

*Abril 2016*

2015/16

# NEWSLETTER

# 08

01 Nota da Semana

02 Sabia que cantar num coro pode ajudar o seu sistema imunitário?

03 Vintage Soul

04 Daniel Cunha – Piano

05 Maria João Matos – Canto / Serghei Covalenco – Piano

06 Recital do Dia da Mãe com OJB

07 Eventos a Não Perder em Maio



# WWW



**cmsm**

curso de música  
SILVA MONTEIRO

*Uma escola de memórias e futuro*

[www.cmsilvamonteiro.com](http://www.cmsilvamonteiro.com)

# NEWSLETTER 08

Abril 2016



cmsm

curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

## 01 NOTA DA SEMANA

Queridos alunos,

O último trimestre já vai correndo ... a passos agigantados ...  
Maio, Junho ... provas, exames ... e pelo que observo nem  
todos se dão conta ... custa-lhes a adaptação ao trabalho ...  
ainda saboreiam as férias ... Por Favor acordem todos ... não  
há tempo a perder!

Li, e dito por uma alta personalidade, um conselho estupendo  
para estudantes ... palavras preciosas e de grande importância

«Hoje alunos, amanhã profissionais ... deveis todos ter, mas  
Todos e Sempre o mais alto ideal, cumprindo sempre os nossos  
deveres... respeitando os nossos superiores, trabalhando com  
Consciência, Verdade e Amor»

Vamos então todos terminar o nosso ano lectivo com estes  
conselhos em mente.

30 de Abril de 1962

Ernestina da Silva Monteiro



02

## Sabia que cantar num coro pode ajudar o seu sistema imunitário?

**Basta uma hora a cantar para haver efeitos positivos na saúde de um doente com cancro, revela um novo estudo científico.**

Afine as cordas vocais, treine a postura e inscreva-se no coro mais perto de casa. Ian Lewis e Daisy Francourt, investigadores do Reino Unido, chegaram à conclusão de que o "simples" facto de se cantar em grupo, pelo menos uma hora por dia, traz melhorias à saúde.

"Cantar num coro pode ter uma série de benefícios sociais, emocionais e psicológicos e agora podemos ver também os efeitos a nível biológico", explicou Ian Lewis ao jornal britânico The Independent. "É realmente fantástico e pode melhorar a forma como apoiamos doentes com cancro no futuro", acrescentou o diretor da investigação.

A descoberta foi possível através da disponibilidade de 193 cantores cujas vidas estão marcadas pelo cancro. Quer enquanto pacientes, quer enquanto familiares ou amigos, todos haviam testemunhado de perto a doença. Diagnosticada com cancro da mama aos 50 anos, Diane Raybould foi uma dessas pessoas. As canções "inspiradoras" e o apoio dos maestros e dos restantes coristas fizeram-na "sentir-se genuinamente melhor", conta Diane, que perdeu a filha com a mesma doença.

A partir da análise da saliva dos quase 200 cantores, o estudo em questão 1 demonstrou que os benefícios psicológicos destas sessões de canto em grupo conduzem ao aumento das citocinas, substâncias fundamentais no organismo pelas funções reguladoras e de produção de anticorpos.

Os doentes oncológicos têm o sistema imunitário fragilizado pelos tratamentos de quimioterapia a que estão sujeitos. Esta conquista científica sugere que "uma atividade tão simples quanto cantar pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes e prepará-los melhor para receber tratamento", assegura a investigadora do Royal College of Music, Daisy Francourt.

O estudo foi divulgado esta semana pela plataforma online E-Cancer Medical Science, responsável pela publicação de investigações e relatórios clínicos na área da Oncologia.

MARIANABANDEIRA

<sup>1)</sup> <http://ecancer.org/journal/10/full/631-singing-modulates-mood-stress-cortisol-cytokine-and-neuropeptide-activity-in-cancer-patients-and-carers.php>

# NEWSLETTER 08

Abril 2016



cmsm

curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

## 03 NOTA DA SEMANA

**Ciclo de Recitais na Quinta de Bonjóia**  
10 abril 2016 às 17h00



Primeiro recital deste ano na Quinta de Bonjóia!

