

Edição 02

SETEMBRO 2023

BALACO NEWS

PSYCHO: 05 ANOS DE
PURO ROCK AND ROLL



WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR



— Intro

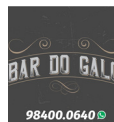
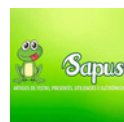
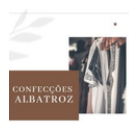
Música, cultura, informação, esportes e entretenimento.

O informativo "Balaco News" é a revista digital da web rádio É do Balacobaco, a maior rádio rock do planalto norte de Santa Catarina!

Nele estão disponíveis conteúdos exclusivos criados especialmente para que você "fã da boa música" tenha uma leitura agradável e despreziosa.

São mais de 50 colunistas compartilhando informação e opinião! Entre as principais temáticas estão mundo rock, cultura popular, esportes e variedades que vão desde turismo regional a bem estar.

Uma ótima leitura!



— Destaques

— mundo rock

Backstage: Psycho completa 05 anos de estrada com mega show

(página 28)



Farofa bate-papo com a banda Precipício no subterrâneo da Balacobaco!

(página 43)



Let's rock! Let's roll!

Dr. Roger Marcondes conversa com o guitarrista Henrique para conhecermos mais sobre a Midnight Rose.

(página 08)



Conheça um pouco sobre a música mais famosa nos Estados Unidos na atualidade: Rich Men North Of Richmond de Oliver Anthony

(página 38)



— Destaques

variedades



Fora de série!

As produções atuais e a exploração da memória afetiva dos anos 80.

(página 57)

Rock Beer comemora o Dia Internacional da Cerveja!

(página 68)



esportes

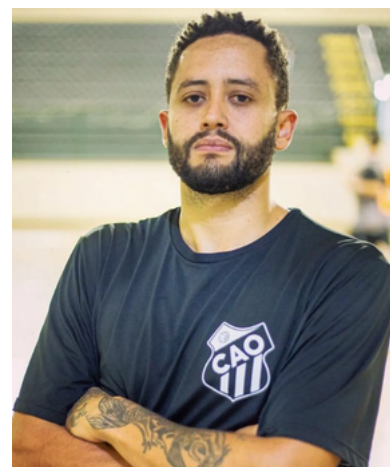


Velocidade na terra: Conheça as corridas que acontecem na nossa região

(página 85)

Resenha da News conversa com Ronalld Correa, o "Guaxi".

(página 76)



Sumário

Let's Rock! Let's Roll! Conversa com Henrique (Midnight Rose).	08
Gods of rock presta reverência a Billy Idol.	10
Radar Brasil indica Scalene e Vespas Mandarinas.	11
Fita K7: Quando o alternativo vira sucesso!	14
Cross Road Time.	15
Novos Clássicos apresenta "The Sheepdogs"!	17
Pílulas do Saul analisa "Spread Your Wings" do Queen.	20
O Rock e a Psicodelia!	21
Lançamentos do mês destaca o novo álbum de Alice Cooper.	22
Hard is good traz o estilo inigualável de Elvis Presley.	23
Brutality aborda o trabalho soft do Angra.	27
Backstage entrevista Psycho.	28
Crônicas Lupinas "The Doors e Bohemian Rhapsody: Entre o êxito e a vergonha alheia".	32
Só me resta o rock! Resgata "Welcome To Sky Valley" do Kyuss.	34
Country and Folk evidencia Rich Men North Of Richmond de Oliver Anthony.	38
Histórias do rock and roll analisa The Rolling Stones.	40
O underground é isso aí! Conversa com a banda Precipício.	43
In class traz dicas para retomar o entusiasmo e a prática de seu instrumento musical.	45
Agenda Cultural: Confira os principais shows de setembro.	46
Rock & Brasa: Qual a temperatura ideal para o seu churrasco?	50
Road Trip apresenta o Circuito das Araucárias de Cicloturismo.	52
Sabor em cada gole: a arte dos coquetéis! Explora a elegância refrescante do gin e tônica.	53
Fora de série! Comenta a exploração da memória afetiva dos anos 80 pelo cinema atual.	57
Radio Waves: Qual é o valor de "x"?	59



Big Clay Blues



Everaldo Lobo



Fábio "Farofa" Tschoeke



Alex Rodrigues

Sumário

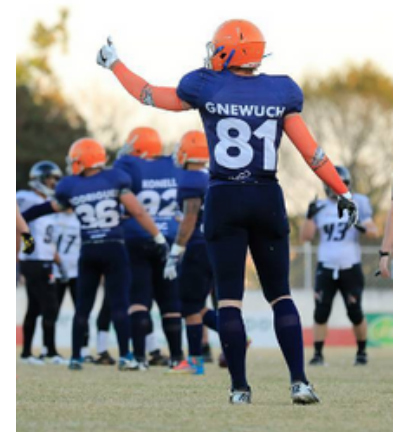
Geek Rock Club destaca os anúncios da EVO 2023 e comenta as expectativas do Windows 12.	60
Segurança da internet: Como você pode se proteger dos perigos on-line!	61
Let's fly! Entre um voo e outro! Buzine quando passar por aqui!	65
Mistifique: Alimente seus duendes!	66
Rock Beer comemora o Dia Internacional da Cerveja!	67
Punch! Dr. Roger traz uma reflexão sobre o direito e o meio ambiente.	68
Trocando ideias com Dr. Vicente aborda o uso saudável do celular.	71
Mundo Pet comenta a importância de passear com seu cão.	72
A música ensina?	73
Rango and roll: Aprenda a fazer o molho demi glace.	74
Coluna do 100 Limite: Um pouco da origem do 100 Limite.	75
Resenha da News conversa com Ronalld Correa o Guaxi.	76
Clube do Basquete Podcast comenta o "basquete 3x3" a modalidade que mais cresce no mundo.	80
Kick-off analisa a preseason 2023.	81
Giro Esportivo traz os principais destaques esportivos locais.	82
Acelerando Emoções apresenta as corridas que acontecem na nossa região.	85
Jeep Clube Rio Negrinho divulga os preparativos para o rally e mostra os bastidores da Feijoada do Dia dos Pais.	87
Triathlon - O que eu preciso para fazer?	91
Atletismo e ciclismo.	92
Além dos Limites! A importância de uma atividade física como hobby!	95
Suplementos alimentares.	97
Movimento Rosa e Azul: 1º Corrida e caminhada pela saúde!	98



Tulio Rodrigues



Djoni Castilho



Everton Gnewuch



Eliezer Soares

MUNDO ROCK



LET'S ROCK! LET'S ROLL!



Henrique, guitarrista "Midnight Rose"!

Conversamos com Henrique, guitarrista da novíssima "Midnight Rose" banda local focada no glam metal, estilo muitas vezes subestimado, mas que resgata um período importante da história do rock and roll. Confira um pouco sobre a Midnight e a trajetória de Henrique:

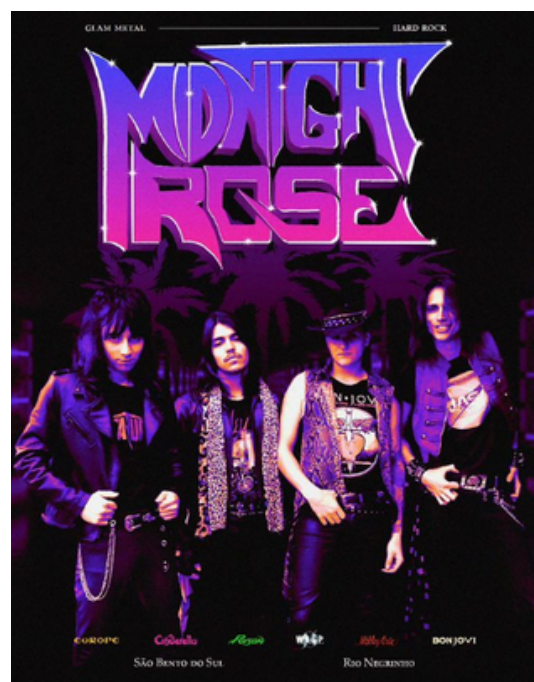
Dr. Roger - O glam metal provoca uma verdadeira divisão entre os fãs do rock. Historicamente, nada mais é do que uma forma de hard rock que surgiu no início dos anos 80 com base em músicas grudentas e um figurino extravagante. Apesar da clara divisão entre as bandas clássicas dos anos 70

é evidente que o glam tem uma série de nomes de peso como Mötley Crüe, Ratt, Dokken, Quiet Riot e Twisted Sister. Como vê o cenário local para o glam e como é o processo de escolha do repertório para que consigam agradar a todos os públicos (inclusive aqueles mais resistentes)?

Henrique-Vejo o cenário local bem limitado ainda, por isso precisamos dividir o set em duas partes, escolhemos as músicas que gostamos tanto lado A e lado B, e aquelas músicas um pouco mais conhecidas pelas pessoas. Aí mesclamos elas! Ao meu ver é importante tocar músicas lado B, se entregarmos uma ótima performance as pessoas irão gostar tanto quanto as outras músicas.

Dr. Roger - É inegável o sucesso do glam metal na década de 80, tanto que nomes veteranos e já consagrados do rock como Alice Cooper e Kiss começaram a inserir elementos do gênero em seus discos. O próprio Judas Priest fez experimentações com teclados e guitarras sintetizadas no controverso disco Turbo de 86. Quais são as referências de vocês dentro desse estilo ainda pouco explorado na nossa região?

Henrique- Os pilares mais fortes da banda, com toda certeza são Cinderella, Wasp, e Motley Crue, na banda anterior estávamos muito focados em Guns n' Roses. Fazendo uma observação sobre o injustiçado Turbo 30, acho esse álbum fantástico, fizeram bem em ter explorado novos horizontes. Nesse mesmo ano de 86 com a alta do glam metal, o Iron Maiden lançou o "Somewhere in time" com os sintetizadores também, e uma sonoridade espacial que os caras procuravam, e encontraram, pra mim esse é o melhor álbum e o melhor timbre de guitarra de todos os tempos. Na Midnight Rose, tocamos uma música do "Somewhere in time" pra dar um choque, sempre com a referência de sonoridade do chorus estéreo do lendário Gallien Krueger 250ml usado no álbum.



Henrique, Pedro, Berkley e Kelvin em arte promocional da "Midnight Rose".

LET'S ROCK! LET'S ROLL!

Dr. Roger - Antes de falarmos da Midnight Rose comente sobre o término da Holly Rock e a influência dela na criação desse novo projeto também em parceria com o Berkley (baterista da Holly).

Henrique - A Holy nunca foi uma banda unida, sempre tivemos problemas entre nós, que nos afastava e nos trazia de volta pra ela, mas nesse ano aconteceram coisas pessoais bem pesadas entre alguns integrantes, não teve como seguir adiante com a banda, aí a Holy se dividiu em duas, e uma parte dela saiu. A Midnight, no início contava com o Guizão baixista que ficou do nosso lado. Mas a vida é assim mesmo, sempre estamos em constante evolução, começando projetos para sermos melhores que antes .

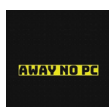
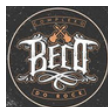
Dr. Roger - Comente sobre a expectativa da Midnight Rose, os músicos que a compõem, a relação com o público e agenda de shows.

Henrique - Desde o começo, o foco é música autoral, estamos trabalhando nelas, tenho muita influência de algumas bandas locais e de Curitiba que fazem um ótimo trabalho, e é exatamente o que procuro e não encontro em bandas maiores. Quanto aos músicos da nossa atual formação, não tenho dúvidas de que conseguiremos chegar no resultado que queremos. A nossa relação com o público sempre vai ser a mesma, contagiante, entregando sempre o máximo de performance possível. E quanto à agenda, não tenho uma opinião formada ainda, veremos os próximos passos da Midnight Rose.



“Quanto aos músicos da nossa atual formação, não tenho dúvidas de que conseguiremos chegar no resultado que queremos. A nossa relação com o público sempre vai ser a mesma, contagiante, entregando sempre o máximo de performance possível.”

Dr. Roger Marcondes



Billy Idol



GODS OF ROCK!

Dr. Roger Marcondes Carvalho

William Michael Albert Broad, mais conhecido como Billy Idol (apelido que recebeu de um professor que o chamava de "idle" algo como folgado), nasceu em Middlesex, Inglaterra. Na faculdade, participou da banda The Browley Contingent, seguidora dos Sex Pistols, que além de Idol, tinha a presença de Siouxsie Sioux, futura líder dos Siouxsie and The Banshees.

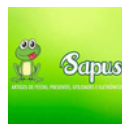
Billy definitivamente conseguiu sobreviver aos novos ritmos, ao colorido das décadas de 80 e 90, e a virada do século, graças à febre oitentista. Como é comum a vários músicos, sua carreira é cheia de altos e baixos!

Sua primeira experiência como líder de banda foi com a Chelsea, da qual também fez parte o futuro guitarrista do The Clash, Mick Jones. Posteriormente Idol fundou a Generation X, banda punk fiel ao estilo e ao som pesado.

Contudo em 1981, ele rumou para Nova York onde começa sua carreira solo. Assessorado por Bill Alcoin (agente do Kiss), lançou com o guitarrista e parceiro Steve Stevens seu primeiro álbum solo em julho de 1982, o autointitulado Billy Idol. No qual se destacaram 'Dancing With Myself' e 'White Wedding'.

Os clipes da MTV o popularizaram ainda mais, com sua cabeleira loira eriçada e suas roupas de couro cobertas de rebites chamava muita atenção também na televisão. Por fim destaque que o disco "Rebel Yell" de 1983 foi o mais vendido de toda sua carreira, ganhando dois discos de platina.

Idol com toda certeza habita o panteão da web rádio É do Balacobaco!



RADAR BRASIL



Well Rock

E aí rockeiros e rockeiras, Well Rock trazendo só as melhores indicações do novo rock brasileiro! Aqui você encontrará palpites certos para redescobrir o rock nacional e seus novos nomes. Para a edição desse mês trago novamente duas bandas atuais já consagradas por crítica e público. São elas:



Scalene (Música: Anti-herói)

Conquistando cada vez mais espaço no cenário musical brasileiro a Banda Scalene vem se destacando por trazer elementos de diversas vertentes do rock e as combinando com uma pitada de experimentalismo, criando assim sua identidade forte e contagiante. O quarteto de Brasília formado por Gustavo Bertoni (Vocal e Guitarra), Philippe Conde (Vocal e Bateria), Tomás Bertoni (Guitarra) e Lucas Furtado (Contrabaixo), apesar de jovem, já trás uma grande bagagem adquirida em seus pouco mais de 4 anos de existência.

Vespas Mandarininas (Música: Rir no final)

Outro destaque é "Vespas Mandarininas", Formada no ano de 2009, a banda fez grande sucesso em São Paulo, local onde o grupo se originou.

As canções do talentoso álbum "Animal Nacional" lançado na origem das Vespas Mandarininas teve como principais consequências a indicação da banda ao Grammy Latino no ano de 2013 na divisão de "Melhor Álbum de Rock Brasileiro". Além disso, devido a essa indicação, as Vespas Mandarininas dominaram as rádios da época, mantendo ainda grande relevância.

E nossa segunda indicação deste mês é: Vespas Mandarininas - Rir no final.

Até a próxima edição!

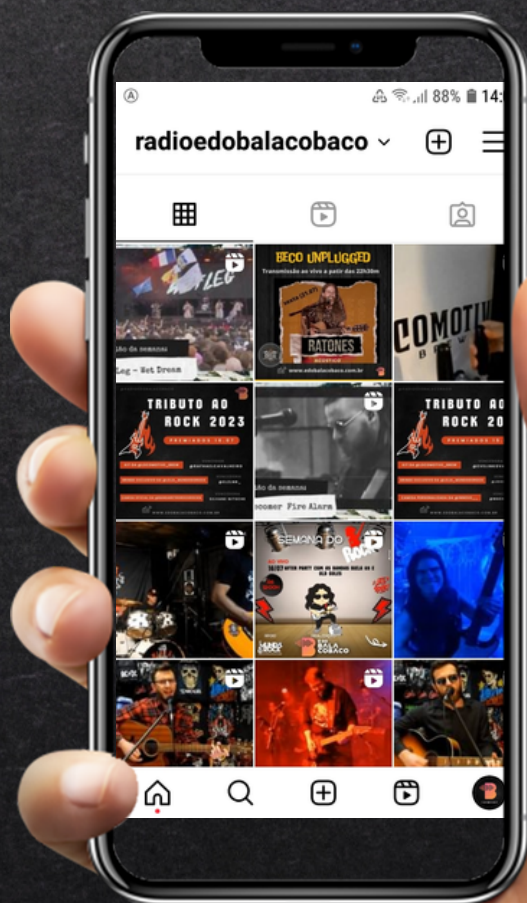


SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS!

Curtindo nossa página no instagram você recebe todas as informações da sua web rádio preferida!

Ao acompanhar nossas redes sociais você fica atento a nossas promoções, tem acesso a conteúdos exclusivos e participa das nossas transmissões esportivas e culturais.

É do balacobaco, a rádio rock do planalto norte de Santa Catarina!



@RADIOEDOBALACOBACO



ALPINE

TECNOLOGIA

alpine.tec.br

(47) 98466 1577

(47) 98441 1578

ESPECIALIZADOS NA CRIAÇÃO DE SITES E E-COMMERCE, ALÉM DE HOSPEDAGEM WEB PARA E-MAILS CORPORATIVOS E ADMINISTRAÇÃO DE DOMÍNIOS!

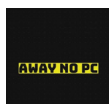
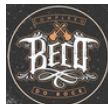


A ALPINE é uma Agência de Desenvolvimento DIGITAL! Trabalhamos em todos os setores do ambiente digital, desde a pesquisa e criação do Domínio (seu nome na internet) e principalmente atuamos no desenvolvimento de Blogs, Páginas Estáticas, Sites Institucionais, E-commerce e outros.

Contamos com profissionais capacitados para gestão e desenvolvimento de conteúdo, tanto para as Mídias Sociais, quanto Blog e Email Marketing.

A gestão de Mídias (facebook, instagram e linkedin) vem se tornando um dos principais pontos de atuação, visto que esse canal de comunicação cresce cada dia mais. Todos os nossos trabalhos visam criar uma identidade específica, de acordo com a necessidade e o desejo do nosso cliente.

Na Alpine Você Imagina e a Gente Cria! Orgulho em ser rio negrinhense!





FITA K7

@djmaunoar



Mauricio Baier

Quando o alternativo vira sucesso!

No final da década de 80, quando estava na Caiobá FM em Curitiba eu era um aprendiz apaixonado por rádio e pelo mundo 'pop rock'. Uma das primeiras coisas que aprendi lá, convivendo com grandes feras da frequência modulada, foi que esse poderoso meio de comunicação pode realmente fazer acontecer o sucesso.

Teve uma banda que marcou este meu aprendizado. Falo do The Silencers! Conhece? É uma banda escocesa de 1986. Não são muito famosos nestas paragens, mas fizeram músicas incríveis.

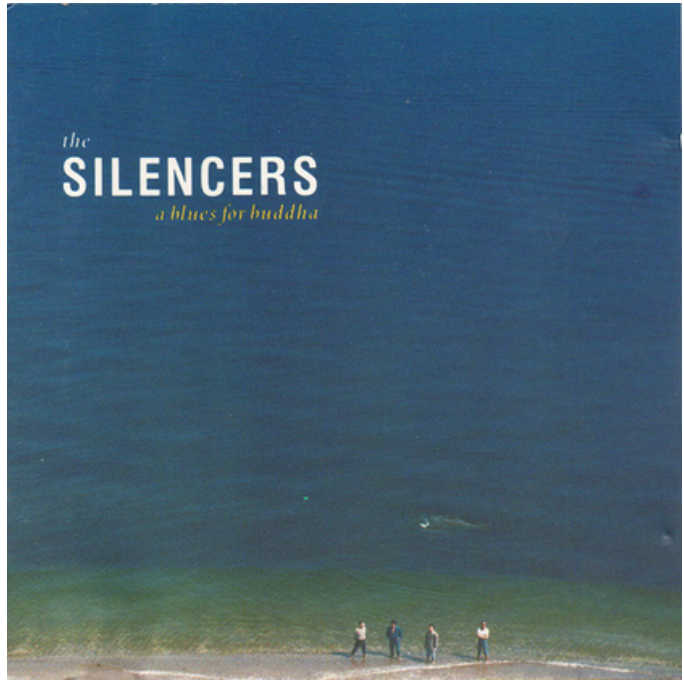
Lá em Curitiba a Caiobá recebeu o primeiro álbum de 1987 "A Letter from St. Paul" e colocou na programação. Virou sucesso, pedido pelos ouvintes. E as outras rádios começaram a tocar também!

