

## AUTODESREPRESSÃO COMUNICATIVA (COMUNICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *autodesrepressão comunicativa* é o ato ou efeito de a consciência superar os próprios medos, receios, bloqueios e imaturidades dificultadoras da comunicação verbal ou não verbal, por meio do aprofundamento teático na autopesquisa, com investimento nas recins pessoais.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O prefixo *des* procede do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; aumento; reforço; intensidade; afastamento; supressão”. O vocábulo *repressão* deriva do idioma Latim Tardio, *repressio*, “sinal de retirada (dado pela corneta)”, de *repressum*, e este de *reprimere*, “recuar; suster; reter”. Surgiu no Século XVIII. O termo *comunicativo* provém do idioma Latim, *communicativus*, “próprio para comunicar; comunicativo”. Apareceu no Século XV.

**Sinonimologia:** 1. Autolibertação comunicativa. 2. Autodestravamento comunicativo. 3. Autodesinibição comunicativa.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autodesrepressão comunicativa mínima*, *autodesrepressão comunicativa média* e *autodesrepressão comunicativa máxima* são neologismos técnicos da Comunicologia.

**Antonimologia:** 1. Autorrepressão comunicativa. 2. Restringimento comunicativo. 3. Acanhamento comunicativo. 4. Inibição comunicativa. 5. Insegurança comunicativa.

**Estrangeirismologia:** a comunicação *clean* efetivando a interassistência; a comunicação *face to face*; a *glasnost* na comunicação; a superação do *déficit* comunicativo.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Comunicologia.

**Megapensenologia.** Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Comunicar exige discernimento*.

**Citaciologia.** Eis citação relativa à importância da comunicação na evolução da consciência: – *Quem não se comunica, se trumbica* (José Abelardo Barbosa de Medeiros, Chacrinha, 1917–1988).

**Proverbologia:** – *Quem fala o que quer, ouve o que não quer*.

**Ortopensatologia.** Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Comunicação.** Todas as pessoas, em tese, têm alguma facilidade de comunicação. Quem não tem é porque vive inibido pela **autocorrupção**”.

2. “**Falar.** Se o silêncio fosse o objetivo principal na evolução, ninguém evoluiria”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da autenticidade; o enfraquecimento gradual dos pensenes autorrepressores; o holopensene pessoal da psicossomaticidade; os egopensenes; a egopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; a pensenedade comunicativa.

**Fatologia:** a autodesrepressão comunicativa; a comunicação consigo mesmo; a comunicação religiosa repressora; a comunicação não-violenta; a comunicação não verbal; a comunicação enquanto propulsor da evolução civilizatória; a comunicação rudimentar do homem das cavernas; o desenvolvimento humano através da comunicação em Latim; a comunicação simbólica; a autodesrepressão da comunicação escrita; a interação comunicativa com conscin de diversos patamares evolutivos; o voto de silêncio monástico; a autexposição intrafísica inevitável; a influên-

