

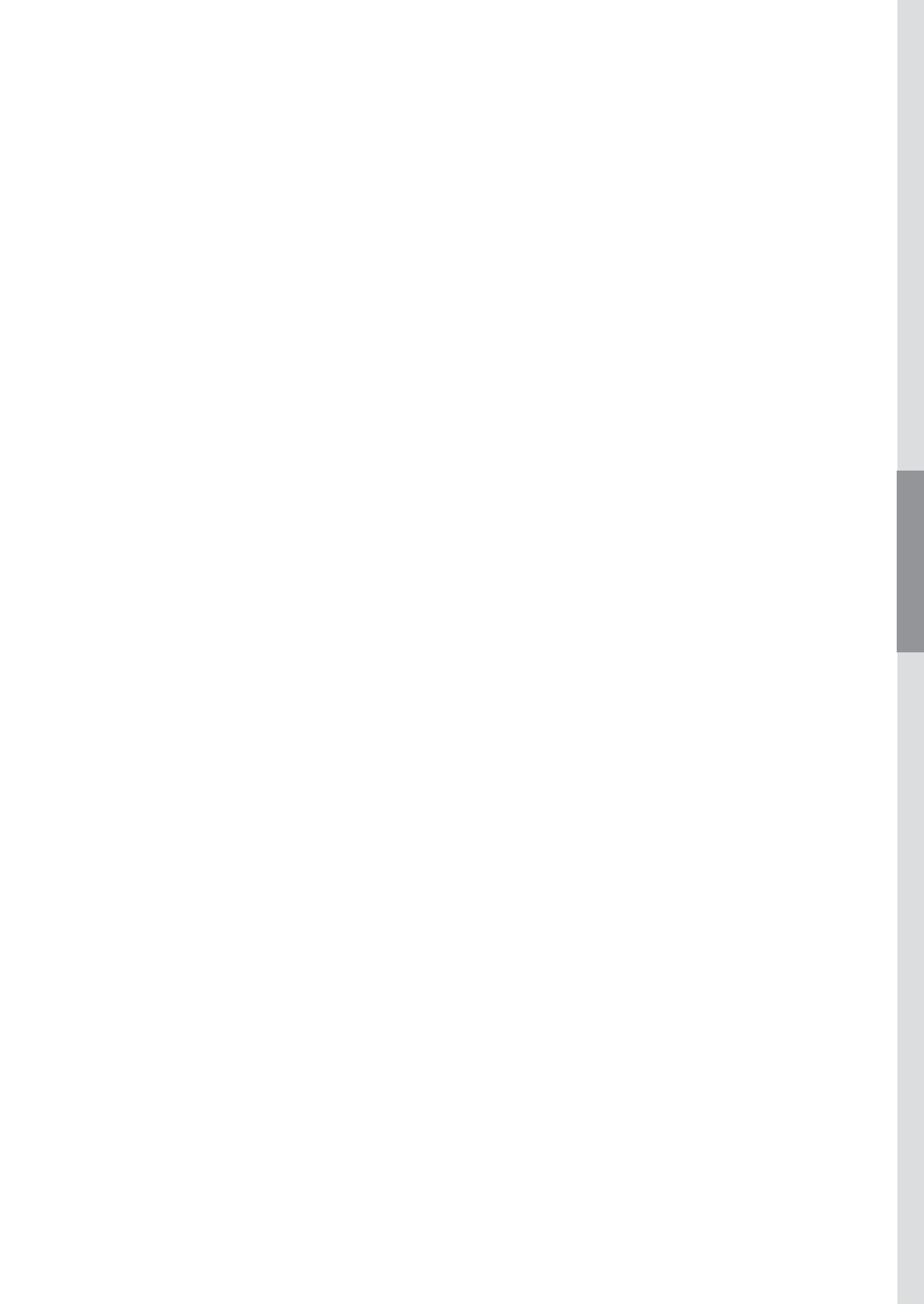
ADRIANA NUNAN
MARIA AMÉLIA PENIDO



Relacionamentos Amorosos na Era Digital

São Paulo

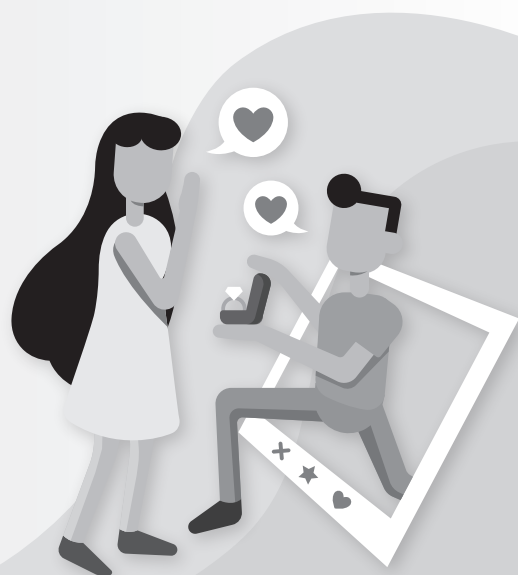
2019



ADRIANA NUNAN
MARIA AMÉLIA PENIDO

Relacionamentos Amorosos na Era Digital

Ee
Editora dos
Editores





Nuna, A. & Penido, M. A.

Relacionamentos Amorosos na Era Digital, 138 págs.; 2019.

ISBN: 978-85-85162-33-7

© 2019 Editora dos Editores

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, da editora. Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 104, 106 e 107 da Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Editora dos Editores

São Paulo: Rua Marquês de Itu, 408 - sala 104 – Centro.
(11) 2538-3117

Rio de Janeiro: Rua Visconde de Pirajá, 547 - sala 1121 –
Ipanema.
www.editoradoseditores.com.br

Impresso no Brasil

Printed in Brazil

1ª impressão – 2019

Produção editorial/Diagramação: Equipe Editora dos Editores

Capa: Equipe Editora dos Editores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Nunan, Adriana
Relacionamentos amorosos na era digital / Adriana Nunan e Maria Amélia Penido. -- São Paulo : Editora dos Editores, 2019.
138 p.

ISBN 978-85-85162-33-7

1. Relação homem-mulher - Internet - Aspectos psicológicos 2. Encontros online - Aspectos psicológicos 3. Namoro - Recursos de rede de computador I. Título II. Penido, Maria Amélia

CDD 392.40285

19-1906

Índices para catálogo sistemático:

1. Relacionamentos : Internet 392.40285



Autoras

♥ Adriana Nunan

