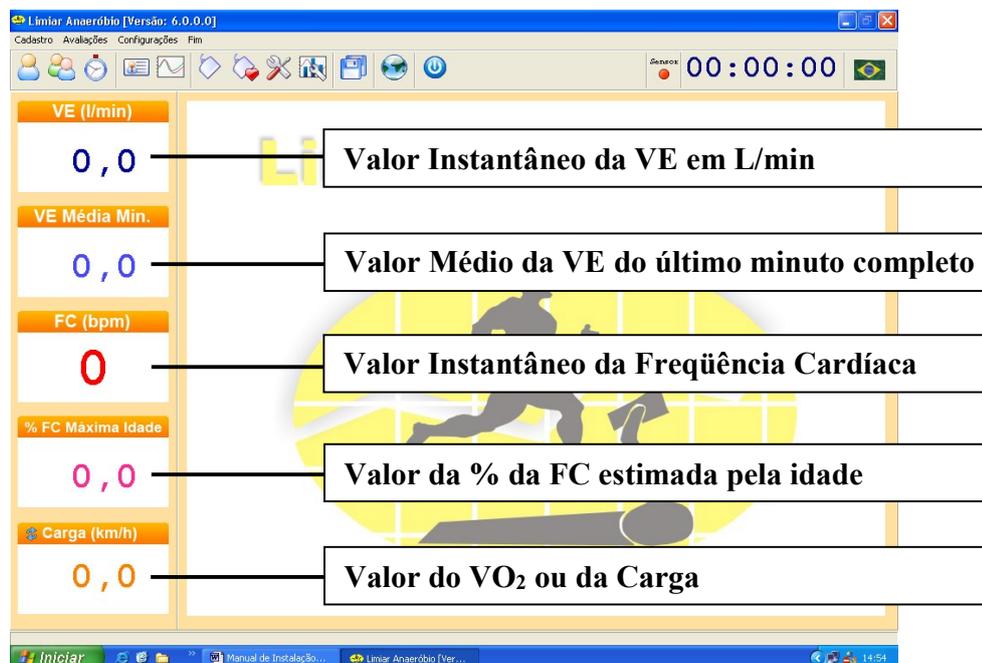
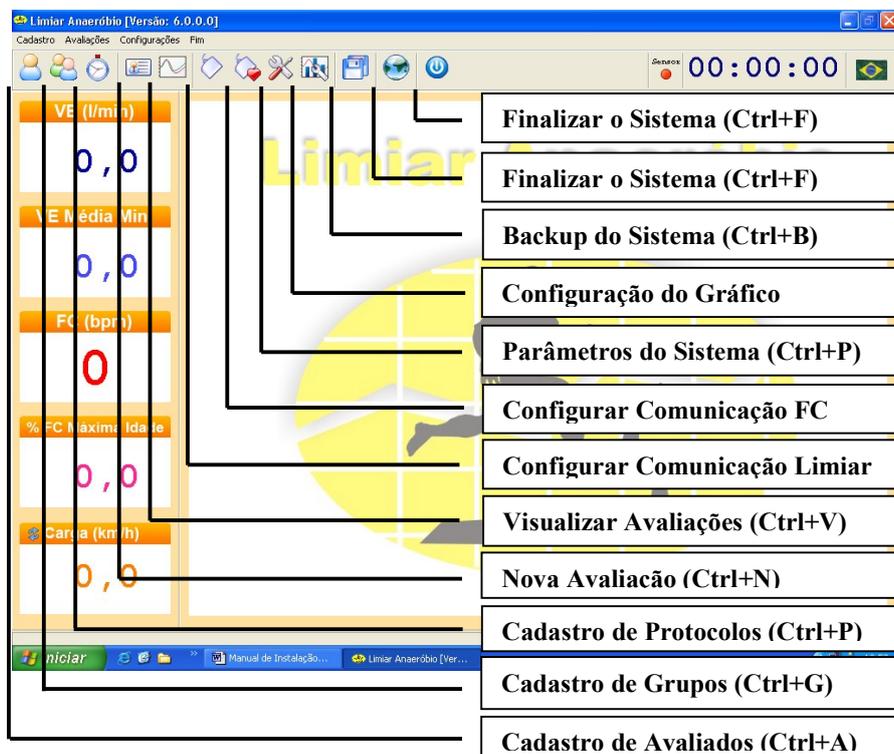


# XI. UTILIZAÇÃO DO SOFTWARE

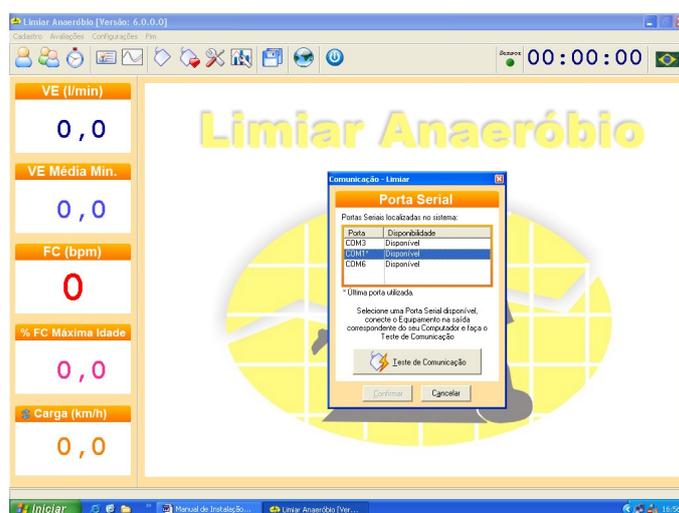
## 11.1 Tela Principal do Sistema



## 16.2 CONFIGURAÇÕES

### 16.2.1 Comunicação Limar.

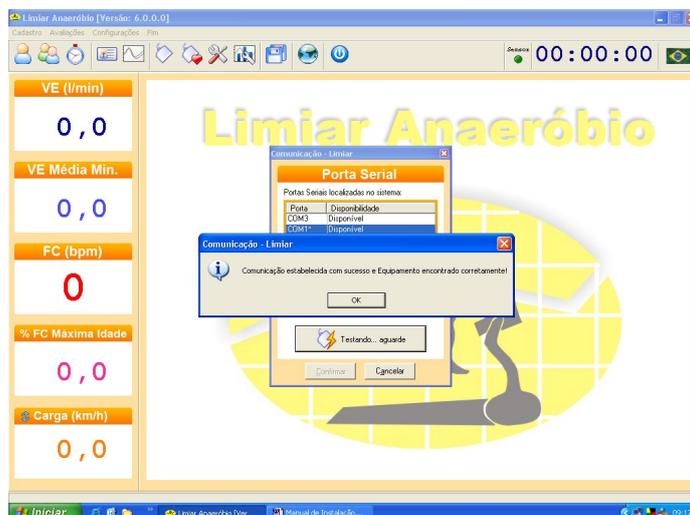
Clique em Configurações / Comunicação / Comunicação Limar ou utilize o ícone de atalho referente, aparecerá a seguinte tela:



O software listará as portas seriais localizadas no sistema e qual a condição em que se encontram (disponível ou não disponível).

Selecione uma porta serial disponível, conecte o Equipamento na saída correspondente do seu PC e clique em **Teste de Comunicação**.

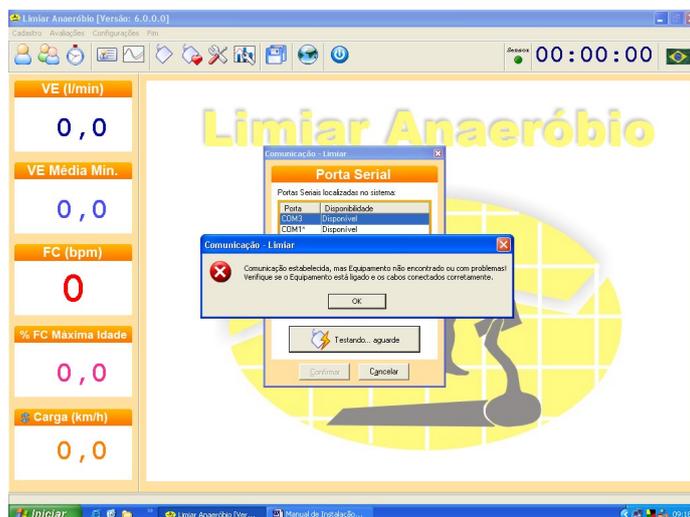
Caso a porta escolhida para o teste for a correspondente com a porta que a interface está conectada aparecerá a seguinte tela:



## Comunicação estabelecida com sucesso e Interface encontrada corretamente.

Clique em **OK** e logo em seguida em **CONFIRMAR**.