cia da autestima na espontaneidade comunicativa; a maneira introvertida de se manifestar; a maneira extrovertida de se manifestar; a rejeição social ao silêncio; a dificuldade de manter o diálogo em conversas banais; a dificuldade de “puxar assunto”; a preocupação da conscin com o julgamento alheio a respeito da própria fala; a autoconfiança expressiva; o saber ouvir; o discernimento para distinguir os momentos de falar e de calar; a interpretação das mensagens silenciosas; o sigilo comunicativo cosmoético do praticante da técnica da tenepes; o comedimento nas palavras acompanhado da discrição nas atitudes; o constante empenho na manutenção da coerência verbacional; a didática comunicativa nos processos de desassédio; a eliminação definitiva da fofoca; a assertividade nas abordagens e nas explicações verbais; a docência conscienciológica oportunizando as *autossuperações* pessoais; a autossuperação do medo de autexpressar-se a partir da conscientização da irracionalidade atuante; a autossuperação da inibição; a autossuperação da insegurança comunicativa; a autossuperação do medo de falar em público; a descoberta dos talentos pessoais comunicativos; a autossuperação das barreiras comunicativas interdimensionais; a autossuperação da tendência ao fechadismo consciencial; a visão traforista de si mesmo; a autossuperação da timidez; a autossuperação do medo de ter contato com o outro; as autossuperações advindas da tares incessante.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a comunicação com consciexes de diversos patamares evolutivos; os bloqueios energéticos nos chacras laringochakra e cardíochakra; a autexposição extrafísica inevitável; o ato de silenciar a mente para ouvir a multidimensionalidade; a influência das conseneres e assediadores; a retrocognição enquanto ferramenta para pesquisar a possibilidade de a origem da inibição comunicativa ser de vidas préteritas; a autodesrepressão da comunicação parapsíquica.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autodesrepressão-comunicação*; o *sinergismo comunicação-tares*; o *sinergismo docência-comunicação*; o *sinergismo desinibição-satisfação íntima*; o *sinergismo discernimento-comunicação*; o *sinergismo comunicação intrafísica-comunicação extrafísica*; o *sinergismo comunicação-empatia*.

**Princiologia:** o *princípio da comunicação interassistencial*; o *princípio da comunicação evolutiva*; o *princípio da comunicação tarística*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) como balizador da desinibição comunicativa; a comunicação por códigos.

**Teoriologia:** as *teorias da comunicação*; a *teoria da comunicação alienante da vida*, trazida por Marshall B. Rosenberg (1934–2015); a *teoria da comunicação interassistencial*; a *teoria da inteligência comunicativa*; a *teoria da comunicação sincera*; a *teoria da comunicação desreprimida*; a *teoria dos ruídos de comunicação*; a *teoria da comunicação não-violenta*.

**Tecnologia:** a *técnica de relembrar as pequenas conquistas comunicativas*; a *técnica de desdramatizar os pensenes*; a *técnica de questionar os próprios pensamentos autorrepressores quanto a veracidade dos mesmos*; as *técnicas energéticas de desbloquear o laringochakra*; a *técnica de desbloqueio do laringochakra através da autexposição pública*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico nas Instituições Conscienciocêntricas* (ICs) como *oportunidade de autodesreprimir a comunicação*; os *voluntários da Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica* (COMUNICONS); os *voluntários docentes de Conscienciologia*; o *voluntariado docente no Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC).

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Comunicologia*; o *laboratório conscienciológico da Conviviologia*; o *labcon diário*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Comunicologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

**Efeitologia:** o *efeito negativo da inibição no bloqueio da comunicação*; o *efeito da desinibição gerando a fluência da comunicação*; os *efeitos homeostáticos da comunicação fluída no*

*holossoma; os efeitos multidimensionais gerados a partir da autodesrepressão comunicativa; os efeitos multiexistenciais da consciência ter feito voto de silêncio em alguma vida intrafísica anterior; os efeitos proexológicos da clareza comunicativa; os efeitos sociais sobre a comunicação pessoal; o efeito reforçador da autoconfiança comunicativa; os efeitos das omissões deficitárias causadas pela inibição comunicativa; os efeitos desassediadores da comunicação sincera e autêntica; o efeito nocivo da interiorose sobre a comunicação da consciência; os efeitos assediadores da autorrepressão comunicativa; os efeitos tarísticos da comunicação fluente.*

**Neossinapsologia:** *as neossinapses criadas a partir da comunicação fluente; as neossinapses advindas da interação comunicativa multidimensional.*

**Ciclogia:** *o ciclo comunicativo emissão-recepção-interpretação-feedback; o ciclo comunicativo emissão-transmissão-recepção-processamento; o ciclo nosográfico fechadismo-inconvivialidade-incomunicabilidade; o ciclo inibição comunicativa-perda evolutiva.*