O tempo passou e em 1990 eu já estava há um ano em São Bento do Sul no time da 89 FM, que na época era uma rádio Pop Rock muito reconhecida. Eis que o The Silencers lançou o álbum que na minha opinião foi o melhor deles: A Blues for Buddha.

Foi a hora de praticar a lição. Comprei o disco e coloquei para tocar "The Real McCoy" que imediatamente começou a ser pedida pelos ouvintes. Virou sucesso, embora outras rádios tenham ignorado. Depois comecei a tocar "Sacred Child", que repetiu o feito.

Também rodei bastante outras duas músicas incríveis deles: "Answer Me" e "Scottish Rain". Quem é das antigas e me ouvia na 89 nessa época certamente vai lembrar dessas músicas e também testemunhar que não as ouviu em nenhum outro lugar. Pelo menos, não facilmente.

Espero que tenham gostado da dica. Você pode comentar comigo pelo meu Instagram.



Disco "A Letter from St. Paul" da banda escocesa The Silencers.



Muito diferente de outros estilos, o Blues vem da tradição oral dos negros estadunidenses. Vários dos grandes temas são canções feitas por um ou outro artista, ou fazem parte de uma tradição popular de certas regiões, desta forma, carrega muito de ditos populares, gírias, lendas e acontecimentos de certas comunidades. Nossa idéia por aqui é mergulhar a fundo nessas histórias.

Um bom começo para se falar de Blues e entender o que são os tais "standards" (do inglês padrão), aquelas músicas que foram gravadas por tantos e tantos artistas, desde as plantações de algodão até os dias de hoje, essas músicas, se um bom observador à colocar em sequência cronológica, elas contam a própria história do Blues, dos estilos, da linguagem, da evolução dos equipamentos e até da própria evolução da música popular norte americana, pois cada versão é uma fotografia da música que era feita na sua época.

Nesta edição, vou falar de um standard que gosto muito, o "Worried Life Blues", que talvez seja um dos Blues mais gravados de todos os tempos.

A primeira gravação foi feita por "Big Maceo" em 1941 sendo também seu primeiro sucesso, o Blues foi baseado em outro Blues chamado "Someday Baby Blues" gravado por Sleepy John Estes em 1935.

Numa ideia rústica, apenas com vocal e

guitarra, como se faziam os country blues da época, este foi o protótipo para a versão Chicago Blues de Big Maceo.

Sem perder o enredo, de versão em versão, com a adição ou remoção de versos por diversos Bluesmen, as duas músicas mesclaram-se e seus versos passaram a ser usados para interpretar ambas as canções.

"Worried Life Blues" Big Maceo (1941):

Oh lordy lord, oh lordy lord
It hurts me so bad, for us to part
But someday baby, I ain't gonna worry my life anymore

"Someday Baby Blues" Sleepy John Estes (1935):

I don't care how long you go, I don't care how long you stay
But that good kind treatment, bring you back home someday
Someday baby, you ain't gonna worry my mind anymore

Big Maceo gravou "Worried Life Blues" em 24 de Junho de 1941, quando recém havia chegado em Chicago. O produtor Lester Melrose fez deste o primeiro single de Big Maceo pela Bluebird Records. A gravação contou com Big Maceo no vocal e piano, acompanhado por Tampa Red na guitarra e Ransom Knowling no baixo.





Primeiro single em vinil com de "Big Maceo" com a canção "Worried Life Blues"

Após essa gravação vieram muitas outras, como Bill Gaither (1941), Sonny Boy Williams (1942) e Honeyboy Edwards (1942).

Esse Blues funcionava tanto, que em 1945, Big Maceo gravou uma segunda versão, também acompanhado por Tampa Red, chamada "Things Have Changed". Esta atingiu o quarto lugar na classificação da revista Billboard.

Uma outra variação dessa canção ocorreu quando Charles Brown usou seus elementos para uma versão a la West Coast Blues, chamada "Trouble Blues". Este foi outro grande hit de 1949 que perdurou por 15 semanas nas paradas da Billboard' de Rhythm & Blues.

Em 1955, Muddy Waters a gravou como "Trouble No More", agora já numa pesada versão de Chicago Blues, contando com Little Walter (Harmônica), Jimmy Rogers (Guitarra), Otis Spann (piano), Willie Dixon (baixo) e Francis Clay

(bateria). A matadora bandinha da Chess Records novamente levaria a mesma canção ao número 7 das paradas da Billboard para Rhythm & Blues.

Em 1969, o Blues retornou às paradas no 34º lugar, com Junior Parker e, em 1970, no 48º lugar, com B.B. King.

Após a padronização de "Big Maceo", esta música veio a ser gravada por praticamente todos os nomes do Blues de Chicago. Também houveram muitas interpretações posteriores no Country Blues, Folk e no Rock-Blues britânico, com Eric Clapton, The Rolling Stones e, provavelmente também em outros estilos, que não convém saber.

"Worried Life Blues" ou "Someday Baby" ou "Trouble no More" foi um dos primeiros standards e um dos primeiros hits também a ser incluído pela Blues Foundation ao Hall of Fame como "Classic of Blues Recordings".

Curtam aí uma playlist com vários grandes nomes do Blues interpretando esse tema:





NOVOS CLÁSSICOS



Toda semana postamos em nosso site (www.edobalacobaco.com.br) cinco dicas pra você fã da boa música!

São clássicos e novidades de todas as vertentes do rock and roll que rolam diariamente em nossa programação.

Este mês nossa sugestão é The Sheepdogs e o single Downtown!

Banda canadense formada em 2004 que segundo o vocalista Ewan Currie (principal compositor da banda) em entrevista a Rolling Stones descreveu o estilo deles como "música pura, simples e divertida" e que a banda visa "aterrissar no ponto ideal entre Led Zeppelin e Crosby, Stills & Nash".

Currie também creditou a Creedence, Stevie Wonder, The Beatles e The Allman Brothers Band como influências no repertório do grupo.

Por falar em Rolling Stones, The Sheepdogs foi a primeira banda independente a estampar a capa desta que é uma das principais revistas voltadas ao rock and roll!



**NÃO DEIXE
O ROCK
SAIR DE
VOCÊ!**



WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR



BECO UNPLUGGED

Toda sexta sobem ao palco do “Beco o Complexo do Rock” em São Bento do Sul os melhores acústicos da região.

A transmissão ao vivo dessas performances exclusivas rola sempre a partir das 22h30m.

Para acompanhar basta acessar www.edobalacobaco.com.br no horário indicado e desfrutar o melhor do rock and roll!

Confira a agenda de apresentações do mês de setembro:

- 01.09 – Acústico com Claudio Farinhaque
- 02.09 - Acústico com Felipe Kishimoto
- 08.09 – Acústico com Hermita
- 15.09 – Acústico com Rodrigo Gunner
- 22.09 – Acústico com Dinho Weller
- 29.09 – Acústico com Big Clay

Mantenha o movimento vivo! Contribua com as casas e os artistas priorizando sempre a ida ao local do evento!

@beco_complexodorock

PÍLULAS DO SAUL!

Saul Gumz



Spread Your Wings é sem dúvidas uma das melhores performances vocais de Farrokh Bomi Bulsara e uma das melhores composições do retáido baixista John Deacon.

A canção lançada no ano de 1977, faz parte do icônico álbum "News of the World" que acabaria competindo com o nascimento do punk em um universo paralelo.



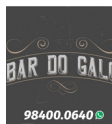
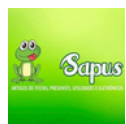
Capa do disco "News of the World" de 1977.

Oscilando entre o pop, o hard e as baladas românticas, Spread Your Wings parece ser um resumo de tudo o que fazia o som do Queen ser um sucesso! Transitando entre a música trabalhada e a música mais próxima da improvisação e da interpretação direta de Freddie.

O álbum tem como faixas iniciais "We Will Rock You" e "We Are the Champions", comprovando o impacto do trabalho para o mundo do rock and roll!

Spread Your Wings é uma faixa subestimada que foi usada para promover o álbum. Encoberta pelo triunfo de "We Are The Champions" e "We Will Rock You", Spread Your Wings representa, no entanto, muito bem todos os estilos do álbum. A introdução do piano e os versos lembram as baladas do Queen pela franqueza, enquanto o refrão, remete ao período hard rock do grupo.

Saul é um dos maiores colecionadores de vinil do Planalto Norte de SC e compartilha mensalmente passagens, curiosidades e sugestões de discos que moldaram a história do rock and roll!



O ROCK E A PSICODELIA

A música tem o poder de nos fazer viajar para muitos lugares sem ao menos sair do lugar, mas o rock psicodélico faz essa viagem ser tridimensional! Basta ouvir o clássico solo de guitarra de 'Dogs', que faz parte do álbum Animals do Pink Floyd. Não há quem não feche os olhos e se deixe conduzir pela melodia!

Clássicos artistas como Deep Purple, The Doors, Cream, Beatles, Hendrix e tantos outros fazem parte deste seleto grupo que introduz a psicodelia em seus trabalhos. Trabalhos estes atemporais!

Mas a psicodelia e o rock não formam um belo casal apenas na gringa. Por aqui, em terras tupiniquins, grandes artistas flertaram com esse subgênero, como Gal Costa, Secos e Molhados, Novos Baianos, Ronnie Von, Raul Seixas e etc.

E como identificar esse tipo de som apenas de ouvido? Simples. Grandes bandas que seguiram nesta linha utilizavam demasiadamente guitarras elétricas e suas distorções, solos de teclados, gritos agudos, sitar, sintetizadores e outros. Somado a tudo isso vem a performance corporal de quem as interpreta. Jim Morrison, Ney Matogrosso, Jimi Hendrix e por aí vai.

Lançado em agosto de 1973, o álbum Secos & Molhados, primeiro trabalho da banda homônima, fez Ney Matogrosso e sua trupe marcar época com canções regadas à psicodelia. Sangue Latino foi o grande marco deste trabalho, trazendo à tona um Ney todo performático e com uma presença de palco gigantesca que este autor teve o prazer (e orgulho) de ver nos palcos do memorável festival Psicodália, aqui mesmo em Rio Negrinho.

@chriis_hacke



Outro lindíssimo trabalho brasileiro que merece citação nesta coluna é o álbum Acabou Chorare, dos Novos Baianos. Lançado em 1972 pela Som Livre, este disco trazia uma genuína mescla de MPB com samba, Bossa Nova, Rock e Baião. E que casamento, hein!? Um dos trabalhos mais influentes da nossa música brasileira!



Capa do álbum "Secos & Molhados" de 1973.

Dica do autor: Finalizando esta coluna, seguem alguns clássicos da psicodelia favoritos deste autor: Dogs, do Pink Floyd (Animals); The Logical Song, do Supertramp (Breakfest in America); Riders on the Storm, do The Doors (L.A. Woman); Strange Brew, do Cream (Disraeli Gears); Hush, do Deep Purple (Shades of Deep Purple) e Swing de Campo Grande, dos Novos Baianos (Acabou Chorare).

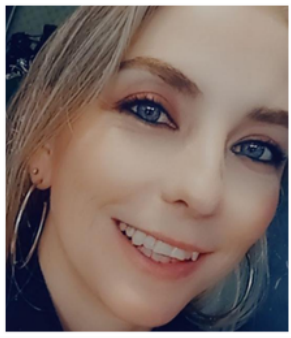
LANÇAMENTOS!



Nesse mês de setembro o destaque principal é o lançamento do novo disco de Alice Cooper, o icônico rockstar apresenta sua nova obra "Road".

Trata-se de um álbum conceitual, baseado na vida na estrada (daí o título Road) e é o 22º de estúdio de sua carreira. Road foi produzido pelo lendário Bob Ezrin, parceiro de longa data de Cooper, e que também esteve a frente de trabalhos para outras bandas clássicas, tais como Pink Floyd e KISS.

Já para os fãs de heavy metal, o Asking Alexandria lançou "Where Do We Go From Here?" 8º trabalho de estúdio do quinteto britânico que conta com 11 faixas em seu tracklist. A produção e mixagem ficaram a cargo de Matt Good (Hollywood Undead, From First to Last), com masterização feita por Howie Weinberg (Deftones, Metallica) e Will Borza.



Débora Dziedicz

HARD IS GOOD!

Elvis Presley, um dos maiores ícones da cultura musical mundial não traçou sucesso apenas no mundo da música ou do cinema, mas também na moda. Um verdadeiro "Showman", em apenas três décadas de carreira deixou um legado. E não é à toa, que a sua influência ultrapassa gerações e torna-se cada vez mais presente nos dias atuais.

Marcando o período no início de sua carreira, Elvis usava corte de alfaiataria tradicional, calças largas com pregas e camisas de gola cubana.

Seu visual acompanhava também o tradicional Rockabilly, gola levantada, calça de cintura alta muitas vezes curtas ou com as barras dobradas, sapatos com duas colorações ou mocassins pretos, favorecendo os passos de dança ousados de Elvis.

Depois vieram os ternos extravagantes camisas estampadas, confeccionados por Bernard Lansky, alfaiate oficial qual acompanhou o cantor até o fim de sua vida.

Olá Roqueiros

Que a moda e a música sempre andaram juntas isso não é novidade. Contudo, poucos sabem a influência que o estilo musical Rock N´Roll já exerceu e ainda exerce sobre os nossos Looks atuais.

São mais de 50 anos que marcam o surgimento desse ritmo contagiante que é o Rock. Dividido em várias vertentes, o gênero evoluiu a cada década desde seu início, lá pelos anos de 1950. Seu visual passou a simbolizar a quebra de padrões da sociedade e a liberdade, aderindo assim novos adeptos desde então.

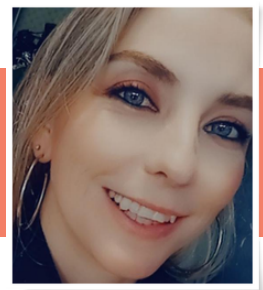
Ao longo desses anos bandas e artistas foram responsáveis por criar novas tendências e transformaram o mundo do rock em um verdadeiro estilo de vida.

Vamos explorar um pouco a influência que o majestoso Rei do Rock trouxe para nós em seu estilo, a forma em que ele ditou moda nos anos 50 e continua a ditar até hoje.



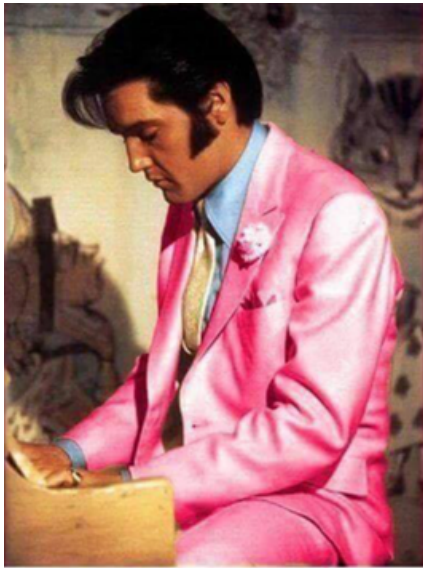
O famoso blazer dourado, um dos trajés mais importantes de Elvis, que virou capa de vinil em 1959.

HARD IS GOOD!



@deby_dz

Elvis se destacava também pela forma ousada em compor seu visual, abusava de cores chamativas, suas roupas eram mais coloridas que a média dos homens na época, entre elas a cor rosa.



Um dos paradigmas quebrados sobre a ideia de masculinidade da época (onde rosa, era cor apenas utilizada por mulheres)

Apesar de Elvis não se sentir à vontade com o Jeans o modelo utilizado no filme (Prisioneiro do Rock n´Roll) fez muito sucesso, composto por uma camiseta listrada, calça e jaqueta jeans.



Tudo, absolutamente tudo que o astro utilizava ditava moda e tendência na época.

Já a década de 1960 foi marcada pelo uso das calças boca de sino, ternos Continental, camisas soltas com golas altas, e os famosos lenços no pescoço. Vale ressaltar que no fim de 1968 o icônico visual todo em couro foi estabelecido!



Os consagrados macacões, marca registrada de Elvis, vieram para nos despedir do Ídolo na década de 1970. O figurinista Bill Belew passou a prestar serviços para astro, formando trajés com uma peça apenas. Os figurinos utilizados entre os espetáculos de 1977 passam a ser conhecidos como jumpsuits, a pedido de Elvis foram inspirados em quimonos de Karatê (arte marcial qual praticava).

Suas composições foram se tronando cada vez mais exóticas: Capaz, Golas, Bordados, Cintos, foram constantes até o final de sua vida em 1977.

Caro amigo leitor, vou me despedindo por aqui, com a dica, confira as próximas matérias. Todas um show de estilo e moda Rock n´Roll.

Um abraço, até a próxima!



VEM SER FELIZ COM A GENTE!

MUITO MAIS MÚSICA, MUITO
MAIS ROCK AND ROLL!

24 HORAS NO AR

WWW.EDOBALACOBACO.OCM.BR

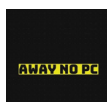
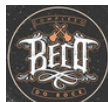


PENSOU EM ROCK

MUNDO DO ROCK

TODOS OS ESTILOS EM UM SÓ LUGAR

@LOJA_MUNDODOROCK (47) 999517955



BRUTALITY

ANGRA SOFT

A coluna Brutality é destinada ao metal e suas vertentes.

Este mês dedicamos nosso espaço à fabulosa banda ANGRA, mundialmente conhecida pela qualidade e versatilidade de seus músicos.

O Angra completa 30 anos em 2023. Para celebrar o "trintou", resolveu inovar, vindo a no último dia 12/08/2023, com a participação especial de uma pequena orquestra e de artistas como Toni Garrido, Vanessa Moreno e Amanda Somerville, fazer uma apresentação acústico que virará DVD.

A gravação foi feita na Ópera de Arame, em Curitiba/PR, que teve os ingressos esgotados pelos fãs que prestigiaram o evento no qual foram executadas 20 músicas.



Divulgação da gravação do DVD acústico do Angra em Curitiba.

Pelas postagens no Instagram da banda deve ter ficado demais. Infelizmente não há previsão para o lançamento da obra acústica.



@thiaguitz

Thiago Dias

Em contrapartida, a banda atualmente formada por Fábio Lions, Marcelo Barbosa, Felipe Andreoli, Bruno Valverde e Rafael Bittencourt lançará mundialmente no dia 03/11/2023 (com exceção do Japão, que o lançamento será no dia 01/11/2023) seu novo álbum de estúdio, o décimo da carreira, intitulado Cycles of Pain.



Cycles of Pain , novo álbum do Angra!

Para o pessoal que quiser conferir o extraordinário show do Angra, pode conferir a agenda em angra.net, ficando a dica que estarão passando por Joinville no dia 18/11/2023, quando tocarão no Armageddon Metal Fest 2023 a ocorrer na Bless (Rua Monsenhor Gercino, nº 60 - Joinville/SC).



Angra se apresentará em Joinville no dia 18/11.



PSYCHO COMPLETA 05 ANOS DE ESTRADA!

No "Backstage" desta edição conversamos com os integrantes da banda Psycho de São Bento do Sul, a qual completou 05 anos de estrada e compartilhou conosco algumas passagens e novos desafios.

Banda formada em junho de 2018 atualmente composta por Cleverson "Véio" na bateria, Guilherme "Gui do Valle" nos vocais, guitarra e violão, Marcos "SixStrings" na guitarra e vocais e Wellington "WellRock" no baixo e vocais. As influências do grupo vão desde o rock clássico e progressivo até o indie rock e o heavy metal.

