

RITA SEPÚLVEDA

Prefácio de Catarina Beato

Swipe, match, date

Aprenda a navegar nas plataformas
de encontros online

ARENA

ÍNDICE



Prefácio	7
Porquê um livro sobre plataformas de encontros?	11
Dicionário das plataformas de encontros	17
Capítulo 1: O que é isto das plataformas de encontros?	23
Revelações sobre plataformas de encontros que o podem deixar boquiaberto	45
Capítulo 2: As pessoas procuram sexo, namoro e o que mais?	61
Capítulo 3: Quais as desculpas para usar plataformas de encontros?	81
Capítulo 4: Quando, onde e o que fazem? Saiba tudo!	93
Capítulo 5: Construa o seu perfil. Foco no marketing!	119
Capítulo 6: Pronto para conversar ou vai ficar só a ver?	147
Capítulo 7: É tempo de encontros. Coragem para ir num date?	179
Capítulo 8: Não caia em tangas e proteja-se	207
Capítulo 9: Deixar ou nunca usar plataformas de encontros. Você decide!	229
Agradecimentos	253

PREFÁCIO



16 de maio de 2015. Acordei com os olhos inchados por ter adormecido a chorar. Aos 37 anos, com dois filhos, preferia uma boa noite de lágrimas a várias semanas para confirmar que estava com a pessoa errada.

Nesta fase da vida acreditava mesmo que isso das histórias de amor não era o meu departamento. Não por falta de histórias, mas por excesso de tentativas.

Vamos ainda mais atrás no tempo, bastante antes desta manhã quente num sábado de maio. Eu sou uma adolescente da Internet, daquela lenta e ruidosa, que me empurrava para o computador nas noites em que os meus pais não estavam e não me mandavam desligar porque eram horas do telefonema da minha avó. Algumas amigas tinham duas linhas telefónicas em casa para que isto não acontecesse, mas, para os meus pais, isso estava fora do orçamento.

Consigo ouvir os estalidos da Internet a ligar e invejo a capacidade de espera que já não tenho. Os canais do Mirc levavam horas a descarregar e só depois disso podíamos conversar. Eram uma espécie de aplicação de encontros virtuais sem fotografias. Exigiam paciência e imaginação.

Depois veio o Hi5, e depois o Facebook. E as coisas foram-se tornando cada vez mais rápidas e com menos espaço para a imaginação (felizmente diria eu porque as fotografias também diminuiriam a hipótese de más surpresas).

O objetivo sempre foi mesmo: conhecer pessoas. Fechando ainda mais o ângulo, a «rede» permitia-nos ampliar a «rede». A palavra perfeita é mesmo essa: rede.

A rede que nos envolve, a rede que nos suporta, a eterna e universal necessidade de encontrarmos alguém com quem conjugamos, alguém com quem fazemos «match».

Voltamos à quente manhã de maio. Tenho os olhos muito inchados e estou a decidir se vou almoçar com um amigo. Decido que o sol merece a minha presença, muito mais do que o sofá. Almoço e passeio por Lisboa. Olho para o telemóvel. Seria mais certo dizer — olho outra vez para o telefone. É quase tão natural como respirar. Serve para ver as horas e para uma espécie de confirmação da nossa existência.

Recebo um pedido de amizade pelo Facebook, ao final da tarde. Alguém se cruzou comigo no Tinder e foi procurar-me.

Já nem me lembrava que tinha o Tinder instalado. Fiz uma pausa depois de o meu filho de três anos ter dito na escola que a mãe estava sempre no «jogo das cruzes e dos corações».

Esse alguém, que se cruzou comigo no Tinder naquela tarde quente de maio, é meu marido há mais de oito anos. Casámos passadas seis semanas. Não tínhamos pressa, mas queríamos assinalar de alguma forma a vontade que não fosse apenas mais um encontro, ou mais uma relação.

Tive muita sorte. Mas para encontrar o Pedro, falhei muitas vezes, tive péssimos encontros e vários erros de *casting*.

