

## PRINCIPAL

Paulistana de apenas 17 anos vem despontando como novo ídolo adolescente

Gravei um CD, fui capa da "Capricho", as coisas estão acontecendo rápido

Manu Gavassi

# Meteorológica

MARCOS PAULINO  
EDITOR DO PLUG

Há bem pouco tempo, a paulistana Manu Gavassi, de 17 anos, levava suas aulas de violão e canto apenas como um hobby. Mas isso mudou de modo muito rápido quando um vídeo em que ela aparecia cantando e tocando foi postado no site da revista "Capricho". Em dois meses, sua performance havia sido exibida mais de 300 mil vezes, e um novo ídolo teen começava a surgir. Como uma avalanche, as aparições de Manu na internet foram se multiplicando via YouTube. Em pouco tempo, ela contabilizava mais de 30 fãs clubes.

Toda essa movimentação chamou a atenção do concorrido produtor Rick Bonadio, que fez uma parceria com a "Capricho" para a gravação do primeiro disco de Manu. Das 13 faixas, 12 são dela própria. Em outra, ela interpreta uma canção que recebeu especialmente de Lucas Silveira, da Fresno. Em duas músicas, contou com Daniel Weksler, do NX Zero, na bateria. Além disso, o produtor americano Eric Silver participa com banjos e violinos.

Fenômeno em potencial destes tempos de internet, Manu agora se prepara para ganhar outras mídias e alcançar um público bem maior. Sobre essa impressionante transformação em sua vida, ela conversou com o PLUG, e mostrou que, apesar da pouca idade, tem os pés bem fincados no chão.

As coisas aconteceram rápido em sua carreira, não?

Aconteceram muito rápido. Sempre gostei de música e tive muito incentivo, principalmente do meu pai, que tocava violão e me ensinou as primeiras notas. Com 15 anos, comecei a ter aula de canto e violão. E no ano passado entrei pra Galera Capricho, um gru-

po de meninas do Brasil inteiro que ajuda na revista. Não tem nada a ver com música, mas na minha inscrição coloquei que fazia aula de canto. Então uma das repórteres pediu pra eu mandar um vídeo cantando e tocando violão, mais por curiosidade dela mesmo. Mas ela gostou e colocou no site da revista. O vídeo foi superacessado e ganhou um monte de comentários positivos. Fui fazendo mais vídeos, no começo covers e depois composições minhas. Assim que tudo começou.

Até então você não tinha tido nenhum tipo de trabalho com música?

Não, só tinha me apresentado em festivais pequenos da escola. Nada profissional. Até gravar o CD, nunca tinha entrado num estúdio.

Nem aquela experiência de tocar numa banda?

Nem isso. Foi superdiferente, porque geralmente quem toca numa banda já se apresentou num monte de lugares, tem experiência. Eu gravei o CD sem nunca ter subido num palco.

É comum te compararem com a Mallu Magalhães, que apareceu muito cedo e também pela internet?

Sim, nesse sentido, de ser novinha e ter começado na internet. Mas os estilos de música são bem diferentes.

Você já identifica qual é o seu público principal?

Acho que são meninas pré-adolescentes e adolescentes, dos 12 aos 17 anos. Pelo menos é com elas que tenho contato pela internet.

Isso influencia quando você vai compor?



Não componho pensando nesse público. Sou adolescente, então elas se identificam com o que escrevo. É o que eu vivo, e muitas vezes o que elas vivem ou vão viver também. Essa identificação ocorre naturalmente.

Quando caiu a ficha de que seus vídeos estavam bombando e que um produtor famoso queria gravar um disco seu?

Foi muito estranho, porque passou muito rápido de uma brincadeira pra uma coisa séria. Então a ficha está demorando pra cair, parece que ainda não tenho muita noção das coisas. Gravei um CD, que era meu sonho, fui capa da "Capricho", as coisas estão acontecendo muito rápido.

Como foi ter recebido uma música do Lucas da Fresno e ter contado com uma participação do Daniel do NX Zero no disco?

Eu sou fã, sempre fui aos shows. Foi muito legal, uma honra. Demoraram pra me contar, porque sabiam que eu era fã. Nem acreditei quando soube. Depois tive a oportunidade de conhecer os dois. Imagina: NX Zero e Fresno no meu primeiro CD!

