

MINHA PARCEIRA TEM APNEIA



Ele para de respirar e eu paro de
dormir



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de contar as pausas)	5
Aviso ao travesseiro (leia de olhos abertos)	7
Noite 1: As doze pausas	8
Noite 6: A consulta	11
Noite 14: O exame	15
Noite 20: Darth Vader entra no quarto	18
Noite 35: As dificuldades	22
Noite 50: O carro	26
Noite 60: Quando a Marcela descansou	29
Noite 75: A viagem	33
Noite 90: A conversa com o doutor Esteves	36
Epílogo: O que eu aprendi	39
Obrigado por ler	42

Carta da casa (antes de contar as pausas)

Existe uma frase que ninguém quer ouvir em casa: **"Amor, você parou de respirar."**

A primeira vez que a escutei em sua versão real foi da boca de uma amiga a quem vou chamar de Marcela. Ela me contou como, numa madrugada de outubro, contou doze segundos de silêncio no ronco do marido, a quem vou chamar de Ramon. E como essa contagem se transformou em noventa noites que mudaram a vida dela: o diagnóstico, a máquina, a máscara, os tropeços e, no fim, o descanso.

Com a permissão dela e a dele, e com os nomes trocados, deixo aqui a história tal como me foi contada. Quem conta é a Marcela, em primeira pessoa; eu acrescento notas e atividades. Sou o amigo que escuta e anota. Não sou médico nem especialista em sono. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e falo tão rápido que às vezes esqueço de respirar entre as frases. Talvez por isso essa história tenha me divertido tanto, e me despertado tanto respeito.

Aviso: este livro mistura humor com informação geral. Não substitui a consulta com um médico nem com um especialista em sono. A apneia do sono é uma condição médica séria, que deve ser diagnosticada e tratada por profissionais. Se você ou alguém próximo ronca alto, faz pausas na respiração ou tem muito sono durante o dia,

consulte um médico. E um esclarecimento: aqui ninguém ri da apneia. Rimos das situações cotidianas de conviver com o tratamento, e do Ramon, que virou o Darth Vader nas noites.

No fim de várias noites você vai encontrar uma seção chamada **Para fazer hoje**, com duas coisinhas: uma para pedir a alguém e outra para praticar por cinco minutos. Não precisa fazer todas. Se uma só te servir, o livro já valeu a pena.

Respire fundo. Vamos começar.

Aviso ao travesseiro (leia de olhos abertos)

Quem conta é a Marcela.

Eu disse a frase pela primeira vez às 3h14 de uma madrugada de outubro, com o coração a mil e as mãos tremendo. Meu marido, o Ramon, tinha acabado de fazer uma pausa longa no ronco. Tão longa que contei até doze. Depois, um resfolegar brusco, como quem sai de uma piscina, e ele continuou dormindo como se nada tivesse acontecido.

Naquela noite eu não dormi. Nem na seguinte. E assim começou uma jornada de noventa noites que mudou as nossas vidas: o diagnóstico, a máquina, a máscara, os tropeços e, no fim, o descanso.

Eu, Marcela, conto com humor e com muito carinho, porque **se há algo que aprendi é que a apneia do sono se resolve melhor com informação, com paciência e com risadas.**

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 45 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

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