



## Festival *EM CASA TOCO MELHOR*

Pág. 02

### FICHA TÉCNICA

#### Direção CMSM

Álvaro Teixeira Lopes

Lúisa Caiano

#### Editorial

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



## CONCERTO VIRTUAL DE PROFESSORES

Pág. 06



## ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE

Pág. 07

# 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



Continuamos com o nosso festival, que está a ser um sucesso! Estamos muito contentes com a elevada participação dos nossos alunos. No mês de maio participaram 46 alunos.

É muito bom ver que continuam motivados a estudar música e esta é uma ótima oportunidade de partilharem o vosso trabalho com todos, assim como podem ver outros colegas a tocar.

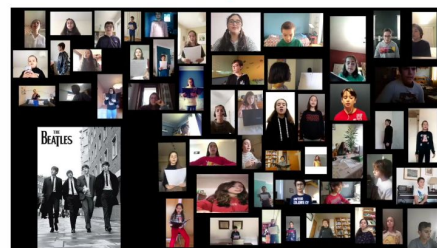
No âmbito deste festival assinalamos o dia da mãe com um video dos alunos de coro da classe da prof. Andreia Volta e Sousa com o tema "Obladi Oblada" dos Beatles. Obrigada a todos os alunos que se empenharam nesta gravação, o resultado final ficou fantástico!

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

Contamos com a vossa presença!

#emcasatocomeilhor

Hoje dedicado a todas as mães da grande família CMSM, aqui fica um miminho dos nossos alunos. Feliz dia da mãe! 🎵🎵🎵❤️



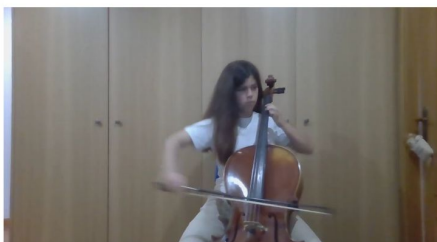
#emcasatocomeilhor

👉 Vitória Oliveira

🎵 7o Grau

🎵 J.S. Bach - Prelúdio da 2a suite

Aluna do prof. Filipe Roriz



#emcasatocomeilhor

👉 Teresa Afonso

🎵 Iniciação - Nível 3

🎵 Kabalevsky - Aventura Cómica

Aluna da prof. Andreia Costa



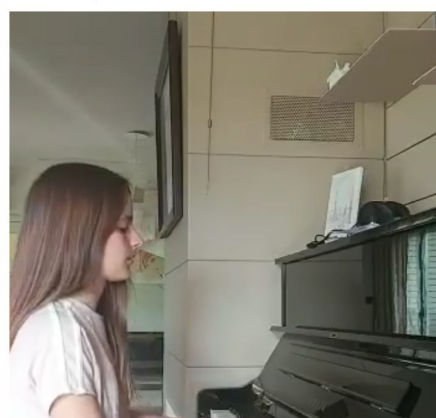
#emcasatocomeilhor

👉 Sofia Vales

🎵 7o Grau

🎵 Beethoven - Bagatelle op. 33 n.3

Aluna do prof. Victor Gomes



#emcasatocomeilhor

👉 Sofia Sousa

🎵 3ºGrau

🎵 Czerny - Estudo op. 299 n.1

Aluna da prof. Andreia Costa



#emcasatocomeilhor

👉 Rodrigo Pinto

🎵 8º Grau

🎵 Paganini - Capricho nº16

Aluno do prof. Eliseu Silva



#emcasatocomeilhor

👉 Daniela Ferreira

🎵 Iniciação - Nível 2

🎵 Piano Lessons 2 - Painted Rocking Horse

Aluna da prof. Sara Vaz



#emcasatocomelhor

👉 Rodrigo Braga  
🎹 Curso Livre  
🎵 E. Marchelie - Bilacus 3º and. Milonga: Al giardinoetto  
Aluno do prof. Hugo Simões



#emcasatocomelhor

👉 Nuno Moreira  
🎹 Curso Livre  
🎵 W. Walton - Bagatelle n.2  
Aluno do prof. Hugo Simões



