

Relatório Diário de Saúde — 29 de setembro de 2025

Dados principais do Garmin

- Hora de início: 23:57
- Hora de despertar: 06:34
- Sono total: 6h 32m (meta: 8h)
- Profundo: 1h 22m | Leve: 4h 51m | REM: 19m | Acordada: 5m
- Frequência cardíaca em repouso: 56 bpm
- Body Battery: +53 durante a noite; nível 47/100 ao meio-dia
- Respiração: média 15 brpm (mínima 10 brpm)
- SpO₂ média: 90 % (mínima registrada 73 %)

Observações pessoais

- Leve baixa de vitalidade ao despertar; intenção de reforçar rotina de descanso.
- Atenção constante às quedas de SpO₂ para discussão em avaliação médica.
- Estresse percebido como situacional/ambiental; uso de respiração 4-6 durante o dia.

Próximos passos sugeridos

- Registrar sintomas e métricas diárias (Body Battery, SpO₂, respiração).
- Manter práticas de relaxamento vespertino; priorizar higiene nasal antes de dormir.
- Programar consulta clínica/sono para investigar quedas de oxigenação e parestesia nas mãos.
- Se leituras de SpO₂ < 88 % persistirem, comparar com oxímetro de dedo e anotar para a avaliação.