S10:E04 — 2025 with Carioca Connection (part 2)

Transcript

Foster: Olá, pessoal, e bem-vindos a mais um episódio do Carioca Connection. Meu nome é Foster, e como sempre, eu estou aqui com...

Alexia: Alexia. Oi, Foster.

Foster: Oi, Alexia. Está tudo bem?

Alexia: Tudo, e com você?

Foster: Está tudo ótimo. Então, Alexia, vamos continuar a nossa conversa sobre o ano que vem. Já estamos em 2025, e acho que este é o quarto episódio. Então, se você ainda não escutou os episódios anteriores, pode começar lá, ou... bem-vindos!

Alexia: Sim, perfeito.

Foster: Então, Alexia, como você quer começar mais uma conversa sobre 2025?

Alexia: Eu acho que a gente pode falar um pouquinho sobre tradições. O ano de 2025... Estou curiosa para saber se você tem alguma tradição que gostaria de continuar em 2025 ou criar em 2025.

Foster: Tá, primeiramente, vamos lá, a palavra “tradição” é muito difícil pra mim.

Alexia: Você acabou de falar certinho.

Foster: Tradição. É isso. Tradições, está certo?

Alexia: Tradições. Tradições.

Foster: Tá, ótimo. O que é uma tradição pra você, mais ou menos?

Alexia: É costume. É algo que você faz e leva com você ao longo da sua vida, digamos assim. Por exemplo, ano passado, no dia 30 de dezembro de 2024...

Foster: Sim, menos de quatro dias atrás.

Alexia: Sim, nos últimos dias do ano, resolvemos caminhar durante o dia. Estava um dia lindo. Saímos às três horas da tarde e voltamos pra casa quase às sete da noite. Eu gostaria de refazer isso este ano, no último dia do ano, como se fosse um encerramento do ano. Isso é uma tradição que eu gostaria de levar.

Foster: Sim, eu também gostei muito dessa tradição. Pra mim, é confuso porque tradição, pra mim, está muito conectada com Natal, Thanksgiving, todos esses feriados de família. Então, não sei se é uma coisa que só acontece uma vez por ano ou pode ser algo mais frequente. Por exemplo, você falou sobre o que fizemos no dia 30 de dezembro: uma caminhada longa e terminamos na praia assistindo ao

pôr do sol. Eu adoraria fazer isso todos os anos no dia 30, mas também é algo que eu gostaria de fazer mais vezes, em geral.

Alexia: Sim.

Foster: Tipo, caminhar com você.

Alexia: Sim. Acho que tradição não necessariamente precisa estar ligada a momentos festivos, mas deve simbolizar algo pra você. Por exemplo, todo último domingo do mês você pode caminhar, fazer algo mais simples e tranquilo. Eu gostaria de criar uma tradição mais divertida. No ano passado, focamos muito em shows e música ao vivo, e tivemos muita sorte com os shows que escolhemos. Gostaria de começar algo novo: escolher nossos artistas favoritos e, se eles estiverem fazendo shows em países como Reino Unido, Espanha, França, Itália, a gente escolhe ir assistir e aproveitar para conhecer o lugar.

Foster: Sim, adorei. Então, 2024 foi... o meu artista foi The Tallest Man on Earth. E em 2025, você já sabe quem será?

Alexia: Olivia Dean.

Foster: Olivia Dean? Quer explicar quem é?

Alexia: É a minha “girl crush” total. Ela é incrível, britânica. Você considera ela mais jazz, soul?

Foster: É difícil definir o gênero da música dela.

Alexia: É pop, mas não é?

Foster: Não, mas ela é muito boa. Ela canta muito. Pra mim, ela é uma compositora incrível.

Alexia: Sim, eu escolheria Olivia Dean ou Jacob Collier.

Foster: Sim, acho que seriam dois shows bem diferentes.

Alexia: Sim, mas incríveis.

