

VOLUME 1

NOITES EM CLARO



RONCA · DORMINDO · INSÔNIA



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Meu marido ronca

Manual de sobrevivência para dormir ao lado de um trator

2. Minha esposa fala dormindo

E ontem à noite ela me pediu o divórcio... de uma pizza

3. Estou com insônia

Coisas úteis para fazer às 3h da manhã (e quais não fazer)

Carta da casa (antes das três da manhã)

Se você está com este livro nas mãos (ou na tela, às 2h47 da madrugada, com a luz do celular no mínimo para não acordar o culpado), provavelmente já sabe do que estamos falando.

Falamos daquele som. Não é um ronco qualquer. É uma mistura de motosserra, cafeteira velha e um animal grande sonhando com algo que o ofende. E vem da pessoa que você mais ama no mundo, que dorme com uma serenidade invejável enquanto você calcula se um travesseiro sobre a cabeça conta como maus-tratos.

Antes de continuar, deixa eu contar como este livro chegou até você. Eu não sou médico. Sou alguém com ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e tenho o costume de perguntar às pessoas o que tira o sono delas. Tanta gente me falou do ronco do parceiro ou da parceira, com humor e com olheiras, que resolvi organizar o que me contaram, o que fui aprendendo e o que li em fontes sérias. Dali saiu este guia. As cenas e os exemplos foram construídos a partir do que ouvi, com nomes e detalhes trocados. Os conselhos de saúde são gerais e prudentes, e sempre mando você a um profissional quando for o caso.

Este livro é para você. E também, se tiver senso de humor, para ele (ou para ela: o título diz "marido", mas tudo vale igual se quem ronca é sua esposa, seu parceiro, seu irmão ou seu colega de quarto).

O que você vai encontrar aqui

- **Entender o que acontece:** por que ele ronca, sem aquele tecniquês chato.
- **Reconhecer o tipo de roncador** que você tem em casa (spoiler: existem categorias).
- **Saber quando deixa de ser engraçado** e vale a pena procurar um profissional.
- **Estratégias de verdade** para dormir melhor, com ele no mesmo quarto ou sem ele.
- **Como conversar sobre isso** sem que a conversa termine em "eu não ronco".
- **Humor**, muito humor, porque às três da manhã ou você ri ou chora, e rir cansa menos.
- **Para fazer hoje:** no fim de cada capítulo, duas coisinhas: uma para pedir a alguém e outra para praticar por cinco minutos.

Um aviso importante

Este livro mistura humor com informação geral. **Não é um manual médico nem substitui a opinião de um profissional de saúde.** O ronco pode ser só barulho, mas às vezes é sinal

Capítulo 1. Anatomia de um ronco: de onde sai esse barulho?

Antes de declarar guerra ao ronco, convém conhecer o inimigo. Porque o ronco, no fundo, é um problema de encanamento... com trilha sonora.

Como funciona (versão sem jaleco)

Quando dormimos, os músculos da garganta relaxam. Todos. É normal e faz parte do descanso. Em algumas pessoas, esse relaxamento estreita a passagem do ar. O ar, que tem pressa de chegar aos pulmões, precisa passar por um espaço mais apertado e faz vibrar os tecidos moles: o palato, a úvula (aquela campainha que fica pendurada no fundo da garganta) e a base da língua.

Essa vibração é o ronco.

Pense numa bandeira ao vento: quanto mais forte o vento e mais solto o tecido, mais barulho. Só que aqui a bandeira está na garganta do seu parceiro e o vento é a respiração dele.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 131 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/U2Y0e**](https://dearfolkbooks.com/b/U2Y0e)