

## **Influência da Internet e das Redes Sociais no Mercado da Literatura de Autoajuda<sup>1</sup>**

Mariah Santos da Costa ARAÚJO<sup>2</sup>  
José Riverson Araújo Cysne RIOS<sup>3</sup>  
Universidade Federal do Ceará

### **RESUMO**

Esse trabalho pretende analisar de que forma a condição da modernidade atual, com a supremacia da internet e o desenvolvimento das redes sociais, impacta o mercado literário da autoajuda. Serão utilizados conceitos como imperativo da felicidade, indústria cultural, identidade na pós-modernidade, entre outros. Através de uma pesquisa bibliográfica, pretende-se concluir se essa interferência acontece e de que forma.

**PALAVRAS-CHAVE:** autoajuda, literatura, modernidade, redes sociais, influência

### **Introdução**

No campo da comunicação, há com frequência o estudo das influências que moldam a sociedade atual. As mudanças pelas quais a humanidade passou desde a sua origem moldam quem somos hoje, o que fazemos, pensamos e como nos relacionamos. O Iluminismo, a Revolução Industrial, o capitalismo, a internet; cada um representa a sociedade em que nasceu, e visto isso, torna-se necessária a observação das práticas cotidianas no século XXI sob a influência da modernidade que nos rodeia. Dentre essas práticas e interesses, a literatura foi escolhida por ser considerada como uma das maiores representantes de uma época e de uma sociedade, carregando em suas palavras muito mais do que narrativas, mas uma compreensão histórica, sociológica e comunicacional de uma época.

A literatura de autoajuda não tem data certa de surgimento; há registros de que desde antes da Idade Média já havia escritos que propunham ensinar as pessoas a agir e pensar. Entretanto, desde o início do século XXI, tais livros vêm recebendo um espaço cada vez maior nas editoras e livrarias, assumindo lugares de destaque em rankings de mais vendidos por todo o mundo. Tal fenômeno não poderia passar despercebido. Ieda Tcherman relaciona a literatura de autoajuda, mídia e poder em seu artigo, ressaltando:

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no DT de Multimídia (II-DT5) do XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação realizado em São Paulo - SP de 05 a 09 de setembro de 2016.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 4º semestre do Curso de Comunicação Social, habilitação em Jornalismo do I.C.A.-UFC, email: mariahsantosdacosta@gmail.com.

<sup>3</sup> Orientador do trabalho e professor do Curso de Comunicação Social da UFC, e-mail: riverson@ufc.br.

Acontece que os períodos de crise ou de grandes transformações são também os que são mais propícios para a recepção dos conteúdos da autoajuda. Mais vulneráveis, inseguros quanto a movimentos a escolher ou decisões a tomar, os leitores esperam conforto, orientação, alguma garantia e reconhecimento que acreditam encontrar no texto destes que muitas vezes transformam em exemplos, outras ainda em gurus.(TUCHERMAN, 2012, p. 9)

Entramos em livrarias e somos bombardeados com títulos que prometem nos ensinar fórmulas para o sucesso, seja no trabalho ou nos relacionamentos. Era esse o objetivo da literatura de autoajuda? Simplificar relações e a própria trajetória de vida a fórmulas clichês e conselhos superficiais? Que tipo de sociedade é a nossa que busca manuais para a perfeição? De onde veio essa influência?

Sabendo que o século XXI segue com inovações e mudanças quase explosivas e contínuas, é vista a relação direta entre tais modernizações e o crescimento da literatura de autoajuda. O espaço e o tempo não são mais os mesmos, não há fronteiras no mundo atual e somos submetidos diariamente a milhares de informações enquanto o tempo é escasso na correria cotidiana. Desde a infância somos “treinados” para um sucesso, como se este fosse objetivo e geral, igual para todos os indivíduos. Padrões são impostos e disseminados na mídia e nas redes sociais, que trazem sempre a felicidade alheia, lembrando-nos do quão inferiores aparentemente somos. Em seu artigo O Imperativo da Felicidade em Sites de Redes Sociais, Fernanda Carrera afirma que:

a busca pela felicidade tornou-se um empreendimento individual e indispensável ao sujeito que deseja aceitação em seu círculo social. Seja através de medidas superficiais a respeito do seu comportamento, seja através de recursos farmacêuticos, o indivíduo necessita escolher caminhos através dos quais é possível encontrar uma válida representação do “ser feliz”. Aquele que não consegue tal façanha sente-se excluído e, de certa forma, socialmente injustiçado. (CARRERA,2014)