#emcasatocomelhor

👉 Regina Ribeiro  
🎹 Iniciação - nível 4  
🎵 A. Diabelli - March  
Aluna da prof. Sara Vaz



#emcasatocomelhor

👉 Pedro Estrela  
🎹 Iniciação - Nível 4  
🎵 Czerny - Estudo op. 599 n.19  
Aluno da prof. Sara Vaz



#emcasatocomelhor

👉 Rafael Silva  
🎹 4º Grau  
🎵 Kabalevsky - A short story  
Aluno do prof. Victor Gomes



#emcasatocomelhor

👉 Nuno Coimbra  
🎹 4º Grau  
🎵 L. Sollory - Mountain Song  
Aluno da prof. Rita Barbosa



#emcasatocomelhor

👉 Marta Barroca  
🎹 1º Grau  
🎵 Thierry Tisserand - Petit Suite Folk  
Aluna do prof. Hugo Simões



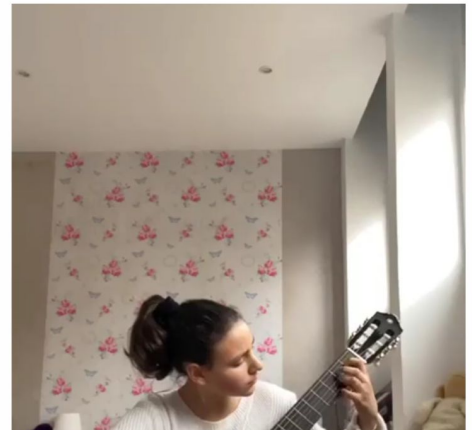
#emcasatocomelhor

👉 Matilde Camelo  
🎹 2º Grau  
🎵 Tchaikovsky - Canção Francesa Antiga  
Aluna do prof. Álvaro Teixeira Lopes



#emcasatocomelhor

👉 Maria Teresa Silva  
🎹 2º Grau  
🎵 F. Carulli - Walzer  
Aluna do prof. Hugo Simões



#emcasatocomelhor

👉 Mariana Moreira  
🎹 1º Grau  
🎵 C. Hervé - Um passeio grande  
Aluna da prof. Sara Vaz



#emcasatocomelhor

👉 Maria Luz Norton  
🎵 Iniciação - Nível 3  
🎵 U. Gruber - Kindergarten Blues  
Aluna da prof. Andreia Costa



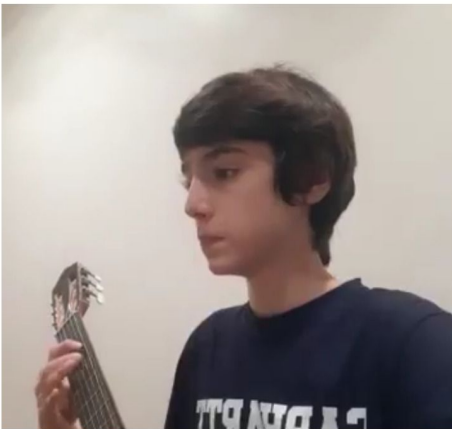
#emcasatocomelhor

👉 Margarida Ramos  
🎵 2º Grau  
🎵 I. Sávio - Valsa Lenta  
Aluna do prof. Hugo Simões



#emcasatocomelhor

👉 Manuel Gonçalves  
🎵 4º Grau  
🎵 M.D. Pujol - Página de rádio  
Aluno da prof. Rita Barbosa



#emcasatocomelhor

👉 Maria Alexandre Andrade  
🎵 4o Grau  
🎵 M. Rejino- Noturno  
Aluna da prof. Andreia Costa



#emcasatocomelhor

👉 Leonor Oliveira acompanhada pelo irmão João Barreiros (ex-aluno do CMSM)  
🎵 3º Grau  
🎵 E. Severn - Polish dance  
Aluna do prof. Eliseu Silva