**Enumerologia:** *a superação do medo de falar em público; a suplantação do medo de falar com o chefe; a sobrelevação do medo de falar com algum familiar; a perda do medo de falar com “estranhos”; a autossuperação do medo de falar com consciexes; o sobrepujamento do medo de falar algo errado; a eliminação do medo de falar ao telefone.*

**Binomiologia:** *o binômio comunicador-ouvinte; o binômio inibição comunicativa-monovisão; o binômio inibição comunicativa-angústia; o binômio intenção-comunicação.*

**Interaciologia:** *a interação energética comunicador-ouvinte; a interação social; a interação comunicativa com todo tipo de conscin ou consciex; a interação coronochacra-frontochacra-laringochacra; a interação parassocial.*

**Crescendologia:** *o crescendo inibição-exposição-superação-desinibição-comunicação; o crescendo comunicação humana-comunicação parapsíquica; o crescendo comunicação intrafísica-comunicação-multidimensional; o crescendo cronológico reflexão-comunicação-ação; o crescendo homeostático da comunicabilidade docente.*

**Trinomiologia:** *o trinômio comunicabilidade-intelectualidade-parapsiquismo.*

**Polinomiologia:** *o polinômio comunicação-discernimento-cosmoética-parapsiquismo.*

**Antagonismologia:** *o antagonismo comunicabilidade / timidez; o antagonismo comunicação sadia / comunicação patológica; o antagonismo comunicação sincera / comunicação falaciosa; o antagonismo comunicação tarística / comunicação consoladora; o antagonismo comunicação verbal / comunicação não-verbal; o antagonismo autismo consciencial / comunicação interassistencial; o antagonismo comunicação agressiva / comunicação gentil; o antagonismo comunicação clara / comunicação nebulosa; o antagonismo comunicação / silêncio.*

**Paradoxologia:** *o paradoxo de falar muito e não ter nada a dizer; o paradoxo da Humanidade ter desenvolvido a nível global as telecomunicações e ainda ter dificuldades para comunicar-se claramente; o paradoxo de comunicar-se bem na Sociedade e comunicar-se mal com o grupocarma familiar; o paradoxo do cantor famoso ser tímido para falar; o paradoxo do anonimato comunicativo; o paradoxo de se esclarecer muito com poucas palavras; o paradoxo de a tecnologia aproximar pela comunicação quem está longe e afastar quem está perto.*

**Politicologia:** *a comunicocracia; a convivioocracia; a evolucioocracia.*

**Legislogia:** *a lei do silêncio; as leis da comunicação; a lei da empatia; a lei do maior esforço evolutivo.*

**Filiologia:** *a comunicofilia; a paracomunicofilia; a sociofilia.*

**Fobiologia:** *a glossofobia; a sociofobia; a comunicofobia; a autoconscienciometrofobia; a neofobia; a reciclofobia; a logofobia.*

**Sindromologia:** *a síndrome do estrangeiro (SEST); a síndrome do ansiosismo.*

**Maniologia:** *a mania de falar rebuscadamente; a mania de falar sozinho; a mania de ficar calado; a mania de falar demais; a mania de falar sem pensar; a mania de falar palavrões; a mania de falar baixo demais; a mania de falar alto.*

**Mitologia:** *o mito da comunicação perfeita; o mito da autexposição sempre impecável; o mito de falar muito ser trafor; o mito da impossibilidade de superar a repressão comunicativa; o mito de não ser possível existir serenidade na comunicação; o mito de ser impossível falar em público com tranquilidade; o mito de o Latim ser considerado “língua morta”.*

**Holotecologia:** a comunicoteca; a psicossomatoteca; a socioteca; a psicologoteca; a fonoaudioteca; a terapeutoteca; a recinoteca.