Foster: Adorei. Vamos colocar isso na nossa agenda para 2025.

Alexia: Está bom.

Foster: Tem mais alguma tradição que você gostaria de incluir nas nossas vidas?

Alexia: Ainda não pensei sobre isso, sinceramente. Só cheguei à ideia de viajar mais pela Europa em 2025, e música seria uma ótima desculpa para fazer isso.

Foster: Talvez algo mais prático, que eu chamaria de ritual em vez de tradição. Podem ser coisas super pequenas, mas que fazemos com mais frequência. Por exemplo, todo domingo, ir à praia, assistir ao pôr do sol e jantar fora. Você tem alguma ideia de coisas pequenas que gostaria de adicionar às nossas vidas?

Alexia: Sinceramente, não sei. Ainda não parei muito pra pensar no que senti falta no ano passado que gostaria de introduzir em 2025. Como falei em episódios anteriores, fiquei tão focada em como ficar feliz imediatamente nos momentos baixos que ainda não refleti sobre o que realmente fez falta e o que foi bom ou ruim.

Foster: Uhum.

Alexia: Para então pensar em 2025, mas eu gosto, por exemplo, de fazer algo como... sei lá, uma vez por mês ou uma vez a cada dois meses, pegar o trem daqui do Porto e conhecer uma nova cidade perto daqui.

Foster: Também estou entendendo que você quer viajar mais.

Alexia: Sim.

Foster: Eu também.

Alexia: Mas não necessariamente viajar no sentido de ir pra longe. Pode ser algo como visitar Gerês, que é o parque nacional daqui, ou reservas naturais. Algo mais relacionado a isso.

Foster: Sim.

Alexia: Pra gente poder se renovar também. Eu acho que me renovo muito fazendo isso.

Foster: Sim. Talvez você possa me ajudar com o jeito que defino práticas ou rituais. No último episódio, você falou que sua palavra do ano é “prioridade”.

Alexia: Até então, né.

Foster: Bom, por agora é “prioridade”. Por exemplo, você vai começar o curso de aquarela. Então qual seria a prática ou ritual relacionado com isso? Tipo, uma vez por semana, acender uma vela, escutar música e pintar.

Alexia: É. Tenho um pouco de dificuldade em colocar um dia fixo, como todo domingo ou toda quarta-feira. Não gosto disso.

Foster: É por isso que eu falei “uma vez por semana”.

Alexia: É, mas gosto da ideia de “uma vez por semana”. Amanhã, por exemplo, sei que vai estar chovendo muito aqui no Porto e você vai pra meditação. Eu vou estar sozinha em casa com o Buddy e queria acordar de manhã, começar o curso e fazer as coisas. Acho que isso vai ser muito bom.

Foster: Você consegue fazer essas coisas sem ajuda? Porque, pessoalmente, acho muito difícil manter minhas prioridades sem ajuda ou estrutura. Preciso de algo — como pagar alguém ou marcar um compromisso — para ter certeza de que vai acontecer.

Alexia: Sim, é a história da minha vida com exercício físico. Preciso de alguém pra me ajudar. Não sou do tipo que acorda e pensa “hoje vou

correr" ou "hoje vou fazer agachamentos". Não funciona. Preciso de uma professora ao meu lado, literalmente me mandando fazer coisas. Isso funciona. Quando estamos nos Estados Unidos, viajando e passando um mês fora, tento introduzir exercícios no meu dia, mas é muito difícil porque estamos sempre ocupados.

Foster: Uhum.

Alexia: Mas, ao mesmo tempo, nós dois caminhamos muito. Fazemos muita coisa para manter o corpo ativo. É uma questão de equilíbrio.

Foster: Sim.

Alexia: No verão, quando estávamos nos Estados Unidos, consegui fazer mais Pilates. Lembra que eu acordava e fazia pelo menos três vezes por semana? Acho que depende muito do momento.

Foster: Sim. Depende do ritmo e de como você está se sentindo.

