

BY ALÊ YORK

Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

LUTO DIÁRIO  

www.aleyork.com

Lidando com a dor

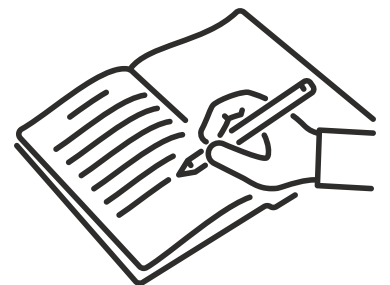
DEALING WITH GRIEF

**BY ALÊ YORK, AUXILIAR EM SAÚDE MENTAL
(MENTAL HEALTH AID USA)**



ANO: 2023

AUTORA: ALÊ YORK



Não é fácil ter que se despedir das pessoas que amamos e isso traz emoções que às vezes não sabemos como lidar. Foi pensando nisso que eu resolvi criar esse diário gratuito para ajudar as pessoas que estão sofrendo com a dor do luto.

Falar sobre a morte de alguém é sempre um tópico delicado e muito evitado pela sociedade. Muita gente se sente desconfortável e triste só de pensar no assunto. Às vezes você quer falar sobre o assunto e lembrar da pessoa, mas acaba deixando pra lá porque as pessoas ficam constrangidas e sem saber o que dizer. Porém, nós precisamos falar sobre a morte e a importância de viver o luto. O registro no diário pode ser uma ferramenta extremamente valiosa para pessoas que estão passando por esse processo.

Tenho facilidade para falar sobre esse assunto porque fiquei órfã com 2 anos de idade e me sinto capacitada já que lido com a morte desde pequena.

Sei que tem um impacto diferente dependendo da idade que você vivenciou essa fatalidade.

As crianças têm capacidades cognitivas limitadas e geralmente não compreendem totalmente o conceito de morte ou a ausência permanente dos pais. Eles sentem saudade e podem experimentar uma sensação de perda, mas a sua compreensão é provavelmente menos complexa do que a de uma criança mais velha ou de um adulto. Eu era muito nova e tive uma maior capacidade de adaptação; me tornei resiliente durante as mudanças que precisaram ser feitas com o morte dos meus pais. Fui criada pela minha avó paterna e recebi apoio significativo de familiares na minha vida. Esse apoio me proporcionou estabilidade, amor e relacionamentos estimulantes, que diminuíram a parte do impacto emocional do luto.

A experiência de cada pessoa é única e as emoções podem variar muito.



Mesmo que uma criança não se lembre conscientemente do falecimento, ela ainda pode ser afetada no nível emocional. A ausência de lembranças relacionadas à perda não significa que a dor esteja totalmente ausente.

O luto e as emoções associadas podem ressurgir mais tarde ao longo dos anos, especialmente durante marcos significativos da vida ou quando a pessoa começa a compreender o falecimento de forma mais completa. Portanto, buscar apoio de familiares ou ajuda profissional, pode ser um benefício no processamento das emoções relacionadas ao luto independentemente da idade.

Além de órfã, sou Socióloga e Auxiliar em Saúde Mental. Então, eu gostaria de compartilhar esse mini diário de luto para te ajudar. Há várias maneiras de se expressar e eu particularmente gosto de escrever para falar sobre o que eu estou sentindo no momento. É terapêutico e ajuda a minha saúde mental.

Escrever pensamentos, sentimentos e memórias pode te fornecer uma saída segura para a expressão emocional. Permite que você libere emoções reprimidas, sejam elas tristeza, raiva, culpa, medo ou confusão. Esta liberação pode te ajudar a prevenir doenças psicológicas. Você não irá mais guardar esses sentimentos que te fazem mal e você provavelmente sentirá um alívio emocional.

O objetivo desse diário é incentivar a autorreflexão, permitir que você obtenha insights mais profundos sobre seus pensamentos, emoções e experiências. Quando você escreve no papel sobre seu processo de luto, você tem a chance de compreender melhor a sua jornada única, identificar gatilhos e obter clareza sobre as suas emoções. Você não precisa escrever todos os dias, mas faça isso sempre que te der vontade.

Fiz um trocadilho na capa quando escrevi “luto diário” ao invés de “diário de luto” porque quem já passou por essa fatalidade sabe que o luto é diário. Convivemos com essa dor todos os dias.



Claro que existem dias melhores, mas você sempre pensa na pessoa que você ama.

Então, utilize esse espaço para homenagear e lembrar a pessoa que faleceu. Aqui você poderá escrever sobre memórias, expressar gratidão pela presença dela em sua vida e explorar maneiras de continuar o seu legado. É importante essa parte do processo e pode promover um sentimento de conexão e proporcionar conforto.

Não sei quem é a pessoa que faleceu e deixou esse vazio na sua vida. Talvez tenha sido sua mãe, pai, irmã, irmão, avós, filho (a), outros parentes, ídolos ou seu animal de estimação. Mas eu imagino a sua dor. Desde 2020 eu venho vivendo o luto da pessoa mais importante da minha vida, minha avó Neide. Como mencionei anteriormente, ela me criou quando os meus pais morreram e ela era a minha companheira de vida. Minha avó faleceu em Outubro de 2020 com 86 anos e de uma forma bem tranquila. Então, eu sou grata porque tive a oportunidade de viver com ela por todos esses anos, mas sinto uma enorme saudade dela.

Minha avó materna, Maria, faleceu em 2022 logo depois que o filho se foi também. Eu tinha prometido que iria em São Paulo visitar os meus avós maternos, mas infelizmente não deu tempo. Em Março de 2023 eu finalmente fiz a viagem para o Brasil para visitar minha família e reencontrei o meu avô depois de 36 anos. Foi lindo e eu consegui cumprir a minha promessa.

A pandemia em 2020 causou muitas mortes de familiares, amigos, pessoas próximas, ídolos e várias pessoas pelo mundo todo. A morte súbita das pessoas que amamos trouxe imensos desafios e complexidades ao processo de luto.

Foi a época mais triste e impactante que essa geração já viveu. Não estávamos preparados para essas mortes tão repentinas e sem nem direito à um sepultamento digno para a família.



