**Titulo:** 5 questões que podem ajudar a melhorar 2016
**Veículo:** O Diário - Mogi Das Cruzes
**Página:** 2
**Colunista:** Christian Barbosa
**Tiragem:** 13000
**Seção:** Caderno A
**Data:** 15/12/2015

DIVULGAÇÃO

**BANDA** Além do clã dos Gil, grupo traz Luthuli Ayodele e Magno Brito

# Herdeiros de Gil se unem pelo reggae 'social'

## Banda composta por filho e netos do compositor é pautada pela positividade

O patrono da família Gil tem um legado que vai além de sua produção musical: Preta, Nara, Bem e, agora, José, João e Francisco compõem o vasto time de herdeiros que se arriscam na mesma carreira de Gilberto.

Juntos, o filho e os netos, respectivamente, do compositor são 60% da Sinara, banda de reggae pautada pela "positividade e o amor", como define o vocalista Luthuli Ayodele, 20, que ao lado do baixista Magno Brito, 24, forma a ala não-Gil do grupo.

O primeiro EP, "Sol" (batizado em homenagem a Sol de Maria, filha de Francisco, neta de Preta Gil e primeira bisneta de Gilberto), foi lançado em novembro, pela Sony.

Nele, os três meninos nascidos em berço de ouro cantam, entre outros temas, a favela – "A crua realidade vai sensibilizar você (...) / Favela sou eu / Favela é você", diz uma das faixas.

A referência é de Luthuli, que morou até os 8 anos na Rocinha, maior comunidade do país, e assina a maioria das composições.

"A favela não é só de quem vive nela. É também do cara que mora na cobertura da Vieira Souto [avenida mais nobre do Rio] porque quem limpa a privada dele é do morro", diz.

Foi na Rocinha que ele conheceu a mais jovem geração dos Gil. Seu pai, um dos fundadores de uma casa de cultura, era parceiro de Gil no projeto. Do contato com a família, nasceu a amizade com Francisco, 19, por causa da semelhança de idades.

Anos mais tarde, se reencontraram e decidiram montar a banda. Depois de uma epopeia para achar outros integrantes, sem sucesso, "chamei minha galera", conta o filho de Preta, guitarrista.

O choque de origens diferentes de Luthuli e Francisco acaba refletindo hoje nas músicas do grupo.

"As letras têm sempre uma preocupação social. Não chegam a ser denúncias, mas reflexões", explica o baterista José, 23, caçula de Gilberto e Flora Gil e irmão da também famosa Bela, cozinheira e apresentadora de TV.

A sonoridade tem pitadas de rock, rap e samba, uma espécie de "interseção" do que cada integrante gosta mais, explica o guitarrista João, 25.

### 'Deixa o menino'

Gil, o pai e avô, só viu até hoje um show do grupo, em janeiro deste ano. Foi o primeiro a chegar, lembra Francisco. "No fim das contas, falou que ficou muito mais vaidoso de ver seus três meninos no palco do que orgulhoso."

O compositor, que desbravou o reggae nos anos 1970 e em 2002 gravou um CD com músicas do ídolo Bob Marley, não costuma dar palpites sobre a sonoridade da banda.

Uma frase, conta o neto, é recorrente em conversas a respeito da empreitada dos herdeiros: "Deixa o menino."

## PARA OUVIR....

**GILBERTOS SAMBA**
**Gilberto Gil**

O show 'Gilbertos Samba' apresenta o repertório que passeia por canções que fizeram sucesso na voz de João Gilberto, de autores como Tom Jobim, Vinícius de Moraes e Caetano Veloso, canções que de alguma forma dialogam com João. Inclui ainda sucessos da carreira de Gil, mais 'Gilbertos', nome da canção composta por Gil especialmente para o projeto.

**CÉREBRO ELETRÔNICO**
**Gilberto Gil**

Com a vida tumultuada, entre a forte repressão política no país que culminou com a sua prisão e logo depois, com o exílio, Gil se consagra e faz uma das mais belas declarações de amor ao Rio de Janeiro e a seu povo - o hino daquela juventude: "Aquele Abraço", uma, entre tantas pérolas que esse relançamento especial nos dá.

**DOIS AMIGOS, UM SÉCULO DE MÚSICA AO VIVO**
**Caetano Veloso e Gilberto Gil**

Dois dos maiores nomes da música popular do século XX juntos no palco, acompanhados por seus violões. No registro mais aguardado dos últimos tempos, Gilberto Gil e Caetano Veloso celebram os 50 anos de suas carreiras. Com 29 faixas que incluem os maiores sucessos dos dois artistas.

