

Relatório de Sono

Débora Lutz

26-09-2025



2h 34m

● Profundo

5h 33m

● Leve

1h 20m

● REM

8m

● Acordado

Métricas da linha do tempo do sono

54 bpm

Frequência cardíaca em repouso

+28

Alteração do Body Battery

93%

SpO₂ média

85%

SpO₂ mais baixo

15 brpm

Média da taxa de respiração

11 brpm

Taxa mais baixa de respiração

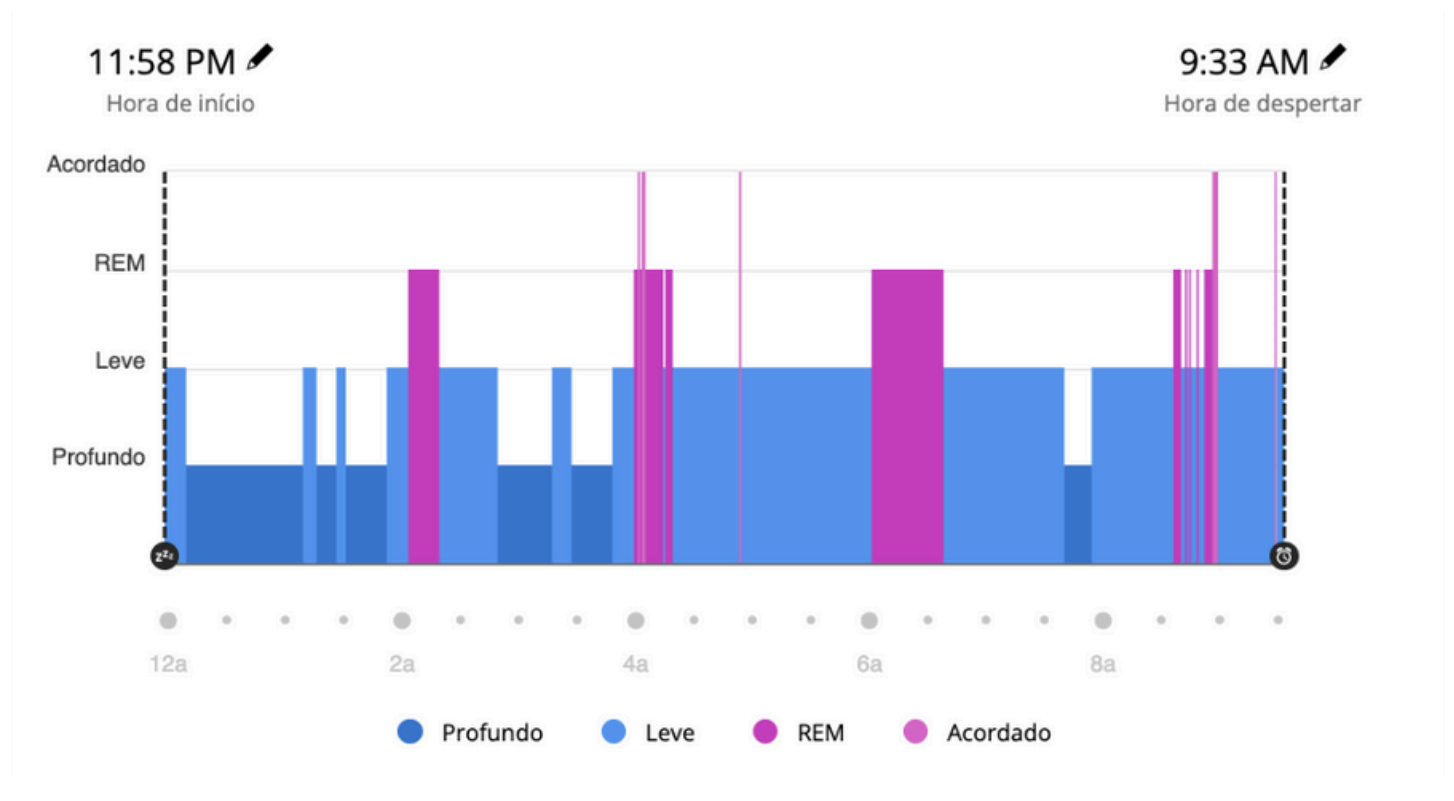
Resumo da Noite

- **Sono Total:** 9 horas e 19 minutos
- **Sono Profundo:** 2 horas e 32 minutos (aproximadamente 27%)
- **Sono Leve:** 5 horas e 3 minutos (aproximadamente 54%)
- **Sono REM:** 1 hora e 44 minutos (aproximadamente 19%)
- **Tempo Acordado:** 13 minutos (aproximadamente 2%)
- **Frequência Cardíaca de Repouso:** 54 bpm
- **Body Battery:** +27
- **Respiração Média:** 15 brpm (mínimo de 11 brpm)
- **SpO₂:** média de 93%, nadir de 85%