Perante tal imposição, o que fazer? Como alcançar o que esperam e exigem de nós? O melhor corpo, melhor casamento, melhor trabalho, melhores notas. Enquanto os relacionamentos se tornam frágeis e descartáveis, a quem buscar? A autoajuda de fácil acesso em livros surge como uma válvula de escape, a salvação; e com ela, o indivíduo moderno se torna mais ávido ainda pela perfeição, incapaz de se conectar pessoal e verdadeiramente e desesperado por soluções rápidas que o tornem o melhor dos melhores.

Diante de todos esses questionamentos e hipóteses, torna-se fundamental o estudo, assumindo a importância de compreendermos o meio em que estamos inseridos, os problemas da sociedade contemporânea e as influências às quais estamos sujeitos.

Com o objetivo de conceituar a literatura de autoajuda e compreender a interferência das redes sociais e da internet nesta, torna-se essencial a conceituação de termos que auxiliarão no estudo, como a cultura do espetáculo, compressão do espaço e do tempo, além da indústria cultural. Serão abordados estudiosos da área da sociologia, da psicologia e da comunicação, entre outros, como por exemplo, Stuart Hall e os estudos culturais, Theodor Adorno com a escola de Frankfurt e a teoria crítica desenvolvendo a indústria cultural; Zygmunt Bauman, estabelecendo a conexão entre a modernidade e a superficialidade dos relacionamentos na contemporaneidade, além dos estudos de Francisco Rüdiger a respeito da própria literatura de autoajuda e o individualismo da sociedade atual.

Além de tais autores renomados, serão usados como base, estudos como o de Ieda Tucherman sobre mídia e autoajuda, Ana Carolina Sampaio Coelho e Fernanda Carrera a respeito do imperativo da felicidade, e ainda Alan Mocellim acerca da individualidade moderna.

Em sua obra “A identidade cultural na pós-modernidade”, Stuart Hall atenta para a transformação provocada pela atualidade na identidade dos indivíduos, afirmando que “o sujeito assume identidades diferentes em diferentes momentos, identidades que não são unificadas ao redor de um “eu” coerente” (HALL, 2005, p. 13) demonstrando a crise em que os indivíduos do século XXI sofrem diariamente, confusos por uma série de estímulos e informações que as inovações trouxeram. Tal crise é aproveitada pela indústria cultural, conceituada por Theodor Adorno, que a alimenta, reconhecendo a oportunidade capitalista de crescimento dos lucros com produtos culturais como a literatura de autoajuda.

Esta ganha ainda mais destaque na atualidade, com a compressão do espaço e tempo que provoca mudanças em cada indivíduo da sociedade, como explica Hall;

A síntese do tempo e do espaço que estas novas tecnologias possibilitaram — a compressão tempo-espaço, como denomina Harvey (1989) —, introduz mudanças na consciência popular, visto que vivemos em mundos crescentemente múltiplos e — o que é mais desconcertante — virtuais. (HALL apud THOMPSON, 1997, p.2)

Fazendo uso de tais referências entre outras, o artigo pretende alcançar seus objetivos acerca da compreensão da sociedade atual e seus agentes influenciadores.

## Metodologia

Pretende-se alcançar os objetivos do presente trabalho fazendo uso de pesquisa acadêmica exploratória e bibliográfica, abordando obras de teóricos relacionados à temática da modernidade e tecnologia associada à psicologia e sociologia como Stuart Hall, Zygmunt Bauman e Francisco Rüdiger, além de artigos e teses de pesquisadores nacionais como Ieda Tucherman da UFRJ e Talita Castro da Unicamp. O método utilizado será o qualitativo, onde a teoria será estudada em aplicação cotidiana sem o uso de números estatísticos como base principal do artigo. Tais métodos serão fundamentais para a obtenção das respostas e confirmação ou não das hipóteses dos seguintes questionamentos levantados, bem como o alcance dos objetivos previamente listados.