BACKSTAGE

Presença constante não só nos palcos da região como principalmente nas redes sociais, a Psycho busca interagir com seus fãs e músicos como destaca Cleverson:

“A gente tem muito conteúdo e busca sempre estar antenado ao que acontece nesse meio virtual. Até mais ou menos 01 ano atrás não tínhamos nada focado nesse tipo de divulgação (digital). Acreditamos que é uma parte do "negócio" que não pode ser menosprezada, desde que seja feita com cuidado e direcionada ao público alvo da banda. E com certeza ajuda na contratação, já que sempre pedem o material para conhecer nosso trabalho.”



Psycho em show na cidade de São Bento do Sul



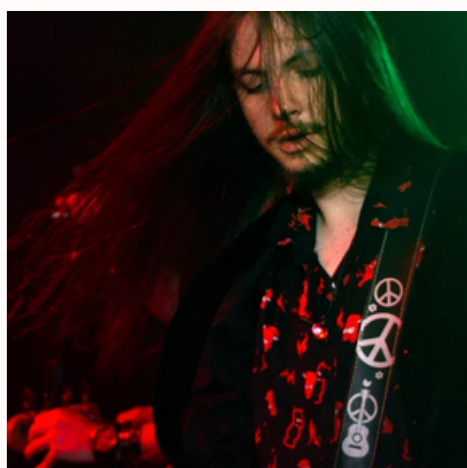
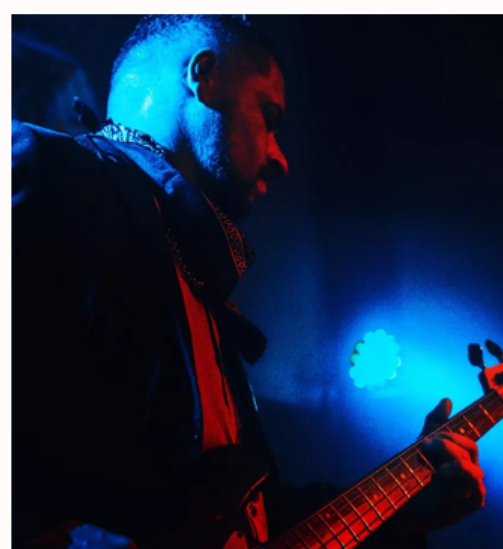
BACKSTAGE



No que se refere ao marco comemorativo vivido pela Psycho, Cleverson ressalta que *“Nesses 05 anos de estrada tivemos muitos bons momentos com todas as formações da banda que fica até difícil falar de um deles especificamente. Já levamos a banda para Penha, Camboriú, Jaraguá do Sul, Rio Negro, sem contar as apresentações aqui em São Bento do Sul. Recentemente fizemos um show em Caçador que foi fantástico. Outro que pode ser citado foi em 2022 na Praça central de São Bento do Sul, na estreia do Marcos e do Guilherme. Também vale destacar a participação na finalíssima do Festival da Schornstein, em Junho de 2023, que ocorreu em Pomerode”*.



No dia 05 de agosto a Psycho comemorou seu aniversário em um mega evento no Beco o Complexo do Rock em São Bento do Sul, sobre esse marco histórico da banda Cleverson destaca: *“Aniversário é aniversario né, temos muito a comemorar, pois 05 anos com uma banda e tocando um estilo não muito “popular” na nossa região é bem marcante. Apesar de todos os altos e baixos ao longo da carreira, acreditamos no nosso trabalho e buscamos melhorar constantemente, para entregar o melhor para quem vai ver a Psycho tocar. E no aniversário não foi diferente, pois amamos tocar no Beco e é sempre muito bom voltar pra “nossa casa” e ver as pessoas que nos acompanham desde 2018 estarem lá curtindo o nosso trabalho. Gratidão é a palavra que melhor define nossa relação com o Beco e o nosso público.”*



BACKSTAGE

“Nesse ano que passou (entrei em Junho), aprendi muita coisa com a banda, adquirindo uma experiência enorme como músico, pois a cobrança dos caras é surreal. O que mais curto são as viagens e os toques em lugares distantes onde a banda vai num carro só. Dos shows recentes, acredito que Caçador foi um dos melhores.” - Marcos "SixStrings"

“Nesse 01 ano e meio de Psycho eu aprendi muito como é o funcionamento de uma banda. Não é só "chegar e tocar", além do crescimento pessoal e profissional. Também curti e curto muito as viagens para lugares distantes onde a banda vai levar o trabalho para outras pessoas. Para nós músicos, é muito gratificante essa troca com as pessoas.” - Gui do Valle



“Sou fundador da banda! Tudo começou com uma ligação minha para o Cleverson convidando ele pra fazer um som, ele topou, aí fomos atrás dos outros integrantes. O show que mais me marcou foi o aniversário de quatro anos da banda que tinha como título "4 anos... 4 horas". Acabamos tocando 4 horas e 20 minutos!” - Well Rock

SEJA VOCÊ TAMBÉM UM

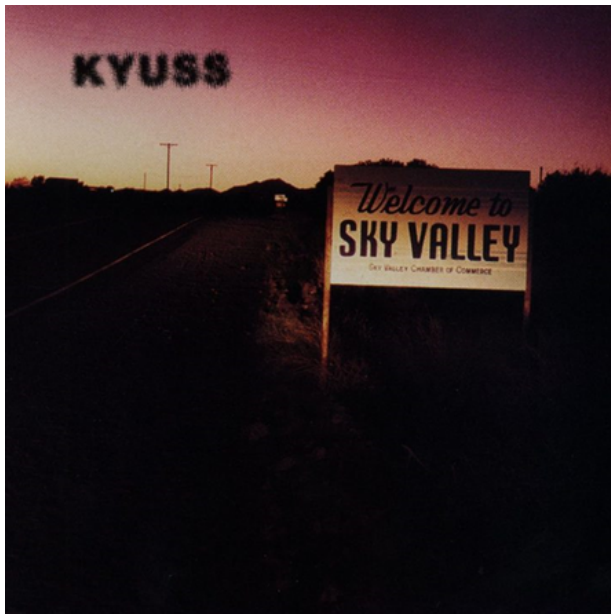
APOIADOR

da web rádio É do Balacobaco



ANUNCIE AQUI!

SÓ ME RESTA O ROCK!



Capa de "Welcome To Sky Valley" lançado em 28 de junho de 1994.

Eram meados de 1996 quando chega a minhas mãos o CD de uma banda até então pouco conhecida chamada KYUSS (pronuncia-se kaius) e seu "Welcome To Sky Valley". Disco que se transformaria na pedra angular do movimento desert rock.

Naquela altura já havia quase uma década que o grupo formado pelo guitarrista Josh Homme, o vocalista John Garcia, o baterista Brant Bjork e o baixista Nick Oliveri vivia o estilo de vida que sua música apregoava, ou seja: cerveja, charros, rock pesado e é claro o deserto de California (ponto de encontro de jovens e adolescentes que tentavam afastar o tédio naquela área pouco povoada).

Nomeados inicialmente de SONS OF KYUSS, termo oriundo de um personagem de "Dungeons & Dragons", o jovem quarteto reuniu duas das suas influências musicais (o hardcore e o metal) no seu álbum de estreia "Wretch" de 1991.

Posteriormente, a banda expande o seu som, com pitadas de psicadelismo, rock indie e, de forma ainda mais proeminente, ingredientes de space rock. Fator que fez com que a sonoridade se tornasse ainda mais pesada, com o "Blues For The Red Sun".

Estava, ali, aperfeiçoada, a fórmula do stoner/desert rock, traduzida num som verdadeiramente único!

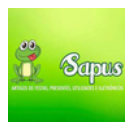
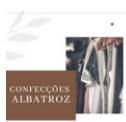
Lançado num momento em que a música em geral tendia para uma toada mais introspectiva e sombria, a banda se destacava pela atitude sempre otimista e carregada de boas vibrações.

Falando mais precisamente de "Welcome To Sky Valley" apesar de toda sua maestria, as vendas foram aquém das expectativas e a exposição modesta fez com que os shows da banda (mesmo em seu auge) fossem modestos.



Kyuss foi fortemente influenciado pelo deserto da Califórnia.

Dr. Roger Marcondes



SÓ ME RESTA O ROCK!

Passado quase três décadas de seu lançamento o reconhecimento finalmente faz jus ao trabalho da banda. Entre os entusiastas de Kyuss está Dave Grohl (baterista do Nirvana e frontman do Foo Fighters).

Grohl demonstra mais uma vez como o seu conhecimento musical de é insano! Isso porque todos nós poderíamos absorver algumas dicas dele por álbuns que se tornariam históricos.

Entre seus discos favoritos está “Blues for the Red Sun” do Kyuss. Sua descoberta e caso de amor pelo referido álbum enquanto vivia o auge do Nirvana o fez declarar em entrevista dada ao jornal britânico “The Guardian” que *“Eu vi Kyuss tocar em um pequeno clube em Seattle em 1992 e eles eram diferentes de qualquer banda que eu já tinha visto. Eles explodiram minha mente. Eu ia às lojas de discos, comprando “Blues” só para dar às pessoas. Ah, você nunca ouviu falar de Kyuss? Aqui, deixe-me comprar este disco para você”*.



Joshua Homme e Dave Grohl, amizade que ultrapassa os palcos!

Mesmo após Kyuss estourar para o grande público (vindo inclusive a abrir shows para o Metallica), Dave passou a tocar bateria eventualmente em algumas apresentações da banda. A amizade dele com Josh Homme ficou ainda mais evidente no álbum “Songs for the Deaf” do Queens of the Stone Age (banda formada por Homme após sua saída do Kyuss), onde o vocalista/guitarrista do Foo Fighters revelou que não cobrou nenhum valor para tocar.

É por isso que considero Kyuss uma banda muito legal! Eles eram diferentes e distantes, se tornando primeiramente um grupo preocupado a agradar a si mesmos. Como sugestão final recomendo a trinca de clássicos formada por “Gardenia”, “Asteroid” e “Supa Scoopa and Mighty Scoop” que abre “Welcome To Sky Valley”, prova do poderio e inovação dessa banda lendária e que hoje ostenta o status de “cult”!



Dave Grohl gravou a bateria de discos do Queens of the Stone Age.

Dr. Roger Marcondes Carvalho



@everaldolobo



THE DOORS E BOHEMIAN RHAPSODY: Entre o êxito e a vergonha alheia

Olá, amigos e amigas do É DOBALACOBACO. Nossa conversa deste mês não tem a intenção de vaticinar qual a melhor ou pior cinebiografia roqueira da história. Até porque essa missão necessitaria de teses rebuscadas e bastante elaboradas. E não! Não é a intenção deste descontraído encontro.

Listas de filmes já nascem candidatas a cometer certas injustiças ou esquecimentos. São guiadas por sentidos estéticos muito distintos. Melhor que percebamos os abismos nas propostas de apenas dois de seus representantes mais famosos na sétima arte e entendamos o balaio de resultados felizes e outros nem tanto. Vamos ao que interessa.

Quem viu THE DOORS, de Oliver Stone? A produção de 1991, protagonizada por Val Kilmer conseguiu o assombro de sua audiência ao contemplar a interpretação quase mediúnica de Val ao representar o polêmico JIM MORRISON vocalista cheio de som e fúria da banda californiana. Se o leitor quer um exemplo de fidelidade histórica ou xamanista, tá aí um novo gênero, não se furte de assistir essa obra prima do sempre polêmico Oliver Stone. Val Kilmer não interpretou, ele era Morrison. Se entregou tanto ao papel que chegou a cantar várias canções. Vale comentar o ritmo lisérgico do filme acompanhado de canções da banda, claro, e uma fotografia onírica que só poderia evocar o deserto que beiravam as estradas californianas.

Alguém desavisado pode se apressar e pensar: BOHEMIAN RHAPSODY, o filme, pode ser considerado uma obra de tão elevado nível. Oras, chegou a ganhar quatro Oscars! Querido leitor, não se deixe levar tão facilmente pelas lindas canções da banda inglesa obviamente presentes na



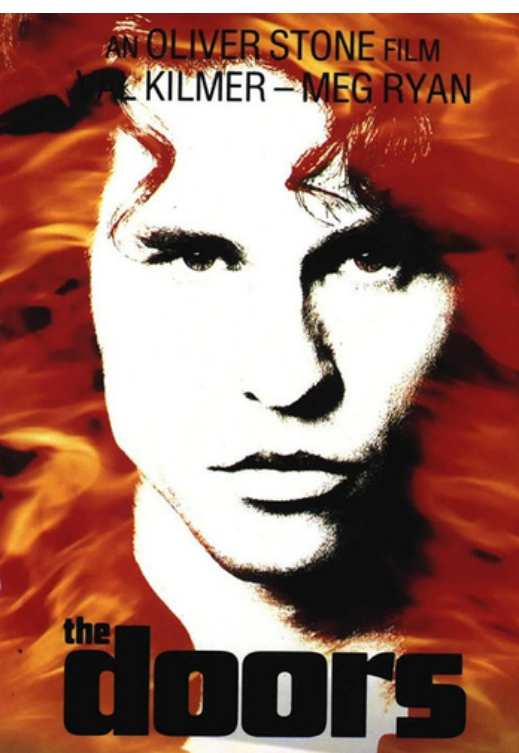
Rami Malik como Freddie Mercury em "Bohemian Rhapsody"





@everaldolobo

obra ou pelos eventos da premiação cinematográfica, festa de crianças mimadas, como dizia o grande diretor teatral Augusto Boal. Sem desmerecer os poucos méritos do filme, vamos aos pontos nevrálgicos e até mesmo constrangedores. Em primeiro lugar, RAMI MALEK ele se aproxima da icônica figura de Freddie Mercury por puro mimetismo. É possível reconhecer gestos e trejeitos na interpretação do ator, mas, infelizmente, o caminho para dar alguma vida ao ídolo do rock foi de um

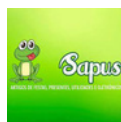
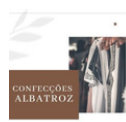


Capa do filme "The Doors" de Oliver Stone

equivoco tamanho, que não se vê uma busca interior da personagem, como se próteses e punhos fechados no palco revivessem Freddie. De qualquer forma, não havia espaço para maiores aprofundamentos na polêmica vida do vocalista, já que o filme opta por ser "chapa branca", preferindo omitir passagens mais difíceis na vida do talentosíssimo cantor, tratando sua sexualidade e grave doença como motivações pra glória eterna de quem ele iria se tornar. O filme se ocupa de soluções rápidas e Tolas, como a decisão do quarteto, em estúdio, sobre como conduzir o público em momentos que sempre foram espontâneos. Os equívocos cronológicos e as participações especiais egocêntricas seriam apenas problemas perdoáveis, não fosse o Oscar de melhor montagem num filme que perde em lógica e coerência até para edições apressadas no TIK TOK.

Enfim, amamos muito nossos ídolos para que sejam representados de qualquer maneira. Os produtores de Bohemian Rhapsody e THE DOORS tinham dois materiais

explosivos em mãos, mas, obviamente, com execuções completamente distintas. Encerro essas mal traçadas linhas de setembro com três menções honrosas: O excelente SID and Nancy, sobrea conturbada vida do baixista dos SEX PISTOLS (Gary Oldman brilha como sempre), o frenético e emocionante ELVIS, de BAZ LUHRMANN e ROCKETMAN, numa abordagem alucinantemente criativa sobre Elton John que ganha em qualidade em quase tudo comparado ao filme sobre Mercury, mas que passou injustamente despercebido pela festinha do Oscar. A vida não foi justa com nossos ídolos e nem tão pouco com algumas de suas cinebiografias. Até outubro, ROCKERS!



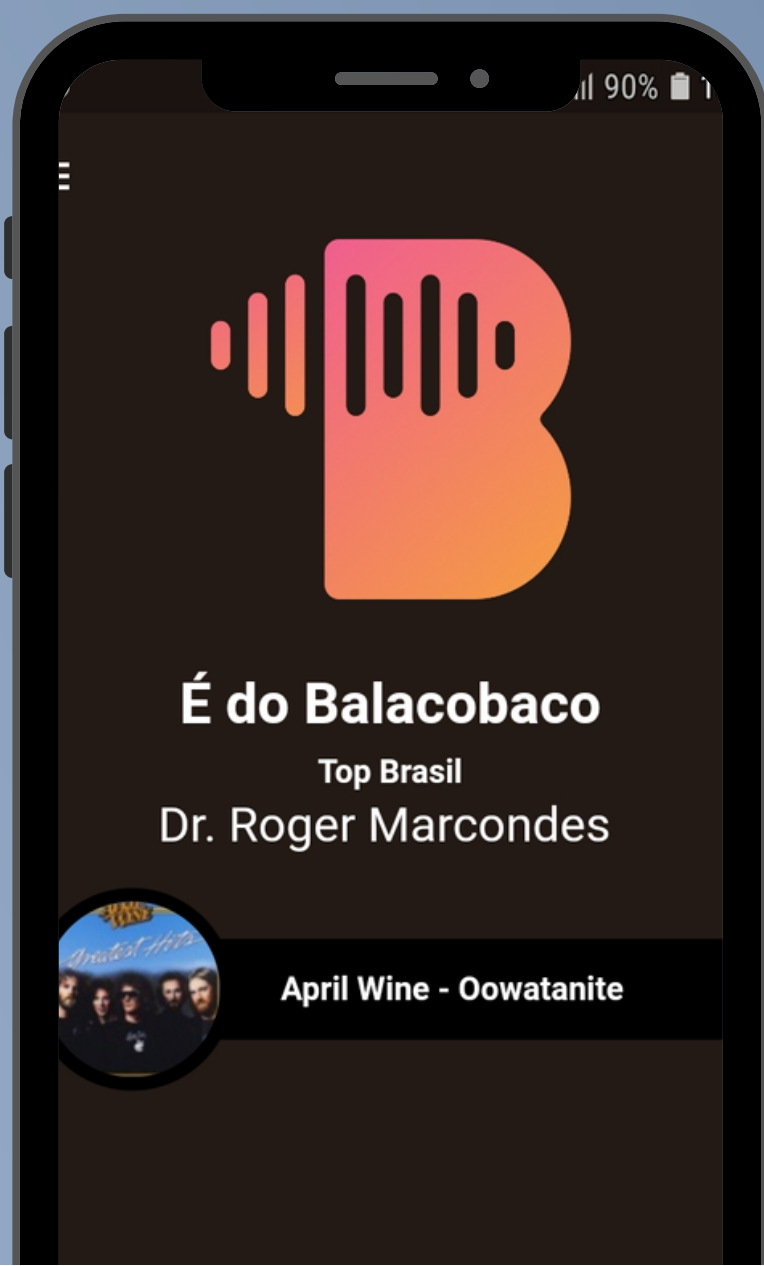
BAIXE NOSSO APP

Quer ouvir nossa web rádio em qualquer lugar do mundo?

Baixe nosso aplicativo e tenha acesso exclusivo a notícias, entretenimento, esportes e muito rock and roll!

O app é gratuito e está disponível para android e IOS.

[HTTPS://PLAY.GOOGLE.COM/STORE/APPS/DETAILS?ID=BR.COM.RADIOSAPP5.DOBALACOBACO](https://play.google.com/store/apps/details?id=BR.COM.RADIOSAPP5.DOBALACOBACO)





UMA ROTINA SAUDÁVEL PODE TRANSFORMAR SUA VIDA!

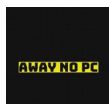
#vempracá

@estacaosaudem

Você sabia que além da musculação a academia oferece aulas de ginástica coletiva?

Sim, você pode incluir elas na sua matrícula por um valor super acessível e fazer aulas como: Treinamento Funcional, Pump e Dança.

Agende sua aula experimental!





COUNTRY AND FOLK!



Oliver Anthony

O hino de uma geração?

A música mais famosa nos Estados Unidos hoje "Rich Men North Of Richmond" de Oliver Anthony se tornou viral. No Spotify, entrou nas top 10 músicas da semana mais tocadas nos Estados Unidos, também já ultrapassa 27mi de visualizações no Youtube onde foi lançada há poucos dias.

Rich Men North of Richmond é, bem em verdade, um canto fúnebre do sonho americano e talvez não só americano, mas em um contexto que se encaixa a todos os lugares do mundo neste momento.

