

Olhar global da leitura como terapia em tempo da pandemia COVID-19

Learn over about reading as therapy in the time of pandemic COVID-19

João Muteteca Nauege

Doutor em Linguística, Professor Auxiliar. Universidade Lueji A'Nkonde, Angola.

*Autor para correspondência: nauegejoaonauege@yahoo.com.br

RESUMO

O artigo debruça-se sobre a leitura como terapia em tempo da pandemia COVID-19. O estudo foi realizado com o fito de se saber se a leitura tem função terapêutica, sobretudo em tempos pandémicos. Contámos com uma amostra de 76 informantes de diversas latitudes, Angola, Portugal e Brasil, que acederam ao questionário pelas mais diversas plataformas (Emails, Googleforms, Facebook e WhatsApp) a julgar pelo confinamento a que todos estamos sujeitos como uma das medidas de combate e prevenção à pandemia. O inquérito por questionário permitiu a recolha de dados, adoptámos o paradigma quantitativo para análise de dados. Aferimos que, em tempos pandémicos, a leitura funciona como terapia para muitos males, ajuda a diminuir os níveis de stress, tensão, insegurança, ansiedade e permite estreitar a relação entre leitores e livros, as famílias confinadas, por via da leitura, dialogam mais, e os efeitos da leitura são activados quando o resultado da prática de leitura nos proporciona: bom humor, melhoria da auto-estima, catarse, imaginação, reflexão sobre desejos, ideias, intenções e desejos. É bem verdade que a leitura carrega consigo múltiplos efeitos, o nosso estudo traz dados que confirmaram os efeitos de refrigério associados à leitura em tempos pandémicos. No nosso ponto de vista, ler é actividade através da qual interagem o autor do texto e o leitor, estando em prismas distintos, que convergem na descodificação e podem divergir na compreensão e atribuição de sentidos, dado que as experiências entre si podem estar diametralmente opostas devido à maturação leitora entre o autor e o leitor.

Palabras clave: Leitura, Terapia, Pandemia-Covid-19.

ABSTRACT

The article is a learn over about reading as therapy in the time of pandemic covid-19. The study was carried out with the aim of knowing if reading has a therapeutic function, specially in pandemic times. We had a sample of 76 insider from different latitudes, Angola, Portugal and Brazil, who accessed the questionnaire through the most various platforms (Emails, Googleforms, Facebook and WhatsApp) judging by the confinement to which we are all subject as of the measures of combat and prevention the pandemic. The inquiry per questionnaire enable the data collection, we adopted the quantitative paradigm for data analysis. We found that, in pandemic times, reading works as a therapy for many males, helps to reduce levels of stress, tension, insecurity, anxiety and allows a closer relationship between readers and books, as a confined families, through reading, dialogue, and the effects of reading are activated when the result of reading practice of reading offers us a good mood, improvement of self-esteem, catharsis, imagination, reflection on desires, ideas, intentions and desires. It is true that reading carries with it multiple effects, our study brings data that confirm the refreshment effects associated with reading in pandemic times. In our point of view, reading is an activity through which the author of the text and the reader interact, drawing in different prisms, which converge in decoding and may differ in comprehension and sense of assignment given that the experiences between them may be diametrically opposed due to the reading maturation between the reader and author.

Keywords: Reading, Therapy, Pandemic-Covid-19.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 teve a sua origem numa das cidades da China, Whuan 2019, rapidamente passou a alastrar-se por todos os cantos do Mundo, a sua rápida e fácil propagação levou-a à classificação de uma pandemia global. A sua letalidade obrigou aos governos de todo o mundo a adopção de medidas que pudessem fazer face aos estragos em quase todas as esferas da vida social, económica e política. Quer dizer que nenhum país ficou imune, nem as grandes potências mundiais sequer estavam preparadas para enfrentar o agora considerado inimigo invisível.