 **Curso de Música Silva Monteiro**  
2 h · 🌐

#emcasatocomelhor

👉 Mariana Ferreira  
🎵 1º Grau  
🎵 Brunner - Estudo op.23 n.4  
Aluna do prof. Vasco Abreu



#emcasatocomelhor

👉 Leonor Caiano  
🎵 Iniciação- Nível 2  
🎵 I. Taranta - No one to walk with  
Aluna da prof. Sara Vaz



#emcasatocomelhor

👉 Josefina Ferreira  
🎵 3o Grau  
🎵 F. Freitas - Mimi  
Aluna do prof. Álvaro Teixeira Lopes



#emcasatocomelhor

👉 João Pedro Silva  
🎵 1º Grau  
🎵 J. Shaum- Calhambeque  
Aluno do prof. Vasco Abreu



#emcasatocomelhor

👉 Joana Oliveira  
🎵 6o grau  
🎵 Scarlatti - Sonata em Ré menor  
Aluna do prof. Luís Costa



#emcasatocomelhor

👉 João Ferreira  
🎵 1º Grau  
🎵 Beethoven - Hino da Alegria  
Aluno do prof. Marco Rascão



#emcasatocomelhor

👉 Isabel Maruny

🎹 3º grau

🎵 J.S. Bach - (23 peças fáceis) - Prelúdio Dó m  
Aluna do prof. Luís Costa

#emcasatocomelhor

👉 Francisco Pereira

🎸 5º Grau

🎵 T. Tisserand - La Valse Diaphane  
Aluno do prof. Hugo Simões

#emcasatocomelhor

👉 Inês Leite

🎹 7º Grau

🎵 Chopin - Nocturno em Fá m  
Aluna do prof. Álvaro Teixeira Lopes

#emcasatocomelhor

👉 Inês e Luísa Dias

🎹 Iniciação - Nível 4 e 2

🎵 J.S. Bastien - Alligator Blues

Alunas dos prof. Sara Vaz e Vasco Abreu



#emcasatocomelhor

👉 Gustavo Oliveira

🎸 Iniciação - nível 3

🎵 F. Kleyjnans - Le moulin à vent  
Aluno do prof. Hugo Simões

#emcasatocomelhor

👉 Dinis Soares

🎹 5º Grau

🎵 S. Heller - Estudo op. 45 n. 18  
Aluno da prof. Andreia Costa

#emcasatocomelhor

👉 António Cardoso

🎹 8º Grau

🎵 Scriabin - Prelúdio op. 11 n.14  
Aluno do prof. Victor Gomes

#emcasatocomelhor

👉 Francisca Gama

🎹 7º Grau

🎵 Bach - Giga da Partita BWV 1004  
Aluna do prof. Eliseu Silva

#emcasatocomelhor

👉 Armando Teixeira

🎹 8º Grau

🎵 Poulenc - Novelette n.º1

Aluno do prof. Álvaro Teixeira Lopes



#emcasatocomelhor

👉 Domingos Castro

🎸 5º Grau

🎵 M.D. Pujal - Verde Alma  
Aluno da prof. Rita Barbosa

#emcasatocomelhor

👉 Francisca Gama

🎹 4º Grau

🎵 T. Richards - Raised on the Gospel  
Aluna do prof. Victor Gomes

#emcasatocomelhor

👉 Ari Ferreira

🎵 3º Grau

🎵 L. Niehaus - So little time

Aluno do prof. Marco Rascão



#emcasatocomelhor

#emcasatocomelhor

👉 Clara Prata

🎵 Iniciação - Nível 2

🎵 Piano Lencore 2 - Please no best!