Costumo dizer que as aplicações de encontros são apenas uma ampliação da amostra e conseqüente aumento da probabilidade de conhecer um grande amor. Mais uma resposta à eterna e universal necessidade de encontrarmos alguém com quem conjugamos.

Quando a Rita me convidou para falar na nossa história de amor, no contexto de um livro sobre as aplicações de encontros, invejei a ideia. Alguém tinha de falar sobre isto de forma séria (sem que isso retire leveza e humor a este livro). Alguém tinha de abrir a caixa de Pandora e assumir que há dúvidas e (muitos) preconceitos.

Existe algum padrão nas pessoas que utilizam estas aplicações? Espero bem que não, porque durante muito tempo estive no mesmo espaço que várias pessoas capazes de pôr fotos do próprio casamento, agarradas a mil gatinhos ou em fotos de grupos que não percebemos quem é quem.

Há alguma fórmula comum aos casais que nascem nestas aplicações? Aqui também aposto numa resposta negativa pela observação dos tantos exemplos que conheço.

As aplicações só servem para quem procura sexo? Em 2014 escrevia assim no meu diário: «Em Portugal, até me provarem o contrário, o Tinder serve para encontros, exatamente como esperamos que sejam: com segundas e terceiras intenções, todas colocadas como primeiras.» Mantenho a minha opinião. Se eu e o Pedro procurávamos só sexo, lixámo-nos à grande. Ainda que isso seja muito bom, escrevo-vos entre uma mudança de fralda, outra filha com febre, não sei quantas contas para pagar e horários de trabalho para conjugar. Ou seja, não temos conseguido que seja só sexo, mas é um match mesmo bom.

CATARINA BEATO

PORQUÊ UM LIVRO SOBRE PLATAFORMAS DE ENCONTROS?



Já pensou onde é que as pessoas conhecem outras pessoas? E como é que a tecnologia pode estar envolvida? Não terá um amigo que conheceu a namorada, a mulher, a amiga colorida ou alguém com quem teve uma noite louca (vamos pensar que foi louca de boa) através da tecnologia? Sim, há décadas que as pessoas usam tecnologias para conhecer novas pessoas. Mas se assim é, ainda é necessário, em 2023, falar sobre plataformas de encontros? Sim, é necessário. Porquê? Porque cada vez mais pessoas as usam e o interesse sobre o tema aumenta, mas há falta de informação clara sobre o assunto. Resultado? As pessoas, ao não saberem ainda como utilizar as plataformas de encontros, não conseguem tirar o melhor partido delas. Quais são as consequências? Frustração e cansaço, entre quem usa, dúvidas e receios, entre quem não usa, mas pondera usar, e ainda um certo estigma sobre o tema.

Assim, é preciso falar às claras sobre swipes, matches e dates.

Desde há uns anos para cá, há 7 para ser exata, estou numa relação séria com plataformas de encontros. Não, não é com nenhuma em particular. Não, não há exclusividade. Tudo começou com uma curiosidade pessoal: perceber como é que as plataformas

de encontros funcionavam e porque é que as pessoas as usavam. Existia alguma informação sobre o tema? Sim, existia. Qual? Artigos científicos, livros, notícias, e, claro, com uma pesquisa rápida no Google encontrava milhares de resultados, mas (há sempre aquele «mas» meio chato, não é?) essa informação estava dispersa, não respondia a uma série de outras perguntas que foram aparecendo na minha cabeça e era maioritariamente sobre realidades que não a nossa, a portuguesa.

Foi assim que, de forma meio ingénua, e com alguma loucura à mistura me propus a estudar o assunto. Sim, plataformas de encontros e os seus utilizadores foi, rufem os tambores, o objeto de estudo da minha tese de doutoramento e sobre o qual fiz e continuo a fazer investigação. Deixei o meu trabalho na área do marketing e eventos para me dedicar à investigação científica. Se eu tinha dúvidas que era uma boa ideia? Tinha, muitas! Se eu tinha receio de não conseguir? Também tinha. Mas aqui estou!

