

Descobri o Catedral Inspiração no isolamento

“Desde quando foi criado, tínhamos muita vontade de participar do Catedral Inspiração, mas só agora foi possível.” A afirmação é de Josmar Garcia de Moura Wagner, da Igreja Presbiteriana Central de Itapeva, cidade a 380 km de São Paulo. Embora conhecesse a Primeira IPI de São Paulo há muitos anos, Josmar ainda não havia tido a oportunidade de vir à Catedral participar do CI presencial no domingo à noite.

Catedral Inspiração é um culto introspectivo, cuja liturgia privilegia o silêncio e a intimidade com Deus. Com a quarentena, foi

adaptado para transmissão pela internet, às quartas-feiras, às 19hs.

“Mesmo sendo pela internet, este culto leva-nos à quietude de espírito e nos dá paz. O som do órgão, o canto, a contemplação e toda a sequência litúrgica têm proporcionado a mim e à minha esposa, Eliana, experiência muito forte com Deus e sua palavra”, afirma Josmar.

Sala do Visitante

No dia 17/5, depois do culto matutino, o Rev. Roberto Mauro recepcionou os visitantes (não-membros) numa sala virtual. Foi a primeira vez que a “Sala do Visitante” foi organizada, e o objetivo é dar oportunidade a quem tiver interesse em conhecer mais a respeito da Primeira Igreja. Aproximadamente 15 pessoas acessaram a sala, a maioria de fora da cidade de São Paulo e até de outros Estados – como RJ, PR, AM, BA –, de diversas denominações ou sem igreja. “Foi gratificante ouvir os testemunhos de irmãos e irmãs que se sentem abençoados e edificados com os cultos online da Catedral”, comenta o Rev. Roberto Mauro. A continuar assim, a iniciativa será ampliada, com envolvimento dos oficiais da igreja.



Josmar Garcia de Moura Wagner e sua esposa, Eliana.



Catedral na quarentena

Escola Dominical | Adultos: O tema “Família edificada na Palavra” continua em junho. **Crianças e Adolescentes:** Salas virtuais por faixa etária às 10h e às 10h20. Para participar, envie email para Débora Mori: dkgmori@hotmail.com.

Novos Membros | Já estão abertas as inscrições para a Classe de Novos Membros, que terá início dia 6/6/2020 (sábado), às 17h, pela internet. Interessados devem enviar email e aguardar instruções: secretaria@catedralonline.com.br.

Fundações | Francisca Franco: Mulheres atendidas pelo Centro de Defesa e Convivência da Mulher estão produzindo máscaras com tecidos e aviamentos doados pela Fundação Mary Speers e pela Primeira Igreja. Parte da produção é cedida para o Serviço Especializado em Abordagem a Pessoas em situação de Rua. A FFF tem dado orientação para obtenção de ajuda do governo, atendimento psicológico e oficinas virtuais de dança, relaxamento e ioga. **Mary Speers:** Doou ao Centro de Convivência Otoniel Mota (Lar

Cuidados com a saúde em tempos de pandemia

A saúde física e mental dependem de nossa escolha alimentar, por isso, a composição das refeições deve ser variada, pois nenhum alimento sozinho é capaz de proporcionar tudo que o organismo precisa. A alimentação saudável melhora a disposição, previne inúmeras doenças, mantém o peso adequado, proporciona sono tranquilo, melhora o humor, promove equilíbrio hormonal, evita o envelhecimento precoce, fortalece o sistema imunológico e melhora a atividade cerebral.

Mais do que nunca, a pandemia exige que adotemos novos hábitos alimentares. Portanto, dê foco especial aos alimentos que aumentam a imunidade:

- Frutas cítricas (acerola, laranja, limão, kiwi, lichia)
- Frutas oleaginosas (castanha-do-pará, nozes, amêndoas)
- Arroz

integral e feijão, lentilha, grão de bico, batata doce

- Proteínas: peixes marinhos, carne vermelha magra e ovo
- Vegetais: folhas verdes escuras (couve, brócolis, agrião), tomate, cogumelos frescos
- Temperos e Óleos: alho, cebola, açafrão, salsa, azeite extravirgem, óleo de coco
- Funcionais: própolis, probióticos, iogurte natural, leite fermentado, gérmen de trigo
- Gengibre, pimenta vermelha.

Cultive bons hábitos, bons pensamentos, beba água, sinta o ar e o sol, respire fundo, sorria, durma bem e acredite que tudo isso vai passar.

Dra. Gisele Rocha - Nutricionista
(11)97247-5713 @vidaenutricaoiselerocha



de Idosos) 7 mil luvas de látex e vinil, mil máscaras de TNT, 300 aventais e 108 frascos e litros de álcool 70%. Forneceu tecido para outras instituições produzirem mil máscaras.

Equipe Musical | Os músicos da Catedral – maestro Cremilson, organista Márcio Arruda e pianista Leonardo Córdoba – homenagearam as mães, no dia 10/5, com belo recital de órgão e piano. A equipe lançou o desafio “Ah, se os hinos falassem!”, propondo que as pessoas compusessem o próprio cântico e enviassem para o maestro. O retorno será divulgado nas redes sociais.

Contribuições | A Igreja está respondendo bem ao sistema de transferência bancária de dízimos e ofertas, de modo que a administração tem conseguido honrar os compromissos financeiros. Agradecemos a Deus pelo sustento de nossa igreja, e contamos com a fidelidade dos irmãos.

Falecimentos | Com grande pesar, noticiamos o falecimento, no dia 20/5/20:

- **Rev. Ruben José Anacleto**, aos 90 anos. Era pastor jubilado da IPI do Brasil, morava em São Carlos e frequentava nossa congregação. Rev. Ruben era tio do presbítero Rui. À esposa, D. Heloína, e familiares, as condolências da Primeira Igreja

- **Diaconisa Wilma Costa de Almeida**, aos 79 anos. Era membro da Primeira Igreja desde 1997, tendo exercido o diaconato por vários anos. D. Wilma era esposa do presbítero Francisco, a quem deixamos nosso abraço fraternal. Que Deus o console, bem como aos demais familiares.

MASD | Os atendimentos semanais do Ministério de Ação Social e Diaconia às pessoas mais vulneráveis continuam, mesmo na quarentena, por meio de telefone. Enquanto conversam, diáconos (isas) e voluntários conhecem as dificuldades e as necessidades materiais ou não, e as famílias recebem cesta básica e kit de limpeza. O apoio espiritual – oração, leitura bíblica, escuta e orientação – se intensificou neste momento difícil. Oremos por este trabalho do MASD.



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

