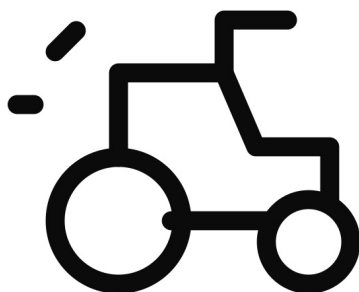


MEU MARIDO RONCA



Manual de sobrevivência para dormir
ao lado de um trator



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes das três da manhã)	5
Capítulo 1. Anatomia de um ronco: de onde sai esse barulho?	8
Capítulo 2. Os sete tipos de roncador: qual deles dorme com você?	12
Capítulo 3. Quando deixa de ser engraçado: ronco e apneia do sono	16
Capítulo 4. Estratégias de sobrevivência noturna	20
Capítulo 5. Como conversar sem começar uma guerra	25
Capítulo 6. O que ele pode fazer: hábitos que ajudam	30
Capítulo 7. Dormir separados não é se divorciar	34
Capítulo 8. Ronco em modo viagem: hotéis, acampamentos e família do cônjuge	38
Capítulo 9. Diário de uma noite qualquer	42
Capítulo 10. Plano de ação e encerramento	46
Obrigado por ler	49

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

de algo que merece atenção, como a apneia do sono. Se tiver dúvidas, consulte um médico. Explicamos isso com calma no capítulo 3.

As situações se baseiam em experiências reais que me contaram, com nomes trocados e exageradas com carinho. Nenhum roncadador foi ferido na produção deste livro (embora vários tenham sido empurrados de leve para o lado).

Como ler

Você pode ler do começo ao fim ou pular direto para o capítulo mais urgente. Se está em plena crise noturna, vá direto ao capítulo 4. Se já tem olheiras de um mês, comece pelo 3 e depois leia o 5.

Bem-vinda, bem-vindo à comunidade de quem ama alguém que ronca. Aqui ninguém julga você. Aqui todo mundo tem protetor de ouvido no criado-mudo.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 52 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/bAU5Y**](https://dearfolkbooks.com/b/bAU5Y)