Doutora e Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), além de Pós-Graduada em Comunicação e Imagem (PUC-Rio). Possui formação em Terapia de Família e Casal. Autora do livro *Homossexualidade: do preconceito aos padrões de consumo* (Rio de Janeiro: Caravansarai, 2003), e de diversos capítulos e artigos científicos. Terapeuta Cognitiva, sócia-fundadora da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio) e Terapeuta certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Suas áreas principais de interesse incluem transtornos de humor e ansiedade, terapia de casal, sexualidade e terapia de luto. Atende, no Rio de Janeiro, em consultório particular, pacientes adultos individuais e casais.

♥ Maria Amélia Penido

Doutora e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Pós-Doutoranda do Núcleo Integrado de Pesquisa em Psicoterapia nas Abordagens Cognitivo Comportamentais (NIPPACC/LABPR/IPUB/UFRJ). Professora e supervisora de estágio da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). É autora de artigos e capítulos de livros em Psicologia Clínica. Terapeuta Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Sócia-fundadora da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio) onde foi presidente e hoje atua como diretora. Participa do grupo de trabalho Pesquisa básica e aplicada em uma perspectiva cognitivo-comportamental da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP). Suas principais áreas de interesse incluem transtornos de ansiedade, depressão, habilidades sociais, psicoterapia de grupo, compaixão, ensino e supervisão na área clínica. Atende na Clínica Penido de Terapia Cognitiva, onde é fundadora e sócia-diretora.



