



# PIUG

www.mundoplug.com.br



# Revelação sertaneja

Amannda, cantora sul-mato-grossense que tem Sorocaba como padrinho, lança novo trabalho

Marcos Paulino

A história de Amannda nasceu como a de tantas outras revelações do mundo da música nos últimos anos: na internet. Foi postando vídeos na rede que essa cantora sul-mato-grossense de Campo Grande acabou descoberta por um empresário e, através dele, por Sorocaba, aquele da dupla com Fernando. E o novo amigo tratou de ajudar a jovem a ganhar mais espaço, inclusive compondo músicas para ela gravar.

O mais recente passo de Amannda é o lançamento do CD e do DVD "Ao Vivo em Campo Grande", gravados num show no qual se apresenta ao lado dos convidados Marcos e Belutti, Hugo Pena e Gabriel e dos pagodeiros do Inimigos da HP. Sobre a atual fase de sua carreira, ela conversou com o PLUG.

**Você encontrou na internet uma maneira de divulgar seu trabalho. Como foi essa história?**

*Comecei a cantar com 3 anos de idade e, com 10, profissionalmente. Cantava em bares, formaturas, casamentos, esse tipo de festa. Eram cinco horas de música seguida, sempre sertanejo, que não era tão visado.*

*Isso foi até meus 15 anos, e aí tive que parar porque entrei no Ensino Médio e queria enfrentar o vestibular, entrar numa faculdade. Ficava muito em casa nessa época e foi aí que comecei a postar vídeos no YouTube. E eles começaram a ter um bom número de visualizações. Chegavam a 100 mil, e pra mim era muito, porque eu era uma anônima. Fui ficando bem conhecida no Orkut, até que, depois de dois anos, um empresário me achou.*

**Como o Sorocaba apareceu?**

*Meu empresário me colocou pra abrir shows grandes que ele contratava, entre eles Fernando e Sorocaba. Num show em Dourados (MS), o Sorocaba me viu cantando e achou interessante, porque tinha pouca mulher no sertanejo. Então ele resolveu ajudar na produção do meu primeiro DVD. Mandou uma música muito boa pra eu gravar e compôs uma música comigo, que gravamos jun-*

*to com o Fernando. Isso abriu muitas portas pra mim.*

**Fora alguns casos esporádicos, como os da Roberta Miranda e da Sula Miranda, as mulheres realmente não tinham muito espaço no mundo sertanejo. Você está sentindo que isso está mudando?**

*Muito. Antes era muito mais difícil pras mulheres, mas a Paula Fernandes veio pra mostrar que já não é mais assim. A mulher cabe no sertanejo.*

**As mulheres são bem detalhistas e isso pode dar um viés diferente à música**

Amannda

**Você também é compositora. Músicas feitas por mulheres têm uma pegada diferente principalmente junto ao público feminino?**

*Quando componho, não penso no gênero. Mas somos bem detalhistas e isso pode dar um viés diferente à música.*

**E como você pensa no ritmo? O seu, por exemplo, assim como boa parte do**

Amannda, que conseguiu se projetar pela internet



MARCOS HERMES

**sertanejo mais recente, tem uma levada bem country.**

*Gosto muito de música romântica, mas também curto bastante um batidão mais animado. Esse é o sertanejo atual, que tem uma linguagem mais direta, sim-*

*ples, e acho que é por isso que o pessoal está se identificando bastante.*

**Apesar desse tipo de música ser o maior sucesso do Brasil no momento, muitos dos novos composi-**

**tores se dizem bastante inspirados pelos artistas mais antigos. E você?**

*Ouvi demais e ouço até hoje esses artistas. Sempre cantei muito Zezé di Camargo e Luciano, Leonardo, Christian e Ralph. O sertanejo de hoje tem tudo a ver com o de antes, é uma herança.*

**Por outro lado, no seu DVD tem a participação dos Inimigos da HP, tem um pot-pourri pop rock. Você gosta de misturar outros gêneros no seu trabalho?**

*Adoro, e o pessoal do sertanejo também. Não tem preconceito entre nós, a gente ouve de tudo. No meu show, tem pot-pourri de dance, de rock, faço um axé meio sertanejo, e o pessoal curte demais.*

**Por que você resolveu já se lançar logo com um DVD ao vivo?**

*Quando comecei, gravei um primeiro CD independente, que acabou sendo lançado pela EMI quando eu já estava pensando em fazer outro. Quando assinamos com a gravadora, já tínhamos esse projeto do DVD. Era um sonho meu, que não achei que iria realizar tão cedo.*

## CORPO SADIO

Leni de Almeida Leitão  
Professora

## Verão, gordurinhas e...

Chegou o verão, piscinas, praias, clubes, e você, está preparado para tudo isso? Como andam as gordurinhas e pneuzinhos?