É uma música crua e ressoa o sentimento de uma sociedade como um todo. A repercussão, até mesmo internacional, foi notória e divide opiniões.

No final de janeiro, o canal do YouTube de Anthony tinha pouco mais de 350 assinantes, o vídeo mais visto de Anthony naquela época era "Ain't Gotta Dollar", uma canção sobre criar sua própria alegria e conforto em vez de gastar, com 1.500 visualizações.

Foi então que em 08 de agosto 2023 o canal do YouTube RadioWV, que filma e compartilha performances ao ar livre de músicos na região de Appalachia, postou um trecho de Anthony cantando "Rich Men North of Richmond", o que ele posteriormente afirmou ter sido a primeira vez que usou um "microfone de verdade". (Fonte cnn.com - tradução Nicolás Peyerl)

Oliver fez algo que talvez nós não possamos fazer, talvez por estarmos irritados com tantas coisas acontecendo em nossa sociedade e não tenhamos mais tempo nem forma de expressar, mas veja abaixo um pouco dessa música:



O sucesso e repercussão de Oliver Anthony fizeram com que pessoas se mobilizassem exigindo sua candidatura a Presidente dos EUA.



COUNTRY AND FOLK!

Tenho vendido minha alma, trabalhando o dia todo

Horas extras por um pagamento de merda

Para que eu possa sentar aqui e desperdiçar minha vida

Voltar para casa e afogar meus problemas

É uma vergonha o que este mundo se tornou

Para pessoas como eu e para pessoas como você

Eu queria poder acordar e isso não ser realidade

Mas é, oh, é verdade

Vivendo em um mundo novo

Com uma alma antiga

Esses homens ricos ao norte de Richmond

Deus sabe, eles todos querem ter total controle

Querem saber o que você pensa, o que você faz

E eles não acham que você saiba, mas eu sei que sabe

Pois seu dinheiro não vale nada e é tributado sem fim

Por causa dos homens ricos ao norte Richmond

Esta é apenas parte da letra.

O artista usa as palavras fortes para expressar sua angústia. Percebe-se que ele não está trabalhando para viver, na verdade trabalha apenas para sobreviver, a cada dia seu dinheiro vale menos e a vida se resume a dias sem esperança e sem chance alcançar um futuro melhor.

Em outros momentos expressa as frustrações que assolam o país, como a falta de moradia, tráfico sexual, pessoas se aproveitando do sistema de assistência social, taxas de suicídio e muito mais, fala para as comunidades de toda a América.

Uma coisa é certa, muitos artistas da música country como, Dolly Parton, Johnny Cash e Loretta Lynn, nasceram na pobreza e incorporaram suas experiências de vida em algumas de suas músicas mais memoráveis. No entanto, muitas dessas músicas também enfatizaram a solidariedade com pessoas que são mal remuneradas e sobrecarregadas, são exemplos "9 to 5" de Dolly Parton, no "Coal Miner's Daughter" de Loretta Lynn e em "Oney" de Johnny Cash.

Enfim, minha recomendação de hoje é para a música Rich Men North of Richmond de Oliver Anthony. A análise se ela realmente é um hino e expressa as angústias da sociedade, fica aos cargos do leitor.



HISTÓRIAS DO ROCK N' ROLL

Depois de nosso primeiro artigo contando um pouco da história e a importância do Rock n' Roll vamos dar sequência apresentando histórias de diversas bandas que fortaleceram esse gênero musical que arrasta multidões através de gerações.

The Rolling Stones

A história da lendária banda de rock 'n' roll, The Rolling Stones, é uma saga fascinante de paixão pela música, resistência às adversidades e reinvenção constante. Desde sua formação nos anos 1960, até se tornarem uma das bandas mais influentes e duradouras da história da música, os Stones conquistaram uma base de fãs fervorosa e moldaram o próprio cenário musical.

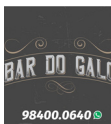
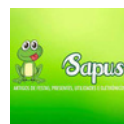
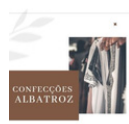
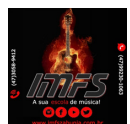
A história dos Rolling Stones começou a se desenrolar na Londres efervescente dos anos 1960. Em abril de 1962, Mick Jagger (vocalis) e Keith Richards (guitarra) reencontraram-se em uma estação de trem e logo decidiram formar uma banda. Brian Jones (guitarra), Ian Stewart (piano), Dick Taylor (baixo) e Tony Chapman (bateria) juntaram-se a eles para formar a primeira encarnação da banda, inicialmente chamada de "The Rollin' Stones".



Arte criada pelo designer John Pasche se tornaria o logotipo mais famoso do rock and roll!

Os Rolling Stones começaram a tocar em clubes locais e, rapidamente, chamaram a atenção com sua energia crua e carisma no palco. Em 1963, a formação da banda solidificou-se com a adição de Charlie Watts na bateria e Bill Wyman no baixo. Logo após, eles encontraram um empresário influente, Andrew Loog Oldham, que os orientou a se desviarem do som predominantemente cover e a começarem a escrever músicas próprias.

O sucesso no Reino Unido veio com o lançamento de "I Wanna Be Your Man" e "Not Fade Away". Contudo, foi sua invasão nos Estados Unidos em 1964 que catapultou os Rolling Stones para o estrelato internacional, rivalizando com os Beatles na cena musical.





HISTÓRIAS DO ROCK N' ROLL

A década de 1960 viu os Rolling Stones lançarem uma série de álbuns icônicos, incluindo "Aftermath", "Let It Bleed" e "Beggars Banquet". Com músicas como "Paint It Black", "Sympathy for the Devil" e "Gimme Shelter", a banda definiu uma sonoridade que mesclava rock, blues e elementos psicodélicos.

No entanto, a banda também enfrentou sua cota de desafios pessoais e controvérsias. A tragédia ocorreu em 1969, quando Brian Jones morreu afogado em sua piscina. Pouco tempo depois, o notório concerto gratuito em Altamont, marcado por violência e caos, deixou uma mancha na imagem dos Stones.

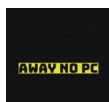
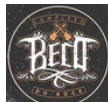
Os anos 1970 trouxeram uma nova era de reinvenção para os Rolling Stones. Mick Taylor substituiu Brian Jones como guitarrista e contribuiu para álbuns como "Sticky Fingers" e "Exile on Main St.", que são frequentemente considerados os melhores trabalhos da banda.

Os Rolling Stones continuaram a produzir música e fazer turnês ao longo das décadas, passando por altos e baixos. Hits como "Angie", "Miss You" e "Start Me Up" mantiveram a banda relevante nas paradas de sucesso. Mesmo com mudanças na formação e desafios pessoais, Jagger e Richards permaneceram como forças criativas e motor da banda.

O legado dos Rolling Stones é inegável. Eles não apenas influenciaram inúmeras bandas de rock, mas também transcenderam gerações, inspirando artistas de todos os gêneros. Sua atitude rebelde, mistura única de estilos musicais e letras profundas deixaram uma marca indelével na cultura popular.

A banda também estabeleceu recordes impressionantes, como algumas das turnês mais lucrativas da história, incluindo a icônica "A Bigger Bang Tour". Em 2012, celebraram 50 anos de carreira com uma série de eventos e shows especiais.

A história dos Rolling Stones é uma jornada musical extraordinária, marcada por triunfos, adversidades e reinvenção constante. Eles provaram que a paixão pela música, o comprometimento com a autenticidade e a capacidade de evoluir são ingredientes essenciais para uma carreira longa e influente. À medida que continuam a emocionar plateias e lançar novas músicas, os Rolling Stones permanecem como um pilar do rock 'n' roll.



Você sabia

que a maioria das pessoas ouve
web rádio diariamente?

Seja você também um apoiador da web rádio É do Balacobaco!

Entre as principais vantagens destacamos:

Grande visibilidade devido ao amplo alcance;

Requer um investimento acessível e de grande retorno; e

Comerciais chamam a atenção do ouvinte e despertam o interesse em consumir o produto ou serviço divulgado.

Invista você também na @radioedobalacobaco, a rádio rock do planalto norte de Santa Catarina!



WWW.EDOBALACOBACO.COM



O underground é isso aí!



Banda Precipício

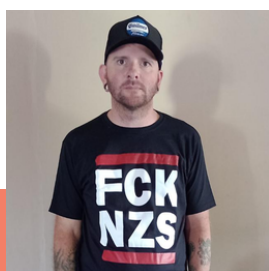
Aqui abordaremos vários assuntos relacionados ao underground regional, como: bandas, shows e lançamentos, com a intenção de divulgar e tornar o cenário da música autoral cada vez mais forte em nossa cidade e região.

Nessa edição conversamos com a PRECIPÍCIO, que é uma das bandas mais recentes a aparecer no underground regional, mas que já vem se destacando, tanto pelos materiais lançados como pelos shows destruidores que eles vêm fazendo pela região.

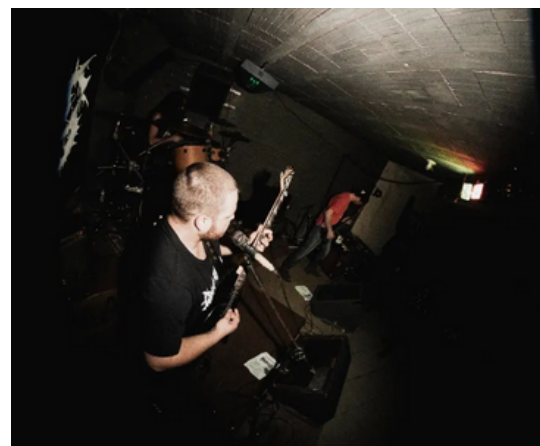
A banda teve seu início em 2019 com a seguinte formação: Felipe Silva (Guitarra), Alex Rodrigues (Bateria), Lucio Flávio (Baixo) e Renan Mass (Vocal), a intenção era fazer um Death Metal Old School, tendo como principal influência a escola norte americana e as bandas Morbid Angel, Immolation, Pestilence, Gorguts.

Ainda no ano de 2019 a banda lançou seu primeiro CD (demo), com três faixas que trazem em seu instrumental vários elementos do estilo como, extrema rapidez na execução das músicas, melodias mais melancólicas e cadenciadas, já a parte lírica trata de assuntos de temática fúnebre, onde abordam a obscuridão da mente humana, filosofia, misticismo e sem deixar de lado o GORE (estilo que trata de assuntos escatológicos, putrefação e serial killers).

Com as dificuldades que a pandemia trouxe para manter a banda, ela acabou mudando de formação e no ano de 2022 saíram dois integrantes, isso fez com que o Felipe assumisse também os vocais, a formação atual conta com Felipe Silva (guitarra e vocais), Alex Rodrigues (bateria) e o novo membro Joy Batista (baixo).



@fabiotschoekebnp3



Precipício em Show comemorativo aos 15 anos do Magos Bar

O underground é isso aí!



Arte promocional da banda Precipício

Já com essa formação eles entram pela segunda vez nos estúdios da Marmota Record's com produção de Daniel Stiegler, para gravar seu segundo CD (demo), nesse trabalho o instrumental continua como o estilo pede, mas com algumas mudanças na parte lírica, agora abordando temas que tratam mais de um lado filosófico e espiritual da nossa vida, como o ocultismo através de símbolos e ideias que permeiam as novas composições.

Atualmente a banda vem se apresentando em vários festivais pela região, onde vem ganhando destaque devido seu show que une brutalidade e técnica do início ao fim, também estão trabalhando em novas composições que prometem lançar ainda esse ano de 2023.

Ambos os trabalhos da banda podem ser encontrados no formato de CD, diretamente com a banda ou no canal no YouTube, sigam também a PRECIPÍCIO em suas redes sociais.

Redes Sociais:

Instagram @precipiciodeathmetal

Página no Facebook: Precipício Death Metal

Links das demos e vídeo clipe:

<https://youtu.be/RaK683RZIPs>

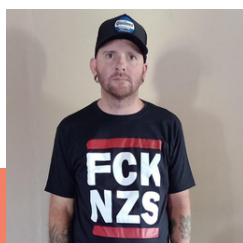
<https://youtu.be/TYeGzs65TTE>

<https://youtu.be/yYgXO2tTZV0>

<https://youtu.be/roZT616sEB0>



Disco Demo lançado pela Precipício em 2020



@fabiotschoekebnp3



Você, provavelmente, já passou por aquela fase de ficar sem vontade de pegar seu instrumento musical e praticar, ou algumas vezes ficou sem ânimo para exercitar até mesmo as coisas que já sabe.

Pensando nisso continuamos com algumas sugestões excelentes para que possa retomar o entusiasmo e a prática de seu instrumento musical:

1. Procure Backing Tracks para tocar junto

Backing tracks são músicas feitas para o estudo musical. Algumas são apenas sequências de acordes para praticar junto, outras são a própria música dos artistas que você curte, mas sem o som do seu instrumento, para você se sentir membro daquela banda. Em português ainda não temos tanto material na Internet, mas basta pesquisar da seguinte maneira no YouTube: [Insira o nome do seu instrumento em inglês] + Backing tracks, que irá encontrar muita coisa legal. Se inserir numa situação real de banda é um fator fundamental para manter a motivação nos estudos! Você pode inclusive procurar por tracks separadas somente de um instrumento, como os Drum Loops.

2. Compartilhe seus estudos com alguém

Gravar a si mesmo é um dos pontos cruciais para conseguir se autoavaliar nos estudos. Tenha este arquivo para colocar metas de se superar em alguns pontos. Além disso, é importante ter alguém com quem mostrar (seja ao vivo ou por vídeo) o seu som, pois faz muita diferença receber a opinião de terceiros, quem sabe até pedidos de música. Este é o primeiro passo para um canal de sucesso no Youtube, já pensou?



3. Tenha algum objetivo claro

Trace pequenas metas, por exemplo tocar a mesma música que tocou semana passada de forma mais fluente, sem tantos erros ou insegurança. Ou até um aumento no andamento do exercício que praticou ontem. Algumas pessoas possuem objetivos que dependem de outras, como tocar igual a uma determinada pessoa, o que, algumas vezes, vale a tentativa, mas em caso de ser um objetivo muito distante, mantenha a atenção na sua própria evolução.



AGENDA CULTURAL



DESTAQUE @BECO_OCOMPLEXODOROCK

Entre os eventos de setembro na região, destacamos a passagem do Rejection Patera Tribute e do Megadeth Cover Brasil que se apresentarão no Beco o Complexo do Rock em São Bento do Sul no dia 16/09.

Já no dia 23 de setembro rola no Magos Bar em Rio Negrinho a segunda edição do Setembrutal. Evento que conta com a apresentação de nomes de peso do underground regional.



FOO FIGHTERS

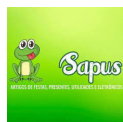


07 DE SETEMBRO
CURITIBA
ESTÁDIO COUTO PEREIRA
COM GARBAGE E WET LEG

Arte promocional do show com Foo Fighters em Curitiba

A nível nacional destaque para o Foo Fighters que fará dois shows no Brasil. A banda liderada por Dave Grohl se apresentará em Curitiba (juntamente com Garbage e a excelente Wet Leg) no feriado de 7 de Setembro, no Estádio Couto Pereira.

Quem também aterriza em terras tupiniquins é o cantor britânico Rod Stewart que se apresentará no Allianz Parque em São Paulo no dia 30/09.



ON AIR



É MUITO BOM FAZER PARTE DA SUA VIDA!

**NA INFORMAÇÃO, NA COMPANHIA, NO RECADO,
NA MÚSICA, EM TODA A PROGRAMAÇÃO SEMPRE
EM BUSCA DO MELHOR.**

ESSA É A SUA RÁDIO ROCK!

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

Destaque publicitário



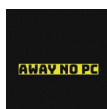
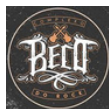
Lojas Sapus, tudo o que você precisa tem aqui!

Presentes e artigos para festas, itens especializados em camping e pesca, completo setor de utilidades e eletrônicos!



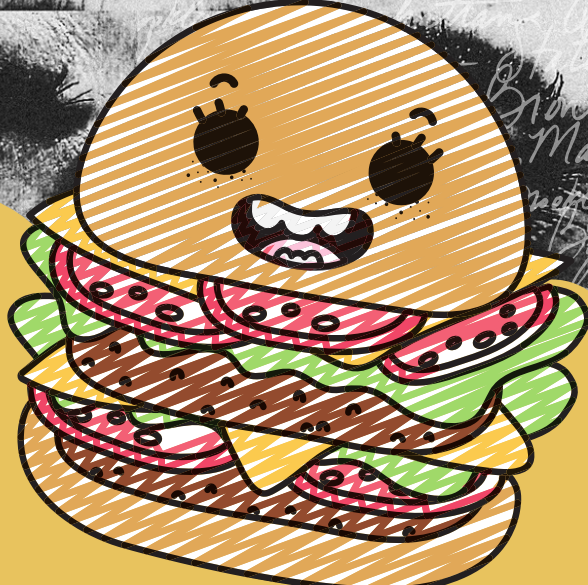
São quatro lojas para melhor lhe atender!

Sapus Fest e Sapus Filial na rua Jorge Lacerda no Bairro Cruzeiro, uma no Mak Center e a recém inaugurada na frente do Centro Comercial Orion.





SMILE



VARIEDADES!





Qual a temperatura ideal para o seu churrasco?

Rock & Brasa

Cada vez mais democrática a função do churrasqueiro vem se tornando mais fácil. Isso porque encontrar dicas e informações para fazer um bom churrasco é muito fácil e, é claro, aqui também contribuimos para você se sentir mais confortável perante a grelha.

Uma das dúvidas mais comuns é sobre a temperatura certa para assar a carne do churrasco. Por isso, hoje, compartilhamos algumas dicas sobre esse tema, separando por tipos de carne para você não errar mais!

Primeiramente é preciso saber que não existe uma temperatura única e correta para assar carne na churrasqueira. Cada tipo de carne, cada corte e cada gosto pessoal requer uma temperatura diferente.

O tempo de cozimento também pode variar dependendo da espessura da carne e da intensidade do calor da churrasqueira.

Temperatura da churrasqueira para cortes bovinos

Em geral, para carnes vermelhas a temperatura ideal da churrasqueira é entre

180°C e 230°C. Outras dicas ajudam a não errar o ponto:

- Tempo no fogo: cerca de 40 min;
- Quanto mais espesso o corte, mais tempo na churrasqueira;
- O teste da palma da mão também pode ajudar: coloque sua mão sobre o fogo e conte até 5. Se você aguentar por esse tempo, pode colocar carne no fogo que o churrasco já pode começar.

Temperatura da churrasqueira para cortes suínos

Para cortes suínos como costela de porco, lombo, pernil e filé de porco, a temperatura ideal da churrasqueira é entre 150°C e 180°C.

A carne suína deve ser cozida até atingir uma temperatura interna segura de 63°C. Para determinar isso, é recomendado utilizar um termômetro de carne.





Qual a temperatura ideal para o seu churrasco?

Rock & Brasa

O tempo de cozimento pode variar dependendo do tamanho e da espessura da carne, mas em média, leva de 30 a 60 minutos para cozinhar um corte suíno. Como esse corte fica pronto mais rapidamente, é importante ficar atento para que não fique seco, perdendo a suculência.

Temperatura da churrasqueira para assar linguiça

Para fazer o aperitivo mais tradicional de um churrasco a temperatura ideal é entre 180°C e 200°C. É importante lembrar que a linguiça é um produto de carne moída e temperada, por isso, ela deve ser cozida completamente antes de ser consumida.

Em média, leva cerca de 20 a 30 minutos para ficar pronta.

Temperatura da churrasqueira para assar carne de frango

Também muito popular entre os petiscos a carne de frango tem a sua importância no churrasco. Para fazer carne de frango na churrasqueira, a temperatura ideal é entre 165°C e 175°C. É importante cozinhar o frango completamente.

O tempo de cozimento pode variar dependendo do corte e do tamanho do frango, mas em média, leva cerca de 20 a 30 minutos para cozinhar um filé de frango na churrasqueira. Além disso, é importante virar o frango regularmente durante o cozimento e evitar deixá-lo na churrasqueira por muito tempo, para que não fique ressecado.