Alexia: Faz sentido.

Foster: Bom, Alex, no próximo episódio, adoraria falar mais sobre nossas prioridades e... meu Deus... objetivos.

Alexia: Não pensa, só fala. Objetivos. Pronto. É isso.

Foster: Relacionados, no meu caso, ao meu português. No seu caso, talvez ao inglês. Ou você já mencionou algumas vezes que quer recomeçar com francês.

Alexia: Ai, meu Deus. Acho que desde que começamos o Carioca Connection, falo disso. Ou seja, há sete anos, digo que quero recomeçar com francês. Sabe o que acho? Que preciso ir à França, passar vergonha com meu francês e, então, tomar vergonha na cara e sentar pra estudar. Acho que é o único choque que está faltando. Vamos pra Paris? Podemos?

Foster: Fica pertinho.

Alexia: Vamos lá. Notre Dame acabou de reabrir. A gente pode visitar.

Foster: Então, vamos pra França. E voltamos na próxima semana com mais um episódio do Carioca Connection. Tchau!

Alexia: Tchau, gente!

Useful vocabulary, expressions, etc...

Bem-vindos! "Welcome!"

Está tudo bem? "Is everything alright?"

Tá tudo ótimo. "Everything is great."

Vamos continuar a nossa conversa sobre o ano que vem. "Let's continue our conversation about next year."

Se você ainda não escutou os episódios anteriores, pode começar lá. “If you haven’t listened to the previous episodes yet, you can start there.”

Eu acho que a gente pode falar um pouquinho sobre tradições. “I think we can talk a bit about traditions.”

Estou curiosa pra saber se você tem alguma tradição. “I’m curious to know if you have any tradition.”

Fiquei tão focada em como ficar feliz imediatamente nos momentos baixos. “I was so focused on how to be happy right away during low moments.”

Eu adoraria fazer isso todos os anos no dia 30. “I’d love to do this every year on the 30th.”

Gostaria de criar uma tradição mais divertida. “I’d like to create a more fun tradition.”

Ela é a minha “girl crush” total. “She’s my total girl crush.”

Ela canta muito. “She sings really well.”

Ela é uma compositora incrível. “She’s an amazing songwriter.”

Vamos colocar isso na nossa agenda pra 2025. “Let’s put that on our schedule for 2025.”

Ainda não pensei sobre isso, sinceramente. “I haven’t really thought about that yet, honestly.”

Eu acho que me renovo muito fazendo isso. “I think I renew myself a lot by doing that.”

Você vai começar o curso de aquarela. “You’re going to start the watercolor course.”

Qual seria a prática ou ritual relacionado com isso? “What would be the practice or ritual related to that?”

Eu vou estar sozinha em casa com o Buddy. “I’ll be home alone with Buddy.”

Você consegue fazer essas coisas sem ajuda? “Can you do these things without help?”

É a história da minha vida com exercício físico. “That’s the story of my life with exercise.”

Preciso de alguém pra me ajudar. “I need someone to help me.”

A gente anda muito. “We walk a lot.”

É uma questão de equilíbrio. “It’s a matter of balance.”

Acho que depende muito do momento. “I think it depends a lot on the moment.”

A gente pode visitar. “We can visit.”

Eu quero recomeçar com francês. “I want to restart with French.”

Vamos pra Paris? “Shall we go to Paris?”

A gente pode passar vergonha com meu francês. “We can get embarrassed by my French.”

Preciso tomar vergonha na cara e sentar pra estudar. “I need to get my act together and study.”

Desde que começamos o Carioca Connection, eu falo disso. “I’ve been saying that since we started Carioca Connection.”

Eu acho que no próximo episódio, podemos falar sobre prioridades. “I think in the next episode, we can talk about priorities.”

Minha palavra do ano é ‘prioridade’. “My word of the year is ‘priority.’”

Objetivos... “Goals...”

Relacionados, no meu caso, ao meu português. “Related, in my case, to my Portuguese.”