ARTIGO **Christian Barbosa**

# 5 questões que podem ajudar a melhorar 2016

*Uma pesquisa feita recentemente pela Triad PS com 3.500 pessoas em todo o Brasil, com idade média de 34 anos, sendo 89% empregadas, 10% desempregadas e 1% aposentados, mostrou que 8% dos entrevistados ainda não têm ideia do que desejam fazer no próximo ano, 25% já estão com o ano planejado e 67% ainda não pararam para pensar nisso.*

*Além desses números, um fato que me surpreendeu: a maior parte não considerou 2015 o pior ano da sua vida. Apenas 16% tiveram essa sensação negativa, enquanto 23 apontaram que foi o melhor ano da vida e 60% disseram que foi normal, nada de muito diferente em relação aos anteriores.*

*Claro que muita gente perdeu emprego, sofreu perdas financeiras, teve problemas de saúde, mas o resultado da pesquisa mostrou que essa não foi a regra geral. E é para esse ponto que quero chamar a atenção. Seja para você 2015 um excelente ano, um ano morno ou pior da sua vida, ele tem de ser considerado importante, pois é a partir de suas experiências que você poderá fazer os próximos anos melhores.*

*Todo ano tem aprendizado. Sem exceção. Até não fazer nada é um aprendizado. Por isso, quando trabalho com equipes e empresas que gerenciamos a produtividade, gosto de fazer um "book log" que registra o positivo e o negativo. Isso serve para criar métricas, treinar as pessoas, reforçar a cultura e também evitar urgências futuras.*

*Aplicando esse mesmo princípio para a nossa vida particular, podemos escrever como foi nosso ano e aprender com isso. Escrever é poderoso, torna o fluxo consciente, libera a mente, reforça o aprendizado e coloca uma nova perspectiva sobre os fatos. E mais importante, ajudar a reconhecer que, no fundo, esse é o primeiro passo para uma mudança.*

*Porém, não adianta escrever qualquer coisa. Para ajudar, adaptei cinco grupos de perguntas do mundo empresarial que podem ser levados para a vida pessoal.*

*1 – Aprendizados*

*O que esse ano trouxe que fez você crescer como pessoa ou profissional? Que problemas você teve de enfrentar? Que coisas você não repetiria nunca mais na sua vida? E que ações você repetiria sempre que possível?*

*2 – Oportunidades*

*O que você deixou escapar esse ano? O que fez você perder a oportunidade? O que faria você aproveitar a oportunidade em uma próxima vez? É possível reaver a oportunidade que foi perdida? Como?*

*3 – Pessoas importantes*

*Quem foi importante para você nesse ano? Como você retribuiu essas pessoas importantes? Quem você precisa cortar da sua lista de relacionamento? A quem você disse mais "sim", mesmo quando você queria dizer um "não"?*

*4 – Metas*

*Que sonhos você realizou esse ano? Que sonhos você adiou? Planejou metas por escrito para esse ano? Quantas? Acompanhou durante o ano? O que faltou?*

*5 – EU com EU*

*Sobrou tempo para você? Leu os livros que comprou? Cuidou da saúde? Fez algum esporte com regularidade? Descobriu ou praticou algum hobbie com frequência? Dormiu bem? Conseguiu se alimentar direito? Cuidou do físico, da mente, do coração e do espírito?*

*Experimente responder essas perguntas e guarde-as em um arquivo, e-mail ou em um papel. Além disso, crie uma tarefa em sua agenda para rever seus objetivos algumas vezes ao longo do ano. Esse é um processo muito poderoso. Certamente você será impactado pela mudança.*

**Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade**

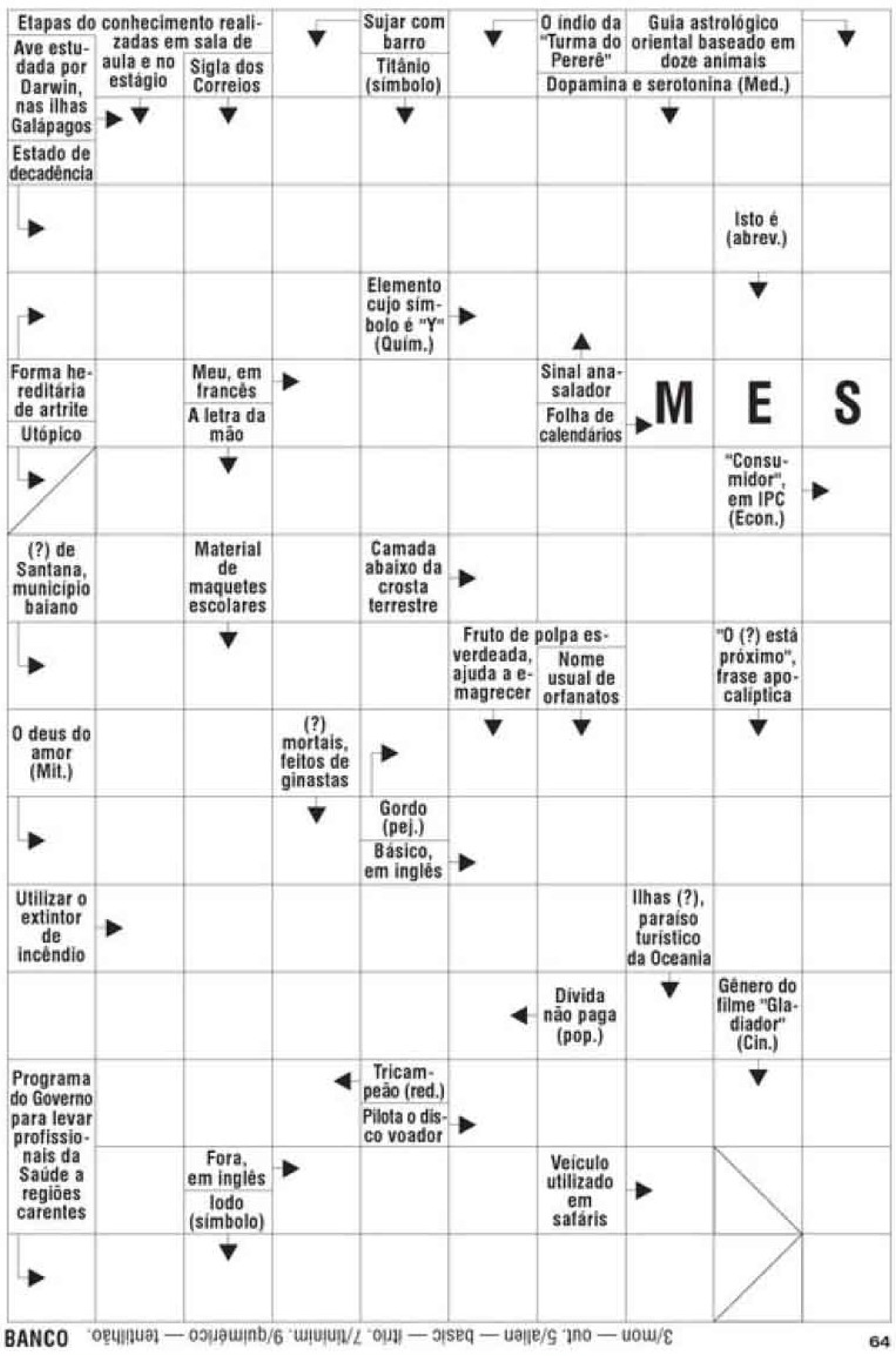
## ALMANAQUE

**O Santo** – Santa Cristina, Santo Ninon e São Paulo de Latros
**O dia** – Dia do Jardineiro e do Esperanto
**Ano 2015** - Faltam 16 dias para o ano de 2016
**Frase** – "Enquanto a cor da pele for mais importante que o brilho dos olhos, haverá guerra." (Bob Marley)
**Curiosidades** – A história do filme "Monstros S.A." se desenrola em Monstrópolis. A cidade está à beira de um "apagão", pois sua energia vem de gritos de crianças assustadas, mas elas se assustam cada vez menos. Para resolver o problema, a Monstros S.A. treina bichos-papões para assustar os pequenos e sanar o problema energético. Os monstros chegam às suas vítimas pelas portas de armários de crianças do mundo inteiro. O herói da história é Sullivan, que se parece com um Abominável Homem das Neves manchado. Ele é o maior provocador de sustos e anda na companhia de Mike, seu treinador, que se parece com um limão gigante com um olhão bem no meio da cara.

