

Portela dista treze quilómetros da sede do concelho. Confronta com Barroças e Taias e Trute, a norte, Luzio, a nascente, Extremo (Arcos de Valdevez), a sul, e Abedim, a poente. Compreende os lugares de Regoufe, Cachave, Rio Bom, Chim e Mangueiro. O nome do seu padroeiro, S. João Baptista, indicia a sua antiguidade e que foi cristianizada muito cedo.



Recorde-se que a cristianização começou muito cedo na Península Ibérica. Do pequeno Reino das Astúrias, saíam cavaleiros e cruzados para combater os mouros invasores. Foi abadia da apresentação da casa dos Abreus.

Parte do seu território era padroado real, pertencendo ao julgado da Penha da Rainha até ao ano de 1520. Em 1308, o rei D. Dinis deu de troca a metade que lhe pertencia ao bispo de Tui, D. Fernandes de Sotto Maior. Em 1320, - S. João da Portela pertencia ao arciprestado de Cerveira.