

## PRINCIPAL

Aos 28 anos de carreira, Capital Inicial ousa inovar no recém-lançado "Das Kapital"

MARCOS PAULINO  
EDITOR DO PLUG

A poucos dias de gravar "Das Kapital", 12º disco de estúdio do Capital Inicial, o vocalista Dinho Ouro Preto caiu do palco durante um show, bateu a cabeça e acabou internado. Além do trauma craniano em si, deparou-se com complicações, como uma infecção e uma resistente pedra no rim. Longe dos companheiros Fê Lemos (bateria), Flávio Lemos (baixo) e Yves Passarell (guitarra), teve que se contentar em acompanhar as gravações via internet. Isso, porém, não impediu que a banda brasiliense, do alto de seus respeitáveis 28 anos de carreira, lançasse um bom disco de inéditas, permitindo-se ousar ao apostar numa interessante variação sonora em suas 11 faixas.

"Das Kapital" é um disco de rock curto e grosso. Destoa enormemente do rock que apresenta a nova geração. Isso se deve também à troca de produtor, entrando David Corcos no lugar de Marcelo Sussekind. Mas mais ainda à vontade dos veteranos músicos de se reinventar. Sobre esse trabalho, o batera Fê deu a seguinte entrevista ao PLUG.

Hoje o público do Capital Inicial reúne quem acompanha a banda desde os anos 80 e os filhos dessas pessoas. Vocês pensam nisso quando vão compor para um trabalho novo, como este "Das Kapital"?

Não, é natural. A gente não planeja compor pra determinada faixa etária ou pra um grupo em particular. As músicas refletem o estado de espírito de cada compositor, as influências que ele está tendo naquele momento. Houve uma época em que tentamos soar diferentes, no final dos anos 80, com as batidas eletrônicas, e não fomos bem sucedidos. Aprendemos a duras penas a trabalhar com o que nos dá prazer. No começo dos anos 90, houve uma onda dos bateristas tocarem com dois bumbos. Estudei durante um ano pra tocar com dois pedais, e o som virou uma maçaroca. Aquele não era eu. Tenho que tocar da minha maneira da melhor forma possível. Enfim, quando a gente compõe, procura ser fiel ao nosso som. Não dá para querer tocar como uma banda nova, nem ficar congelado no tempo.

Mas vocês pensam no fato de que há várias gerações ouvindo a banda? Isso pesa?

Sempre pensamos nisso. Quando o Dinho voltou para a banda, em 1998, vimos uma galera nova no show. Eram jovens que não conheciam o Capital da década de 80. Aí veio o "Acústico", pra mostrar pra essa geração um pouco da nossa história. O disco teve um alcance incrível. E desde então temos renovado o nosso público, porque sempre procuramos renovar nosso material, e não ficar gravando covers. Agora, o fato de sermos relevantes para os adolescentes nos enche de orgulho, porque eles são muito exigentes.

"Das Kapital" traz uma boa va-

## Mais um



Flávio, Dinho, Fê e Yves: 11 faixas para mostrar à nova geração como se faz

DIVULGAÇÃO

riedade sonora. É essa busca por novos sons que faz o Capital ainda ter fôlego, ao contrário de tantas outras bandas que estouraram nos anos 80?

Acho que sim. Há aí dois ingredientes. Um é a qualidade musical, que vem com a gente desde moledades. Outro é que sempre procuramos fazer nossa música, nunca fomos uma banda de covers. E sempre tentando fazer algo que nos surpreendesse, sem repetir fórmulas.

Talvez transpareça nas músicas a busca por manter essa chama da originalidade acesa e faça com que soem especiais. Neste disco, procuramos a todo custo evitar músicas das quais não estivéssemos seguros. Aceitamos a sugestão do produtor, de fechar em 11 músicas, e não 14, como era o padrão.

O disco tem músicas curtas, todas com cerca de três minutos. A ideia era essa ou foi por acaso?

A ideia era essa. Vivemos uma época que de certa forma é um retorno aos anos 50 e 60, quando as bandas soltavam três ou quatro singles por ano. Depois é que os reuniam num LP. Agora também se trabalha com músicas individuais. Não há mais aquele hábito de se ouvir um disco inteiro. Isso acabou depois do MP3. Então pensamos em fazer um disco mais curto, com 11 músicas campeãs.

Nos anos 80, havia uma grande variação na sonoridade das bandas de rock brasileiras. Nos primeiros acordes, já era possível saber quem estava tocando, diferentemente das bandas de hoje. O Capital aproveita essa experiência de tantos anos para se diferenciar?

