

Diário BRH — 27/09/2025

DIÁRIO BRH — 27/09/2025

RESUMO DO DIA

Folga intercalada com cochilos, mantendo humor estável.

Principais drenagens do campo autonômico ocorreram no fim da manhã e tarde.

Sensação física: “cansaço bom” após decisões estratégicas e salvaguardas.

LEITURAS PRINCIPAIS

****Frequência cardíaca****: repouso 56 bpm (média 7 dias: 58 bpm). Pico ~117 bpm alinhado aos blocos de estresse emocional.

****Body Battery****: nível atual 39/100. Carga +70, drenagem -51 — queda acompanhou os períodos de estresse.

****Estresse Garmin****: score 29/100 (descanso 9h36; baixo 4h13; médio 2h32; alto 31 min).

****SpO₂ diurna****: média 93% (picos 90-100%). Madrugada registrou janelas 80-89% — provável artefato/sensor.

****Sono anterior****: ~4h54 totais, REM baixo com despertar em sobressalto.

OBSERVAÇÕES

Ambiente atual influencia levemente; mudança de casa deve ampliar estabilidade.

Ajuste realizado: oximetria configurada para leituras contínuas durante o dia.

Corpo pediu descanso e reorganização vibracional; recebi o silêncio como pausa ativa.

PLANO PARA A NOITE

1. 20-30 minutos de NSDR/Yoga Nidra ou respiração 4s inspirando / 6-7s expirando.
2. Higienizar vias nasais (soro/umidificação) e deitar em decúbito lateral.
3. Desconectar de telas 60-90 minutos antes; hidratação leve; relógio ajustado e sensor

Gerado em 2025-09-27 20:48

Frequência cardíaca — 56 bpm repouso, pico 117 bpm

Frequência cardíaca



Linha do tempo diária



58 bpm

Média de descanso em 7 dias

56 bpm

Repouso

117 bpm

Pico

Body Battery — nível atual 39/100 (+70, -51)

Body Battery

<

>

 Set 27

1 dia

7 dias

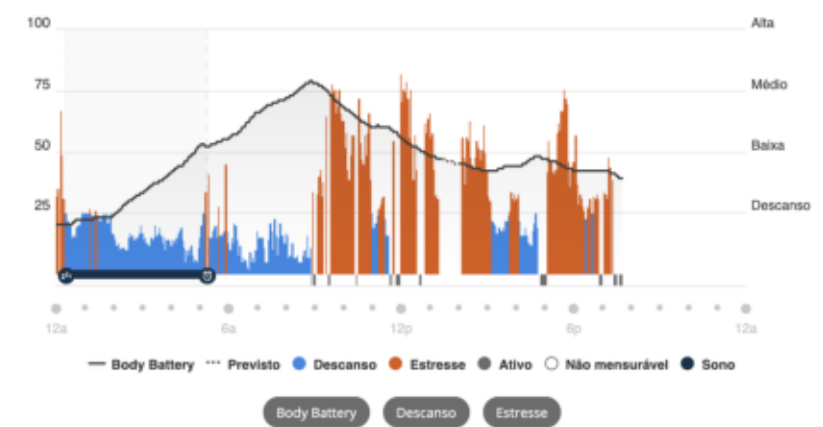
4 semanas

Resumo



No geral, sua Body Battery está 17 para baixo desde o meio-dia. Hoje você fez um bom trabalho controlando o estresse e achando o ponto de equilíbrio entre atividades e tempo de descanso, não deixando sua energia acabar. [Mais](#)

Linha do tempo



Estresse — score 29/100

Estresse

< >  Set 27

1 dia 7 dias 4 semanas 1 ano

Resumo



9h 36min

Descanso

4h 13min

Baixa

2h 32min

Médio

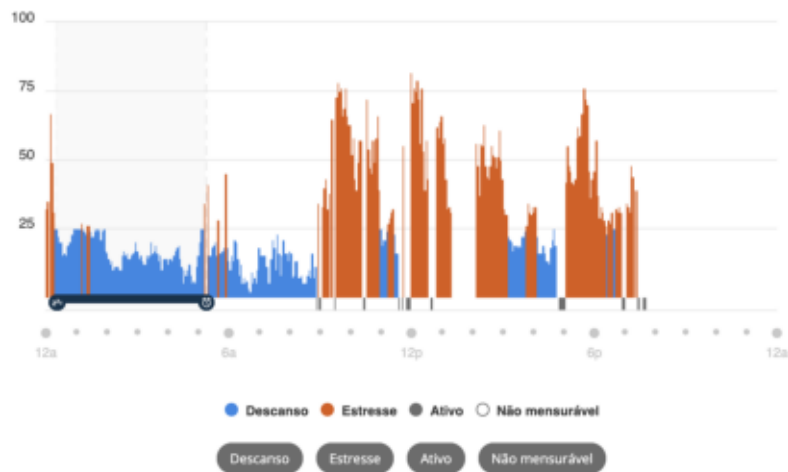
31min

Alta

O seu nível de estresse é 29 de 100.

Você teve momentos de descanso suficientes hoje para balancear suas reações de estresse. Seu nível de estresse é determinado pelas suas reações de estresse registradas durante todo o dia.

Linha do tempo diária



Sono — arquitetura e oxigenação

Sono

<

>

 Set 27

1 dia

7 dias

4 semanas

1 ano



1h 26m

● Profundo

3h 10m

● Leve

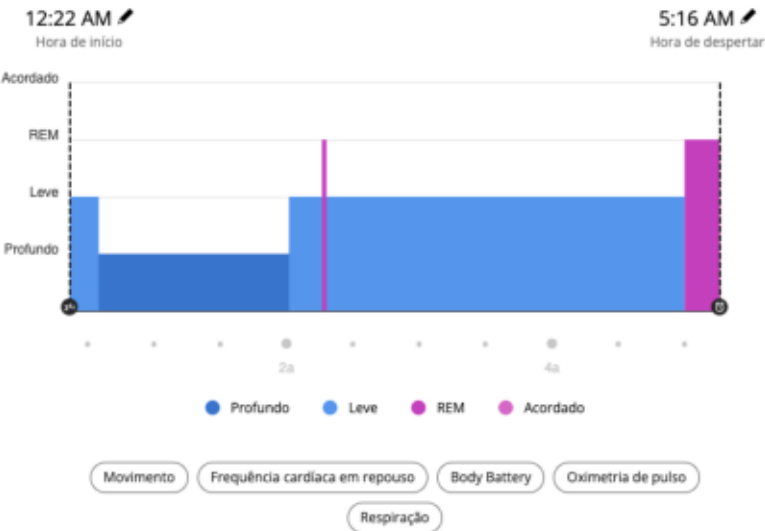
18m

● REM

--

● Acordado

NOTAS



Métricas da linha do tempo do sono

56 bpm

Frequência cardíaca em repouso

+32

Alteração do Body Battery

91%

SpO₂ média

83%

SpO₂ mais baixo

16 brpm

Média da taxa de respiração

12 brpm

Taxa mais baixa de respiração