Quem influencia seu trabalho?

Gosto bastante da Taylor Swift, de como ela conta uma história na música. Também gosto de Demi Lovato, Miley Cyrus, Lily Allen.

Há várias cantoras brasileiras se destacando, mas numa linha mais MPB. Você acha que há espaço para o seu estilo de música também crescer?

Acho que sim, era uma coisa que estava faltando. Há várias bandas novinhas que estão surgindo e fazendo um sucesso gigante, tipo Restart, que tem um público de meninas adolescentes. Elas também gostam das cantoras americanas e isso estava faltando no Brasil.

Provavelmente daqui pra frente você vai começar a aparecer também na TV e no rádio e aí ficará mais conhecida. Você está se preparando pra isso?

Já gravei o programa da Eliana, no SBT, e a MTV. Minhas músicas também estão começando a tocar nas rádios. Estou com uma superexpectativa, mas tento não levar isso com nervosismo, como uma coisa tão séria. O importante nesse meio é fazer o que você gosta e se divertir. Especialmente porque sou nova, e não posso ficar tão encanada com isso.

Seu dia a dia mudou depois da gravação do CD?

Agora está mais corrido, sempre tem bastante coisa pra fazer. Mas continuo na escola, no 3º ano. Nesse sentido, está tranquilo. Pretendo prestar vestibular pra Moda.

Sua nova carreira vai te dar a oportunidade de conhecer muitos lugares. Você já tem shows marcados?

Tem alguns shows marcados, mas a turnê vai ficar pro começo do ano que vem.

OUÇA O SOM! [www.myspace.com/manoelagavassi](http://www.myspace.com/manoelagavassi)

## FRANCAMENTE

## Um balanço de uma campanha

MARCOS PAULINO

Nos últimos meses, estive envolvido numa campanha eleitoral. Depois de passar vários anos sem me meter com política, resolvi aceitar o convite para trabalhar novamente nessa área por dois motivos: desafio profissional e crença de que o candidato a deputado realmente era uma ótima opção. Já havíamos atuado juntos na administração pública e eu sabia da sua idoneidade, da sua capacidade e de suas boas intenções.

Muitas vezes me perguntam se eu trabalharia para fulano ou sicrano. Na política, assim como em todo o resto, só dinheiro não conta. Por isso, minha resposta em geral é não. Desta vez, porém, a vontade de trabalhar de novo numa campanha e o currículo do candidato me atraíram. Não me arrependi. Fizemos um trabalho interessante, buscando alternativas criativas para a falta de recursos financeiros.

O partido garantiu um razoável volume de material gráfico, e os exemplares que mais me agradaram foram aqueles que, além do número do candidato, também traziam informações

## Se adotarmos o voto facultativo, evitaremos a eleição de palhaços a serviço das piores intenções

úteis, como orientações sobre cuidados com as crianças e dicas para os aposentados. Em vez de apelarmos para os pavorosos cavaletes nas calçadas, optamos por uma campanha na base do corpo a corpo.

Caminhamos por vários bairros, interpellando as pessoas, ouvindo o que tinham a dizer, colocando as propostas e, claro, pedindo os votos. Na véspera da eleição, estávamos otimistas com a boa recepção de que sempre desfrutamos. Mas, mesmo que não fosse assim, não sairíamos espalhando santinhos nas vizinhanças das seções eleitorais. Enfim, não conseguimos eleger nosso candidato, mas saímos com a consciência tranquila de termos feito uma campanha ficha limpa, honesta, que respeitou os cidadãos e o meio ambiente.

O que me desapontou, entretanto, foi ver reportagens na TV que mostravam pessoas catando santinhos de última hora nas ruas para que servissem como colas. Foi, poucas horas antes das urnas serem abertas, conversar com amigos, muitos deles bastante instruídos, que ainda nem sabiam como ou em quem votar. Foi ver que candidatos que esbanjaram dinheiro sem dó conquistaram um caminho de votos. Foi, acima de tudo, constatar que o poder econômico faz muita, enorme diferença numa eleição.

