



## 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](http://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.**

colaboração 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!**