

# PLUG

www.mundoplug.com.br

## Rock bem-humorado

Goianos do Pedra Leticia lançam disco com músicas inspiradas em bandas dos anos 80 que sabiam fazer rir

Marco Paulino

Houve um tempo em que bandas que misturavam música e humor, como Língua de Trapo, Blitz e Ultraje a Rigor, fizeram bastante sucesso. Se depender de Fabiano Cambota (vocal e violão), Zé Junqueira (bateria), Thiago Sestini (percussão), Xico Mendes (guitarra) e Kuky Sanchez (baixo), essa época vai voltar. Eles formam o Pedra Leticia, grupo que nasceu em Goiânia há sete anos tocando em botecos, estourou na internet e ganhou enorme visibilidade ao participar do “Domingão do Faustão”.

“Eu Não Toco Raul”, primeira música que Cambota compôs para a banda, já dava o tom do que se seguiria. Amalhando fãs nas mais diversas faixas etárias, o Pedra Leticia lançou no final do ano passado um novo álbum, “Eu Sou Pedreiro”, que traz 12 faixas inéditas e a regravação de “Mas I Love You”, de Raul Seixas e Rick Ferreira. Sobre a atual fase do quinteto, o percussionista Thiago conversou com o PLUG.

**Quem é a tal da Leticia que dá nome à pedra?**

(Risos) A Leticia não existe. O nome da banda surgiu de uma brincadeira que o Didi, dos Trapalhães, fazia

com aquela música da novela “O Astro”. Ele fazia uma paródia e cantava pedra Leticia em vez de ametista. Na época, o Cambota achou engraçado, mas o nome da banda não tem nenhum significado. Muita gente fica decepcionada quando contamos isso. (risos)

**Como vocês formaram a banda?**

Eu tinha um bar em Goiânia e contratei o Cambota e um parceiro dele pra tocarem lá. Depois de um tempo, entrei pra banda e, quando o bar fechou, tivemos que procurar outros lugares pra tocar.

**Vocês tocavam composições próprias?**

Não, era só cover. Mas a gente fazia cover fora do padrão de bar pra fugir da mesmice. O Cambota tinha uma música que ele fez na adolescência, mas só tocava em churrasco, porque não tinha coragem de tocar nos shows. Na hora do bis, quan-

do estavam só os amigos reunidos, a gente começava a fazer graça. Aí o pessoal começou a chegar pro bis, que era a parte mais interessante do show. Tivemos que diminuir o show e aumentar o bis. Então começamos a colocar nossas músicas no repertório.

**Como é o esquema de composição de vocês?**

Quem compõe é o Cambota. Mas na verdade as músicas surgem de temas que a gente cria na estrada, parecemos um bando de moleques em excursão, rimos demais. E ele consegue trans-

por isso musicalmente. Cada um tem seu estilo preferido, mas, até pela idade, temos as mesmas referências oitentistas, das bandas que faziam um rock bem-humorado.

**Assim como o Língua de Trapo, vocês colocam em cada música um ritmo diferente de acordo com a letra. Como funciona isso?**

O rock sempre teve um sentido de transgressão, de se

fazer o que quiser, usar o cabelo ou a roupa que quiser. Isso foi se perdendo com o tempo. Depois dos anos 90, o rock foi ficando uma coisa mais careta, muito apegada aos clássicos, aos anos 70, de tem que ser assim. Não era assim nos anos 80, e temos muito disso. Somos uma banda de rock, e por isso nos damos o direito de fazer qualquer ritmo.

**Vocês somaram mais de 25 milhões de acessos no YouTube. Como conseguiram?**

Isso começou quando tocávamos em um boteco em Goiânia. Fizemos uma gravação tosca de um show e colocamos num CD com quatro músicas pra distribuir. Um cara pegou essa gravação, colocou uns slides com as letras e meteu no YouTube. Quando fomos ver, tinha uns 400 mil views. Percebemos que o caminho era esse, e fizemos um DVD, também tosco. Levamos duas câmeras pro boteco, filmamos e postamos os vídeos. Foi totalmente desprezioso, desorganizado. Mas mesmo depois da evolução da banda, com entrada de baixo e bateria, ainda ficamos muito tempo conhecidos com aquele esquema de barzinho, voz e violão.



Os integrantes do Pedra Leticia, que lançaram “Eu Sou Pedreiro”

**Como surgiu a oportunidade de aparecer na “Gara-gem do Faustão”?**

Foi uma fã de São Paulo, que frequentava os shows que a gente chamava de ensaio aberto, na Vila Madalena, que mandou um vídeo, sem sabermos. Recebemos um telefonema dizendo que o Faustão estava gravando uns programas pra quando ele entrasse de férias, e que queria a gente lá dali a 15 dias. Já estávamos com uma agenda bacana, tínhamos feito mais de 250 shows no Brasil inteiro. Mas claro que eram eventos pequenos. O Faustão deu uma amplitude bem maior. Ficamos mais de 20 minutos no ar. As bandas não tocavam mais que uma

música, e tocamos seis.

