



BALACO NEWS

DEZEMBRO 2023

Edição 05



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

Relembra os bastidores do prêmio “Melhores do Ano 2022” como preparativo para a edição de 2023.

(página 30)



BRUTALITY

KISS anuncia o fim “presencial” da banda!

(página 12)

LETRA & MELODIA

It'll Be a Rock 'n' Roll Christmas

(página 10)



SÓ ME RESTA O ROCK!

Dr. Roger comenta o álbum “Lavô Tá Novo” dos Raimundos.

(página 20)

— Destaques

variedades



ROCK & BRASA

Aprenda a fazer o tradicional peru de natal.

(página 51)

MUNDO PET

Como lidar com um cachorro com medo de fogos de artifício?

(página 64)



esportes



COLUNA DA ACADEMIA ESTAÇÃO SAÚDE

Confira quais são os cuidados necessário para realizar exercícios físicos no verão.

(página 72)

KICK-OFF

Fim de ano é sinônimo de futebol americano!

(página 79)



Sumário

LETRA & MELODIA - It'll Be a Rock 'n' Roll Christmas	10
BRUTALITY - KISS anuncia o fim "presencial" da banda.	12
LANÇAMENTOS - Confira as principais novidades de Dezembro.	15
O ROCK E A PSICODELIA - Toca Rauuul! Um tributo a Raul Seixas.	16
SÓ ME RESTA O ROCK! - Dr. Roger comenta o álbum "Lavô Tá Novo" dos Raimundos.	20
HARD IS GOOD - Acerte no presente de Natal!	25
BACKSTAGE traz os bastidores do prêmio "Melhores do Ano 2022" como preparativo para a edição de 2023.	30
O UNDERGROUND É ISSO AÍ destaca o Natal Solidário do Magos Bar.	36
IN CLASS - Os cantos natalinos e a sua evolução histórica!	37
FORA DE SÉRIE - Já começou a temporada de filmes natalinos!	42
ROAD TRIP - Veja sugestões de passeios de verão em locais da região.	43
LET'S FLY! ENTRE UM VOO E OUTRO! - Esquece o trenó, agora Papai Noel chega de avião ou helicóptero!	44
SABOR EM CADA GOLE: A ARTE DOS COQUETÉIS! - Aprenda a fazer um coquetel rápido e simples para o Natal.	47
RANGO AND ROLL: Aprenda a fazer farofa agridoce, o acompanhamento perfeito para o seu Natal.	48
ROCK BEER - Cervejas e harmonizações para o período natalino.	49
ROCK & BRASA ensina como fazer o tradicional peru de natal.	51



Christian Hacke



Débora Dziedzic



Nicolas Nering



Rafael Etelvino





Sumário

GEEK ROCK CLUB - Game Pass em dezembro de 2023: Novidades e adições ao catálogo. 55

ALPINE - Natal 2023 promete recorde de vendas para o varejo digital. 57

PUNCH! Dr. Roger traz uma reflexão sobre a Constituição Federal e o direito ao lazer. 60

TROCANDO IDEIAS COM DR. VICENTE - Os cuidados com a saúde no verão. 62

MUNDO PET - Como lidar com um cachorro com medo de fogos de artifício? 64

DJONISIO CASTILHO - Happy Xmas. 68

COLUNA DO 100 LIMITE 69

COLUNA DA ACADEMIA ESTAÇÃO SAÚDE 7 Confira quais são os cuidados ao realizar exercícios físicos no verão. 72

2º CANOAGEM DA EQUIPE OLHO DE LINCE E AMIGOS 77

GIRO ESPORTIVO traz a retrospectiva dos principais resultados esportivos de 2023. 78

KICK-OFF - Fim de ano é sinônimo de futebol americano! 79

VELOCIDADE EM FOCO - Jhonas Correa apresenta um resumo das principais competições automobilísticas de 2023. 84

EURICO MENDES - Ferias ou treinos? 85

ELIEZER SOARES - Suplementos e as festividades de fim de ano. 86



Alpine Tecnologia



Djoni Castilho



Everton Gnewuch



Eliezer Soares





Atenção!

Em 2024 o Grupo de Comunicação Marcondes Carvalho vai expandir o seu número de emissoras para 10 web rádios!

Isso mesmo! São 10 rádios segmentadas estrategicamente para levar até você boa música e muita informação.

Acesse

www.grupomarcondescarvalho.com.br
e acompanhe o processo de implantação da maior rede de web rádios do planalto norte de Santa Catarina e sul do Paraná!

#FiqueAtento



**Feliz
Natal**

Para você e toda
a sua família!

ALPINE

MUNDO

ROCK





LETRA & MELODIA

IT'LL BE A ROCK 'N' ROLL CHRISTMAS

Os fenômenos da natureza são capazes de nos causar uma diversidade de sentimentos, sejam eles bons, como na contemplação das estrelas no céu, das ondas do mar ou dos pingos de chuva caindo na terra, sejam eles ruins, como o medo de tempestades ou o pavor da escuridão. Se hoje podemos encontrar na ciência a explicação para isso, na Antiguidade os fenômenos da natureza eram um mistério.



Revista Time ironizou o disco natalino de Elvis Presley comparando a "mamãe beijando Papai Noel".

Por essa razão, os rituais, realizados nas mais variadas culturas, celebraram momentos importantes para a comunidade, cujo acontecimento era atribuído aos deuses e deusas, como, por exemplo, os ritos de fertilidade no solstício de inverno, no Hemisfério Norte, entre os dias 20 e 21 de dezembro. Esse período é caracterizado por noites mais longas, o que na Antiguidade significava a vitória da luz (sol) sobre a escuridão (noite), do bem contra o mal.

Outro exemplo de festividade que ocorria nessa época era a Saturnália, festa pagã em homenagem ao Deus Saturno, em que os antigos romanos faziam banquetes, trocavam presentes e papéis sociais ao embalo de muita música. Sobre 25 de dezembro, Ramón Teja (Universidade de Cantábri, Espanha) explica que nesse dia se comemorava a festa solar em Roma, sendo esse um dos motivos para o imperador Constantino ter fixado o Natal no dia 25 de dezembro, relacionando-o também ao nascimento de Jesus.

No mundo do rock, por sua vez, o Natal passou a integrá-lo oficialmente em outubro de 1957, quando Elvis Presley anunciou "a rock 'n' roll Christmas" (um Natal rock 'n' roll) em referência ao seu Elvis' Christmas Album (Álbum de Natal de Elvis). No entanto, a sociedade e a mídia ficaram horrorizadas com isso. A revista Time divulgou a notícia alertando que se tratava da "most serious menace to Christmas since I Saw Mommy Kissing Santa Claus" ("a mais séria ameaça ao Natal desde que vi mamãe beijando o Papai Noel" – em referência ao espanto da criança ao ver a mãe beijando o Papai Noel, sem saber que poderia ser o seu pai fantasiado, o que seria uma traição).



LETRA & MELODIA

O Elvis' Christmas Album contava com 12 faixas, algumas eram canções clássicas de Natal, como “O Little Town of Bethlehem” e “Silent Night”. “I’ll Be Home for Christmas” e “Here Comes Santa Claus”, tinham um toque de blues. “Blue Christmas”, “Santa Claus Is Back in Town”, “Santa Bring My Baby Back (To Me)” e “White Christmas” ficaram com uma pegada “sexy, rock-it-up approach”, segundo o historiador Ernst Jorgensen.



Capa e contracapa de “Elvis' Christmas Album” de 1957. O disco ficou no topo dos mais vendidos da Billboard na temporada de férias do mesmo ano e se tornou uma referência de álbuns especiais de fim de ano.

Para muitos, transformar os textos sagrados em rock 'n' roll era ofensivo. A faixa “White Christmas” foi a que mais gerou revolta por ser muito diferente da versão à qual as pessoas estavam acostumadas. Essa canção foi considerada degradante, uma “paródia profana”.

Apesar da revolta e da recomendação para que as rádios não tocassem essas músicas degradantes, como de fato ocorreu com KEX em Portland, rádio CKXL em Calgary, CFRB em Toronto, Elvis' Christmas Album ficou no topo dos mais vendidos da Billboard na temporada de férias de 1957.

A revolta da sociedade não foi capaz de conter tanto sucesso (ainda bem, né?!). Elvis' Christmas Album e suas reedições venderam mais de 20 milhões de cópias, é o álbum de Natal mais vendido do mundo. A música “Blue Christmas”, na versão de Elvis, é considerada um clássico do rock 'n' roll natalino e tocada nas rádios de todo o mundo no mês de dezembro.



Kiss em sua formação original posando para foto comemorativa ao Natal.

BRUTALITY

O fim de ano sempre promove reencontros, mas o dia 02 de dezembro de 2023 marcou a despedida de uma das maiores bandas do rock and roll. Com o fim do KISS se encerra também uma era onde o quarteto americano foi muito além de suas maquiagens.

Em seu último show ao vivo em Nova York o KISS confirmou não só sua despedida definitiva, mas também seu futuro. Isso porque, no fim da apresentação no Madison Square Garden pela turnê "End of the Road", avatares virtuais substituíram os integrantes Paul Stanley, Gene Simmons, Eric Singer e Tommy Thayer. As figuras de cerca de 2,5 metros cuspiam fogo e tinham laser nos olhos, segundo a descrição da BBC. Entre as músicas cantadas pelos avatares estava a clássica "God Gave Rock 'n' Roll to You". A criação foi feita pela Industrial Light & Magic (empresa do cineasta George Lucas) em parceria com o Pophouse Entertainment Group.

De acordo com comunicado oficial, o Kiss pretende ser a primeira banda dos Estados Unidos a atuar totalmente de forma virtual e se apresentar apenas com avatares.

A escolha de Nova York para o anúncio do fim "presencial" da banda se deu pelo fato de ser a cidade de origem do KISS, o que poucos se recordam já que "Detroit Rock City", um dos maiores hinos do grupo, acaba por confundir a relação deles com a "big apple" de onde surgiram em 1973.

Várias gerações vão sentir a falta do KISS, uma banda que como poucos soube fazer sucesso, arrebanhar multidões e principalmente fazer fortuna.



Arte promocional da turnê "End of the Road" no Madison Square Garden em Nova York.

Na próxima edição falaremos sobre o fim de outra banda importantíssima para a história do metal, o SEPULTURA, que no dia 08/12 também anunciou o fim da banda. Um feliz 2024 regado a muito rock and roll!





MUNDO DO ROCK

Feliz Natal &
Próspero Ano Novo

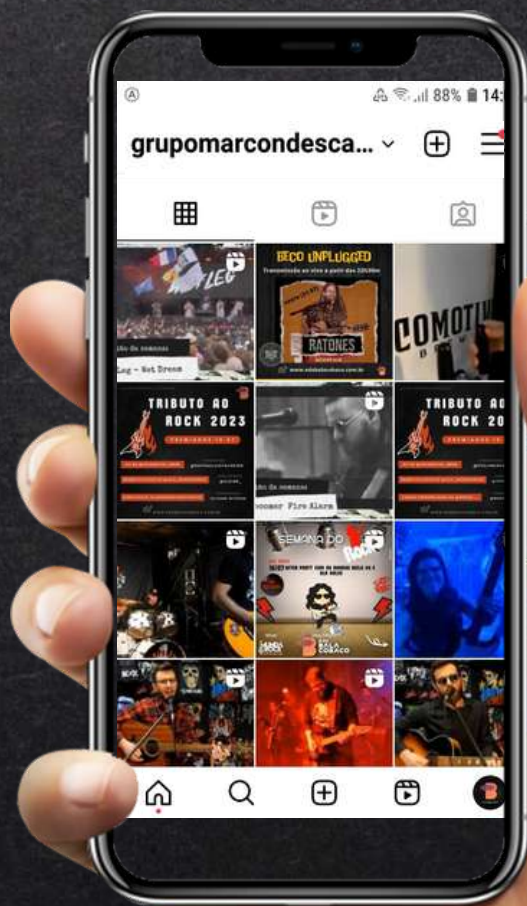


SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS!