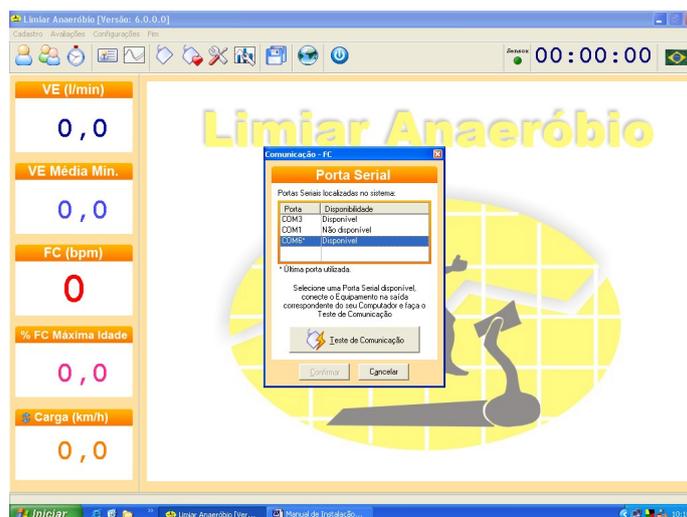
Caso a porta escolhida para o teste não for a correspondente com a porta que a interface está conectada aparecerá a seguinte tela:



Clique em **OK**, escolha outra **Porta** e repita o procedimento novamente.

## 16.2.2 Comunicação FC.

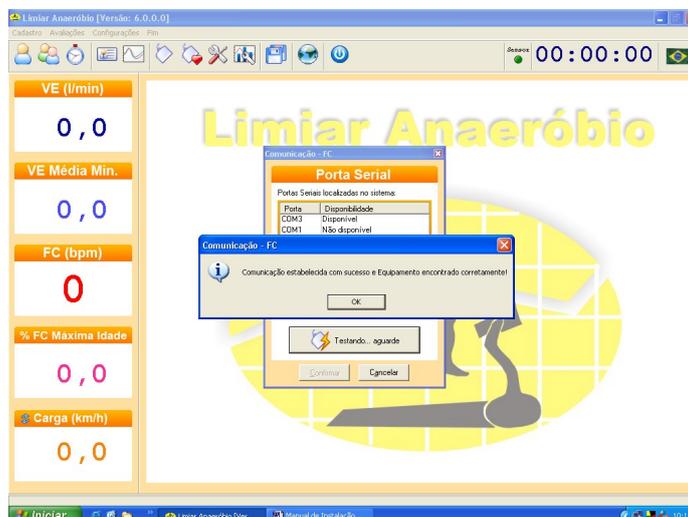
Clique em Configurações / Comunicação / Comunicação FC ou utilize o ícone de atalho referente, aparecerá a seguinte tela:



O software listará as portas seriais localizadas no sistema e qual a condição em que se encontram (disponível ou não disponível).

Selecione uma porta serial disponível, conecte o Equipamento na saída correspondente do seu PC e clique em **Teste de Comunicação**.

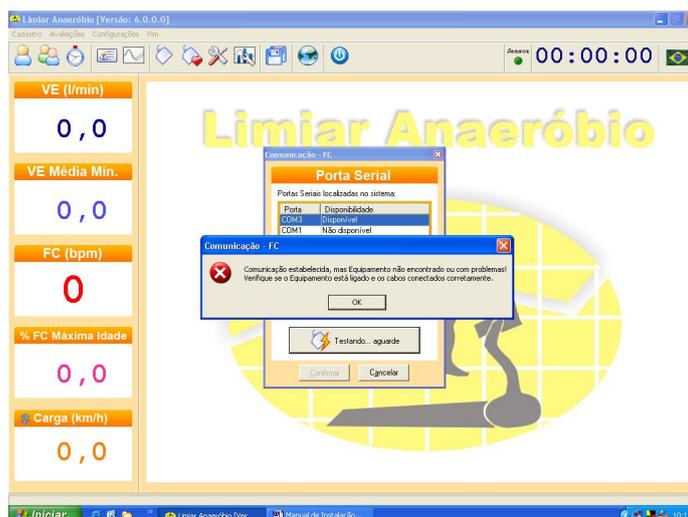
Caso a porta escolhida para o teste for a correspondente com a porta que a interface está conectada aparecerá a seguinte tela:



**Comunicação estabelecida com sucesso e Interface encontrada corretamente.**

Clique em **OK** e logo em seguida em **CONFIRMAR**.

Caso a porta escolhida para o teste não for a correspondente com a porta que a interface está conectada aparecerá a seguinte tela:



Clique em **OK**, escolha outra **Porta** e repita o procedimento novamente.

### 16.2.3 Configuração do Gráfico

Clique em Configurações / Gráfico ou utilize o ícone de atalho referente, aparecerá a seguinte tela:



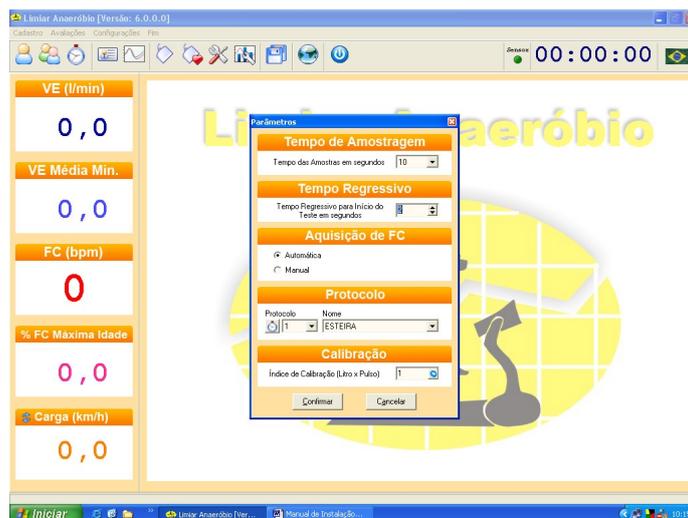
Selecione as variáveis (VE em L/min, VE média/min, VE4, FC - bpm e VO2) que deseja ver no gráfico na hora do teste

Após selecionar as variáveis clique em **Confirmar**.

## 16.2.4 Configurações de Parâmetros.

É preciso realizar as configurações dos parâmetros a serem utilizados nos testes.

Clique em Configurações / Parâmetros ou no ícone de atalho referente ou tecla Ctrl+P, aparecerá a seguinte tela:



Dentro da janela de parâmetros é preciso definir as seguintes informações:

- **Tempo de Amostragem;**
- **Tempo Regressivo.**
- **Aquisição de FC.**
- **Protocolo;**
- **Calibração.**

### 16.2.4.1 Tempo de Amostragem

Na guia de Tempo de Amostragem configurar o tempo em segundos que o sistema mostrará os dados do teste. Há opções de tempo em 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos.

### 16.2.4.2 Tempo Regressivo

Na guia de Tempo Regressivo configure se o teste terá tempo regressivo ou não para o início.

Se tiver um kit multimídia instalado em seu PC, o programa disponibiliza também estímulo sonoro nos últimos 5 segundos.

Caso escolha a opção com tempo regressivo, estipular o tempo em segundos digitando o valor escolhido no campo referente ou utilizando as setas de seleção.

### 16.2.4.3 Aquisição de FC

Na guia de Aquisição de FC configurar qual o tipo de aquisição da frequência cardíaca o sistema executará: Manual ou Automática\*.