Conseguiu manter seu corpinho em forma? Pois é, comeu um pouquinho a mais, então engordou. Mesmo que seja só um pouquinho, a gordurinha localizada e os pneuzinhos já apareceram.

Realmente é um drama. Agora é a hora de tomar todo o cuidado. Nada de exageros, respeite seus limites, exercite-se regularmente, aumente a intensidade e a carga aos poucos e não desista nunca.

O melhor exercício para perder essas gordurinhas é sem dúvida a caminhada, portanto mãos à obra, ande.

Seja ao ar livre ou na esteira ergométrica, andar regularmente e na intensidade certa é o combustível que seu corpo irá utilizar para esta atividade. E, mais ain-

da, trabalha os músculos das pernas e glúteos, deixando-os tonificados.

Embora caminhar seja muito indicado, outros tipos de exercícios físicos, como a hidroginástica, musculação, natação e ginástica localizada, são essenciais.

Exercícios físicos feitos regularmente diminuem o tecido gorduroso, melhoram o fluxo circulatório, liberam as endorfinas que levantam a autoestima e ainda diminuem o apetite, principalmente as formas compulsivas de fome. Portanto: gordurinhas = atividade física nelas. Tome muita água e mantenha uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes.

Mexer-se diariamente deveria ser incorporado aos hábitos do dia a dia, como comer, fazer higiene pessoal. Essa prática regular sem dúvida reduz o risco de adquirir doenças e melhora, e muito, a autoestima.

Educação Física é a educação do movimento, o corpo humano é uma máquina programada para o movimento, portanto, necessita da atividade física.

Nossos ancestrais, para sobreviver, precisavam correr, saltar, escalar morros, subir em árvores, lutar. Hoje, ainda existem muitas pessoas

para quem a corrida máxima é do sofá à geladeira, no intervalo da TV.

O sedentarismo faz parte de grande número de homens e mulheres, ameaçando a saúde. A inatividade física está relacionada a 35% das do-

enças cardiovasculares fatais, a 35% dos óbitos por diabetes e a 32% das mortes por câncer de cólon. Cerca de dois milhões de pessoas morrem por ano, no mundo todo, em decorrência do sedentarismo.

A base de todas as teorias é a mesma: ginástica regular previne e trata uma série de males, entre eles a osteoporose, a perda da memória relacionada à velhice, a depressão, a ansiedade, os problemas de coluna, as dificuldades sexuais, o enfarto, o derrame, a pressão alta, a obesidade, e por aí vai.

Calcula-se que duas horas dedicadas à ginástica rendem duas horas a mais de vida. Além disso, um corpo sequinho, magro, esculpido por músculos bem definidos é uma alegria para o ego. Praticando atividade física, a vida é mais longa, saudável e feliz. O corpo humano não foi criado para ficar parado.



## MENTE SADIA

Herivelto Zuccaratto  
Psicólogo

## Ritmo frenético

Embora o comércio dê informações de que as vendas de final de ano estejam menores do que a expectativa, o agito, a correria, a sensação de uma maratona em que todos precisamos acelerar o passo, pois o final está chegando, parece ser a mesma dos anos anteriores.

Parece que estamos condicionados a entrar num frenesi todo final de ano, seja por conta das preparações festivas, pela finalização de mais um ano ou, subjetivamente, pela percepção de estarmos envelhecendo, e, por isso, nos agitamos - já que neste país envelhecer é sinônimo de ficar à margem do desenvolvimento.