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!



@GRUPOMARCONDESCARVALHO

LANÇAMENTOS!

THE GENERAL



GUNS N' ROSES "THE GENERAL"

No dia 08 de dezembro o Guns N' Roses lançou o novo single, "The General", em todas as suas plataformas digitais. A nova música é o segundo lançamento do grupo em 2023, dando sequência à faixa "Perhaps".

Em novembro, o grupo liderado por Axl Rose concluiu sua turnê mundial, que vendeu mais de 1,3 milhão de ingressos em todo o mundo. A atual formação do Guns é composta por Duff McKagan (baixo), Slash (guitarra principal), Dizzy Reed (teclados), Richard Fortus (guitarra ritmo), Frank Ferrer (bateria) e Melissa Reese (teclados). A recente turnê realizada pela banda se tornou a maior excursão da carreira do grupo, fazendo com que o Gus voltasse a se apresentar em estádios e arenas europeias, além de shows como "headline" em vários festivais.

GREEN DAY LANÇA O CLIPE DA INÉDITA "DILEMMA"

O Green Day lançou no dia 07 de dezembro o single inédito "Dilemma", que estará no álbum "Saviors" com previsão para venda em janeiro de 2024.

O vocalista Billie Joe Armstrong em suas redes sociais definiu "Dilemma" como "uma daquelas músicas fáceis de escrever porque era muito pessoal para mim". Billie ainda explica que viu muitos de seus colegas lutando contra o vício e as doenças mentais ao afirmar que "essa música é sobre a dor que vem dessas experiências".

O ROCK E A PSICODELIA



@chriis_hacke

Toca Rauuul! Um tributo a Raul Seixas

Salve salve, camaradas! O fim de ano está chegando e a galera NECESSITA de uma festa à altura para celebrar o que foi 2023. E se você é fã de rock, esse colunista traz uma excelente opção para o dia 22 de dezembro: o Toca Rauuul!

O evento em questão, como o nome já sugere, faz um tributo à um dos maiores nomes da música brasileira, nosso querido Raul Seixas. E o show principal fica por conta de Rodrigo Seixas, o curitibano que há 22 anos incorpora o astro do rock nos palcos do país.

Aos 48 anos, Rodrigo dos Santos reside em Guaramirim e revive os melhores momentos do saudoso Maluco Beleza. Seu show, ao lado da banda Plano B, tem maior ênfase na fase mais jovem de Raul, mas claro, sem deixar de lado os clássicos como Gita, Metamorfose Ambulante, Eu Nasci Há 10 Mil Anos Atrás e etc.

A abertura do evento, que acontece na sede do 100 Limite Moto Clube, no bairro Bela Vista, acontece às 18h, com apresentação de Natty Campos e Banda às 19h. Logo depois é a vez de Rodrigo Seixas e banda Plano B. Finalizando o rolê tem a banda joinvilense Raiz Vital, que agita a galera com clássicos do reggae e do rock.

A organização do Toca Rauuul é deste que vos fala juntamente com o conhecidíssimo Rodrigo Zangado, autores de outros eventos como o RioRock Festival, Luau com Gazu, Luau Delas (com Tati Portella) e etc.

Os ingressos já estão à venda pelo valor de R\$ 40 na loja Mundo do Rock e no Dallas Burger Bar, em Rio Negrinho, bem como no Beco o Complexo do Rock, em São Bento do Sul. Maiores informações pelos telefones (47) 99730-0257 ou (47) 99132-8269.

Programação: 18h Abertura - 19h Show com Natty e Banda - 21h Show com Rodrigo Seixas e banda Plano B - 23h Show com a banda Raiz Vital



Arte promocional do evento "Toca Rauuul!" .



Feliz
Natal



**NÃO DEIXE
O ROCK
SAIR DE
VOCÊ!**



WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

Nesse Natal de presentes criativos que

voce mesmo pode
personalizar!

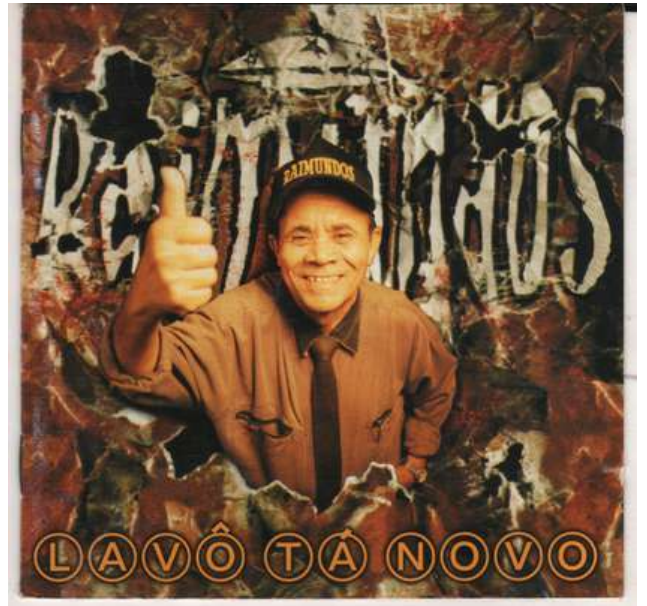


Innove Personalizados

**Personalizando
produtos do seu jeito!**

Natal sempre foi sinônimo de lançamentos de álbuns inéditos ou de simples coletâneas que reuniam “as melhores” de fulano ou ciclano para poder alavancar as vendas em um período em que o consumidor está mais propenso a gastar seu rico dinheirinho.

Com o CD não foi diferente e como já destacado em outras edições a nova mídia que chegava ao seu auge na década de 90 se aproveitou disso e praticamente tirou o vinil de circulação, mas não matou o conceito de álbum. Ou seja, um disco com capa, e que tivesse começo, meio e fim. Era assim no LP e foi assim também com o CD. Algo difícil de se compreendido pelas novas gerações que cresceram depois do ano 2000, já que passaram a conviver com outros modos de ouvir música.



A capa do álbum destaca Josias, vigia noturno do Be Bop estúdio onde a banda gravou o seu disco de estreia. Josias vendeu a sua imagem por R\$ 300,00 reais o que na época representava aproximadamente três salários mínimos.



Rodolfo, Canisso, Fred e Digão durante as filmagens do vídeo clipe de “Eu quero ver o oco”.

Como qualquer adolescente da época meus pedidos ao bom velhinho se resumiam basicamente em CD's e chocolate. Entre os CD's que o Noel me presentou, de longe o que mais me marcou foi “Lavô Tá Novo” dos Raimundos.

Segundo álbum de estúdio da banda, produzido por Mark Dearnley (que já trabalhou com AC/DC, Black Sabbath e Def Leppard) e lançado em novembro de 1995 (portanto próximo ao Natal) pela Warner Music.

Os Raimundos, certamente, foram uma surpresa para quem viveu nos anos 90 e viu grandes bandas de rock dos anos 80 se desfazerem ou tornarem seus sons mais pop. E como tal Raimundos em sua música pesada e marcante transmitia irreverência e sonoridade única!

A banda era composta na época por sua formação clássica, ou seja, Rodolfo (vocais e guitarra), Digão (guitarra e vocais de apoio), Canisso (baixo e vocais de apoio) e Fred (bateria). O disco trazia músicas sensacionais como “Eu Quero Ver o Oco”, “Tora Tora” e “I Saw You Saying (That You Say That You Saw)”. Não esquecendo de ótimas músicas coadjuvantes, que deram ainda mais peso e consistência para o trabalho como “O Pão da Minha Prima”, “Esporrei na Manivela”, “Pitando no Kombão” e uma das minhas preferidas “Bestinha”.

SÓ ME RESTA O ROCK!

Um dos grandes hits da banda é “Eu quero Ver o Oco”, segunda faixa do “Lavô Tá Novo”.

A música relata a história de um garoto que havia acabado de ganhar um carro e capotou com ele. Durante a música aparecem relatos engraçados do ocorrido, desde as falas da mãe do personagem até a descrição dos fatos. A faixa apresenta uma letra bem visual (é possível enxergar cada cena por meio de cada refrão) é como se fosse um filme passando na imaginação de quem ouvia o CD. Sem contar nos vários trechos cômicos!

Uma das músicas mais agressivas da banda e que, com certeza, moveu gerações com um refrão bem gritado. Sua sonoridade pesada, sua letra cantada rápida e o peso que os instrumentos dão a transformaram em uma música que representava toda a importância dessa banda para adolescentes da década de 90.



A contracapa expressa a ironia da banda que brinca com o título “Lavô Tá Novo” em contraste com a imagem do vigia Josias. O encarte do CD trazia ainda as letras das músicas e todo um trabalho de informações complementares.

Por fim agradeço a minha mãe que mesmo sem fazer ideia das letras obscenas sempre fazia o possível e o impossível para me presentear com CD's memoráveis que me proporcionaram memórias fantásticas e moldaram meu gosto musical a ponto de montar uma rádio rock só para poder ouvir aquilo que me agrada!

Um natal com muito rock and roll e que possamos compartilhar boa música com aqueles que amamos. Afinal de contas “Só nos resta o rock”!

Último registro com o grande e carismático Canisso! Um salve a todos meus amigos da Rua Joseph Strezenl que desde a infância compartilham amizade, respeito e muito amor pelo rock and roll!



Feliz Natal





VEM SER FELIZ COM A GENTE!

MUITO MAIS MÚSICA, MUITO
MAIS ROCK AND ROLL!

24 HORAS NO AR

WWW.EDOBALACOBACO.OCM.BR

AGENDA DA SEMANA

14.DEZ

BANDA

QUINTA-FEIRA | 19H

ROCKET SCIENCE

15.DEZ

ACÚSTICO

SEXTA-FEIRA | 19H

HERMITA

16.DEZ

EVENTO

SÁBADO | 19H

MIDNIGHT ROSE +
PUNKREAS + VIOLET

@beco_complexodorock





Débora Dziedicz

HARD IS GOOD!

Olá Roqueiros!

Sabemos que a coluna aqui é Moda, porém com as festas de final de ano chegando e com elas aquela dúvida sobre quais presentes comprar para quem amamos, sinto-me obrigada a auxiliá-los nesta – digamos assim – tarefa gostosa do calendário Natalino. Vamos lá então!!

Se ele ou ela forem amantes do bom e velho Rock n' Roll fica fácil acertar no presente. São inúmeras opções e infinitas as possibilidades. Demonstrar ao presenteado que conhece seus gostos e ser autêntico em sua escolha pode ser algo desafiador. Mas que deve ser encarado com muita tranquilidade quando o assunto é Rock. Então aí vai três super dicas da Deby:

No topo da lista estão elas, as ...

Camisetas de Bandas

Camisetas de bandas de rock são um verdadeiro ícone no mundo dos presentes. Elas são clássicas e ao mesmo tempo super versáteis. Proporcionam ao fã a experiência em exibir com orgulho o seu amor pela música e estilo.

A melhor parte é a variedade de designs e tamanhos. Seja logotipos icônicos até estampas altamente elaboradas, inspiradas em álbuns e letras, há uma variedade de opções para todos os gostos. É só escolher a camiseta irada para presentear aquela pessoa especial e permiti-la arrasar no Look, seja nas festas de final de ano, nos shows, festivais ou no dia a dia.



Camisetas de bandas sempre são uma das melhores opções de presentes!

HARD IS GOOD!

@deby_dz



Colares, chokers, cordões, pulseiras, anéis, brincos, meias arrastão, bandanas, bonés e bolsas. São itens sugestivos para presentear amigos e familiares.

Acessórios

A mais de 50 anos as roupas e acessórios de Rock fazem parte do mundo da moda. Colares, chokers, cordões, pulseiras, anéis, brincos, meias arrastão, bandanas, bonés e bolsas. Todos são ótimas apostas para complementar o look dos amantes deste estilo musical. Os Acessórios são opções de presentes práticos, acessíveis e essenciais, certamente fará com que qualquer roqueiro se sinta especial.

