

MENSAGEM DA DIREÇÃO DO CMSM

Hoje, este pequeno texto, vai ser dirigido aos professores e funcionários que conosco trabalham. Às pessoas que pensam dia e noite como solucionar, como motivar, resolver (por vezes situações insolúveis), como ajudar. O sentido de generosidade, que sempre guiou esta instituição, deu mais uma prova de que não é virtual nem intenção, existe, é efetiva e as práticas de todos provou-o. A variedade de estratégias que foram encontradas por cada um e para cada um para colmatar (o que até pensávamos que seria impossível) a falta da presença, do contacto, dos olhos nos olhos, está a funcionar! Obrigado Carla Almeida, Estefânia Sousa, Cristina Torres, Cristiana Rocha! Obrigado a todos os colegas sem excepção. Devemos agradecer quando é justo fazê-lo e nós, direção, estamos mais uma vez orgulhosos da equipa que conosco trabalha. Além do trabalho semanal previsto, vamos ter algumas iniciativas que anunciaremos.



FÓRUM DE DÚVIDAS

Para todos os alunos do curso básico e secundário foi criado no teams uma equipa “fórum de dúvidas” para formação musical. Há dois horários diários em que está em disponível uma professora de formação musical para ajudar os alunos. O aluno deve aceder à equipa, identificar-se, colocar a dúvida e a professora inicia chamada para tirar a dúvida.

Esta é uma forma de conseguir um contacto mais próximo com os alunos e ir de encontro às dificuldades de cada um, uma vez que em contexto de turma on-line se pode tornar mais difícil, pelo que aproveitem!

HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Horas	12h00 / 13h00 17h30 / 18h30	10h00 / 11h00 16h00 / 17h00	18h00 / 19h00 19h00 / 20h00	09h00 / 10h00 14h30 / 15h30	09h00 / 10h00 10h00 / 11h00

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



QUEM?
Alunos do CMSM e da RockInSchool Silva Monteiro

QUANDO?
De 13 de Abril a 09 de Junho 2020

ONDE?
Facebook CMSM e
Facebook RockInSchool Silva Monteiro



Festival EM CASA TOCO MELHOR

Pág. 02

Alimentação e performance

AVALIAÇÕES

Pág. 03

Pág. 04

FESTIVAL “EM CASA TOCO MELHOR”



QUEM?

Alunos do CMSM e da RockinSchool Silva Monteiro

QUANDO?

De 13 de Abril a 09 de Junho 2020

ONDE?

Facebook CMSM e
Facebook RockinSchool Silva Monteiro



O Festival surgiu do pressuposto que os alunos de instrumento referem muitas vezes, que em casa corre sempre melhor! Esta é uma iniciativa divertida, que pretende estimular os alunos a preparar uma obra para apresentarem e têm assim oportunidade de ouvir outros colegas de outros instrumentos e graus.

Queremos agradecer aos nossos alunos que já participaram: Miguel Lima, Rodrigo e Sofia Outor, Nuno Moreira, Joana Oliveira, Luísa Lima, Rodrigo Braga e Inês Monteiro.

Aos que ainda não participaram, ainda vão a tempo! Enviem os vossos vídeos e autorização ao professor de instrumento.

Contamos com a vossa presença!

ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE

A clarinetista Ana Sofia Matos, que se encontra a realizar o estágio sob orientação do professor Hélder Barbosa, que também é nutricionista debruçou a sua investigação sobre a importância/influência de uma boa alimentação na performance.

