

VOLUME 10

CHECK-UP EM FAMÍLIA



ENXAQUECA · PRESSÃO · DIABETES



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Minha amiga tem enxaqueca

Apague a luz e fale baixinho

2. Meu pai tem pressão alta

Menos sal, mais risadas

3. Meu marido tem diabetes tipo 2

Agora a doçura vem dele, não da sobremesa

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

Primeira fase: O aviso (pródromo)

Duração: de horas a dois dias antes. **Sinais:** mudanças sutis.

A primeira coisa que aprendi é que **a enxaqueca avisa.**

Foi numa tarde de quinta-feira, tomando café na varanda dela. A Paloma estava calada. Muito calada. Bocejava a cada dois minutos, tinha a nuca rígida e uma expressão de cansaço que não combinava com a energia de sempre.

– Você está bem?

– Acho que sim.

– Você está esquisita.

– Estou com vontade de comer chocolate. E estou irritada. E bocejo muito.

– E isso quer dizer o quê?

– Que vem uma aí.

– Uma o quê?

– Uma enxaqueca.

– Como você sabe?

– É o meu pródromo. O meu corpo me avisa. Bocejos, desejos de comida, mudanças de humor, rigidez no pescoço. Às vezes, até um dia antes.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 114 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/Z7qIV**](https://dearfolkbooks.com/b/Z7qIV)