



# transições

## Newsletter

Março 2025

Esta Newsletter tem como tema **Emoções**

"Toda a emoção verdadeira é mentira na inteligência, pois se não dá nela. Toda a emoção verdadeira tem portanto uma expressão falsa. Exprimir-se é dizer o que não se sente."

*Fernando Pessoa*

---

### Biodanza: Um Caminho para uma Reforma Plena e Ativa



A transição da vida ativa para a reforma ... pode representar um desafio emocional e psicológico, marcado por sentimentos de vazio existencial, perda de identidade profissional e até depressão. No entanto, a reforma pode e deve ser vivida como uma fase de renovação, crescimento e descoberta. A Biodanza surge como uma proposta poderosa para facilitar este processo, ajudando a manter o equilíbrio emocional, ... [Ler mais aqui](#)

---

## O papel do Mindfulness na gestão das emoções



As emoções são as cores da nossa experiência humana, tingindo cada momento com matizes de alegria, medo, raiva ou serenidade. Atravessamos a vida imersos nesse oceano emocional, muitas vezes sem mapa ou compasso. ... Todas as emoções são importantes, e por isso, o objetivo não é evitá-las ou controlá-las, mas sim estar presente para elas, ... [Ler mais aqui](#)



### Outros Artigos sobre as Emoções

- [A Escrita Terapêutica e a gestão de emoções](#)
- [Emoções culturais](#)
- [As Emoções vistas no Desafio da Escrita](#)



António Damásio, neurologista e neurocientista, explica que as emoções são despoletadas pela mente, mas acontecem como ações que têm lugar no nosso corpo por exemplo: nos músculos, coração, pulmões, reações endócrinas, etc. Enquanto que os sentimentos são a experiência mental daquilo que se está a passar dentro do corpo. Podcast [aqui](#).

## Sugestões



Até 31 março ainda pode preencher o **Questionário sobre as Atividades**, para tal no site, em MEMBROS, faça Login. Depois pesquise por Inquérito Atividades para aceder às perguntas. A sua participação vai permitir-nos melhorar e expandir as nossas ofertas.

## Tributação das mais-valias resultantes da venda de ações



A Lei n.º 31/2024, de 28 de junho de 2024, reduz a tributação das mais-valias resultantes da venda de ações e outros valores mobiliários. Esta lei incentiva os investidores a

manterem as suas ações por períodos mais longos. Veja [aqui](#) o valor da taxa efetiva consoante o período de detenção da ação e um exemplo de cálculo das mais valias.

## Conversas soltas com Teresa Simas



Mestre de ballet, coreógrafa, bailarina com grande carreira internacional em muitos países com tradição na dança. O gosto pela dança começou em pequena, como era muito irrequieta o castigo era estar com o avô que adorava valsas, e enquanto ele as ouvia ela dançava para ele. Fez o Conservatório de dança e a seguir integrou o Ballet da Gulbenkian e o Dança Grupo. Após a queda do Muro de Berlim estudou 4 anos em Kiev e depois foi contratada como bailarina em Moscovo ... *Ouvir [aqui](#)*.