

AUTO-AJUDA

A.A.01

Autor: Lazán, Gilberto Brezon

Título: Manual para recuperação emocional ; Caderno para adultos
tradução: Esly Regina S. de Carvalho e Ana Maria de Brito Almeida
editora: Eirene do Brasil, Brasília, 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 se encaixam nos seguintes temas:

- Para sobreviver: os primeiros auxílios
- Para recuperar-se: o tratamento
- Para crescer: a convalescença

A.A.02

Autor: National Kidney Foundation

Título: For those who give and grieve ; A Book for Donor Families
National Kidney Foundation, Nova York, 1997.

O livro conta com uma série de depoimentos de famílias doadoras que sofreram a perda de alguém, mas que assim puderam ajudar outras pessoas a sobreviverem. Compartilham seus sentimentos e pensamentos, e o que aprenderam com o sofrimento a fim de ajudar outras famílias doadoras que também estão sofrendo a perda de alguém que amavam.

A.A.03

Organizador: ACV ediciones

Título: Hablemos de la infección por VIH/SIDA com Bristol-Myers, S. A.
editora: ACV ediciones, Barcelona, 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.

A.A.04

Autores: Moore, Barbara e Williams, Dennis

Título: Death in the workplace, Workers and managers dealing with grief ; It's not "business as usual" when someone dies ...

editora: Grief Encounters, Edina, 1996.

Este livro tenta trazer orientações sobre o que fazer para ajudar colegas de trabalho que passam pela experiência de perda de alguém querido. Em momentos como este, é comum um tipo de "luto coletivo", um sentimento de pena e incapacidade para ajudar que compartilhado por muitos.

A.A.05

Autor: Miller, James E.

Título: Welcoming Change ; Discovering hope in life's transitions

editora: Augsburg, Minneapolis, 1997

O livro traz alguns pensamentos sobre as mudanças que podem acontecer com qualquer pessoa. O autor escreve a partir de sua experiência e sentimentos pessoais acerca das mudanças que ocorreram em sua vida. Através do livro busca passar para as pessoas seus aprendizados como um meio de ajudar pessoas que venham a passar pela dificuldade que trazem as mudanças.

A.A.06

Autor: Miller, James E.

Título: Autumn Wisdom ; Finding meaning in life's later years

editora: Augsburg, Minneapolis, 1995.

O livro é baseado em pensamentos e questões, que aparecem para que, nos últimos anos de vida, um significado seja atribuído ao que já foi vivido e o que está por vir. O trabalho foi realizado com pessoas idosas, e descobriu-se nelas uma incrível vitalidade e altos níveis de entendimento, compaixão e aceitação que nunca se esgotavam. O autor busca, então, dividir com o leitor o que foi compartilhado com ele: esperanças, ideais e sabedoria.

A.A.07

Autor: Miller, James E.

Título: The Caregiver's Book ; Caring for another, Caring for yourself
editora: Augsburg, Minneapolis, 1996.

O livro traz à luz duas questões presentes quando nos tornamos cuidadores. Uma é a beleza e a recompensa, e a outra é em relação aos problemas decorrentes desse cuidado, de como pode tornar-se algo que nos esgota, tornar-se algo confuso e angustiante, e muitas vezes, desapontador e desestruturante. Traz reflexões e sugestões, para que as pessoas se voltem para si mesmas e para a aventura e o privilégio de ser um cuidador.

A.A.08

Autor: Miller, James E.

Títulos: When you are the caregiver ; 12 things to do if someone you care for is ill or incapacitated /

When you're ill or incapacitated ; 12 things to remember in times of sickness, injury or disability

editora: Willowgreen Publishing, Fort Wayne, 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.

A.A.09

Autores: Moore, Barbara e Williams, Dennis

Título: Widowers; How they grieve and what you can do to help ; When a male friend struggles with the death of a loved one.

editora: 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.

A.A.10

Autor: Miller, James E.

Título: When you know you're dying – 12 thoughts to guide you through the days ahead

editora: Willowgreen Publishing, Fort Wayne, 1997.

