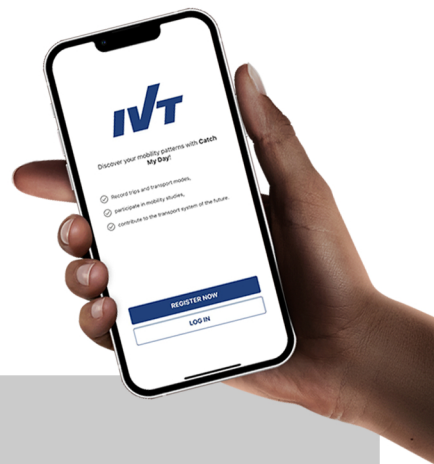


Quer participar no nosso estudo de mobilidade?

# Começemos!

Obrigado por ter completado o questionário inicial. Por favor, siga os passos abaixo para iniciar o tracking:

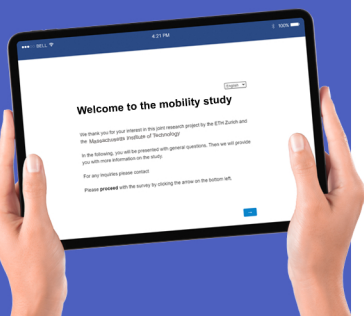


## 1. Instalar la app



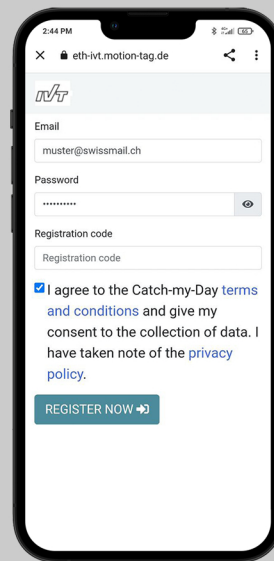
Aceda à App Store, procure "**Catch My Day**" e instale a app.

Tenha em mente o seu código de registo\*, que pode encontrar no questionário inicial. Precisarás dele para se registar na app



\*Se se esqueceu ou perdeu o seu código de registo, verifique a sua caixa de entrada de correio electrónico. O código de registo foi enviado para lá

## 2. Registo



Uma vez instalada, abra a app e preencha os seguintes dados:

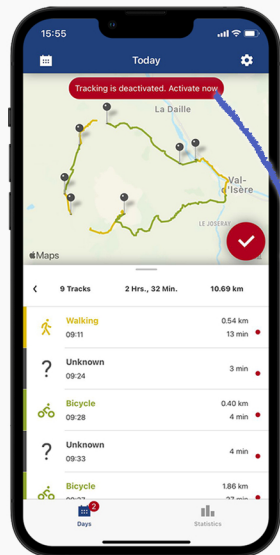
- Correio electrónico**  
exemplo@email.com
- Palavra-passe**  
Um mínimo de 6 caracteres
- Código de registo**  
Recebeu-o no seu correio electrónico após ter preenchido o questionário inicial

## 3. Início de sessão e configuração inicial

Após o registo, inicie sessão com o seu endereço de correio electrónico e a sua palavra-passe. Na primeira vez que aceder à aplicação, terá de seleccionar as configurações correctas. É muito importante seleccionar correctamente as autorizações, especialmente a localização e o sensor de actividade física:

### Localização na App

Abra a app e seleccione a mensagem a vermelho para activar o tracking

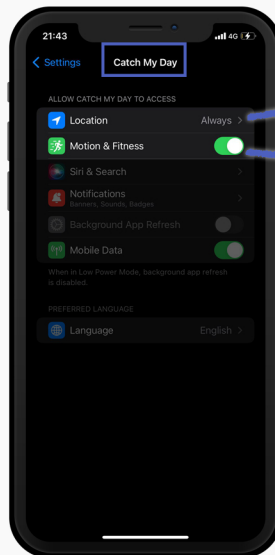
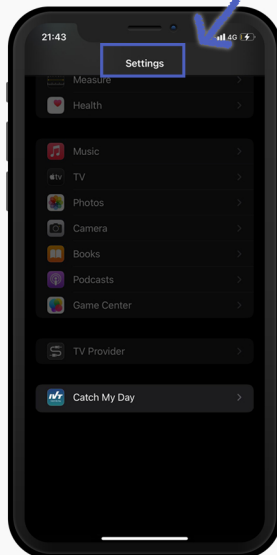


Seleciona para activar o tracking

Fechar a app e vá para as preferências e configuração do seu telemóvel

### Definições do Telemóvel localização e actividade física

Nas definições, localize a app **Catch My Day** e seleccione-a



Activar sempre o localização  
Ir para Actividade física para activar o seguimento do desporto