Colaboradores

♥ Aline Sardinha

Psicóloga graduada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e Terapeuta Cognitivo-Comportamental certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental (IPUB/UFRJ), atuando também em clínica particular como psicoterapeuta e supervisora. Doutorado e Mestrado em Saúde Mental (IPUB/UFRJ) e especialização em psicoterapia de família e casal (PUC-Rio). Ex-Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Rio de Janeiro (ATC-Rio) e Membro da Diretoria da FBTC. Tem mais de 60 publicações, entre livros, capítulos e artigos científicos, além de pesquisas apresentadas em congressos nacionais e internacionais. Autora da Terapia Cognitiva-Sexual, uma psicoterapia especificamente voltada para o tratamento das questões sexuais e promoção de satisfação sexual.

♥ Angela Donato Oliva

Doutora pela Universidade de São Paulo (USP). Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Ex-Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio) de 2011 a 2014. Atual Editora Chefe da Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Tem interesse e desenvolve estudos e pesquisas sobre desenvolvimento humano nos temas de empatia, comportamento moral, cooperação e psicopatologia. Tem trabalhos publicados sobre esses temas em capítulos de livros, livros organizados e artigos. A abordagem evolucionista embasa seu trabalho. Na área clínica, atua com a perspectiva cognitivo-comportamental. Membro de diversas sociedades de Psicologia, incluindo a Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC).

♥ **Cristiane Figueiredo**

Psicóloga Clínica formada pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Possui Mestrado em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e Especialização em Neurociências pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Terapeuta Cognitiva certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) e possui formação em Terapia de Esquemas pela Wainer Psicologia/ISST.

♥ **Érica de Lana**

Psicóloga pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Terapeuta Cognitiva (TCC e Terapia do Esquema), Neuropsicóloga, Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), e Doutora em Ciências (Neurociências) (IBCCF/UFRJ e EPFL – Lausanne, Suíça). Professora de cursos de Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental (PUC-Rio, INTCC, Cognitivo IWP), Neuropsicologia (CENSUPEG) e Neurociências (IPUB/UFRJ). Professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal Fluminense (UFF-VR – Avaliação Psicológica e TCC) e Supervisora de Estágio Clínico em Terapias Cognitivas e Neurociências no Serviço de Psicologia Aplicada da UFF-VR. Membro da Diretoria da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio).

♥ **Felipe Carvalho Novaes**

Mestre e Doutorando pelo Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS), na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Estuda critérios de atratividade, mais especificamente como a cultura e a inteligência humana podem ter sido moldadas pela seleção sexual.

♥ **Gabriel Talask**

Pesquisador do Núcleo Integrado de Pesquisa em Psicoterapia nas Abordagens Cognitivo-Comportamentais (NIPPACC/LABPR), Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Colaborador no Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Psicoterapia e Reinserção Social (NEPIPreS/PPGP/IP/UFRJ).

♥ Ingrid Philigret

Psicóloga clínica formada pelo Centro Universitário Celso Lisboa. Colaboradora do NUDES. Membro do Grupo de Estudos em Terapia Cognitiva Sexual.

♥ Jacqueline Carrano

Psicóloga Clínica especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Neuropsicologia. Professora e Supervisora no curso de graduação e pós-graduação da Faculdade de Psicologia da Universidade Estácio de Sá (UNESA). Coordenadora e Professora no curso de formação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Professora do curso de Formação em Sexualidade. Participa do grupo de estudos “Dinâmicas em Terapia Cognitiva Sexual”, grupo de discussão sobre questões da sexualidade humana, coordenado por Antonio Carvalho. Participa da SOMEI – Sociedade Médica da Ilha do Governador, com conferências e coordenações nos Fóruns anuais de Psicologia.

♥ Jean Carlos Natividade

Professor da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), atuando no Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com Período Sanduíche na Ohio State University (EUA). Pós-Doutorado em Psicologia na UFRGS. Jovem Cientista do Estado do Rio de Janeiro e bolsista produtividade em pesquisa do CNPq. Atualmente, os interesses de pesquisa são nas áreas de estratégias reprodutivas e relacionamentos amorosos, medidas implícitas, personalidade e memória de pessoas, bem-estar subjetivo, e diferenças psicológicas entre sexos sob a perspectiva evolucionista.