O livro foi escrito para pessoas que estão morrendo. Ele traz pensamentos para guiá-las durante o período em que viverem. Existem provérbios e citações de pessoas que vivenciaram a mesma experiência, o que torna o livro mais próximo de nós. A escrita é simples e os capítulos curtos, pois muitas pessoas não dispõem de muita energia para lê-los.

A.A.11

Autor: Secretaria da Justiça e da Defesa da Cidadania

Título: Direitos Humanos: educando para a democracia

Programa Estadual de Direitos Humanos, Secretaria da justiça e da defesa da cidadania,
São Paulo, 1998.

O livreto traz algumas sugestões de atividades para serem realizadas com estudantes, com objetivo de criar uma conduta respeitadora dos direitos humanos. Esta publicação inclui sugestões de temas a serem trabalhados, como política, participação e discriminação contra pessoas portadoras de deficiência, discriminação racial, meio ambiente, orientação sexual, saúde, liberdade de religião, e outros. Em anexo, há artigos da “Declaração Universal dos Direitos Humanos” e da “Constituição da República Federativa do Brasil”.

A.A.12

Autor: Sociedade Torre de Vigia de Bíblias e Tratados

Título: Que acontece conosco quando morremos?

editoras: Sociedade Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, São Paulo, 1998.

É um livreto que aborda questões como se há vida após a morte, porque morremos e explica a origem da crença da imortalidade da alma, a introdução dessa idéia em diversas religiões, o que é a alma segundo a Bíblia. Trata sobre a morte e a questão religiosa envolvida.

A.A.13

Autor: Sociedade Torre de Vigia de Bíblias e Tratados

Título: Quando morre alguém que amamos...

editoras:. Sociedade Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, São Paulo, 1994

O livro busca responder perguntas sobre a morte baseando-se na Bíblia; faz isto a através de estudos, sugestões e propostas de textos que podem ser lidos par ajudar na questão.

A.A.14

Autor: Miller, James E.

Título: Winter Grief, Summer Grace; Returning to life after a loved one dies

editora: Augsburg, Minneapolis, 1995.

O autor escreve sobre o sofrimento e superação deste comparando à passagem das estações do ano. A cada uma delas, escreve seus pensamentos e coloca algumas frases de escritores e outros pensadores famosos, e trechos bíblicos. O livro traz também as sugestões do autor para como agir diante da situação de sofrimento.

A.A.15

Autora: Berman, Claire

Título: Caring for yourself while caring for your aging parents; How to help, how to survive

editora: Owl Books, Nova York, 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.

A.A.16

Autores: Grollman, Earl A. e Kosik, Kenneth S.

Título: When someone you love has Alzheimer's; The caregivers journey
editora: Beacon Press, Boston, 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

A.A.17

Autor: D'Assumpção, Evaldo A.

Título: Dizendo Adeus (como viver o luto, para superá-lo)
PUC Minas, Belo Horizonte, 2001.

O objetivo do livro é de ajudar pessoas que perderam um ente querido a superarem a dor da perda, para que essa dor não impeça que continuem vivendo. Deste modo escreve os capítulos como em ordem cronológica a respeito das etapas que são vividas a cada semana, mês, ano, após a morte da pessoa querida. Coloca ainda o sentimento que seria normal diante de uma situação desta e como é a perda vivida pela criança.

A.A.18

Autora: Lanalice, Alice

Título: O perfume de Eliana

editora: Libro, São Paulo, 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 do amigos.

A.A.19

Editado por Engelhardt, Lisa O.

Título: When Hope Is Hard to Find: 101 Insights From People Who Have Been There

Editora: Abbey , St. Meinrad, 1996.

O livro traz 101 idéias e pensamentos do que fazer quando não há mais esperança, ou ela está prestes a se acabar. São pensamentos de diferentes pessoas, desde famosos até pessoas comuns que lutam a cada novo dia.

A.A.20

Autor: Wolfelt, Alan D.

Título: Healing the Grieving Heart: 100 Practical ideas for families, friends & caregivers.

editora: Companion Press, Colorado, 1998.