Quando comecei a investigação, dei de caras com aquelas pessoas que: 1) usavam plataformas de encontros, mas não queriam partilhar que usavam ~~porque tinham vergonha~~; 2) usavam plataformas de encontros e partilhavam abertamente que o faziam; 3) não usavam plataformas de encontros, mas criticavam tanto as plataformas como quem as usava; e 4) não usavam plataformas de encontros, tendo ou não a mínima ideia sobre o que se tratava.

O que havia em comum entre todas estas pessoas? Novamente, falta de informação clara sobre o tema. Mesmo entre aqueles que usavam.

Assim, este livro apresenta uma proposta muito honesta: a de ajudar a perceber o que são as plataformas de encontros, como funcionam e como pode usá-las. Como? Ao abordar claramente o assunto. Ah, apresenta ainda um valor acrescido: ser resultado de investigação realizada em contexto português. Sim, é sobre a nossa realidade.

Conta com o contributo de um conjunto de pessoas, de diferentes idades, orientações sexuais, origens e vivências, utilizadores ou ex-utilizadores de plataformas de encontros, que tiveram em comum a abertura para partilharem comigo as suas experiências. Todas estas pessoas ajudaram a que possa agora na primeira pessoa não só perceber as características das plataformas de encontros, mas também ficar a conhecer experiências, práticas e formas de estar. Ou seja, as partilhas que fazem parte deste livro são verdadeiras e por isso tão ricas. Em alguns casos, os nomes e outras características passíveis de identificação foram alterados, assim como o diálogo foi recriado e as circunstâncias ficcionadas. Já as ferramentas, desafios e opiniões que partilho neste livro são minhas.

Como é que este livro pode ajudar? Vai perceber que, caso use ou queira usar plataformas de encontros e tenha questões por responder sobre as mesmas, não é espécie em vias de extinção. Sim, as suas dúvidas ou receios serão também os de outros e totalmente normais. Digo-lhe de antemão que não existe uma receita infalível sobre como ser bem-sucedido online, mas existem vários comportamentos e estratégias que ao serem conscientemente assumidos por si podem, sem qualquer dúvida, auxiliar. Estar registado numa plataforma de encontros tem de ser encarado como um processo resultante de um conjunto de escolhas e não de acasos. Reconhecendo o seu potencial e o potencial das plataformas poderá tirar o maior partido das mesmas. Tomar boas decisões sobre que plataforma usar, como construir o seu perfil, como comunicar ou até perceber que existem diferentes motivações para usar plataformas vai ajudar. Tomar más decisões, ou nenhuma, ficando à espera de que as plataformas façam o trabalho por si ou repetindo padrões malsucedidos, resultará num sentimento de frustração.

Ah, e caso esteja inseguro, eu descanso-o: neste processo, consciente, de usar plataformas de encontros não tem jamais de perder a sua personalidade.

É legítimo pensar que comprar um livro que propõe ser um manual sobre plataformas de encontros é um disparate. Pode ser um romântico incurável ou um cético face às tecnologias. Assim é natural que, na sua perspectiva, este tipo de estratégia para conhecer pessoas não esteja nos seus planos. Para si, encontrar a pessoa com quem passar parte ou o resto da sua vida está longe de ser um processo racional, de escolha e no qual tenha de seguir qualquer tipo de instrução, pensar sobre si e assumir uma estratégia. Terá de ser algo espontâneo sem algoritmos à mistura. Mas já que está com este livro na mão, porque não lhe dar uma hipótese?

Também pode ser um curioso sobre as plataformas de encontros ou querer saber, ainda mais, sobre como tirar partido das mesmas. Se é este o seu caso, espero que este livro ajude a satisfazer esse interesse. Se for um romântico, também.