Sala cheia e concerto com um programa dedicado ao Jazz e Soul. Grupo liderado pelo nosso professor de bateria Ricardo Silveira, obteve os maiores elogios de todos os presentes!

A não perder o próximo concerto no dia 15 de maio com Francisco Berény e Rui Maio.



# NEWSLETTER 08

Abril 2016



cmsm

curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

## 04 DANIEL CUNHA – Piano

**Novos Talentos no Teatro Rivoli**  
16 abril 2016 às 17h00



Com um programa dedicado à música espanhola, tivemos o prazer de ouvir um jovem pianista português no Teatro Rivoli. O próximo recital será no dia 14 de maio pelo João Costa Ferreira (Piano) e promete ser interessante. Venham!!



# NEWSLETTER 08

Abril 2016



cmsm

curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

05

MARIA JOÃO MATOS – Canto / SERGHEI COVALENCO – Piano  
RUTE PIMENTA – Leituras / ANA LUÍSA AMARAL – Textos

**Ciclo de Recitais no Museu Romântico da Quinta da Macieirinha**  
17 abril 2016 às 17h00



Nesta casa lindíssima tivemos o prazer de ouvir um programa romântico com envolvimento também romântico da própria casa e dos jardins. Os concertos em que a Música dialoga com o Texto de Ana Luísa Amaral vão ter uma periodicidade mensal e o último deste ciclo será em julho.



# NEWSLETTER 08

Abril 2016



cmsm

curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

## 06 RECITAL DO DIA DA MÃE COM OJB

01 DE MAIO 2016 . 16H00

LOCAL . Escola do Cerco  
Entrada Livre

### 1ª Parte

Orquestra ORFF do Cerco  
Grupo OUPA  
Grupo Mulattos

### 2ª Parte

Orquestra d'Ouro (Gondomar)  
Classic Meets Africa  
Orquestra Juvenil da Bonjóia

Concerto em que convivem  
muitos tipos de música e  
agrupamentos.

Justa homenagem às MÃES  
através da música na Escola  
do Cerco.

Recital  
Dia da  
Mãe

1ª Parte  
Orquestra ORFF do Cerco  
Grupo OUPA!  
Grupo Mulattos

2ª Parte  
Orquestra d'Ouro (Gondomar)  
Classic Meets Africa  
Orquestra Juvenil da Bonjóia

01 maio 2016 16h00

Escola Básica e Secundária do Cerco  
Rua Nossa Senhora do Calvário  
4300-357 Porto

ENTRADA LIVRE

cmsm  
curso de música  
SILVA MONTEIRO  
www.cmsilvamonteiro.com

Ap. de Lous. do Cerco

GOVERNO DE PORTUGAL

Porto.

# NEWSLETTER 08

## Abril 2016



**cmsm**  
curso de música  
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

07

## EVENTOS A NÃO PERDER EM MAIO

DIA	HORA	LOCAL	MÚSICOS
08 (dom.)	17h00	Palacete Viscondes de Balsemão Entrada Livre	João Bettencourt , Piano Ciclo de Recitais CMSM
14 (sáb.)	17h00	Teatro Rivoli Bilhetes disponíveis em <a href="http://www.bol.pt">www.bol.pt</a>	João Costa Ferreira , Piano Ciclo Novos Talentos
15 (dom.)	17h00	Quinta de Bonjóia Entrada Livre	Francisco Berény e Rui Maio , Duo de Guitarras Ciclo de Recitais CMSM
15 (dom.)	21h30	Fundação Manuel António da Mota Entrada Livre	Lusitanæ Ensemble – Música Mexicana
21 (sáb.)	17h30	Fund. Dr. António Cupertino de Miranda Entrada Livre	Classic Meets Africa com OJB Noite dos Museus
22 (dom.)	17h00	Museu Romântico da Q. <sup>ta</sup> da Macieirinha Entrada Livre	Ana Caseiro, Canto / Pedro Costa , Piano Ciclo de Recitais CMSM
28 (sáb.)	16h00	Casa da Música Bilhetes - bilheteira da Casa da Música	Apresentação WASO
29 (dom.)	16h00	Casa da Música Bilhetes - bilheteira da Casa da Música	103 Teclistas para Dona Helena

Contamos com a vossa presença e não se esqueçam dos vossos passaportes musicais!