As práticas tradicionais de luto foram interrompidas como funerais, serviços memoriais e reuniões. As restrições às reuniões sociais e às viagens tornaram difícil, e muitas vezes impossível, a despedida das pessoas que mais amamos. Esta ausência de encerramento pode intensificar a dor do luto, à medida que os caminhos normais para processar e honrar a perda são interrompidos. Tivemos que achar formas alternativas de homenagear e lembrar da pessoa. Foi um choque e um trauma que trouxe muitas incertezas e ansiedades para a sociedade; precisamos nos conscientizar sobre isso. É importante não ter vergonha de falar sobre o luto e expressar nossas emoções de uma forma saudável.

Portanto, espero que através desse diário você consiga explorar diferentes estratégias de enfrentamento para lidar com os desafios que acompanham o luto. Que esse diário seja um suporte extra na sua vida, um ponto de partida para você debater ideias na terapia, acompanhar o seu progresso e identificar o que funciona melhor para você. Isso irá facilitar o seu crescimento pessoal e a sua resiliência.

Você terá as suas ideias por escrito e poderá sempre escrever o que está sentindo,. Não deixe de comemorar pequenas vitórias e reconhecer a sua própria força e resiliência durante o falecimento.

Por fim, gostaria de lembrar mais uma vez que o processo de luto de cada pessoa é único e o que funciona para você pode não funcionar para outra pessoa.

O registro no diário é apenas uma ferramenta entre muitas que podem te ajudar no processo. O apoio profissional, como terapia ou aconselhamento psiquiátrico, também são um ótimo benefício para aqueles que estão passando por um luto complicado ou com dificuldades de saúde mental durante esse período.

Você não está sozinha (o).





It is not easy having to say goodbye to the people we love and it brings emotions that sometimes we don't know how to deal with. I was thinking about this and I decided to create this free journal to help people who are suffering from the pain of grief.

Talking about someone's death is always a sensitive topic and much avoided by society. A lot of people feel uncomfortable and sad just thinking about it. Sometimes you want to talk about it and remember the person, but you end up letting it go because people get embarrassed and don't know what to say. However, we need to talk about death and the importance of grieving.

Journaling can be an extremely valuable tool for people going through this process.

It is easy for me to talk about this subject because I was orphaned at the age of 2 and I feel empowered since I have dealt with death since I was a little girl.

I know that it has a different impact depending on the age at which you experienced this fatality. Children have limited cognitive abilities and often do not fully understand the concept of death or the permanent absence of a parent. They miss and may experience a sense of loss, but their understanding is likely to be less complex than that of an older child or adult.

I was very young and had a greater capacity to adapt; I became resilient during the changes that had to be made with the death of my parents. I was raised by my paternal grandmother and received significant support from family members in my life. This support provided me with stability, love, and nurturing relationships, which lessened some of the emotional impact of grief.

Each person's experience is unique and emotions can vary greatly.





Even if a child does not consciously remember the bereavement, it can still be affected on an emotional level.

The absence of memories related to the loss does not mean that the pain is completely absent.

Grief and associated emotions may resurface later over the years, especially during significant life milestones or when the person begins to understand the bereavement more fully. Therefore, seeking support from family members or professional help can be beneficial in processing grief-related emotions, regardless of age.

In addition to being an orphan, I am a Sociologist and Mental Health First Aid. So I would like to share this mini grief journal to help you.

There are many ways to express yourself and I particularly like to write to talk about what I'm feeling at the moment. It's therapeutic and helps my mental health.

Writing down thoughts, feelings and memories can provide you with a safe outlet for emotional expression. It allows you to release pent-up emotions, whether they are sadness, anger, guilt, fear or confusion. This release can help you to prevent psychological illnesses. You will no longer hold those feelings that make you feel bad and you will probably feel emotional relief.

The purpose of this journal is to encourage self-reflection, to allow you to gain deeper insights into your thoughts, emotions and experiences. When you write on paper about your grieving process, you have a chance to better understand your unique journey, identify triggers, and gain clarity about your emotions. You don't have to write every day, but do it whenever you feel like it.

I made a pun on the cover when I wrote "daily mourning" instead of "mourning diary" because anyone who has gone through this fatality knows that mourning is daily. We live with this pain every day.





Of course there are better days, but you always think about the people you love. So, you can use this space to honor and remember the people who passed away. Here you can write about memories, express gratitude for their presence in your life, and explore ways to continue their legacy. This part of the process is important and can promote a feeling of connection and comfort.

I don't know who is the person who passed away and left this void in your life. Perhaps it was your mother, father, sister, brother, grandparents, child, other relatives, idols or your pet. But I can imagine your pain. Since 2020 I have been mourning the most important person in my life, my grandmother Neide. As I mentioned earlier, she raised me when my parents died and she was my life partner. My grandmother passed away in October 2020 at the age of 86, and in a very peaceful way. So I'm grateful that I've had the opportunity to live with her for all these years, but I miss her terribly.

My maternal grandmother, Maria, passed away in 2022 shortly after her son passed away as well. I had promised that I would go to São Paulo to visit my maternal grandparents, but unfortunately there was no time. In March 2023 I finally made the trip to Brazil to visit my family and reunited with my grandfather after 36 years. It was beautiful and I managed to keep my promise.

The pandemic in 2020 caused many deaths of family members, friends, close people who passed away, idols and several people around the world. The sudden death of loved ones would bring immense challenges and complexities to the grieving process.

It was the saddest and most impactful time this generation has ever lived. We were not prepared for these deaths so sudden and without even the right to a dignified burial for the family.





Traditional mourning practices were disrupted such as funerals, memorial services and gatherings. Restrictions on social gatherings and travel have made it difficult, and often impossible, to say goodbye to the people we love most. This lack of closure can intensify the pain of grief as normal ways of processing and honoring the loss are disrupted. We had to find alternative ways to honor and remember the person.

It was a shock and a trauma that brought a lot of uncertainty and anxiety to society and we need to be aware of this. It's important not to be shy about talking about grief and to express our emotions in a healthy way.