Lembranças e itens de Decoração

Para muitos o estilo Rock n´Roll vai além da moda, sendo um estilo de vida. E esta paixão pode ser eternizada de diversas formas além da forma de se vestir. Pode ser definido com uma simples decoração de Rock. A decoração de Rock se inspira em bandas, músicas e vertentes do gênero musical para compor um ambiente. O grande segredo de surpreender com esta escolha de presente está nos detalhes, conhecer o gosto musical da pessoa especial irá auxiliar nesta decisão. Itens básicos, como

canecas, almofadas e bandeiras podem ser eternizados na lembrança do presenteado – Já pensou aquela pessoa especial ao tomar seu café todas as manhãs lembrar de você ao ver a banda que gosta estampada em sua caneca? – Ou a parede de seu quarto com a bandeira de seu ídolo? Não existe uma regra quando o assunto é presente. A regra é alegrar a outra pessoa. Simples!



Canecas, almofadas, bandeiras e demais itens decorativos agradam quem presenteia e é presenteado!

Agora não há mais pretexto para não presentear aquela pessoa amante do Rock. Opções como esta estão com tudo neste Natal.

Vou me despedindo por aqui. Desejando a todos vocês amigos leitores um Feliz Natal e um 2024 repleto de Rock n´Roll para todos nós.

Forte abraço, até a próxima!

Débora Dziedicz



Feliz Natal

Desejamos um ótimo Natal e que o Ano Novo traga muita saúde, sucesso e felicidade para você e sua família!



[@contabilidaderuthes](https://www.instagram.com/contabilidaderuthes)

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)



VEM AÍ...

**A MAIOR PREMIAÇÃO DO
ROCK AND ROLL REGIONAL**



MELHORES DO ANO

2023

**MUNDOS
& ROCK**

[@grupomarcondescarvalho](https://www.instagram.com/grupomarcondescarvalho)



**É DO BALACOBACO, A RÁDIO ROCK
DO PLANALTO NORTE DE SC!**



MELHORES DO ANO 2023 FICA PARA INÍCIO DE 2024

No “Backstage” desta edição trazemos um gostinho do “Prêmio Melhores do Ano” promovido pela web rádio É do Balacobaco.

Os registros e depoimentos correspondem a edição de 2022, já que em virtude da reestruturação do Grupo de Comunicação Marcondes Carvalho (que no próximo ano passará a contar com 10 emissoras) fazendo com que a premiação de 2023 seja realizada apenas no início de 2024.

O prêmio visa valorizar os destaques nas categorias melhor acústico, melhor banda autoral, melhor banda cover, melhor festival e rock star do ano. Ainda são premiados melhor show, melhor vídeo clipe, live com maior audiência, e melhor casa de shows e eventos.

BACKSTAGE

A edição de 2022 contou com a apresentação dos vencedores além de um acústico com a banda Sweet Hard, da dupla Cris e Fábio, e da Balaco Band, banda formada pelos destaques individuais Juba (baterista da Sweet Hard), Purga (guitarrista da Beetle Juice), Well (baixista da Psycho), Dani (guitarrista da Retrô Rock), Johnny (vocalista da Fragmento), Gui do Valle (vocalista da Holy Rock) e o magistral Felipe Harp. Entre os vencedores destaque para a nomeação de dois rock stars, Cabelo guitarrista da banda Old Goles eleito por votação popular e Well Rock escolhido pelo corpo técnico da rádio.

“ De fato, me senti muito honrado por ter ganho o prêmio de Rock Star do ano, sendo que estamos em uma região lotada de monstros do Rock!! Foi uma noite memorável!!! Purga, Juba, Jhonny, Dani e Felipe Harp são músicos incríveis!! Realmente foi uma Power Band, e foi incrível estar no mesmo palco que eles... Uma noite que estará para sempre em minha memória!” **Well Rock indicado pela rádio como rock star de 2022!**



BACKSTAGE



“ O prêmio melhores do ano da Rádio É do Balacobaco veio para se tornar uma referência em nossa região se tratando de apoio a cultura. Fortalecendo a cena Rock N' Roll e incentivando novas bandas. Nós do Beco nos sentimos muito orgulhosos por receber o prêmio e o reconhecimento de todos. Isso apenas reforça que o nosso trabalho vem sendo bem executado, e que a cena vive.” - **Rodrigo Lunelli (idealizador do Beco Complexo do Rock e vencedor da categoria melhor casa de shows/eventos)**



“ Para a Pimenta Sinatra foi uma grande honra participar do evento da rádio É do Balacobaco! A casa estava cheia e todos estavam animados para saber o resultado das premiações e quando vimos o resultado uma grande sensação de orgulho tomou conta de nós, ter esse tipo de reconhecimento pelo trabalho que fazemos é muito gratificante. Começamos sem saber exatamente como dar os passos e claro que tropeçamos muitas vezes mas ter ganho esses prêmios realmente significou muito para nós. Além disso, há uma comunidade muito forte de artistas aqui na região, pessoas muito talentosas, cada um com seu background e seu estilo único, e ver que estávamos todos juntos nesse momento foi um momento muito especial para todos nós. Agradecemos por ter feito parte desse evento e esperamos que no futuro haja muito mais eventos desse tipo e muitos prêmios pra galera.” - **Vinicius guitarrista da Pimenta Sinatra (vencedora das categorias melhor banda autoral e melhor vídeo clipe)**



“ Foi uma honra ter sido contemplado com essa premiação! Agradeço ao pessoal que votou, pelo reconhecimento do meu trabalho. Fiquei muito feliz e guardarei para sempre este momento. Outro privilégio foi ter feito parte da Balaco Band com músicos extraordinários de São Bento do Sul e Rio Negrinho. Foi sem dúvidas ótimo dividir o palco com essa galera!” - **Johnny (vencedor da categoria melhor acústico)**

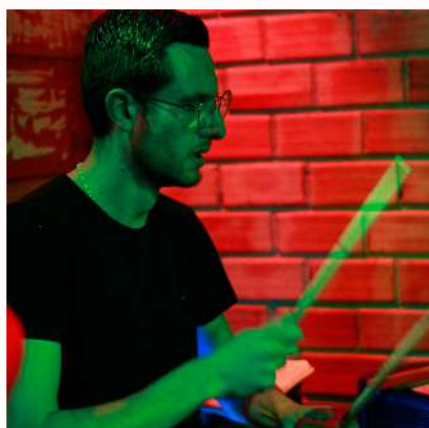


BACKSTAGE



“ Dia 12/07/2022 a banda Retrô Rock transmitiu um show pela web rádio É do Balacobaco, nessa live alcançamos um número de destaque de audiência estimada para mais de 7 mil ouvintes, foi uma experiência surreal onde ouvintes de vários lugares do Brasil puderam acompanhar em vídeo uma apresentação da banda Retrô Rock diretamente da sala de ensaio, Caverna do Dragão (Só para dragão por lá, acreditem!). Isso prova a força que uma rádio web organizada

exerce, proporcionando uma grande audiência para uma apresentação de uma banda de garagem, ou até para um ouvinte que não tem a possibilidade de ir a um show de Rock n' Roll. Já no dia 16/12/2022 participei da apresentação da banda formada por músicos convidados, a Balaco Band. O Show aconteceu no Beco Complexo do Rock durante a premiação dos destaques do ano pela Rádio É do Balacobaco. Pra todos nós músicos convidados foi uma experiência incrível, dividir o palco com pessoas talentosas simplesmente não tem preço, ainda mais com uma Bomba de Chopp em cima do palco. Obrigado Dr. Roger por nos proporcionar essas experiências, a todos que colaboraram de uma ou outra forma, e a vocês que nos prestigiaram. Lets Rock!” - **Dani Stigler guitarrista da Retrô Rock (vencedora da categoria live com maior audiência e guitarrista da Balaco Band 2022)**



“ Fiquei feliz de participar da Balaco Band, foi uma experiência bem legal com músicos excelentes e com um repertório que agradou o público!” - **Juarez “Juba”, baterista da Sweet Hard que integrou a Balaco Band (banda formada por músicos escolhidos como destaques do ano em sua posição/instrumento).**

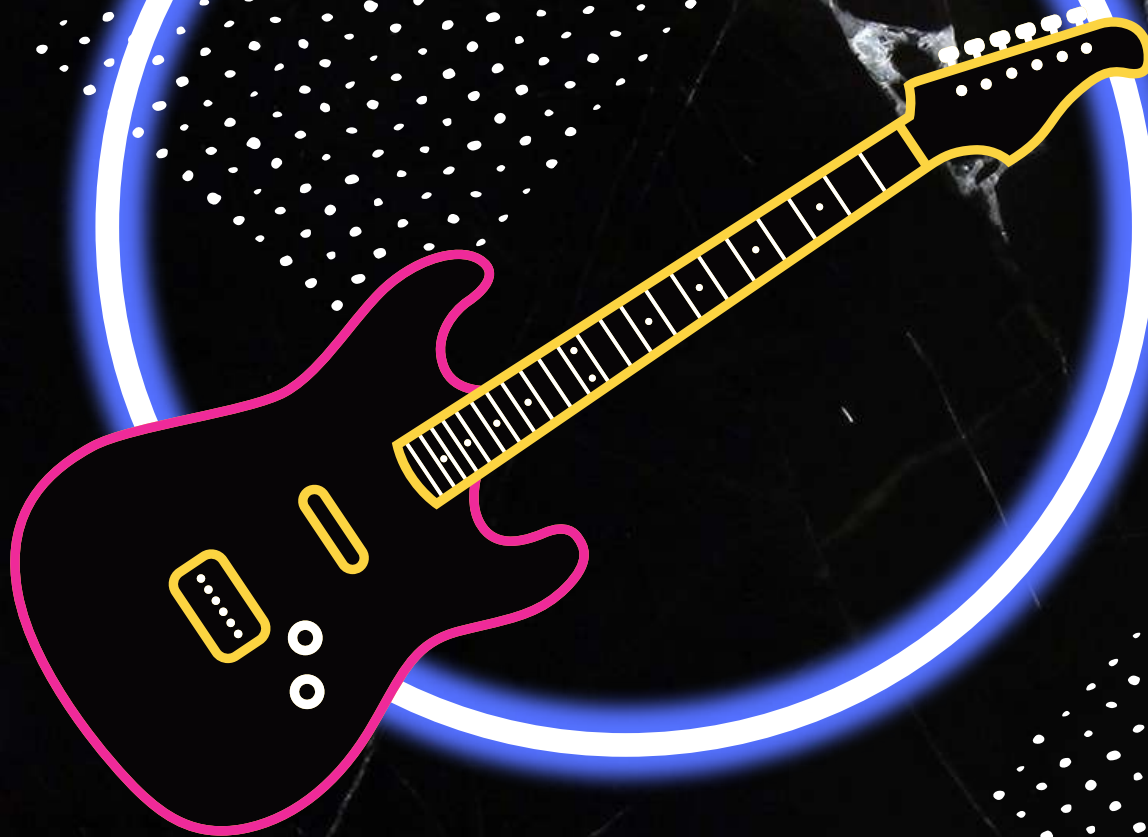
SEJA VOCÊ TAMBÉM UM

APOIADOR

da web rádio É do Balacobaco



ANUNCIE AQUI!



É DO BALACOBACO:
ROCK

EM TODAS AS SUAS VERTENTES!

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

Boas Festas



O underground é isso aí!



Chegou a tradicional festa do Natal solidário do Magos Bar!

Essa será a sexta edição do evento que se divide em duas etapas, a primeira é a arrecadação de donativos que podem ser entregues diretamente no Bar, ou doações via pix (o dinheiro arrecadado será revertido na organização da festa).

A segunda parte é o evento que ocorrerá no dia 23/12 a partir das 14:00 horas no Magos Bar, situado na Rua Mathias Simões de Oliveira, nº 128, Bairro Industrial Sul, em Rio Negrinho.