**O Danilo Gentili participou da composição de uma música do novo disco. Vocês já o conheciam antes de ele ficar famoso com o CQC?**

O Cambota também trabalha com stand-up em São Paulo e todos nós passamos a ter um convívio com o Gentili. Ele tinha um trabalho chamado A Pior Banda do Mundo, que fazia umas brincadeiras com umas músicas, e mostrou uma pro Cambota. Ele deu uma organizada na letra e fez um arranjo. Isso é legal porque dá uma visibilidade pra outra galera, que acompanha o Gentili.

### CORPO SADIO

## Esportes de verão sem lesões

Há quem curta a praia para descansar. Mas tem muita gente que não resiste a praticar as modalidades típicas de verão junto ao mar. Se for o seu caso, vale prestar atenção em algumas recomendações do Hospital das Clínicas da FMUSP, de São Paulo. Segundo especialistas do Instituto de Ortopedia, os esportes de verão são responsáveis por um aumento de 20% a 30% no fluxo dos consultórios, devido à falta de preparo físico e de instruções para a sua prática.

“As lesões nos ombros são mais frequentes nesta época do ano”, diz Arnaldo Amado Ferreira Neto, chefe do Grupo de Ombro e Cotovelo do IOT.



Segundo ele, esportes como natação, surfe, vôlei e frescobol são os mais escolhidos pelos turistas que vão a praia e, por sua vez, são as causas mais comuns de lesões nos ombros. Sem falar na musculação para ter o corpo “sarado” a todo custo, que é realizada muitas vezes de forma exagerada e sem orientação.

Aparentemente inofensivas, as recreações de verão podem comprometer as estruturas do ombro, compostas de tendões e ligamentos que estabilizam e movimentam esta região. “A falta de preparo e o exagero das atividades podem criar processos inflamatórios, degenerativos e também lesões mais graves, como fraturas e luxações”, alerta o ortopedista.

A prática regular é a melhor maneira de prevenir lesões causadas por esses es-

portes. Entretanto, como nem só atletas frequentam as praias, o mínimo a fazer é respeitar o limite do corpo. “Começar de maneira moderada as atividades pode ajudar a preservar as estruturas do ombro e prevenir lesões”, conclui o especialista do HC.

**Confira algumas dicas para evitar lesões físicas no membro superior:**

- Iniciar a atividade de aquecimento com uma curta sessão de corrida, bicicleta ou caminhada (5-10 min)
- Alongar de 30 a 45 segundos cada grupo muscular da região do ombro e cotovelo, respeitando seus limites articulares
- Movimentar ativamente as articulações em todas as direções (cinco repetições de cada movimento)
- Simular gestos esportivos, como arremesso e braçada (de duas a quatro repetições, sem impacto ou cargas exageradas)

### MENTE SADIA

Herivelto Zuccaratto  
Psicólogo

## Meninos: exemplo de vida

Na semana passada, falava sobre o enrijecimento do ser humano ao passar do tempo e o quanto isto o impede de ter a Paz e a Felicidade. Hoje, iniciamos com o que seria o segundo exemplo daquele artigo.

Observando comportamentos, vejo um automóvel que para no meio da rua, sai o motorista, olha por baixo do automóvel, esbraveja: teria quebrado algo importante. Sugiro, para tirá-lo do meio da rua, tocar até onde estava meu carro, eu daria a vaga a ele para ter mais tempo para pensar o que fazer. Com a ajuda de outras pessoas, encostou rente a calçada, resolvendo parte do problema.

Saí com um telefone à mão se queixando a alguém do outro lado. Ficou ainda mais bravo, pois lhe disseram para resolver o problema. Irritado, falando, gesticulando, tirou de dentro do

automóvel – diga-se de passagem, em lamentável estado de conservação – um pequeno garoto que queria fazer xixi, e ali mesmo, no meio fio, aliviou sua necessidade mais imediata.

O adulto, intoxicado por uma história de vida, que sabe Deus qual é, mal podia interagir com a pequena criança, pois estava P da vida, iria pedir demissão – ao que tudo indica, trabalhava com o automóvel. Falava alto, para que todos ouvissem, os presentes e os ausentes, se é que isso é possível. Tinha feito o que devia, comunicou “o patrão”, chamou o mecânico, era só esperar. Mas não, resolvera desesperar, tornar pública sua revolta.