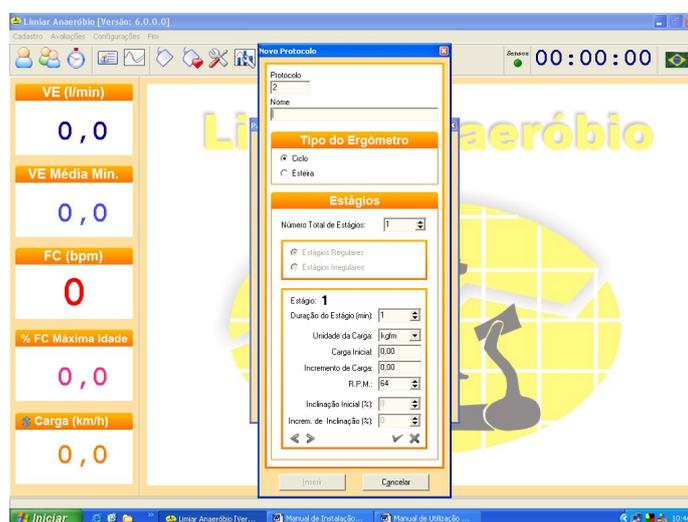
\*Para que a aquisição da FC seja feita de forma automática é necessário ter juntamente ao conjunto a interface de aquisição de FC (adquirida separadamente).

### 16.2.4.4 Protocolo

Na guia Protocolo selecionar um protocolo de teste, caso não tenha cadastrado algum protocolo há a opção de realizar o cadastro através do ícone Novo Protocolo.

#### 16.2.4.4.1 Cadastrar Protocolo

Clique no ícone Novo Protocolo que aparecerá a seguinte tela:



O número do Protocolo é controlado automaticamente em ordem crescente pelo sistema.

Na guia Nome inserir um nome ao protocolo.

Na guia Tipo de Ergômetro selecionar o tipo de ergômetro a ser utilizado, podendo ser um Ciclo ou uma Esteira.

Na guia Estágio, no campo Número Total de Estágios, informar o número total de estágios do teste, podendo ser no máximo de 60 estágios.

Após informar o número total de estágios o programa habilitará os campos de Estágios Regulares e Estágios Irregulares. Selecione alguma das opções: se os estágios serão **Regulares** (tempo de duração e incremento de carga igual em todos os estágios) ou **Irregulares** (tempo de duração e incremento de cargas diferentes em todos ou apenas em alguns estágios).



**16.2.4.4.1.1** Escolhendo o teste com **estágios regulares**, informar os dados nos seguintes campos:

- **Duração do Estágio:** configurar em minutos o tempo de cada estágio;
- **Unidade de Carga:** configurar a unidade de carga do teste, que dependerá do tipo de ergômetro selecionado. Caso a opção seja Ciclo, escolher unidade de carga Kgf.m ou Watts; caso a opção seja Esteira, a unidade de carga será Km/h;
- **Carga Inicial:** informar o valor inicial da carga do teste;
- **Incremento de Inicial:** informar o valor de incremento da carga em cada estágio;
- **RPM:** informar o valor de RPM a ser utilizado no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Ciclo.
- **Inclinação Inicial:** informar o valor inicial da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.
- ?
- **Incremento de Inclinação:** informar o valor de incremento da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.

?

Após informar todos os dados nos campos referidos acima, clique no ícone confirmar para salvar os dados.

Após confirmação dos dados o sistema habilitará as setas de direção para visualização dos dados informados em cada estágio.

Após a verificação dos dados clique em Inserir para inserir o protocolo ou Cancelar para cancelar.

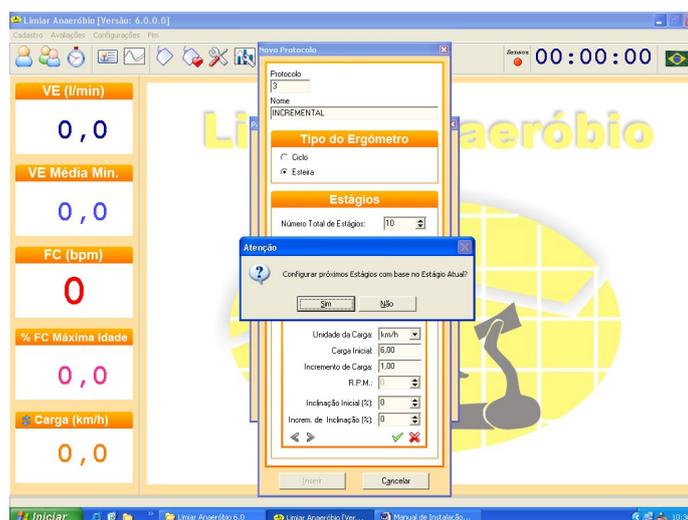
Selecionar algum protocolo desejado já cadastrado na guia Protocolo.

**16.2.4.4.1.2** Escolhendo o teste com **estágios irregulares**, informar os dados nos seguintes campos:

- **Duração do Estágio:** configurar em minutos o tempo de cada estágio;
- **Unidade de Carga:** configurar a unidade de carga do teste, que dependerá do tipo de ergômetro selecionado. Caso a opção seja Ciclo, escolher unidade de carga Kgf.m ou Watts; caso a opção seja Esteira, a unidade de carga será Km/h;

- **Carga Inicial:** informar o valor inicial da carga do teste;
- **Incremento de Inicial:** informar o valor de incremento carga em cada estágio;
- **RPM:** informar o valor de RPM a ser utilizado no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Ciclo.
- **Inclinação Inicial:** informar o valor inicial da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.
- **Incremento de Inclinação:** informar o valor de incremento da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.

Após informar todos os dados dos campos referidos acima, clique em confirmar para salvar os dados, aparecerá a seguinte tela:



### Configurar próximos Estágios com base no Estágio Atual?

Caso não queira os próximos estágios com base no atual clique em **NÃO** e através das setas de direção ir até o próximo estágio e informar a carga ou incremento de carga para aquele estágio.

Após informar os valores de todos os estágios e confirmá-los clique em **INSERIR** para inserir o protocolo.

### 16.2.4.5 Calibração

Na guia Calibração informar o valor de Índice de Calibração (Litro x Pulso). O valor padrão é 1 mas caso queira alterar clicar

Após informar todos os valores na guia Parâmetros clique em Confirmar.

## 16.3 CADASTROS

### 16.3.1 Avaliados.

Cadastrar os avaliados.

#### Cadastrar

Clique no ícone referente ou Ctrl + A, aparecerá a seguinte tela:



#### Inserir

Clique em Inserir ou Alt + I, aparecerá a seguinte tela:



O sistema controla automaticamente o número do Cadastro.

Inserir as seguintes informações: nome do avaliado, apelido, data de nascimento, sexo, altura (em metros), modalidade, posição e observação (caso exista).

Clique em **Inserir** para confirmar o cadastramento ou **Cancelar** para cancelar.

Existe também a opção de alterar, excluir, localizar ou localizar próximo.

**Alterar:** selecione o cadastro que deseja alterar clicando sobre o mesmo e clique em alterar, realize as alterações que se façam necessárias e clique em alterar.

**Excluir:** selecione o cadastro que deseja excluir clicando sobre o mesmo e clique em excluir, clique em SIM para confirmar a exclusão ou NÃO para cancelar.

**Localizar:** clique em localizar, o programa pedirá para que digite o nome do cadastro e clique em OK.

**Localizar Próximo:** clique em localizar próximo que o programa localizará o cadastro seguinte.

Para sair desta janela é só clicar em **FECHAR**.