A festa contará com distribuição de doces e brindes para as crianças além de cama elástica e brinquedos infláveis, tudo isso com a presença do querido Papai Noel.

A animação da festa vai ser por conta de 4 bandas que ainda não estão bem definidas mas que em breve serão divulgadas no cartaz oficial do evento.

Faça a sua parte! Deixe donativos (balas, pirulitos, salgadinhos, geladinhos e refrigerantes) diretamente no Bar, ou contribua com qualquer quantia através da chave pix 47997739055 (não esqueça de enviar o comprovante).



@fabiotschoekebnp3



IN CLASS

@felipeszabunia
@imfszabuniaoficial

OS CANTOS NATALINOS E A SUA EVOLUÇÃO HISTÓRICA!

As músicas natalinas estão na prática cristã há alguns séculos. Na maioria, são músicas que já passaram por inúmeras adaptações.

Assim, de acordo com cada país estas músicas geralmente recordam o nascimento de Jesus.

No entanto, segundo Zenit José Sole - integrante do coro da basílica de Santa Maria em Roma - entre os cristãos de Roma eram mais populares os cantos alusivos à páscoa.

Posteriormente, a tradição popular levou o gênero de músicas natalinas a alcançar uma produtividade e criatividade muito grande.

A origem melódica dos cânticos de natal

Muitos gêneros musicais foram utilizados para relatar a vida de Jesus. As origens destas melodias estão em diferentes estilos de cada país. Assim, na Espanha por exemplo existiam as cantigas de vila chamadas de Villancicos. Na Inglaterra já eram cultuados os Carols que significa bailar fazendo rodas.

Na Espanha os Villancicos surgiram no século XV que eram cantos compostos por estribilhos onde seu conteúdo não era de caráter religioso. No entanto, três séculos mais tarde começaram a utilizar estas canções para contar trechos da vida de Jesus.

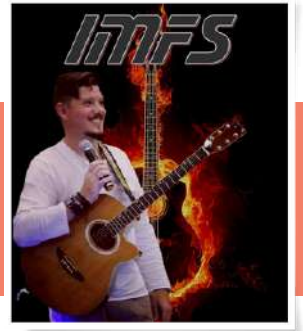
A partir destas canções primárias surgiram as canções de natal. As primeiras canções natalinas tinham ritmo musical muito simples. Posteriormente foi introduzido mais melodias para vários instrumentos.

A cantiga mais antiga de natal é Iesus Refulsit Omnium (Jesus, luz de todas as nações), esta cantiga é datada do século IV.



IN CLASS

@felipeszabunia
@imfszabuniaoficial



Cantigas de natal mais populares.

Como vimos até aqui, a canção de natal mais antiga é Iesus Refulsit Omnium, atribuída a Santo Hilário de Poitiers.

No entanto, a mais conhecida é Noite Feliz, sendo seu título original Stille nacht, heilige yach e foi escrita pelo sacerdote austríaco Joseph Mohr. A história desta música é no mínimo curiosa.

Conta-se que o sacerdote ao ver que o órgão de sua paróquia estava estragado decidiu compor um canto que poderia ser interpretado no violão na Missa do Galo. Devido a sua simplicidade melódica a canção alcançou muita popularidade.

Atualmente este canto está traduzido para 330 idiomas devido a sua extrema popularidade.

História de algumas músicas de natal:

Jingle bell

É uma música com centenas de versões, originalmente era uma música voltada ao dia de ações de graças, pois na versão original nunca menciona a palavra natal. Foi escrita por James Lord Pierpont em 1850.

White Christmas (Natal Branco)

Canção Inglesa escrita por Irving Berlin em 1940 que atingiu grande popularidade. A sua versão cantada por Bing Crosby atingiu mais de 50 milhões de cópias em todo o mundo.

We Wish You a Merry Christmas

Rrelata uma tradição antiga na Inglaterra, onde músicos batiam nas portas de casas mais ricas em troca de comida

Santa Claus is Coming To Town

A gravação mais antiga é de 1934, fala basicamente sobre comportar-se bem para ganhar presentes de natal.

Boas Festas

Canção do compositor brasileiro Assis Valente escrita em 1933, conhecida pela frase “eu pensei que todo mundo fosse filho de papai noel...”.

Um feliz 2024 a todos!





Feliz
Natal

@imfsabuniaoficial

ON AIR



É MUITO BOM FAZER PARTE DA SUA VIDA!

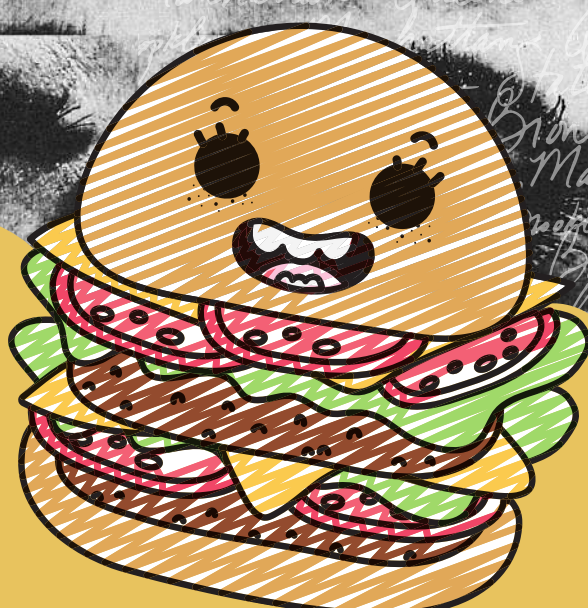
**NA INFORMAÇÃO, NA COMPANHIA, NO RECADO,
NA MÚSICA, EM TODA A PROGRAMAÇÃO SEMPRE
EM BUSCA DO MELHOR.**

ESSA É A SUA RÁDIO ROCK!

WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR



CHILE



VARIEDADES!





FORA DE SÉRIE!

Já começou a temporada de filmes natalinos!

Você sabe que o ano está acabando quando as decorações e filmes de Natal começam a aparecer. Com a aproximação das festas de fim de ano, os serviços de streaming disponibilizam em seus catálogos várias obras festivas (sejam elas produções novas ou clássicos). Isso porque o Natal tem entre as suas tradições o hábito de rever filmes de infância (muito em função de seus espectadores estarem acometidos de extrema nostalgia).

Então para entrar definitivamente no clima de natal indico dois clássicos natalinos que ao meu ver se destacam: **Esqueceram de Mim** de 1990 com Macaulay Culkin (talvez o ator infantil mais reconhecido do cinema), Joe Pesci e Daniel Stern. E meu preferido **Férias Frustradas de Natal** com Chevy Chase.

Ambas as histórias tem todos os ingredientes possíveis para chamar a atenção do público e mesmo com exageros, falhas narrativas e trama genérica, conseguem divertir em muitos aspectos, afinal, quem não gosta de bons filmes ambientados no Natal, com uma história engraçada e um escopo moral para coroar a data?

Sendo assim resgate sua criança interior e se divirta novamente com estes filme icônicos!



Férias Frustradas de Natal é o típico representante do gênero road movie e tem o núcleo familiar dos Griswold como seu centro. Em especial o protagonista o patriarca Clark Griswold (interpretado pelo brilhante Chevy Chase). O filme é sem dúvidas um clássico natalino, que atinge com maestria a nostalgia e sentimentos do fim de ano.



A influência de "Esqueceram de Mim" é tanta que a Lego criou uma réplica da casa do clássico filme de John Hughes. O conjunto, que contém 3.955 peças, aproveitou a nostalgia e o fenômeno cultural do filme, sendo lançado recentemente na mesma data em que o filme estreou originalmente. O custo do brinquedo é de aproximadamente R\$ 3.000,00 reais e já está a venda.

ROAD TRIP

@nicolasnering

Nicolas Nering



Normalmente quando pensamos na temporada de verão, logo vem à cabeça os dias de sol na praia, seja ela qual for.

Mas é possível aproveitar a temporada aqui na região do Planalto também. Temos diversas opções para curtir um dia lindo de sol.

Em Rio Negrinho você pode aproveitar um dia na Fazenda Evaristo, que trabalha na modalidade de day use, onde você terá diversas opções de atividades de aventura, e ainda pode usar toda a estrutura de piscinas disponíveis no local.

Outra opção é o Recanto Paraíso Aventuras, localizado na SC 112. O recanto possui uma grande estrutura de hospedagem, além do principal atrativo nos dias de calor: as piscinas. Ainda possui trilhas que possibilitam o contato direto com a natureza.

Além disso, é possível aproveitar o verão para praticar um exercício e pedalar pelo Circuito das Araucárias de Cicloturismo.

Se você procura uma atividade mais rural, pode ir conhecer o Sítio da Nusi, em Campo Alegre. Lá, além da excelente gastronomia, você pode passear de trator ou de tobata, sentindo um pouco de como é a vida no campo.

Outra oportunidade na temporada de verão é conhecer a produção de vinhos da Vinícola Casa Zator, que fica no Lageado, bairro de Rio Negro que fica muito próximo a Rio Negrinho. Lá é possível participar do Café na Vinícola, um café colonial que é acompanhado de degustação de vinhos produzido na vinícola.

Como vimos, existem várias opções de experiências além de ir para o litoral. Bora conhecer nossa região!

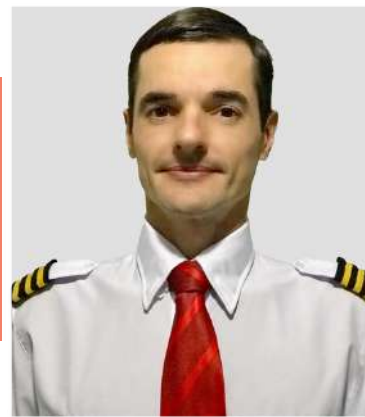
Essa temporada vai ser do Balacobaco!



Fazenda Evaristo em Rio Negrinho.

LET'S FLY!

Entre um Voo e Outro



Tulio Rodrigues

O Natal se aproxima, e o tempo em que o Papai Noel vinha de trenó é coisa do passado, agora o seu transporte é por meio de avião ou helicóptero.

Nesta época tão mágica, é bem comum em algumas regiões que o Papai Noel apareça seja jogando balas de helicóptero ou chegando de avião para alegrar as crianças.

Em minhas experiências na aviação, já participei da operação de helicópteros e também pilotei aeronave levando o Noel.

Um dos meios de chegada mais emocionantes, para o grande momento em que as crianças recebem a visita do Bom Velhinho, é quando olham para o céu, e conseguem vê-lo acenando para todos que ansiosos aguardam sua presença.





Feliz
Natal

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



SABOR EM CADA GOLE: A ARTE DOS COQUETÉIS!



Alex Rodrigues

MIMOSA UM COQUETEL RÁPIDO E FÁCIL PARA AS SUAS FESTAS DE FIM DE ANO

A Mimosa é um coquetel refrescante e clássico, feito com partes iguais de champanhe (ou espumante) e suco de laranja. Originou-se na década de 1920 e é conhecido por ser um favorito dos brunches e celebrações matinais.

Seu sabor cítrico e borbulhante o torna uma escolha leve e agradável para diversas ocasiões. Este drink é tão versátil que, além do suco de laranja, pode ser preparado com outros sucos cítricos, como grapefruit ou pêsego, oferecendo variações saborosas.

Ingredientes:

- 90 ml de champanhe ou espumante gelado;
- 90 ml de suco de laranja gelado.

Instruções:

Em uma taça de champagne ou flute, despeje o champanhe ou espumante gelado. Adicione cuidadosamente o suco de laranja gelado sobre o champanhe. Mexa suavemente para misturar os ingredientes. Decore com uma rodela de laranja na borda do copo, se desejar. Sirva imediatamente e aproveite sua Mimosa! Lembre-se de ajustar as proporções de acordo com o tamanho da taça que estiver usando, mantendo sempre uma proporção igual entre o champanhe (ou espumante) e o suco de laranja.