Therefore, I hope that through this journal you will be able to explore different coping strategies for dealing with the challenges that come with bereavement. May this journal be an extra support in your life, a starting point for you to brainstorm ideas in therapy, track your progress and identify what works best for you. This will facilitate your personal growth and resilience.

You will have your ideas in writing and you can always write what you are feeling. Be sure to celebrate small victories and recognize your own strength and resilience during the passing.

Finally, I would like to remind you once again that everyone's grieving process is unique and what works for you may not work for someone else.

Journaling is just one tool among many that can help you through the process. Professional support, such as therapy or psychiatric counseling, is also a great opportunity for those who are going through complicated grief or struggling with mental health during this time.

You are not alone!



O luto

THE MOURNING

LEMBRE-SE DE QUE NÃO EXISTE MANEIRA CERTA OU ERRADA DE SOFRER. SE O REGISTRO NO DIÁRIO É ALGO QUE VOCÊ SE IDENTIFICA, FIQUE A VONTADE PARA ESCREVER O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO.

AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ MUITAS FRASES E TÓPICOS QUE IRÃO TE AJUDAR NESSE PROCESSO. MAS NÃO PRECISA RESPONDER TODAS CASO NÃO QUEIRA.

REMEMBER THAT THERE IS NO RIGHT OR WRONG WAY TO GRIEVE. IF JOURNALING IS SOMETHING YOU CAN RELATE TO, FEEL FREE TO WRITE DOWN WHAT YOU ARE FEELING.

HERE YOU WILL FIND MANY PHRASES AND TOPICS THAT WILL HELP YOU IN THIS PROCESS. BUT YOU DON'T NEED TO ANSWER ALL IF YOU DON'T WANT TO.

VOCÊ ESTÁ DE LUTO POR UMA PESSOA EM PARTICULAR OU POR MAIS DE UMA? SE SIM, QUEM SÃO AS PESSOAS? | ARE YOU GRIEVING FOR ONE PERSON IN PARTICULAR OR MORE THAN ONE? IF SO, WHO ARE THEY?

O QUE ESSA PESSOA REPRESENTA PARA VOCÊ ? |WHAT DOES THIS PERSON REPRESENT TO YOU?

QUANDO A PESSOA FALECEU? COMO FOI? | WHEN DID THE PERSON DIE? HOW DID IT HAPPEN?



O luto
THE MOURNING

VOCÊ CONSEGUIU SE DESPEDIR? | DID YOU HAVE A CHANCE TO SAY GOODBYE?

COMO TEM SIDO DEPOIS DA MORTE DA PESSOA QUE VOCÊ AMAVA? | HOW HAS IT BEEN SINCE THE DEATH OF THE PERSON YOU LOVED?

VOCÊ TEM UMA REDE DE APOIO? QUEM SÃO ESSAS PESSOAS? | DO YOU HAVE A SUPPORT NETWORK? WHO ARE THEY?

VOCÊ SE SENTE CULPADA (O) EM RELAÇÃO A ALGUMA COISA? | DO YOU FEEL GUILTY ABOUT ANYTHING?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

QUÃO APEGADA (O) VOCÊ ERA COM QUEM FALECEU? HOW ATTACHED WERE YOU TO WHO PASSED AWAY?

DESCREVA AS CIRCUNSTÂNCIAS DO FALECIMENTO. COMO VOCÊ APRENDEU SOBRE ISSO? FOI ESPERADO OU INESPERADO? | DESCRIBE THE CIRCUMSTANCES OF THE DEATH. HOW DID YOU LEARN ABOUT IT? WAS IT EXPECTED OR UNEXPECTED?



"Você nunca mais será a mesma pessoa depois de passar pelo luto. Mas você tem a chance de reconstruir a sua história, avaliar as suas atitudes e honrar quem você ama. Encontre motivos para agradecer e viva com a pessoa no seu coração para sempre."

Alie York



"You will never be the same person once you go through grief. But you have a chance to rebuild your story, evaluate your attitudes and honor who you love. Find reasons to be grateful and live with the person in your heart forever."

Alie York

Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

DESCREVA UMA LEMBRANÇA QUE TE FAÇA RIR. | DESCRIBE A MEMORY THAT MAKES YOU LAUGH.

ESCREVA UMA COISA QUE VOCÊ QUER SEMPRE LEMBRAR SOBRE A PESSOA. | WRITE ONE THING YOU ALWAYS WANT TO REMEMBER ABOUT THE PERSON.

QUAL É A MANEIRA QUE VOCÊ GOSTARIA DE CELEBRAR A MEMÓRIA DA PESSOA? VOCÊ PODE PLANTAR ALGUMA COISA, COZINHAR, ASSISTIR ALGUMA COISA, SER VOLUNTÁRIO EM ALGUMA COISA? | WHAT IS A WAY YOU CAN CELEBRATE YOUR LOVED ONE'S MEMORY? CAN YOU PLANT SOMETHING, COOK, WATCH SOMETHING, VOLUNTEER SOMETHING?

QUAL ERA O SEU FERIADO FAVORITO? | WHAT WAS THEIR FAVORITE HOLIDAY?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

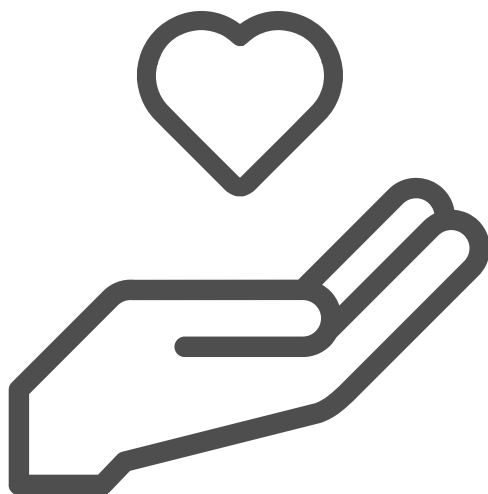
MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



"Você é a única pessoa que não pode desistir de você.
Agradeça todos os dias pela sua vida e das pessoas que você
ama."

Alie York



"You are the only person who cannot give up on you. Give
thanks every day for your life and the people you love."