**Interdisciplinologia:** a Comunicologia; a Conviviologia; a Psicologia; a Psiquiatria; a Consciencioterapia; a Evoluciolgia; a Laringochacrolgia; a Psicossomatologia; a Recinologia; a Recexologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin reciclogênica; a consréu acanhada; a conscin introvertida; a consciex introvertida; a conscin inibida; a consciex inibida; a conscin extrovertida; a consciex extrovertida.

**Masculinologia:** o ansioso; o orador; o comunicador; o locutor; o palestrante; o professor; o político; o jurista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário.

**Femininologia:** a ansiosa; a oradora; a comunicadora; a locutora; a palestrante; a professora; a política; a jurista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; o tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária.

**Hominologia:** o *Homo sapiens communicator*; o *Homo sapiens communicologus*; o *Homo sapiens communicativus*; o *Homo sapiens communicalis*; o *Homo sapiens orator*; o *Homo sapiens professor*; o *Homo sapiens timidus*; o *Homo sapiens reurbanisatus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autodesrepressão comunicativa *mínima* = o ato de a conscin, geralmente tímida, começar a falar em público, embora ainda sinta nervosismo e ansiedade; autodesrepressão comunicativa *média* = o ato de a conscin falar de maneira límpida em público ou em particular, mesmo com nervosismo, porém, imperceptível aos ouvintes; autodesrepressão comunicativa *máxima* = o hábito consolidado de a conscin falar sem melindres, de maneira franca, sincera, cosmoética e multidimensional.

**Culturologia:** a *cultura social da autovigilância comunicacional*; a competência comunicativa intercultural; a *cultura da comunicabilidade cosmoética*; a *cultura da comunicabilidade transparente*; a *cultura da comunicação falha*; a *cultura da autodesrepressão comunicativa*.

**Desequilíbrio.** Pertinentes ao tema em estudo, destacam-se ao menos 7 situações nosográficas ou antonômicas com a autodesrepressão comunicativa, listadas em ordem alfabética.

1. **Acanhamento:** a sucumbência à pressão externa intimidante; a esquiva habitual aos encontros sociais.
2. **Acídia:** a vontade débil, real autorrepressora da consciência.
3. **Alexitimia:** a dificuldade de expressar emoções; o analfabetismo emocional.

4. **Autofuga:** as evasivas ao autenfrentamento; a insegurança originada pelo bloqueio das habilidades pessoais.

5. **Baixa autestima:** o sentimento de menos valia; a autodesvalorização.

6. **Introversão egoica:** a incomunicabilidade do fechadismo consciencial; o autoisolamento improdutivo.

7. **Timidez:** o sentimento de ameaça e excessiva vigia social, bloqueando a leitura da memória e prejudicando a liberdade de pensar e sentir.

**Autosuperações.** A rigor, especialmente para a conscin intermissivista detentora de autorrepressão comunicativa, se faz imprescindível superar tais perturbações psicossomáticas visando desenvolver a tridotação consciencial.

**Inteligência.** A conscin com *inteligência evolutiva* (IE), interessada em cosmoeticamente deixar gravada na História a gescon pessoal, por exemplo, ou implantar outras tarefas esclarecedoras e libertadoras de consciências, certamente enfrentará desafios maiores em tal intento, sendo necessário caminhar para o autodesassédio constante na estrada do contrafluxo multidimensional.

**Trafores.** A conscin intermissivista buscadora constante do desenvolvimento da lucidez proexológica, mas, por algum motivo paragenético ou intrafísico, ainda está reprimida na manifestação geral ou comunicativa, tem a favor de si a recuperação *acima da média* dos cons magnos do último *Curso Intermissivo* (CI) realizado, colocando-a em considerável vantagem e responsabilidade com relação às demais consciências, geralmente carentes de *inteligência evolutiva*.