São muitas informações, não é mesmo? Por isso, nada melhor que a prática para levar à perfeição de um bom churrasco. Quanto mais você faz, mais se aproxima do ponto e da temperatura certa da sua carne.



ROAD TRIP



Nicolas Nering

Nossa próxima parada não é em um destino específico, mas uma reunião de cidades para um circuito. E dessa vez vamos de bike. Aqui em Rio Negrinho, São Bento do Sul, Corupá e Campo Alegre existe o Circuito das Araucárias de Cicloturismo. Esse roteiro pode ser feito de bike, e também tem uma versão para caminhantes, mas esse vamos falar em outra edição.

O circuito de cicloturismo (que é a prática de viajar para pedalar e conhecer novos destinos) reúne os 04 municípios em quase 250 km de caminhos sinalizados. A grande vantagem desse circuito comparado com outros é que a sinalização permite que seja feito de maneira autônoma, sem necessitar de algum serviço de guia local, ou mesmo de um apoio para sua realização.



Ele inicia em São Bento do Sul, próximo a catedral, onde também é o último ponto para os ciclistas. O próximo destino é Corupá, chegando próximo a Rota das Cachoeiras (que continua fechada para visitação, então não se animem a entrar por enquanto). Em seguida, pedalamos até Campo Alegre. Passando rapidamente por São Bento do Sul, chegamos a Rio Negrinho, na Fazenda Evaristo. Por fim, o circuito volta para São Bento do Sul.

Ciclismo une a prática esportiva e turismo.

Existem ainda várias opções para aqueles que querem algum tipo de apoio durante o trajeto, e todas as empresas credenciadas estão disponíveis no site oficial. Essa é uma prática interessante que o Circuito tem. Todos aqueles que querem ser parceiros são capacitados anualmente sobre os trechos e tudo que se relaciona ao Circuito!



Pousada Casa Antiga - Campo Alegre

Quer saber um pouco mais? Dá uma olhada no site oficial: <https://www.circuitodasaraucarias.com.br/inicial>

Esse pedal é do Balacobaco!

@nicolasnering

@conectasolucoesemturismo



SABOR EM CADA GOLE: A ARTE DOS COQUETÉIS!

Alex Rodrigues



EXPLORANDO A ELEGÂNCIA REFRESCANTE DO GIN E TÔNICA COM UM TOQUE DA VERVE DESTILARIA: UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL

Os drinks têm o poder de nos transportar para um mundo de sabores e sensações únicas. Um desses clássicos eternos é o Gin e Tônica, uma combinação que evoca sofisticação e frescor. Neste artigo, compartilharei a minha experiência pessoal com o Gin e Tônica, com um toque especial da Verve Destilaria, uma destilaria inovadora sediada em São Bento do Sul. Além disso, abordarei o emocionante primeiro campeonato da Verve, ocorrido em 14 de agosto na deslumbrante Praia do Campeche, em Florianópolis.

Explorando o Clássico Refrescante:

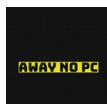
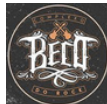
O Gin e Tônica, uma fusão de gin, água tônica e guarnições aromáticas, é mais do que um mero drink. É uma experiência sensorial que transcende gerações e tendências.

Descobrimo a Verve Destilaria:

A Verve Destilaria, nascida em São Bento do Sul, conquistou a atenção com sua abordagem inovadora na produção de destilados de qualidade excepcional. A paixão pela coquetelaria é evidente em cada garrafa que eles produzem, e essa paixão se reflete em suas colaborações com bartenders renomados e amantes de coquetéis em todo o país.



Serra & Tonic preparado por Alex



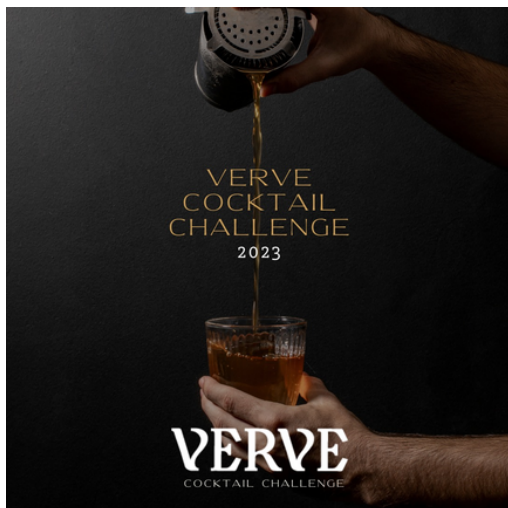
SABOR EM CADA GOLE: A ARTE DOS COQUETÉIS!

Alex Rodrigues



Minha Participação no Campeonato da Verve:

Participar do primeiro campeonato da Verve Destilaria foi uma oportunidade emocionante. Compartilhar minha paixão pela coquetelaria com outros entusiastas e profissionais do ramo foi uma experiência única. Embora não tenha conseguido avançar na competição, cada momento foi uma lição valiosa em criatividade, habilidade e trabalho em equipe.



Divulgação do Verve Cocktail Challenge 2023

Um Brinde à Dedicção e à Inovação:

Ao brindar com um Gin e Tônica da Verve Destilaria, estou honrando não apenas o sabor excepcional, mas também o espírito de dedicação e inovação que a destilaria traz para o mundo da coquetelaria. O campeonato da Verve não apenas celebrou a arte da mixologia, mas também mostrou que o verdadeiro valor está na jornada e nas conexões que fazemos ao longo do caminho.

O Gin e Tônica é mais do que um drink; é uma celebração da simplicidade elegante e da complexidade dos sabores. Com a adição da Verve Destilaria à equação, essa celebração ganha profundidade e paixão adicionais. Minha participação no campeonato da Verve foi uma jornada inesquecível, repleta de momentos marcantes e aprendizados. E, como cada gole de um Gin e Tônica da Verve, essa jornada será sempre apreciada e lembrada com carinho.





CHAMA
NO

ZAP!

Você pode deixar nossa programação
ainda melhor!

Mande sua mensagem, deixe seu recado,
ou faça seu pedido musical.

Participe, interaja! 08:56 ✓✓

Basta clicar no ícone whats app em
nosso site e sua participação já está
confirmada!

Compartilhe conosco sua opinião e sua
paixão pelo rock and roll! 08:57 ✓✓

(47) 99240-3668

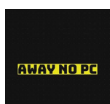
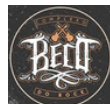




O curso de contrabaixo da IMFS visa capacitar o aluno a tocar diferentes estilos musicais em performances solo ou em grupo. Com material didático cuidadosamente selecionado, aborda técnicas variadas e conceitos teóricos importantes para o estudo do instrumento.

Além disso, a aula estimula a percepção musical e rítmica, sempre em consonância com os interesses do aluno.

Marque já sua aula experimental gratuita através do whats app (47) 9.9230-1063.



FORA DE SÉRIE!



AS PRODUÇÕES ATUAIS E A EXPLORAÇÃO DA MEMÓRIA AFETIVA DOS ANOS 80

Já reparou em quantos filmes e séries atuais fazem referências aos anos 80?

De "Stranger Things" a reboots de filmes icônicos como Caça Fantasmas, o que não falta é citação a essa década tão marcante.

Mas a final, o que esse período teve de tão especial que acabou se tornando quase um apelo para grandes sucessos contemporâneos?



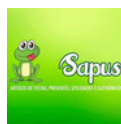
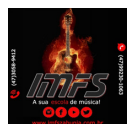
Existem filmes que são simplesmente a cara dos anos 80, sendo impossível os dissociar dessa década. E "Os Aventureiros do Bairro Proibido" é um deles, com efeitos bem rudimentares (para não dizer grotescos), mas bons para a época, representa a década de 80 em toda a sua glória.

Um dos principais motivos é o fato dos diretores e produtores de filmes atuais terem realmente vivido nos anos 80 e tido nesse tempo suas próprias referências da sétima arte. A exemplo deste que vos escreve!

Mas embora a representação de anos passados tenha acontecido em várias épocas distintas, os anos 80 com certeza ganham um destaque especial por ser muito explorado. E isso vai além das referências das telonas, se estendendo a moda, música, livros e toda forma de arte.

Outro ponto que provavelmente interfira diretamente no consumo desse material oitentista é o sentimento de nostalgia que aqueles como eu (agora na figura de pai)

deflagram ao rever este conteúdo como um rito de passagem de seus filhos pelo que julgam ser uma infância verdadeiramente despreziosa e divertida.





Dr. Roger Marcondes

FORA DE SÉRIE!

Diversão é o termo correto para essa década onde os filmes conseguiam captar perfeitamente o espírito de entretenimento!

Exemplo desse sentimento de certa ingenuidade foi compartilhado por George Lucas em entrevista à revista americana "The Hollywood Reporter" ao justificar a escolha por produzir Star Wars como uma crítica aos programas e filmes dos anos 70, os quais considerava muito "crus" e realistas, deixando de lado a distração. Ou seja, o objetivo principal na maioria desses filmes era não focar tanto em comentários sociais e sim no entretenimento.

Quando a próxima geração de cineastas assumir a sua vez veremos no que que a década de 90 e os anos 2000 agregarão, por enquanto a década de 80 reina absoluta e intocável!



George Lucas em entrevista à revista americana "The Hollywood Reporter"



Uma noite de aventuras, outro clássico da "Sessão da tarde" altamente recomendado para todos que amam a nostalgia e a diversão despretensiosa dos anos 80!

Ultrapassados ou não o que posso afirmar com total convicção é que os filmes dos anos 80 sempre vão ocupar um lugar especial em minha memória e espero ainda poder compartilhar muitas delas com meus filhos que por enquanto caminham a passos largos em direção ao "bom gosto"!

“O motivo principal para que eu criasse Star Wars foi poder dar aos jovens uma vida de fantasia honesta e completa, o tipo de vida que minha geração teve. Nós tínhamos o velho oeste, filmes de piratas, todo tipo de coisas legais. Hoje, onde estão o romance, a aventura e a diversão que existiam em praticamente todo filme?”



Radio Waves



Mauricio Baier

Este programa marca também minha volta ao rádio comercial. Aliás, é a segunda vez que retorno a este mundo das comunicações.

A primeira vez foi no final da década de 80. Cursava engenharia elétrica em Joinville, e num dos períodos de greve da Udesc na época, fui chamado pelo saudoso amigo radialista Jaime Pacheco (que infelizmente nos deixou recentemente) para ajudar na abertura da 89 FM em São Bento e fui ficando no rádio por alguns anos novamente, a partir de então.

E agora, no ano passado, novamente um convite inusitado feito por outro radialista, desta vez o Marcelo Pilat da RSB, me trouxe mais uma vez de volta. Comecei participando do programa que ele fazia na época aos sábados à noite: o Túnel do Tempo.

Daí em diante fui me envolvendo cada vez mais com a 90,3 FM até lançar o Programa X no dia 1 de outubro do ano passado. Diz a lenda que o rádio é uma cachaça. Pois então, eu sou aquele viciado que se recupera, mas os amigos puxam de volta ao vício... (risos)

Brincadeiras à parte, tem sido uma experiência incrível este retorno ao rádio e me fascina a constatação do quanto este poderoso meio de comunicação ainda pode fazer.

Então, quero convidar você para me ouvir sábado em 90,3 MHz ou em radiosaobento.com.

Qual é o valor de "X"?

Aqui estamos para conversar sobre rádio. Programas, profissionais, história e tecnologias. E vou começar falando do meu projeto atual: o Programa X.

Perto de completar um ano no ar, o programa é transmitido ao vivo pela RSB FM 90,3 aos sábados das 9 às 12h. A proposta é bem definida e tem três ingredientes: pop, rock e news.

O "X" no nome é justamente no sentido matemático. Uma variável. Um show de variedades que muda a cada edição.

A programação musical resgata os tempos em que as rádios da nossa região (Planalto Norte de Santa Catarina) eram globalizadas e os profissionais do microfone entendiam muito de world music.

Apesar deste resgate, o PX, não é um programa de flashback. Toca as novidades também. Simplesmente partimos do princípio de que a música é uma linguagem universal e atemporal.

E nessa viagem, trazemos também a vibe oitentista na forma de fazer, com 'mixagens' manuais e a comunicação como se fazia naquela época icônica.

GEEK ROCK CLUB!



@awaynopc

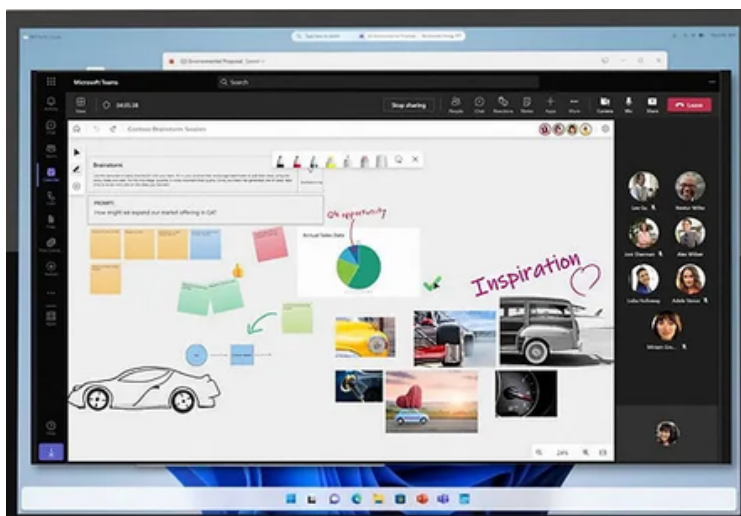
Destaques dos Anúncios da EVO 2023

A EVO (Evolution Championship Series) é conhecida internacionalmente não somente por agitar as comunidades de jogos de luta com torneios globais, mas também por seus anúncios impactantes. Este ano não foi diferente na edição que ocorreu de 4 a 6 de agosto em Las Vegas, nos Estados Unidos.

Os entusiastas tiveram a oportunidade de presenciar as últimas novidades de alguns dos principais jogos de luta da atualidade, destacando-se Street Fighter 6, Tekken 8, Granblue Fantasy Versus: Rising e até mesmo o novo Fatal Fury, desenvolvido pela SNK. Estes foram apenas alguns dos anúncios mais notáveis ocorridos durante a EVO 2023.



Windows 12: Previsões, Inovações e Especulações



A comunidade geek está agitada com as recentes menções ao tão aguardado Windows 12, e a empolgação só aumentou após a reveladora Conferência de Desenvolvedores Build 2023 da Microsoft. Durante o evento, um olhar rápido sobre o calendário do Outlook deixou escapar um enigmático evento intitulado "Próxima Geração do Windows", conforme reportado pelo respeitável site WindowsLatest. Essa pista tem levado muitos a especularem que a aguardada atualização do Windows 11, versão 23H2, prevista para os meses entre setembro e novembro de 2023, possa estar marcando uma despedida especial.



SEGURANÇA DA INTERNET: COMO VOCÊ PODE SE PROTEGER DOS PERIGOS ON-LINE!

Segurança da Internet é um termo que descreve a segurança de atividades e transações feitas através da Internet. Hoje podemos dizer que grande parte do nosso dia se passa neste meio, seja para trabalhar ou para descansar, estamos sempre conectados de alguma forma, nas redes sociais, sites, aplicativos de mensagem, etc. E o perigo nesse meio é tão grande ou maior do que os perigos físicos, porque você não vê quem o ataca, simplesmente acontece e você nem percebeu.

Passamos grande parte de nossas vidas on-line, e algumas das ameaças à segurança da Internet que podemos encontrar incluem:

- Hackeamento, quando usuários não autorizados obtêm acesso a sistemas de computador, contas de e-mail ou sites.
- Vírus ou software malicioso (conhecidos como malware), que podem danificar dados ou tornar sistemas vulneráveis a outras ameaças.
- Roubo de identidade, em que criminosos podem roubar informações pessoais e financeiras.

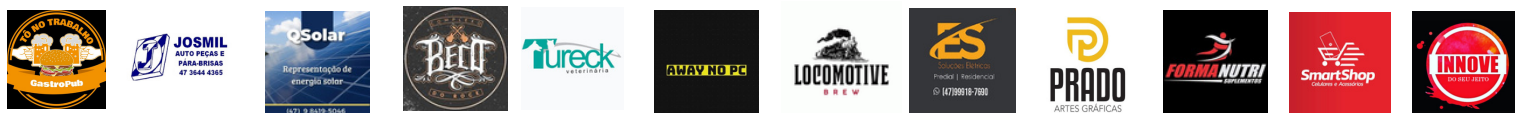


Quais são as ameaças mais comuns à segurança na Internet?

Para garantir a privacidade e segurança na Internet, é importante conhecer os diferentes tipos de ataques. As ameaças comuns à segurança na Internet incluem:

Phishing

Phishing é um ataque virtual envolvendo e-mails enganosos. Os hackers tentam enganar os remetentes dos e-mails para que acreditem que uma mensagem é genuína e relevante, uma solicitação do seu banco ou uma nota de um colega de trabalho, por exemplo, de forma que cliquem em um link ou abram um anexo. O objetivo é enganar as pessoas para que entreguem informações pessoais ou baixem malware.



SEGURANÇA DA INTERNET: COMO VOCÊ PODE SE PROTEGER DOS PERIGOS ON-LINE!



Hackeamento e acesso remoto

Os hackers estão sempre procurando explorar uma rede privada ou vulnerabilidades do sistema, de forma que possam roubar informações e dados confidenciais. A tecnologia de acesso remoto dá a eles outro alvo a ser explorado. Os softwares de acesso remoto permitem que os usuários acessem e controlem um computador remotamente e, desde a pandemia, com mais pessoas trabalhando remotamente, sua utilização aumentou.

Malware

Malware é a combinação dos termos "malicious" (malicioso) e "software". É um termo amplo relacionado a vírus, worms, cavalos de Troia e outros programas danosos que os hackers usam para causar estragos e roubar informações confidenciais. Qualquer software criado para danificar um computador, servidor ou rede pode ser descrito como malware.

Ransomware

Ransomware é um tipo de malware que impede você de usar o seu computador ou acessar arquivos específicos no seu computador se um resgate não for pago. Geralmente, ele é distribuído como um cavalo

de Troia, ou seja, malware disfarçado de software legítimo. Após instalado, ele bloqueia a tela do seu sistema ou alguns arquivos até que você pague. Devido ao seu aparente anonimato, os operadores de ransomware normalmente especificam o pagamento em criptomoedas como Bitcoin.

Botnets

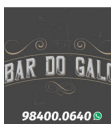
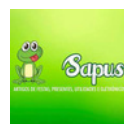
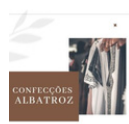
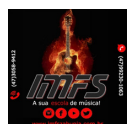
Quando o proprietário de uma botnet controla o seu computador, ele pode usá-lo para realizar atividades maliciosas. Entre elas:

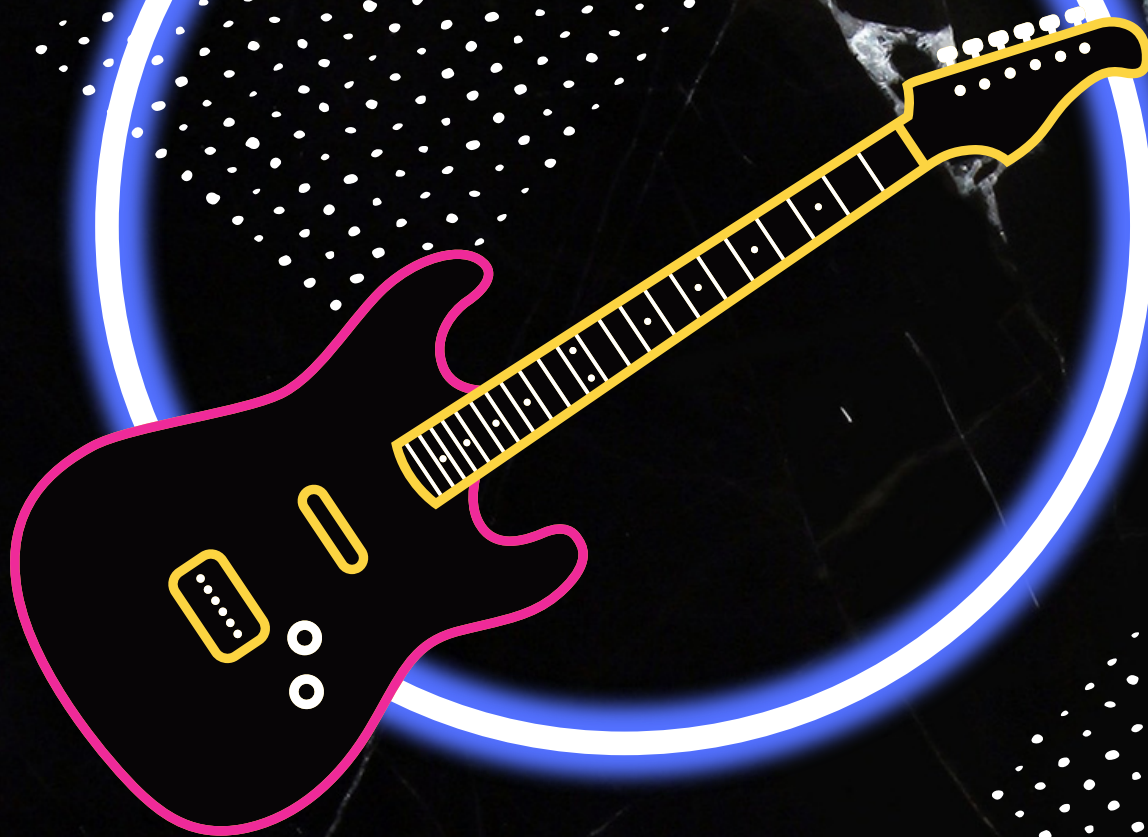
- Enviar e-mails de spam a milhões de usuários da Internet.
- Cometer fraudes e roubos de identidade.
- Atacar computadores e servidores.