O livro está dividido em três partes. **Parte 1: Contexto.** Começaremos por explorar como é que as plataformas de encontros apareceram, apresento-lhe as etapas de uso — talvez já as conheça, mas não as reconheça. Depois faço-lhe algumas revelações sobre as plataformas de encontros — aviso-o de que algumas delas o poderão chocar — e, em seguida, dou-lhe a conhecer motivos pelos quais as pessoas usam plataformas de encontros. Aposto que já tem algumas ideias, mas terá pensado para além das óbvias? Finalmente, vai ficar a saber quando, onde e como é que as pessoas usam as plataformas. Aqui terá respostas a situações que já lhe podem ter acontecido ou que lhe poderão vir a acontecer. Provavelmente não era o que pensava...

Parte 2: Mãos na massa. Quer dizer, na plataforma. Nesta parte você é o foco. Vai perceber o que é necessário para construir o seu perfil enquanto conhece os perfis dos outros. Vai ter acesso a dicas sobre como o fazer e poder avaliar que tipo de informação considera importante partilhar com os outros de maneira que o seu perfil transmita quem é. Em seguida o assunto são as conversas. Já pensou que a primeira mensagem pode ditar o sucesso

da resposta? Para isso vou apresentar-lhe dicas sobre que tipo de mensagens deve enviar e não enviar. Por fim, vamos falar sobre os encontros. Sim, porque o objetivo é que tenha encontros. E o quanto antes!

Parte 3: Reflexão. Depois de tanta informação precisará provavelmente de parar para a assimilar e pensar. Talvez até concluir que as plataformas de encontros não são para si. Para isso vai conhecer perigos associados às mesmas, mas também como se proteger. Vai também perceber os motivos para deixar de usar e que a decisão de o fazer não tem de ser definitiva. Aprenderá a avaliar se deve continuar online ou não. À medida que evolui, a sua relação com as plataformas de encontros também muda.

Que mais encontra neste livro? Exercícios, *quizzes* e desafios. Eu acredito no poder de fazer exercícios, pois, para mim, eles levam a algum lado e pensei que isso também o ajudasse. Embora queira ajudá-lo, preciso primeiro que se comprometa comigo. Até agora tem feito as coisas à sua maneira, porque não tentar algo diferente?

Disclaimer #1

Este livro não é representativo de TODAS as pessoas portuguesas que usam plataformas de encontros. A experiência de cada pessoa é única, é verdade, mas também é verdade que há padrões comuns entre elas e experiências mais frequentes do que outras. Este livro não é daqueles «convencidões» que pretende ser verdade universal. Pretende, sim, partilhar consigo uma variedade de informação para conseguir tirar o maior proveito possível das plataformas de encontros.

Disclaimer #2

Ao escrever um livro relacionado com tecnologia corre-se o risco de, quando o mesmo for publicado, algumas funcionalidades não existirem ou terem mudado. Não há problema. Porquê? Porque o que vai aprendendo não é posto em causa.

Disclaimer #3

Tem de ler este livro com uma ponta de sarcasmo e ironia, pois foi assim que o escrevi e só assim ele faz sentido. Também não pode levar este livro demasiado a sério. Verdade, não o faça. Porquê? Porque se assim for, corre o risco de a leitura se tornar enfadonha e não é nada disso que se pretende. Este livro, ainda que seja sobre um assunto sério, pretende ser de leitura descontraída.

Vá, divirta-se e dê umas gargalhadas.

DICIONÁRIO DAS PLATAFORMAS DE ENCONTROS



Antes de começar a leitura a fundo, preciso que conheça umas quantas expressões relacionadas com as plataformas de encontros. São expressões que resultam das dinâmicas de uso das plataformas de encontros e têm vindo a ser criadas pelas pessoas e pelas plataformas. Porque é que é importante conhecer essas expressões? Para saber o que significam, conseguir expressar-se, sem parecer esquisito ou fora do contexto, e ler este livro com mais facilidade. Assim, aqui fica uma proposta ao estilo dicionário. Parte das expressões são em inglês. Porquê? Porque é também em inglês que as pessoas as utilizam.

B

Benching — A ideia por trás do termo é a de deixar alguém em stand-by. Refere-se à situação em que uma pessoa não se compromete oficialmente com a outra ou não termina formalmente o relacionamento. Basicamente, não a deixa seguir a sua vidinha. Vão dando a «tanga» de forma que a outra espere.