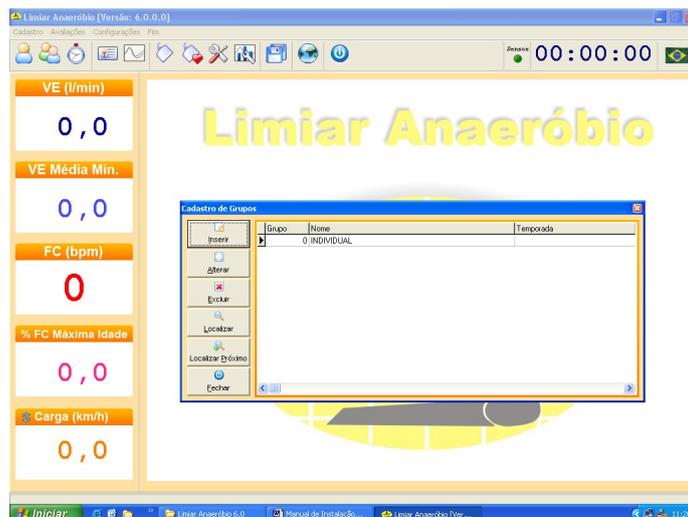
**Obs:** Há também a possibilidade de se cadastrar um avaliado ao iniciar uma nova avaliação, pois na janela de nova avaliação há um link para cadastro de avaliados.

## 16.3.2 Grupos.

Cadastrar grupos.

### Cadastrar

Clique no ícone referente ou Ctrl + G, aparecerá a seguinte tela:



### Inserir

Clique em Inserir ou Alt + I, aparecerá a seguinte tela:



O número de Grupo o sistema controla automaticamente.

Inserir as seguintes informações: nome do grupo, temporada e observação (caso exista).

Clique em **Inserir** para confirmar o cadastramento ou **Cancelar** para cancelar.

Existe também a opção de alterar, excluir, localizar ou localizar próximo.

**Alterar:** selecione o grupo que deseja alterar clicando sobre o mesmo e clique em alterar, realize as alterações que se façam necessárias e clique em alterar.

**Excluir:** selecione o grupo que deseja excluir clicando sobre o mesmo e clique em excluir, clique em SIM para confirmar a exclusão ou NÃO para cancelar.

**Localizar:** clique em localizar, o programa pedirá para que digite o nome do grupo e clique em OK.

**Localizar Próximo:** clique em localizar próximo que o programa localizará o grupo seguinte.

Para sair desta janela é só clicar em **FECHAR**.

**Obs:** Há também a possibilidade de se cadastrar um grupo ao iniciar uma avaliação, pois na janela de nova avaliação há um link para cadastro de grupos.

## 16.3.2 Protocolos.

Cadastrar Protocolos Progressivos.

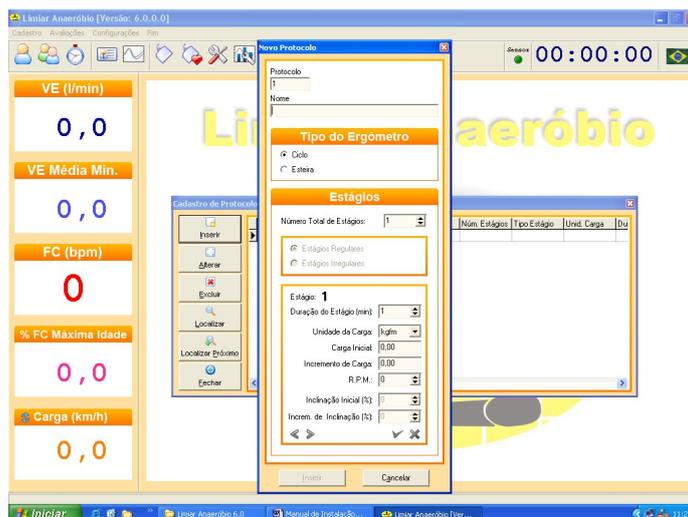
### Cadastrar

Clique no ícone referente ou Ctrl + P, aparecerá a seguinte tela:



### Inserir

Clique em Inserir ou Alt + I, aparecerá a seguinte tela:

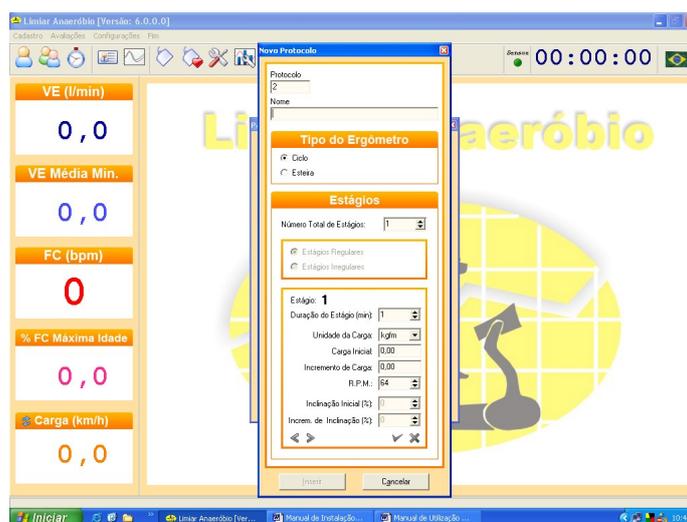


O número de protocolo o sistema controla automaticamente.

Na guia Protocolo criar um protocolo de teste, caso já tenha cadastrado algum ou alguns protocolos é necessário apenas selecionar o que deseja utilizar.

#### 16.2.4.4.1 Cadastrar Protocolo

Clique no ícone Novo Protocolo que aparecerá a seguinte tela:



O número do Protocolo é controlado automaticamente em ordem crescente pelo sistema.

Na guia Nome inserir um nome ao protocolo.

Na guia Tipo de Ergômetro selecionar o tipo de ergômetro a ser utilizado, podendo ser um Ciclo ou uma Esteira.

Na guia Estágio, no campo Número Total de Estágio, informar o número total de estágios do teste, podendo ser no máximo de 60 estágios.

Após informar o número total de estágios o programa habilitará os campos de Estágios Regulares e Estágios Irregulares. Selecione alguma das opções: se os estágios serão **Regulares** (tempo de duração e incremento de carga igual em todos os estágios) ou **Irregulares** (tempo de duração e incremento de cargas diferentes em todos ou apenas em alguns estágios).

**16.2.4.4.1.1** Escolhendo o teste com **estágios regulares**, informar os dados nos seguintes campos:

- **Duração do Estágio:** configurar em minutos o tempo de cada estágio;



- **Unidade de Carga:** configurar a unidade de carga do teste, que dependerá do tipo de ergômetro selecionado. Caso a opção seja Ciclo, escolher unidade de carga Kgf.m ou Watts; caso a opção seja Esteira, a unidade de carga será Km/h;
- **Carga Inicial:** informar o valor inicial da carga do teste;
- **Incremento de Inicial:** informar o valor de incremento da carga em cada estágio;
- **RPM:** informar o valor de RPM a ser utilizado no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Ciclo.
- **Inclinação Inicial:** informar o valor inicial da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.
- **Incremento de Inclinação:** informar o valor de incremento da inclinação utilizada no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.

Após informar todos os dados nos campos referidos acima, clique no ícone confirmar para salvar os dados.

Após confirmação dos dados o sistema habilitará as setas de direção para visualização dos dados informados em cada estágio.

Após a verificação dos dados clique em Inserir para inserir o protocolo ou Cancelar para cancelar.

Selecionar algum protocolo desejado já cadastrado na guia Protocolo.