Alie York



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

O QUE FOI SURPREENDENTE DURANTE O SEU LUTO? | WHAT WAS SURPRISING ABOUT YOUR GRIEF?

TEM ALGUMA COISA QUE TE DEIXOU CONFUSA (O) DURANTE O LUTO? | IS THERE ANYTHING THAT CONFUSED YOU DURING THE GRIEF?

TEVE ALGUMA PESSOA QUE TE MAGOOU DURANTE O SEU LUTO? SE SIM, O QUE VOCÊ GOSTARIA DE FALAR PARA ESSA PESSOA? | WAS THERE ANYONE WHO HURT YOU DURING YOUR GRIEF? IF SO, WHAT WOULD YOU LIKE TO TELL THIS PERSON?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

VOCÊ ACHA QUE RECEBEU APOIO DAS PESSOAS QUE VOCÊ ESPERAVA DURANTE O LUTO? O QUE ACONTECEU? | DO YOU THINK YOU RECEIVED SUPPORT FROM THE PEOPLE YOU EXPECTED DURING YOUR GRIEF? WHAT HAPPENED?

VOCÊ SE SENTE CONFORTÁVEL EM PEDIR AJUDA? POR QUE OU POR QUE NÃO? | DO YOU FEEL COMFORTABLE ASKING FOR HELP? WHY OR WHY NOT?

ESCREVA UMA LISTA DE PESSOAS A QUEM VOCÊ PODE RECORRER PARA OBTER APOIO, SEJA PESSOALMENTE OU VIRTUALMENTE. | WRITE IT DOWN A LIST OF PEOPLE YOU CAN TURN FOR SUPPORT, EITHER IN PERSON OR VIRTUALLY.

O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE A SUA REDE DE APOIO ENTENDESSE? | WHAT IS SOMETHING YOU WISH YOUR SUPPORT SYSTEM WOULD UNDERSTAND?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

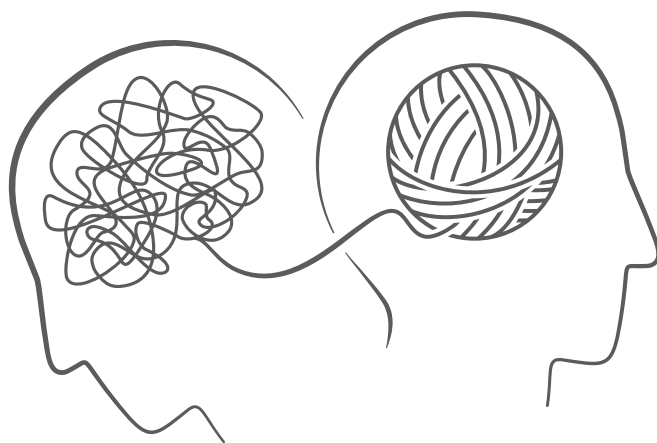
DATA|DATE: _____



"Você não está sozinha (o)! Buscar apoio não te torna uma pessoa fraca, e sim uma pessoa muito corajosa. Procure ajuda profissional."

Ale York

PARA MAIS DICAS DE SAÚDE MENTAL: WWW.ALEYORK.COM



"You are not alone! Seeking support does not make you a weak person, but a very brave person. Seek professional help."

Ale York

FOR MORE MENTAL HEALTH TIPS: WWW.ALEYORK.COM



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

UMA COISA QUE EU GOSTARIA DE PODER FAZER COM PESSOA SE ELA ESTIVESSE VIVA É... | ONE THING I WISH I COULD DO OVER WITH THE PERSON IS...

SE EU PUDESSE ME PERDOAR POR ALGUMA COISA, SERIA... | IF I COULD FORGIVE MYSELF FOR SOMETHING, IT WOULD BE...

SE EU PUDESSE PERDOAR A PESSOA POR ALGUMA COISA, SERIA... | IF I COULD FORGIVE MY LOVED ONE FOR SOMETHING, IT WOULD BE...

PARA ONDE VAI SUA MENTE QUANDO VOCÊ A DEIXA VAGAR? | WHERE DOES YOUR MIND GO WHEN YOU LET IT WANDER?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

ESCREVA UMA CARTA PARA A PESSOA QUE VOCÊ AMA. | WRITE A LETTER TO YOUR LOVED ONE.



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

O QUE VOCÊ FAZ QUANDO SENTE QUE É O ÚNICA (O) QUE ESTÁ SOFRENDOS? |
WHAT DO YOU DO WHEN YOU FEEL LIKE YOU ARE THE ONLY ONE GRIEVING?

QUAIS SÃO AS FORMAS DE LUTO QUE VOCÊ ACHA QUE A SOCIEDADE ESPERA
DE VOCÊ POR CAUSA DO SEU GÊNERO? VOCÊ QUEBRA ESSAS "REGRAS"? |
WHAT ARE THE WAYS OF GRIEVING YOU FEEL SOCIETY EXPECTS OF YOU
BECAUSE OF YOUR GENDER? DO YOU BREAK THESE "RULES"?

VOCÊ ACHA QUE O LUTO TE APROXIMOU OU TE AFASTOU MAIS DO SEU
PARCEIRO (A)? COMO? | DO YOU THINK YOUR GRIEF BROUGHT YOUR PARTNER
CLOSER OR FURTHER AWAY? HOW?

O QUE VOCÊ APRENDEU SOBRE VOCÊ DURANTE ESSE PROCESSO? | WHAT
DID YOU LEARN ABOUT YOURSELF DURING THIS PROCESS?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

SUA FÉ MUDOU? COMO? | HAS YOUR FAITH CHANGED? HOW?

SUAS PRIORIDADES MUDARAM DESDE QUE A PESSOA FALECEU? | HAVE YOUR PRIORITIES CHANGED SINCE YOUR LOVED ONE PASSED AWAY?

TEVE ALGUM PROBLEMA EM FAMÍLIA DURANTE O SEU LUTO? PAROU DE FALAR COM ALGUÉM? QUEM? | DID YOU HAVE ANY FAMILY PROBLEMS DURING YOUR BEREAVEMENT? HAVE YOU STOPPED TALKING TO ANYONE? WHO?