Breadcrumbing — O objetivo é alimentar a coisa aos poucos. Ir dando migalhas. Alguém envia mensagens, com pouca frequência, mas numa de engate. Porém, não há qualquer tipo de compromisso nem sequer intenção de avançar.

C

Caspering — Inspirado no fantasma Casper e no fenômeno do ghosting (*ver* na letra G o que é), mas numa versão mais amigável. Porquê? Porque a pessoa, antes de desaparecer, tem o cuidado de enviar uma mensagem ao outro a informar. É simpático fazê-lo, pois o outro assim não fica a imaginar coisas.

Catfishing — Termo utilizado para se referir a uma pessoa que, em contexto romântico, cria um perfil para enganar a outra. Por vezes, quando uma pessoa tem no seu perfil fotografias suas bastante antigas e o outro só se apercebe disso num encontro, também é costume recorrer ao termo «catfish».

D

Dates — Termo que vem do inglês e que significa encontros. Pode ser aqueles que já teve ou que ainda vai ter. Tive um date, vou a um date...

Dick pic — É uma expressão de certa forma autoexplicativa. Refere-se à situação em que um homem envia uma fotografia do seu órgão sexual. Pode ser enviada a pedido da outra pessoa ou não. Sim, há homens que enviam fotografias das suas partes íntimas sem que a outra pessoa tenha pedido. Mais, há homens que acham que isso é fixe. Não é! É comum ver nas biografias de alguns perfis de mulheres «no dick pics» — uma mensagem clara para o caso de haver dúvidas.

DTR — Uma sigla que tem origem numa expressão inglesa, neste caso, «define the relationship», ou seja, definir que tipo de relação tem. É quando as pessoas conversam sobre como as coisas estão e como cada um vê o relacionamento. Pode resultar no assumir do relacionamento perante os amigos e a família. Depois do match (*ver mais abaixo*) e de um ou vários dates (*ver acima*), há quem tenha necessidade de DTR.

DM — Sigla para «direct message», isto é, «mensagem direta». Aquela que é enviada diretamente para uma pessoa. Em contexto de encontros é necessário, em muitas plataformas, ter tido correspondência com outra pessoa para lhe poder enviar mensagens.

E

Encontro virtual — Quando duas pessoas combinam um encontro, mas sem estarem fisicamente juntas. Pode acontecer através da própria plataforma (há algumas que têm opção de videochamada) ou por outro qualquer sistema. Esteve muito em voga no tempo da pandemia e é um bom passo intermédio entre o match e o encontro pessoal.

F

F.O.D.A. — Não, não é isso que está a pensar. Tenha atenção aos pontos. F.O.D.A. é um acrónimo para a expressão «fear of dating again». Foi criado por uma plataforma de encontros¹ sendo uma consequência da pandemia provocada pela covid-19 e expressa algum receio por parte das pessoas em voltarem a ter encontros ou namorar.

G

Ghosting — Quando uma pessoa desaparece por completo, cortando todo o tipo de comunicação sem qualquer aviso prévio. Outra coisa que não é nada simpático fazer.

H

Hook-up — Significa engate. Muitas vezes as plataformas de encontros são classificadas de e para engate.

I

Internet stalking — Também referido como ciberstalking. Consiste em usar os meios online para espiar ou perseguir outras pessoas. Pode ser através de informação partilhada nas redes sociais, pesquisa no Google, mas também através do envio de e-mails ou mensagens.

IRL — Sigla para «in real life», que em português quer dizer «na vida real» — mais concretamente no offline.

¹ Para mais explicação ler aqui: <https://www.nytimes.com/2021/06/24/style/how-does-it-feel-to-be-dating-again.html>

M

Match — Formar par com outra pessoa. Significa, em teoria, que ambas gostaram dos perfis uma da outra. Não tive match = não fui correspondido. Fui a um date com um match = fui a um encontro com uma pessoa com quem tive correspondência numa plataforma de encontros.