- De que forma as novas tecnologias e a modernidade influenciam o mercado da literatura de autoajuda?

Hipótese: As inovações tecnológicas afetaram a sociedade em várias dimensões, inclusive em seus hábitos e interesses de leitura.

- Como o conceito de autoajuda foi desenvolvido no meio literário?

Hipótese: A autoajuda como técnica isolada permite que o indivíduo aprimore a si mesmo. Tal conceito passou a ser utilizado na literatura com o desenvolvimento de livros que prometem o sucesso e/ou a realização pessoal.

- Como pode ser explicado o sucesso do mercado da autoajuda literária nos últimos anos, mais precisamente no século XXI?

Hipótese: A internet, as redes sociais e tecnologias relacionadas promoveram um crescimento no interesse pela autoajuda literária.

### 1. Definindo como se autoajudar

Como seu próprio nome deixa claro, a autoajuda surge como uma forma de tornar possível que um indivíduo se responsabilize por seus próprios problemas e encontre soluções e saídas sozinho. E por “sozinho”, entende-se sem encontrar-se pessoalmente com um profissional ou outro que possa colaborar, já que a partir do momento em que alguém lê dicas

e soluções de determinado autor, é o próprio que o está auxiliando, e não uma autoajuda no sentido literal.

Segundo os estudos de Francisco Rüdiger, a autoajuda se definiu como gênero literário sendo completamente diferente do que lemos atualmente. Em vez de livros que envolvem a subjetividade, eram mais relacionados a tratados de moral e ensinamentos de conduta, por volta da segunda metade do século XIX. De acordo com Rüdiger, a autoajuda de hoje pode ser definida como:

conjunto textualmente mediado de práticas através das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade, visando a conseguir uma determinada posição individual supra ou intramundana. (RÜDIGER, 2010, p. 8)

Desde os anos 90, quando se passou a traduzir obras internacionais desse caráter de autoajuda, a produção nacional começou a ser incentivada. Assim, os livros que antes eram contabilizados juntos dos de “não-ficção”, ganham espaço e se separam, ganhando uma própria listagem de mais vendidos.

Diversos títulos enquadrados nesse tipo de literatura são derivados do campo religioso, por possuírem caráter de positivismo, geralmente oferecendo “a luz no fim do túnel”. Quantas histórias conhecemos de pessoas que buscam a religião no desespero, em busca de solucionar todos os seus problemas preenchendo um vazio com a fé? Assim, livros de padres, pastores e líderes religiosos obviamente recebem destaque, quase como um argumento de autoridade. Entretanto, não são apenas livros religiosos enquadrados como de autoajuda. Em alguns casos, até pequenas histórias de ficção, mas que possuem um tom de relato conselheiro se encaixam, como é o caso das obras *Não se apegue não* e *Não se iluda não*, da escritora e blogueira brasileira Isabela Freitas, que usa a ficção para aconselhar a respeito de relacionamentos.

Assim, qualquer literatura que proponha uma mudança, uma descoberta, uma evolução subjetiva é considerada como autoajuda. Livros de organização, espirituais, manuais de relacionamentos, guias de olhar positivo, todos estão reunidos na mesma lista.

## **2. O ser moderno**

As mudanças pelas quais a sociedade passou desde seu surgimento podem ser intimamente relacionadas às tecnologias que surgem em determinados períodos. O rádio, a fotografia, a televisão, a internet, e para além dos veículos de comunicação, as invenções de

transportes, como o carro, o desenvolvimento da indústria, todas essas inovações alteraram o meio social em que foram desenvolvidas. A sociedade é tão intimamente ligada às suas criações que elas mudam nossas rotinas, nossos olhares. Assim, o *ser* do século XX não pode ser comparado ao do século XXI.