SE SIM, COMO VOCÊ SE SENTE? | IF SO, HOW DO YOU FEEL?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

COMO SUA FORMAÇÃO CULTURAL INFLUENCIA SUA DOR E LUTO? | HOW DOES YOUR CULTURAL BACKGROUND INFLUENCE YOUR GRIEF AND MOURNING?

SUAS PRIORIDADES MUDARAM DESDE QUE A PESSOA FALECEU? | HAVE YOUR PRIORITIES CHANGED SINCE YOUR LOVED ONE PASSED AWAY?

O QUE VOCÊ FAZ QUANDO ESTÁ MUITO TRISTE E SENTINDO A FALTA DA PESSOA? | WHAT DO YOU DO WHEN YOU ARE VERY SAD AND MISSING YOUR LOVED ONE?

VOCÊ ESTÁ LUTANDO PARA TER PACIÊNCIA EM SUA VIDA COTIDIANA? COMO VOCÊ PODE MUDAR ISSO? | ARE YOU STRUGGLING WITH HAVING PATIENCE IN YOUR EVERYDAY LIFE? HOW CAN YOU CHANGE THIS?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

ESCREVA UM POEMA OU MÚSICA USANDO O NOME DA PESSOA. | WRITE A
POEM OR A SONG USING THE PERSON'S NAME.



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

DESENHE ALGUMA COISA QUE REPRESENTE O LUTO PARA VOCÊ OU ALGUMA COISA QUE REPRESENTA A PESSOA QUE VOCÊ AMA. | DRAW SOMETHING THAT REPRESENTS GRIEF TO YOU OR SOMETHING THAT REPRESENTS THE PERSON YOU LOVE.



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

QUE FRASE OU CITAÇÃO TEM SIDO SIGNIFICATIVA OU RECONFORTANTE? POR QUE? | WHAT PHRASE OR QUOTE HAS BEEN MEANINGFUL OR COMFORTING? WHY?

O QUE VOCÊ GERALMENTE DIZ PARA AS PESSOAS QUE ACABARAM DE PERDER ALGUÉM? | WHAT DO YOU GENERALLY SAY TO PEOPLE WHEN THEY JUST LOST SOMEONE?

O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE FALASSEM PARA VOCÊ? | WHAT WOULD YOU LIKE THEM TO SAY TO YOU?

PLANEJE ALGO EM HOMENAGEM PARA A PESSOA EM UM DIA QUE SIGNIFIQUE ALGUMA COISA. O QUE VOCÊ TEM EM MENTE? | PLAN SOMETHING IN HONOR OF THE PERSON ON A DAY THAT MEANS SOMETHING. WHAT DO YOU HAVE IN MIND?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



"Infelizmente a vida não espera o melhor momento para a tristeza e a decepção. Ou você encara a vida com fé ou você se entrega e vive uma vida de ilusão."

Alie York

faith

"Unfortunately life does not wait for the best moment for sadness and disappointment. Either you face life with faith or you surrender and live a life of illusion."

Alie York



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

QUANDO VOCÊ ESTÁ TENDO UM DIA, SEMANA, ETC. PARTICULARMENTE DIFÍCIL, O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE OS OUTROS ENTENDESSEM? | WHEN YOU'RE HAVING A PARTICULARLY HARD DAY, WEEK, ETC, WHAT DO YOU WISH OTHERS WOULD UNDERSTAND?

VOCÊ TEM NOVOS MEDOS OU PREOCUPAÇÕES DESDE QUE A PESSOA QUE VOCÊ AMA PARTIU? | DO YOU HAVE NEW FEARS OR WORRIES SINCE YOUR LOVED ONE PASSED AWAY?

QUAL EMOÇÃO FOI MAIS AVASSALADORA DURANTE O SEU LUTO? | WHAT EMOTION HAS BEEN THE MOST OVERWHELMING THROUGH YOUR GRIEF?

VOCÊ TEM PERGUNTAS NÃO RESPONDIDAS ? QUAIS? | WHAT UNANSWERED QUESTIONS DO YOU HAVE? WHAT QUESTIONS?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

EM QUE COISAS VOCÊ AINDA CONSEGUE ENCONTRAR ALEGRIA? | WHAT THINGS ARE YOU STILL ABLE TO FIND JOY IN?

COMO VOCÊ SE SENTE CONECTADA (O) COM A PESSOA? | HOW DO YOU FEEL CONNECTED WITH YOUR LOVED ONE?

VOCÊ PENSA NO FUTURO? SE SIM, QUANDO VOCÊ PENSA NO FUTURO, O QUE VOCÊ IMAGINA? | DO YOU THINK ABOUT THE FUTURE? IF SO, WHEN YOU THINK ABOUT THE FUTURE, WHAT DO YOU ENVISION?

DÊ UM NOME A UMA FLOR QUE LEMBRE DA PESSOA. | NAME A FLOWER THAT REMINDS YOU OF THE PERSON.



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

COMO O LUTO TEM IMPACTADO VOCÊ MENTALMENTE? | HOW HAS GRIEF IMPACTED YOU MENTALLY?

COMO O LUTO TEM IMPACTADO VOCÊ FISICAMENTE? | HOW HAS GRIEF IMPACTED YOU PHYSICALLY?

VOCÊ ESTÁ FAZENDO ALGO PREJUDICIAL À SAÚDE EM RESPOSTA AO LUTO OU ESTÁ TENTADO FAZER? | ARE YOU DOING ANYTHING UNHEALTHY IN RESPONSE TO GRIEF OR ARE YOU TEMPTED TO?

VOCÊ ACHA QUE SUA DOR ALGUM DIA ACABARÁ? POR QUE OU POR QUE NÃO? | DO YOU THINK YOUR GRIEF WILL EVER END? WHY OR WHY NOT?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

SE A MORTE É UM PROCESSO NATURAL DA VIDA, POR QUE VOCÊ ACHA QUE TANTAS PESSOAS SE SENTEM DESCONFORTÁVEIS AO FALAR? COMO É PRA VOCÊ? | IF DEATH IS A NATURAL PROCESS OF LIFE, WHY DO YOU THINK SO MANY PEOPLE ACT UNCOMFORTABLE TALKING ABOUT IT AND VARIOUS ASPECTS OF GRIEF? HOW IS IT FOR YOU?