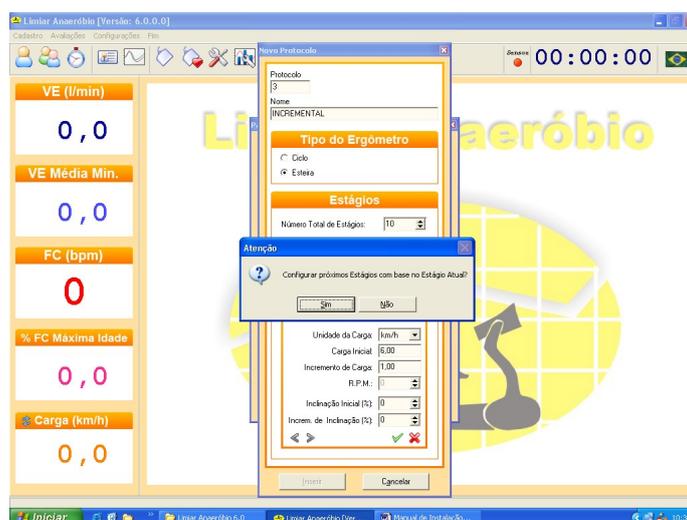
**16.2.4.4.1.2** Escolhendo o teste com **estágios irregulares**, informar os dados nos seguintes campos:

- **Duração do Estágio:** configurar em minutos o tempo de cada estágio;
- **Unidade de Carga:** configurar a unidade de carga do teste, que dependerá do tipo de ergômetro selecionado. Caso a opção seja Ciclo, escolher unidade de carga Kgf.m ou Watts; caso a opção seja Esteira, a unidade de carga será Km/h;
- **Carga Inicial:** informar o valor inicial da carga do teste;
- **Incremento de Inicial:** informar o valor de incremento carga em cada estágio;
- **RPM:** informar o valor de RPM a ser utilizado no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Ciclo.

- **Inclinação Inicial:** informar o valor inicial da inclinação utiliza no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.

- **incremento de Inclinação:** informar o valor de incremento da inclinação utiliza no teste.  
**Obs:** esse campo só estará habilitado se o tipo de ergômetro escolhido for Esteira.

Após informar todos os dados dos campos referidos acima, clique em confirmar para salvar os dados, aparecerá a seguinte tela:



### Configurar próximos Estágios com base no Estágio Atual?

Caso não queira os próximos estágios com base no atual clique em **NÃO** e através das setas de direção ir até o próximo estágio e informar a carga ou incremento de carga para aquele estágio.

Após informar os valores de todos os estágios e confirmá-los clique em INSERIR para inserir o protocolo.

### 16.3.3 Laboratório e Avaliador.

Cadastrar Laboratório e Avaliador.

Clique em Configurações / Laboratório e Avaliador, aparecerá a seguinte tela:



Digite o nome do Avaliador e clique em **OK** para confirmar ou **CANCELA** para cancelar.

Após clicar em OK o programa passará para uma próxima tela para que seja cadastrado o Laboratório.

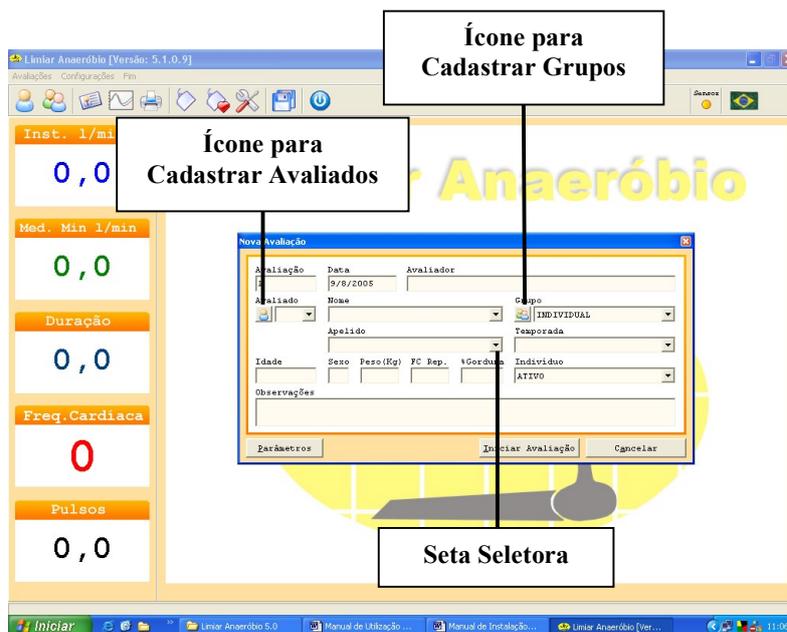
Digite o nome do Laboratório e clique em **OK** para confirmar ou **CANCELA** para cancelar.

## 16.4 AVALIAÇÃO

Realizar avaliação.

### 16.4.1 Nova Avaliação

Clique em Avaliações / Nova ou através do ícone referente ou Ctrl+N, aparecerá a seguinte tela:



O sistema controla automaticamente o número da Avaliação e a Data e se caso já tenha realizado o cadastro do Avaliador o nome aparecerá automaticamente também. O sistema também tem um Grupo pré-definido que aparecerá automaticamente com o nome Individual.

Caso já tenha cadastrado o Avaliado é só clicar na seta seletora ou no campo referente que a lista de cadastrados aparecerá, em seguida clique em cima do nome no campo nome ou faça o mesmo no campo avaliado e selecione um número.

Se ainda não cadastrou nenhum avaliado, existe a opção de cadastrar através do ícone de cadastro de avaliados seguindo o mesmo passo citado anteriormente.

Segue-se o mesmo passo para Grupo. Caso tenha cadastrado a temporada, na hora que selecionar o grupo a temporada aparecerá automaticamente.



Cefise

Informe o peso do avaliado (em Kg), a Frequência Cardíaca de Repouso e o Percentual de Gordura (tem que maior que 0 e menor que 100).

**Obs:** Caso algum desses campos fique sem nenhuma informação o sistema abrirá uma janela informando qual o campo que necessita de informação.

Se houver alguma observação a ser acrescentada, adicione no campo observação.

Caso queira mudar alguma informação de Parâmetros clique em Parâmetros e realize as alterações necessárias.

### 16.4.2 Iniciar Teste

Se todos os dados já estiverem informados clique em **Iniciar Avaliação**, aparecerá a seguinte tela: clicar o teste ou **Cancelar** para cancelar o teste.

Após clicar em Iniciar, aparecerá a seguinte tela:



O cronômetro do tempo regressivo irá iniciar.

Caso não tenha escolhido a opção Tempo Regressivo o teste já se inicializará, o sistema começará a registrar o tempo e somente após começar a respiração os dados coletados irão aparecer na tela com o gráfico, como na tela abaixo:

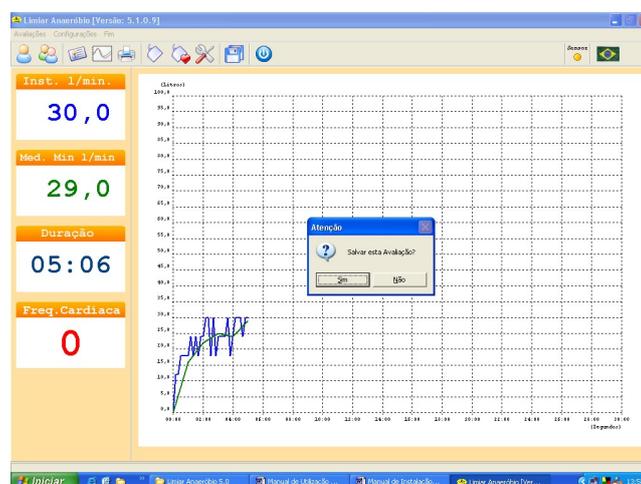


A visualização das aquisições de dados se dão da seguinte forma:

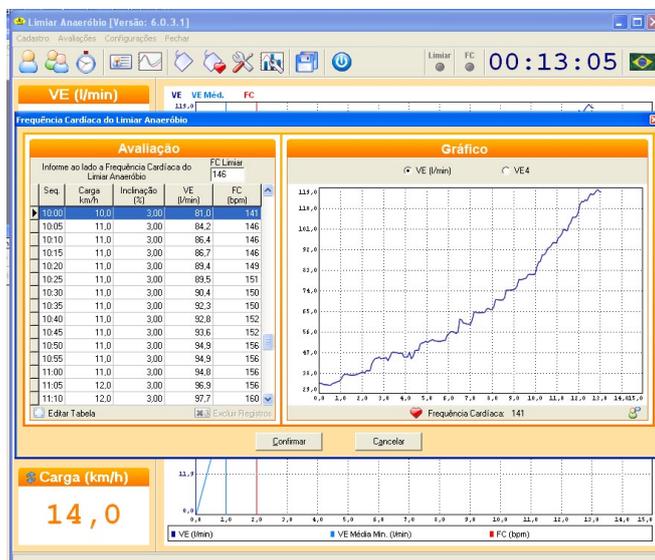
- O Valor Instantâneo será mostrado a cada dez segundos representado no gráfico pela linha azul;
- O Valor Médio do último minuto completo será mostrado a cada 1 minuto representado no gráfico pela linha verde.