Se antes já nos adaptávamos às mudanças, desde o início dessa era tecnológica estamos ainda mais velozes. Com o surgimento da internet e o advento das redes sociais, diariamente temos de nos adaptar e como na seleção natural de Darwin, aqueles que não se adaptam são deixados para trás. Somos ambiciosos pelo mais novo, o mais recente, entretanto, mal conseguimos acompanhar o ritmo que as inovações estão seguindo. Stuart Hall afirma que:

Um tipo diferente de mudança estrutural está transformando as sociedades modernas no final do século XX. Isso está fragmentando as paisagens culturais de classe, gênero, sexualidade, etnia, raça e nacionalidade, que, no passado, nos tinham fornecido sólidas localizações como indivíduos sociais. Estas transformações estão também mudando nossas identidades pessoais, abalando a ideia que temos de nós próprios como sujeitos integrados. (HALL, 2005, p.9)

Como se tal crise de identidade não fosse suficiente, a “seleção natural” anteriormente citada, pressiona e oprime para que nos adaptemos a tudo. Precisamos ter perfis em todas as redes sociais, o celular mais moderno, as relações mais bem-sucedidas, os trabalhos idealizados. O século XXI não foi feito para os fracassos. Desde a infância, as crianças são envolvidas por milhões de atividades, na adolescência, cursos e mais cursos que o tornem mais capacitado para o vestibular. Na universidade, temos de ser os melhores para entrarmos no mercado de trabalho e conseguirmos os salários mais altos. E depois, precisamos correr desenfreadamente para evoluirmos e nos tornarmos essenciais aos empregadores. Com a idade chegando, precisamos de um casamento, casa e carro próprios e logo os filhos. Precisamos ter um posicionamento religioso, econômico e político definido, e saber tudo que está acontecendo em tempo real. Apesar de muitos acharem que a sociedade dos séculos passados era muito mais opressora, essa ainda não se afasta totalmente da opressão. Apenas as exigências mudaram, as pressões continuam.

Se o curso da vida na pós-modernidade é interpretado como um processo mais individualizado e reflexivo é porque a sensação é de que as coisas dependem cada vez mais apenas dos indivíduos e da sua capacidade de escolha. Ser e/ou sentir-se velho parece estar cada vez menos condicionado à data de nascimento e a doença

e o declínio físico, até então fortemente associados a esse momento da vida, não se colocam mais como prerrogativa da idade avançada, mas sim como consequência de determinados comportamentos, de certa atitude da pessoa perante a vida. São possibilidades que ameaçam qualquer momento da vida, quase como resultantes apenas de uma postura auto-negligente. (CASTRO, 2009, p. 5)

Se nossas identidades se alteram, os relacionamentos também passam por mudanças com o advento das tecnologias, sendo ainda mais impactados pelas redes sociais. A sensação que temos é que tudo está à distância de um clique. Podemos conhecer qualquer pessoa de qualquer lugar no mundo. Estamos conectados com o mapa-múndi inteiro por trás de uma tela, mas e quando esta some, estamos realmente interligados? Podemos ter dois mil amigos em redes sociais, e ainda assim, contar nos dedos as relações verdadeiras.

Os relacionamentos só existem quando postados, o sofrimento pode ser medido através da quantidade de posts e seus conteúdos. Somos cada vez mais líquidos, partindo do conceito dessa expressão colocado por Zygmunt Bauman, de que nada da atualidade foi feito para durar, principalmente os laços. Fazendo uso da metáfora da liquidez, o filósofo afirma:

Os fluidos, por assim dizer, não fixam o espaço nem prendem o tempo. Enquanto os sólidos têm dimensões espaciais claras, mas neutralizam o impacto e, portanto, diminuem a significação do tempo (resistem efetivamente a seu fluxo ou o tornam irrelevante), os fluidos não se atêm muito a qualquer forma e estão constantemente prontos (e propensos) a mudá-la. Ao descrever os sólidos, podemos ignorar inteiramente o tempo; ao descrever os fluidos, deixar o tempo de fora seria um grave erro. Descrições de líquidos são fotos instantâneas, que precisam ser datadas. (BAUMAN, 2001, p.9)

As redes sociais exigem de nós a felicidade. E ainda que não a tenhamos, fingimos tudo em busca de curtidas, reações e novas amizades. Sentimos a necessidade de causar no outro o que nos é causado, uma rejeição à simplicidade da própria vida. Para Ana Paula Sampaio Coelho:

É a crescente necessidade do indivíduo valer-se por si mesmo, de tornar-se responsável por suas competências e o cenário de extrema competitividade que abre espaço para um grande sentimento de insegurança e incapacidade. Novamente lembramos a importância que as instituições possuem para promover a segurança identitária. Sem tais apoios, vemos o aumento de depressões e desequilíbrios psicológicos (...). Afinal, que felicidade é esta que também é desespero e desamparo? (COELHO, 2012, p.6)

Todas essas mudanças se refletem nos nossos hábitos diários, na forma como trabalhamos, pensamos, nos relacionamos, vivemos, e obviamente, no que lemos. Em meio a uma sociedade tão fragilizada e ávida por sucesso, que ainda é envolvida por uma indústria

cultural que explora tudo o que pode, o cenário perfeito é montado para uma literatura que reduz todas as fases da vida a manuais e oferece válvulas de escape rápidas e inicialmente eficazes.

### **3. Modernidade e a autoajuda**

Como explicitado anteriormente, a modernidade e suas inovações alteraram a forma como vivemos. A internet expandiu nossos horizontes, mudando nossas percepções de tempo e espaço. As redes sociais conectaram pessoas do mundo todo, tornando possíveis as reuniões e discussões em uma plataforma digital. Por outro lado, a quantidade exorbitante de informações a que temos acesso exige de nós um potencial e nos pressiona para que sempre saibamos de tudo, conheçamos tudo. Enquanto nos sentimos conectados, nos isolamos em bolhas virtuais, escondidos atrás de telas, perdendo o tato para os relacionamentos reais e nos tornamos cada vez mais individualistas.

Tudo o que assistimos em redes sociais é relacionado à felicidade e sucesso dos nossos “amigos” ou de famosos que adquirimos, criando um imperativo que nos oprime quando não os alcançamos. E nunca alcançamos, porque “a grama do vizinho é sempre mais verde”, como diz o ditado. Assim, onde buscamos ajuda? De onde tiraremos essa excelência que necessitamos? E então surgem os livros de autoajuda, prometendo e afirmando uma evolução e uma única fórmula objetiva para ser bem-sucedido em todas as áreas da vida.

E assim os leitores aprendem com a experiência de outros leitores, reciclada pelos especialistas, que é possível buscar “relacionamentos de bolso” do tipo de que se “pode dispor quando necessário” e depois tornar a guardar. Ou que os relacionamentos são como a vitamina C: em altas doses, provocam náuseas e podem prejudicar a saúde. Tal como no caso desse remédio, é preciso diluir as relações para que se possa consumi-las. (BAUMAN, 2004)

No site Publishnews<sup>4</sup>, podemos acompanhar o ranking de livros mais vendidos no país desde 2010, por ano, mês ou semana. Em 2010, ano mais distante possível de ser avaliado no site, dos 20 livros mais vendidos, 4 eram literatura de autoajuda, enquanto em 2012, apenas dois nomes. Após essa baixa, no ano de 2013, foram 5 nomes de autoajuda entre os destaques de venda. Já em 2015, 6 títulos estavam presentes. O balanço de 2016, apesar de ainda não haver terminado, apresenta o registro de que sete nomes já estão na lista geral. Diante desse

---

<sup>4</sup> Disponível em: <<http://www.publishnews.com.br/ranking>> Acesso em: 15 de junho de 2016.

crescimento, podemos nos alertar para a situação crescente de aproveitamento do mercado diante das alterações pelas quais a sociedade passou.

Adorno e Horkheimer foram os primeiros a chamar a atenção para o fenômeno em foco, no contexto do qual se fabrica “um estilo de comportamento para os homens que, privados de sua espontaneidade pelo processo industrial, necessitam de que lhes digam como fazer amigos e influenciar pessoas”. Para os autores, o capitalismo enseja o surgimento de movimentos de massa que condicionam as rotinas cotidianas, penetrando no modo como as garotas programam seus compromissos, as pessoas entoam a voz ao telefone, escolhem as palavras na conversação diária e esquematizam sua vida interior, numa tentativa de fazer de si mesmas um aparelho eficiente e ajustado aos modelos difundidos em escala de massa pela indústria da consciência. (RUDIGER, 2010, p. 14)

Outro questionamento a ser pensado é quanta autoridade damos a uma pessoa para ditar nossas ações e pensamentos diante de uma situação. O quanto de experiência e domínio ela possui para afirmar tais pontos? E mesmo que seja dona de grandes visões, quem nos garante que o mesmo modelo que funcionou para certa pessoa funcionará para todos? Os livros de autoajuda tendem a isso: resumir situações muito maiores que nós a decisões simples, como se tudo pudesse ser mudado a um estalar de dedos. A leitura pode possuir o poder de mudar o homem, de transformá-lo, mas não através de uma lista de regras e conselhos que não saem do superficial.

