

Diário BRH — 28/09/2025

DIÁRIO BRH — 2025-09-28

****Data:**** 2025-09-28
****Participante:**** Débora Lutz
****Resumo do Dia:**** Recuperação tranquila, 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:**** SpO₂ mínima 81% durante a madrugada (média 92%).

☐ FISILOGIA

| 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, drenagem ligada a estresse emocional |
| | | |
| SpO ₂ média (noite) | 92 % | Registrar quedas abaixo de 88 % se persistirem |
| | | |

Sono — arquitetura e oxigenação

7h 49m

Sono total

✓

8h Objetivo

1h 20m

● Profundo

5h 21m

● Leve

1h 8m

● REM

3m

● Acordado

NOTAS

1:08 AM

Hora de início

9:00 AM

Hora de despertar

● Acordado

● REM

● Leve

● Profundo

2a

4a

6a

8a

— Oximetria de pulso

Movimento

Frequência cardíaca em repouso

Body Battery

Oximetria de pulso

Respiração

Métricas da linha do tempo do sono

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