

## Cuidando de si e do outro

### C.S.1

Lazán, G. B. *Manual para recuperação emocional - Caderno para adultos*. Brasília: Eirene do Brasil, 1988.

O manual é escrito diretamente para pessoas que estão sofrendo com algum tipo de perda recente, com o objetivo de ajudar na elaboração do luto através de lições, que podem ser feitas individualmente ou em grupo.

### C.S.2

Osmont, K. *What can I say and do? How to support someone who is grieving a loss*. USA: Centering Corporation, 2000

Esse guia pretende auxiliar a abordagem daqueles que não sabem de que maneira pode-se dar suporte aos enlutados.

### C.S.3

ACV Ediciones (organização). *Hablemos de la infección por VIH/SIDA con Bristol-Myers*, S. A. Barcelona: ACV ediciones, 1997.

Traz informações e conselhos práticos a pessoas que convivem com o HIV e como podem controlar sua doença; explicações sobre a AIDS, meios de transmissão, suas características e manifestações, meios preventivos.

### C.S.4

Miller, J. E. *When you are the caregiver; 12 things to do if someone you care for is ill or incapacitated*. Fort Wayne: Willowgreen Publishing, 1995.

Miller, J. E. *When you're ill or incapacitated*. Fort Wayne: Willowgreen Publishing, 1995.

A primeira parte é voltada para ajudar aos cuidadores. São doze conselhos para que uma melhor relação seja estabelecida entre a pessoa cuidada e o cuidador, e também a relação do cuidador com ele mesmo.

A segunda parte do livro traz doze conselhos para serem lembrados por uma pessoa que está doente, machucada ou não podendo realizar atividades cotidianas. Também é possível que as pessoas desenvolvam suas próprias soluções, a partir do que foi discutido, mas o importante é estar aberto ao novo.

### **C.S.5**

Moore, B; Williams, D. *Widowers - How they grieve and what you can do to help -When a male friend struggles with the death of a loved one.* Grief Encounters, Edina, 1996.

Os autores são pessoas que perderam seus parceiros, participaram de grupos de apoio e depois da vivência da perda resolveram ajudar outras pessoas que se deparam com a morte de seus companheiros. O livreto trata de questões como a diferença de vivências de homens e mulheres, quando procurar ajuda, o que o futuro traz, entre outras.

### **C.S.6**

Berman, C. *Caring for yourself while caring for your aging parents; How to help, how to survive.* New York: Owl Books, 1997.

O livro dá suporte a pessoas que são cuidadores, colocando maneiras de como suprir as necessidades do doente sem que precisem se tornar mártires, pois a situação dos cuidadores é difícil e repleta de acontecimentos estressantes. O livro levanta questões corriqueiras, demandas, problemas e até pequenos sucessos vivenciados na relação doente/cuidador.

### **C.S.7**

Moore, B. e Williams, D. *Adult Children...How to Deal With the Grief of a Surviving Parent.* Edina: Grief Encounters, 1996

O livreto traz sugestões para jovens adultos sobre o que dizer e o que fazer para o genitor sobrevivente quando ocorreu a morte de um dos pais. O livreto mostra também como lidar com o sofrimento do genitor vivo, bem como maneiras de trocar experiências e sentimentos.

### **C.S.8**

Grollman, E. A.; Kosik, K. S. *When someone you love has Alzheimer's - The caregivers journey*. Boston: Beacon Press, 1996

O livro foi escrito para cuidadores de pessoas com doença de Alzheimer. Ele oferece orientação, apoio e esperança e visa explicar o diagnóstico e a evolução da doença, esclarecer dúvidas comuns e guiar o cuidador sobre as possíveis manifestações e consequências provocadas pela doença.

### **C.S.9**

Lanalice, A.. *O perfume de Eliana*. São Paulo: Libro, 2001

O livro é escrito por uma mãe que perdeu sua filha num acidente automobilístico. Passado um ano após a morte da filha, decide escrever sobre seus sentimentos na época da morte e no presente momento, tentando assim, compartilhar com as pessoas o que tem vivido. Há também relatos do pai, do irmão e dos amigos.

ATUALIZADO: NOVEMBRO/2009