

COMO FUNCIONA

Tudo o que precisas de saber

VISITA WWW.UPNDO.COM

Qualquer dúvida que tenhas não existes em contactar-nos através do email hello@upndo.com

UPNDO é uma plataforma que **transforma o teu movimento em mudança positiva**, dando-te a possibilidade não só de **melhorar os teus hábitos saudáveis**, mas também de teres uma **competição divertida e saudável** com os teus colegas, tendo ao mesmo tempo um **enorme impacto na nossa sociedade**.

APLICAÇÃO UPNDO

Uma **ferramenta inovadora** e de **fácil utilização** que rastreia o teu movimento e o converte em dinheiro que mais tarde poderás doar às tuas ONG favoritas – **MEXE-TE – ESCOLHE - DOA**

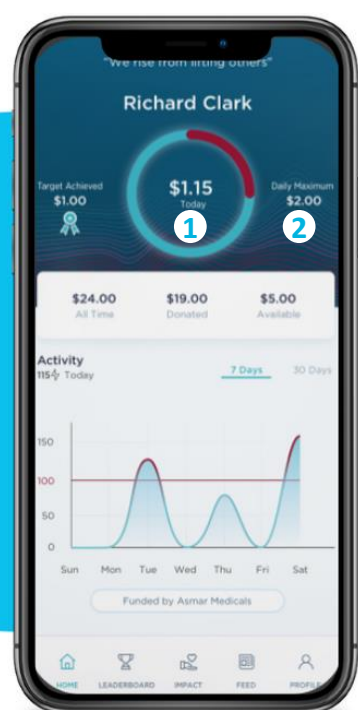
5 PASSOS PARA QUE O TEU MOVIMENTO SEJA REGISTADO:

1. Liga o Google Fit ou Apple Health à UPNDO.
2. Se tiveres um fitness tracker que utilizas durante o exercício, certifica-te de que também está ligado ao Google Fit/Apple Health e em sincronia.
3. A UPNDO não lê atividades manuais - se inserires atividades manuais no Health Kit ou na tua aplicação de fitness, estas não serão tidas em conta na UPNDO.
4. A UPNDO só consegue registar o teu movimento se tiveres contigo o teu telemóvel/fitness tracker/smartwatch enquanto te moves.
5. O teu movimento só será carregado e atualizado quando abrires a aplicação UPNDO, por isso não te esqueças de a abrir pelo menos a cada 48h para que o teu movimento possa ser convertido numa mudança positiva.

CARACTERÍSTICAS DA APLICAÇÃO

HOME

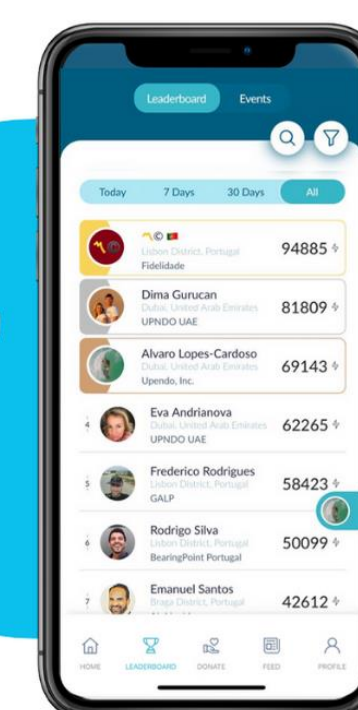
Aqui é onde vê o seu movimento e o dinheiro que estás a gerar



- Há três atividades que a App pode interpretar como movimento: **andar a pé, correr e andar de bicicleta**.
- O teu movimento é registado em **Pontos de energia** - Os pontos são ganhos de acordo com **a duração do teu movimento e a tua intensidade**. Quanto mais te mexes, mais pontos de energia ganhas.
- **Fecha o círculo**
- O "círculo" – **alvo diário** – é o teu objetivo diário (1)
- Está ligado às recomendações para um movimento saudável definidas pela **Organização Mundial de Saúde**.
- Fecha o círculo quando atinges **100 Pontos de Energia**. Para atingir o alvo diário não é necessário praticar desportos hardcore, uma caminhada de 3 km deve ser suficiente para atingires o alvo diário.
- Podes atingir um máximo de dois alvos diários por dia, ou seja, podes fechar dois círculos com o primeiro em azul e o segundo em vermelho - a quantidade máxima de dinheiro que podes gerar num dia é a que corresponde ao valor visível no lado superior direito do ecrã inicial da UPNDO "max alcançado" (2)

