

# Diário BRH — Sessões 25/09/2025

| Registro consolidado das três práticas realizadas em 25 de setembro de 2025 (20h30).

## Visão Geral

- **Participante:** Débora
- **Local:** Quarto
- **Dispositivo/Aplicativo:** Garmin SQ Venu 2
- **Objetivo da prática:** Primeira sessão piloto seguindo estrutura de respiração guiada + faixas 432/528 Hz.

## Sessões

Sessão	Duração	Respiração média (brpm)	FC média / máx (bpm)	Estresse Δ (início → fim)	SUDS (antes → depois)	Dor (antes → depois)	Humor (antes → depois)	Observações-chave
Relaxe e concentre-se	11:01	4	63 / 77	-39 (46 → 7)	5 / 1	Cervical/lombar → apenas cervical leve	Neutro → neutro (bom)	Flash de luz branca; importância do exercício respiratório.
Tranquilidade	11:03	4	82 / 91	+27 (36 → 63)	5 / 1	Cervical/lombar → apenas cervical leve	Neutro → neutro (bom)	Percepção de presença; fluxo de informações pelo topo da cabeça.
Relaxe e concentre-se (curto)	5:34	4	80 / 88	-40 (71 → 31)	5 / 1	Cervical/lombar → apenas cervical leve	Neutro → neutro (bom)	Sensação de toque.

## Insights Imediatos

- **Respiração:** Média estável em 4 brpm nas três práticas, sinalizando boa incorporação do ritmo.
- **Cardio:** FC média variou de 63 a 82 bpm; verificar correlação com hora do dia/atividade prévia.
- **Estresse:** Duas sessões com queda marcada (-39 e -40); sessão “Tranquilidade” apresentou aumento (+27) — revisar estímulo/ambiente.
- **SUDS:** Redução consistente (5 → 1) em todas as sessões.
- **Sintomas físicos:** Alívio progressivo da dor lombar; manter registro para comparar com próximas práticas.
- **Fenomenologia:** Sensações táteis, luminosas e de presença durante a primeira sessão — registrar recorrência.

## Ações / Perguntas para Próxima Sessão

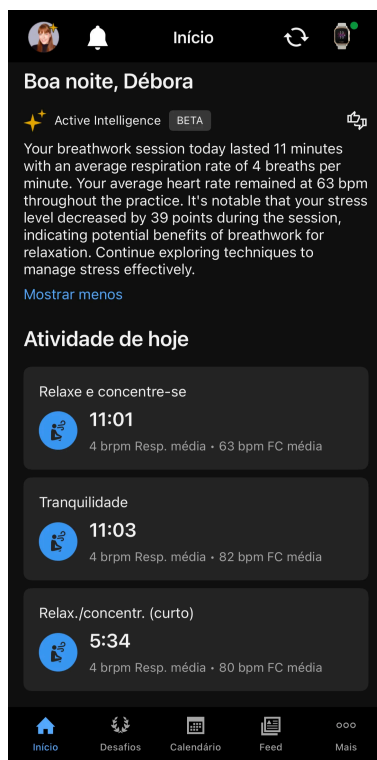
1. Investigar fatores que elevaram o estresse na faixa “Tranquilidade” (ex.: sons externos, pensamentos intrusivos, intensidade do áudio).
2. Documentar localização (home/estúdio) e dispositivos usados para manter rastreabilidade.
3. Avaliar se duração de cooldown pós-sessão é suficiente (registrar estado 30 min depois).
4. Considerar inclusão de medição HRV pré/pós para integrar ao piloto Coerência.

Arquivo: [analysis/reports/diarios/2025-09-26-sessao-01.md](#) – versão 0.1 (registro inicial).

## Anexos

**Garmin Connect (Active Intelligence, 25/09/2025 22:05)** — resumo automático: "Your breathwork session today lasted 11 minutes with an average respiration rate of 4 breaths per minute. Your average heart rate remained at 63 bpm throughout the practice. It's notable that your stress level decreased by 39 points during the session, indicating potential benefits of breathwork for relaxation."

Captura armazenada na conversa (Garmin Connect → Início → Atividade de hoje).



## Diário BRH — 2025-09-26

### Sessões (com preenchimento de sensações)

#### Relaxe e concentre-se

- Duração: 11:01
- Respiração média: 4 brpm
- FC média/máx: 63 / 77 bpm
- Estresse ( $\Delta$  / início → fim): -39 / 46 → 7
- Áudio: <https://www.youtube.com/watch?v=PxA9gCaY5m0>
- SUDS antes/depois: 5 / 1
- Dor antes/depois: dor cervical/lombar presente / dor cervical e lombar diminuída / sem dor lombar
- Humor antes/depois: neutro / neutro (bom)
- Notas: Percepção da importância do exercício de respiração; Pressão no topo da cabeça + flash de luz branca; Percepção de toque no ombro esquerdo e mão direita; Percepção de alguém sentado na poltrona; Sensação inicial de desconexão do corpo físico; Percepção de fluxos de in-formações entrando pelo topo da cabeça.

#### Tranquilidade

- Duração: 11:03
- Respiração média: 4 brpm
- FC média/máx: 82 / 91 bpm
- Estresse ( $\Delta$  / início → fim): 27 / 36 → 63
- Áudio: nan
- SUDS antes/depois: 5 / 1
- Dor antes/depois: dor cervical/lombar presente / dor cervical e lombar diminuída / sem dor lombar
- Humor antes/depois: neutro / neutro (bom)
- Notas: nan

**Relax./concentr. (curto)**

- Duração: 5:34
- Respiração média: 4 brpm
- FC média/máx: 80 / 88 bpm
- Estresse ( $\Delta$  / início  $\rightarrow$  fim): -40 / 71  $\rightarrow$  31
- Áudio: nan
- SUDS antes/depois: 5 / 1
- Dor antes/depois: dor cervical/lombar presente / dor cervical e lombar diminuída / sem dor lombar
- Humor antes/depois: neutro / neutro (bom)
- Notas: nan