No seu caso, talvez ao inglês. “In your case, maybe English.”

Acho que é o único choque que está faltando. “I think that’s the only wake-up call that’s missing.”

A Notre Dame acabou de reabrir. “Notre Dame just reopened.”

Então, vamos pra França. “So, let’s go to France.”

Voltamos na próxima semana com mais um episódio. “We’ll be back next week with another episode.”

Tchau, gente! “Bye, everyone!”

Deep dive

Tradições de Fim de Ano:

Em muitas regiões do Brasil, “tradição” em datas como 30 ou 31 de dezembro pode envolver rituais como ir à praia ou assistir ao pôr do sol para simbolizar renovação e boa sorte para o ano seguinte. Em alguns lugares, vestir branco, pular sete ondas ou comer lentilha são hábitos populares nessa época.

Natal e Thanksgiving:

O Natal (25 de dezembro) é uma comemoração bastante festejada com a família no Brasil, mas o Thanksgiving (Dia de Ação de Graças) não faz parte do calendário oficial brasileiro. Ainda assim, algumas famílias e escolas podem adaptar a data para celebrar gratidão, muitas vezes influenciadas por amigos ou parentes que moram no exterior.

“A gente” vs. “Nós”:

Embora signifiquem o mesmo (“we”), “a gente” é muito mais comum na fala cotidiana dos brasileiros, independentemente do nível de formalidade. Se torna quase obrigatório no português falado, e muitos alunos estranham quando percebem a frequência dessa forma no dia a dia.

Shows e Música ao Vivo:

Ir a “shows” de artistas nacionais ou internacionais é um programa cultural importante no Brasil. A palavra “show” em português brasileiro pode descrever qualquer apresentação musical ao vivo, e as pessoas costumam viajar para outras cidades ou até países para assistir a artistas que gostam.

Passar Vergonha / Tomar Vergonha na Cara:

São expressões muito usadas em situações cotidianas. “Passar vergonha” significa “to embarrass yourself” ou “feel embarrassed,” enquanto “tomar vergonha na cara” remete a “get your act together” ou “pull yourself together,” geralmente para criar coragem ou tomar uma decisão que você vem adiando.

Renovar-se ao Estar em Contato com a Natureza:

A ideia de “me renovo muito fazendo isso” reflete a importância, para muitos brasileiros, de ter momentos de descanso ou conexão com a

natureza para reabastecer as energias. Caminhar, especialmente em praias ou parques, é um costume muito valorizado em cidades litorâneas e interioranas.

Caminhadas e Praias:

Apesar de a conversa citar Porto (em Portugal), no Brasil é comum caminhar em calçadões à beira-mar ou em praças e parques, tanto para lazer quanto para exercício físico. Esse hábito de “dar uma volta” ao ar livre é parte significativa do estilo de vida brasileiro, principalmente em cidades costeiras.

Uso de Inglês em Meio ao Português:

Misturar expressões em inglês (como “girl crush,”) é cada vez mais frequente na fala de muitos brasileiros, especialmente na internet, em ambientes jovens ou em contextos de cultura pop. É um reflexo da exposição à cultura norte-americana e britânica por meio da música, séries e redes sociais.

Foco em Felicidade Imediata e Bem-estar:

A fala sobre “ficar feliz imediatamente” e lidar com “momentos baixos” faz parte de conversas informais sobre saúde mental, que se tornaram mais comuns no Brasil nos últimos anos. Há uma tendência crescente de buscar terapias, atividades físicas ou artísticas para promover o bem-estar emocional.

Importância do Exercício Físico com Acompanhamento:

Muitos brasileiros, assim como em outros países, preferem ter um personal trainer ou fazer aulas em grupo para manter a motivação. Academias (ginásios) e estúdios de pilates ou crossfit são muito populares, e a “ajuda” de um profissional ou companheiro de treino é vista como essencial para não desistir.