

Ajuda

Respostas curtas, pela ordem em que provavelmente vai precisar delas.

Primeiros passos

1. Instale o PrivateSteps a partir da Google Play e abra-o.
2. Toque em **Permitir contagem de passos** e aceite os dois avisos do Android.
3. Se lhe for pedido, toque em **Abrir definições da bateria** e escolha **Bateria › Sem restrições** (veja abaixo).
4. Ponha o telemóvel no bolso e caminhe. A contagem de hoje aparece no topo e na pequena notificação permanente.

Permitir as permissões

O Android pede duas coisas. **Atividade física** permite que a aplicação leia o sensor de passos. **Notificações** permitem que mostre a contagem em curso; o Android exige uma notificação permanente para a contagem em segundo plano. Nenhuma das permissões deixa a aplicação usar a internet, e o PrivateSteps não tem qualquer permissão de internet.

Se tocou em Não permitir por engano: abra a aplicação, toque em **Abrir definições da aplicação**, depois em Permissões e permita Atividade física.

A definição de bateria da Samsung

O gestor de bateria da Samsung pode pôr as aplicações a dormir, o que interrompe a contagem até voltar a abrir a aplicação. Uma definição resolve:

1. Abra **Definições › Aplicações › PrivateSteps**.
2. Toque em **Bateria**.

3. Escolha **Sem restrições**.

Verifique também **Definições > Bateria > Limites de utilização em segundo plano** e certifique-se de que o PrivateSteps não está em **Aplicações em suspensão** nem em **Aplicações em suspensão profunda**. A aplicação tem um botão **Ajuda para configurar a bateria** na parte inferior do ecrã principal que abre o sítio certo.

Definir objetivos

Toque em **Definir os meus objetivos** (mais tarde, **Alterar os meus objetivos**). Introduza um número de passos diário, semanal ou mensal, ou deixe uma caixa vazia para não ter objetivo. **Preencher semanal e mensal a partir do diário** define-os como 7× e 30× o objetivo diário. O objetivo diário desenha um círculo à volta da contagem de hoje e uma linha tracejada nos gráficos de Semana e Mês; o objetivo mensal é a linha tracejada no gráfico de Ano. O progresso semanal e mensal surge em barras.

O widget do ecrã principal

Prima sem soltar uma zona vazia do ecrã principal, escolha **Widgets**, encontre **PrivateSteps** e arraste-o. Mostra a contagem de hoje e, se tiver um objetivo diário, a percentagem. Toque nele para abrir a aplicação. Quando a contagem está em pausa, indica-o. Sem uma subscrição ativa, mostra "Oculto" até subscrever.

Pausar

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

Exportar e importar

Tudo está em **Os seus dados**, no ecrã principal. Os ficheiros são texto simples UTF-8 com uma linha de cabeçalho, por isso abrem em qualquer folha de cálculo.

Exportar totais diários (CSV)

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

Exportar detalhe completo (CSV)

Uma linha por hora: `hour_start, steps` — por exemplo `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Este é o ficheiro a guardar se alguma vez quiser restaurar.

Importar um ficheiro de detalhe completo

Junta por hora e mantém o valor maior para qualquer hora já guardada, pelo que importar o mesmo ficheiro duas vezes nunca conta em duplicado. As horas no futuro são ignoradas. Os dias de peso e colesterol já guardados são mantidos; as entradas de glicemia idênticas não são duplicadas.

São usadas as próprias janelas de guardar e abrir do Android, por isso escolhe exatamente para onde vão os ficheiros. O PrivateSteps não precisa de permissão de armazenamento.

Mudar de telemóvel

1. No telemóvel antigo: **Exportar detalhe completo (CSV)** e guarde o ficheiro num sítio a que consiga aceder a partir do telemóvel novo (um cabo USB, a sua própria nuvem, um e-mail para si).
2. No telemóvel novo: instale o PrivateSteps, permita as permissões, depois **Importar um ficheiro de detalhe completo** e escolha esse ficheiro.
3. Os objetivos não estão no CSV; defina-os de novo em **Alterar os meus objetivos**.

Em alternativa, ative **Incluir na cópia de segurança do Android** antes de mudar; a cópia de segurança e a restauração do Android levam então os passos e os objetivos.

Registo e Comparar

Use o separador **Registo** para anotar os seus próprios números de qualquer dia: glicemia (as entradas que quiser, cada uma com uma hora), peso e colesterol (total, HDL, LDL e triglicéridos; preencha apenas o que tiver). Toque numa entrada para a alterar ou eliminar. Escolha as unidades (mg/dL ou mmol/L, kg ou lb) na parte inferior do separador Registo.

O separador **Comparar** desenha os números que escolher como linhas ao longo de uma semana, de um mês, de um ano ou de todo o período. Cada linha tem a sua própria escala para que veja as subidas e descidas lado a lado; o intervalo de cada linha está indicado por baixo 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 Registo. O PrivateSteps apenas regista e desenha os seus números. Não os avalia nem dá conselhos; pergunte ao seu médico o que significam.