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

COMO VOCÊ CUIDA DA SUA SAÚDE MENTAL? | HOW DO YOU TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH?

MANTENHA UMA LISTA CONTÍNUA DE ATIVIDADES ÀS QUAIS VOCÊ PODE RECORRER PARA SE SENTIR MELHOR. CLASSIFIQUE-AS DE 1 A 10 | KEEP A RUNNING LIST OF ACTIVITIES YOU CAN TURN TO IN ORDER TO FEEL BETTER. RANK THEM 1-10



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

HOJE ESTOU ME SENTINDO... | TODAY I AM FEELING...

EU SOU GRATA (O) HOJE POR... | I AM GRATEFUL TODAY FOR...

O QUE TORNARIA O DIA DE HOJE ÓTIMO? | WHAT WOULD MAKE TODAY GREAT?

MINHA AFIRMAÇÃO HOJE É... | MY AFFIRMATION TODAY IS...

DATA|DATE: _____



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

A PESSOA QUE FALECEU TINHA MÚSICAS FAVORITAS? QUAIS SÃO? QUE MÚSICA ESTÁ SENDO SIGNIFICATIVA OU RECONFORTANTE? POR QUE? | WHAT SONG HAS BEEN MEANINGFUL OR COMFORTING? WHY? ?

QUAL ERA O FILME FAVORITO? | WHAT WAS THE FAVORITE MOVIE?

VOCÊ TEM ALGUM FILME QUE TE LEMBRE DA PESSOA OU QUE VOCÊ SE IDENTIFICOU DURANTE O LUTO? QUAL? | DO YOU HAVE ANY MOVIES THAT REMIND YOU OF THE PERSON OR THAT YOU IDENTIFIED WITH DURING THE MOURNING? WHICH ONE?

FILMES SOBRE O LUTO PODEM SER PARTICULARMENTE ÚTEIS DURANTE O PROCESSO DE LUTO PORQUE PROPORCIONAM UMA OPORTUNIDADE DE REFLEXÃO E COMPREENSÃO. ALGUNS FILMES RETRATAM A NATUREZA COMPLEXA E CONFUSA DO LUTO, O QUE PODE VALIDAR AS NOSSAS PRÓPRIAS EXPERIÊNCIAS.

CHORAR, RIR OU ATÉ MESMO FICAR COM RAIVA AO LADO DOS PERSONAGENS PODE SER UMA VÁLVULA DE ESCAPE PODEROSA PARA NOSSA PRÓPRIA DOR E PROPORCIONAR UMA SENSAÇÃO DE ALÍVIO. OS FILMES NOS MOSTRAM QUE É NORMAL SENTIR UMA GRANDE VARIEDADE DE EMOÇÕES. SEPAREI UMA LISTA DE FILMES PARA VOCÊ ASSISTIR QUANDO QUISER.

MOVIES ABOUT GRIEF CAN BE PARTICULARLY HELPFUL DURING THE GRIEVING PROCESS BECAUSE THEY PROVIDE AN OPPORTUNITY FOR REFLECTION AND UNDERSTANDING. SOME MOVIES PORTRAY THE COMPLEX AND CONFUSING NATURE OF GRIEF, WHICH CAN VALIDATE OUR OWN EXPERIENCES. CRYING, LAUGHING, OR EVEN GETTING ANGRY ALONGSIDE CHARACTERS CAN BE A POWERFUL OUTLET FOR OUR OWN PAIN AND PROVIDE A SENSE OF COLLAPSE. MOVIES SHOW US THAT IT'S NORMAL TO FEEL A WIDE RANGE OF EMOTIONS.

I'VE SEPARATED A LIST OF MOVIES FOR YOU TO WATCH WHENEVER YOU WANT.





Dicas de Filmes

MOVIE TIPS

FILMES SOBRE LUTO, DOENÇAS TERMINAIS, ABORTO E INFERTILIDADE

- Beleza Oculta (Collateral Beauty);
- Um Ninho Para Dois (The Starling);
- Amor Além da Vida (What Dreams May Come);
- 50% (50/50);
- Reencontrando a Felicidade (Rabbit Hole);
- Lembranças (Remember Me);
- P.S. Eu te Amo (P.S. I love you);
- 90 Minutos no Paraíso (90 Minutes in Heaven);
- Manchester à Beira do Mar (Manchester by the Sea);
- O Quarto do Filho (2001) (The Son's Room);
- Para Sempre Alice (Still Alice);
- My Sister's Keeper;
- Sete Segundos (Seven Seconds);
- Meu Primeiro Amor (My Girl);
- [seriado] From Scratch;
- As Férias da Minha Vida (Last Holiday);
- Lado a Lado 1998 (Stepmom);
- Ghost - Do Outro Lado da Vida (Ghost);
- Viva – A Vida É Uma Festa (Coco);
- Divertida Mente (Inside Out);
- Laços de Ternura 1983 (Terms of Endearment)
- Antes de Partir (The Bucket List);
- O Sexto Sentido (The Sixth Sense);
- Flores de Aço (Steel Magnolias);
- Up: Altas Aventuras (Up);
- Onde o Amor Está (Country Strong);
- Mais Uma Chance (Private Life);
- O Que Esperar Quando Você Está Esperando.
(What to Expect When You're Expecting);
- Onde o Amor Está (Country Strong);
- Mais Uma Chance (Private Life);
- O Que Esperar Quando Você Está Esperando.
(What to Expect When You're Expecting);
- Encantadora de Baleias (Whale Rider);
- Como Fazer Bebês (Maybe Baby -2000);
- Um bebê em sua vida (Maybe Baby -1988);
- A Partida Final [Documentário] (End Game);
- Extremis [Documentário] (Extremis);
- Um Golpe do Destino (The Doctor 1991);
- Depois do Universo (Beyond the Universe);
- From Scratch [seriado] (From Scratch [limited series];
- Dois Corações (2 Hearts);
- (Worth);
- O Marido Perdido (The Lost Husband)



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

REFLEXÃO SOBRE O DIÁRIO | REFLECTION ABOUT THE JOURNAL

COMO FOI PARA VOCÊ ESCREVER NESSE DIÁRIO CHEIO DE PERGUNTAS DELICADAS? | WHAT WAS IT LIKE FOR YOU TO WRITE IN THAT DIARY FULL OF SENSITIVE QUESTIONS?