Match de ódio — Alguém que faz correspondência com propósitos negativos, como provocar, gozar ou tratar mal. Que fazer em situações destas? Denunciar o perfil e desfazer a correspondência.

Matchmaking — O processo de fazer a combinação entre pessoas, com o propósito de criar um relacionamento amoroso. Usualmente é realizado com recurso a algoritmos. O processo de matchmaking das plataformas de encontros e os seus algoritmos são o seu grande segredo!

N

Nudes — Fotos ou vídeos sensuais e/ou de nudez. Sim, que as pessoas enviam nas conversas. Pense duas vezes antes de enviar. Se decidir enviar, adote medidas de segurança. Ah, e partilhar conteúdo de forma não consentida é crime. Fica o aviso!

O

One-night stand (ONS) — Relacionamentos fugazes, de uma noite, e de cariz sexual. As pessoas não se «conhecem» e o propósito não é outro além de sexo. É comum ler-se, em algumas biografias de perfis, «No ONS», isto é, essas pessoas não estão interessadas em relacionamentos casuais ou casos de uma noite, e é uma forma de afastar quem está.

S

Swipe — Esta expressão ficou famosa pela lógica de funcionamento da plataforma Tinder, embora não seja seu exclusivo. Assenta no facto de a pessoa ter de deslizar (swipe) perfis que lhe são sugeridos. Deslizar para a direita (swipe right) significa que gosta, deslizar para a esquerda (swipe left) significa que não gosta.

Sexting — Trocar mensagens de cariz sexual com outra pessoa. Se for só enviar ou só receber, a coisa torna-se muito estranha. Muitas vezes as palavras são acompanhadas por emojis ou as mensagens são só emojis. Porquê? Porque há emojis que foram adaptados para um contexto sexual. Quais? Quando chegar ao Capítulo 6 vai saber.

T

Tindstagramming — É a junção de Tinder com Instagramming. O que quer dizer? Imagine determinada pessoa que viu no Tinder, mas com a qual não teve match e que a foi procurar no Instagram para lhe enviar uma mensagem. Isso que está a fazer é o Tindstagramming². Basicamente uma forma de contornar um swipe left. Não é fixe. As pessoas consideram irritante. Pense duas vezes antes de fazê-lo.

U

Unmatch — Desfazer uma correspondência. Porquê? Porque pode já não estar interessado em que aquela pessoa faça parte da sua lista de contactos.

² Ler mais sobre em: <https://nymag.com/intelligencer/2017/09/tindstagramming-instagram-dms-after-not-matching-on-tinder.html>

TIRE PARTIDO DAS PLATAFORMAS DE ENCONTROS PARA CONHECER NOVAS PESSOAS!

Quem nunca ouviu falar de plataformas de encontros online, aplicações de encontros ou apps de dating? Se está a considerar esta opção terá, por certo, alguns medos e dúvidas. Pode até pensar que conhecer pessoas através da Internet não é para si. Numa sociedade em que tudo acontece a uma velocidade voraz, as aplicações de encontros são hoje ferramentas úteis para encontrar (também) o amor, seja para a vida inteira ou apenas para um momento. É inegável que fazem parte do quotidiano de cada vez mais pessoas.

Na teoria, tudo parece fácil: cria-se um perfil, definem-se critérios e começa a ação! Na prática, a realidade pode ser um pouco mais complicada, especialmente quando os matches não ocorrem e os dates não são aquilo com que sonhou.

Swipe, Match, Date pode ajudar a potenciar o seu perfil em plataformas de encontros online e a alcançar o seu objetivo. Neste livro verá como:

- Identificar o que procura nestas plataformas e qual a melhor para si;
- Construir o seu perfil: escrever a biografia e escolher as fotografias;
- Equacionar a melhor forma de iniciar uma conversa;
- Distinguir entre o que deve e não deve dizer ou fazer;
- Reconhecer os perigos decorrentes de uma exposição online.



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlivros.pt



penguinlivros



penguinbemestar

ISBN 9789897848087



9 789897 848087 >