A geração de 80 viveu um momento especial, tanto na vida do Brasil quanto da cultura pop. No final dos anos 70, houve o punk rock, a reinvenção do rock. Nos anos 80, veio tudo isso e o fim da ditadura, a luta dos nossos pais. As bandas que possuíam uma verve política tinham o que falar. E as influências musicais nessa época eram fartas. O Barão era uma pegada mais Rolling Stones, o rock de Brasília era mais influenciado pela new wave, o rock paulista, o rock gaúcho com seu sotaque. Talvez, hoje a sonoridade que influencia as bandas mais novas seja mais parecida e isso faça com que soem parecidas. Mas acho que isso não é problema algum. Estamos vendo o nascimento de uma nova geração e os bons artistas vão sobreviver e desenvolver seus próprios estilos.

Não dá para querer tocar como uma banda nova, nem ficar congelado no tempo

Fê Lemos, baterista do Capital Inicial

car deprimido. Quando o Dinho saiu, foi só encontrar a melhor forma pra cantar.

Ele até ousou sair um tanto de seu estilo em algumas músicas...

Verdade. Ao cantar, ele traz um pouco da angústia e do sofrimento que passou. Ele teve tempo pra refletir sobre as letras também e algumas delas trazem as marcas desse trauma.

Vocês reformularam todo o visual dos elementos cenográficos da nova turnê. Quais são as novidades?

Resolvemos fazer um show mais apoiado em tecnologia, com luzes de última geração. Nosso cenário era mais baseado em elementos dos anos 70, painéis, panos, bonecos infláveis, rampas, passarelas, estruturas metálicas pesadas. Diminuímos o hardware e incrementamos o software. Se desligamos as luzes, você não vê nada no palco. A luz cria o cenário. Outra mudança é que resolvemos abrir a turnê nas capitais, pra onde antigamente íamos no final. O objetivo foi usar o efeito multiplicador dos shows nas capitais, que é inigualável.

O interior de São Paulo está na rota da nova turnê?

Com certeza. O interior de São Paulo é nossa melhor praça, é onde fazemos 60% dos shows. E o show que montamos nas capitais vai para o interior. Vamos levar o circo todo.



## FRANCAMENTE

## Democratizando a atenção

MARCOS PAULINO

Saí do velório - odeio velórios! - e entrei no meu carro. Distraído. Falecera a mãe de um amigo, já de idade avançada, mas que, desafortunadamente, foi vítima de um acidente de trânsito. Pensava em como a vida nos prega peças. Esperamos que os velhos morram de velhice, de doença, até de tristeza ou solidão, mas não numa fatalidade. Estas, parece que são reservadas aos mais jovens.

Bobabem, claro. Mas eram divagações com meus botões, apenas. Viajando em meus pensamentos, levei um susto quando alguém bateu na janela do carro, de vidro exageradamente escurecido, confesso, por uma película, dessas que, não sei por quê, chamam de filme. Nunca entendi nada de química, mesmo. Nem dos produtos que dela derivam. Um ignorante, eu sou.

Súbito, baixe o vidro. Sem nem visualizar direito a pessoa que chamava minha atenção com o toc-toc na janela. Em nenhum momento pensei em assalto ou algo parecido. Meu futuro interlocutor era um jovem, de boné, camiseta e bermuda, alto, sobre sua bicicleta. Trazia nas mãos uma

Ter aberto o vidro do carro e trocado com ele duas ou três frases lhe pareceu uma distinção especial

sacola de supermercado, com alguns produtos de comer, pelo que pude ver. "Parece que já te conheço de algum lugar", ele me disse.

"Pode ser", tentei encurtar o papo, um tanto impaciente. Achei que ele me pediria dinheiro por ter "guardado" o carro. Não era isso. Queria dinheiro, sim, mas não tentou receber por um serviço não prestado. Só contou que havia juntado algum dinheiro, mostrou-me uma moeda de 25 centavos e pediu uma contribuição para comprar feijão. Pretendia completar a compra que já iniciara, mas a grana acabou.

Fui sincero. Disse-lhe que não tinha um tostão sequer. "Você tem mais que eu", brinquei, apontando a moeda em sua mão. "Então fica com ela. É pela sua atenção", ele respondeu. Surpreso, despejei o que de pronto veio à minha mente. "Isso não se compra". O rosto do garoto se iluminou. "É verdade! Gostei de você!". E foi embora com sua bicicleta, falando alto: "Esse cara é legal!".