♥ Joaquim Castro

Psicólogo Clínico graduado pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), com Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental (ATC-Rio) e Terapia Cognitiva Sexual. Pós-Graduado em Sexualidade Humana pela Escola de Medicina da Universidade de São

Paulo (USP) e em Sexualidade, Gênero e Direitos Humanos pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Atua como Psicólogo no Centro de Estudo e Pesquisa Androlife, para tratamento de disfunções sexuais masculinas. Em consultório particular, atende essencialmente disfunções e transtornos da sexualidade, transtornos de ansiedade, depressão e terapia de casal. Atualmente Coordena o Centro Municipal de Saúde Píndaro de Carvalho Rodrigues, Serviço de Psicoterapia e Psicoeducação Sexual destinado aos usuários do SUS do município do Rio de Janeiro. Co-Autor do capítulo 'Terapia Sexual Cognitiva' do livro *Avaliação e Intervenção na Clínica em Terapia Cognitivo-Comportamental: a prática ilustrada* (Sinopsys, 2018). Pós-Graduando em Filosofia Contemporânea pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio).

♥ Katia Teles

Diretora e Psicóloga da Clínica Penido de Terapia Cognitiva. Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental; Especialista em Terapia Familiar Sistêmica Breve pelo Núcleo de Pesquisas Moisés Groisman; Curso de Capacitação em Terapia de Casal. Certificação Internacional em Terapia Focada nas Emoções Módulo I com Les Greenberg. Curso de Capacitação em Psicopatologia e Psicofarmacologia. Curso Comportamento Suicida – Avaliação e Manejo. Curso de Tanatologia – recursos terapêuticos para trabalhar mudanças e perdas. Formada em Treinamento Profissional de Psicologia pela Unidade de Psiquiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Especialista em Transtornos Alimentares. Especialista em Sexologia; Treinamento em Habilidade Terapêuticas. Curso de Avaliação Neuropsicológica em Adultos pelo Centro de Neuropsicologia Aplicada. Coordenadora de Maratona Vivencial em Grupo. Supervisora Clínica. Experiência em elaboração e realização de *workshops* teóricos e vivenciais.

♥ Marcele Carvalho

Pós-Doutora pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Professora do Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia (IP) e do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde

Mental (PROPSAM) do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Supervisora na Divisão de Psicologia Aplicada do IP, UFRJ. Coordenadora do Núcleo Integrado de Pesquisa em Psicoterapia nas Abordagens Cognitivo- Comportamentais (IPUB/ NIPPACC/LABPR). Colaboradora no Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Psicoterapia e Reinserção Social (NEPIPreS/PPGP/ IP/UFRJ). Diretoria da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio). Terapeuta Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC).

♥ **Mauricio Canton Bastos**

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Sócio Diretor Técnico do Centro de Psicologia Aplicada e Formação (CPAF-RJ). Supervisor e Professor em Terapia Cognitivo-Comportamental.

♥ **Thays Babo**

Graduada em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU) e em Comunicação Social pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Com formação em Terapia Cognitivo-Comportamental (Cpaf-Rio), cursou Extensão em Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT – no Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP). Membro da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio) e da Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). Atende no Rio de Janeiro, em clínica particular a jovens, adultos e casais. Tem especial interesse na psicologia do amor, terapia de casal e sexologia.

♥ **Veruska Santos**

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestre em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Doutoranda em Saúde Mental (IPUB/UFRJ). Professora de Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Especialista

em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Universidade Cândido Mendes (UCAM). Formação em Terapia do Esquema pela Wainer Psicologia Cognitiva/ISST. Certificação Internacional em Terapia do Esquema pela ISST (em andamento).

♥ Vicente Cassep-Borges

Graduado em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Doutor em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações (PSTO) pela Universidade de Brasília (UnB). Pós-Doutorado em Psicologia Quantitativa pela University of California (Davis). Professor Adjunto na Universidade Federal Fluminense (UFF), Polo Universitário de Volta Redonda (UFF–VR). Seus temas de interesse são amor, avaliação psicológica, psicometria e psicologia quantitativa.