## **Conclusão**

A modernidade e suas inovações, como a internet e as redes sociais, alteraram a forma do homem se expressar e lidar com o mundo. Um desses hábitos alterados, foi o da leitura. Anos atrás, a leitura ficcional ou até a não-ficção, lideravam os rankings de leitura mundial, entretanto, isso mudou com o passar do tempo e o surgimento de novos gêneros literários. Os livros de autoajuda começam a ganhar destaque, recebendo uma lista própria de mais vendidos e ocupando ano após ano, o primeiro lugar da listagem geral. De onde viria essa transformação? Após a pesquisa baseando-se em textos de especialistas, concluiu-se a relação entre esse crescimento do mercado da literatura de autoajuda e a crise de identidade presente na sociedade contemporânea, fortalecida pelo imperativo da felicidade nas redes sociais e o individualismo que domina as relações.

A indústria cultural atual, observando a crescente necessidade que as pessoas desenvolveram por esse tipo de literatura incentivadora, positiva e de manual, lança cada vez mais nomes, desesperada por atender à demanda. Desde os títulos até as capas, tudo combina para chamar a atenção do leitor e garantir que ele terá exatamente o que deseja: uma válvula de escape, a luz no fim do túnel para todos os seus problemas.

## **BIBLIOGRAFIA**

- ADORNO, Theodor, **Os Pensadores**. Textos escolhidos, “Conceito de Iluminismo”. Nova Cultural, 1996.
- BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2004.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.
- CARRERA, Fernanda. **O imperativo da felicidade em sites de redes sociais: materialidade como subsídio para o gerenciamento de impressões (quase) sempre positivas**. In: Revista Eptic, v. 16, n.1, 2014. Disponível em <http://www.seer.ufs.br/index.php/eptic/article/view/1857> . Acesso em 25/01/2016
- CASTRO, Talita. **Auto-ajuda como discurso sobre as emoções. Um Olhar sobre a Produção Brasileira para a Crise da Meia-Idade**. In: XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009. Disponível em <http://www.aacademica.org/000-062/2135>. Acesso em 25/01/2016
- COELHO, Ana Carolina Sampaio. **“Estou no melhor momento da minha vida”: O imperativo da felicidade na sociedade contemporânea**. In; Razón y Palabra, n 79, maio/julho de 2012. Disponível em; [http://www.razonypalabra.org.mx/N/N79/V79/67\\_Sampaio\\_V79.pdf](http://www.razonypalabra.org.mx/N/N79/V79/67_Sampaio_V79.pdf) . Acesso em; 25/01/2016
- HALL, Stuart. **A identidade cultura na pós-modernidade**. 10. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.
- HALL, Stuart, **The centrality of culture: notes on the cultural revolutions of our time**. In.: THOMPSON, Kenneth (ed.). Media and cultural regulation. London, Thousand Oaks, New Delhi: The Open University; SAGE Publications, 1997. (Cap. 5) Disponível em:

[http://www.gpuf.fe.usp.br/teses/agenda\\_2011\\_02.pdf](http://www.gpuf.fe.usp.br/teses/agenda_2011_02.pdf). Acesso em 01/02/2016

MOCELLIM, Alan. **Simmel e Bauman: modernidade e individualização**. In; Revista Em Tese - Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC, Vol. 4, n. 1, agosto-dezembro/2007. Disponível em

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/13474/12357>.

Acesso em 01/02/2016

RÜDIGER, Francisco. **Literatura de autoajuda e individualismo: contribuição ao estudo de uma categoria da cultura de massas**. 2<sup>a</sup>. ed. Porto Alegre: Gattopardo, 2010.

TUCHERMAN, Ieda, Relações perigosas: autoajuda, mídia e biopoder. In: **Revista FAMECOS**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, pp. 315-335, maio/agosto 2012.