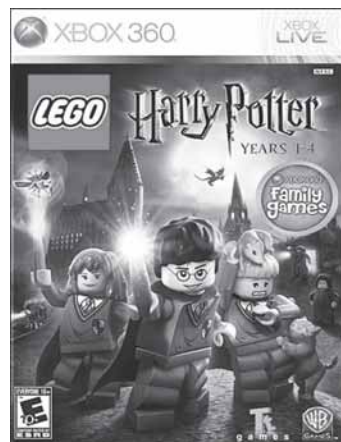
Lembrei-me de uma reportagem que assisti há algumas semanas, com garis reclamando que a maior dureza que enfrentam em seu duríssimo dia a dia é a falta de atenção que lhes dispensamos. "Passam pela gente como se não estivéssemos ali", queixou-se um deles. Ninguém lhes dá um bom dia ou um boa noite. São como as árvores ou postes, apenas parte da paisagem. Eu não dei dinheiro para aquele jovem, nem me preocupei em ser simpático com ele. Mas ter aberto o vidro e trocado com ele duas ou três frases lhe pareceu uma distinção especial. Prometi-me que iria procurar reparar mais nas pessoas. A atenção deve ser democratizada. Como são as fatalidades.

Na coluna da semana passada, deixei passar um "tijelona", aumentativo de tigela, com "j", pelo que peço desculpas.

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

## "LEGO Harry Potter"

Grandes sucessos cinematográficos já ganharam versão em lego, inclusive Harry Potter, que agora recebe uma nova versão, 1 - 4, em diversas plataformas, contando a trajetória do menino bruxo desde a Pedra Filosofal até O Cálice de Fogo. O game traz um visual bem parecido com o do filme. O jogador pode alternar entre seus personagens favoritos, incluindo Harry, Ron e Hermione, além, é claro, aprender feitiços e poções.



**FOR GAMES**  
WWW.FORGAMES.COM.BR

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

Charge da Semana  
Toni D'Agostinho

www.acaricaturabrasil.com.br



## CORPO SADIO

## Tudo é uma questão de postura (2)

LENI DE ALMEIDA LEITÃO

Especialistas comentam que posições corriqueiras de postura, quando se tornam frequentes, podem causar doenças.

## Jogar videogame com pernas de índio

De acordo com o ortopedista Cláudio Santili, da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, essa é uma postura muito comum entre crianças e adolescentes. O problema de ficar muito tempo sentado com as pernas cruzadas é que a musculatura da coxa fica tensa e os ombros ficam caídos para frente. A repetição pode provocar dores nos joelhos e hiperfiosose na coluna.

## Usar sandália e salto diariamente

A altura ideal do salto não deve ultrapassar 5 cm. Acima disso, há uma alteração de postura porque a pessoa precisa manter o equilíbrio na parte anterior do pé. Quanto maior o salto, maior o peso na parte anterior do pé. Isso encurta a musculatura da panturrilha de maneira crônica e o corpo se acostuma à postura errada, o que pode provocar alterações posturais importantes.

## Apoiar o telefone entre o ombro e o pescoço

O fato de a pessoa ficar com o pescoço inclinado e com os ombros elevados para segurar o telefone força a musculatura, provocando dores musculares e torcicolo. Segundo a ortopedista Maria Fernanda Silber Caffaro, se essa posição for repetitiva, pode acontecer um encurtamento da musculatura e o pescoço fica duro (sofre contratura muscular).

## Ler deitado na cama

É uma das piores posturas para a coluna. Normalmente, as pessoas dobram o travesseiro e se deitam, permanecendo com o queixo para frente (quase encostado no peito). Esse apoio não é abrangente para a coluna como um todo, o que contribui para dores nas costas. O ideal é ler com um apoio triangular para as costas para minimizar o esforço.

## Levantar peso sem flexionar os joelhos

Quando a pessoa se abaixa sem dobrar os joelhos para carregar algum objeto, precisa fazer um impulso para voltar. Isso atinge a coluna. O correto é abaixar-se flexionando os joelhos, assim o impulso para a volta é realizado com a força dos músculos das pernas, e não com os músculos das costas. Se o movimento for errado, a coluna pode travar.

## Apoiar os cotovelos na mesa

O hábito de manter os cotovelos apoiados na mesa, especialmente durante reuniões, além de escurecer e engrossar a pele, pode provocar uma bursite (inflamação crônica na bursa, que é um tipo de almofada que fica entre o osso e a pele).

## Sentar em cadeira escolar com braço

A carteira escolar deve ser ergonômica (de preferência, com mesa e cadeiras ajustáveis). Cadeiras com o braço forçam uma inclinação ruim da coluna para o lado, deixando-a torta. Como o uso dessas cadeiras é diário, aumenta-se o risco de dores nas costas e de disfunção postural.