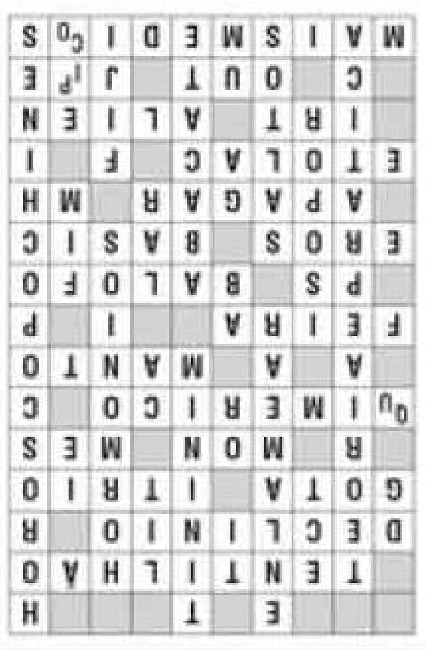
**O Diário há 40 anos** – O jornal não circulou no dia 15/12/1975 por ser uma segunda-feira.
**O Diário há 20 anos** – Manchete de primeira página do dia 15/12/1995 – Prefeitura de Mogi tenta reduzir o valor da indenização no Caso Jovita.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

©Revistas COQUETEL 2015
www.coquetel.com.br

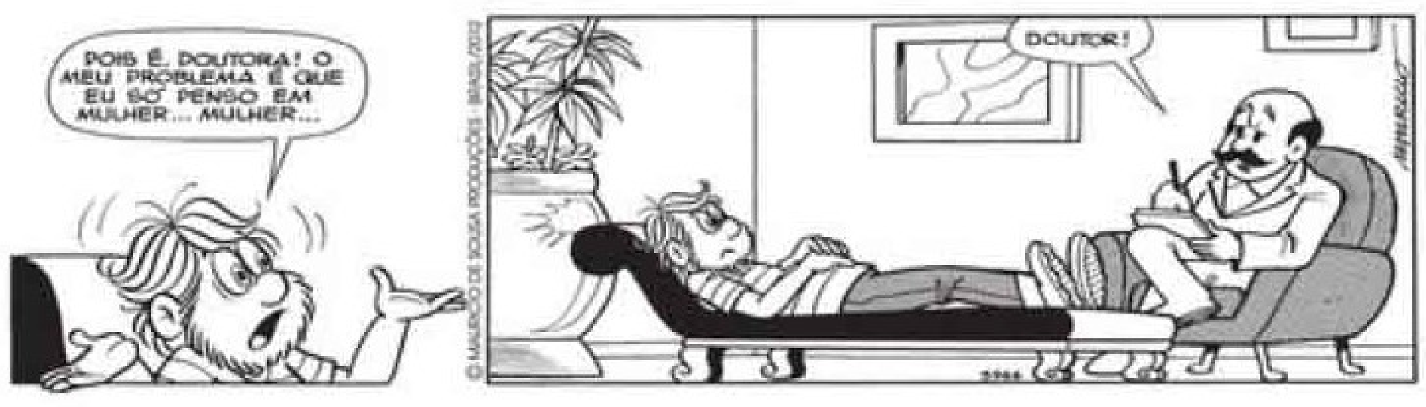

Etapas do conhecimento realizadas em sala de aula e no estágio
Ave estudada por Darwin, nas ilhas Galápagos
Sigla dos Correios
Sujar com barro
Titânio (símbolo)
O índio da "Turma do Pererê"
Guia astrológico oriental baseado em doze animais
Dopamina e serotonina (Med.)
Estado de decadência
Isto é (abrev.)
Elemento cujo símbolo é "Y" (Quím.)
Forma hereditária de artrite
Meu, em francês
Sinal anasalador
M E S
Utópico
A letra da mão
Folha de calendários
"Consumidor", em IPC (Econ.)
(?) de Santana, município baiano
Material de maquetes escolares
Camada abaixo da crosta terrestre
Fruto de polpa esverdeada, ajuda a emagrecer
Nome usual de orfanatos
"O (?) está próximo", frase apocalíptica
O deus do amor (Mit.)
(?) mortais, feitos de ginastas
Gordo (pej.)
Básico, em inglês
Utilizar o extintor de incêndio
Ilhas (?), paraíso turístico da Oceania
Dívida não paga (pop.)
Gênero do filme "Gladiador" (Cin.)
Programa do Governo para levar profissionais da Saúde a regiões carentes
Tricampeão (red.)
Pilota o disco voador
Fora, em inglês
Iodo (símbolo)
Veículo utilizado em safáris
BANCO 3/mon — out. 5/alien — basic — ítrio. 7/tininim. 9/quimérico — tentilhão.
64

