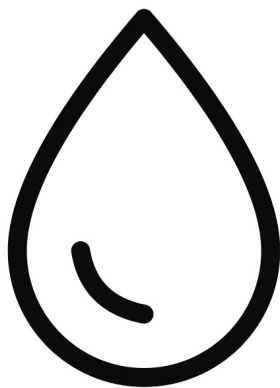


# MEU MARIDO TEM DIABETES TIPO 2

---



Agora a doçura vem dele, não da  
sobremesa



Dear **Folk** Books  
BRIAN ALEXIS PARKER

# CONTEÚDO

---

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Carta da casa (antes de medir)                  | 5  |
| Diário de glicemias (com comentários da esposa) | 6  |
| Leitura n.º 1: 312 mg/dL                        | 8  |
| Leitura n.º 2: 287 mg/dL                        | 11 |
| Leitura n.º 3: 241 mg/dL                        | 15 |
| Leitura n.º 4: 198 mg/dL                        | 19 |
| Leitura n.º 5: 64 mg/dL                         | 22 |
| Leitura n.º 6: 152 mg/dL                        | 26 |
| Leitura n.º 7: 141 mg/dL                        | 30 |
| Leitura n.º 8: 118 mg/dL                        | 34 |
| Epílogo: O que eu aprendi                       | 38 |

# Carta da casa (antes de medir)

Uma amiga a quem vou chamar de Irene me contou como o marido dela, a quem vou chamar de Rubens, passou de um café com três sachês a anotar cada glicemia numa caderneta. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o diário dela, em primeira pessoa, com comentários; eu acrescento atividades no fim de alguns trechos.

Eu não sou médico nem nutricionista. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes engole palavras porque quer chegar rápido à sobremesa. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam. Esta saiu de uma história doce no melhor sentido.

No fim de alguns trechos você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

# Diário de glicemias (com comentários da esposa)

*Quem conta é a Irene.*

Meu marido, o Rubens, é o homem mais doce que conheço. E, faz dois anos, também o mais comedido.

Antes disso, a relação dele com o açúcar tinha uma intimidade que beirava o romântico. Um café com três sachês. Um sorvete às onze da noite. Um pedaço de torta "para acompanhar" outro pedaço de torta. E um refrigerante em cada refeição, "porque sem refrigerante, a comida não desce".

Um dia, um exame de sangue mudou o roteiro. Disseram que ele tinha **diabetes tipo 2**. E, com essa frase, se abriu uma nova etapa na nossa vida: cheia de números, de rótulos, de caminhadas, de medos, de aprendizados e, surpreendentemente, de muito amor.

Este livro é o diário dessa etapa, contado por mim, Irene, a esposa dele, com humor, ternura e a firme convicção de que **o diabetes se vive melhor quando se vive acompanhado**. Está organizado em "leituras": os números que o Rubens mede, e as histórias que há por trás.

**Aviso:** este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um médico, um endocrinologista, um educador em diabetes ou um

nutricionista. O diabetes é uma condição crônica que exige acompanhamento profissional, e as decisões sobre medicação, dieta e controle devem ser tomadas com a equipe de saúde. E um esclarecimento: aqui ninguém ri do diabetes. Rimos com o Rubens, com as cenas domésticas e com a torta que ele aprendeu a driblar.

Lave as mãos. Prepare a fita. Vamos começar.

# **Esta foi uma amostra grátis**

Se você gostou, o livro completo tem 43 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[\*\*https://dearfolkbooks.com/b/5ukE0\*\*](https://dearfolkbooks.com/b/5ukE0)