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

## Eclipse, eu vou...



Dia 12/6, a loja LiaShop realizou um encontro que reuniu fãs da Saga Crepúsculo de diversos estados brasileiros. Além de sortear vários brindes e promover quiz, a loja também trouxe o staff do maior site sobre o assunto, o Foforks, e o criador de tirinhas e do gibi Crepusculinho, Robson Reis. O evento foi exclusivo para clientes e amigos da Lia Shop.

**TOP 3** As músicas mais tocadas nas baladas

- 1 - DJ Antonie ft. Mish - One Day  
One Night
- 2 - Eliza G - Summer Lie
- 3 - Justin Bieber - One Time

## PLUG



## "Invictus"

Morgan Freeman é Nelson Mandela, o grande líder da África do Sul. Aproveite o clima da Copa e pegue já o seu! Já na 100%!

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

100% VÍDEO

**OBJETIVO**  
LIMEIRA

As melhores cabeças  
3451.3007



**FARGOS**

**lia shop**

Participe das nossas promoções no twitter @liashop

www.liashop.net

**Idéia**

**Escolas de Línguas**

Tel.: 2113-9900  
www.grupoideia.com.br  
escolas@grupoideia.com.br

**100.7**  
JORNAL FM

O sucesso toca aqui !!!

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

## MENTE SADIO

## Construções

HERIVELTO ZUCCARATTO

Neste texto, tentarei alinhar vários temas, qual uma colcha de retalhos, para compreendermos um pouco mais de nós mesmos.

Freud, pai da Psicanálise, nos diz que nossa personalidade se forma até os seis, sete anos; daí por diante, é só desenvolvimento.

Na prática clínica, se confirmamos a importância das vivências da infância, como alicerce fundamental para toda a vida.

Assim como as casas, prédios, pontes etc. possuem uma base que os sustenta, nossa vida psíquica se apoia em nossa história de vida.

Podemos considerar os fatores hereditários, biológicos como determinantes, mas sem menosprezar as experiências vividas por cada um.

Cada ser, na sua infinita diversidade, interage com o meio em que vive, de acordo com as respostas do seu corpo e do seu aparelho psíquico.

Um casal que por ventura venha a ter sete filhos se surpreenderá com as diferenças comportamentais, mesmo que estes tenham entre si semelhanças fisionômicas. Pois cada filho é uma unidade autônoma em si mesmo, funcionando individualmente, de forma a construir sua vida de maneira diferente dos demais. E assim por diante, por mais semelhanças que possa haver entre seres da mesma espécie, cada um é um, e único.

Sendo assim, uma pessoa pode até imitar o jeito de viver de outra, mas não poderá ser a outra. Por isso, a "planta" de construção da própria história deverá ser individual, considerando os desejos e necessidades do sujeito em si.

Somos, sim, responsáveis pelas nossas construções, não podendo delegar a "engenheiros, arquitetos, paisagistas, decoradores" a responsabilidade do nosso viver. Cabendo a nós as escolhas do que entendemos ser importante para a nossa vida, e nos responsabilizarmos pelos resultados.

Quando você se depara com uma pessoa de boa vida, independentemente da idade, veja: a construção de sua história foi feita de tal forma, que hoje pode gozar dos resultados do que fez.

A mesma avaliação cabe às pessoas "sofredoras", incapazes de reformar suas próprias construções; sobrevivem, ao contrário de viverem. Se for para ir a um funeral, desligam a panela e vão; se convidadas a uma confraternização, se negam, estão sempre indispostas para o bom.

O tempo passa, e com ele passam os dias, os meses, os anos, a nossa vida. Se nós não a vivermos, quem a viverá?

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

**Mostre Sua Cara!**

**Anuncie no Plug**

3451.0579  
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

**HI MUSIC - BAR APRESENTA**

**DOMINGO PLUG SAIDERA RUMO À DISNEY!**

**04 JULHO | 20H ÀS 23H**

freeway + grupo axé vip grupo bom d' mais

COLÉGIOS PARTICIPANTES  
PORTAL ANGLÓ  
COLÉGIO SÃO JOSÉ  
COLÉGIO OBJETIVO  
COLÉGIO PORTINARI  
COLÉGIO SÃO BENEDITO  
COLÉGIO ACADÊMICO

APOIO  
**PLUG**

www.mundoplug.com.br  
www.mundoplug.com.br  
www.mundoplug.com.br