**Obs:** Caso queira interromper o teste antes do tempo programado mantenha ESC pressionado.

Ao final da coleta ou ao interromper o teste, aparecerá a seguinte tela perguntando se deseja salvar a avaliação:



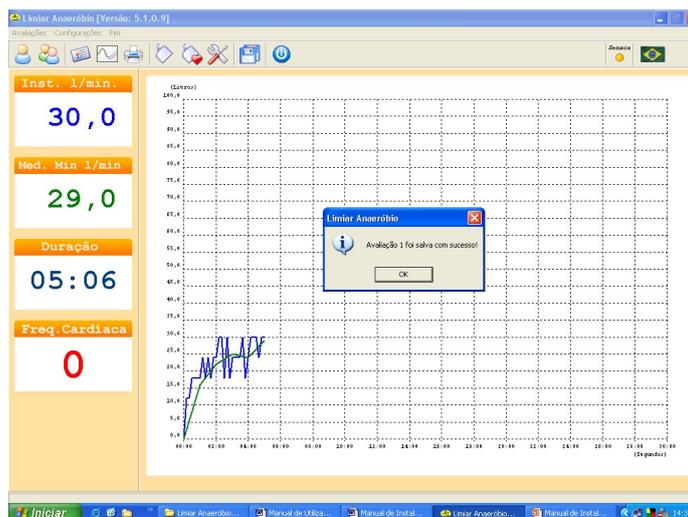
Clicando em Sim o sistema abrirá uma nova janela com as informações sobre a avaliação.



**Obs:** Para editar os dados, basta clicar sobre o campo e digitar os novos valores.

Para conseguir confirmar os dados é necessário informar a FC do teste caso a aquisição tenha sido manual. Se a opção foi por aquisição da FC Automática (necessário interface de FC) o sistema já lhe informará automaticamente os valores da FC.

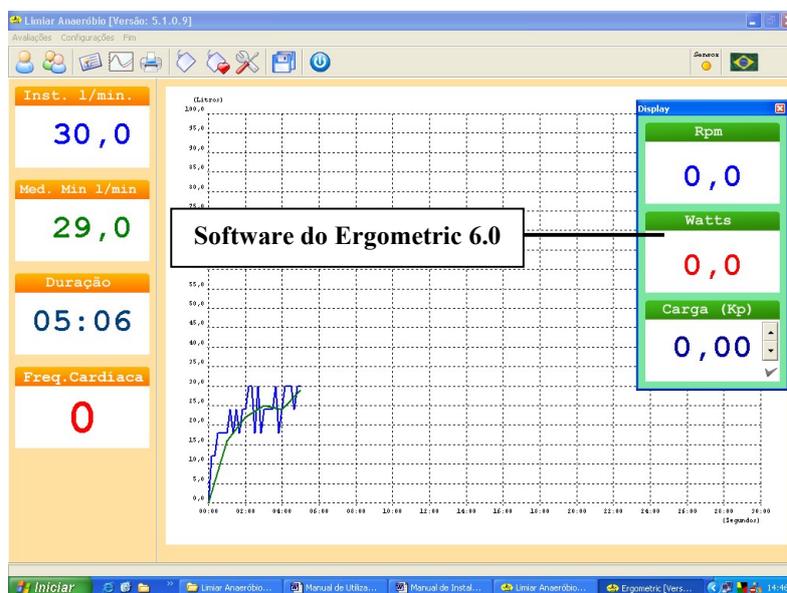
Após informar a FC clique em Confirmar, aparecerá a seguinte tela informando que a avaliação foi salva com sucesso.



Clique em **OK**.



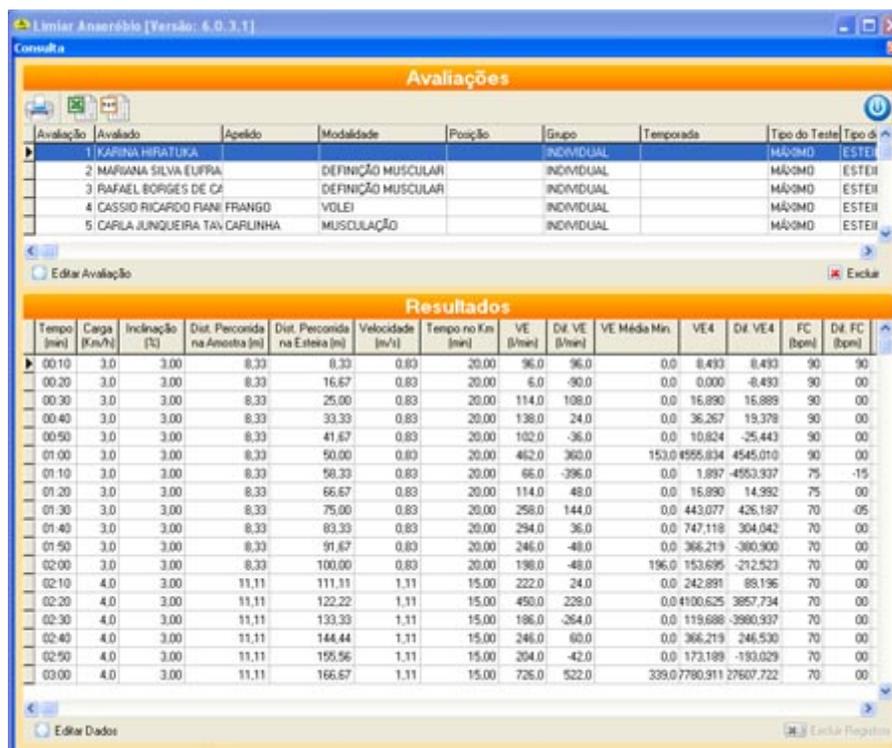
É possível utilizar simultaneamente o Software do Limiar Anaeróbio 5.1 juntamente com o Software do Ergometric 6.0 como mostra a tela abaixo:



## 16.5 CONSULTA DE AVALIAÇÕES

O sistema possibilita a consulta de todas as avaliações.

Clique em Avaliações / Visualizar ou através do ícone referente ou Ctrl + V para visualizar todas avaliações, aparecerá a seguinte tela:



The screenshot shows a software window titled 'Limiar Anserible [Versão: 6.0.3.1]' with a 'Consulta' tab. The main area is divided into two sections: 'Avaliações' and 'Resultados'.

**Avaliações Table:**

Avaliação	Avaliado	Apellido	Modalidade	Posição	Grupo	Temporada	Tipo do Teste	Tipo de
1	KARINA HIRATUKA				INDIVIDUAL		MÃO&M	ESTEI
2	MARIANA SILVA EUFRA		DEFINIÇÃO MUSCULAR		INDIVIDUAL		MÃO&M	ESTEI
3	RAFAEL BORGES DE CA		DEFINIÇÃO MUSCULAR		INDIVIDUAL		MÃO&M	ESTEI
4	CASSIO RICARDO FIANI FRANGIO		VOLEI		INDIVIDUAL		MÃO&M	ESTEI
5	CARLA JUNQUEIRA TAV CARLINHA		MUSCULAÇÃO		INDIVIDUAL		MÃO&M	ESTEI

