

# ESTOU COM INSÔNIA

---



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



Dear **Folk** Books  
BRIAN ALEXIS PARKER

# CONTEÚDO

---

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Carta da casa (antes de você apagar a luz)                             | 5  |
| 1. A noite em que o relógio marcou 3h                                  | 7  |
| 2. O calendário das olheiras                                           | 10 |
| 3. Dona Aurélia e a luz do segundo andar                               | 13 |
| 4. A confissão do café                                                 | 16 |
| 5. A noite do grande plano (e do grande erro)                          | 19 |
| 6. A Lúcia diz a verdade                                               | 22 |
| 7. A doutora Ribeiro                                                   | 24 |
| 8. O monstro de domingo à noite                                        | 27 |
| 9. A soneca e outras traições                                          | 30 |
| 10. O quarto: colchão, luz e outras mentiras que contamos a nós mesmos | 33 |
| 11. O que a Lúcia não dizia                                            | 36 |
| 12. A noite em que nada aconteceu                                      | 39 |
| 13. O café da manhã com a Aurélia                                      | 41 |
| 14. A sua noite: guia de bolso                                         | 43 |
| Obrigado por ler                                                       | 46 |

# Carta da casa (antes de você apagar a luz)

Às 3h da manhã o mundo tem outro som. A geladeira parece mais alta. Os relógios parecem andar na ponta dos pés. E você, de olhos arregalados, sabe com certeza científica que amanhã vai ser um desastre.

Conheci muita gente que passou por isso. Quando perguntei como sobreviveram, me contaram coisas parecidas: truques que funcionaram, ideias que pioraram tudo e uma surpresa recorrente, a de que **brigar com a noite é a melhor maneira de perder**. Para não expor ninguém, juntei o que me contaram num só personagem, que vou chamar de Mateus. O Mateus é um personagem composto. As noites dele, por outro lado, você com certeza conhece.

Eu não sou médico nem especialista em sono. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e sei como é ficar remoendo algo quando deveria estar descansando. O que fiz foi escutar, organizar e confrontar com fontes sérias. Entre uma cena e outra, você vai aprender coisas úteis (e algumas inúteis, para evitar).

**Um aviso necessário:** este livro mistura humor com informação geral. Não substitui a consulta com um profissional de saúde. Se a sua insônia dura semanas, afeta o seu dia a dia ou te preocupa, converse com o seu médico.

No fim de cada capítulo 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.

Desligue o celular. Bom, não. Termine o capítulo e depois desligue.

# 1. A noite em que o relógio marcou 3h

Mateus Salgado tinha quarenta e dois anos, um emprego numa empresa de software, uma esposa chamada Lúcia, um cachorro com hábitos de monge e uma cama que, até três semanas antes, tinha sido o lugar favorito dele no universo.

Naquela noite de terça-feira, às 3h em ponto, abriu os olhos sem que ninguém o chamasse. Sem pesadelo. Sem barulho. Só um despertar limpo, como quem tropeça num degrau que não existia.

— Já já eu durmo — disse a si mesmo.

Às 3h20 continuava acordado. Às 3h40 começou a fazer contas: "Se eu dormir agora, vou dormir três horas e vinte minutos". Às 4h10: "Se eu dormir agora, vou dormir duas horas e cinquenta". A matemática da madrugada tem um defeito: nunca dá a seu favor.

Às 4h30 descobriu algo que qualquer pessoa com insônia reconhece: **olhar o relógio piora tudo**. Cada vez que olhava, o cérebro fazia a conta, a conta o deixava nervoso, e o nervosismo o acordava mais. Era um círculo perfeito, redondinho, como uma rosquinha de angústia.

Lúcia dormia ao lado dele com a placidez de quem não tem dívidas emocionais.

# **Esta foi uma amostra grátis**

Se você gostou, o livro completo tem 49 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[\*\*https://dearfolkbooks.com/b/n9hKH\*\*](https://dearfolkbooks.com/b/n9hKH)