Mimosa, um coquetel rápido e fácil de ser feito e que combinará muito com suas festividades de fim de ano.



Rango and roll!



Farofa agriçoce o acompanhamento perfeito para o seu Natal!

A edição de Dezembro da coluna “Rango and roll” não poderia ser diferente, uma farofa agriçoce para deixar seu Natal ainda mais gostoso!

A escolha de servir uma receita de farofa diferente fará com que sua ceia de Natal seja atual e extremamente apetitosa, algo que todos buscam para essa época do ano.

Para o prato vamos utilizar pão cortado em cubos, que serão temperados com sal, pimenta em pó, páprica doce, orégano e manteiga derretida. Após misturar bem basta levar ao forno para fazer croutons (torradas). Feito isto leve ao fogo bacon em cubos com um pouco de manteiga, refogue e acrescente castanhas trituradas (no calor elas vão liberar seu óleo e sabor), depois acrescente passas, refogue até elas incharem, se quiser pode adicionar damascos e frutas cristalizadas. Por fim acrescente as torradas e misture, lembrando de corrigir o sal.

Esta receita de farofa agriçoce pode ser consumida assim ou como recheio de aves e assados. Boas festas!

Rock Beer



Ulisses Rodrigues

Cervejas e Harmonizações

O Natal é um período em que caprichamos um pouco mais em nossas comidas e bebidas.

Queremos receber bem e sempre temos aquela receita que adoramos e compartilhamos com nossos amigos e familiares. E se pudermos oferecer outra experiência? Uma harmonização, por exemplo.

Harmonizar bebida e comida é algo prazeroso e podemos fugir da clássica harmonização vinhos, queijos e massas. Cervejas também podem, e devem, ser harmonizadas com comidas.

Lembre que harmonizar não é ditar regras e sim sugerir combinações que serão melhores aproveitadas por nossos sentidos. Há estudo sobre isso, não é algo aleatório.

Muitas vezes isso acontece sem que saibamos. O chopp pilsen harmonizado com amendoim proporciona um contraste suave destacando a salinidade e crocância do amendoim, o que nos leva a mais um gole e a mais um punhado de amendoim. Ficamos nesse ciclo por horas sem saber o motivo de ser tão prazeroso.

Harmonizar é ciência, estudo e dedicação. Quanto mais você fizer mais terá sucesso. E pra quem não tem tempo de estudar eu deixo algumas dicas para praticar neste Natal.

Pernil de porco com cerveja STOUT: A Stout, com seus sabores torrados, notas de café e chocolate, pode complementar os sabores intensos da carne assada, criando uma combinação rica e robusta. A presença do amargor da Stout pode

cortar a gordura do pernil, equilibrando os sabores. Tente não escolher uma Stout que seja excessivamente amarga, para não apagar os sabores do pernil.

Churrasco de carne vermelha com Cerveja

IPA: A IPA apresenta sabores intensos de lúpulo, que podem complementar a carne grelhada, especialmente se houver marinadas ou temperos mais picantes no churrasco. O amargor pronunciado da IPA também ajuda a limpar o paladar entre as mordidas numa carne gordurosa, proporcionando uma experiência equilibrada e saborosa. Certifique-se de escolher uma IPA que não seja excessivamente amarga, para não dominar os sabores da carne.

E pra sobremesa eu indico **sorvete de creme ou baunilha com Belgian Blond Ale:** Este estilo de cerveja belga tende a ter notas de frutas cítricas, mel e especiarias, proporcionando uma combinação refrescante e equilibrada com o sorvete. A doçura suave da Belgian Blond Ale pode complementar a doçura do sorvete sem ser enjoativo, e seus sabores frutados adicionam uma camada de complexidade à experiência gastronômica. Testar com outros sabores de sorvete pode ser uma brincadeira gastronômica divertida e trazer aprendizado sobre o que combina ou não.

Espero que curtam estas dicas e lembre-se que nem tudo é Pilsen! Stay Heavy!



Reserva de
Assados

(47) 98400-0640

@bardogalorionegrinho



Rock & Brasa

O espírito natalino nos faz sair temporariamente da grelha para tratar de um dos pratos mais famosos deste período, o peru.

Há muitas formas de como fazer peru de Natal, pois ele pode ser recheado com farofa, com linguiça, pode ser servida com caldas ou até mesmo na cerveja, cada família tem o seu segredo de preparar uma das mais famosas receitas da ceia de Natal.

Mas pensando em você que tem dúvidas de como fazer peru de Natal e quer uma receita tradicional do clássico prato natalino, basta conferir nossa lista de ingredientes e o passo a passo de como fazer peru de Natal. Vamos às dicas:

Ingredientes

- 1 peru (mais ou menos 3 kg);
- 1 xícara de chá de água;
- 1 1/2 xícara de chá de vinho branco seco;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 cebola média bem picada;
- 4 colheres de sopa de manteiga;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- Sal a gosto; e
- Manjericão fresco picado a gosto.



O peru de Natal é uma das receitas mais tradicionais do período de festas de fim de ano.

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga e misture com o manjericão, recomendamos mais ou menos 1/2 xícara de chá de manjericão picado, mas isso vai depender do seu gosto pessoal;

@rafael.et



Rock & Brasa

2. Em uma tigela, coloque o peru e o besunte com a mistura de manteiga e manjeriço, reserve;
3. Bata no liquidificador a cebola, o alho, o sal, a água e o vinho;
4. Em seguida, banhe todo o peru com o líquido batido no liquidificador e leve-o para geladeira para descansar durante aproximadamente 7 horas, lembrando de regar o peru com esse líquido algumas vezes;
5. Depois das 7 horas de descanso, coloque o peru e também o líquido em uma assadeira e cubra com papel alumínio;
6. Leve o peru ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 1h e 30 minutos;
7. Passado esse tempo, retire o papel alumínio do peru e deixe-o assando por mais uns 30 minutos, lembrando novamente de regá-lo com o líquido que está na assadeira, isso ajudará a intensificar o sabor;
8. Quando retirar o peru do forno, coloque-o sobre uma travessa e reserve;
9. O líquido que está na assadeira você pode colocar em uma panela e cozinhar juntamente com o amido de milho até ficar um caldo grosso, lembrando sempre de deixar o fogo baixo;
10. Depois, basta colocar esse caldo sobre o peru e decorá-lo.



A ceia de Natal é um dos momentos mais marcantes do ano.

Por fim, existem muitas formas de decoração de peru de Natal. Uma dica legal é fazer uma espécie de “cama de folhas” sobre a travessa onde o peru será servido, usando alface, por exemplo, e ao redor do peru você pode colocar frutas como uvas, ameixa, morango, fatias de abacaxi, laranja, ou ainda, servi-lo com batatas assadas bem douradas. Ficará bonito e é muito prático!

Boas festas!





Feliz Natal!

para você e toda a sua família.



SmartShop
Celulares e Acessórios

24 HORAS DE
PURO

• **ROCK** •

O QUE TOCA VOCÊ TOCA AQUI!



WWW.EDOBALACOBACO.COM.BR

GEEK ROCK CLUB!



@awaynopc



Game Pass em Dezembro de 2023: Novidades e Adições ao Catálogo

À medida que nos aproximamos do final de 2023, o Xbox Game Pass prepara-se para encerrar o ano em grande estilo. O mês de dezembro traz uma série de adições empolgantes para os assinantes, com um catálogo robusto de 10 jogos. Entre as novas inclusões, destacam-se títulos como Rise of the Tomb Raider, Far Cry 6, Goat Simulator 3, e muito mais.

Grandes lançamentos para fechar o ano com chave de ouro!

Na segunda metade de novembro, o serviço já recebeu alguns jogos de peso, incluindo Coral Island, Persona 5 Tactica, Dune: Spice Wars e RollerDrome. E não para por aí! A novidade mais recente incluiu o lançamento de Remnant II, um dos indicados ao The Game Awards 2023, juntamente com Remnant: From the Ashes.

Confira os jogos que chegarão ao Xbox Game Pass na primeira metade de dezembro:

- Remnant: From the Ashes (já disponível) — Cloud, consoles e PC;
- Remnant II (já disponível) — Cloud, Xbox Series X|S e PC;
- Spirit of the North (1º de dezembro) — Cloud, consoles e PC;
- SteamWorld Build (1º de dezembro) — Cloud, consoles e PC;



GEEK ROCK CLUB!

AWAY NO PC

- Clone Drone in the Danger Zone (5 de dezembro) — Cloud, Xbox Series X|S e PC;
- Rise of the Tomb Raider (5 de dezembro) — Cloud, consoles e PC;
- While the Iron's Hot (5 de dezembro) — Cloud, consoles e PC;
- W·World War Z: Aftermath (5 de dezembro) — Cloud, consoles e PC;
- Goat Simulator 3 (7 de dezembro) — Cloud, Xbox Series X|S e PC;
- Against the Storm (8 de dezembro) — PC;
- Tin Hearts (12 de dezembro) — Cloud, consoles e PC;
- Far Cry 6 (14 de dezembro) — Cloud, consoles e PC.

Além disso, o serviço Game Pass Core — o nível básico de assinatura — anuncia duas novas adições, Chivalry 2 e Totally Reliable Delivery Service, previstas para 6 de dezembro. Esta iniciativa faz parte do compromisso da Xbox em atualizar o catálogo Core "de duas a três vezes ao ano", trazendo ainda mais diversidade de jogos para os assinantes.



Arte promocional do game "Remnant II" já disponível no mercado.

www.awaynopc.com.br



NATAL 2023 PROMETE RECORDE DE VENDAS PARA O VAREJO DIGITAL



Segundo dados da Confederação Nacional do Comércio (CNC) o brasileiro está mais disposto a gastar, por isso a Black Friday 2023 teve um dos melhores resultados desde a criação da data, solidificando-se como a campanha mais importante do ano para as lojas virtuais.

Nos últimos 3 anos, o faturamento médio por loja ao longo de dezembro tem sido consistentemente menor do que em novembro, mas os resultados positivos da Black Friday podem ajudar a aumentar as vendas do Natal 2023, que deve ser ainda melhor para o comércio, com uma expectativa de aumento de 5,6% nas vendas.



Historicamente, o mês de dezembro possui um saldo positivo para o comércio eletrônico. O Natal é uma data tradicionalmente marcada pelo comércio físico, mas, como analisado, tem ganhado espaço significativo no e-commerce, que a cada ano vem aumentando sua participação nas vendas online.

Esse fenômeno evidencia a mudança de comportamento do consumidor, que busca conveniência e diversidade nas opções de compra durante a temporada festiva.

Os empreendedores devem entender que é preciso aproveitar ao máximo as datas sazonais que proporcionam um maior faturamento para seus negócios on line.

Já na Black Friday, apesar da grande importância para aumentar o número de vendas das lojas online, teve uma maior estabilidade em 2022.

Contudo, os empreendedores do comércio eletrônico devem utilizá-las como complemento uma à outra. Afinal, a partir da Black Friday, é possível incentivar a fidelização do cliente ao oferecer descontos para o Natal, por exemplo.

Isso pode ser realizado a partir da análise de dados obtidos na Black Friday e da criação de estratégias para fazer a retenção dos clientes no período natalino.





NATAL 2023 PROMETE RECORDE DE VENDAS PARA O VAREJO DIGITAL

Então, para você que trabalha com E-commerce a dica é aproveitar a alta demanda oriunda da Black Friday para impulsionar também as vendas de Natal, o que requer uma abordagem estratégica e personalizada. Vamos ver outras sugestões mais avançadas para os empreendedores que desejam obter maior venda no período de Natal:

– **Programas de fidelidade especiais:** crie programas de fidelidade específicos para clientes da Black Friday, oferecendo pontos extras ou descontos exclusivos para incentivar compras contínuas durante o período natalino.