Solução

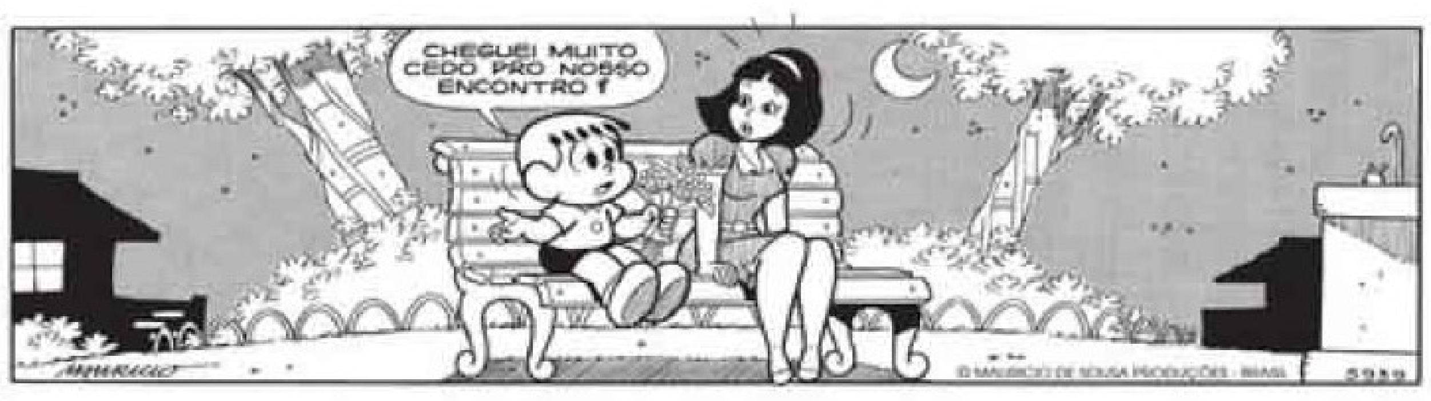


## QUADRINHOS

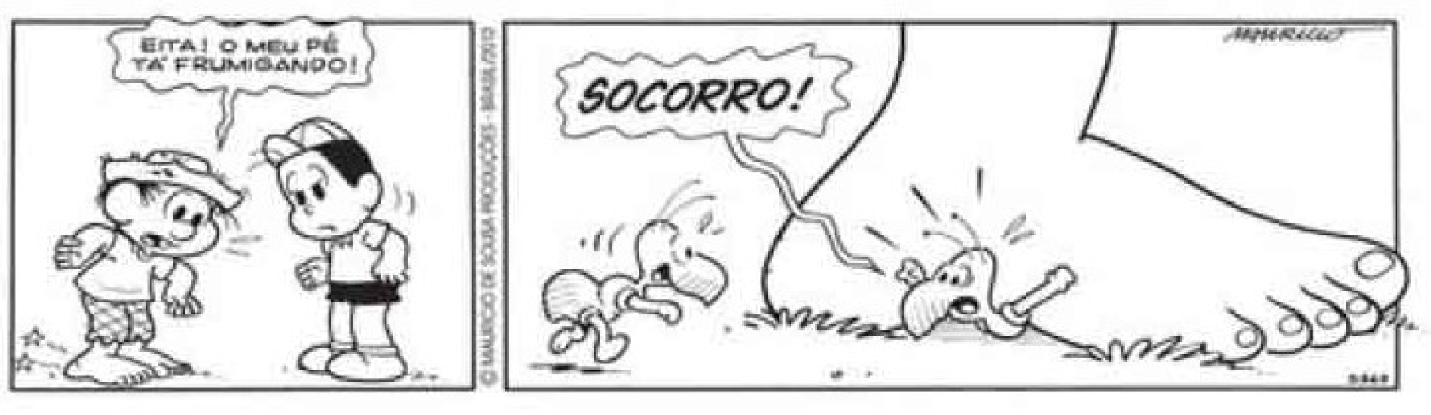
Os Souza


POIS É, DOUTORA! O MEU PROBLEMA É QUE EU SÓ PENSO EM MULHER... MULHER...
DOUTOR!

