

Diário BRH — 29/09/2025

DIÁRIO BRH — 2025-09-29

****Data:**** 2025-09-29
****Participante:**** Débora Lutz
****Resumo do Dia:**** Manhã de recuperação após noite curta; observação atenta das métricas respiratórias e de oxigenação.

☐ SONO

****Duração total:**** 6h32
****Estágios:**** Profundo 1h22 / Leve 4h51 / REM 19min / Acordada 5min
****Eventos relevantes:**** SpO₂ mínima de 73% durante a madrugada; sono abaixo da meta (8h).

☐ FISILOGIA

Métrica	Valor	Observações
HRV (média noite)	—	(não informado pelo aplicativo)
Frequência cardíaca rep	56 bpm	Dentro da faixa típica
Body Battery ao acordar	+53 (recarga); nível 47/100 ao meio-dia	Queda ao longo da manhã por carga emocional
SpO ₂ média (noite)	90 %	Registrar quedas abaixo de 88 % se recorrentes

Sono — arquitetura

Set 29

1 dia 7 dias 4 semanas 1 ano



1h 22m

Profundo

4h 51m

Leve

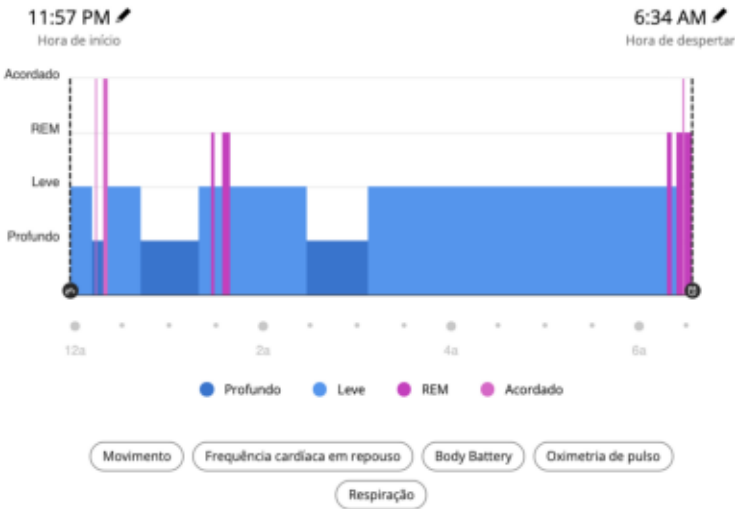
19m

REM

5m

Acordado

NOTAS



Métricas da linha do tempo do sono

56 bpm

Frequência cardíaca em repouso

+53

Alteração do Body Battery

90%

SpO₂ média

73%

SpO₂ mais baixo

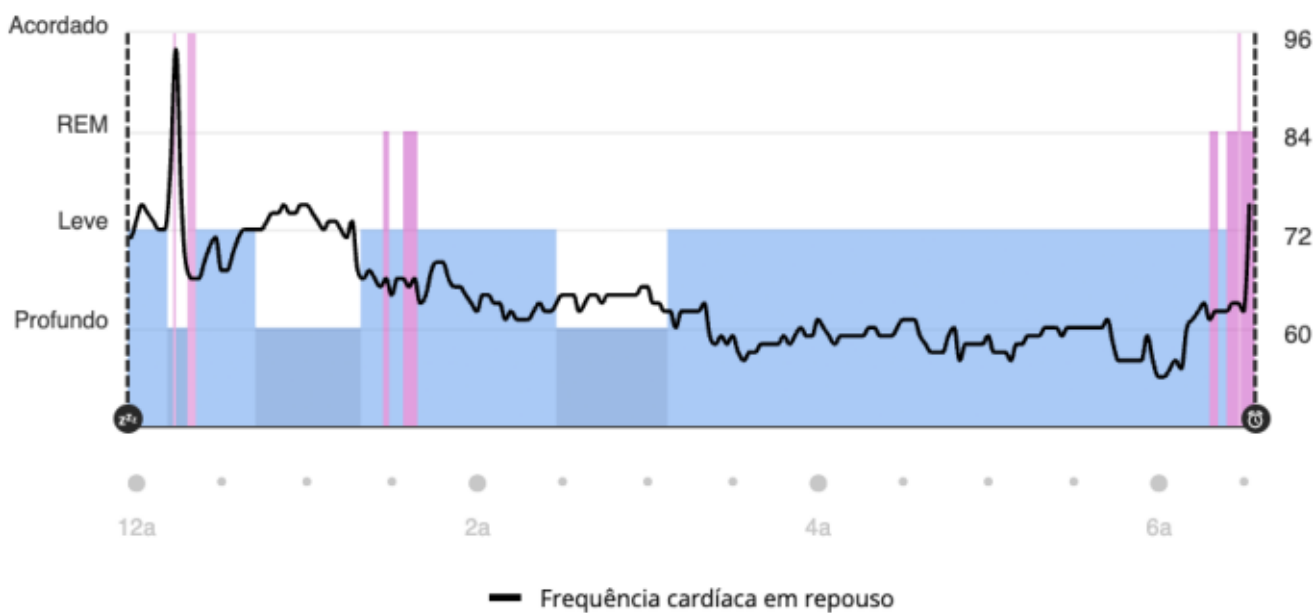
15 brpm

Média da taxa de respiração

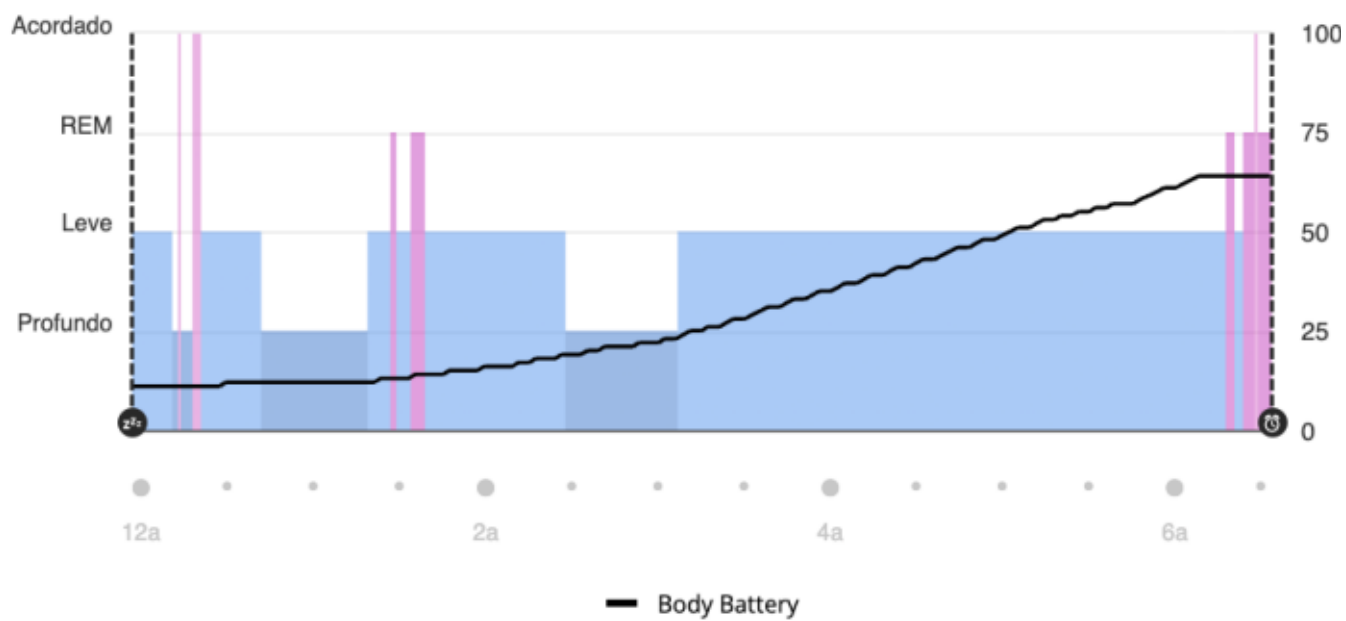
10 brpm

Taxa mais baixa de respiração

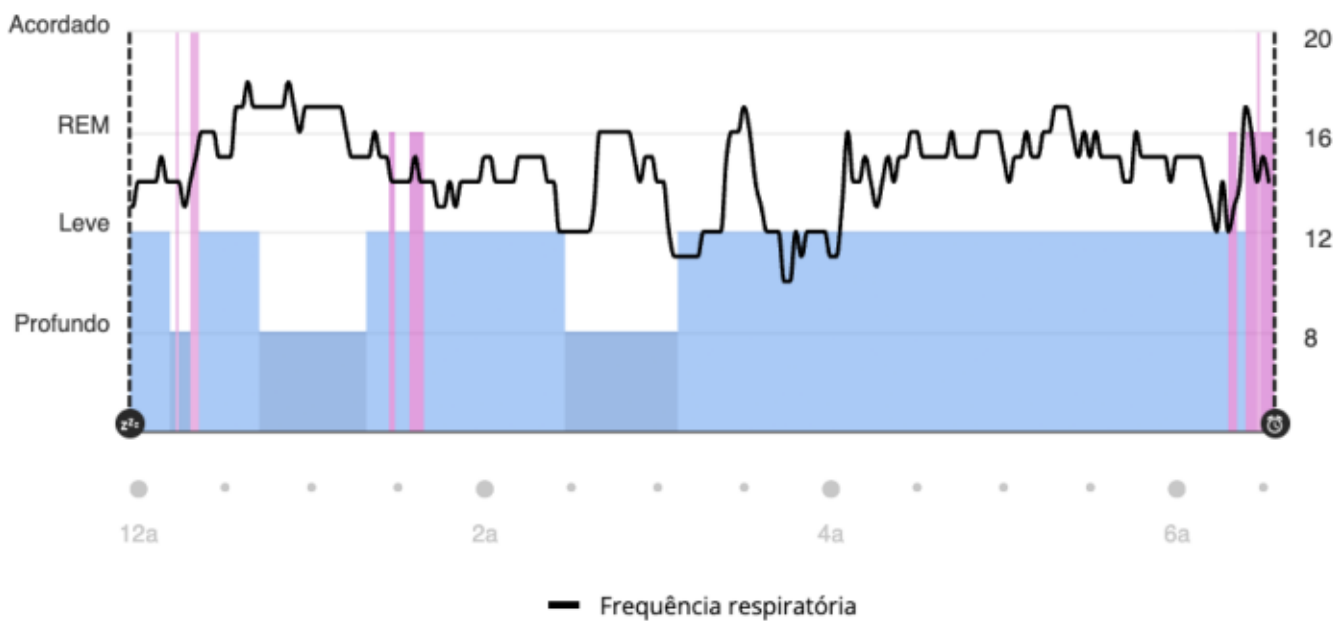
Frequência cardíaca



Body Battery



Respiração



SpO₂