**Reciclagem.** Para a conscin intermissivista consciente da importância quanto ao cumprimento da proéxis individual, com tarefas magnas para serem realizadas, a repressão comunicativa deixa de ser o *gigantesco obstáculo intransponível*, reduzindo-se a tragar a ser superado com persistência, até tornar-se mínima dificuldade, pouco influente na manifestação pessoal, com consequente completismo existencial.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autodesrepressão comunicativa, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Autodestravamento:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autorreeducação comunicológica:** Comunicologia; Homeostático.
04. **Comunicação assertiva:** Comunicologia; Neutro.
05. **Comunicação interassistencial:** Comunicologia; Homeostático.
06. **Comunicação não verbal:** Comunicologia; Neutro.
07. **Desinibição laringochacral:** Comunicologia; Neutro.
08. **Desrepressão docente:** Parapedagogiologia; Homeostático.
09. **Desrepressão parapsíquica:** Parapercepciologia; Homeostático.
10. **Exposição pública:** Conviviologia; Neutro.
11. **Facilidade comunicativa:** Comunicologia; Neutro.
12. **Força presencial:** Intrafisiologia; Neutro.
13. **Inibição comunicativa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
14. **Silêncio omissivo:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Timidez:** Comunicologia; Nosográfico.

## **A AUTODESREPRESSÃO COMUNICATIVA É ESSENCIAL PARA A EVOLUÇÃO DE QUALQUER CONSCIN OU CONSCIEIX, PROMOVENDO A LIBERTAÇÃO CONSTANTE DOS GRILHÕES APRISIONADORES DA AUTOMANIFESTAÇÃO.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, sofre algum tipo de bloqueio na comunicação? Se sim, já procurou investigar quais são as causas para a existência de tal dificuldade, visando promover a autodesrepressão comunicativa?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Nader, Rosa; *Autodesrepressão: Reflexões Conscienciológicas***; pref. Kátia Arakaki; revisores Equipe de Revisores da Editares; 294 p.; 4 seções; 21 caps.; 1 *E-mail*; 1 tabela; 27 refs.; 43 *websites*; 33 filmes; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 169 a 171.
2. **Rosenberg, Marshall B.; *Comunicação não-violenta: Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais (Nonviolent Communication: A Language of Life)***; pref. Arun Gandhi; revisor técnico Dominic Barter; trad. Mário Vilela; 286 p.; 13 caps.; 6 depoimentos; 3 *E-mails*; 40 enus.; 1 tab.; 5 testes; 3 *websites*; 55 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Ágora*; São Paulo, SP; 2006; página 37.
3. **Seno, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais***; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 illus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 39.
4. **Thomaz, Marina; & Pitaguarí, Antonio; Orgs.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida***; revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 *E-mails*; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 *websites*; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 180 a 181.
5. **Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral***; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 152 a 171.
6. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores equipe de revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 illus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed.; Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 507 a 509.
7. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 385 e 695.
8. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; 164 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 102.

### **Webgrafia Específica:**

1. **Revista PEGN Online**; Redação; *11 Pessoas que fizeram muito Sucesso apesar da Timidez*; Notícia; Globo; Seção *Dia a Dia*; 1 foto; São Paulo, SP; 24.07.15; disponível em: <<https://revistapegn.globo.com/Dia-a-dia/noticia/2015/07/11-pessoas-que-fizeram-muito-sucesso-apesar-da-timidez.html>>; acesso em 24.04.19; 15h27.
2. **Tertuliarium; *Tertúlia Matinal 37 – Comunicação Evolutiva***; Apresentação; Canal *Tertuliarium*; Foz do Iguaçu, PR; 03.09.19; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yILuFNv5j6I&t=442s>; acesso em 04.09.19; 10h00.
2. **Vix Online**; Redação; *Celebridades que são Tímidas e você nem imaginava*; Notícia; Seção: *Pop*; 2 fotos; São Paulo, SP; disponível em: <<https://www.vix.com/pt/bdm/celebridades/11476/celebridades-que-sao-timidass-e-voce-nem-imaginava>>; acesso em 24.04.19; 14h35.

D. V. B.