**Resultados Table:**

Tempo (min)	Carga (Kg/h)	Inclinação (%)	Dist. Percorrida na Amostra (m)	Dist. Percorrida na Esteira (m)	Velocidade (m/s)	Tempo no Km (min)	VE (B/min)	DI. VE (B/min)	VE Média Min.	VE4	DI. VE4	FC (bpm)	DI. FC (bpm)
00:10	3.0	3.00	8.33	8.33	0.83	20.00	96.0	96.0	0.0	8.493	8.493	90	90
00:20	3.0	3.00	8.33	16.67	0.83	20.00	6.0	-90.0	0.0	0.000	-8.493	90	00
00:30	3.0	3.00	8.33	25.00	0.83	20.00	114.0	108.0	0.0	16.890	16.889	90	00
00:40	3.0	3.00	8.33	33.33	0.83	20.00	138.0	24.0	0.0	36.267	19.378	90	00
00:50	3.0	3.00	8.33	41.67	0.83	20.00	102.0	-36.0	0.0	10.824	-25.443	90	00
01:00	3.0	3.00	8.33	50.00	0.83	20.00	462.0	360.0	153.0	4555.834	4545.010	90	00
01:10	3.0	3.00	8.33	58.33	0.83	20.00	66.0	-396.0	0.0	1.897	-4553.937	75	-15
01:20	3.0	3.00	8.33	66.67	0.83	20.00	114.0	48.0	0.0	16.890	14.992	75	00
01:30	3.0	3.00	8.33	75.00	0.83	20.00	298.0	144.0	0.0	443.077	426.187	70	-05
01:40	3.0	3.00	8.33	83.33	0.83	20.00	294.0	36.0	0.0	747.118	304.042	70	00
01:50	3.0	3.00	8.33	91.67	0.83	20.00	246.0	-48.0	0.0	366.219	-300.900	70	00
02:00	3.0	3.00	8.33	100.00	0.83	20.00	198.0	-48.0	196.0	153.695	-212.523	70	00
02:10	4.0	3.00	11.11	111.11	1.11	15.00	222.0	24.0	0.0	242.891	88.196	70	00
02:20	4.0	3.00	11.11	122.22	1.11	15.00	450.0	228.0	0.0	4100.625	3857.734	70	00
02:30	4.0	3.00	11.11	133.33	1.11	15.00	196.0	-264.0	0.0	119.688	-3980.937	70	00
02:40	4.0	3.00	11.11	144.44	1.11	15.00	246.0	60.0	0.0	366.219	246.530	70	00
02:50	4.0	3.00	11.11	155.56	1.11	15.00	204.0	-42.0	0.0	173.189	-193.029	70	00
03:00	4.0	3.00	11.11	166.67	1.11	15.00	726.0	522.0	339.0	7780.911	27607.722	70	00

Nesta tela poderão ser realizadas consultas de resultados e visualização de gráficos.

Selecionando qualquer teste os resultados serão exibidos abaixo juntamente com o gráfico.

Clicando no cabeçalho de qualquer coluna surgirá o gráfico correspondente a variável selecionada.

## 16.6 RELATÓRIOS

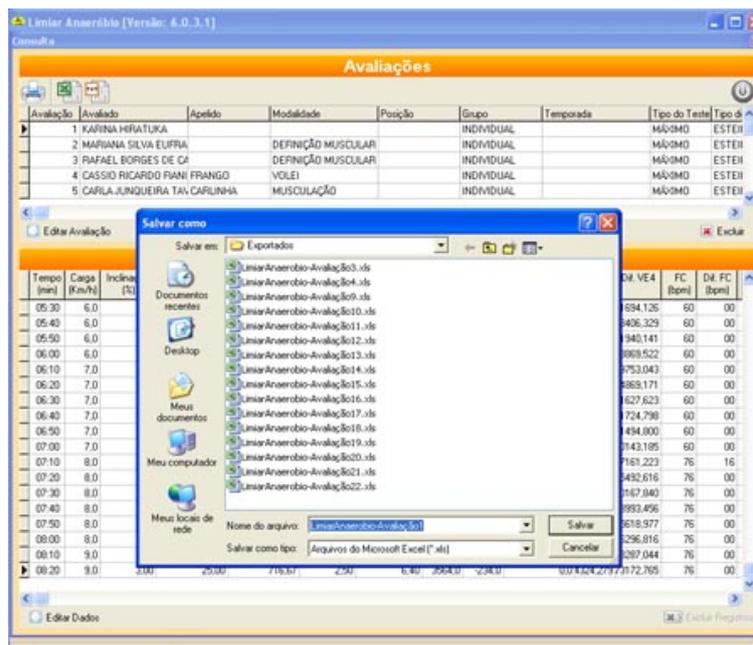
O sistema possibilita geração, visualização e exportação de relatórios e lista de teste.



## 16.6.3 EXPORTAR DADOS

Exporta os dados para o Excel.

Clique em Exportar Dados para abrir uma janela onde deverá ser especificado um nome ao arquivo a ser criado.



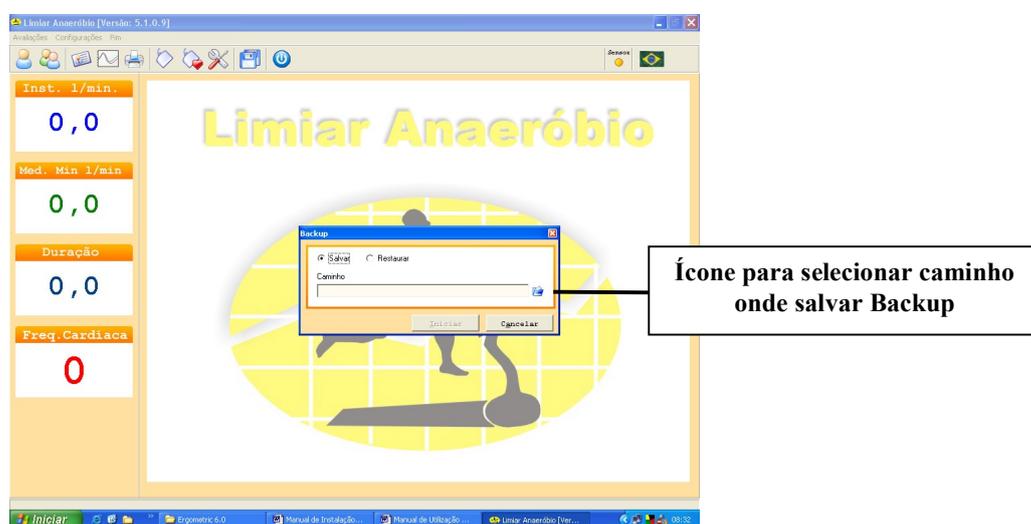
Os Dados serão visualizados desta maneira no Excel e poderão ser editados.

## 16.7 BACKUP

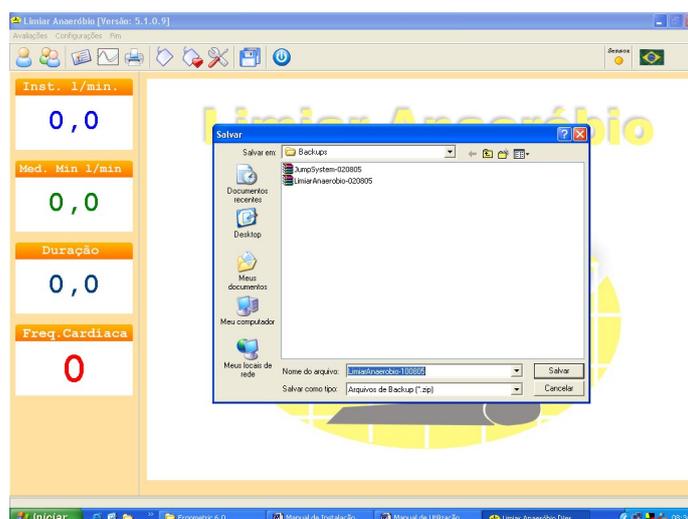
O sistema possibilita gerar e restaurar um backup do banco de dados caso perda algum arquivo.

### 16.7.1 GERAR BACKUP

Clique no ícone referente ou Ctrl + B, aparecerá a seguinte tela:



Clique no ícone (mostrado na figura acima) para selecionar o caminho em que irá salvar o Backup, aparecerá a seguinte tela.

