

Cultos presenciais recomeçam dia 15/11

O momento que tanto esperávamos finalmente chegou: o recomeço dos cultos presenciais será no dia 15/11. A princípio, apenas o culto matutino estará liberado para participação das pessoas, e o número de assentos disponíveis será 50. A presença de pessoas no Catedral Ins-



RECOMEÇO NA
Catedral
FÉ • AMOR • RESPONSABILIDADE

piração (culto de quarta-feira) e a disponibilização de mais assentos no domingo dependerão de alguns fatores internos e externos, como a evolução da pandemia na cidade de São Paulo e a adaptação dos participantes às normas estabelecidas pela Comissão de Acompanhamento da Pandemia, criada pelo Conselho da Igreja para tratar especificamente deste assunto.

Para participar o interessado primeiro precisa fazer reserva de assento no site da Catedral (veja endereço no rodapé desta newsletter) ou no aplicativo, procedimento fácil

e rápido de executar. Antes de concluir a reserva, é importante que o interessado leia e aceite o Termo de Concordância e Adesão às Orientações do Plano de Retorno aos Cultos Presenciais. Nele constam todas

as normas que estão sendo adotadas pela igreja e que precisam ser seguidas durante a permanência no templo e nos demais ambientes. Quem tiver dificuldade para acessar o sistema de reservas poderá telefonar para a secretaria da igreja e pedir ajuda (veja telefone no rodapé).

A Catedral colocou à disposição de todos um site exclusivo com informações do que é permitido e quais os cuidados necessários. Preparou também um vídeo e um manual (em pdf), o qual está no site para download. A Comissão criou um email para atendimento ao público: recomeco@catedralonline.com.br.

Ministério de Crianças e Adolescentes

Entre as recomendações da Comissão uma diz respeito às crianças. A sugestão é que as menores de 12 anos ainda não participem do culto presencial. Desde abril, o Ministério de Crianças e Adolescentes vem se reunindo virtualmente aos domingos de manhã para aulas da Escola Dominical, e assim deverá continuar por mais algum tempo. Os professores têm se desdobrado para oferecer conteúdo de qualidade e proporcionar bons momentos

com cada um dos grupos (veja os horários no final do texto).

Os maiores também continuam com as atividades online. Os adolescentes (acima de 15 anos) iniciam novo horário dia 8/11. A aula dessa turma será aos domingos às 17h.

Horários das Salas pelo ZOOM conforme faixa etária:

10h: Crianças de 8 a 11 anos e Adolescentes 12 a 14 anos

10h20: Crianças de 0 a 7 anos

17h: Adolescentes de 15 a 17 anos

Catedral na quarentena

Você sabia que...

... é possível ouvir o sermão de domingo pelo telefone? Basta ligar para o número da igreja – (011) 3138-1600, ramal 4 – e ouvir a pregação. O áudio é atualizado toda segunda-feira. Esta foi a forma que a Primeira Igreja en-

controu de fazer chegar a mensagem pastoral aos que não têm acesso à internet. Em tempo: a ligação pode ser tarifada.

Falecimento

Com pesar, informamos o falecimento de d. Lourdes Teixeira Ferrazoli, de 88 anos, no dia 1/11/20. D. Lourdes era assídua frequentadora da Primeira Igreja, tendo acompanhado o casal Elza (sua filha) e Marcos Farias por muito anos nos cultos. Além da Elza, deixou o filho Enéias, sete netos e oito bisnetos. O sepultamento foi dia 2/11 no Cemitério do Tremembé. Oremos pela família enlutada.

Novembro: ênfase na gratidão

Este é o mês em que celebramos a Festa das Primícias. O culto será no dia 29/11, online e presencialmente. A Primeira Igreja tem muitos motivos de gratidão: a instalação dos novos equipamentos do sistema de transmissão via internet, a recepção de novos membros e, principalmente, por Deus ter nos mantido unidos em meio à pandemia. Este ano, você poderá participar de forma especial: gravando um vídeo, sozinho ou em família, contando quais são seus motivos de gratidão. Não precisa ser nada sofisticado, grave com o celular mesmo – de preferência com ele deitado (na horizontal) –, de casa ou de outro lugar. É importante que haja boa iluminação e que o vídeo seja gravado em ambiente silencioso. O tempo de duração não deve ultrapassar 30 segundos, pois serão somados vários vídeos para



cada culto, a fim de que o maior número possível de pessoas possa participar. O vídeo gravado pode ser enviado para o Whatsapp da Catedral, número (11) 93029-8188, para o email comunicacao@catedralonline.com.br ou por sistemas como Google Drive, iCloud, WeTransfer e outros.

OFERTA ESPECIAL: O ofertório sempre foi um momento diferenciado dentro da liturgia das Primícias. Em 2020, será mantido o sistema de transferência ou depósito bancário, mesmo para os que participarem presencialmente. Não será recolhida a oferta nem haverá gasofilícios no templo. Para que a oferta especial seja identificada no movimento bancário da igreja, pede-se que o valor final termine em 0,29 centavos. Exemplo: R\$ 20,29.

Temperos, pra que os quero? PARTE 2

Desta vez veremos como usar os temperos na culinária. Eles dão “toques de carinho e sabor” para sua saúde.

ALHO: arroz, feijão, massas, tortas, sopas, legumes, carnes brancas e vermelhas, saladas, molhos, patês, conserva, chá.

CEBOLA: arroz, feijão, carnes brancas e vermelhas, legumes, saladas, petisco, conserva, tortas, risotos, cremes, sopas.

LOURO: feijão, buquê de tempero, caldos, risoto, marinadas de carnes, chá.

MANJERICÃO: saladas, molho de tomate, patês, caldos, carnes brancas e vermelhas, queijo fresco, pizza, chá, sobremesas.

MANJERONA: carnes brancas e vermelhas, batata, molhos, pizzas.

ORÉGANO: molho de tomate, pizza, pastel, queijos, massas, carnes brancas e vermelhas, chá.

ALECRIM: batatas, carnes vermelhas, aves, torta, pães, peixes, legumes, chá.

GENGIBRE: carnes, molhos, bolos, biscoitos, pães, bebidas, sucos, chá.

TOMILHO: carnes brancas e vermelhas, frutos do mar, saladas, legumes, patê, cremes, aromatizante de azeite.

AÇAFRÃO: risotos, arroz, feijão, legumes, sopas, verduras, carnes brancas e vermelhas, chá.

PÁPRICA: legumes, peixes, sopas, carnes brancas e vermelhas, paela, gulache.

COLORAU: feijão, sopas, caldos, legumes, verduras, molhos quentes.

CURRY: carnes brancas e vermelhas, sopas, cozidos, saladas, legumes.

COENTRO: peixes, aves, molhos, legumes, feijão, massas, chá.

Dra. Gisele Rocha
Nutricionista
(11) 97247-5713
[@vidauenutricaoogiselerocha](https://www.instagram.com/vidauenutricaoogiselerocha)



UNIDOS
no amor
de
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

www.catedralonline.com.br (clique para acessar)

● **Youtube:** www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp

● **Spotify:** Procure por “Catedral Evangélica de São Paulo”

● **Facebook:** www.facebook.com.br/catedralevangelicasp

● **Instagram:** www.instagram.com/catedralevangelicasp

Contas correntes da Primeira Igreja
para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04