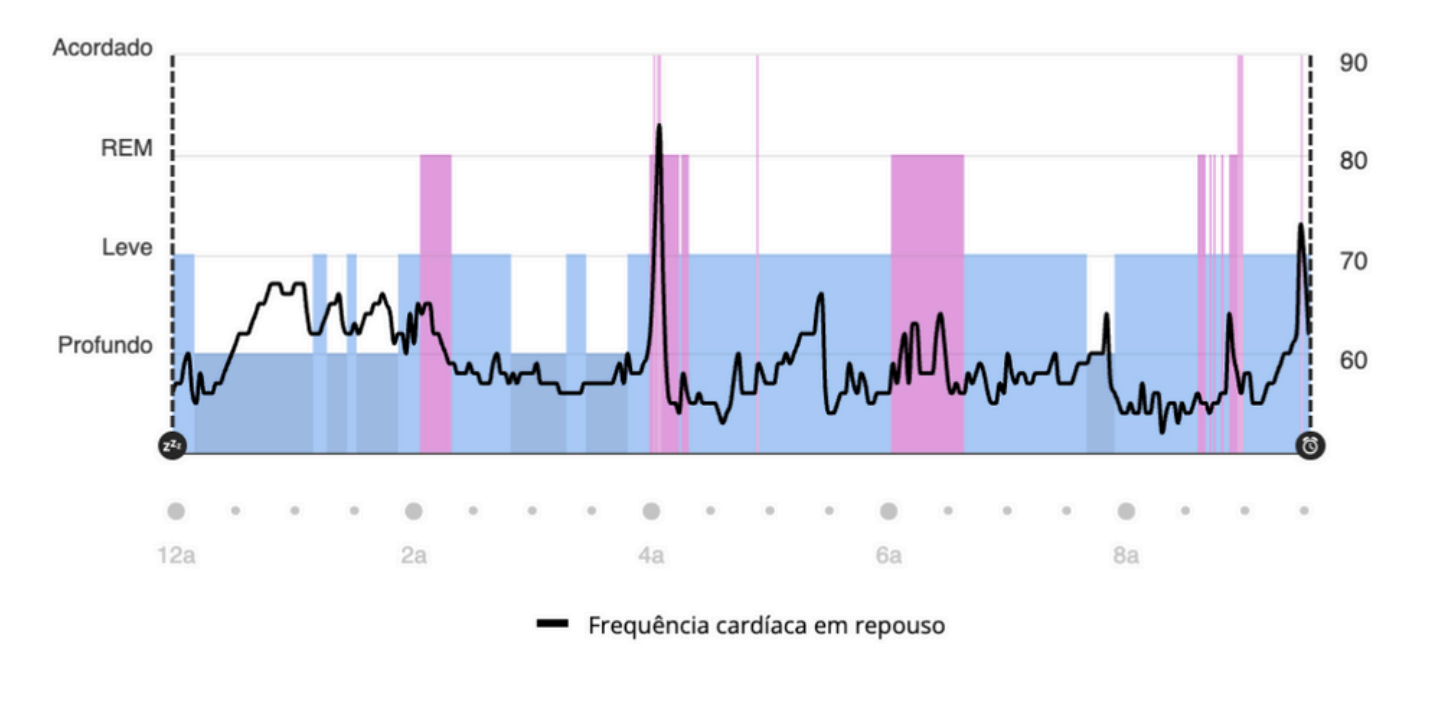
Hipnograma de Estágios

O primeiro terço da noite contém blocos longos de sono profundo, seguido por REM concentrada no fim da noite — um padrão considerado saudável.

Os microdespertares foram curtos, sem fragmentação longa do sono.