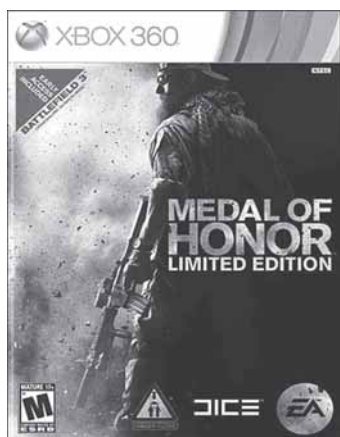
Esse tipo de distorção só será diminuída se forem adotados o voto distrital e o voto facultativo. Fazendo campanha em regiões menores, justamente aquelas que pretendem representar, os candidatos terão mais condições de estar perto da população gastando muito menos. E, permitindo que compareça às urnas somente quem realmente quer votar, evitaremos que se elejam eleitos palhaços a serviço das piores intenções.

MARCOS PAULINO É EDITOR DO PLUG  
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

## Medal Of Honor

"Medal of Honor" entra na guerra de jogos de tiro em primeira pessoa modernos e recebe uma versão totalmente diferente, se passando em época atual e não mais durante a Segunda Guerra Mundial. A história tem passagens que reforçam a personalidade de cada personagem, tentando causar uma empatia entre eles e os jogadores. Para gerar uma interação ainda maior, a inteligência artificial recebe atenção especial. 24 jogadores podem jogar simultaneamente online.

Lançamento em 13/10



**FORGAMES**  
WWW.FORGAMES.COM.BR

RUA TREZE DE MAIO, 608  
☎:3442-4475 ☎:3495-6128  
CENTRO

## Charge da Semana Toni D'Agostinho



## CORPO SADIO

Dicas para  
você que vai  
começar a  
correr

LENI DE ALMEIDA LEITÃO

Correr bem é uma junção de vários fatores, como respirar certo, pisar corretamente, conhecer o próprio corpo, alimentar-se bem e, principalmente, gostar de si mesmo.

## A respiração dita o ritmo

Responsável pela oxigenação do sangue, a respiração é um dos fatores mais importantes de todos os tipos de exercícios. Na corrida, ela é essencial. Respirar corretamente durante a atividade não é só determinante para um bom desempenho como pode ajudá-lo a ouvir seu corpo e determinar o ritmo ideal.

Logo no início da atividade, nosso corpo entra em déficit de oxigênio, mas o próprio organismo trata de sanar a diferença, através da respiração, que se torna mais ofegante para, a seguir, voltar a um ritmo equilibrado (ainda que mais forte). Se não conseguir este equilíbrio e continuar ofegante, é sinal de que está correndo mais forte do que deveria. O ideal é inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

Boa postura não é  
sinal de elegância

Outro fator ideal para correr bem e evitar lesões é a postura. Ainda que o princípio da individualidade também caiba aqui, já que cada um tem seu próprio estilo e a corrida, para ser prazerosa, precisa ser feita com naturalidade, muitos estudos sobre esse assunto já foram realizados e mostraram que algumas formas de correr são mais benéficas. Por exemplo: durante o exercício, procure manter o corpo ereto, de modo que sua coluna fique em um ângulo o mais próximo possível de 90 graus em relação ao chão. A cabeça também deve estar sempre reta e os braços devem fazer movimentos contrários aos das pernas.

## A pisada correta

Correr bem é a combinação de diversos fatores. Até mesmo a maneira de pisar contribui para um melhor aproveitamento e, principalmente, para evitar lesões. A pisada correta ajuda na impulsão, torna o exercício mais leve e, em consequência, você poderá correr melhor e por mais tempo. O jeito certo de pisar é colocar primeiro a parte de trás do pé no solo, ou seja, começar a pisada pelo calcanhar.

Importante também é a escolha do tênis, que deve considerar o tipo de pisada. Para quem tem o pé cavado (ou supinador), o peso do corpo tende para a parte externa do calcanhar. Nesse caso, o ideal é um tênis macio em toda sua extensão. Nos pés achatados (ou pronadores), o peso do corpo recai para a parte interna do calcanhar, portanto, um tênis com uma sola mais densa nas laterais internas é mais indicado. Por fim, a pisada neutra (pé não muito cavado) pede um tênis com um bom sistema de amortecimento em toda a região do calcanhar.