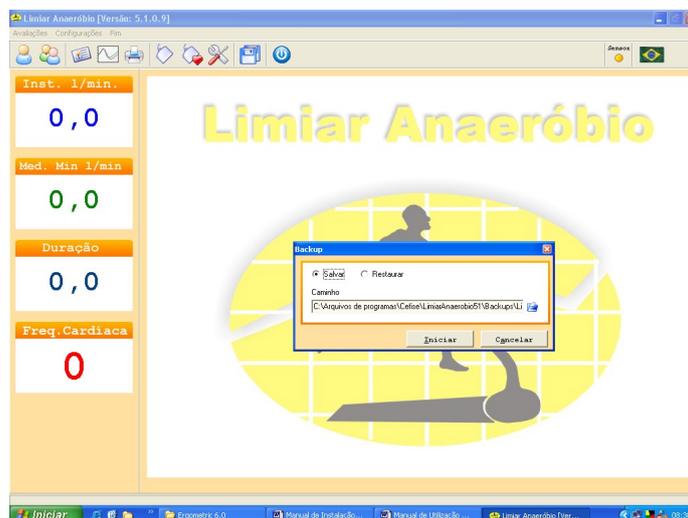


O sistema cria automaticamente um caminho para gravar os Backups que é: C:\Arquivos de programas\Cefise\LimiarAnaerobio51\Backups, também um nome para o arquivo utilizando o nome do programa e a data do dia do backup, exemplo: LimiarAnaerobio-100805 que é gravado em formato zip. Ficando ao final assim:

**C:\Arquivos de programas\Cefise\LimiarAnaerobio51\Backups\LimiarAnaerobio-100805.zip.**

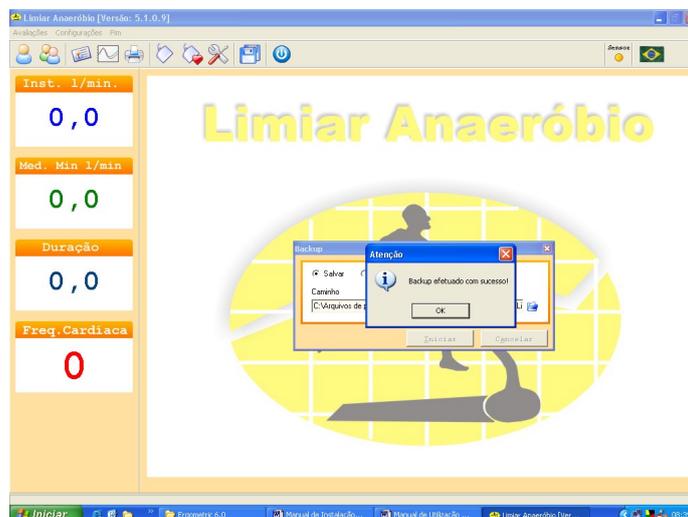
**Obs: Caso queira alterar o caminho, o nome do arquivo é só especificar as informações.**

Após ter sido especificado o caminho clique em SALVAR. O sistema voltará para a janela anterior habilitando a opção INICIAR.



Clique em **INICIAR** para iniciar o Backup.

O sistema abrirá uma outra tela de **ATENÇÃO** com a seguinte mensagem: Backup efetuado com sucesso!



Clique em **OK**. A tela anterior será fechada voltando à tela inicial de Backup.

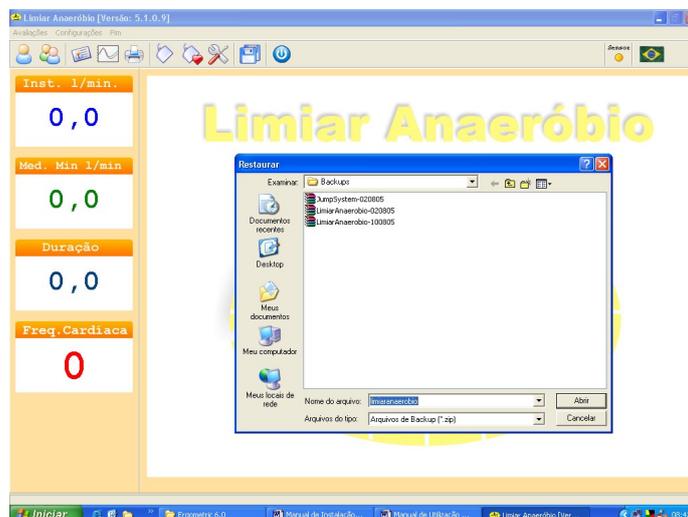
Caso não tenha mais nenhum trabalho a realizar clique em fechar.

## 16.7.2 RESTAURAR BACKUP

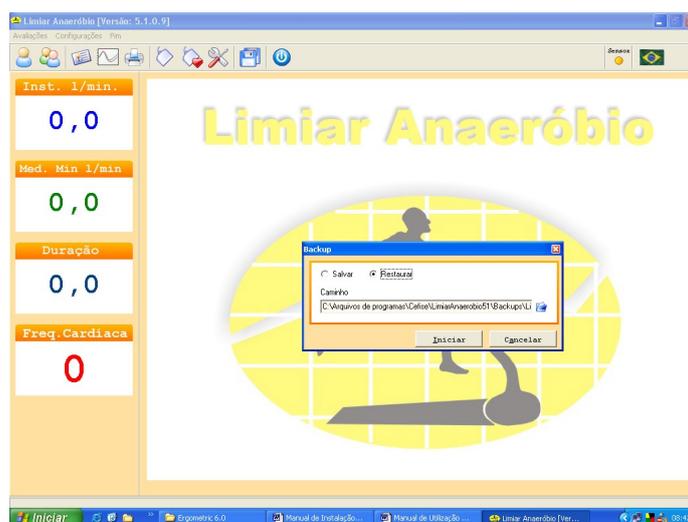
Clique no ícone referente ou Ctrl + B, aparecerá a seguinte tela:



Selecione a opção Restaurar e clique no ícone (mostrado na figura acima) para selecionar o caminho do qual irá restaurar os arquivos.



Após ter selecionado o caminho clique em Abrir. O sistema voltará para a janela anterior habilitando a opção INICIAR.



Clique em **INICIAR** para iniciar a Restauração.

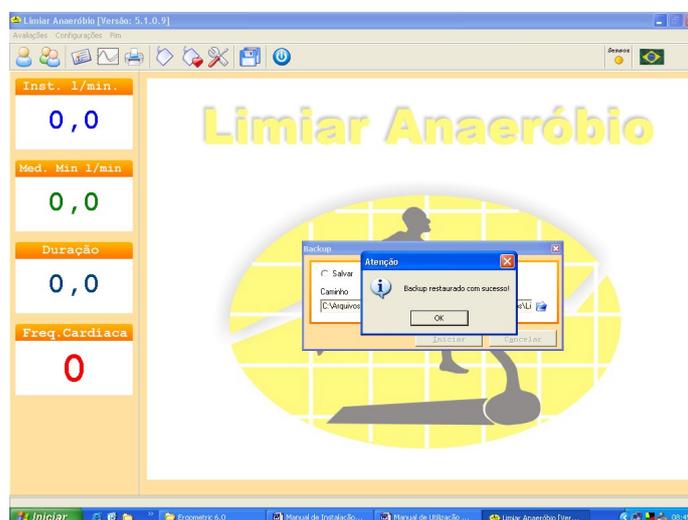
O sistema abrirá uma outra tela de **ATENÇÃO** com a seguinte mensagem: Os dados acrescentados após o último Backup serão perdidos. Deseja realmente continuar?



**Obs: O sistema só consegue restaurar os dados do último backup realizado. Os dados adquiridos posteriormente ao último Backup são perdidos caso não tenha executado um Backup posterior.**

Caso queira continuar clique em SIM ou clique em NÃO para cancelar.

Se clicar em sim o sistema abrirá uma outra janela de atenção com a seguinte informação: Backup restaurado com sucesso!



Clique em **OK** para fechar a janela de atenção e voltar a tela inicial de Backup.

Caso não tenha mais nenhum trabalho a realizar clique em fechar.