Ameaças a Wi-Fi, público ou doméstico

O Wi-Fi público apresenta riscos porque a segurança dessas redes, em cafeterias, shoppings, aeroportos, hotéis, restaurantes, entre outros, costuma ser relaxada ou inexistente. Falta de segurança significa que criminosos virtuais e ladrões de identidade podem monitorar o que você está fazendo on-line e roubar suas senhas e informações pessoais.

Na próxima edição abardaremos formas de proteção e dicas que te ajudarão a criar uma rotina mais segura.





É DO BALACOBACO:
ROCK

EM TODAS AS SUAS VERTENTES!

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

Destaque publicitário



Temos convênio com

Preços especiais

para funcionários das redes



Superpão



COMPRE MAIS



- Fisioterapia Pediátrica
- Fisioterapia Neurológica
- Fisioterapia Respiratória
- Fisioterapia Geriátrica
- Terapias Manuais
- Dry Needling
- Drenagem Linfática
- Massagem Modeladora
- Kinesio Tape
- Limpeza de Pele

(47) 99263-5949
@fisorine



FisioRine

consultório de fisioterapia

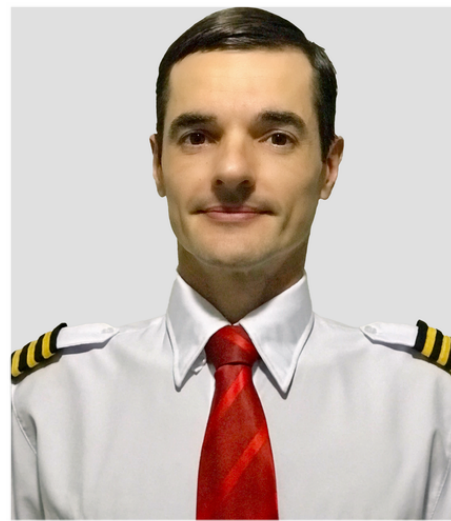
A Fisiorine possui convênio com super descontos para colaboradores das redes Superpão e Compre Mais! São vários tipos de serviços para fortalecer seu corpo e saúde!

Entre em contato pelo Whats App (47) 99263-5949 e agende uma consulta ➔



LET'S FLY!

Entre um Voo e Outro



Tulio Rodrigues

Buzine quando passar por aqui!

Veza ou outra, quando vou fazer um voo, amigos brincam e pedem para buzinar quando estiver passando sobre suas residências, imaginando que isso seria impossível. O que a maioria das pessoas não sabem é que algumas aeronaves tem buzina sim.



Tulio indicando o botão de buzina no painel de controle de uma aeronave.

Modelos como os jatos comerciais têm buzina, porém a função dela é bem diferente da dos carros. É um instrumento de comunicação e ela não tem nenhuma função durante o voo, como o de espantar pássaros ou alertar um outro avião pra sair da frente, por exemplo. Ela é acionada em solo quando o piloto precisa chamar um mecânico.

Com som de alta frequência, que lembra uma sineta, ela pode ser ouvida mesmo em meio a todo ruído de um aeroporto. O som varia de acordo com o modelo e fabricante do avião.

Durante o voo, a comunicação entre pilotos e pessoas sem rádio no solo, pode ser realizado por luzes ou balançando as asas da aeronave.

Então, na próxima vez que avistar um avião pelo céu não espere uma buzinação.



MISTIFIQUE



Carolina Draczynski

Alimente seus duendes!

Os duendes são famosos em diversas lendas e culturas, mas a verdade é que ninguém sabe exatamente a origem dessas criaturinhas, existem relatos que eles surgiram junto com os outros elementais, como as fadas, elfos e demais seres do além na mitologia celta e escandinava, em países como Inglaterra, Noruega e Suécia.



Representação gráfica de Duende da natureza (elemental Terra).

Vivem em um universo paralelo e são os guardiões da matéria, responsáveis por manter o equilíbrio na terra, apesar de serem amantes da natureza, estão em toda parte.

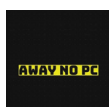
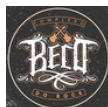
Por serem criaturinhas muito sapecas e travessas, que adoram brilho, metais e pedras são conhecidos por esconderem objetos pequenos no local onde moram quando não se sentem bem tratados. Se as coisas estão sumindo na sua casa, experimente deixar uma maçã em um pratinho e dedique a eles,

no começo eles podem ficar tímidos, mas depois acabam comendo através da sua energia, param com as sapequices e devolvem suas coisas.

Gostou da dica?

Faça o teste, vai ser divertido e você vai se surpreender!

Carolina é uma eterna apaixonada por comunicação e pelo mundo místico, divide seu tempo entre a gestão de marketing, maternidade, cuidado de plantas e a leitura de oráculos, sendo essas suas maiores escolas e fontes de inspiração.



Rango and roll!



MOLHO DEMI GLACE

Uma dica para quem curte molhos para carnes na grelha!

Demi glace: Utilize ossos, carne (acém ou qualquer corte mais barato).

Comece glaceando a carne cortada em cubos e os ossos no forno devem ser bem tostados.

Em uma panela de pressão comece a tostar cenoura, cebola, salsão em cubos até tostar bem, acrescente a carne e os ossos, ervas (tomilho, sálvia e alecrim), acrescente vinho tinto seco e complete com água, cozinhe na pressão por cerca de 4:00 horas.

Retire os ossos, esprema a carne em uma peneira para tirar todo caldo. Leve o caldo a geladeira para retirar a gordura que se formará em cima. Depois disso derreta manteiga e acrescente trigo (roux).

Ao caldo já encorpado com essa mistura, acrescente sal e pimenta e sirva por cima das carnes grelhadas, este molho poder servir de base para outros pratos.

Rock Beer

No dia 04 de agosto foi comemorado o “Dia Internacional da Cerveja”, dando motivo para mais de 80 países celebrarem a festividade, especialmente em território nacional, onde a data foi celebrada em uma sexta-feira.

Segundo dados Sindicerv (Sindicato Nacional da Indústria da Cerveja), o Brasil é o terceiro maior produtor da bebida no mundo, ficando atrás apenas da China e Estados Unidos. Tal estudo comprova o que indica a pesquisa “Retrato dos Consumidores de Cerveja de 2022”, que aponta a bebida como predileção nacional entre homens e mulheres.

No entanto, apesar da paixão brasileira pela breja, poucos conhecem a sua origem. Por isso, separamos 03 curiosidades sobre a cerveja que você precisa conhecer.



1. Garrafa marrom protege a bebida

A cor marrom nas garrafas de cerveja possui um propósito significativo. Essa escolha não foi aleatória, uma vez que a tonalidade desempenha um papel crucial em preservar a qualidade do líquido. A cor marrom desempenha o papel de um guardião, filtrando os raios ultravioleta que têm o potencial de perturbar o sabor e o aroma da cerveja. Apesar disso, é comum que garrafas claras ou transparentes sejam preenchidas com

variedades distintas de lúpulo, esse toque diferenciado é uma estratégia empregada para contornar o desafio da exposição à luz solar.

2. Beber cerveja no copo ou na lata faz diferença

De modo geral, os especialistas costumam sugerir que cervejas sejam apreciadas em copos feitos de vidro ou cristal, devido à sua característica impermeável e menor porosidade em comparação com as embalagens de consumo convencional. Latas e garrafas feitas de PET, por outro lado, tendem a influenciar na composição química do produto, provocando alterações no seu sabor.

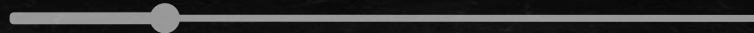
3. Cervejas deram origem às geladeiras

É pouco conhecido, no entanto, as geladeiras têm sua origem ligada às cervejas. A demanda da cervejaria Spaten foi o que impulsionou o engenheiro alemão Carl Von Linde a conceber um sistema de refrigeração inovador. Esse sistema prático viabilizou a manutenção da fermentação da bebida mesmo nos meses mais quentes.

24 HORAS DE
PURO

• **ROCK** •

O QUE TOCA VOCÊ TOCA AQUI!



WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

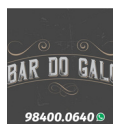
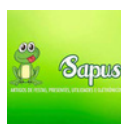
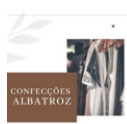
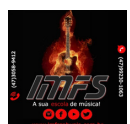
Destaque publicitário



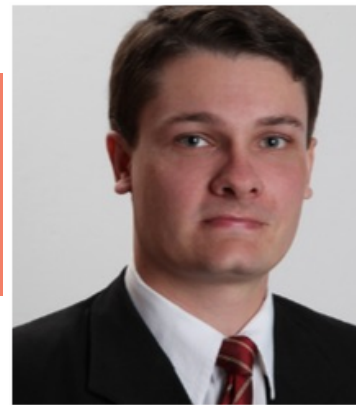
Com sua cor escura e corpo encorpado, essa Porter é a escolha perfeita para os apreciadores de cervejas intensas e complexas. Os aromas de café, chocolate e notas tostadas irão despertar seus sentidos logo cedo.

Desfrute de cada gole equilibrado e saboroso, com nuances irresistíveis que combinam perfeitamente com o despertar do paladar. Uma experiência única para os verdadeiros amantes da cerveja.

➔ Peça agora pelo Whats App (47) 98820-2652



PUNCH!



O DIREITO E O MEIO AMBIENTE

O pior incêndio da história dos EUA já contabiliza mais de 100 mortos no Havaí, fato este que infelizmente é apenas mais um registro da constante instabilidade climática que evidencia o custo das escolhas que fazemos enquanto espécie e civilização. Para satisfazer todas as necessidades humanas, por mais esdrúxulas que possam ser, assumimos riscos muitas vezes subestimados.

Com o decorrer dos anos criamos uma concepção errônea onde nosso campo de preocupação se encerra nos limites de nossa própria casa. Não podemos esquecer que gerações sucedem gerações!

Diante dessa afirmação, o Direito não está alheio às questões ambientais, assumindo a difícil tarefa de preservar a sanidade do homem e do meio que o cerca. Esse entendimento faz com que a legislação tende a ampliar a idéia de Direito Ambiental para além da espécie humana, consagrando autênticos benefícios a todos os seres vivos.

Mesmo a legislação ambiental brasileira sendo uma das mais completas, lhe falta uma aplicação prática bem como verbas e pessoal especializado. Para alcançarmos um real controle e aproveitamento das normas ambientais é necessário que ocorra a participação efetiva da sociedade. O cidadão deve ter em mente que seu envolvimento não é algo imposto e sim um fator determinante na efetiva proteção do meio ambiente.

A Educação Ambiental a tempos está consagrada em nosso ordenamento jurídico, tornando-se fundamental para que se possa elaborar projetos políticos, sociais, econômicos e culturais que possibilitem a prevenção dos recursos naturais, vindo a contribuir com a melhoria da qualidade de vida da população.

Não podemos ignorar que os recursos naturais do planalto norte catarinense, em especial a Araucária e a Imbuia, foram tratados em nosso processo de colonização apenas como matéria-prima de um o processo produtivo que visava única e exclusivamente o lucro.

Esse desmatamento descontrolado provocou e continua provocando profundas alterações no clima da região, sendo inclusive uma das causas das recentes secas e enchentes que nos açoitaram. Temos que compreender que a conservação dos remanescentes desta floresta permite a fertilidade do solo (devido à manutenção do sistema de chuvas), evitando a erosão, preservando o fluxo dos rios e a oxigenação do ambiente.

O homem é o único animal do planeta que pode gerar a sua própria destruição, cabe a nós trabalharmos com a natureza e a favor dela. É esse o foco da legislação ambiental, possibilitar a sensibilização do povo catarinense.

Dr. Roger Marcondes Carvalho - OAB/SC 28.305

TROCANDO IDEIAS COM DR. VICENTE CAROPRESO



@drvicentecaropreso

USO SAUDÁVEL DO CELULAR!

Hoje em dia, em todo lugar, você vê pessoas com seus celulares: nas salas de espera, nas academias de ginástica, andando pela rua, nos meios de transporte, enfim, em toda parte tem gente com celular na mão.

Smartphones são muito úteis. Além de se comunicar por voz, vídeo e texto, eles fotografam, filmam, são rádio e TV, têm internet com e-mail, bússola, GPS, dá pra pedir comida, chamar um Uber, mais uma infinidade de aplicativos, entre os quais as redes sociais.

Não dá para negar suas facilidades. Mas ele pode viciar! Seu uso em excesso pode trazer graves consequências à saúde mental, como quadros de ansiedade e depressão.

As pessoas passam a ter necessidade de olhar o celular e ver as redes sociais, e quando ficam fora da internet, mesmo que por poucos minutos, têm medo de haver perdido algo.

Isso envolve as pessoas, que acabam passando quase todo seu tempo livre, no mundo virtual das redes sociais, desligando-se da vida real, de uma forma difícil de sair, como um vício.

É importante observar a forma como nos relacionamos com os smartphones e tentar

identificar se essa relação provoca desequilíbrio.

Verifique a quantidade de horas dedicadas às redes sociais e se existe alguma dificuldade em ficar longe do celular.

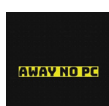
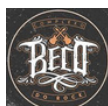
Para buscar um uso saudável do celular o primeiro passo é verificar se você tem dificuldade em ficar longe do celular no seu tempo livre, pois atividades de trabalho e estudo podem depender dos smartphones.

Se for difícil ficar longe do celular nos momentos livres, desapegue do aparelho e deixe o celular em outro cômodo. Entender que você não precisa estar sempre com o celular é fundamental para um uso saudável.

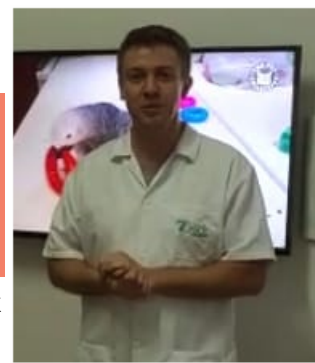
Se ficar entediado, faça atividades que não exijam tecnologia, como atividades físicas, ler livros, assistir filmes etc.

Desative as notificações do celular, isso vai ajudar a controlar o hábito de olhar o celular mesmo sem receber nenhuma notificação.

Siga essas dicas, evite a ansiedade e a depressão, use seu smartphone de forma saudável e equilibrada.



MUNDO PET



Dr. Guilherme Augusto Tureck

PREPARATIVOS PARA PASSEAR COM SEU CÃO

Assim como nós, os cachorros têm necessidade de passear por alguns motivos como manter a forma, evitar a obesidade ou sobrepeso, aliviar a ansiedade, descarregar as energias e socializar. Esse ritual é essencial para manter a saúde e bem-estar do pet.

É na rua que o cachorro pode encontrar seus semelhantes, interagir com eles, receber carinho e atenção de outras pessoas, descobrir novos cheiros e sons, ou seja, um ambiente rico para apurar os sentidos do animal.

O melhor horário do dia para passear com o pet (principalmente em dias mais quentes) é antes das 10h e após as 16h, período em que a temperatura está mais amena e confortável para os cães. Neste intervalo, os raios solares normalmente estão mais intensos e o asfalto fica mais quente, o que pode desencadear indisposição, insolação, desidratação no animal, queimaduras na pata do cachorro, além de causar ressecamento. Caso isso aconteça, mantenha as patinhas de seu cachorro hidratadas com produtos destinados a elas.

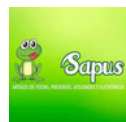
Bem, e quais os cuidados que devemos tomar antes do passeio e durante o passeio?

Uma coleira anti puxão ajuda bastante ao caminhar com os cachorros que possuem mais

energia durante o percurso. Opte sempre por coleiras peitorais, que não machucam a região do pescoço e não provocam enforcamento. Tenha uma guia que te dê estabilidade e não esqueça de colocar um identificador no cachorro, seja na coleira e/ou por meio da microchipagem. Nome do animal e telefone do tutor são indispensáveis. É importante que o animal esteja hidratado e tenha uma boa comunicação com o seu tutor para evitar quaisquer situações complicadas com outros cachorros durante o passeio. O cachorro precisa atender aos comandos de seu tutor para que não aconteça nenhum imprevisto pela frente e lembre-se: em locais públicos, o uso de guia é obrigatório por Lei.

Para o passeio, sempre leve um recipiente de água fresca para hidratar cachorro e um saquinho para recolher o cocô.

Petiscos também são bem-vindos para te auxiliar em algum momento que o animal sair do foco do trajeto, preso a algo aleatório que lhe chamou a atenção ou se distraiu com outro animal. Esteja sempre atento aos cachorros ao redor, observe o comportamento deles e avalie junto com outros tutores se é segura a socialização dos animais. Evite a interação de seu animal com outras pessoas e pets sem aviso prévio. O cachorro pode ficar assustado e, dependendo, pode ser mais reativo à situação.



A MÚSICA ENSINA?



Djonisio Castilho

Não há dúvidas entre os estudiosos sobre o valor pedagógico da música. É claro que a música não irá nos transformar em um Einstein da noite para o dia, mas ela tem o seu valor na forma como vemos e compreendemos o mundo.

A música "Pais e Filhos", do Legião Urbana, por exemplo, nos lembra de maneira poética sobre a importância do amor e da compreensão nas relações humanas. Em suas estrofes, Renato Russo nos convida a refletir sobre como a música pode ser uma forma de ensinar valiosas lições sobre a vida.

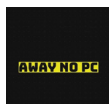
E que bela aula temos quando ouvimos que "É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã". Ora isso ressalta a urgência de valorizar e amar as pessoas ao nosso redor, reconhecer que o tempo é efêmero. A música nos lembra que não podemos adiar o amor e a conexão com os outros, pois a vida é imprevisível. Com isso aprendemos a não deixar passar as oportunidades de demonstrar carinho e afeto.

E o poeta continua: "Sou uma gota d'água, sou um grão de areia". Que bela ilustração de nossa pequenez em relação ao mundo, mas também destaca nossa individualidade. Cada um de nós é como uma gota d'água ou um grão de areia, temos valor e contribuição únicos para oferecer.

O que dizer da frase: "Você me diz que seus pais não o entendem, mas você não entende seus pais"? Seria esta uma aula sobre a complexidade das relações familiares? A dificuldade de comunicação entre gerações? Um convite a considerar diferentes perspectivas? E poderíamos nos apegar em cada estrofe, mas esse não é o foco aqui.