LENI DE ALMEIDA LEITÃO É PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ACADÊMICO COC E DE COORDENAÇÃO MOTORA E RECREAÇÃO NA EDUCAÇÃO DO ISCA FACULDADES PERGUNTAS PARA PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

DISPLAY  
freeway

## PLUG



## "O golpista do ano"

Jim Carrey assume sua homossexualidade e começa a cometer fraudes para manter seu alto padrão de vida Já na 100%

Av. Santa Bárbara, 1360 Av. Piracicaba, 346  
3444.4266 3443.4485

100% VÍDEO

Drieli e Carol



As melhores cabeças  
3451.3007

Galera no H1



Isabela, Julia e Carolina



Matheus e Renan

Scarpe  
SAFATOS | BOLSAS | ACESSÓRIOS



Otávio e Geovani



Raquel, Bebel, Julia e Lisa



Isabela e Laura



The Guitars Blues

Mostre Sua Cara!  
Anuncie no Plug  
3451.0579  
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

TOP 3 As músicas mais tocadas nas baladas

- 1 - Boogi Pimps - All Day and All Of The Night
- 2 - Carlito Toledo - Hello Cuba
- 3 - David Guetta ft. Fatman Scoop and Estelle - One Love

Idéia  
Escolas de Línguas  
Tel.: 2113-9900  
www.grupoideia.com.br  
escolas@grupoideia.com.br

SAÍDA PREVISTA 02/07/2011

Disney JULHO 2011

O MELHOR ROTEIRO... COM A GALERA MAIS ANIMADA DA REGIÃO! Segurança garantida! Qualidade comprovada!

MELHOR PREÇO E FORMA DE PAGAMENTO.

IMBATÍVEL!

SEU SONHO É REALIDADE NA DAURA'S TURISMO

LARGO DA BOA MORTE - 128 CENTRO - LIMEIRA

3451-3110

PREÇO MÁGICO! Entrada + 19x R\$ 349,00 a partir de PARCELAS FIXAS EM REAIS

DAURAS turismo

## MENTE SADIO

## Falávamos

HERIVELTO ZUCCARATTO

Falávamos sobre um garoto que hoje tem aproximadamente 18 anos. Falávamos do seu modo de ser, da sua espontaneidade, leveza, alegria, criatividade, sensibilidade poética e artística.

Pensávamos sobre a maneira de construir personalidades desse nível, pois o mundo seria melhor se, e somente se, as pessoas fossem verdadeiramente mais felizes.

Acreditamos nas diferenças individuais, isto é, que cada ser traz em sua bagagem predisposições, instrumentos, facilidades, aparatos que, juntamente com as condições oferecidas pelo meio, se despertam, potencializam.

O nosso garoto em questão é filho mais novo de um casal que tem lá seus problemas, como todas as uniões têm, mas este parece ter um jeito de conduzir diferente a demanda da vida. Vivem em harmonia, criaram os filhos livres e ao mesmo tempo com responsabilidades. Deram-lhes autonomia desde pequenos, conversaram muito, deram bons exemplos, tiveram bons amigos, estiveram de alguma forma sempre envolvidos com a arte, principalmente com a música, boa música.

Os pais aqui citados mostraram aos filhos aspectos da vida, da forma que eles viam e sentiam. Foram (são) prósperos na arte de ensinar através dos exemplos de como lidar levemente com as questões da vida.

Diferentes de muitos pais, que ficam farejando os defeitos dos filhos para evidenciá-los, causando constrangimento, raiva, rebaixamento da autoestima, estes pareciam achar engraçadas as diferenças individuais e coletivas de seus três filhos.

Não tentaram moldá-los, engessá-los para que fossem deste ou daquele jeito, simplesmente acompanharam-nos em seus desenvolvimentos. São pessoas de bem, que conquistam espaço pela formas educadas, espontâneas, desprendidas, possuindo muitos amigos e admiradores, como nós.

A arte de educar possivelmente passa pelas mesmas questões da arte do pintar, compor, esculpir. Envolve desejo, dedicação e, principalmente, deixar fluir, vir de dentro para fora sem se submeter às regras rígidas e impostas socialmente.

A arte de viver deve passar pelo mesmo crivo.

HERIVELTO ZUCCARATTO É PSICÓLOGO  
TEL.: 3451-1365  
PERGUNTAS PARA PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

100.7 JORNAL FM  
O sucesso toca aqui !!!

1º LUGAR EM AUDIÊNCIA  
3451.2174 | jornalfm.com.br

www.mundoplug.com.br