

## Relatório Diário de Saúde — 28 de setembro de 2025

### Dados principais do Garmin

- Sono total: 7h 49m (Profundo 1h20, Leve 5h21, REM 1h08, Acordada 3min)
- Frequência cardíaca em repouso: 57 bpm
- SpO<sub>2</sub> média: 92 % (mínimo 81 %)
- Body Battery: +57 durante a noite; 47/100 às 12h36
- Respiração: média 15 brpm, mínima 12 brpm

### Observações pessoais

- Unhas e cutículas com aspecto mais rugoso.
- Dedos e parte da mão esquerda com leve perda de sensibilidade (perceptível há alguns meses).
- Humor estável; sem esforço físico significativo.
- Ambiente atual percebido como fator de estresse emocional.

### Próximos passos sugeridos

- Avaliação médica: agendar clínico geral ou médico do sono para investigar oxigenação noturna, sensibilidade nos dedos e alterações nas unhas.
- Exames possíveis (o profissional indicará): hemograma completo, vitaminas B12/D, ferritina, glicemia, função tireoidiana, estudo de apneia/oximetria noturna.
- Autocuidado: manter diário de sintomas, hidratação, rotina de sono e pausas para relaxamento.
- Observação contínua: acompanhar variações de Body Battery, SpO<sub>2</sub> e eventuais novas mudanças nas mãos/unhas.