



NOTA DA SEMANA

Prometi... não posso faltar... o quê? uma Nota todas as semanas... mas a tarefa é difícil... muito mais do que eu pensava... mas prometi... cumpro. Sim... com o amparo de Deus... sozinha não seria capaz.

Tenho que dizer verdades... e por vezes custa-me dizê-las... se fossem sempre boas e agradáveis seria fácil... mas... nem sempre. Por exemplo... esta semana nem tudo no Curso se passou como nós queremos e Deus manda... Digo??... Não! Prefiro guardar silêncio... espero que nunca mais aconteça... o Curso em breve faz 31 anos e nunca aconteceu coisa semelhante!

Quero ter a certeza que as notas da semana são lidas, relidas, meditadas e cumpridas. Quero saborear o delicioso fruto do vosso progresso!

Alegrai-vos... alegrai-vos...

Quero que sempre reine no Curso a Alegria do dever cumprido... mas do DEVER BEM CUMPRIDO.

Novembro / Dezembro de 1958

Ernestina da Silva Monteiro

FICHA TÉCNICA

Direção CMSM

Álvaro Teixeira Lopes

Luísa Caiano

Editorial

Luísa Caiano

Coordenadora Técnica

Estefânia Sousa Martins

Conceção da Imagem

Marcos Leite Brás

CURSO DE MÚSICA SILVA MONTEIRO

Rua Guerra Junqueiro, 455

4150-389 Porto

T. 22 600 21 50

www.cmsilvamonteiro.com

Erasmus Days

Evento nacional nos #erasmusdays2020

**"Meet the new AMiE...
Mindfulness"**



erasmus  Erasmus+

O #Erasmusdays é uma iniciativa europeia destinada a promover o Programa Erasmus+ em todo o mundo e a dar visibilidade às atividades organizadas pelos beneficiários do programa. São três dias de celebração, partilha de experiências, promoção e valorização dos benefícios que a Europa oferece através do programa Erasmus+, numa verdadeira dinâmica à escala europeia.

Para assinalar estes dias, o CMSM resolveu promover uma atividade com as turmas de iniciação e do 1º e 2º grau no âmbito do projeto recentemente aprovado – AMiE: Arts and Mindfulness in Education, do qual o CMSM é parceiro.

(cont.)



Nesta atividade denominada “Starfish” do livro “Mindful at School” de Irma Smegen (também parceira no projeto) e com música de Óscar Rodrigues, os alunos das professoras Maria José Barros, Liliana Rocha, Teresa Seiça e Andreia Volta e Sousa realizaram um exercício de respiração acompanhado de movimento ao som da música, com objetivo de estimular a concentração e o bem-estar.

O vídeo da atividade realizado por André Ramos, coordenador do projeto, pode ser visto no Facebook do CMSM.

Nos próximos 2 anos, o Mindfulness vai ser trabalhado pelos nossos alunos da iniciação, 1º e 2º graus, no âmbito deste projeto, e ligado às artes. Deixamos um artigo interessante sobre os benefícios do Mindfulness:

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA CRIANÇAS

Não são apenas os adultos que podem beneficiar de cultivar uma atenção voltada para o momento presente. A investigação tem demonstrado que o mindfulness é eficaz para um grande número de desafios diários que as crianças enfrentam. Estudos recentes têm averiguado que programas mindfulness nas escolas são eficazes na redução dos sintomas de hiperactividade e défice de atenção, depressão, stress e ansiedade nas crianças e adolescentes, com resultados a longo prazo.

Com esta prática, as crianças aprendem a ter consciência do seu corpo, sensações, pensamentos, emoções. Aprendem a observar os seus pensamentos e emoções, sem reagir imediatamente, descobrindo que há um espaço entre uma situação e a reação. Assim, desenvolvem a capacidade de fazer uma pausa antes de agir e serem capazes de considerar uma série de soluções possíveis. As reações automáticas transformam-se em respostas tomadas com consciência e, deste modo, o seu comportamento será mais ponderado. Esta capacidade é extremamente útil para a regulação comportamental, bem como para a regulação emocional.

O treino de mindfulness leva a mudanças estruturais no cérebro que desenvolvem e aperfeiçoam qualidades de bondade, paciência, compaixão, sintonia com os outros, melhor controlo de impulso e períodos de atenção mais longos.

Vejamos mais especificamente alguns benefícios da prática regular:

- melhor consciência do corpo, pensamentos e emoções;
- maior capacidade de prestar atenção a cada momento;
- viver no presente – focando-se no aqui e agora (não no que poderia ter sido no passado ou o que estamos preocupados que poderia ser no futuro);
- maior controlo dos impulsos;
- diminuição de conflitos sociais;
- menor ansiedade nos testes;
- maior capacidade para lidar com pensamentos negativos;
- menor julgamento – observando o momento sem julgamento de quaisquer pensamentos ou emoções que possamos ter;
- aumento de funções executivas – um preditor chave do sucesso académico;
- aumento da empatia – a criança consegue colocar-se na perspetiva do outro com mais facilidade;
- maior segurança – fazer as atividades de forma consciente ajuda a criar a sensação de estabilidade e segurança.

Acima de tudo, ensinar a criança a estar mindful é potenciar o seu bem-estar e a sua força e capacidade para lidar com os desafios do futuro.

<https://www.oficinadepsicologia.com/beneficios-da-pratica-de-mindfulness-para-criancas/>

Conferência “Fund for Bilateral Relations: Achievements and Expectations”

No contexto da iniciativa OPERA4ALL levada a cabo pelo CMSM no âmbito do Fundo de Cooperação Bilateral, financiado pelos EEA Grants, o CMSM foi convidado a apresentar a sua iniciativa na conferência “Fund for Bilateral Relations: Achievements and Expectations” que decorreu no dia 14 de outubro on-line. A Apresentação foi publicada no Facebook do CMSM no dia 25 de outubro para assinalar o dia Mundial da Ópera.

<https://www.facebook.com/cmsilvamonteiro/videos/260607875311841>



ACOMPANHAMENTO PARENTAL
de alunos do ensino especializado
da música

Formador
André Ramos

Objetivos

- › Apresentação da organização curricular do ensino artístico da música,
- › Padrões de estudo das disciplinas artísticas,
- › Papel dos pais no acompanhamento dos alunos,
- › Avaliação e posicionamento dos pais perante os resultados dos alunos.

Data
07 de Novembro 2020

Local
online 

Horário
10h30 às 12h00

Destinatários
Pais de alunos do ensino especializado de música

Preços

- › Grátis para pais de alunos do CMSM
- › 10 euros para pais de alunos externos

Inscrição obrigatória para todos os participantes através do preenchimento de formulário.

Colaborado por



EVENTOS A NÃO PERDER EM NOVEMBRO!

ACOMPANHAMENTO PARENTAL DE ALUNOS NO EAE DE MÚSICA COM O PROF. ANDRÉ RAMOS

07 de novembro 2020 . 10h30-12h00
On-line

Gratuito para pais de alunos do CMSM
(necessário realizar inscrição)

ALEXANDER STRETILE – PIANO

07 de novembro 2020 . 17h00
Teatro Rivoli

Entrada 5€

XXII CONCURSO INTERNACIONAL STA CECÍLIA

Categoria Principal

25 a 29 de novembro 2020
Casa da Música

FINAL E ENTREGA DE PRÉMIOS DO XXII CONCURSO INTERNACIONAL STA CECÍLIA

Categoria Principal

29 de novembro 2020 . 19h30
Casa da Música

Contamos com a vossa presença!