Sim! A música é um convite ao aprendizado. Nietzsche falou que "sem música, a vida seria um erro." Com John Lennon aprendemos a "sonhar", com Bob Marley a deixar de lado as preocupações, o Skank nos ensina a apreciar uma "partida de futebol", os Los Hermanos nos fazem refletir sobre uma decepção amorosa, né Anna Júlia? E quantas outras lições que a música de bom grado nos instrui — que "o Papa é pop", que as "mulheres são de fases", que "é preciso saber viver", que nem sempre a vida é "fácil, extremamente fácil", mas que devemos "tentar outra vez".

E então, há "evidências" que a música ensina? "Pense em mim", ou melhor, pense nisso!



COLUNA DO 100 LIMITE



Neco Raschke

Um pouco da origem do 100 Limite M.C!

Em Dezembro de 2002 fui até a vizinha cidade de Mafra, na então revenda HONDA, depois de alguns anos sem moto e busquei uma CG 125 0km.

Alegria e satisfação por retornar ao mundo das duas rodas, pois tinha me afastado num período por dedicação exclusiva a assuntos profissionais.

Neste mesmo dia fui visitar um amigo das antigas o qual era presidente do Moto Clube Gregos e Troianos de Mafra.

O mesmo me fez um convite para rodarmos de moto até LAPA no PR com o MC, mas por motivos alheios não pude desfrutar do convite, agradei e segui meu rumo para Rio Negrinho.

No meio desse curto retorno ao Motociclismo, muitas ideias rolaram.

Então chegando em Rio Negrinho, convidei um dos meus filhos (Alison) e fomos visitar alguns amigos que curtiam e rodavam de moto.

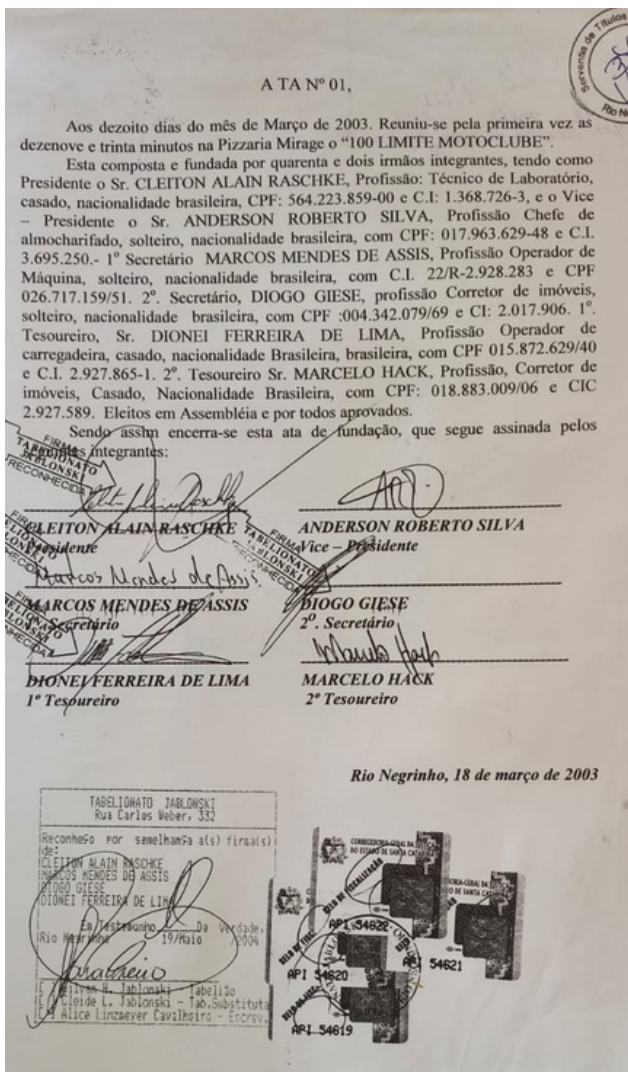
Jacaré, Yena, Ratão, Elias Barrigão (in memorian), Trapa (in memorian)...

Durante essas visitas comentei sobre montarmos um MC, e citaram que tinham uns malucos que também curtiam Motocicleta em Rio Negrinho, mas não tinham nada oficializado.

Bem fomos conhecer esses Motociclistas, começando pelo Pimpo, mas isso é história para a próxima edição.

O bicho começa a pegar!

Abraços, pensamentos loucos e até breve!



Ata de fundação do 100 Limite Moto Clube



O certificado digital é um documento eletrônico que funciona como uma identidade virtual, tanto para pessoas físicas como jurídicas. A principal função é assinar documentos eletrônicos, acessar sistemas e validar informações, proporcionando autenticidade, integridade e confidencialidade nas transações realizadas pela internet.

Esse certificado é emitido por uma Autoridade Certificadora (AC) e contém informações importantes, como o nome do titular, número do documento de identificação, chave pública e a assinatura digital da AC. Essas informações são utilizadas para verificar a identidade do titular e garantir a segurança e confiabilidade das informações transmitidas.

O Certificado Digital pode ser utilizado por qualquer indivíduo ou empresa que busca realizar atividades online de forma segura e autenticada. Ele oferece uma identidade digital confiável, permitindo transações e assinaturas digitais com validade jurídica.

Contudo, em alguns casos, o Certificado Digital se torna uma exigência obrigatória. Empresas inscritas nos regimes tributários de lucro real ou lucro presumido, bem como aquelas que emitem nota fiscal eletrônica (NF-e), são obrigadas a utilizar o Certificado Digital para cumprir suas obrigações legais e acessar serviços governamentais.

ESPORTES E BEM ESTAR



RESENHA DA NEWS

Ronalld Correa ou Guaxi? No futebol, ele é Guaxi e atualmente em nossa cidade ele é sinônimo de bom futebol. Esse mês vamos conhecer esse atleta e também treinador do Sub-17 na Sociedade Esportiva Ipiranga.

Deja: Guaxi hoje você é destaque no Vila Nova, esteve recentemente no futsal do Operário de Mafra. Nos conte como foi a sua trajetória até esse atual momento.

Guaxi: Bom, minha história no futebol começou muito cedo, meu pai sempre me levava junto aos seus jogos e assim começou o amor por esse esporte maravilhoso. Já na escola com meus 10 anos iniciei no futsal, joguei os Jogos Escolares, OLESC e Juguinhos Abertos de Santa Catarina. Em paralelo ao futsal, aos 13 anos iniciei no futebol de campo, na escolinha do Continental, nesse período fiz meu primeiro teste em um clube profissional que foi o Imbituba E.C. Após esse período surgiu a oportunidade de ir para o Ipiranga, nesse período fiz testes avaliativos no Caxias do Rio Grande do Sul, e também no Atlético de Ibirama, onde joguei minha primeira competição estadual (Campeonato Catarinense), depois tive passagens por Juventus de Jaraguá, Fluminense de Joinville, Concórdia, e Operário de Mafra. Em 2023 estive no Operário Futsal, mas uma série de lesões, fizeram eu repensar se conseguiria continuar como atleta profissional no futsal, optei em rescindir o acordo e voltar a Rio Negrinho. Atualmente sou jogador do Vila Nova, e no projeto de escolinha podendo passar um pouco do que aprendi para o Sub-17 da Sociedade Esportiva Ipiranga.

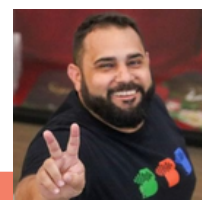
Deja: Ter a oportunidade de atuar profissionalmente fora do Brasil, é uma experiência que em nossa região poucos tiveram, como foi para você essa mudança, e o que agregou a você como profissional e como pessoa?



Guaxi com o elenco do Carrazeda de Ânias de Portugal

Guaxi: Sim, difícil mesmo, mas posso dizer que foi a melhor experiência que o futebol me proporcionou, foi maravilhoso. Joguei uma temporada inteira, em Portugal ela se inicia no final do ano e acaba entre os meses de abril e maio, nessa época do ano lá na Europa é inverno intenso, então foi uma adaptação bem difícil no começo, vários treinos e jogos com temperaturas abaixo de 0°, mas tínhamos todo o suporte do clube, então era uma questão de tempo para se adaptar, fiz bons jogos por lá, atuando na maioria dos jogos como titular. Fora de campo aproveitei para conhecer a cultura Portuguesa, povo hospitaleiro e fanático por futebol, tiram o domingo para ver o jogo. O Carrazeda de Ânias FC, é um clube antigo de uma cidade do interior, e lá fui feliz e realizei um sonho de poder jogar na Europa. Meus familiares no Brasil me apoiavam, mas lá no dia a dia era eu por eu, então é uma luta diária com seu psicológico, isso foi me deixando mais forte para continuar em frente, mas a temporada acabou, meu visto tinha um prazo e voltei ao Brasil, com a mesma vontade de continuar minha carreira.

Deja: Você e sua esposa Anna Regina, são os responsáveis pela escolinha do Ipiranga. Projeto o qual possui cerca de 156 alunos. Qual o maior objetivo do professor Guaxi, junto a essas crianças e adolescentes?



RESENHA DA NEWS

Guaxi: Minha esposa é formada em educação física, e ela estava fora da área por conta do COVID, mas eu sempre dei apoio e incentivo pra ela voltar a sua área de formação, pois ela como eu, adoramos estar no meio esportivo. Foi quando ela conheceu o seu Paulo, atual presidente do Ipiranga. Ele falou sobre o projeto financiado pelo FIA do CMDCA, e ela topou na hora, correu atrás, fez crescer e evoluir esse número que estamos hoje. Em março o Sr. Paulo me convidou para comandar o Sub-17, eu abracei a causa e hoje posso estar contribuindo como colaborador técnico, ajudando a agregar valores e podendo passar o que eu aprendi, para poder dar oportunidade a eles como eu tive.



Guaxi em partida pelo Operário de Mafra contra o Athletico Paranaense

Deja: No esporte e na vida, sempre buscamos referências, a quem se espelhar. Para o guaxi, quem foi a referência no esporte, e para a vida?

Guaxi: No esporte minha referência sempre foram os meias, Ronaldinho Gaúcho e Kaká, mas também tive referências no esporte de Rio Negrinho, que me ensinaram e ajudaram muito no meu início, o professor Eduardo Hülse que me deu esse apelido como sou conhecido "Guaxi", e ao Sr. Lira técnico do Ipiranga, ele me

ajudou muito a evoluir como atleta de base. E minha referência na vida, eu devo muito aos meus pais Sr. Artemir Correa, e Dona Lindacir, que sempre me incentivaram e me deram o maior apoio para seguir meus sonhos, tiravam dinheiro da onde não tinham para me ver jogando, são exemplos de humildade e perseverança. Hoje conto também com a minha esposa que é a minha maior incentivadora, tanto no esporte como na vida pessoal, ela me apoia, me ajuda, e está comigo a todo momento. Até foi minha treinadora ano passado no municipal de futsal, sempre torcendo e aplaudindo em pé, me cobrando muito na parte técnica, e certamente se estou no meio do esporte até hoje, é por que ela não me deixa desistir nem desanimar. E tem o meu maior combustível de vida, que é meu filho Arthur Emanuel Correa, que ama futebol como eu, está sempre comigo nos jogos, torce, sofre, chora, vibra, grita, faz dancinha de comemoração, entra em campo junto, ele é o mascotinho do time do Vila Nova, participa da resenha com os jogadores, onde todos gostam muito dele. Ele está na escolinha do Vila Nova desde os 4 anos, essa é a minha maior inspiração: poder estar com ele, o ensinando a amar o esporte e o futebol.



Guaxi e o filho Arthur



BASQUETE 3X3: A MODALIDADE QUE MAIS CRESCE NO MUNDO

Em todas as quadras do planeta, uma revolução esportiva está em pleno vapor: o Basquete 3x3, uma modalidade que vem crescendo em ritmo acelerado no cenário do Basquete mundial. Com jogadas simplesmente sensacionais e uma intensidade pouco vista em outros esportes, essa variante do Basquete tem conquistado cada vez mais o coração dos fãs do melhor esporte do mundo.



Seleção Brasileira de 3x3

No Brasil, o crescimento do Basquete 3x3 é inquestionável. Espaços que anteriormente eram cenário apenas de partidas informais passaram a testemunhar competições muito bem organizadas, de alto nível técnico, com equipes disputando acirradamente cada ponto e cada posse da bola, em busca do lugar mais alto do pódio. O que antes era um espaço da informalidade, passou a ganhar ares de profissionalismo. Inclusive, atletas que se destacaram no Basquete tradicional, passaram a se

dedicar exclusivamente ao Basquete 3x3, a exemplo das grandes estrelas Luana Batista, Kawanni Firmino, Jefferson Socas e Will Weihermann, nomes que brilharam nas quadras catarinenses por muitos anos.

O 3x3 mundial tem alcançado patamares surpreendentes até para o mais otimista dos fãs. A inclusão nos Jogos Olímpicos e a qualidade das competições são exemplos claros disso. Esse sucesso é reflexo direto da paixão, do talento e da dedicação de atletas que entenderam o potencial do 3x3 e passaram a se dedicar com afinco a essa versão alucinante do Basquete. Não podemos deixar de destacar também o investimento das entidades que organizam o Basquete no Brasil, que têm feito um belo trabalho em prol da modalidade.

Mais do que um esporte, o Basquete 3x3 é uma manifestação da paixão pelo jogo, uma celebração da habilidade e do espírito esportivo. O crescimento explosivo dessa modalidade é um testemunho do seu potencial de reunir pessoas de todas as idades, gêneros e classes sociais, por meio da competição saudável e da diversão sem fim.

Enquanto as bolas continuam quicando nas quadras, o Basquete 3x3 vai se tornando o esporte do momento! Tanto no Brasil como em todo o mundo, o 3x3 é uma revolução do esporte!



Fábio Deschamps (Presidente da FCB) prestigiando a Etapa Leste do Campeonato Catarinense de Basquete 3x3

Kick-off

O período de Pré-Temporada da NFL em 2024 trouxe surpresas e curiosidades, mas como sempre, a realidade da temporada regular ainda está por vir. Dentre as peculiaridades, destaca-se a derrota dos invictos Baltimore Ravens, que perderam sua sequência de 24 jogos para o Washington Commanders. Mas, será que isso carrega algum significado profundo? A resposta é provavelmente não, embora seja um fato intrigante.

A NFL Pre Season é conhecida por não ser um indicador claro do que está por vir na temporada regular. Muitos jogadores de destaque são poupados, e a competição assume um caráter mais experimental. No entanto, uma constante parece permanecer: o favoritismo em relação aos Kansas City Chiefs.

A busca por um time capaz de desafiar Patrick Mahomes e sua equipe parece uma tarefa árdua. Entre os times como Eagles, Jets e Bengals, encontrar um que possa verdadeiramente rivalizar é complicado. Talvez os Buffalo Bills poderiam ser adicionados à lista, mas questões internas parecem indicar possíveis problemas à vista. Ainda assim, espera-se que a qualidade da equipe permaneça estável.

O Detroit Lions viveu um período de destaque em temporadas passadas, especialmente na segunda metade. Embora exista a esperança de que possam liderar ou pelo menos dividir a



rdivisão com o Vikings, isso permanece um desejo fervoroso dos fãs, envolto em esperança.

A expectativa aumenta conforme nos aproximamos do KickOff, marcado para 7 de Setembro. Setembro sempre chega, e com ele, a empolgação pela nova temporada. Estamos ansiosos para ver os calouros em ação desde já, nomes como Bryce Young (QB), Chase Vinovich (EDGE) e Lonnie Johnson Jr (CB) têm animado seus torcedores.

Quanto a Aaron Rodgers, o assunto central de matérias anteriores, seu desempenho foi breve, mas mostrou sinais promissores. Embora tenha atuado apenas de forma limitada em campo e nos treinos, sua adaptação parece estar em ritmo. A medida que as semanas avançam, teremos uma visão mais clara sobre o desempenho dos Super Jets.



@gnewuch

Everton Gnewuch

Era uma vez no Esporte de Rio Negrinho

Para os saudosos, decidi relembrar a cada publicação fatos que marcaram o esporte de Rio Negrinho e região. E para começar nada melhor do que relembrar do time que me fez gostar de ir aos domingos assistir futebol, e que em minha humilde opinião, foi um dos mais fortes da história de nossa cidade, o Esporte Clube Continental do ano de 1993. Time que se sagrou tetra campeão municipal após 3 jogos épicos contra a fortíssima equipe da Sociedade Esportiva Ipiranga, sendo 0x0 nos dois primeiros, ocorrendo o 3º jogo para desempate em uma sexta-feira a noite, o qual venceu por 2 x 1, com dois gols de Acir. Foram anos dourados para nosso azulão, que contava com grandes jogadores, e uma torcida apaixonada, que frequentemente lotava o estádio Hebert Tureck.



Em pé (da esq. para dir.): Fubá, Dartanhan, Testa, João, Leandro, Everaldo, Geraldo, Neco, Celinho, Osmair, Marco Barbosa e Castor.
Agachados: Ika, Odair, Neninho, Rato, Acir, Canário, Jackson, Marquinhos Bastos e Manolo (In Memoriam).

Copa Planalto Norte de Futebol.

Segue em disputa a Copa Planalto Norte de Futebol, organizado pela Liga Canoinhense de Futebol. Representam Rio Negrinho as equipes do Crocodilos, e Grêmio E. Vila Nova. Com 6 pontos na chave B, a equipe do Crocodilos busca a classificação para a segunda fase, recebendo no campo do Ipiranga, pela última rodada da primeira fase a DME de Itaiópolis time de melhor

campanha na competição. Em situação mais cômoda, já classificado para o mata x mata, o Vila Nova finaliza a primeira fase, jogando em casa contra a equipe do Corinthians de Bela Vista do Toldo. Invicto na competição, o Vila joga por um empate para assegurar a 2ª melhor campanha do campeonato, e ter vantagem nos mandos de campo na fase de mata x mata. Ambas as partidas acontecem dia 03/09, as 15:15hrs.



Vila Nova em ação na cidade de Itaiópolis.

Eliminatórias copa 2026

Iniciam neste mês de setembro, as eliminatórias da copa do mundo FIFA 2026 (México, EUA, Canadá). Nossa seleção, joga as duas primeiras partidas nos dias 08/09 no estádio Mangueirão (Pará) contra a Bolívia, e no dia 12/09 contra o Peru no estádio Monumental na cidade de Lima. Após mais um fracasso na copa de 2022, e as recentes derrotas em amistosos, resta saber como será a seleção do técnico Fernando Diniz. Dono de um estilo peculiar, onde a valoriza a posse de bola ao extremo, Diniz foi unanimidade entre os comentaristas, os quais enxergam em seu perfil, o técnico capaz de resgatar o bom futebol, que há tempos não se vê na seleção brasileira.

Brasileirão 2023

O tempo passa, o tempo voa, e é o Fogão quem continua numa boa. Mais um mês se passou, e a diferença do líder Botafogo para o segundo colocado é de 11 pontos. Ao olhar de quem acompanha rodada a rodada, fica difícil imaginar que o Fogão deixe escapar o título.

É DO BALACOBACO

Referência em transmissão esportiva!



Coberturas exclusivas
com pré e pós jogos e
é claro, com o melhor
custo benefício do
mercado!

Não passe vontade,
transmita também o
seu evento!





Wolff Express transporte rápido e eficiente!

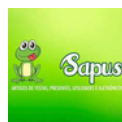
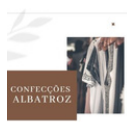
Informações através do whats app (47) 9 9115-1470.

Wolff Express a sua transportadora de confiança a mais de duas décadas!



Encomendas Rápidas
Transportes Rodoviários

Cidades Atendidas
Curitiba e Região Metropolitana,
Joinville, Guaramirim, Jaraguá do Sul,
Corupá, São Bento do Sul, Rio Negrinho
e Mafra.



Acelerando Emoções!

Velocidade na Terra: Conheça as Corridas que Acontecem na nossa Região

Aos apaixonados por velocidade, minhas saudações!

Nesse novo contato, vamos falar um pouco sobre as categorias e os tipos de carros que andam em nossos autódromos.

Nos palcos da velocidade da nossa região acontecem regularmente alguns campeonatos, como o Campeonato Catarinense (CCA), a Turismo Clássico Catarinense (TCC), o Sul Brasileiro de Velocidade na Terra, etc., sendo esses os principais. Cada um tem seu próprio regulamento, com algumas mudanças quanto a motorização, nível de preparação e até mesmo o ano do carro, pois a maioria das categorias utilizam carros que saíram de fábrica para andar na rua.