Deixamos o resumo do artigo:

Uma alimentação equilibrada é fundamental para o correto funcionamento do organismo, particularmente para quem vive em alta performance, como é o caso dos músicos. Tal como os atletas, os músicos devem atender às suas necessidades nutricionais de forma a não comprometer e otimizar a performance, bem como prevenir lesões, fruto do esforço intensivo e repetitivo, que poderá comprometer toda a preparação que precede uma apresentação artística. Durante a preparação para provas e concertos, existe a necessidade de um maior poder de concentração, atenção e memória. As necessidades de energia e de prevenção do surgimento de alterações digestivas e musculoesqueléticas também são superiores. Antes dos concertos o objetivo é evitar a fadiga e prevenir eventuais danos musculares devido ao esforço físico, por isso devem ser ingeridos alimentos ricos em energia e de fácil digestão. Os hidratos de carbono são bons fornecedores de energia, elevando o nível de açúcar no sangue. Pão, cereais, como aveia, arroz, massas, batata e frutas fazem parte deste grupo alimentar. Escolher cereais integrais é uma melhor opção, uma vez que, para além de serem mais completos nutricionalmente, a sua metabolização dura mais tempo, promovendo maior saciedade. Deve-se evitar o consumo de produtos açucarados, salgados e refrigerantes antes de uma prova, pois estes alimentos promovem um rápido aumento da concentração de açúcar no sangue e provocam, mais facilmente, perda de concentração. Os doces, por serem metabolizados rapidamente, criam um pico de açúcar e a energia é pouco duradoura. Apesar de terem elevado valor energético, ou seja, muitas calorias, são chamadas de “calorias vazias”, isto é, sem nutrientes importantes para o organismo, contribuindo para a acumulação de gordura corporal. No entanto, numa apresentação em palco mais curta, este rápido aumento de açúcar simples pode ser útil, onde é necessário um curto, mas intenso pico de energia. Os alimentos ricos em ácidos gordos essenciais promovem uma função cerebral adequada. Três das fontes mais comuns são peixe gordo (salmão, atum e cavala), frutos secos (nozes, amêndoas, avelã, caju, castanha do Brasil), e azeite. O óleo presente nestes alimentos é rico em ácidos gordos ómega-3, nutrientes essenciais que melhoram a concentração e diminuem a fadiga mental.

De forma a prevenir alterações digestivas durante a performance, em vésperas de provas e concertos, devem ser evitados alimentos que, por norma, não fazem parte da rotina alimentar. Alimentos ricos em gorduras como feijoada, batata frita, molhos, carnes gordas e os designados fast food devem ser evitados nos dias anteriores a uma prova ou concerto, pois a sua metabolização dificulta a libertação de energia para o cérebro, podendo também comprometer o sistema digestivo. Uma das complicações mais mencionadas por músicos profissionais que afetavam o seu desempenho foram problemas como a azia e refluxo gastroesofágico, ambos, possivelmente, relacionados com a digestão. Estratégias como fazer refeições ligeiras, mastigar bem os alimentos e comer devagar podem prevenir o aparecimento destes problemas. No caso de músicos de sopro, evitar tocar o seu instrumento, pelo menos, na primeira hora após uma refeição principal, ajudará a um processo de digestão normal, sem sintomas de refluxo, que podem surgir devido aos movimentos diafragmáticos fruto da pressão inspiratória e expiratória.

O surgimento do vírus do herpes também é frequentemente apontado como um problema que surge em músicos, tendo especial impacto negativo em instrumentistas de sopro. Este pode traduzir uma manifestação do sistema imunitário, pelo que a manutenção de uma alimentação variada, equilibrada e completa deve ser um hábito diário de forma a não criar défices nutricionais. Seguir as orientações para uma alimentação saudável envolve ingerir, diariamente, alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos e beber cerca de 8 copos de água. É importante equilibrar a ingestão, comendo maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão -hidratos de carbono, frutas e legumes. A alimentação também deve ser variada, ou seja, deve-se ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Os músicos, especialmente os de cordas, representam um grupo com maior risco de desenvolver complicações musculoesqueléticas como tendinite. O magnésio apresenta um papel relevante na transmissão neuro muscular, bem como no metabolismo energético e no normal funcionamento do músculo, atuando como relaxante muscular e reduzindo cansaço e fadiga. Portanto, a sua ingestão adequada é particularmente importante. Os alimentos mais ricos em magnésio são: sementes e frutos secos, leguminosas, espinafres e outros legumes de folha verde. Para uma melhor absorção deste micronutriente, a vitamina C é essencial. Podemos consumir alimentos ricos em vitamina C como kiwi, laranja, framboesa, morango, mamão, entre outros. Usar sumo de limão nas refeições ou utilizá-lo como tempero nas saladas também pode ser uma estratégia para aumentar o teor desta vitamina.