– **Kits estratégicos:** criar kits exclusivos que combinam produtos populares da Black Friday com itens sazonais de Natal, sendo apresentados com ofertas limitadas, pode auxiliar a loja do empreendedor, a depender de seu segmento.

– **Conteúdo interativo e engajador:** já para as redes sociais, é o momento para criar conteúdo envolvente e relevante para a audiência, como vídeos interativos, mostrando ideias de presentes únicos para o Natal, expondo suas ofertas através dos stories, entre outras oportunidades.

Como visto, a Black Friday tem uma grande importância para o e-commerce e pode servir como um adiantamento de compras para o Natal por parte dos consumidores, mas isso não significa que as compras para o período são afetadas diretamente.

Os empreendedores devem entender que é preciso aproveitar ao máximo as datas sazonais que proporcionam um maior faturamento para seus negócios.

Afinal, o início do ano é um período com menos datas que impulsionam as vendas para o e-commerce. Portanto, investir em estratégias e trazer descontos para esse final de ano são fundamentais para adquirir maior escalabilidade.

Grande abraço e boas festas a todos.

Alpine Tecnologia Digital

@alpine.tecnologia

Fonte: ecommercebrasil.com.br

@awaynopc

AWAY NO PC

Feliz
Natal

PUNCH!



A CONSTITUIÇÃO FEDERAL E O DIREITO AO LAZER

Com a proximidade das festividades de fim de ano várias empresas promovem eventos comemorativos e destacam a importância de seus funcionários. Contudo muitos trabalhadores ainda desconhecem que o lazer é um direito plenamente consolidado em nosso ordenamento jurídico.

Isso mesmo, o lazer é uma garantia social expressa inclusive em nossa Constituição Federal!

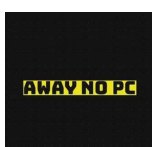
Todavia, o significado da palavra lazer não é fácil de ser definido, pois além de existirem vários conceitos sobre o tema o lazer é apresentado como um fenômeno essencialmente problemático e ambíguo.

Dentre as definições a mais adotada é a de que o lazer é um conjunto de ocupações nas quais o indivíduo, após suas obrigações profissionais, possa se entregar de livre vontade para repousar, se divertir, se entreter ou ainda para desenvolver sua formação e sua participação social voluntária.

Partindo dessa ideia, ressalto que o direito ao lazer expressa a realidade de que vivemos numa sociedade que cada vez mais valoriza os raros momentos que o cidadão tem para se dedicar a sua vida pessoal, já que sua rotina laboral lhe toma boa parte do seu dia a dia.

É forte a tendência mundial, sobretudo nos países mais desenvolvidos, de que os diversos segmentos da sociedade passem a conciliar o trabalho e qualidade de vida, pois para que o trabalhador renda durante o expediente é preciso antes que ele esteja com suas forças físicas e emocionais plenamente renovadas.

O direito ao lazer não se estende unicamente aos trabalhadores, todos os indivíduos tem a garantia de poder usufruir de estruturas mínimas, ou seja, praças, locais para prática de esportes e apresentações culturais, tudo oriundo de políticas públicas claras e eficientes.



PUNCH!



O exercício de uma atividade que gere lazer é essencial, tanto numa visão humana quanto econômica, isso porque o lazer reflete uma necessidade biológica e psíquica, além de dar um sentido existencial ao indivíduo, levando-o à conclusão de que atividades prazerosas e relaxantes vão proporcionar um crescimento espiritual e existencial.

No que se refere a economia, precisamos analisar o lazer como um meio capaz de gerar emprego e renda. A expansão do lazer acarreta a criação, ampliação e diversificação de outros setores da economia.

Todavia, o lazer não se limita apenas a simples associação com divertimento e descanso. Lazer não é sinônimo de não fazer nada, muito pelo contrário, inclui esforços físicos capazes de satisfazer o homem, como praticar esportes, sair para dançar, etc.

O mais importante de tudo é que, além de buscar o prazer e a diversão, o lazer possibilita ao cidadão que ele reflita sobre sua realidade pessoal e social, acalmando os conflitos e crises que o permeiam. O tempo de lazer deve ser considerado como um tempo privilegiado, que propicie mudanças pessoais, sociais, morais e políticas!

Por fim, desejo a você leitor um ano novo repleto de conquistas pessoais e familiares, de equilíbrio, paz, saúde e muita prosperidade!

Um Feliz Natal e próspero Ano Novo.

Boas Festas!

Dr. Roger Marcondes Carvalho - OAB/SC 28.305



O direito ao lazer não se estende unicamente aos trabalhadores, todos os indivíduos tem a garantia de poder usufruir de estruturas mínimas, ou seja, praças, locais para prática de esportes e apresentações culturais, tudo oriundo de políticas públicas claras e eficientes."

Dr. Roger



TROCANDO IDEIAS COM DR. VICENTE CAROPRESO



@drvicentecaropreso

UM 2024 SAUDÁVEL E EM BOA FORMA!

O verão está chegando e isso faz com que as pessoas corram para as academias ou iniciem dietas para tentar entrar em forma, para apresentar uma imagem mais saudável e atraente nas praias, piscinas ou passeios.

Mas é bom tomar cuidado com as dietas milagrosas e o excesso de exercícios, pois isso pode acabar prejudicando a saúde.

O certo é manter hábitos saudáveis o ano inteiro e, para isso, nada melhor que alimentação saudável e atividades físicas.

Coma pelo menos cinco porções de frutas e verduras diariamente distribuídas nas suas refeições. Por exemplo: coma uma fruta no café da manhã. No meio da manhã coma outra fruta. No almoço coma salada verde e salada de tomate e cebolas. No meio da tarde uma fruta ou um suco de frutas. E no jantar coma salada com o prato principal ou uma fruta de sobremesa.

Evite excesso de frituras e alimentos muito gordurosos, prefira carnes mais magras. Evite também o excesso de carboidratos: não coma massa com arroz, batata e pão. Escolha só um deles em cada refeição e não abuse do sal na comida.

O prato típico brasileiro de feijão, arroz, carne e salada é uma refeição muito bem balanceada. Além de uma alimentação saudável, é importante adquirir o hábito de fazer atividades físicas.

Se quiser e puder, vá para uma academia. Se não, faça você mesmo. Mas atenção! Se você tem algum problema de saúde, ou já está na terceira idade, consulte um médico antes de iniciar seus exercícios.

Meia hora por dia de atividades físicas, cinco vezes por semana é fundamental para manter o tônus muscular e a boa forma, além de ser favorável para todo o organismo.

Pelo menos duas vezes por semana devemos fazer exercícios que envolvam força e alongamento muscular e caminhar ou pedalar sempre que puder. Para os idosos, caminhar três vezes por semana, meia hora de cada vez, é realmente benéfico para a saúde como um todo.

Comece agora a cuidar-se, alimente-se bem e faça exercícios. Mantenha bons hábitos o ano todo para chegar sempre no verão em boa forma.

Boas festas e um excelente 2024!



Feliz
Natal





COMO LIDAR COM UM CACHORRO COM MEDO DE FOGOS DE ARTIFÍCIO?

Com a proximidade das comemorações de fim de ano vem a preocupação dos pets que morrem de medo de fogos de artifício.

Pensando nisso, vamos aproveitar que ainda resta um tempinho até o réveillon para criar um ambiente seguro para o seu animal de estimação.

Antes é preciso reforçar que a razão mais comum que pode explicar porque cachorro e outros animais tem medo de fogos é a sensibilidade do sistema auditivo (principalmente o canino). Para quem não sabe, os cães têm ouvidos muito sensíveis, capazes de ouvir timbres inaudíveis para os humanos. Por isso, os altos ruídos dos rojões podem até causar dor ou prejudicar a audição de um pet. Mas, além disso, outros motivos podem explicar um cachorro com pavor de fogos, entre eles: gatilho de estresse, senso de ameaça e aversão ao desconhecido.

Basicamente, o medo é um sentimento que é aprendido e reforçado desde a infância do cachorro. Um filhote de cachorro com uma mãe super medrosa, por exemplo, provavelmente vai se tornar um cão medroso. Por essa razão, o ideal é que os tutores façam uma boa socialização, expondo o pet a situações, pessoas e sons diferentes no início da vida. Vamos a algumas dicas de como preparar seu animal para enfrentar ou amenizar o medo de fogos:



1 - Prepare um local que ofereça segurança

A queima de fogos é uma situação caótica para os pets, sendo assim é bom você preparar um “bunker” em casa para o seu cão ou gato passar ileso às explosões que dominam o céu. Na noite de 31 de dezembro, bloqueie todas as saídas que dão acesso à rua, pois na hora do desespero o pet pode correr em desatino, fugir de casa e depois não encontrar o caminho de volta. Faça uma proteção adicional em janelas e portas de vidro, pois com um impacto mais forte o animal pode se envolver em algum acidente. Mantenha as janelas, cortinas ou persianas fechadas quando o relógio se aproximar da meia-noite para que os flashes dos fogos tenham menos chances de provocar medo no pet. O segredo é isolar ao máximo o ambiente, de modo que a sua casa, ou melhor, o seu bunker, seja um ótimo refúgio para o peludinho.

2 - Menos é mais

Todo mundo gosta de deixar a casa bem bonita para receber a família para jantares especiais,

MUNDO PET

Dr. Guilherme Augusto Tureck



mas lembre-se de caprichar na decoração sem comprometer a segurança do seu animal. Mesmo tomando todas as precauções, pode ser que o seu cachorro ou gato fique amedrontado na hora dos fogos. Como não dá e nem é indicado tentar segurar o pet para ele não sair correndo, mantenha o ambiente o mais livre possível, de maneira que o pet possa se abrigar onde se sentir mais seguro, pode ser debaixo do sofá, da sua cama, numa prateleira ou até mesmo na casinha dele. Quanto menos “obstáculos” tiver pelo caminho, mais seguro estará o animal e menores serão as chances dele se envolver ou provocar um acidente.



3 - Seja a companhia do pet

Embora preparar o ambiente seja importante, a sua companhia certamente vai garantir que o seu animal se sinta mais seguro. A ausência pode fazer com que ele sinta ainda mais medo e se sinta desorientado com os estampidos.

4 - Nunca saia com o seu pet!

Para não deixá-lo sozinho em casa, muita gente opta por sair com o pet para o local em que vão passar a virada de ano. Entretanto, esse é um erro que pode causar um problemão! Isso porque o cachorro pode fugir ou até mesmo atacar alguém por causa do medo durante a queima de fogos.

5- Nunca o prenda!

Não é recomendado que você prenda o seu cachorro em um cômodo da casa durante os fogos de artifício, principalmente se esse local não for comum para ele. Você até pode preparar um quarto para ele com tudo o que precisa para se sentir seguro, mas ele não deve ser trancado – a menos que você feche a porta e fique com ele. Sobre correntes, não precisamos nem falar, né? Pets não devem ser mantidos presos desta forma em nenhuma ocasião!

6 - Use petiscos e brinquedos

Uma boa maneira de acalmar um cachorro com medo de fogos é o distraí-lo durante o momento considerado muito estressante. Basicamente, você vai direcionar o foco dele para algo que ele goste a fim de fazer com que ele não “perceba” o que está acontecendo em



MUNDO PET

Dr. Guilherme Augusto Tureck



sua volta. Se o seu pet tem um brinquedo favorito, aquele que faz ele “esquecer o Mundo”, use-o ao seu favor. Agora, caso ele seja um amante de comida, o distraia com uma bela porção durante os estampidos.

7 - Músicas relaxantes

Em plataformas como Youtube e Spotify, há uma lista extensa de músicas relaxantes para cães que podem ser usadas para acalmar o pet durante o fim de ano. Dentre elas, existem algumas feitas especialmente para momentos estressantes e de ansiedade. Basta colocá-la em um bom volume para ajudar a criar um ambiente mais relaxado para o seu pet.

8 - Use produtos específicos para ajudar o seu pet

Uma excelente maneira de garantir o bem-estar de um cachorro com medo de fogos é usando produtos específicos para acalmar o pet durante a queima de fogos.