As principais categorias são:

Carros de Marcas A e Marcas B

As corridas de carros de turismo, também conhecidas como corridas de marcas ou turismo de produção, são populares em várias partes do mundo. Essas corridas envolvem carros de produção que são adaptados para competição, mas mantêm muitos dos componentes originais. Na categoria de "Marcas A" ou "Marcas B", os carros são geralmente modelos de fabricantes populares, como Ford, Chevrolet, Volkswagen, Toyota, entre outros. Eles são ajustados para desempenho e segurança, com melhorias na suspensão, pneus, freios e motores, mas ainda retêm uma aparência próxima aos modelos de rua.



Gol - Categoria Marcas A



Omega Stock Car

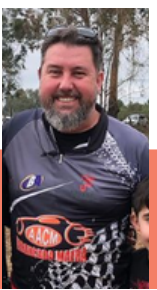
Stock Car

Os carros de Stock Car utilizados nas nossas pistas de terra são bem diferentes dos carros utilizados na Stock Car Brasil e na NASCAR Americana. Enquanto lá os carros são construídos para competição com estruturas reforçadas de chassi, suspensão ajustada, motores potentes e aerodinâmica específica para pistas mistas ou ovais, aqui, são utilizadas as carrocerias dos Omegas e até dos antigos Opalas, com motor 6 cilindros e tração traseira. O ronco desses motores é de arrepiar, além da tocada dos pilotos, pois, como dizem, tração traseira é como gaita, só toca quem sabe!

Stanley Olcy Soares

@area47garage

@stanleysoares



Acelerando Emoções!

Fórmula Tubular

As corridas de fórmula com chassis tubulares são uma categoria de monopostos projetados especificamente para corridas em circuitos fechados. Esses carros são construídos a partir de um chassi tubular leve e são equipados com motores potentes e aerodinâmica otimizada para proporcionar alta velocidade e desempenho nas pistas. As corridas de fórmula são conhecidas por sua agilidade, aceleração e competição emocionante.



Fórmula Tubular

Gaiola Cross

A modalidade de Gaiola Cross é muito parecida com a Tubular e envolve carros construídos especialmente a partir dos fuscas e derivados, alguns com o motor a ar e outros adaptando o motor refrigerado a água, os populares APs. Isso torna a categoria bem mais acessível financeiramente. As corridas de gaiola cross são conhecidas por sua intensa disputa, com os carros enfrentando terrenos irregulares e obstáculos desafiadores.



Gaiola Cross

Em todas essas modalidades, a preparação dos carros é fundamental para garantir desempenho, segurança e competitividade. Os engenheiros e mecânicos ajustam cuidadosamente os componentes para otimizar a dirigibilidade, a potência e a aderência, visando oferecer aos pilotos a melhor chance de sucesso nas corridas. Cada tipo de carro é projetado para se destacar em seu ambiente de corrida específico, proporcionando uma variedade emocionante de competições automobilísticas para os fãs de esportes a motor.

Os próximos eventos são:

Pelo São Bento Motor Clube é a Corrida Noturna, de 1º a 3 de Setembro;

Pelo Automóvel Clube de Mafra é o Campeonato Catarinense de Arrancada, nos dias 16 e 17 de Setembro.

Marque na sua agenda e prestigiem os Clubes que fomentam o automobilismo na nossa região!

Eu sou Stanley Olcy Soares, acelerando emoções!



JEEP CLUBE RIO NEGRINHO



PREPARATIVOS PARA O RALLY RIO NEGRINHO AVANÇADOS

O Jeep Clube Rio Negrinho e os muitos voluntários parceiros, seguem trabalhando com a organização do rally que acontecerá nos dias 22 a 24 de setembro, já com quase todas as licenças obtidas junto aos diversos órgãos públicos e de segurança e também com os principais patrocínios já fechados, sendo que o Patrocínio Master ficou com a Autoplus Renault, que assim incorpora sua marca a Logo do Rally.

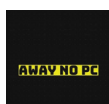
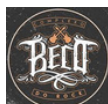
A primeira panfletagem para os moradores dos trechos por onde vão passar os carros da competição, já foi feita para os moradores já ansiosos pelo evento, avisando do fechamento das estradas nos dias e horários previstos e como sempre, esses moradores receberam as equipes da panfletagem com muita cordialidade e simpatia, felizes em poder colaborar mais uma vez com o rally, pois sem eles as provas não poderiam ser realizadas e por isso tem a gratidão do Jeep Clube e dos Voluntários da organização.

Desde 15.08 todas as terças até o rally, a organização fará reuniões na Sede do 100 Limite Moto Clube para acertar detalhes, passar informações em relação ao evento, fazendo checagem das questões já resolvidas e a resolver, com distribuição de trabalhos e responsabilidades e buscando ainda os patrocínios e apoios necessários para que o Rally Rio Negrinho seja novamente a melhor Etapa do Campeonato Brasileiro de Rally de Velocidade.



Jeep Clube Rio Negrinho faz panfletagem aos moradores dos trechos abrangidos pelo Rally

Quem quiser apoiar, patrocinar ou mesmo trabalhar como voluntário nos dias do rally pode entrar em contato com os fones: 47 - 99175-8825 (Chico) ou 99229-7799 (Ezequiel).



JEEP CLUBE RIO NEGRINHO

FEIJOADA DO DIA DOS PAIS

No Dia 19/08 o Jeep Clube Rio Negrinho homenageou os Pais com uma Feijoada Mega Deliciosa, Café da Tarde com Cucas, Chopp gelado etc, que teve a participação de praticamente todos os sócios com suas famílias e muitos amigos convidados, num dia de muita integração, diversão, bons papos e cantorias, tendo por local a Chácara do Companheiro Ademir, um lugar muito bonito e com estrutura apropriada para o evento.

O Jeep Clube agradece aos companheiros que ajudaram e que se fizeram presentes para mais esse evento de sucesso da Família Jeep Clube Rio Negrinho.

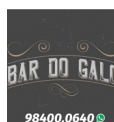
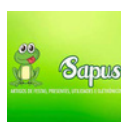
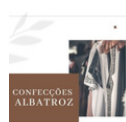
Confira alguns registros da festividade comemorativa ao Dia dos Pais:



Wilson Wolff responsável pela cozinha da Feijoada do Jeep Clube Rio Negrinho



Ezequiel Piccinini





A EQUIPE ESPORTIVA MAIS TRADICIONAL DE RIO NEGRINHO E REGIÃO ESTÁ AQUI!



Destaque publicitário



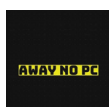
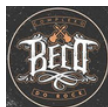
PRADO

ARTES GRÁFICAS

Impressão de blocos, cartões de visita, folders, panfletos, sacolas, embalagens para delivery, caixas personalizadas e impressos em geral!

Whats App (47) 9 9131-1138.

A EXPERIÊNCIA DO SEU PRODUTO COMEÇA PELA EMBALAGEM!



TRIATHLON - O QUE EU PRECISO PARA FAZER?



Eurico Mendes

Uma pergunta que obtém a resposta somente em uma palavra: QUERER!

Assim como tudo na vida podemos aperfeiçoar e aprender, fazer 3 esportes ao mesmo tempo é perfeitamente possível, mas o que além da vontade necessariamente você precisa.

A grande maioria iniciam a partir de uma modalidade, alguns da corrida, outros da natação e outros do ciclismo e migram naturalmente para o duathlon, aquathlon ou triathlon.

O mais simples possível é para correr, com apenas um tênis não caro e sim o mais confortável possível, camiseta e bermuda confortável. É claro primeiro caminhe os km pretendidos para depois correr.

Para pedalar, uma bicicleta que não necessita ser cara, eu mesmo competi vários anos com um mountain bike aro 26 de R\$500,00 e hoje a minha speed (bicicleta de competição) não vale mais que 1000,00. O maior detalhe é para o seu treino e o seu ajuste correto em sua bicicleta.



Para a natação, este é o mais difícil de aprender sozinho (apesar de eu presenciar alguns que aprenderam sozinho e completaram triathlons de curta distância), se vc quiser aprender a fluir na água sem receios e medos, recomendo aulas de natação mais focando em distancias fundistas, esta recomendação se estende para todas as outras modalidades que querem se aprimorar, como na corrida e no ciclismo, existem profissionais que atendem e que podem te auxiliar a obter os resultados pretendidos.

Porém o profissional vai te dizer o que e como fazer, mas quem vai treinar realmente é você, por isso digo. O mais importante é a sua vontade, eu sempre falo

Mundial de Paratriathlon – Diferentes Classes desde falta da visão até imobilidade de braços ou pernas, todos completam as mesmas distâncias normais.

TRIATHLON - O QUE EU PRECISO PARA FAZER?



Eurico Mendes

que os esportes em si são para pessoas teimosas, para se superarem (medos, metas), e depois alguns se destacando como forma de ganho saúde na vida e até os mais profissionais como ganho financeiro.

Mas se você nunca participou, tudo tem um início, e tem competições combinadas de corrida e ciclismo (duathlon) ou natação e corrida (aquathlon), sendo que normalmente com distâncias menores justamente utilizadas como inclusão e um step para o triathlon.

Se você já treinou e quer participar, seguem alguns sites de competições de duathlon e aquathlon que considero ser a porta de entrada para iniciantes.

<https://www.fetrisc.org.br/>

Contém Duathlon – Corrida e Ciclismo

<https://www.correrenadar.com.br/>

Natação e corrida



Mundial Triathlon - Saída da natação, Ciclismo e Corrida Feminina – Categoria Feminina as distâncias são as mesmas do masculino

ATLETISMO E CICLISMO

Anderson Gencio



A bike ou o ciclismo, esporte de loucos como muitos dizem, porém a partir do momento que você começa a pedalar é algo sem volta. O ciclismo lhe encantará de tal forma que quando você menos esperar estará conversando com um desconhecido pelo simples fato dele também estar pedalando.



Associação Rionegrinhense de Ciclismo

Muitas histórias de superação são vivenciadas com uma bicicleta, é comum falar com um ciclista que já sentiu frio, se molhou, caiu, levantou, se sujou, sentiu fome, achou que não iria conseguir e muitos já juraram em pedais que nunca mais iriam pedalar novamente, doce ilusão. É só passar a dor nas pernas e lavar a bike que já estará se programando para um novo desafio!

Nos pedais sempre terão vários estilos e níveis de ciclistas e eles mesmo se nomeiam, existe até uma cadeia ciclística: peba, fraco, forte dos fracos, forte, bruto e galáctico.

Dentro do ciclismo existem várias modalidades:

- Ciclismo de estrada (longas distâncias no asfalto)
- Mountain bike (trilhas e obstáculos em estradas de chão)
- Bmx (bicicross em pista com saltos)
- Ciclismo de pista (velocidade ou Sprint, perseguição por equipes, velocidade por equipes ou team Sprint, kerin, omnium)
- Downhill (descida de montanha)
- Gravel (misto de estrada e mountain bike)
- Bmx estilo livre (freestyle manobras com a bicicleta)

E o melhor de tudo, um esporte que só traz benefícios vai aumentar sua resistência, reduzir o estresse, melhorar a pressão arterial e por aí vai. Então bora pedalar!



Cicloturismo Rural
Localidade de Rio do Brugre em Rio Negrinho

Destaque publicitário



BAR DO GALO

AOS DOMINGOS
Frango Assado
RECHEADO COM FAROFA

SERVIMOS TAMBÉM
PORÇÃO DE MAIONESE

FAÇA SUA ENCOMENDA
98400-0640

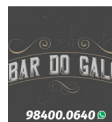
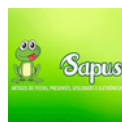
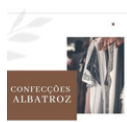
LANCHES pedidos 10
DE TERÇA A DOMINGO A PARTIR DAS 17h

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS
E CONFIRA NOSSAS PROMOÇÕES

@bardogalorionegrinho

QUIRERA COM DEFUMADOS
TAINHA RECHEADA
SOPA DE BUCHO
E MUITO MAIS!

Rua Adolfo Olsen, 582, Cruzeiro, Rio Negrinho.SC



ALÉM DOS LIMITES!

A importância de uma atividade física como hobby

A prática regular de atividade física como hobby traz uma série de benefícios para a saúde física e mental. Ela ajuda a melhorar a resistência cardiovascular, fortalecer os músculos e ossos, além de auxiliar no controle do peso. Além disso, a atividade física libera endorfinas, substâncias que contribuem para o bem-estar emocional e redução do estresse. Ter um hobby de atividade física também pode proporcionar uma sensação de realização, criar uma rotina saudável e promover interações sociais em grupos esportivos ou academias.

Trouxe aqui depoimentos de pessoas que começaram e hoje colhem seus frutos:

Francisco Riberio Soares - Promotor de Justiça - para ele seu hobby é fundamental:



“A busca por qualidade de vida me levou ao esporte. Consequentemente uma dieta mais equilibrada também foi necessária. Então surgiu o powerlifting enquanto trabalhava na cidade de Rio Negrinho. Competitividade, coleguismo e a busca pela superação de limites são alguns dos benefícios que este esporte proporciona.”



Leandro Souza

Rutiele dos Santos de Lima - Trabalhadora da Indústria - relata como as atividades físicas lhe trouxeram benefícios:



“Minha vida era totalmente sedentária, não praticava nenhum tipo de exercício físico e alimentação descontrolada, foi quando percebi que minhas roupas não estavam mais cabendo em mim, me olhava no espelho não me reconhecia. Tomei a decisão de ir para academia, foi um processo de adaptação difícil, mas com os treinos e ajustes na dieta em 6 meses emagreci 14 kg, hoje tenho mais disposição, mais autoestima, saúde mental melhorou, minha vida mudou e mudou para melhor. Atividade física hoje para mim é imprescindível, faz parte da minha vida.”

ALÉM DOS LIMITES!

Nayane Nascimento – Contadora - mudou totalmente sua rotina para melhor:



Desde a minha infância sempre tive a doença da obesidade. E com o passar dos anos isso foi se agravando e coisas simples do dia a dia, eu já não estava mais conseguindo realizar. E foi então que cheguei no meu extremo e resolvi fazer a Cirurgia de Redução do Estômago (ByPass), com a perda de peso ficou melhor para fazer a atividade física. Após a liberação do meu médico e com toda orientação eu comecei a praticar atividade física, a musculação foi a atividade mais recomendada. Atualmente, após 4 meses do início da atividade física, eu posso afirmar que foi uma das melhores escolhas que já fiz na vida".

Daniel Woiski - CEO SOLIDA BRASIL - conta sobre como se encontrou com as atividades físicas:

"Há 15 anos, eu levava um estilo de vida sedentário e acreditava que o futebol aos fins de semana fosse suficiente para me manter ativo. Cheguei a pesar 115 kg até que um dia acordei para a realidade. Iniciei a prática da corrida, mas já havia ocorrido danos,

Leandro Souza



resultando em artrose crônica em ambos os joelhos. Por isso, redirecionei meu foco para a pedalada. Infelizmente, a falta de orientação quase teve consequências graves. Hoje, estou sob orientação nutricional, frequento a academia e sigo treinos regulares. Com essa determinação, alcancei o peso de 85 kg e uma porcentagem de gordura corporal de 10%."



Depois de tantos bons exemplos a mensagem é clara: Seja qual for sua ocupação, a atividade física não é apenas uma opção, mas uma necessidade vital. Movimentar o corpo não só aprimora a saúde física, mas também fortalece a mente e enriquece a qualidade de vida. Não importa a idade ou o nível de condicionamento, todos podem encontrar formas de se mover e desfrutar dos inúmeros benefícios que isso traz. Então, que essa reflexão nos inspire a abraçar um estilo de vida ativo, cultivando não apenas nossos corpos, mas também nossa felicidade e bem-estar. Lembre-se, o primeiro passo pode ser pequeno, mas os resultados são imensuráveis. Vamos nos mover em direção a uma vida mais saudável, mais feliz e mais plena.

Tamo junto!

A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA



Eliezer Soares

A necessidade de proteínas varia de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como idade, gênero, nível de atividade física e objetivos pessoais. Geralmente, as recomendações sugerem que as proteínas compreendam cerca de 10-35% das calorias diárias totais. Para a maioria dos adultos, isso se traduz em cerca de 0,8 gramas de proteína por quilo de peso corporal.

Lembrando que a qualidade da proteína também é importante. Fontes de proteína animal, como carne, peixe, ovos e laticínios, contêm todos os aminoácidos essenciais. Enquanto fontes de proteína vegetal, como legumes, grãos e nozes, podem ser complementadas para garantir a ingestão adequada de aminoácidos essenciais.

É sempre aconselhável buscar orientação de um profissional de saúde ou nutricionista para determinar a quantidade ideal de proteína de acordo com suas necessidades individuais.

Vejamos alguns benefícios decorrentes das proteínas:

1. **Construção e Reparo de Tecidos:** As proteínas são blocos de construção essenciais para músculos, ossos, pele, cabelo e outros tecidos do corpo. Elas ajudam na recuperação e regeneração de tecidos danificados.

2. **Enzimas e Reações Bioquímicas:** Muitas enzimas que regulam reações químicas no corpo são proteínas. Essas reações são vitais para o metabolismo, a digestão e outros processos fisiológicos.

3. **Transporte e Armazenamento:** Proteínas como a hemoglobina transportam oxigênio pelo corpo, enquanto outras proteínas ajudam no transporte de nutrientes e substâncias através das membranas celulares.

4. **Sistema Imunológico:** Anticorpos e várias proteínas do sistema imunológico defendem o corpo contra invasores, como bactérias, vírus e outros patógenos.

5. **Hormônios e Sinalização:** Hormônios como a insulina, que regula o açúcar no sangue, são proteínas que desempenham um papel crucial na comunicação entre diferentes partes do corpo.

6. **Equilíbrio Ácido-Base:** Algumas proteínas ajudam a manter o equilíbrio ácido-base no corpo, contribuindo para a regulação do pH.mais.

7. **Fonte de Energia:** Embora as proteínas não sejam a primeira escolha para obtenção de energia, em situações de restrição calórica, o corpo pode converter proteínas em energia.

8. **Saciedade e Controle de Peso:** As proteínas têm um efeito saciante, ajudando a controlar o apetite e contribuindo para a perda de peso quando incluídas em uma dieta equilibrada.



Movimento Rosa e Azul: 1º Corrida e caminhada pela saúde!



No dia 29 de outubro acontece a primeira Corrida e Caminhada da RFCC de Rio Negrinho, o intuito é incentivar a atividade física e alertar a comunidade quanto a importância da prevenção do câncer.

O evento acontecerá no Mak Center, com largada prevista para as 08 horas, tendo como distâncias a serem percorridas 5km para a corrida e 3km para a caminhada.

O valor arrecadado com as inscrições será destinado para o término da nova sede da RFCC.

Informações e inscrições podem ser obtidas pelo Whats App (47) 3644-0479.

29 de outubro

Movimento Rosa e Azul
1ª Corrida e Caminhada pela Saúde.

DISTÂNCIAS:
CORRIDA 5km
CAMINHADA 3km

ORGANIZAÇÃO:
ESTACÃO SAÚDE
RFCC Rio Negrinho/SC

Local: Mak Center
Rio Negrinho/SC.

Inscrições a partir de 21/08

ROCK PARTY

SEXTA 21 HORAS

www.edobalacobaco.com.br

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

RANGO AND ROLL

SEG A SEX
10:00 AM

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

PUNKS NOT DEAD

MOSH!

SEGUNDA 20:00 HORAS

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

DESTAQUES DA PROGRAMAÇÃO

Fique ligado na programação diária da web rádio É do Balacobaco!

São 24 horas com o melhor do rock and roll!

SABADÃO SEM SERTANEJO

SAB 09:00 AM

ROCK DA MADRUGA

TOVOS OS DIAS 2PM

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

Destaque publicitário



Completa linha de roupas e acessórios do infantil ao adulto!

Localizada na BR 280 (Bairro Vila Nova), nº 1032, no Prédio do Turco.

Vendedor autorizado da Trimania Cap!