Sumário

Prefácio, 15

Introdução, 19

- 1. Diferenças entre homens e mulheres em estratégias de relacionamento on-line, 23**
Felipe Carvalho Novaes & Jean Carlos Natividade
- 2. Aplicativos de relacionamento, 35**
Vicente Cassepp-Borges & Érica de Lana
- 3. Ciúme nas redes sociais, 49**
Adriana Nunan & Thays Babo
- 4. Infidelidade on-line, 57**
Angela Donato Oliva & Maria Amélia Penido
- 5. Comunicação entre casais na era digital, 67**
Aline Sardinha & Ingrid Philigret
- 6. Relacionamentos amorosos à distância e golpes na internet, 77**
Adriana Nunan & Cristiane Figueiredo
- 7. Violência digital nos relacionamentos amorosos, 91**
Gabriel Talask & Marcele Carvalho

- 8. Cybersexo e sexting, 101**
Mauricio Canton Bastos & Veruska Santos
- 9. Pornografia na internet, 113**
Jacqueline Carrano & Joaquim Castro
- 10. Solidão e uso da internet, 125**
Maria Amélia Penido & Katia Teles



Prefácio

Você já se imaginou indo para um primeiro encontro em Marte? Com quem seria? Que roupa escolheria, como iria e quais conselhos gostaria de receber de uma amiga? O que faria nessa viagem? Teclaria dezenas de mensagens de texto ou já mandaria *nudes* para estimular o seu parceiro? Relacionar-se no mundo digital é uma experiência tão misteriosa como conhecer outro planeta. Navegamos em um ambiente obscuro cheios de dúvidas e poucas certezas. Tudo isso amparado por uma falsa sensação de anonimato, segurança, privacidade e liberdade. Será que estamos preparados para todas as possibilidades de conexão trazidas pelas redes sociais e aplicativos de relacionamento?

Vamos lá, você é nosso paciente nesse divã: “Quer me contar qual foi sua maior loucura de amor na internet?”. Com ou sem câmera ativada? Se pudesse olhar no retrovisor da sua vida amorosa, quantos *crushes* ou *matches* você já experimentou? Eles te decepcionaram ou não? E se o gênio da lâmpada surgisse agora: que perguntas faria para seduzir o seu grande amor?

Saímos loucamente atrás de novas experiências em uma velocidade exponencialmente descomunal. Os *millennials* trouxeram um novo estilo de vida e padrão de consumo e desaprender para aprender está na moda mais do que nunca. Em tempos ávidos por novidades, o que vale é viver o momento presente. Temos urgência para o aqui e agora. Nesse contexto, a tecnologia tem sido uma grande aliada para facilitar os encontros e nos ajudar na busca de um parceiro. No entanto, sabemos como funciona esse universo?

A evolução do mundo digital encurtou as distâncias, inundou o mercado de possibilidades e aproximou as pessoas. Os aplicativos nunca foram tão populares. Em “Relacionamentos Amorosos na Era Digital”, o leitor vai descobrir como a

extensão das experiências no universo digital é efêmera e quais os efeitos da tecnologia no comportamento de indivíduos e casais. Nunca foi tão necessário o processo de alfabetizar-se na indústria 4.0, não só para aprender a usar as ferramentas a nosso favor, mas para entender os códigos das relações humanas no ambiente digital.

O livro traz dez capítulos que parecem muito íntimos à nossa curiosidade ou experiência. É uma voz coletiva de especialistas que denunciam as nossas dores, explicam os motivos e esclarecem os mecanismos para ajudar indivíduos a ganharem confiança e fortalecerem seus relacionamentos pessoais nos ambientes sejam off-line ou on-line. A obra aborda como a tecnologia desempenha um papel fundamental nos relacionamentos afetivos, podendo influenciar de forma positiva a aproximação de pessoas ou impactar negativamente na criação de conflitos ou ansiedade em todo esse processo. Os leitores vão entender, ao final de cada capítulo, como navegar e se relacionar melhor no mundo cibernético cada vez mais complexo.

Há um cardápio vasto de temas para todos os gostos: de uma lista didática sobre os principais aplicativos de relacionamento até a reflexão sobre violência e a pornografia on-line. Como posso prevenir armadilhas de um relacionamento à distância? Como melhorar a minha comunicação com o meu parceiro? Por que estou nas redes sociais fuçando a vida do meu namorado (a)? Sou vítima de um ciúme incontrolável e não sei como lidar com isso? O que é a infidelidade on-line?