9 - Oriente os convidados

Se a sua casa será o local da comemoração, você deve pedir para que os convidados, ao perceberem que o pet está com medo dos fogos, não agradem ou façam carinhos. Até pode parecer um ato cruel, mas isso pode funcionar como um reforço positivo e aumentar a insegurança dele.

10- Sedativos? Nunca!

É angustiante ver o pet desesperado em meio ao barulho intenso. Entretanto, não devemos resolver a situação a todo o custo e optar por usar medicamentos sem prescrição médica. Isso pode causar sérios problemas de saúde ao cachorro e ainda não resolver a fobia a fogos.

11 - Use os barulhos internos ao seu favor

Em casos extremos, uma das dicas mais funcionais é fazer o máximo de barulho possível com objetos do dia a dia que seu pet está acostumado a ouvir. Quando estiver chegando próximo ao momento da queima de fogos, por exemplo, feche as portas e as janelas e também as cortinas e persianas para que não o pet não veja flashes. Depois, aumente o volume da TV, sintonize o rádio em uma estação bem tranquila e até ligue o ventilador. Usar barulhos familiares fará com que o pet não ouça diretamente os barulhos externos, é como se você estivesse camuflando-os.

12 - Nunca castigue o seu pet!

Por fim, encerramos nossa lista de dicas de como ajudar um cachorro com medo de fogos lembrando que em hipótese alguma castigue ou haja de forma ríspida com o seu pet por qualquer comportamento relacionado ao medo. Isso é prejudicial a ele e a você. Boas festas!





@buchmannfacas

Desejamos um feliz natal e um
ótimo ano novo!

Boas festas!



Happy Xmas

À medida que o Natal e as festas de fim de ano se aproximam, somos constantemente bombardeados com imagens de pessoas comprando freneticamente, incontáveis promoções e o apelo para dar presentes extravagantes. No entanto, é importante lembrar que o verdadeiro significado do Natal vai além dessa imagem capitalista. Em uma sociedade dominada pelo consumismo, é fácil se deixar levar pela falsa ideia de que o Natal está centrado em presentes materiais.

Na verdade, o Natal é uma oportunidade para expressar nosso amor e generosidade por meio de gestos significativos, em vez de apenas presentes caros. É um momento para reconectar com o verdadeiro espírito natalino. John Lennon e Yoko Ono, na música "Happy Xmas (War Is Over)" nos lembram: "So this is Christmas, and what have you done? Another year over, a new one just begun". Essas palavras nos convidam a refletir sobre o ano que passou e a valorizar o tempo que temos com nossos entes queridos. O Natal é uma oportunidade para fortalecer os laços familiares, criar memórias duradouras e nutrir relacionamentos significativos.

O ano que se encerra também é um momento de esperança e renovação. A música "O Holy Night" nos lembra que "uma nova e gloriosa manhã surgiu". Independentemente das

dificuldades que enfrentamos ao longo do ano, temos a oportunidade de renovar nossa fé no futuro e acreditar em dias melhores. É um momento para nutrir esperanças, sonhos e aspirações, olhando para o novo ano com otimismo e determinação.

O famoso escritor inglês G.K. Chesterton certa vez disse: "Quando escolhemos dar presentes uns aos outros no Natal, é porque somos lembrados de que todos nós recebemos um presente, muito maior". Com isso ele quis dizer que o verdadeiro significado do Natal não depende do número de presentes debaixo de uma árvore ou do tipo de comida em sua mesa. A mensagem do Natal não muda se você estiver cercado pela família, sentindo falta de entes queridos pela primeira vez ou estiver sozinho. Ela não é afetada pela casa em que você mora - ou não mora. A mensagem do Natal é atemporal — é o nascimento de Jesus e isso vai muito além de um feriado cristão. É mais do que uma ocasião para decorar nossas casas. É uma oportunidade para pausar e agradecer pelo amor, esperança e alegria encontrados nEle - nosso Salvador e amigo.

Portanto, vamos aproveitar esta época festiva para cultivar o verdadeiro espírito do Natal, compartilhando amor, compaixão e esperança com aqueles ao nosso redor.



COLUNA DO 100 LIMITE



Neco Raschke

Aí galera!

Depois de umas férias estamos de volta.

Bem, como relatei anteriormente, saímos da reunião da Pizzaria Mirage com objetivo de acharmos um nome para o Moto Clube.

Na reunião trouxeram nomes muito loucos como Gambas do Asfalto, Goles Moto Clube, Roda Presa MC, 100 Juízo MC, Motoqueiros Loucos, Amigos da Bera... E assim sucessivamente.

Alguns bem sugestivos, não sei por quê... (risos).

Bem depois de centenas de nomes juntamos algumas palavras de vários nomes como... Limite e 100... e assim chegamos a 100 Limite Moto Clube.

Com isso a próxima tarefa era montar um escudo para nosso grupo. Assim, novamente fomos para casa com objetivo de nos tornarmos grandes desenhistas para a escuderia...

Mas isso é um assunto para a próxima coluna!

Um Feliz e abençoado Natal, repleto de conquistas e amor. Comemorando o aniversário de Jesus e um próspero e abençoado 2022.

Por fim deixo o registro de uma das várias campanhas de Natal realizadas pelo 100 Limite MC, um clube ativo na sociedade de Rio Negrinho o que demonstra o comprometimento de seus membros para com nossa comunidade.

Abraços, pensamentos loucos e até o ano que vem!



Ação solidária do 100 Limite MC junto ao CMEI Vista Alegre realizada em dezembro de 2020.



FELIZ NATAL



@estacaosaudern



ESPORTES E BEM ESTAR





CONFIRA QUAIS SÃO OS CUIDADOS AO REALIZAR EXERCÍCIOS FÍSICOS NO VERÃO

Todo fim de ano você exagera nas celebrações e depois se arrepende? Você começa uma rotina fitness e desiste no meio do caminho? Se é o seu caso, você não está só. Muita gente perde a motivação no meio do processo, a maioria, no entanto, também se arrepende disso. Ter comprometimento com você mesmo é o maior desafio. Sendo assim, para te ajudar a não desistir da rotina saudável, mesmo diante das altas temperaturas do verão.

Primeiramente é preciso lembrar que o calor é necessário para o controle e o bom funcionamento do corpo, pois é nessa temperatura que o organismo se equilibra e consegue realizar a transpiração. Entretanto, o praticante deve ficar alerta em relação ao clima muito quente, pois pode ocasionar problemas de saúde, como sudorese, câimbras, fadiga e fraqueza.

Tudo isso pode dificultar a regulação da temperatura corporal e levar à desidratação, causando diversos riscos para o bom funcionamento do organismo. Desse modo, são diversos os cuidados que devem ser tomados no momento de se exercitar ao ar livre em temperaturas mais quente.

A seguir, veja algumas dicas para se proteger do calor mantendo a sua rotina de treinos:

Proteja-se do sol

O primeiro passo é se proteger da incidência direta do sol, utilizando óculos, protetor solar e bonés. No momento do treinamento, os músculos podem produzir 50 vezes mais calor do que todo o restante dos órgãos juntos. Esse aumento de temperatura interna é liberada por meio do suor, funcionando como um processo de resfriamento do organismo. Quanto maior a temperatura, maiores os riscos e a quantidade de calor produzido. Isso pode ocasionar desidratação, tontura, vômitos, entre outras situações que prejudicam o ritmo das atividades. Por isso, o indicado é que o praticante sempre opte pelos horários em que o sol é mais ameno, como as primeiras horas da manhã.

Hidrate-se bastante

O corpo deve estar sempre bem hidratado ao se realizar qualquer tipo de atividade física, mesmo que elas sejam feitas dentro de um espaço protegido do sol. A desidratação ocasiona diversos problemas de saúde, podendo levar à perda de nutrientes e minerais vitais para o equilíbrio do organismo. A água é um componente essencial para todas as células, que ajuda a eliminar toxinas e a regular a temperatura corporal. Dessa maneira, a recomendação é consumir o dobro de líquidos no período do verão, pois assim você manterá o equilíbrio e a hidratação correta do corpo.

Utilize roupas adequadas

Também é recomendado utilizar roupas específicas para altas temperaturas na estação



do verão. Peças leves, produzidas com tecidos especiais, permitem que o corpo transpire e se resfrie de maneira adequada. A carga térmica precisa ser liberada para que a temperatura corporal não se eleve e faça com que o praticante interrompa a atividade física. As roupas atuam como uma segunda pele no momento dos exercícios. Por isso, os tecidos devem favorecer a evaporação e a perda de calor ocorrida pela transpiração. Atualmente, já existem peças que proporcionam maior conforto e segurança para as práticas, inclusive para quem realiza esportes ou treinamentos de alto rendimento.

Invista em uma alimentação mais leve

No verão, o organismo pode levar mais tempo para realizar a digestão dos alimentos, o que acaba prejudicando o ritmo dos treinos. Assim, o ideal é sempre optar por comidas leves e refrescantes, que auxiliam o processo digestivo e a execução das atividades físicas. Antes do treino, por exemplo, invista em frutas e saladas ricas em vitaminas e minerais. Além de manter a saúde em dia, os alimentos mais leves garantem mais energia para iniciar os treinos diários.





@estacaosaudern

Dê atenção para a escolha dos exercícios

É fundamental optar por modalidades de atividades que sejam adequadas ao seu objetivo e estilo de vida. No verão, a escolha do exercício influencia diretamente o seu rendimento e resultados, independentemente se você deseja perder peso, ganhar massa magra ou manter o condicionamento físico em dia. Antes de iniciar uma rotina de treinamento, procure observar se o seu corpo tem mais aptidão para atividades aeróbicas, de musculação ou, simplesmente, modalidades mais leves, como as caminhadas. Existem diversas opções eficazes e que agradam os mais diferentes tipos de perfis.

Faça avaliação física

Também é muito importante, antes mesmo de começar os treinos, fazer uma avaliação física com um profissional capacitado para ter mais segurança e garantir maior rendimento nos exercícios. Isso porque apenas uma avaliação médica é capaz de identificar o estado real da sua saúde. Portanto, a indicação é manter os exames em dia para entender se você pode ou não treinar ao ar livre no período do verão. A avaliação ainda pode indicar as melhores atividades e os alimentos ideais e específicos para melhorar o seu condicionamento físico.

Seguindo estas orientações e mantendo os devidos cuidados, você poderá continuar a sua prática e realizar exercícios físicos no verão tranquilamente. Dessa forma, é possível aproveitar a estação ao máximo, tendo a certeza de não estar prejudicando a sua saúde.

“Se a escolha for por atividade física na rua, como caminhada, corrida ou ciclismo, comece planejando o horário: fuja da faixa entre 10h e 16h e procure locais à sombra, quando possível.”

Ricardo Pries





Feliz
Natal



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!



É DO BALACOBACO FAZ A COBERTURA DA 2º CANOAGEM DA EQUIPE OLHO DE LINCE E AMIGOS

No dia 02 de Dezembro rolou a cobertura exclusiva da 2º Canoagem da Equipe Olho de Lince e Amigos! O evento buscou valorizar a conscientização ambiental, história, cultura e belezas naturais de Rio Negrinho. A novidade deste ano foi à transmissão ao vivo da banda @old_goles_rocknroll que mandou um rock nervoso para os canoeiros!

“ Foi um evento fora de série! Ao todo foram 22 canoas, com uma média de 3 a 4 pessoas por embarcação. Percorremos trechos do Rio Preto, Rio Negro e Rio Negrinho, sendo muito bom estar no meio da natureza e na companhia de pessoas próximas, compartilhando ensinamentos que aprendi com meu pai e meu avô. Foi um evento para toda a família, tanto que após o passeio nos reunimos em um jantar, com brinquedos para crianças e shows musicais. Um deles inclusive transmitido pela web rádio É do Balacobaco que nos acompanha desde a 1º edição. Nossa canoagem é um evento que com toda certeza terá continuidade e o qual vamos melhorando com o tempo. Nosso agradecimento a todos que ajudaram de alguma forma, seja patrocinando, organizando, trabalhando, participando ou incentivando.”