Contudo, não sei se o comércio é o termômetro dos novos tempos, mas que

há uma mudança em curso, há, pois os símbolos do Natal que enfeitavam ruas, lojas, casas etc. estão cada vez mais escassos. Neste ano em especial, a aparição das luzinhas piscantes, das árvores de Natal coloridas, cheias de enfeites, que iam das bolinhas brilhantes até onde a criatividade permitia (bombons, laços, fitas, brinquedinhos...) deram lugar a uns tímidos enfeites comprados prontos.

Há uma mudança de comportamento, e ao que vai nos levar, o futuro dirá. Por ora, podemos observar que a fantasia criada pela época natalina, geradora de expectativas nas crianças, que ansiavam pela data na qual receberiam presentes, está se dissolvendo, talvez porque a convicção reli-

giosa, as crenças, os valores dados a esses símbolos do cristianismo estejam mudando.

Hoje, fica reservado o presente mais caro para o Natal, pois o ano todo as crianças, e por que não dizer, os grandinhos também, são presenteados sem a necessidade de uma data específica. Como exemplo, podemos citar que, no aspecto vestuário, principalmente as mulheres, pelo

menos as que conheço, se autopresenteiam com roupas, sapatos, bolsas o ano todo. O mundo está assim: nada de ficar adiando, se possível, as coisas "necessárias" são pra ontem.

Se antigamente éramos treinados para termos paciência, esperarmos pelo tempo "certo" para ganhar presentes, namorar, iniciar a vida sexual, ganharmos dinheiro, termos independência, hoje não podemos perder tempo.

É sinal dos tempos, e a eles precisamos estar atentos, pois, à medida que vamos adquirindo novas necessidades, precisamos saber o que faremos com as antigas, pois corremos o risco de ficar atrapalhados entre o que carregamos como verdades ao longo dos tempos e o que se impõe como novas necessidades no momento atual.

Tem gente que se coloca modernosa, agindo como se assim o fosse, mas não tem estrutura para lidar com as demandas desta modernidade e acaba se estropiando, se afundando no cartão de crédito, entrando e saindo em relações sem os devidos cuidados, recorrendo a métodos arriscados para emagrecer, segurar as marcas do tempo.

De novo: que impere o bom senso.

## Pronta para amar

Kate Hudson e Gael Garcia Bernal estão juntos nesse comovente romance. Já na 100%!!



PRONTAPARAAMAR

Av. Santa Bárbara, 1360  
3444.4266

Av. Piracicaba, 346  
3443.4485

**100% VIDEO**

**PIUG**

www.mundoplug.com.br

**OBJETIVO**  
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

**3451.3007**

Maurício, Luana, Leonardo e Isabela



## DISPLAY



## TOP 5 da balada

- 1 - Rihanna ft. Calvin Harris - We found love
- 2 - Lmfao - Sexy and I know it
- 3 - Maroon 5 ft. Christina Aguilera - Moves Like Jagger
- 4 - Pitbull - Give me everything
- 5 - Cobra Starship - You make me feel

**Não erre NATAL é na FARGOS**

Opera Rock, Kipling, Maria Fico

Catarina e Thaís



Luíza e Matheus



Idéia

Escolas de Línguas

CURSOS RÁPIDOS

APRENDA INGLÊS

EM APENAS 12 MESES

Tel.: |19| 2113.9900

www.grupoideia.com.br

**Natal Fantástico**  
e a incrível fábrica de presentes

Papai Noel saiu de férias e deixou uma missão para a Its Presentes: Criar o natal mais divertido para todos!

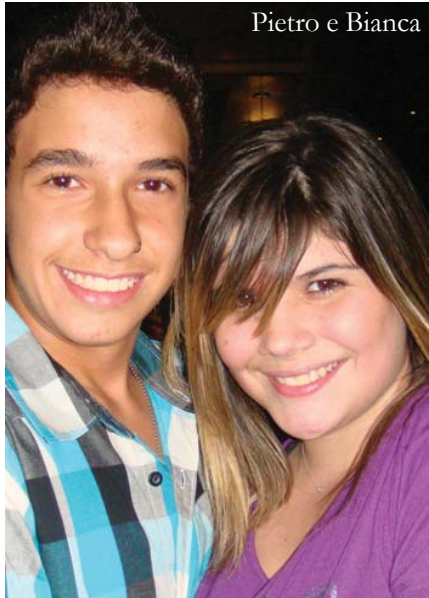
19 | 3702.7005  
Av. Laranjeiras, 798

imaginarius, presentes

Vitória e Julia



Pietro e Bianca



Mellanie e Marcelle



**DOMINGUEIRA Especial Natal**  
Chocolate Free

18 DEZEMBRO DOMINGO

Desconto no Convite!  
MANDE SEU NOME POR DEPOIMENTO NO ORNUT OU MSG NO FACE.