Enquanto o adulto, que tem a função de cuidar, dar exemplo, ser referência para as crianças, estava destemperado, possivelmente com a pressão alta, a diabetes acima de todos os limites, o pequeno, com sua pequena mão, pegou uma pedrinha e começou a bater com ela no piso da calçada, espantando umas formigas que por ali trafegavam. Estava completamente concentrado naquele brinquedo de assustar e seguir o caminho das formiguinhas assustadas. Em determinado momento, pensei que queria matá-las, mas não, queria que elas se movessem, se as matasse acabaria a brin-

cadeira. Crianças têm essa faculdade, de se isolar em meio ao caos, em suas brincadeiras, se desligando daquilo que está longe do seu alcance e responsabilidade de resolver.

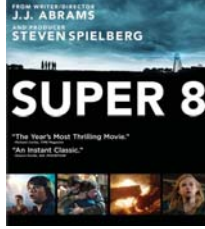
Nós, adultos, ficamos frios, passivos, ou entramos de cabeça na emoção do outro, queremos tomar providências, nos achamos ou responsáveis por tudo ou culpados por não interferirmos. Difícilmente, como aquele garoto, deixamos que o tempo se incumba de resolver coisas que não estão no nosso domínio e não é nossa responsabilidade resolver, acabamos por acumular problemas.

A sanidade passa pela postura que tomamos frente às demandas da vida, tudo de certa forma depende de nós, não os fatos em si, mas a maneira que escolhemos consciente ou inconscientemente de lidar com eles.

Como as crianças, às vezes, nós, adultos, deveríamos nos entregar mais a leveza da vida, a espontaneidade, a desobrigação. Possivelmente, continuaríamos responsáveis, pois quem construiu sua história pautada na educação não deixará de ser o que é. A proposta é que sejamos mais maleáveis conosco mesmos e com a vida.

**Super 8**

Uma ficção científica repleta de ação. Já na 100%.



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

**100% VIDEO**

# PIUG

www.mundoplug.com.br



**OBJETIVO**  
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

**3451.3007**



**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

Volta às aulas



**FARGOS**




Idéia

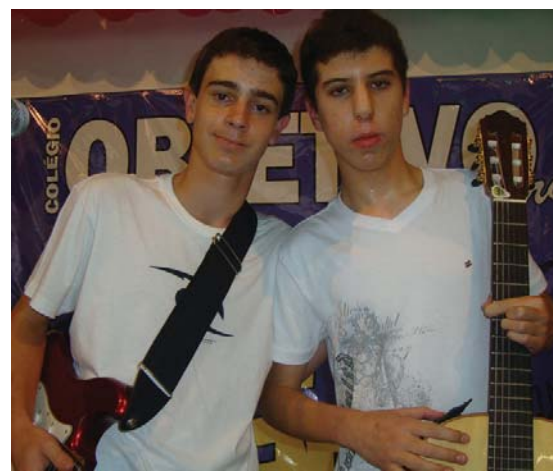
**Escolas de Línguas**

**CURSOS RÁPIDOS**  
APRENDA INGLÊS  
EM APENAS **12 MESES**

Tel.: |19| 2113.9900  
www.grupoideia.com.br

## 2011 FERVEU AQUI!!

relembrando...



**SABADEIRA 2012**

**28/jan** na **La Gran** 20h

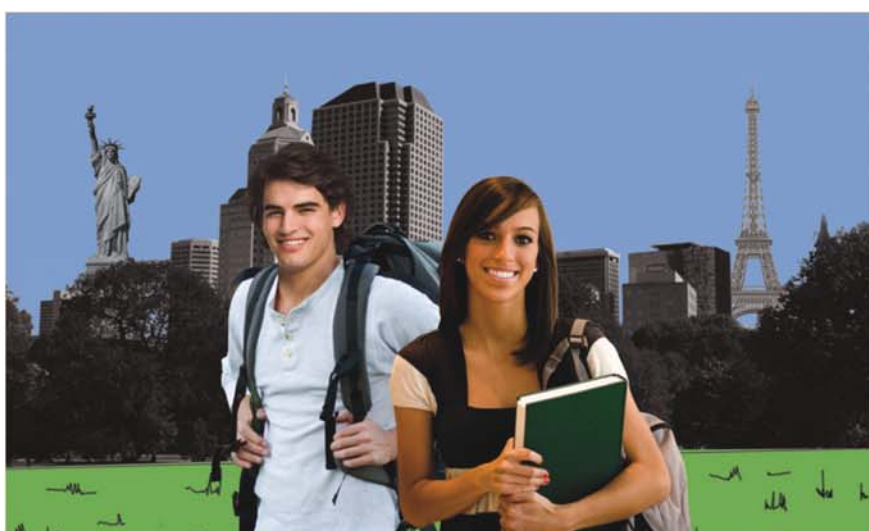



3702.1293




**FRANCAMENTE**

A coluna do jornalista Marcos Paulino está em férias e volta a ser publicada no dia 10 de fevereiro.



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