Ao longo dos últimos anos, os autores perceberam que as pesquisas científicas e os estudos disponíveis em português não respondiam às angústias da sociedade sobre a comunicação digital. Os consultórios e clínicas de psicoterapia estão inundados de questões que antes eram apenas do universo off-line e hoje se multiplicaram e ganharam novas características no mundo virtual: ciúme, infidelidade, solidão, violência, pornografia, sexo, etc.

Nesse contexto, surgiu a ideia de esclarecer e inspirar os profissionais de saúde, pacientes de psicoterapia e grande público a refletirem sobre os temas e buscarem mecanismos para obter maior bem-estar e, conseqüentemente, uma vida mais feliz e saudável. De maneira brilhante, os autores fizeram um casamento perfeito entre a apresentação de estudos e pesquisas internacionalmente realizadas na área com a escuta ativa e experiente da prática clínica.

Ao concluir a leitura, você estará mais seguro para seguir adiante e selecionar melhor seus parceiros, alinhando expectativas e possibilidades. Já ouviu a velha expressão “não existe almoço grátis?”. Pois é, são muitas as vantagens e desvantagens na relação amorosa na era digital. Entender as vontades, as paixões e os interesses de homens e mulheres com o uso da internet promove uma interação comprometida com o amor. Em diversas ocasiões, nos vemos aprisionados em um ciclo de vícios e interesses que nos impede de aproveitar melhor as oportunidades que o universo digital dispõe.

Uma coisa é certa: nem o amor nem a internet são para iniciantes. No ambiente virtual, é preciso conhecer bem as regras do jogo. Aprender a desenvolver habilidades sociais para uma conexão bem-sucedida é um dos primeiros passos. “Os aplicativos não devem ser vistos apenas como um recurso divertido, mas como uma nova maneira de adultos iniciarem relacionamentos românticos comprometidos.” Por que não? Boa leitura!

As Autoras



Introdução

O uso da internet é uma preocupação crescente em um mundo cada vez mais conectado. O número de pesquisas sobre o tema aumentou nos últimos anos. Perguntas como: qual o impacto do acesso cada vez maior ao mundo digital? Existem riscos? O uso da tecnologia piora nossa saúde mental? Qual a melhor forma de usar a tecnologia? Quais os benefícios do uso da internet? A internet mudou nossa maneira de se relacionar? Existem diferenças entre homens e mulheres? Qual o impacto dos aplicativos nos relacionamentos amorosos? Qual o impacto da internet nos relacionamentos amorosos?

Todas essas questões têm sido estudadas nos últimos anos. A ciência tenta entender a importância dessa mudança para a humanidade em diferentes esferas, porém ainda há muito a ser pesquisado. Buscar a melhor evidência científica ajuda a compreender esse fenômeno complexo e tem por objetivo encontrar soluções práticas e efetivas para os problemas, além de pensar na prevenção.

O mundo digital chegou para ficar e o livro **Relacionamentos Amorosos na Era Digital** se debruça sobre importantes questões contemporâneas que o acesso à internet trouxe para os relacionamentos amorosos.

Grande parte da vida social e amorosa de homens e mulheres atualmente acontece on-line e isso levanta questões sobre as diferenças e as semelhanças entre os relacionamentos on-line e off-line.

O primeiro capítulo, **Diferenças entre homens e mulheres em estratégias de relacionamento on-line** busca compreender a psicologia da atratividade na internet a partir da Cyberpsicologia, que é o estudo sobre como as pessoas se comportam na internet. A cyberpsicologia parte da psicologia social e, mais recentemente, da teoria evolucionista, para entender os comportamentos on-line. Esse capítulo apresenta as diferentes maneiras como homens

e mulheres utilizam a internet para se engajar em relacionamentos amorosos e o que eles procuram. As diferenças entre homens e mulheres quanto aos critérios de atratividade e às preferências por certos tipos de relacionamentos se mantêm as mesmas nesses dois tipos de contexto (off-line e on-line). A teoria evolucionista permite discutir como a cognição humana, moldada para resolver problemas típicos de ambientes ancestrais, interage com as peculiaridades da sociedade atual.

