

Resumo Executivo

4/31 check-ins

Ricardo, sua qualidade de sono é excelente (81,7%), mas a baixa duração média de 4,79h está limitando sua recuperação para apenas 52%.

Descobertas

- Sua eficiência de sono é alta (81,77%), sugerindo que o tempo que você passa na cama é bem aproveitado, apesar de curto.
- A média de 4,79 horas de sono por noite é insuficiente, impactando diretamente seu índice de recuperação (52,19%).
- Houve baixa adesão ao monitoramento, com apenas 4 check-ins realizados nos 31 dias de maio, o que limita uma análise mais profunda.

Próximos Passos

- Estabelecer uma meta de deitar 30 minutos mais cedo para elevar a média de 4,79h para pelo menos 5,5h em junho.
- Configurar um lembrete diário para realizar o check-in no aplicativo e não perder os dados de percepção de saúde.
- Iniciar um protocolo de relaxamento noturno para reduzir o nível de stress médio de 38,89% e favorecer a recuperação.

Métricas do Mês

vs. mês anterior

Sono (score médio)

82/100

Δ —

Estresse (score médio)

39/100

Δ —

Recuperação (score médio)

52/100

Δ —

Sono / HRV

4.8h

HRV médio: —

O que funcionou

- A qualidade do seu sono (81,77%) indica que seu ambiente de descanso e rotina pré-sono estão funcionando bem para gerar um sono profundo e restaurador, mesmo em janelas curtas.

Melhorias

- Aumentar a quantidade total de horas dormidas, que está abaixo das 7-8h recomendadas.
- Melhorar a consistência dos check-ins diários (atualmente em 12%) para capturar oscilações de stress e hrv.
- Elevar o índice de recuperação (52,19%), que está em um nível de alerta para fadiga acumulada.

Séries diárias (Score 0-100)

Sleep • Stress • Recovery



Melhor sequência

Experimentos concluídos

Protocolos completados

Ranking do mês

3 dias

0

0

0% sono

100% stress • 0% rec