Pague R\$ 8,00 H M

a partir dos 12 anos  
apresente documento com foto, RG ou RA escolar.

Bárbara e Luísa



Edilson e Caique



Felipe e Nando



Joyce e Vinícius



## FRANCAMENTE

Marcos Paulino  
Jornalista

## Minha fã número 1

Não importa o que eu faça, ela nunca fica brava comigo. Na verdade, a minha simples companhia já é suficiente para que esteja satisfeita. Não preciso dizer uma só palavra. Embora, às

vezes, ela sinalize lá do seu jeito que ficaria ainda mais feliz se recebesse algum carinho. Mas, se eu não estiver disposto, continuará firme ao meu lado. Estar próxima a mim para ela deve a ser a melhor coisa do mundo.

Difícil entender esse apego. Pois comigo ela não tem privilégios. Muito menos mordomias. Se acho que está abusando da minha boa vontade, basta uma olhadela de repreensão para que rapidamente se recolha ao seu canto. E nada de guardar rancores. Por mais que eu a tenha desprezado, basta dar algum sinal de que,

agora sim, seria bem-vinda, que lá vem ela, toda entusiasmada atender ao meu chamado. Até naquelas atividades para as quais é difícil achar companhia ela faz questão de não me abandonar. Uma corrida, por exemplo? Topa na hora. Não sabe andar de bicicleta, mas fica contente só de poder me manter dentro de seu campo de visão. Futebol? Adora. Mesmo que não a deixe jogar, não abandona a lateral do campo. Se vou lavar louça ou desafinar tocando violão, não me deixa só de jeito nenhum.

O que lhe dou em troca de

tanta dedicação? Um prato de comida, água fresca, banhos de vez em quando e uns afagos - ela prefere na barriga e atrás das orelhas. Essa é a Penélope, uma pastora preta que ganhei de meu irmão há seis anos. Ainda pequenininha, quase sucumbiu à uma doença transmitida por carrapato. Naquela época, devido às visitas frequentes ao veterinário e à fraqueza que sentia, ficava aos meus pés enquanto eu trabalhava. Passava o dia todo comigo. Sarou e virou uma cachorra de uma inteligência que não se cansa de me surpreender. Costumo brincar em casa

que ela é a "pessoa" que mais gosta de mim neste mundo.

Por isso não consigo acreditar que alguém tenha coragem de maltratar tão cruelmente um ser que tem tanto a nos dar. Como uma pessoa pode enterrar um cãozinho, ainda filhote, vivo, como aconteceu esses dias em Novo Horizonte? Ou espancar sua cachorra a ponto de triturar a sua mandíbula, como foi registrado em Tanabi? O que passa na cabeça desses - esses sim - animais irracionais, criminosos de sangue frio?

Uma das minhas máximas é de que "gente é gente, ca-

chorro é cachorro". Não quero dizer com isso que uma espécie é melhor que a outra. Apenas são diferentes, e têm anseios, satisfações e problemas diferentes. O que é bom para um humano não o será necessariamente para um cachorro. Entender isso torna as coisas mais saudáveis para os dois lados. Não conseguimos corresponder o amor incondicional que eles nos reservam. Mas o mínimo que podemos fazer é tratá-los com respeito, dignidade e carinho. Se não gosta de bichos, é fácil: não tenha um.



## Mude sua vida. Aprenda com o mundo.

A CI tem diversas opções de viagens, cursos, estágios e trabalhos no exterior para você ter como bagagem de vida uma experiência única.

Mais de 60 lojas em todo Brasil. E agora em Limeira Venha nos conhecer

CI Limeira  
r. Major Antonio Augusto Botelho, 207 vila paraíso  
tel.: 55 19 3702.5532  
fax: 55 19 3702.5532

www.ci.com.br  
você aprende com o mundo