LEADERBOARD

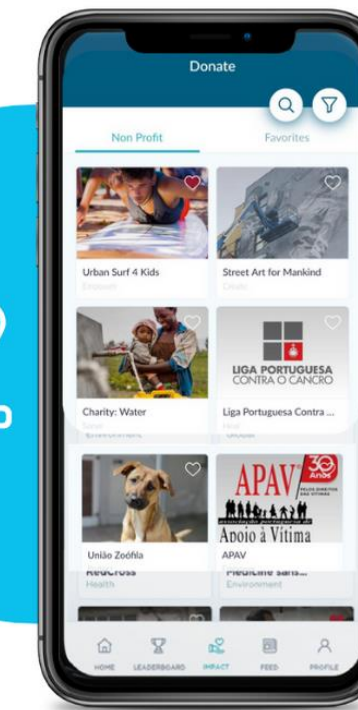
Aqui é onde se compete



- O quadro de líderes baseia-se na **quantidade de Pontos de Energia** que cada utilizador tem.
- Podes **filtrar** a tabela de classificação clicando no ícone de filtro (no canto superior direito) para veres apenas os membros da tua empresa. O quadro de classificação dir-te-á os nomes e as pontuações atuais dos teus colegas. Desta forma, será apresentada a classificação dos teus colegas Upenders para que possas estar atento ao teu concurso.

DONATE

Aqui é onde apoias as tuas ONG favoritas



- **A tua empresa faz os donativos por ti!** De onde vem o dinheiro perguntas tu? O dinheiro provém do orçamento de responsabilidade social da tua empresa.
- A **lista de ONG é definida pela tua empresa**. Sente-te à vontade para **contactares e sugerires** as tuas organizações preferidas.
- **Escolhe a ONG que pretendes doar** - quando fores fazer uma doação, verás quanto dinheiro tens disponível. Podes usar a **barra deslizante** para **alterar a quantia** e decidir quanto gostarias de doar a essa ONG em particular. Existe também a possibilidade de **dividires o dinheiro** que ganhaste por várias ONGs. O importante aqui é que estás a contribuir para as causas que mais te interessam!
- Podes **doar quantas vezes quiseres**, a quantas ONGs quiseres, a quantidade de dinheiro que quiseres. Só tens de continuar a mexer-te para gerar mais dinheiro!

NEWS FEED

Aqui é onde te manténs em contacto

O feed de notícias permite-te:

- Ver **comunicações da UPNDO e da tua empresa**
- Ver campanhas que estão **ON**
- **Gostares** histórias e publicações



ESTÁS A TER ALGUM PROBLEMA DE SINCRONIZAÇÃO?

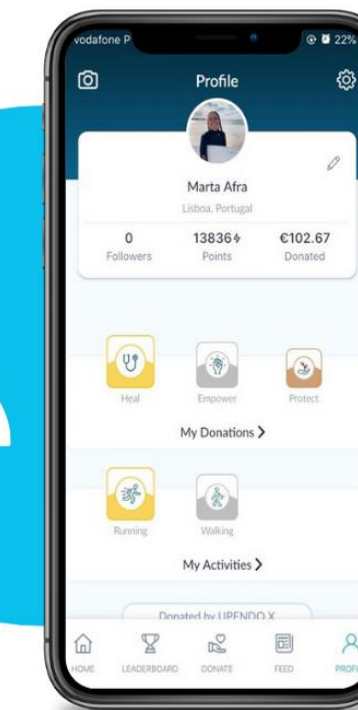
Se tiveres problemas em sincronizar o Google Fit/Apple Health com a UPNDO, por favor consulta o guia de resolução de problemas abaixo:

Para:
Android Users
iPhone Users

PROFILE

Aqui está a tua área pessoal

- Aqui podes verificar as **doações** que já fizeste e as tuas atividades.
- Podes adicionar os teus dados pessoais mas, mais importante ainda, podes **carregar uma fotografia do perfil** para que os teus colegas te possam reconhecer.



UPNDO DASHBOARDS

Vê o que está a acontecer na tua empresa no dashboard da empresa

- Para **acompanhares todas as campanhas** em curso e as realizações e progressos que tu e a tua empresa fizeram, deves seguir o dashboard!
- É importante que sigas diariamente o dashboard, pois comunicaremos principalmente através deste.



BEM-VINDO AO MAIOR MOVIMENTO DE PESSOAS BOAS E ATIVAS DO MUNDO