A água também tem um papel preponderante no funcionamento do nosso organismo, existindo um consenso de que a sua ingestão facilita certos processos cognitivos. A desidratação pode levar à diminuição da atenção, concentração e outras funções cognitivas e motoras, bem como a sensação de fadiga, dor de cabeça, sonolência e estado de alerta reduzido. Em situações de provas ou concertos em locais fechados, é recomendável, no dia anterior eno próprio, beber água regularmente, de forma a que a hidratação seja eficaz e não existam sinais de desidratação durante a performance, podendo prejudicar o estado de concentração e os sintomas associados à ansiedade, como a sensação de boca seca, que ocorre principalmente nos músicos de sopro. As necessidades individuais de água variam consideravelmente, mas recomenda-se um mínimo de 1,5L de água por dia. As bebidas alcoólicas e que contêm cafeína, como chá e café, têm um efeito diurético, estimulando a desidratação. Em suma, os músicos devem ter hábitos de vida saudáveis para prevenir complicações de saúde que possam prejudicar a performance artística. Cada músico deve ter em conta os alimentos a evitar antes de uma prova ou concerto, de forma a prolongar o estado de concentração e elevar a energia o tempo necessário, sem efeitos adversos. Cada organismo possui necessidades nutricionais diferentes, mas manter uma alimentação variada e equilibrada é importante para todos. Uma boa alimentação pode potencializar o rendimento!

Ana Sofia Matos

Nutricionista e estagiária do Mestrado em Ensino da Música no Curso de Música Silva Monteiro

AVALIAÇÕES

Devido à situação de fecho da escola a duas semanas do final do período letivo, algumas turmas não conseguiram realizar os momentos de avaliação previstos a formação musical e classe de conjunto, no entanto, foi consensual a opinião dos professores de que possuíamos elementos suficientes para a avaliação.

Estamos bastante satisfeitos com as classificações dos nossos alunos!

Na iniciação, 77% dos alunos tiveram “Muito Bom” como classificação e não houve classificações negativas.

No básico articulado e supletivo registaram-se 34 negativas (representando 3,3% das avaliações). De salientar que 56% das classificações foram de nível 4!

TURMA	MÉDIA	TURMA	MÉDIA
Nível 1 CMSM	4,6	7º Ano Escola do Cerco	3,3
Nível 0 CMSM	4,6	3º Grau CMSM	3,4
Nível 0 Escola Sta Maria	4,7	8º Ano Escola do Cerco	3,5
Nível 4 CMSM	4,7	2º Grau CMSM	3,6
Nível 3 Escola Sta Maria	4,8	8º Ano Escola Clara de Resende	3,6
Nível 1 Escola Sta Maria	4,8	5º Ano Escola do Cerco	3,7
Nível 2 Escola Sta Maria	4,8	7º Ano Escola Fontes Pereira de Melo	3,7
Nível 3 CMSM	4,9	6º Ano Escola do Cerco	3,7
Nível 2 CMSM	4,9	7º Ano Escola Clara de Resende	3,7
Nível 4 Escola Sta Maria	5,0	1º Grau CMSM	3,8
		9º Ano Escola Fontes Pereira de Melo	3,9
		6º Ano Escola Clara de Resende	3,9
		8º Ano Escola Fontes Pereira de Melo	3,9
		9º Ano Escola de Cerco	4,0
		5º Ano Escola Fontes Pereira de Melo	4,0
		6º Ano Escola Fontes Pereira de Melo	4,1
		5º Ano Escola Clara de Resende	4,1
		9º Ano Escola Clara de Resende	4,1
		5º Grau CMSM	4,2

Estamos muito contentes com os nossos alunos de secundário, pelos seus excelentes resultados!

A média das turmas é de 16 valores. Continuem o bom trabalho!

No 3º período não haverá provas de avaliação, pelo que a avaliação vai-se basear na avaliação contínua.