Alan Nicoleti - Um dos responsáveis pela realização da 2º Canoagem da Equipe Olho de Lince e Amigos.

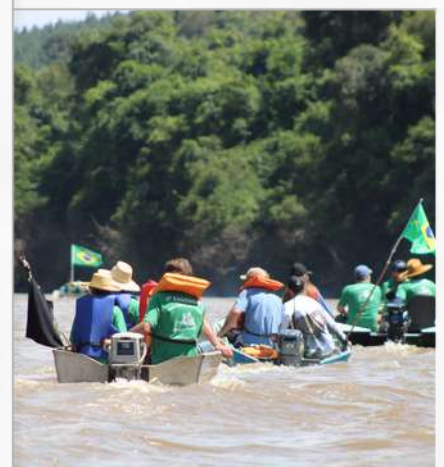
As imagens e fotos feitas por nosso grande parceiro @ade_c07 estão disponíveis no link <https://edobalacobaco.com.br/albuns/91789/2%C2%B0-canoagem-equipe-olho-de-lince-e-amigos>.



Paisagens muito bonitas e o envolvimento com a natureza marcaram a canoagem.



Animação e companheirismos são o ponto alto do evento!



Participantes apreciam a imagem e pregam a preservação ambiental!

GIRO ESPORTIVO

Deja Bastos



Brasileirão 23

É meus amigos, acabou! Fim de uma temporada do nosso futebol, e o brasileiro 2023 ficará marcado como o campeonato em que o Palmeiras foi o menos incompetente. Onde o Botafogo protagonizou a maior pipocada de um time em pontos corridos, o Flamengo demorou a se encontrar, e quando achou que podia liderar, foi goleado pelo galo em casa, o mesmo galo que ficou 10 rodadas sem vencer e acordou no final, mas sem tempo para brigar mais forte. Enfim, Parabéns Palmeiras e sua torcida, no que pode ser o adeus do Abel, mais um título na conta.

Libertadores 23

Em 2023, a América foi tricolor, e o Fluminense conseguiu afastar o fantasma de 2008, derrotando o tradicional, mas enfraquecido Boca Juniors por 2 a 1 em pleno o Maracanã. Palmeiras e Flamengo antes considerados postulantes ao título, sucumbiram nos mata-mata e terminaram o revezamento de títulos que vinha desde 2019. Parabéns ao Flu, que embarca para o mundial de clubes da FIFA de 12/12 a 22/12 Na Arábia Saudita. Teremos Guardiola x Diniz? Só o tempo irá dizer.



Fluminense foi o campeão da Libertadores 2023!

Copa Norte Futebol

Não foi em 2023 que o Vila Nova conquistou a Copa Norte, depois de uma primeira fase de ótimos resultados, alcançado a 2ª melhor campanha, a equipe de Rio Negrinho acabou eliminada pelo time da ACRET de Timbó Grande, empate em 1 a 1 no primeiro jogo, e uma derrota amarga, no estádio Romédio Pillati, por 2 a 1. Sendo que o Vila vencia o jogo até os 37 minutos do 2º tempo. Fica a dor da eliminação em frente à sua torcida, que compareceu em bom número, mas a convicção de que dias melhores virão para o alvinegro.

Corrida Noturna de Rio Negrinho 2023

Com grande adesão de participantes, o último evento esportivo que acompanhei em 2023, ocorreu no dia 02/12 mais uma edição da corrida noturna de Rio Negrinho, prova essa já estabelecida no calendário dos amantes do atletismo de nossa região, e que movimentou as ruas centrais de nossa cidade. Diversos foram os vencedores das subcategorias das provas de 3km, 5 km e 10 km, nem mesmo o forte calor, cerca de 26° na noite quente de Rio Negrinho prejudicou o desempenho de atletas e a presença de público, que vibrou a cada chegada no pórtico de chegada, instalado em frente ao pavilhão.

Kick-off



Fim de ano é sinônimo de futebol americano!

Com as proximidades das festas de fim de ano as transmissões de futebol americano passam a ficar decoradas e os confrontos decisivos acontecendo exatamente nos dias 24 e 25 de dezembro não é algo tão anormal.

Assistir esporte no Natal não está na rotina da maioria dos brasileiros, ainda mais futebol americano. Em quase 100 anos de existência da National Football League, apenas 17 vezes o dia de Natal recebeu uma partida da liga.

Pode parecer estranho ter a atenção dividida entre família e acompanhar futebol americano, mas justamente no fim do ano ocorrem as rodadas mais decisivas da liga.

Voltando a análise esportiva, após a semana 14 (data de fechamento desta publicação), a temporada dos quarterbacks reservas se iniciou oficialmente. O NY Jets perdeu Aaron Rodgers na primeira semana, substituindo-o por Zack Wilson. No entanto, o desempenho de Wilson ficou aquém do esperado, resultando na substituição por Tim Boyle.

O Cleveland Browns perdeu Watson e, em uma jogada de urgência, contratou Joe Flacco, vencedor do Super Bowl pelo Baltimore Ravens. Os Bengals, por sua vez, perderam Joe Burrow, abrindo espaço para Jake Browning. Os Titans optaram por sacar Ryan Tannehill e colocar o rookie Will Levis como seu quarterback.



@gnewuch

Everton Gnewuch

KICK-OFF

Everton Gnewuch



Os Giants também enfrentaram perdas, com Daniel Jones fora e Tommy DeVito, um novato, sendo a terceira opção como QB. Os Rams garantiram Carson Wentz como reserva, enquanto os Vikings, sem Kirk Cousins, contam com Joshua Dobbs para ocupar o cargo. No caso dos Saints, a troca entre Derek Carr e Jameis Winston ocorreu, mas persiste a incerteza sobre quem permanecerá como titular.

Os Indianapolis Colts, que confiaram no novato Anthony Richardson, agora estão vendo liderança em Gardner Minshew. Chicago e Arizona mantêm, por enquanto, seus quarterbacks titulares, Fields e Murray, respectivamente, embora ambos tenham perdido jogos nesta temporada. A temporada está completamente atípica nesse aspecto. Isso abre o debate sobre o valor do banco nessas situações. Muitas mudanças devem acontecer para a temporada 24/25.



Joe Burrow sofreu lesão grave no joelho.



Novato Tommy DeVito.

Por fim não culpe a NFL, não culpe sua família, seus amigos e nem mesmo o Papai Noel caso ele atrase na entrega dos presentes. Afinal, se isso acontecer, pode ser porque ele estará ocupado fazendo algo bem mais interessante: assistindo futebol americano!

Boas festas!





KICK-OFF



TEMPORADA 2023

Apresentação:
Everton Gnewuch e
Rodrigo Mota



TODA QUARTA

20 HORAS

www.edobalacobaco.com.br





Feliz
Natal





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



VELOCIDADE EM FOCO



Jhonas Rodrigo Correa

FÓRMULA 1: A temporada coroou Max Verstappen da Red Bull como o campeão de 2023, ficando Sérgio Perez com a segunda colocação. Perez conseguiu o vice no retorno da categoria em Las Vegas, prova vencida por Verstappen.

DTM: O austríaco Thomas Preining da Manthey Porsche, garantiu o título da temporada 2023 na última prova do campeonato em Hockenheim. Preining teve que suportar os ataques do italiano Mirko Bortolotti, da SSR Lamborghini em sua última rodada dupla.

MOTOGP: O GP de Valência, última etapa da temporada 2023, decidiu o campeonato mundial em favor do italiano Francesco Bagnaia que se consagrou como o grande campeão deste ano.

SUPERBIKE: O espanhol Álvaro Bautista ratificou o título da temporada de forma incrível contra o turco Toprak Razgatlioglu. Bautista conseguiu incríveis 628 pontos no campeonato.

WRC: A temporada do WRC se encerrou neste ano com o rali do Japão, realizado em Nagoya e tendo o finlandês Kalle Rovampera garantindo assim o título 2023. Rovampera terminou o rali em terceiro com a vitória de Elfyn Evans, vice no campeonato.

NASCAR: O campeonato já tem seu novo campeão! O americano Ryan Blaney garantiu o título da temporada realizada em Phoenix.

SUPER FORMULA: A temporada da Super Fórmula Japonesa se encerrou em Suzuka, declarando Ritomo Miyata como o campeão de 2023. O australiano Liam Lawson foi o vice na corrida 2 e viu Ritomo Miyata celebrar sua primeira conquista.

NOTA DO COLUNISTA: A temporada 2023 vai chegando ao fim com a bandeirada final, portanto, um feliz 2024 com muito peru para todos e repleto de muita corrida e alegria! E lembre-se: lugar de corrida não é na rua, é na pista.



A Buchmann

FACAS CUSTOM



FERIAS OU TREINOS?

Eurico Mendes



Férias é versus ou igual treinos? O que fazer? Os dois?

Descansar o corpo é perfeitamente natural após longos períodos de treino, porém em relação a metas de competições e dependendo também das mesmas. Seria até natural treinar durante as férias, é claro, não com a intensidade como se está acostumado(a), mas somente para não perder tempo na recuperação da melhor forma física, visando e dependendo de competição pretendida ser numa data próxima.

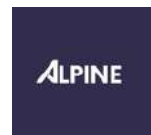
Nas férias também é natural que a alimentação seja maior, as vezes, até com certo excesso devido as festas, o que reflete no tempo gasto em treino na recuperação do seu auge físico para as competições, se assim houver.

Tudo depende de quanto você pode investir o seu tempo no seu objetivo ou sonho, sentir se o seu corpo se necessita descanso ou não, se pode ser um descanso ativo (descanso com treino em ritmo lento), ou pode treinar normalmente. Um fato que aprendi com meus treinos isolados (particularmente eu gosto de treinar sozinho, sentindo meu corpo, dores, alegrias, sem sofrer influências negativas ou positivas de outras pessoas) é que para evoluir nós precisamos sair da zona de conforto sempre.

É claro, cada corpo é único e com recuperações e treinos únicos, não se tem uma regra, o mais ideal e aconselhado seria treinar com a consulta dos especialistas de Educação Física que poderiam ajustar os treinos conforme a sua meta final.

O mais importante é se divertir, sejam nas festas ou nos treinos.

Boas férias, festas e se possível um pouco de treino para todos!



SUPLEMENTOS E AS FESTIVIDADES DE FIM DE ANO



Eliezer Soares

Mesmo com o clima das festividades de fim de ano e a chegada das férias é preciso lembrar que cuidar da saúde é importante o ano todo. Principalmente no verão onde as pessoas ficam mais preocupadas com o corpo a mostra. Pensando nisso esta coluna irá dar dicas de vitaminas/minerais e substâncias bioativas que podem auxiliar no processo de autoestima e cuidado com estética corporal e saúde.

Entre as sugestões de suplementação para o verão dividido em dois grupos, o primeiro para aqueles que querem praticar exercícios físicos e o segundo para aqueles buscam o foco mais para a beleza. Sendo assim minhas indicações para este período são:

Grupo 01 = Colágeno Tipo II, Ômega 3, Magnésio, Vitamina D, Ácido Hialurônico, Beta Caroteno, Laranja Moro e Picolinato de Cromo.

Grupo 02 = Vitamina C, Vitamina E, Zinco, Resveratrol e Coenzima Q10.

Dito isso, não custa lembrar a importância da necessidade de sempre consultar um profissional habilitado para uma orientação individualizada.

Não esqueça que neste período é importante cuidar também da saúde intestinal, pois a pele reflete tudo que acontece no intestino. Consuma alimentos/bebidas ricas em fibras, muita água para ir ao banheiro regularmente. E, para auxiliar no funcionamento do intestino a suplementação com a lactulose, um ingrediente fonte de fibras, também pode ajudar!

Um 2024 repleto de saúde a todos!



Feliz Natal