O QUE VOCÊ APRENDEU SOBRE VOCÊ E SEU PROCESSO DE LUTO POR MEIO DO REGISTRO NO DIÁRIO? COMO VOCÊ PLANEJA INCORPORAR ESSES APRENDIZADOS EM SUA JORNADA CONTÍNUA DE CURA? | WHAT HAVE YOU LEARNED ABOUT YOURSELF AND YOUR GRIEF PROCESS THROUGH THE ACT OF JOURNALING? HOW DO YOU PLAN TO INCORPORATE THESE LEARNINGS INTO YOUR ONGOING JOURNEY OF HEALING?

QUE PASSOS VOCÊ PODE TOMAR PARA CONTINUAR SEU PROCESSO DE CURA COM BASE NOS INSIGHTS OBTIDOS EM SEU DIÁRIO DE LUTO? | WHAT STEPS CAN YOU TAKE MOVING FORWARD TO CONTINUE YOUR HEALING PROCESS BASED ON THE INSIGHTS GAINED FROM YOUR GRIEF JOURNAL?



Recursos Gratuitos

NO BRASIL

Aqui estão alguns recursos gratuitos sobre luto disponíveis no Brasil que oferecem suporte, linhas diretas e sites para pessoas que vivenciam o luto:

- Instituto 4 Estações: Esta organização oferece serviços e recursos gratuitos de apoio ao luto no Brasil. Eles fornecem aconselhamento individual e em grupo, workshops e materiais educacionais. O site deles é <https://www.4estacoes.com>
- O Luto: É um site dedicado que fornece informações e apoio a pessoas que sofrem com a perda de um ente querido. Eles oferecem artigos, vídeos e recursos para ajudar as pessoas a navegar no processo de luto. O site deles é www.oluto.com.br
- Grupo Amor Vida: É um grupo mantido por voluntários que se importam com o próximo. <https://grupoamorvida.org/>
- CVV - Centro de Valorização da Vida: Organização sem fins lucrativos que presta serviços de apoio emocional e prevenção ao suicídio. Eles oferecem uma linha de apoio 24 horas por dia, 7 dias por semana. A linha de apoio pode ser contatada pelo telefone 188 ou 141 (para Rio de Janeiro): <https://www.cvv.org.br>
- Vamos falar sobre luto: Site com informações sobre luto com dicas de recursos gratuitos. <https://vamosfalarsobreoluto.com.br>
Youtube Channel: <https://youtube.com/@Vamosfalarsobreoluto>
- Proalu (Programa de Acolhimento ao Luto): Programa interessante que dá dicas de filmes, artigos, podcast, entre outros recursos que tem o objetivo de ajudar pessoas que estejam em luto ou que querem aprender mais sobre o assunto.
Instagram: [@proalu.unifesp](https://www.instagram.com/proalu.unifesp)
- Luto da Mulher: É um grupo realiza encontros presenciais no Brasil e online com foco em mulheres enlutadas. Você encontra mais informações sobre o projeto no instagram, onde são divulgadas as atividades e conteúdos de suporte.
Instagram: [@lutodamulher](https://www.instagram.com/lutodamulher)

Esses recursos foram retirados da internet e podem mudar com o tempo. É importante checar os sites e entrar em contato com organizações ou linhas de apoio específicas para obter mais detalhes sobre os serviços que oferecem e para garantir que sejam adequados às suas necessidades.





Free Resources

I N B R A Z I L

Here are some free grief resources available in Brazil that offer support, hotlines and websites for people experiencing grief:

Instituto 4 Estações: This organization offers free bereavement support services and resources in Brazil. They provide individual and group counseling, workshops and educational materials. Their website is <https://www.4estacoes.com>

O Luto: It is a dedicated website that provides information and support to people who suffer from the loss of a loved one. They offer articles, videos, and resources to help people navigate the grieving process. Their website is www.oluto.com.br

Amor Vida Group: It is a group maintained by volunteers who care about others. <https://grupoamorvida.org/>

CVV - Centro de Valorização da Vida: Non-profit organization that provides emotional support and suicide prevention services. They offer a 24/7 helpline. The helpline can be contacted by calling 188 or 141 (for Rio de Janeiro): <https://www.cvv.org.br>

Let's Talk About Grief: The website provide grief information with free resource tips. <https://vamosfalarsobreoluto.com.br>

Youtube Channel: <https://youtube.com/@Vamosfalarsobreoluto>

Proalu (Welcome to Mourning Program): Interesting program that gives tips on movies, articles, podcast, among other resources that aims to help people who are in mourning or who want to learn more about it.

Instagram: [@proalu.unifesp](https://www.instagram.com/proalu.unifesp)

Luto da Mulher: This is a group that holds face-to-face meetings in Brazil and online with a focus on bereaved women. You can find more information about the project on Instagram, where activities and support content are posted.

Instagram: [@lutodamulher](https://www.instagram.com/lutodamulher)

These features are taken from the internet and may change over time. It is important to check the websites and contact specific organizations or helplines to find out more about the services they offer and to ensure they are suitable for your needs.



