passos** e aceite os dois avisos do Android.
3. Se for solicitado, toque em **Abrir configurações de bateria** e escolha **Bateria > Sem restrições** (veja abaixo).
4. Coloque o celular no bolso e caminhe. A contagem de hoje aparece no topo e na pequena notificação contínua.

Como permitir as permissões

O Android pede duas coisas. **Atividade física** deixa o app ler o sensor de passos. **Notificações** deixa o app mostrar a contagem em andamento; o Android exige uma notificação contínua para a contagem em segundo plano. Nenhuma das duas permissões permite que o app use a internet, e o PrivateSteps não tem permissão de internet alguma.

Se você tocou em Não permitir por engano: abra o app, toque em **Abrir configurações do app**, depois em Permissões e permita Atividade física.

A configuração de bateria da Samsung

O gerenciador de bateria da Samsung pode colocar apps para dormir, o que interrompe a contagem até você abrir o app de novo. Uma configuração resolve:

1. Abra **Configurações > Apps > PrivateSteps**.
2. Toque em **Bateria**.

3. Escolha **Sem restrições**.

Confira também **Configurações > Bateria > Limites de uso em segundo plano** e verifique se o PrivateSteps não está em **Apps em suspensão** nem em **Apps em suspensão profunda**. O app tem um botão **Ajuda para configurar a bateria** na parte de baixo da tela principal que abre o lugar certo.

Definir metas

Toque em **Definir minhas metas** (depois, **Alterar minhas metas**). Digite um número de passos diário, semanal ou mensal, ou deixe um campo vazio para ficar sem meta. **Preencher semanal e mensal a partir da diária** define esses valores como 7× e 30× a meta diária. A meta diária desenha um círculo ao redor da contagem de hoje e uma linha tracejada nos gráficos de Semana e Mês; a meta mensal é a linha tracejada no gráfico de Ano. O progresso semanal e mensal aparece em barras.

O widget da tela inicial

Mantenha pressionada uma área vazia da tela inicial, escolha **Widgets**, encontre **PrivateSteps** e arraste-o para fora. Ele mostra a contagem de hoje e, se você tiver uma meta diária, a porcentagem. Toque nele para abrir o app. Quando a contagem está pausada, ele avisa. Sem uma assinatura ativa, mostra "Oculto" até você assinar.

Pausar

Ative **Pausar contagem** em Configurações, na tela principal. A contagem para por completo e a notificação desaparece. Os passos dados durante a pausa nunca são adicionados depois. Toque em **Retomar contagem** no aviso para recomeçar.

Exportar e importar

Tudo fica em **Seus dados**, na tela principal. Os arquivos são texto simples em UTF-8 com uma linha de cabeçalho, então abrem em qualquer planilha.

Exportar totais diários (CSV)

Uma linha por dia: `date, steps` — por exemplo `2026-10-15,8423` . Ideal para planilhas.

Exportar todos os detalhes (CSV)

Uma linha por hora: `hour_start, steps` — por exemplo `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Este é o arquivo que você deve guardar se um dia quiser restaurar.

Importar um arquivo com todos os detalhes

Mescla por hora e mantém o maior valor para qualquer hora já armazenada, então importar o mesmo arquivo duas vezes nunca conta em dobro. Horas no futuro são ignoradas. Dias de peso e colesterol já armazenados são mantidos; entradas idênticas de glicemia não são duplicadas.

São usadas as próprias janelas de salvar e abrir do Android, então você escolhe exatamente para onde os arquivos vão. O PrivateSteps não precisa de permissão de armazenamento.

Trocar de celular

1. No celular antigo: **Exportar todos os detalhes (CSV)** e salve o arquivo em um lugar que você consiga acessar pelo celular novo (um cabo USB, seu próprio drive na nuvem, um e-mail para você mesmo).
2. No celular novo: instale o PrivateSteps, permita as permissões, depois **Importar um arquivo com todos os detalhes** e escolha esse arquivo.
3. As metas não estão no CSV; defina-as de novo em **Alterar minhas metas**.

Se preferir, ative **Incluir no backup do Android** antes de trocar; o backup e a restauração do Android levam então os passos e as metas.

Registro e Comparar

Use a aba **Registro** para anotar seus próprios números de qualquer dia: glicemia (quantas entradas quiser, cada uma com um horário), peso e colesterol (total, HDL, LDL e triglicerídeos; preencha só o que tiver). Toque em uma entrada para alterá-la ou apagá-la. Escolha suas unidades (mg/dL ou mmol/L, kg ou lb) na parte de baixo da aba Registro.

A aba **Comparar** desenha os números que você escolher como linhas ao longo de uma semana, um mês, um ano ou todo o período. Cada linha tem a própria escala para você ver as altas e baixas lado a lado; a faixa de cada linha aparece listada abaixo do gráfico. Toque no gráfico para ver os valores reais de um dia. A glicemia aparece no gráfico como a média do dia, e cada entrada fica no Registro. O PrivateSteps apenas registra e desenha seus números. Ele não os julga nem dá conselhos; pergunte ao seu médico o que significam.