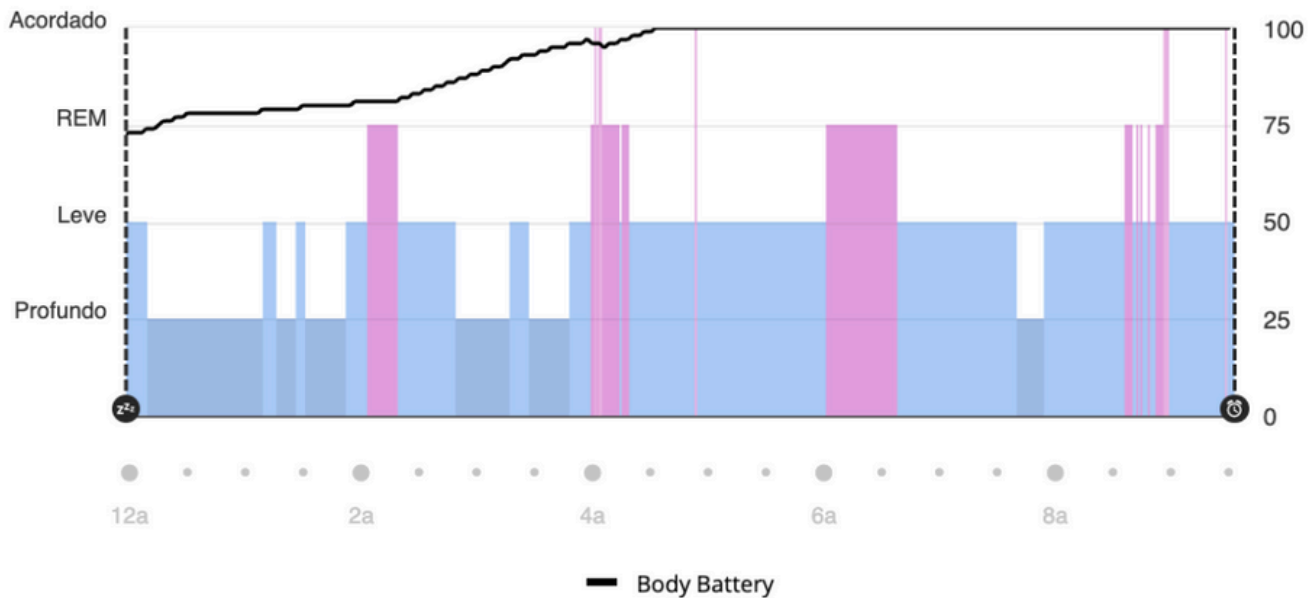


Frequência Cardíaca



Body Battery

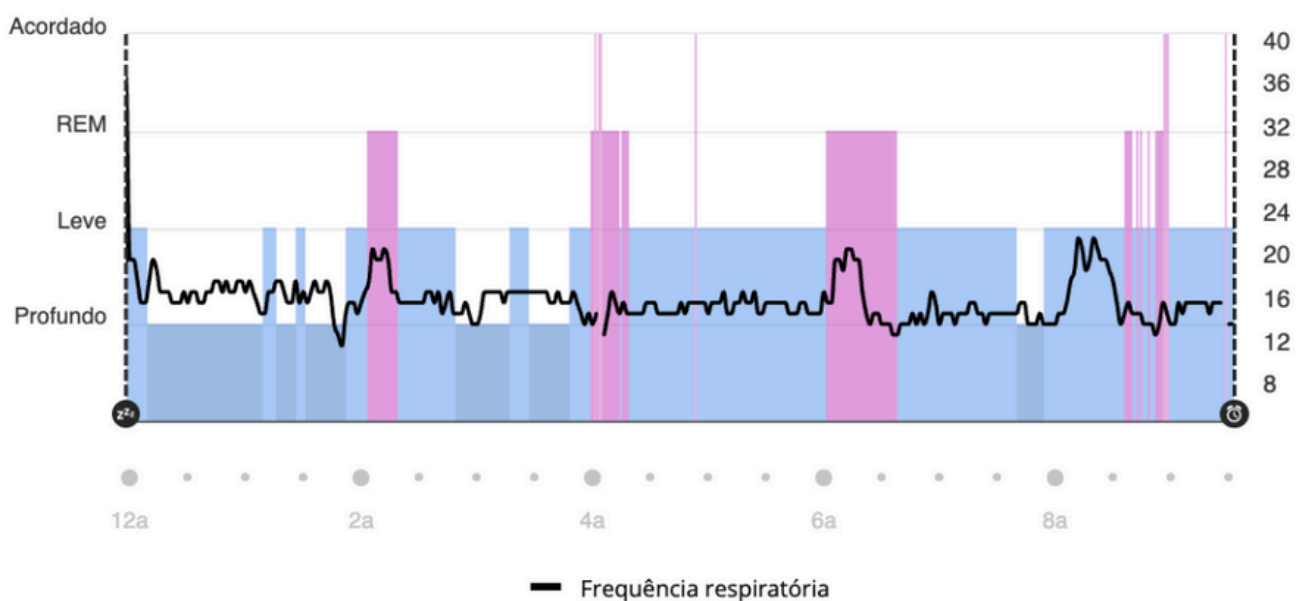
- A recarga contínua do Body Battery até próximo de 100 ao despertar é um sinal de boa recuperação autonômica.



Respiração vs Estágios

A respiração oscilou dentro de uma faixa estável, com picos nas janelas de REM, o que é comum.

O traçado respiratório é calmo na maior parte do tempo, refletindo bem o treino de exalação longa.



Movimento