O livro traz 100 idéias práticas para amigos, familiares e cuidadores de pessoas que estejam em processo de luto. Ele mostra o quanto é importante a companhia de alguém quando se está sofrendo e o quanto pode-se fazer por alguém que esteja vivenciando esse processo.

A.A.21

Autores: Moore, Barbara e Williams, Dennis

Título: Adult Children...How to Deal With the Grief of a Surviving Parent
Editora: Grief Encounters, INC.
Edina, MN – 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.

A.A.22

Autor: Chan, Cecilia Lai-Wan

Título: An Eastern Body-Mind-Spirit Approach – A Training Manual with One-Second Techniques
The University of Hong Kong, Department of Social Work and Social Administration, 2001

A proposta do livro é uma aproximação holística – corpo-mente-espírito – com base em filosofias e técnicas orientais. O manual traz exercícios de relaxamento, meditação, massagens, e outros, para que a pessoa encare a dor e o sofrimento de uma maneira diferente, a fim de que possa aprender e crescer com eles.

A.A.23

Autor: Hay, Louise L.

Título: Meditações para curar sua vida
Editora: Best Seller, São Paulo, 1994

O livro apresenta uma coletânea de idéias que visa ativar o processo de pensamento criativo e oferecer a oportunidade de encontrar outras maneiras de lidar com as expectativas.

A.A.24

Autor: Graham, Helen

Título: Mental Imagery in Health Care- An introduction to therapeutic practice
Editora: Chapman & Hall, Reino Unido 1995

A partir da constatação de que a imagem mental é usada em diversas áreas como educação, propaganda, trabalho social, esportes, em negócios e gerenciamento organizacional, a proposta do livro é mostrar como a imagem mental pode ser aplicada em psicoterapia e biomedicina, incluindo a área de psico-neurologia, especificamente a parte imunológica.

A.A.25

Autor: Gawain, Shakti

Título: Creative Visualization

Editora: Bantam Books, Estados Unidos 1982

O livro propõe técnicas e exercícios como, meditações, afirmações entre outros que visam ensinar como usar a nossa imaginação criativa de uma maneira cada vez mais consciente, obtendo desta maneira, tudo aquilo que realmente queremos em nossas vidas.

A.A.26

Autor: Alves, Rubem

Título: Mosaico de pensamentos- Amor, Morte, Espiritualidade

Editora: Papirus

O Mosaico de pensamentos proposto pelo autor é um conjunto formado por três pequenos livros (de pensamentos) que trazem reflexões sobre amor, espiritualidade e morte.

A.A.27

Autor: Osmont, Kelly

Título: What can I say and do? How to support someone who is grieving a loss

Editora: Centering Corporation, USA 2000

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

A.A.28

Autores: Bloomfield, Harold H.; Colgrove, Melba; McWilliams, Peter.

Título: How to survive the loss of a love- 58 things to do when there is nothing to be done.

Editora: Bantam Books, New York,

Pretende ajudar a definir a perda, já que nem todas as perdas são claras ou imediatas. Oferece um guia para facilitar a sobrevivência, encorajando o processo de crescimento e cura.

A.A.29

Autores: Cuhe, Hery; Gérard, Alain

Título: Não agüento mais- um guia para compreender e combater a depressão.

Editora: Papyrus Editora, Campinas, 1994. 2a.edição.

Os autores desta obra dedicada às pessoas que sofrem de depressão, expõem os vários aspectos da doença depressiva. A primeira parte do livro traz o que faz parte da incompreensão que cerca os deprimidos e a depressão. A segunda parte descreve a doença e os doentes em suas várias formas, mostrando ainda os estados que muitas vezes são confundidos com a depressão, mas que não fazem parte de seu quadro. A terceira parte aborda os tratamentos e principalmente a maneira como devem ser conduzidos pela equipe paciente-médico.

A.A.30

Autor: Dower, L.

Título: Eu me lembrarei de você.

Editora: Leiasempre

Este livro não trás respostas sobre como é o morrer ou como se deve lidar com a morte, mas sim, mostra um caminho. Escrito especialmente para jovens e crianças, ele serve para todos aqueles que sofrem e merecem o acolhimento.