

Cuidando de si e do outro

C.S.1

Lazán, Gilberto Brezon. *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. As lições falam do primeiro auxílio, tratamento e convalescença.

C.S.2

Osmont, Kelly. *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* com 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, James 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, James 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, Barbara; Williams, Dennis. *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, Claire. *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, Barbara e Williams, Dennis. *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, Earl A.; Kosik, Kenneth 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 como a doença de Alzheimer é diagnosticada e sua evolução; como a doença afeta a memória, as emoções e o comportamento; quais sintomas podem ser tratados; os desafios espirituais; como lidar com um comportamento estranho da pessoa com Alzheimer; como explicar a doença para as crianças; como balancear as necessidades da pessoa com Alzheimer com as necessidades do cuidador; quando e onde procurar ajuda

C.S.9

Lanalice, Alice. *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.