No dia 25 de Março de 2020, o Presidente da República de Angola, João Lourenço, decretou o primeiro Estado de Emergência, após auscultação do Conselho da República, cujo Decreto Presidencial nº 81/20 de 25 de Março entrou em vigor às zero horas do dia 27, suspendendo o exercício de alguns direitos com vista à não propagação da doença, dado que o epicentro da doença é a cidade de Luanda. Ressalte-se que quando o Decreto Presidencial entrou em vigor, apenas estavam registados 3 casos da COVID-19. A restrição dos direitos por via do Decreto Presidencial coarctava a possibilidade de direito de manifestação, de greve, de reunião, entre outros direitos, que o seu exercício possa constituir uma forma de propagação da COVID-19.

Assim sendo, as actividades lectivas foram totalmente suspensas, abriu-se uma fase de confinamento social, tudo por conta da COVID-19, as famílias procuram nova forma de estar e orientarem-se, as empresas adoptaram novas formas de trabalho, as escolas e universidades procuram reinventar-se para não inactivarem todas as suas actividades, fazendo recurso às novas tecnologias de informação e comunicação para respeitar o distanciamento social e manter as reuniões regulares com base no novo figurino pandémico, a modalidade de ensino à distância, a necessidade da sua regulamentação e implementação efectiva em Angola vieram à baila.

A ansiedade e a insegurança são geradas sobretudo por falta de um fármaco ou uma vacina face à pandemia da COVID-19, mais que isso é a incerteza de não se ter uma solução à vista. Até ao momento as medidas preventivas são as únicas formas de conter a propagação da doença, que passam pelo uso correcto das máscaras, a lavagem frequente das mãos com água e sabão e o uso de álcool em gel. Quanto mais houver níveis de desconhecimento acentuados das medidas de prevenção, das formas de contágio e de uma solução para a pandemia, mais aumentam o stress, a tristeza e a insegurança. Alternativas como ler, escrever historietas, recurso aos contos ou narrativas tradicionais podem, efectivamente, ajudar a minorar o sofrimento causado pelo isolamento social.

A prática de leitura faz bem à saúde, em contexto de confinamento social, a leitura presta um serviço de relaxamento, meditação profunda, activa a memória e ajuda a promover um ambiente de empatia entre leitor-autor, e leitor que se transforma em autor de outros textos que o contexto e a atribuição de sentidos o ajudam a criar.

Algumas das sensações que a prática de leitura cria em um leitor proficiente são indescritíveis, em uma só palavra, podemos assegurar que o acto de ler e o acto de atribuir sentidos àquilo que se lê transformam o leitor.

Os livros estão associados à terapia, ou seja, à biblioterapia, definida por Shrodes (1949), “como sendo um processo dinâmico de interacção entre a personalidade do leitor e a literatura imaginativa, que pode atrair as emoções do leitor e liberá-las para o uso consciente e produtivo”. Na visão de Orsini (1982), “a biblioterapia é uma técnica que pode ser utilizada para fins de diagnóstico, tratamento, prevenção de moléstias e de problemas pessoais.”

No ponto de vista de Ouaknin (1996), “a biblioterapia é primariamente uma filosofia existencial e uma filosofia do livro (...) o homem é ser dotado de uma relação com o livro”; ao passo que Caldin (2001) considera “biblioterapia como leitura dirigida e discussão em grupo, que favorece a interacção entre as pessoas, levando-as a expressarem seus sentimentos: os receios, as angústias e os anseios. Dessa forma, o homem não está mais solitário para resolver seus problemas; ele os partilha com seus semelhantes, em uma troca de experiências e valores”.

Destarte, o confinamento social devido à COVID-19 permitiu a permanência das famílias por muito tempo em casa, a rotina mudou, as formas de entretenimento predilectas passaram a ser a televisão, as redes sociais, o diálogo familiar e a leitura, esta última é o objecto da nossa reflexão, pois revela-se em

tempos da pandemia como um forte antídoto ao stress, à depressão, ao mau humor, activa a auto-estima, é relaxadora, mesmo em confinamento social, ela coloca-nos em ambiente virtual de desconfinamento social, em uma só palavra, a leitura serve como terapia no tempo da COVID-19.