Água e lembretes

No topo do separador **Registo**, **Água** mantém um total corrente do dia. Toque num botão de adição rápida para um copo ou uma garrafa, em **Adicionar outra quantidade** para qualquer outra coisa, ou em **Corrigir o total** se se enganou. Defina um objetivo diário de água em **Os seus objetivos**. Escolha onças fluidas, mililitros ou litros em **Unidades**; a aplicação começa com a mais comum no local onde vive.

Os **Lembretes** (também no separador Registo) podem lembrá-lo de dar um passeio ou de medir a glicemia. Escolha a hora e os dias da semana, ou todos os dias. Adicione quantos quiser e ative ou desative cada um. Os lembretes são alarmes apenas no seu telemóvel. Podem chegar alguns minutos depois da hora escolhida quando o telemóvel está em repouso, e precisam de que as notificações estejam permitidas para o PrivateSteps.

Medicamentos

O separador **Medicamentos** é uma lista simples: nome, dose, frequência (escreva como preferir), as datas de início e de fim, e notas. Toque numa entrada para a alterar ou eliminar. **Imprimir ou guardar em PDF** abre o ecrã de impressão do Android com uma lista limpa de uma página; pode escrever o seu nome na página ou deixá-lo em branco, e o nome não é guardado. **Exportar CSV** guarda a lista como um ficheiro de folha de cálculo. O PrivateSteps não verifica doses nem interações e não dá conselhos.

Metas

No separador **Registo, As suas metas** permite definir um número-meta para peso, glicemia, colesterol total, HDL, LDL e triglicéridos. Cada alteração a uma meta, incluindo os seus objetivos de passos, fica guardada com a data em **Histórico de objetivos**. Em Comparar, as metas surgem como linhas tracejadas ténues. As metas nunca colorem nem classificam os seus números.

Apagar os seus dados

Eliminar dados mais antigos

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

Apagar tudo

Toque em **Apagar todos os meus dados** e depois em **Apagar tudo**. Isto elimina permanentemente do telemóvel os seus passos e todos os números que introduziu, e não pode ser anulado. Quer primeiro uma cópia? Toque em Cancelar e exporte. Desinstalar a aplicação também elimina tudo o que está guardado no telemóvel.

Como funciona a cópia de segurança e como a desativar

Incluir na cópia de segurança do Android está desativado por predefinição. Quando ativado, os seus passos e objetivos são incluídos na cópia de segurança normal do Android do telemóvel, que é feita pelo Android (normalmente para a sua conta Google), e não pelo PrivateSteps. A própria aplicação continua a nunca se ligar à internet. Desativar o interruptor impede novas cópias. Para eliminar uma cópia já feita, use **Definições > Google > Cópia de segurança** no telemóvel.

O teste grátis e a subscrição anual

O PrivateSteps é gratuito para instalar. Toque em **Iniciar teste grátis de 7 dias** e a Google Play pede um método de pagamento; durante 7 dias tudo funciona e não paga nada. Se cancelar antes de os 7 dias terminarem, nunca é cobrado. Uma linha fina no topo do ecrã principal mostra os dias que restam e a data da primeira cobrança.

Após o teste, a subscrição custa \$5 por ano e é cobrada automaticamente todos os anos até cancelar. Sem uma subscrição ativa, o histórico, os gráficos, os objetivos e os recordes ficam bloqueados. **A contagem nunca para e nada é eliminado.** Os seus passos são guardados o tempo todo, e as definições, a pausa e todas as ferramentas de exportar, importar e apagar continuam a funcionar, por isso pode sempre levar os seus dados consigo. O número fica oculto até subscrever: aparece desfocado na aplicação, e a notificação e o widget deixam de o mostrar (a notificação diz que a contagem continua, e o widget diz "Oculto / Toque para subscrever").

A Google Play mostra o preço na sua moeda (\$5 por ano, varia consoante o país) e trata do pagamento. Sem conta. Para cancelar ou alterar, toque em **Gerir** nas Definições (ou na faixa do teste) ou abra a Google Play > Pagamentos e subscrições > Subscrições. A aplicação lembra-o um mês antes de cada renovação, uma semana antes e no próprio dia, e antes da primeira cobrança quando está no teste. O próprio PrivateSteps continua sem permissão de internet; quem faz a compra é a aplicação Google Play do telemóvel.

Telemóvel novo ou reinstalação? Toque em **Restaurar subscrição** com a sessão iniciada na mesma conta Google. Se uma compra aparecer como pendente, começa assim que a Google Play a confirmar.

Idiomas

A aplicação segue o idioma do seu telemóvel (53 suportados). No Android 13 e mais recente, pode também escolher um idioma só para o PrivateSteps em Definições › Aplicações › PrivateSteps › Idioma. O árabe, o hebraico e o urdu são apresentados da direita para a esquerda, incluindo nos gráficos.

Ainda com dúvidas?

Escreva para help@privatesteps.com. Indique que telemóvel tem e o que esperava que acontecesse.