

Diário do Sono

Débora Lutz

27/09/2025

Sono

<

>

 Set 27

1 dia

7 dias

4 semanas

1 ano



1h 26m

Profundo

3h 10m

Leve

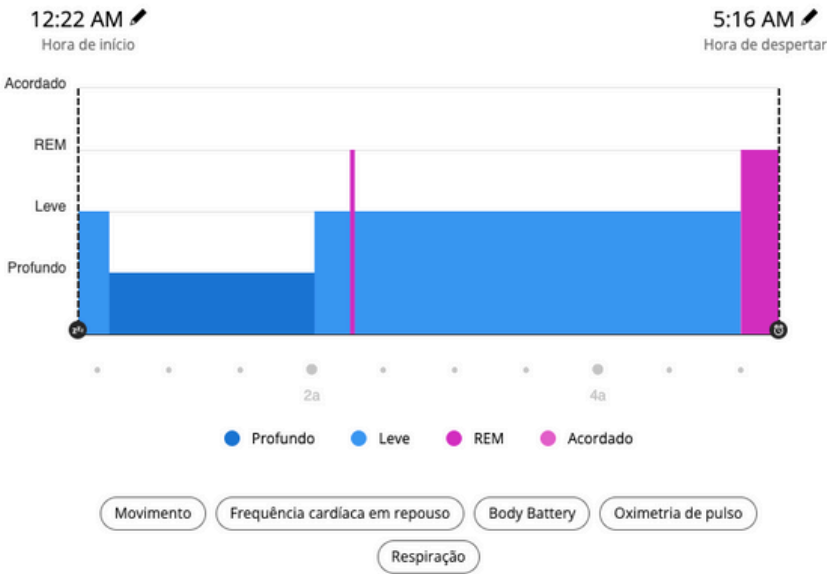
18m

REM

--

Acordado

NOTAS



Métricas da linha do tempo do sono

56 bpm

Frequência cardíaca em repouso

+32

Alteração do Body Battery

91%

SpO₂ média

83%

SpO₂ mais baixo

16 brpm

Média da taxa de respiração

12 brpm

Taxa mais baixa de respiração

