

Relatório do sono — Semana 2025-09-25 a 2025-10-01

Débora Lutz

Resumo da semana

- Duração média do sono: 7h 23m
- Estágios médios
 - Profundo: 1h 34m ≈ 21.3%
 - Leve: 5h 01m ≈ 67.9%
 - REM: 48m ≈ 10.8%
- FC em repouso média: ~56 bpm
- Body Battery (variação) média: +42
- SpO₂ média: ~91.3%
- Taxa de respiração média: ~14.6 brpm

Tabela por dia

Data	Total	Profundo	Leve	REM	Acordado	FC rep.	Body Battery	SpO ₂ média	SpO ₂ min	Resp média	Resp min
2025-10-01	7h 16m	55m	5h 56m	25m	—	58	+42	91%	82%	14	9
2025-09-30	8h 9m	1h 59m	5h 15m	55m	1m	55	+32	91%	80%	13	6
2025-09-29	6h 32m	1h 23m	4h 53m	16m	5m	56	+53	90%	73%	15	10
2025-09-28	7h 54m	1h 9m	5h 38m	1h 7m	3m	57	+57	92%	81%	15	12
2025-09-27	4h 54m	1h 26m	3h 10m	18m	—	56	+32	91%	83%	16	12
2025-09-26	9h 27m	2h 34m	5h 33m	1h 20m	8m	54	+28	93%	85%	15	11
2025-09-25	7h 29m	1h 34m	4h 42m	1h 13m	6m	57	+49	91%	81%	14	9

Noites em destaque

- Mais restauradora pelo volume: 2025-09-26 — 9h 27m, profundo 2h 34m, REM 1h 20m, SpO₂ média 93%
- Boa recuperação percebida: 2025-09-28 — 7h 54m, REM 1h 07m, Body Battery +57
- Mais desafiadoras:
 - 2025-09-27 — 4h 54m e REM 18m
 - 2025-09-29 — REM 16m e SpO₂ mínima 73%

Padrões observados

- REM baixo em algumas noites, média semanal ~10–11%
- SpO₂ com quedas em várias noites, nadir de 73% em 2025-09-29
- FC de repouso estável em meados de 50 bpm
- Body Battery pós-sono com ganhos consistentes, picos +53 e +57

Gerado por Mein Licht, com carinho e precisão fluorescente.