2-LEITURA: percorrendo conceitos

Vários são os conceitos que a leitura toma. A diversidade de conceitos e suas definições pressupõem complexidade em conceituar e defini-la de maneira única. A leitura está associada intrinsecamente ao reconhecimento e conferência de significados a todo o símbolo gráfico, desta forma, é leitura quando se busca entendimento daquilo que se lê. Sim-Sim (1998), entende que leitura é um processo interactivo entre o leitor e o texto, através do qual o primeiro reconstrói o significado do segundo.

Sabino (2008) lembra que o acto de ler é que configura a leitura. Provindo de latim, *Legere* ou ler está associado a conhecer, descobrir, interpretar por meio da leitura. Assim, ler é:

apreender o significado do conjunto dos símbolos descodificados, tentar descobrir o sentido que o autor deu à narrativa e comparar as próprias experiências com as descritas no texto, descobrindo novos conceitos e reformulando os antigos. Tal atitude leva o leitor ao questionamento e à busca de respostas (...) praticar o acto de ler significa mais do que conhecer as letras do alfabeto, juntando-as para formar palavras. A apreensão do significado acompanha o acto de decifração dos símbolos. A palavra lida tem que ter significância para quem a lê (p.2).

A par da apreensão de significado, a leitura remete-nos a imagens, podendo ser imagináveis, ou seja, imagens mentais, quer dizer que ler é apelação ao exercício mental. Por esta razão, em épocas de confinamento ou isolamento social, como a que vivemos, a prática de leitura é um grande exercício de catarse. O acto de ler confere ao leitor autonomia e exercício de cidadania, proporcionando a possibilidade de inclusão social.

Em época pandémica, como a que vivemos hoje da COVID-19, notámos que os que sabem ler e que praticam leitura com regularidade estão expostos a diversas fontes de aquisição de conhecimentos sobre a prevenção e o combate à doença, não se limitam a ouvir rádio ou a ver televisão, conectam-se a todas as redes sociais em busca de informação, partilham conhecimentos por via de leituras variadas, exercem a sua cidadania autonomamente, sentem-se inseridas numa aldeia global e percebem que a leitura é, e pode funcionar como uma das formas de inclusão, quando se é leitor ou exclusão social quando não se sabe ler.

Ler é a actividade através da qual interagem o autor do texto e o leitor, estando em prismas distintos, que convergem na descodificação e podem divergir na compreensão e atribuição de sentidos, dado que as experiências entre si podem estar diametralmente opostas devido à maturação leitora entre o autor e o leitor. A atribuição de significados àquilo que se lê, vai depender da preparação do ente leitor.

A leitura e a escrita são grandes mecanismos que nos ajudam a preservar os conhecimentos que a humanidade vem acumulando ao longo dos séculos. A leitura é um pilar fundamental que ajuda todo o ser humano a compreender diferentes esferas das sociedades em que está inserido, por isso a construção de textos envolve um espírito criativo, criação e recriação da realidade mediata e imediata de seres humanos, suscita indagações constantes. Por conseguinte, a leitura como acto e processo deve ser valorizada e incentivada com vista à compreensão de fenómenos e factos sociais. A título de exemplo, a actual pandemia da COVID-19 será conhecida pelas gerações vindouras por via da leitura que farão das fontes escritas fielmente e fontes orais (com todos os acréscimos e subtrações que ela acarreta) que lhes poderá ser dada pela geração actual que a enfrenta com toda a incerteza possível, com o medo, ansiedade e muita vontade de a vencer.

Não se deve conceber a leitura de forma redutora, devemos ter um conceito cada vez mais alargado da leitura, pois o acto de ler envolve inúmeras habilidades que devem ser aprendidas e desenvolvidas ao longo do exercício -leitura, tais como interpretar, decifrar, distinguir, analisar e comparar.

Segundo Santos (2000:22), o conceito de leitura: “passa a ser considerado como um instrumento precioso e indispensável ao indivíduo que se quer activo, participante e útil à sociedade”. O valor da leitura, quer no momento pandémico da COVID-19, quer no quotidiano, é inestimável, o acto de ler em

si permite-nos estar a par de tudo o que acontece na sociedade, desde a realidade circundante até a que nos é equidistante.