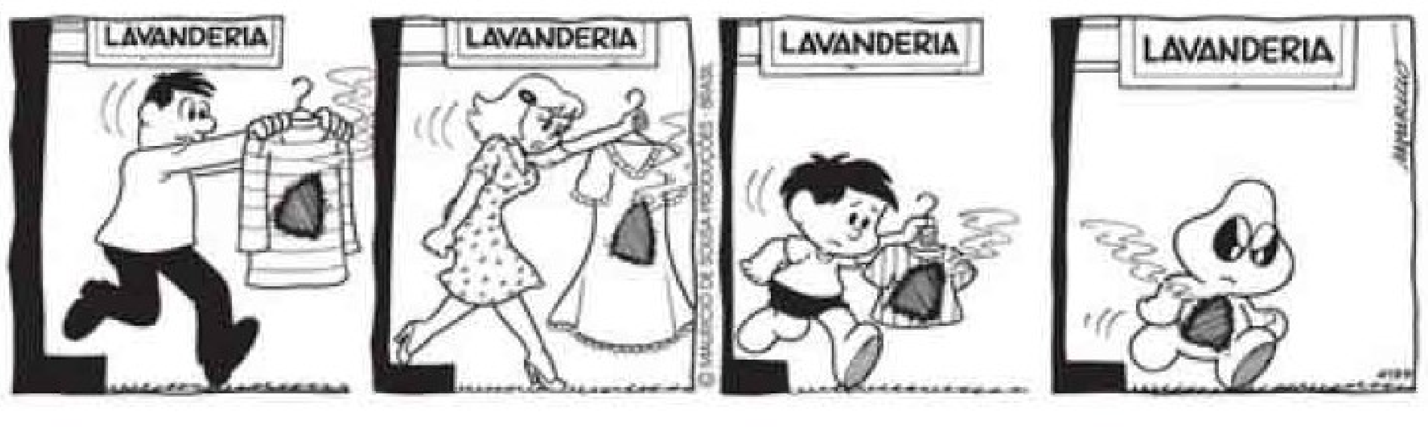
Bidu


CHEGUEI MUITO CEDO PRO NOSSO ENCONTRO!

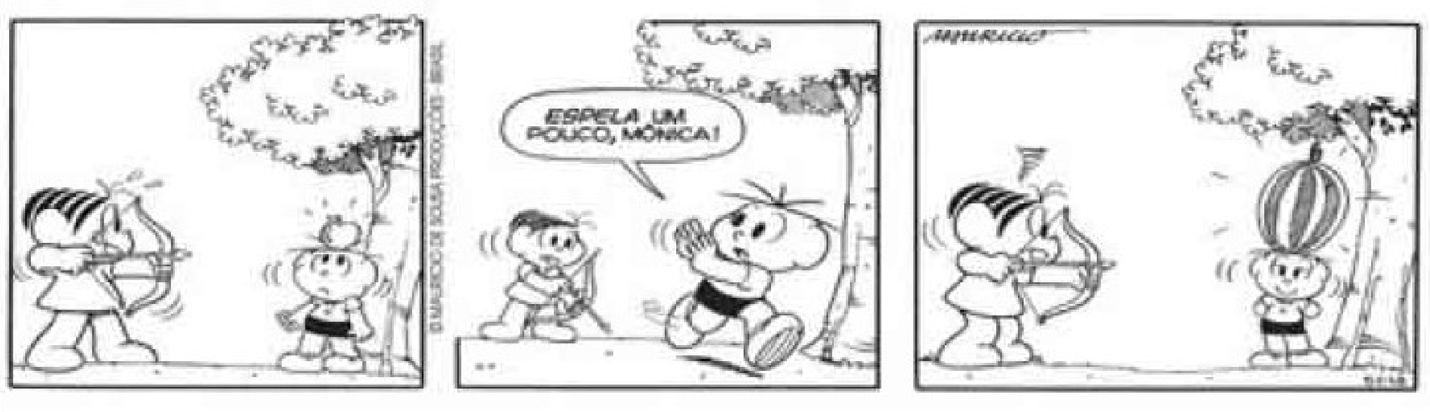
Chico Bento


EITA! O MEU PÉ TÁ FRUMIGANDO!
SOCORRO!

Zé Vamp



Mônica


ESPELA UM POUCO, MÔNICA!