



# Newsletter

Fevereiro 2025

Esta Newsletter tem como tema as **Tradições Portuguesas**  
"O Fado nasceu um dia/ quando o vento mal bulia/ e o céu o mar  
prolongava/  
na amurada dum veleiro/ no peito dum marinheiro/ que estando triste,  
cantava/ que, estando triste,  
cantava"

*José Régio*

---

## Tradições Portuguesas



Uma das riquezas deste nosso lindo país é a sua diversidade cultural, alicerçada em séculos de história.

As tradições são o resultado de inúmeras influências de culturas tão distintas como a árabe, a judaica ou a africana, para só referir algumas, e que no processo de contacto/influência, se misturaram com tradições locais enriquecendo e moldando o nosso património cultural ... **Ler mais [aqui](#).**

---

## Tradições da Minha Infância



Nasci no Baixo Alentejo  
num pequeno povoado  
em ambiente rural

Com algumas tradições  
que marcaram a minha  
e muitas outras  
gerações!

Algumas, eu não vivi,  
mas cito-as porque as ouvi  
descritas pelos mais velhos,  
Para integrarem a história  
e ficarem na memória  
Dos que nasceram ali!

Ler mais [aqui](#).

---

## Popularuchas tradições prescrecionais



As tradições populares portuguesas são muito ricas e variadas ...

Da panóplia de possibilidades, a escolha que se me revelou mais óbvia seriam os alhos porros e os martelinhos nos festejos do São João, que me fazem lembrar a batalha das laranjas em *Ivrea* ... ou famosa *tomatina* de Buñolas.

Mas não! Ocorreu-me abordar pela originalidade, efeito cénico e enquadramento paisagístico, a Festa dos Tabuleiros em Tomar sugerindo, porém, algumas alterações **Ler mais [aqui](#)**.

---

### ***“Siga a roda com valor” - O Baile Mandado Algarvio***



*Está uma roda parada / por falta de mandador  
/ Inda agora cheguei eu / Siga a roda com valor.*

Assim começa o Baile Mandado Algarvio. Segundo consta, esta dança típica do Algarve, nasceu durante o século XIX, na época das invasões francesas. É inspirada nas danças palacianas, que eram recriadas e adaptadas nos bailes populares de fim de semana. ... **Ler mais [aqui](#)**.

---

## Vamos Cantar as Janeiras



... De Norte a Sul de Portugal, continua-se a cantar as Janeiras no dia 6 de Janeiro (dia de Reis). Além dos populares, que tradicionalmente as cantam de porta em porta, há em algumas regiões, como por exemplo em Cascais, localidade em que resido, o hábito de todas as Associações do Concelho cantarem as Janeiras para o Presidente da Câmara e das respetivas Juntas de Freguesia. ... **Ler mais [aqui](#).**

---

## Tradições de uma toura ligada à gastronomia



Tendo sempre sido uma “enfant terrible”, foram poucas as coisas que achei importante que os meus antecessores me pudessem passar e que pudesse considerar como tradição. Viver sempre em busca do diferente, do “never done before”, do quebrar com o passado, foi sempre uma constante na minha vida, no entanto, confesso que a degustação e o olfacto me traíem e, aí sim, tenho algumas tradições que mantenho vivas... **Ler mais [aqui](#).**

## Sugestões



### Temas para 2025

Para preparar melhor o futuro da Transições elaborámos um questionário para conhecer a sua opinião sobre: o que lhe interessa; que atividades gostaria de se ver envolvido e o tipo de envolvimento; o que quereria experimentar; e, sobretudo, como a Transições pode ser melhor para si. Nesse sentido convidamos todos os membros a responder ao [questionário](#) [aqui](#).

**Nota:** para cada tema deverá sempre selecionar pelo menos uma opção.

### Profissões

Ainda está a tempo de participar na 3ª Exposição Coletiva da Transições sob o tema Profissões. Recordar que serão aceites apenas fotos e trabalhos de artes plásticas enviados até ao final de fevereiro. Os trabalhos estarão expostos ao público de 28 março a 18 abril, mais detalhes [aqui](#).



### Quem é o poeta?

*No seio da mente humana a luz brilha /  
nascente de sonhos onde instintos  
dançam / a sabedoria ancestral que não  
se esconde / encontra em seu seio a voz  
que não se apaga ...*

Solução no [15º programa "A meu ver"](#) de Lopes Araújo" membro da Transições. Os podcasts "A meu ver" podem ser ouvidos [aqui](#).





Até 25 de fevereiro pode consultar, registar ou confirmar as faturas no Portal das Finanças, no e-fatura. Por exemplo, para confirmar, pesquise **Verificar Faturas**, acedendo poderá atribuir uma atividade às que estejam com situação **Pendente**, só assim serão consideradas para efeitos de IRS.



#### Aula sobre literacia financeira

Com a finalidade de promover da literacia financeira, irá decorrer no dia 22 de março, às 11h, a maior aula online, gratuita, onde serão abordadas as competências fundamentais sobre poupança e investimento. Esta iniciativa insere-se no projeto *+Liberdade Financeira*, mais informações [aqui](#).

## Conversas soltas com Nuno Mindelo



Com uma carreira profissional na aviação, de um momento para o outro, dizem-lhe a sua saúde não lhe permite voar mais. Depois caiu nos erros do costume por não fazer o luto do que acabou. Deveria ter assumido a situação como uma transição em vez de mudança. A mudança está nos acontecimentos, nas manifestações práticas da nossa vida, enquanto que a transição é um processo emocional, mental e espiritual. Começou a refletir sobre o vazio; a escutar mais o que se passava dentro de si, a aceitar que os novos princípios começam com um fim...

Ouvir esta interessante conversa [aqui](#).