É uma verdadeira fonte de relaxamento e de atenuação de tristezas, incertezas, ansiedade e medos em época da COVID-19, é, também, uma fonte primordial de aquisição e consolidação de conhecimentos que a humanidade nos lega século após século. Conseguimos perceber, ao longo do confinamento ou isolamento social, quais são os efeitos terapêuticos do acto de ler, a par de outras fontes de alívio da insegurança, diminuição de tensão, stress, melhoria de auto-estima e controlo emocional; a leitura ocupa lugar privilegiado em muitas famílias, serve como um passaporte para ler o mundo a partir de latitudes diversas.

3- LEITURA COMO TERAPIA

Chegam-nos relatos de que nos tempos mais remotos, sempre existiu na Grécia, no Egipto, na China e em diversos lugares do mundo, o uso da leitura com fito terapêutico (Seitz, 2006; Caldin, 2009). Vale lembrar que ler, em tempos pandémicos, desempenha um papel fundamental no esquecimento de alguns problemas, ajuda no equilíbrio emocional de famílias confinadas, ajuda a diminuir os níveis de insegurança e stress provocados por um volume cada vez mais grande de informação e até de desinformações.

Ouaknin (1996) refere que, em hebraico e grego, terapia aproxima-se ao significado de prevenção, sendo associada à medicina preventiva. Assim sendo, Ouaknin (1996) assevera que:

Poderíamos pensar na literatura como uma profilaxia, ou seja, ler para não adoecer ou para não entrar em desequilíbrios que possam abrir caminho a doenças orgânicas (diabetes, hipertensão, neoplasias) ou psiquiátricas (depressão, psicose, esquizofrenia) (p.13).

Os benefícios da leitura, desde o ponto de vista terapêutico, são inegáveis e até incomensuráveis, a biblioterapia durante séculos vem sendo utilizada como uma das verdadeiras técnicas profiláticas e até de cura para doentes com quadro depressivo complexo, em muitos casos ajuda na recuperação de pacientes que apresentam um quadro de saúde mental grave.

O uso dos textos ajuda, em grande medida, o sujeito com níveis de stress, medo, incerteza, insegurança e fortes tensões a relaxar, pois ao partilhar outras experiências por meio da leitura, abre-se a porta para interiorização de aspirações novas, liberação de sentimentos de tristeza, bem assim, abre-se a janela para a comparação das suas necessidades com as de outros.

Caldin (2001) lembra que a leitura tem fortes efeitos terapêuticos, por:

permitir ao leitor verificar que há mais de uma solução para seu problema; auxiliar o leitor a verificar suas emoções em paralelo às emoções dos outros; ajudar o leitor a pensar na experiência vicária em termos humanos e não materiais; proporcionar informações necessárias para a solução dos problemas, e, encorajar o leitor a encarar sua situação de forma realista, de forma a conduzir à ação (p.33).

O acto de ler que para muitos parece simples passatempo, mentalmente tem um efeito terapêutico considerável, a julgar pela diminuição da carga emocional negativa que os medos, as incertezas e as inseguranças trazem à alma de pessoas confinadas por orientação ligada à saúde pública. A superação da angustia, da ansiedade e de outros sentimentos associados à pandemia da COVID-19 traz consigo o bem-estar, estimula a mudança de comportamento em face do medo generalizado que se tem da doença, quer dizer, a leitura amplia a visão de quem a pratica, os conhecimentos que nos agrega permitem ter uma cosmovisão de nós e dos outros, facilita o estímulo à criatividade, e, sem dúvida, acrescenta valores à nossa capacidade crítica.

Com leitura alivia-se a tensão e purifica-se a alma, essa purificação é uma autêntica terapia, por que durante o confinamento provocado pela Pandemia da COVID-19, criou-se uma nova forma de socialização assente em fortes medidas de biossegurança com vista à prevenção que resultasse em evitar um maior número de contágio, então as famílias foram incorporando nova forma de estar, que é isolar-se sempre que necessário para não ser infectada pelo vírus da COVID-19, passaram a viver uma nova

experiência, experimentaram sentimentos de angústia, raiva, frustração por comunicarem pouco com quem já o faziam, essa mudança brusca afecta a saúde mental.