Os relacionamentos amorosos na era digital foram impulsionados pelo desenvolvimento e popularização dos aplicativos. Eles aumentam significativamente as possibilidades de se conhecer alguém com interesses em comum, expandindo o círculo natural de relacionamentos e as chances de encontrar um parceiro. O Capítulo 2, **Aplicativos de Relacionamento**, aborda esse tema ao trazer um panorama sobre quais são esses aplicativos e qual o impacto do seu uso nas relações amorosas. O acesso a novas formas de comunicação com a ampliação das possibilidades para conhecer pessoas e estabelecer contato íntimo traz novos desafios aos casais. Desde a possibilidade de maior controle do parceiro, até novas ferramentas para ter relacionamentos extraconjugais.

O **Ciúme nas Redes Sociais**, a **Infidelidade On-line** e a **Comunicação entre Casais na Era Digital** são temas abordados nos Capítulos 3, 4 e 5, respectivamente. O ambiente virtual, além de impactar na própria definição do que pode ser considerado infidelidade, traz também dúvidas sobre qual o limite do uso das redes sociais nos relacionamentos amorosos, atuando, igualmente, como pivô de ciúmes e desgaste nas relações. Neste caso, a melhor estratégia parece ser manter um diálogo aberto com o parceiro e conversar sobre como integrar a vida digital no relacionamento, respeitando os limites de cada um.

A vida digital acaba reproduzindo o que acontece na vida real. Assim, violência e golpes também podem acontecer no mundo virtual, temas do sexto e sétimo capítulos. Além da violência, as relações amorosas à distância trouxeram o desafio de novos golpes digitais. O Capítulo 6, **Relacionamentos Amorosos à Distância e Golpes na Internet**, traz importantes considerações sobre as possibilidades que a internet permitiu e os impactos disso nas relações amorosas à distância. Ao mesmo tempo que a internet facilitou a manutenção de relacionamentos amorosos à distância, também se tornou um meio para golpes, que aproveitam os meios digitais para enganar e roubar indivíduos envolvidos afetivamente.

A violência doméstica pode se estender aos meios eletrônicos, tornando-se mais uma via de agressão e, em casos mais graves, sendo usada para monitorar a vida do parceiro, perseguindo-o digitalmente. O *cyberstalking* é o nome dado a esse comportamento de perseguição usando os meios digitais, e o Capítulo 7, **Violência Digital nos Relacionamentos Amorosos**, aborda esse tema.

Cada vez mais entendemos que o problema não é a internet em si, mas sim o uso que fazemos dela. A linha entre um uso saudável ou problemático às vezes é tênue. A sexualidade é um aspecto humano também influenciado pelo meio digital, tanto a possibilidade de cybersexo e *sexting*, quanto o acesso à pornografia on-line. No Capítulo 8, podemos entender melhor os temas de **Cybersexo e Sexting**, sendo que este último termo é utilizado para descrever a prática do envio de textos ou fotos sexualmente explícitas via telefone celular. A preocupação com o *sexting* aumenta à medida que, atualmente, uma grande parcela da população de adolescentes e jovens adultos usa celulares e pode divulgar material íntimo, gerando exposição e causando prejuízos de toda ordem. Já o Capítulo 9, sobre **Pornografia na Internet**, faz uma retrospectiva histórica da sexualidade humana e apresenta dados de pesquisas recentes sobre o tema.

O último capítulo do livro reflete sobre **Solidão e Uso da Internet**, além de propor um modelo de integração saudável entre a vida on e off-line. É importante não apenas entender a relação entre internet e solidão na vida moderna, mas também investigar qual a melhor maneira de usar a internet. As pesquisas sobre a relação entre internet e solidão nos ajudam a entender as variáveis mediadoras que influenciam um acesso saudável ou não. A vida digital já é uma realidade e aprender de que maneira esse uso pode colaborar para uma melhor qualidade de vida e menor solidão é primordial.