Água e lembretes

No topo da aba **Registro**, **Água** mantém um total corrido do dia. Toque em um botão de adição rápida para um copo ou uma garrafa, em **Adicionar outra quantidade** para qualquer outra coisa, ou em **Corrigir o total** se você errou. Defina uma meta diária de água em **Suas metas**. Escolha onças fluidas, mililitros ou litros em **Unidades**; o app começa com a mais comum onde você mora.

Os **Lembretes** (também na aba Registro) podem avisar você para dar uma caminhada ou medir a glicemia. Escolha o horário e os dias da semana, ou todos os dias. Adicione quantos quiser e ative ou desative cada um. Os lembretes são alarmes somente no seu celular. Podem chegar alguns minutos depois do horário escolhido quando o celular está em repouso, e exigem que as notificações estejam permitidas para o PrivateSteps.

Medicamentos

A aba **Medicamentos** é uma lista simples: nome, dose, frequência (escreva como preferir), as datas de início e de término, e observações. Toque em uma entrada para alterá-la ou apagá-la. **Imprimir ou salvar como PDF** abre a tela de impressão do Android com uma lista limpa de uma página; você pode digitar seu nome na página ou deixá-lo em branco, e o nome não é armazenado. **Exportar CSV** salva a lista como um arquivo de planilha. O PrivateSteps não verifica doses nem interações e não dá conselhos.

Alvos

Na aba **Registro**, **Seus alvos** permite definir um número-alvo para peso, glicemia, colesterol total, HDL, LDL e triglicerídeos. Toda alteração de um alvo, incluindo suas metas de passos, é guardada com a data em **Histórico de metas**. Em Comparar, os alvos aparecem como linhas tracejadas suaves. Os alvos nunca colorem nem avaliam seus números.

Apagar seus dados

Apagar dados mais antigos

Toque em **Apagar dados mais antigos**, escolha quantos dos anos mais recentes manter (1, 2, 5 ou 10) e confirme. Tudo o que for mais antigo é apagado de forma permanente do celular.

Apagar tudo

Toque em **Apagar todos os meus dados** e depois em **Apagar tudo**. Isso apaga permanentemente do celular seus passos e todos os números que você digitou, e não pode ser desfeito. Quer uma cópia antes? Toque em Cancelar e exporte. Desinstalar o app também apaga tudo o que está armazenado no celular.

Como o backup funciona e como desativá-lo

Incluir no backup do Android vem desativado por padrão. Quando ativado, seus passos e metas são incluídos no backup normal do Android do celular, que é feito pelo Android (geralmente para a sua conta do Google), e não pelo PrivateSteps. O app em si continua sem nunca se conectar à internet. Desativar a chave interrompe novos backups. Para apagar uma cópia já feita, use **Configurações › Google › Backup** no celular.

O teste grátis e a assinatura anual

O PrivateSteps é gratuito para instalar. Toque em **Iniciar teste grátis de 7 dias** e o Google Play pede uma forma de pagamento; por 7 dias tudo funciona e você não paga nada. Se cancelar antes de os 7 dias acabarem, você nunca é cobrado. Uma linha fina no topo da tela principal mostra os dias restantes e a data da primeira cobrança.

Depois do teste, a assinatura custa \$5 por ano, cobrados automaticamente a cada ano até você cancelar. Sem uma assinatura ativa, histórico, gráficos, metas e recordes ficam bloqueados. **A contagem nunca para e nada é apagado.** Seus passos são salvos o tempo todo, e as configurações, a pausa e todas as ferramentas de exportar, importar e apagar continuam funcionando, então você sempre pode levar seus dados com você. O número fica oculto até você assinar: ele aparece borrado no app, e a notificação e o widget deixam de mostrá-lo (a notificação diz que a contagem continua, e o widget diz "Oculto / Toque para assinar").

O Google Play mostra o preço na sua moeda (\$5 por ano, varia conforme o país) e cuida do pagamento. Sem conta. Para cancelar ou alterar, toque em **Gerenciar** nas Configurações (ou no banner do teste), ou abra o Google Play > Pagamentos e assinaturas > Assinaturas. O app avisa um mês antes de cada renovação, uma semana antes e no dia, e antes da primeira cobrança quando você está no teste. O próprio PrivateSteps continua sem permissão de internet; quem faz a compra é o app Google Play do celular.

Celular novo ou reinstalação? Toque em **Restaurar assinatura** estando conectado à mesma conta do Google. Se uma compra aparecer como pendente, a assinatura começa assim que o Google Play a confirmar.

Idiomas

O app segue o idioma do seu celular (53 suportados). No Android 13 e mais recente, você também pode escolher um idioma só para o PrivateSteps em Configurações > Apps > PrivateSteps > Idioma. Árabe, hebraico e urdu são exibidos da direita para a esquerda, inclusive nos gráficos.

Ainda com dúvidas?

Envie um e-mail para help@privatesteps.com. Diga qual celular você tem e o que esperava que acontecesse.