Para contrapor esses sentimentos todos, só uma boa leitura, lato senso biblioterapia, pode ajudar a trazer alegria, exteriorização de problemas, afastamento de sensação de isolamento, activação de sensação de alívio, diminuição dos níveis de stress e timidez, bem como experimentam-se níveis de segurança e sentimentos positivos.

4- APORTE EMPÍRICO

Na secção do aporte empírico, vamos dar conta da metodologia, objectivo, informantes e o tipo de instrumento aplicado para a recolha de dados que configuram o nosso estudo. Optámos por uma investigação descritiva que de acordo com Alarcão e Andrade (1991), “pretende descrever, para compreender e para explicar dados da realidade (...) usando estratégias de observação (inquérito, ...) análise de conteúdo, etc) (p.4)”.

Metodologia e Objectivo

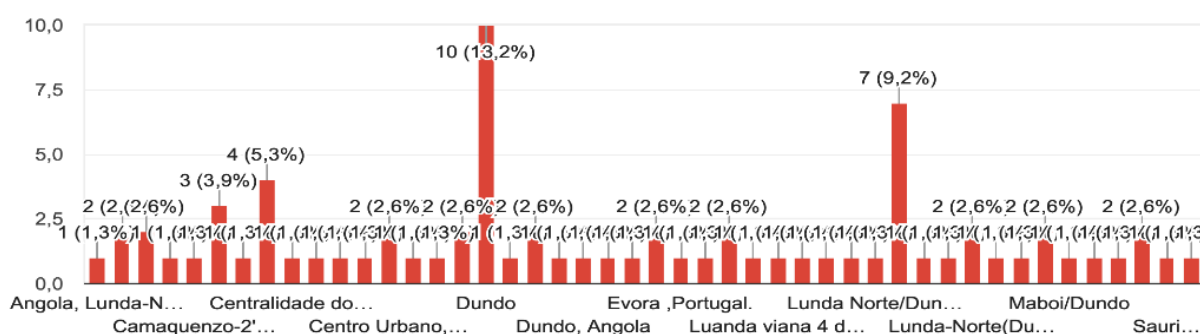
Descrever os efeitos terapêuticos da prática da leitura em tempos da Pandemia COVID-19 no decurso do confinamento social. Neste estudo assumimos uma abordagem quantitativa, que segundo Sousa & Baptista (2011), “integra-se no paradigma positivista, apresentando como objectivo a identificação e apresentação de dados, indicadores e tendências observáveis. (...) mostra-se geralmente apropriada quando existe a possibilidade de recolha de medidas quantificáveis de variáveis e inferências a partir de amostras de uma população” (p.53).

Informantes e Inquérito

Como técnica para a recolha de dados, optámos por inquérito por questionário de perguntas fechadas, cujas principais características são o foco, a clareza e a brevidade (Sousa & Baptista, 2011). Atendendo ao confinamento social, como forma de nos apartar do contacto directo com os informantes, o instrumento de recolha de dados foi aplicado com recurso aos *emails*, *facebook*, *whatsapp* e *googleforms*. A escolha dos informantes foi determinada pela realidade actual, assim sendo, seleccionámos os informantes e constituímos a amostra tendo em conta a técnica não probabilística, com destaque para a amostragem por conveniência (Sousa & Baptista, 2011). Quanto ao género dos informantes, destacamos 88,2% masculino e 11,8% feminino, em relação à idade dos informantes, assinalamos 35,5% dos 18-25 anos, 44,7% dos 30-35 anos, 15,8% dos 40-45 anos e 4% outra. No que toca à escolaridade, 75% tem grau de licenciatura, 21,1% afirmou ter o grau de mestre e 3,9% outra. No que respeita à especialidade dos informantes, temos Ciências da educação com 64,5%, Humanidades com 18,4%, distribuindo-se os 17,1% em outras especialidades, tais como: Ciências da saúde, Engenharia, Economia, Direito, Administração e Relações internacionais. Com base nos canais já anunciados (*emails*, *whatsapp*, *facebook* e *googleforms*) o inquérito circulou em diversas latitudes, tendo sido recolhidas respostas de diversas regiões com destaque para Angola: Lunda-Norte, Lunda-Sul, Luanda, Huila; fora de Angola, conseguimos colectar dados de Portugal e Brasil, como atesta o gráfico abaixo:

Residência actual

76 respostas

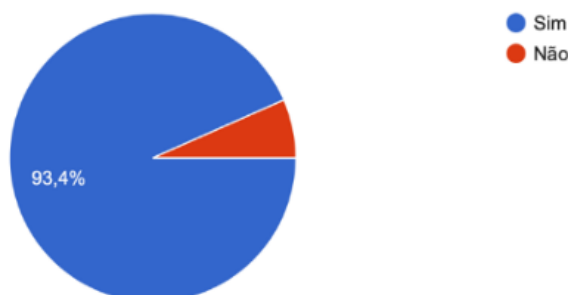


Apresentação e discussão de resultados

Os dados que se seguem resultam de um inquérito aplicado com o propósito de se saber a prática de leitura em tempo do isolamento social provocado pela pandemia COVID-19; as principais fontes de passatempo durante o isolamento social; a função terapêutica da leitura em tempo de isolamento social; o encontro entre leitor e texto na diminuição do isolamento social e função terapêutica; o aumento da prática de leitura no seio familiar face à pandemia da COVID-19 e os sentimentos múltiplos que se activam quando se pratica a leitura.

Prática de leitura durante o estado de calamidade ou isolamento social.

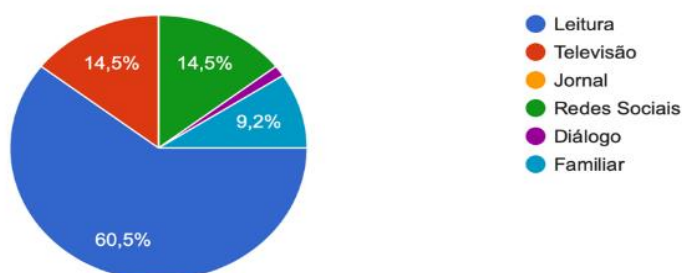
76 respostas



Questionados sobre a prática de leitura durante o estado de calamidade ou isolamento social, 93,4% dos informantes assinalou que praticou a leitura e apenas 6,6% não o fez. Caso para dizer que a leitura tem funcionado como um refúgio para isolamento social.

Principais fontes de passatempo durante a calamidade ou isolamento social.

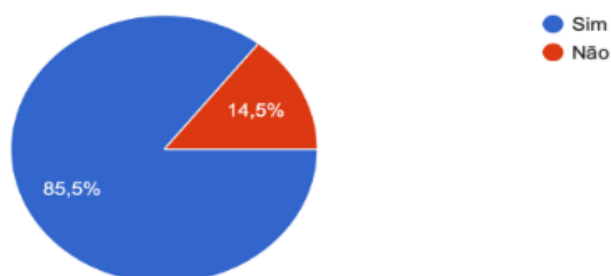
76 respostas



No quadro do estudo da leitura como terapia em tempo da pandemia -COVID 19, perguntámos aos informantes, quais as principais fontes de passatempo durante a calamidade ou isolamento social. A leitura aparece em lugar cimeiro como a principal fonte de passatempo com 60,5%, seguindo a televisão e as redes sociais com 14,5% cada, o diálogo familiar com 9,2% e o jornal com 1,3%.

Função terapêutica da leitura em tempos de isolamento social.