Aluno da prof. Sara Vaz Ver mecos



#emcasatocomelhor

👉 Daniel Morujão

🎵 2º Grau

🎵 A. Rowley - Jack Tar

Aluno do prof. Victor Gomes



#emcasatocomelhor

👉 Carolina Oliveira

🎵 5º Grau

🎵 Heller - Estudo op. 46 n.7

Aluna da prof. Andreia Costa



#emcasatocomelhor

#emcasatocomelhor

👉 Caroline Landolfi

🎵 Iniciação - Nível 3

🎵 Pi. Giovanni - Sings

Aluno da prof. Sara Vaz Ver mecos

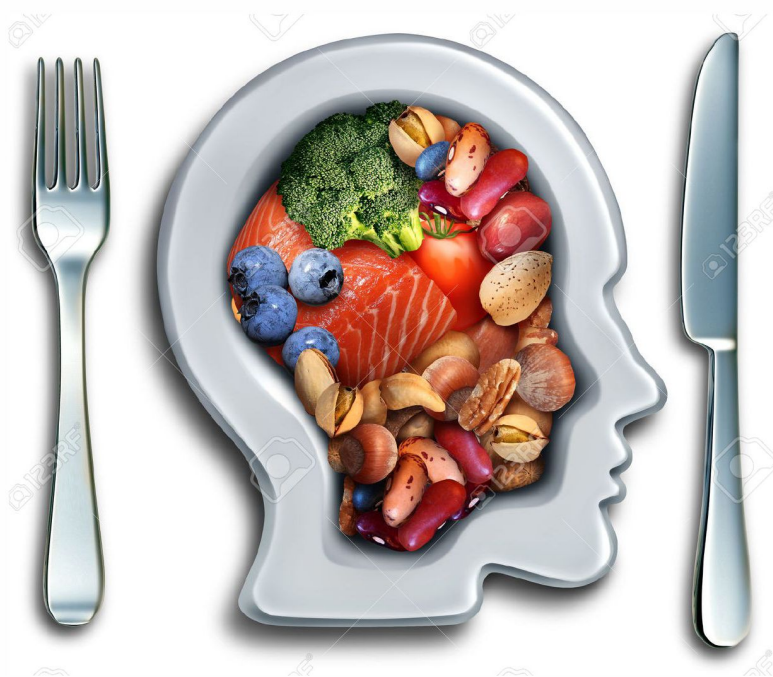


# CONCERTO VIRTUAL DE PROFESSORES

Demos início ao desafio “concerto virtual de professores CMSM”.

O pontapé de saída foi dado pelos professores Luísa Caiano e Hélder Barbosa, tendo-se seguido o prof. Marco Rascão.

Fiquem atentos, pois é também muito importante para os alunos terem oportunidade de ouvir os professores a tocar!



## ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE

A clarinetista Ana Sofia Matos, que se encontra a realizar o estágio sob orientação do professor Hélder Barbosa, e que também é nutricionista realizou uma palestra para alunos do secundário e professores com o tema “Alimentação e Performance,” a qual teve 21 participantes.

Foi realizado um questionário no início da palestra (diagnóstico) em que 100% dos participantes referiu que a hidratação pode melhorar a performance. 50% referiu sentir mais sede durante os concertos/provas e 44% durante ensaios/estudo enquanto que 5% referiu que não costuma sentir sede em nenhum dos momentos.

Relativamente às complicações que poderão surgir devido à atividade artística, os participantes referiram claramente as tendinites, mas a opinião foi dividida relativamente à azia, refluxo gasoesofrágico e herpes. Quando questionados sobre se já tinham sofrido alguma destas complicações, 52% respondeu que sim: 7 tendinite; 2 herpes e 2 refluxo gasoesofrágico; apenas 52% dos participantes referiu ter cuidados com a alimentação antes de momentos de performance. Quando questionados que alimentos evitam ou consomem foi referido evitarem comidas pesadas, doces, embora alguns tenham referido que consomem doces para ficarem com mais energia e ajudar no stress. 90% consideraram que a alimentação pode influenciar a performance referindo sobretudo os seguintes aspetos: cansaço, energia, concentração e bem-estar.

No final da palestra foi feito um questionário aos participantes com os seguintes resultados: 65% achou a palestra muito interessante; 30% achou interessante; 75% achou os conteúdos muito úteis; 95% referiu que a partir de agora ia ter mais cuidado com a alimentação para melhorar a performance. Relativamente aos comentários foi referido que é muito interessante terem oportunidade de falar sobre conteúdos que não estão no programa, mas que são importantes para a vida do músico.