## Diário BRH — 28/09/2025

DIÁRIO BRH — 2025-09-28

```
**Data:** 2025-09-28
**Participante:** Débora Lutz
**Resumo do Dia:** Recuperação tranguila, acompanhada de observação atenta dos sinais
físicos (mãos/unhas) e métricas Garmin.
□ SONO
 **Duração total:** 7h49
 **Estágios:** Profundo 1h20 / Leve 5h21 / REM 1h08 / Acordada 3min
 **Eventos relevantes:** SpO<sub>2</sub> mínima 81% durante a madrugada (média 92%).

□ FISIOLOGIA

| Métrica
                  | Valor
                              | Observações
-----
| HRV (média noite)
                      | — | (não disponível no resumo do Garmin)
| Frequência cardíaca rep | 57 bpm
                                      | Dentro da faixa habitual
| Body Battery ao acordar | +57 (noite); 47/100 ao meio-dia | Recuperação adequada,
```

| Registrar guedas abaixo de 88 % se

Gerado em 2025-09-28 15:08

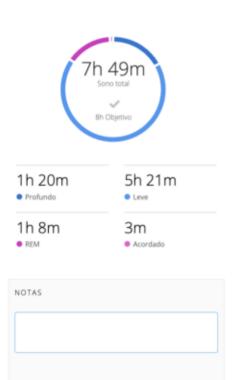
| SpO₂ média (noite)

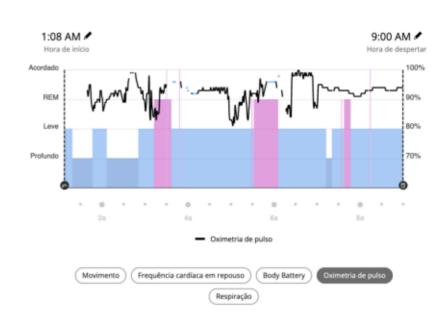
persistirem

drenagem ligada a estresse emocional |

| 92 %

## Sono — arquitetura e oxigenação





## Métricas da linha do tempo do sono

57 bpm Frequência cardíaca em repouso	+57 Alteração do Body Battery	92% SpO <sub>2</sub> média	81% SpO2 mais baixo
15 brpm Média da taxa de respiração	12 brpm Taxa mais baixa de respiração		