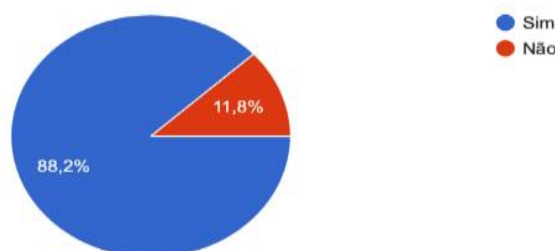
76 respostas



A função terapêutica da leitura em tempos de isolamento social é reconhecida por larga maioria dos informantes, 85,5% dos 76 informantes não têm dúvida que em tempo de confinamento a leitura tem servido como uma autêntica terapia face ao isolamento das pessoas como uma das medidas de prevenção e combate à pandemia COVID-19, 14,5% disseram que não. Por meio de textos literários, informativos ou de outra índole, a prática de leitura funciona como uma verdadeira terapia em momentos pandémicos.

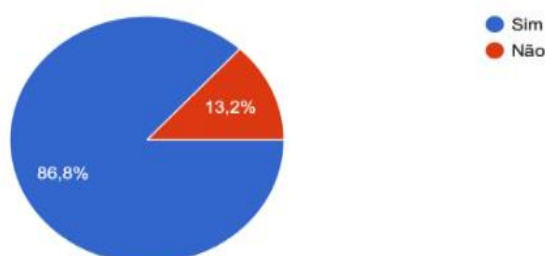
Vale lembrar que, tomamos o termo terapia no sentido não restrito, só curativo, mas sobretudo, no seu sentido profilático.

Encontro entre leitor e texto diminui isolamento social e funciona como terapia.
76 respostas



O encontro entre leitor e texto é apontado por 88,2% dos informantes como sendo funcional para a diminuição do isolamento social e como terapia em tempo da COVID-19, apenas 11,8% disse que não. Uma vez que com a leitura se processa a transferência de experiências, sentimentos, intenções e ideias de texto para leitor, ela funciona efectivamente como uma terapia, quer no sentido restrito, quer no sentido lato.

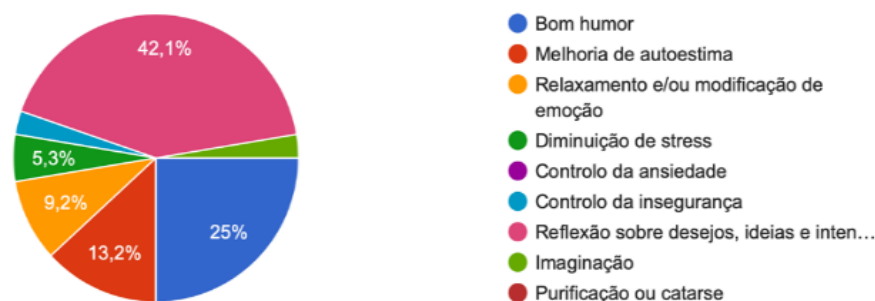
Relação entre confinamento social e aumento da prática da leitura no seio familiar.
76 respostas



Ao longo do estudo, outros dados já o demonstraram que o confinamento social ajudou substancialmente para o estreitamento da relação entre famílias e o acto de ler (*por exemplo, quando questionámos sobre a prática de leitura no isolamento social, 93%, e sobre principais fontes de passatempo, 60,5%*). A pergunta concreta sobre a relação entre confinamento social e aumento da prática de leitura no seio familiar atesta que dos 76 informantes, uma cifra significativa de 86,8% assinalou o facto e apenas 13,2% disse que não.

Sentimentos activados quando se pratica leitura.

76 respostas



Dado que a prática da leitura envolve, foca e activa múltiplos aspectos psico-sociais e biológicos do leitor, que contribuem efectivamente no funcionamento da leitura como uma terapia, quisemos saber dos nossos informantes que acederam ao estudo e preencheram o formulário, que sentimentos acreditam que são activados quando se pratica a leitura, sobretudo em tempos pandémicos como estes da COVID-19. A opção *Reflexão sobre desejos, ideias, intenções* é apontada por 42,1%, como sendo um dos sentimentos mais activados quando se pratica a leitura; segue-se a activação do *Bom humor* com 25%; os informantes acreditam que quando se pratica a leitura activa-se *A Purificação ou catarse* com 13,2%;

segue a opção o *Relaxamento e/ou modificação da emoção* apontada por 9,2%; e com uma percentagem de 5,3% está a *Diminuição do stress* como sendo um dos sentimentos activados quando se pratica a leitura; ficando os 5,2% distribuídos pelas categorias: *Imaginação, Controlo da ansiedade, Controlo da insegurança e Melhoria da auto-estima*.