Recursos Gratuitos

N O S E U A

Existem vários grupos de apoio ao luto e linhas diretas disponíveis nos EUA que fornecem assistência e apoio a pessoas que vivenciam o luto. Aqui estão algumas opções que você pode considerar:

- A Aliança Nacional para Crianças em luto: Esta organização oferece uma ferramenta de busca em seu site para ajudá-lo a encontrar serviços locais de apoio ao luto, incluindo grupos de apoio específicos para crianças e adolescentes. Você pode visitar o site deles em www.childrengrieve.org
- GriefShare: GriefShare é uma rede de grupos de apoio em todo o país que fornece apoio e incentivo ao luto por meio de sessões de vídeo e discussões em grupo. Você pode encontrar um grupo local do GriefShare visitando o site www.griefshare.org
- Os Amigos Compassivos: Esta organização oferece apoio a famílias que vivenciaram a morte de uma criança em qualquer idade. Eles oferecem grupos de apoio online, capítulos locais e uma linha de apoio 24 horas por dia, 7 dias por semana. Você pode encontrar mais informações em www.compassionatefriends.org
- Linha Nacional de Prevenção do Suicídio: Embora focada principalmente na prevenção do suicídio, a Linha Nacional de Prevenção do Suicídio também oferece apoio a indivíduos que vivenciam qualquer tipo de sofrimento emocional, incluindo luto. Eles fornecem suporte gratuito e confidencial e podem ser contatados pelo telefone 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- Linha de texto para crises: Este serviço de apoio a crises baseado em texto 24 horas por dia, 7 dias por semana, fornece assistência imediata a indivíduos em crise, incluindo aqueles que estão passando por luto. Envie "HELLO" para 741741 para entrar em contato com um conselheiro de crise treinado.

Aqui estão apenas alguns exemplos, mas existem recursos locais e regionais adicionais disponíveis provavelmente em sua área. Em caso de sofrimento urgente ou grave, é importante entrar em contato com os serviços de emergência ou procurar ajuda profissional imediata.

Não tenha vergonha de procurar ajuda!





Free Resources

U S A

There are several grief support groups and hotlines available across the US that provide assistance and support to people experiencing grief. Here are some options you can consider:

- **The National Alliance for Bereaved Children:** This organization offers a search tool on its website to help you find local bereavement support services, including specific support groups for children and teens. You can visit their website at www.childrengrieve.org
- **GriefShare:** GriefShare is a nationwide network of support groups that provide grief support and encouragement through video sessions and group discussions. You can find a local GriefShare group by visiting www.griefshare.org.
- **The Compassionate Friends:** This organization offers support to families who have experienced the death of a child at any age. They offer online support groups, local chapters, and a 24/7 helpline. You can find more information at www.compassionatefriends.org
- **National Suicide Prevention Hotline:** Although primarily focused on suicide prevention, the National Suicide Prevention Hotline also offers support to individuals experiencing any type of emotional distress, including bereavement. They provide free, confidential support and can be reached at 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Crisis Text Line:** This 24/7 text-based crisis support service provides immediate assistance to individuals in crisis, including those who are experiencing bereavement. Text "HELLO" to 741741 to connect with a trained crisis counselor.

Here are just a few examples, but there are additional local and regional resources likely available in your area. In case of urgent or severe distress, it is important to contact emergency services or seek immediate professional help.

Don't be ashamed to seek help!



Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão por você ter baixado o diário de luto que criei. Significa muito para mim que você tenha escolhido embarcar nesta jornada de autorreflexão

O falecimento da pessoa que nós amamos é uma experiência pessoal e incrivelmente desafiadora, e minha intenção ao criar este diário foi fornecer uma ferramenta que pudesse te apoiar durante o processo de luto. Espero que as perguntas e os exercícios do diário tenham sido úteis para navegar as suas emoções, memórias e pensamentos em torno de sua perda. Não gosto de usar muito a palavra “perda” porque a pessoa continua vivendo em nossos corações e na nossa memória enquanto estivermos aqui nesse mundo.

Saiba que este diário foi elaborado para ser revisitado a qualquer momento, sempre que você sentir necessidade de aprofundar seu luto, trazer as questões para a sua terapia e explorar ainda mais seu caminho de autoconhecimento. Espero que continue a servir como fonte de conforto, reflexão e crescimento à medida que você navega pelas complexidades de sua jornada de luto.

Se você encontrou valor neste diário e acredita que ele poderia beneficiar outras pessoas que estão passando por uma experiência semelhante, peço gentilmente que considere compartilhá-lo. Às vezes, o apoio e a compreensão de outras pessoas podem fazer uma grande diferença em momentos de luto. Sua recomendação pode oferecer consolo e orientação a alguém que precise dela.

Mais uma vez, obrigada pela confiança e por me permitir ser uma pequena parte do seu processo de luto. Se houver mais alguma coisa que eu possa fazer para te apoiar ou se você tiver algum comentário sobre o diário, não hesite em entrar em contato. Seus pensamentos e experiências são importantes para mim. **contato@aleyork.com**

Desejo a você força, conforto e momentos de paz enquanto você navega em sua jornada única de tristeza e cura.

Com sincera gratidão,

Ale York





Lidando com a dor

DEALING WITH GRIEF

I would like to express my sincere gratitude for downloading the grief journal that I created. It means a lot to me that you have chosen to embark on this journey of self-reflection.

The passing of a loved one is a personal and incredibly challenging experience, and my intention in creating this journal was to provide a tool that could support you through the grieving process. I hope the journal questions and exercises have been helpful in navigating your emotions, memories, and thoughts surrounding your loss. I don't like to use the word "loss" too much because the person continues to live in our hearts and memories as long as we are here in this world.

Please know that this journal was designed to be revisited at any time, whenever you feel the need to deepen your grief, bring the issues to your therapy and further explore your path of self-knowledge. I hope it continues to serve as a source of comfort, reflection, and growth as you navigate the complexities of your grief journey.

If you found value in this journal and believe it could benefit others who are going through a similar experience, I kindly ask you to consider sharing it. Sometimes the support and understanding of others can make a big difference in times of grief. Your recommendation can offer comfort and guidance to someone who needs it.

Once again, thank you for your trust and for allowing me to be a small part of your grieving process. If there's anything else I can do to support you or if you have any comments about the journal, please don't hesitate to get in touch. Your thoughts and experiences are important to me. **contato@aleyork.com**

I wish you strength, comfort and moments of peace as you navigate your unique journey of grief and healing.

With sincere gratitude,

Ale York.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA (O).
YOU ARE NOT ALONE.

CRIADO POR ALÊ YORK
CREATED BY ALÊ YORK

LUTO DIÁRIO  

www.aleyork.com