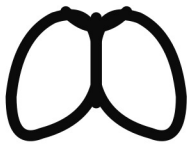


VOLUME 2

COISAS ESTRANHAS QUE ACONTECEM À NOITE



APNEIA • SONÂMBULO • DENTES



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Meu parceiro tem apneia do sono

Ele para de respirar e eu paro de dormir

2. Meu filho adulto é sonâmbulo

Guia para não se assustar no corredor

3. Meu marido range os dentes

Bruxismo: o show noturno da mandíbula

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.

Noite 1: As doze pausas

Pausas contadas: 14. Sono da Marcela: 2 horas e 20 minutos.

Naquela madrugada, com a luz do celular no mínimo, comecei a contar. Eu, que sempre me considerei uma pessoa tranquila, virei uma vigia noturna.

Ronco forte. Ronco forte. Silêncio. Um. Dois. Três. Quatro. Cinco. Seis. Sete. Oito. Nove. Dez. Onze. Doze. Resfolegar!

O Ramon respirou de repente, com um barulho que parecia um motor pegando. Se mexeu um pouco. E continuou dormindo.

Depois de uma hora eu tinha contado catorze pausas. A mais longa, de quinze segundos.

Sentei na cama. Olhei para o meu marido. Tinha quarenta e oito anos, um pouco de sobrepeso, uma barba grisalha e uma expressão plácida. Pensei: "Está tudo bem. Ele sempre faz isso. Sempre roncou".

Mas algo não se encaixava. Lembrei que fazia meses que ele andava cansado. Que ficava dormindo no sofá às nove da noite. Que cochilava nas reuniões de trabalho. Que um dia, ao volante, deu uma cabeçada num semáforo e quase bateu.

Lembrei da dor de cabeça matinal. Da boca seca. Do mau humor. Da falta de concentração.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 103 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

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