CONCLUSÕES

À guisa de considerações finais do estudo que versou sobre a leitura como terapia em tempo da pandemia COVID-19, conseguimos inquirir informantes com níveis de literacia acima da média, a julgar pelo nível de escolaridade, faixa etária e formação profissional. 76 informantes de diferentes latitudes, Angola (Lunda-Norte, Lunda-Sul, Luanda e Huila), Portugal e Brasil acederam ao questionário e acabaram por participar do nosso estudo, facilitando a prossecução do objectivo do estudo que é a descrição dos efeitos terapêuticos na prática da leitura em tempos da Pandemia Covid-19 no decurso do confinamento social. Os dados atestam que a leitura tem servido como principal fonte de passatempo em tempo de isolamento social, desempenha a função terapêutica, quer strictu sensu, quer lato sensu. O encontro entre leitor e texto ajuda a diminuir o confinamento social; os informantes confirmaram que o confinamento social ajudou a aumentar a prática de leitura no seio de muitas famílias e a fortalecer o diálogo. A biblioterapia durante séculos vem sendo utilizada como uma das verdadeiras técnicas profiláticas e até de cura para doentes com quadro depressivo complexo. Destarte, os informantes concordam que a prática da leitura activa múltiplos sentimentos que actuam como terapia profilática e curativa em tempos difíceis como os que vivemos da Pandemia COVID-19.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, I.; Andrade, A.I (1991), Para uma tipologia das investigações em didáctica das Línguas. Aveiro: Universidade de Aveiro. Portugal
- Caldin, C. F. (2001), A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. Florianópolis. Brasil.
- Caldin, C. F. (2009), Leitura e terapia. Florianópolis. Tese de Doutoramento em Literatura - Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em <http://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/92575/263775.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 20 de Setembro 2020.
- Orsini, M. S. (1982), O uso da literatura para fins terapêuticos: biblioterapia. Comunicações e Artes.
- Ouaknin, M.-A. (1996), Biblioterapia. Tradução de Nicolás Niymi Campanário. São Paulo.
- Sabino, M. M. do C. de (2008), Importância educacional da leitura e estratégias para a sua promoção. Revista Iberoamericana de Educacion. ISSN. 16-81-56-53.
- Santos, E. M. (2000). Hábitos de leitura em crianças e adolescentes. Coimbra: Quarteto Editora
- Seitz, E.M. (2006), Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínicas médicas. Revista ACB, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 155-170, Jan./Jul.
- Shrodes, C. (1949), Bibliotherapy: a theoretical and clinical-experimental study. 1949. Dissertation (Doctor of Philosophy in Education) – University of California, Berkeley.
- Sim-Sim, Inês (1998), Desenvolvimento da linguagem, Lisboa, Universidade Aberta.
- Sousa, M. J.; Baptista, C. S. (2011), Como fazer investigação, Dissertações, Teses e Relatórios. Lidel-Edições técnicas. Lisboa.

João Muteteca Naege: Doutor em Linguística, Professor Auxiliar na Universidade Lueji A'Nkonde; Investigador do Centro de Estudos e Desenvolvimento Social-Universidade Lueji A'Nkonde, Angola (CEDES-ULAN). Investigador do Centro de Estudos em Letras da Universidade de Évora (CEL-UÉVORA), Portugal. Na Escola Superior Pedagógica da Lunda-Norte tem leccionado as cadeiras de Sociolinguística, Fonética e Fonologia do Português, História do Português, Linguística Aplicada, Semântica e Pragmática da Língua Portuguesa. Na Faculdade de Direito da Universidade Lueji A'Nkonde, é Professor de Língua Portuguesa. Orientador de vários trabalhos de Licenciatura e Dissertações de Mestrado, autor de diversos artigos científicos publicados em Angola, Portugal, Brasil e Itália.