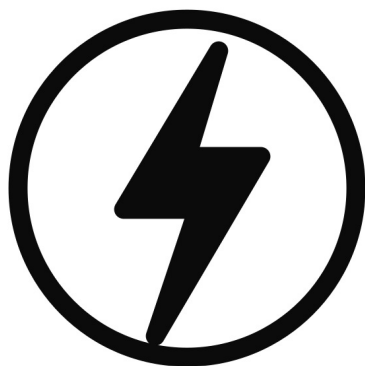


MINHA AMIGA TEM ENXAQUECA



Apague a luz e fale baixinho



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (em voz baixa)	5
Instruções para quando ela disser "não consigo" (leia em voz baixa)	6
Primeira fase: O aviso (pródromo)	8
Segunda fase: A aura	11
Terceira fase: O ataque	14
Quarta fase: A ressaca (pós-dromo)	18
Capítulo 5: O neurologista	21
Capítulo 6: Quando NÃO é "só enxaqueca"	24
Capítulo 7: O diário e os desencadeantes	27
Capítulo 8: Como acompanhar (o que aprendi)	30
Capítulo 9: A reunião dos "não consigo"	32
Epílogo: O que eu aprendi	35

Carta da casa (em voz baixa)

Uma amiga a quem vou chamar de Roberta me contou como aprendeu a acompanhar a sua melhor amiga, a quem vou chamar de Paloma, que vive com enxaqueca. Com a permissão dela, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é a Roberta quem narra, em primeira pessoa; eu acrescento notas e atividades no fim de cada trecho.

Eu não sou médico nem neurologista. Sou o amigo que escuta, anota e, como falo tão rápido, às vezes baixo a voz tarde demais. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e este livro saiu de uma das boas.

No fim de cada trecho você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos. Não precisa fazer tudo. Se uma só te servir, já valeu a pena.

Instruções para quando ela disser "não consigo" (leia em voz baixa)

Quem conta é a Roberta.

Minha melhor amiga, a Paloma, tem enxaqueca.

Não é "uma dor de cabeça forte". Não é "estresse". Não é "algo que passa com uma aspirina". É uma doença neurológica real, que a deixa deitada num quarto escuro, com uma compressa fria na testa, sem suportar luz, cheiros nem barulho, às vezes por horas e às vezes por dias.

Eu, Roberta, levei anos para entender. No começo, quando ela cancelava os planos com um "estou com dor de cabeça", eu pensava que era desculpa. Depois, quando a vi em plena crise, pela primeira vez, fiquei gelada. E desde então aprendi um pouco (só um pouco) de como acompanhar alguém com enxaqueca.

Este livro está organizado em quatro fases, as mesmas que uma crise atravessa: **o aviso, a aura, o ataque e a ressaca**. Conto com carinho, com humor discreto e com muitíssimo respeito.

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um médico ou um neurologista. A enxaqueca deve ser diagnosticada e tratada por um profissional, e há dores de cabeça que exigem

atenção urgente (enumeramos no capítulo 6). E um esclarecimento: aqui ninguém ri da enxaqueca. Rimos com a Paloma, com as situações cotidianas, e com a minha falta de jeito ao aprender a falar baixinho.

Apague a luz forte. Abaixue a voz. Vamos começar.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 40 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/7sdh1**](https://dearfolkbooks.com/b/7sdh1)