

Atualize seus dados no rol de membros

Estamos em novo esforço para atualização de dados do Rol de Membros. Isto porque, ao tentarmos contato solidário com algumas pessoas, percebemos que muitas estavam com os dados de contato desatualizados. Por isso pedimos que TODOS os membros preencham o formulário do link ao lado com endereço residen-

cial, email pessoal, telefone fixo (se houver) e celular. Caso conheça alguém que não tenha internet, peça que telefone para a secretaria pastoral (11-3138-1600) e atualize os dados com a Cláudia.

O link para o formulário é <http://encurtador.com.br/fgvB9>

Culto *drive inn* no Valo Velho

A saudade apertou e os membros da Congregação do Valo Velho deram um jeito de fazer um culto presencial na quarentena: só que dentro do carro. O culto *drive inn* foi no dia 7/6, no estacionamento da Primeira Igreja Batista do Valo Velho. Havia 19 carros, alinhados com o devido distanciamento.



O púlpito e a banda ficaram sobre a carroceria de um pequeno caminhão. Rev. Geraldo disse que não haverá outros cultos neste formato, mas que "valeu a experiência".

Mensagem pastoral por telefone

Desde o dia 14/6 estão funcionando dois novos serviços da Primeira Igreja para membros e não-membros por meio do telefone (11) 3138-1600. O primeiro é o acesso a uma mensagem pastoral – geralmente um sermão pregado no domingo ou na quarta-feira – que pode ser ouvida na íntegra, e a segunda é a secretária eletrônica, que recebe recados para mesa diaconal, pastores, administração ou outro destinatário da igreja.

Para ouvir a mensagem pastoral basta que o usuário aperte

o ramal 4 e aguarde na linha. Este serviço foi criado para atender as pessoas que não têm acesso à internet e portanto não conseguem acompanhar os cultos transmitidos pelas redes sociais neste período de quarentena. É importante avisar que esta ligação pode ser tarifada, trata-se de ligação longa, que varia de 20 a 30 minutos. Já para deixar mensagem gravada, é preciso digitar o ramal 5 e aguardar o sinal para iniciar a falar. As mensagens são retiradas pela secretária pastoral e encaminhadas ao destinatário.

Catedral na quarentena

Coros integrados | A primeira reunião dos membros dos Coros da Catedral será na terça-feira, dia 23/6, às 19h30, pelo Google Meet. A equipe já está se preparando para o Dia da Grande Comunhão de 2020.

Campanha de inverno | O Ministério de Ação Social e Diaconia continua com a campanha, que visa

a adquirir cobertores novos para doação a instituições parceiras da Primeira Igreja. A quantidade de pedidos de ajuda tem aumentado. Ao contrário dos anos anteriores, desta vez não há valor sugerido de contribuição. Quem deseja contribuir pode fazer depósito ou transferência bancária para as contas da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo (dados no

Comissão prepara retorno

À espera de que as autoridades sanitárias liberem a realização de cultos presenciais, o Conselho da Primeira Igreja criou uma comissão de trabalho para acompanhar a evolução da situação pandêmica em São Paulo e estabelecer protocolo de retorno de funcionamento do templo e do Edifício Eduardo

Carlos Pereira.

A Comissão – composta por presbíteros, diáconos e médico – tem se reunido semanalmente, por meio virtual, analisando documentos, dados técnicos, e verificado as necessidades de adaptação para que tenhamos cultos abençoados e seguros, do ponto de vista da saúde de cada participante.

A pergunta que não quer calar e que todos estão à espera de resposta é: a partir de quando voltaremos a nos reunir no templo? Ainda não há resposta exata, mas é possível afirmar que antes de agosto não será possível – para o bem da Igreja. Nas próximas edições vamos atualizando o avanço dos trabalhos da Comissão.

Água é fonte de vida!

Não há como viver sem beber água. Ela representa de 60 a 70% do peso total do ser humano, e as funções vitais dos órgãos dependem dela para um bom funcionamento. A quantidade de água que precisamos ingerir diariamente pode variar. Em média, para suprir todas as necessidades do organismo, é preciso tomar 2 litros ao longo do dia. Pessoas que praticam esportes devem beber mais água, para reposição dos líquidos perdidos durante a transpiração.

Benefícios da Água:

- » Regula a temperatura corporal.
- » Protege o cérebro.
- » Regula o funcionamento

do intestino.

- » Melhora a circulação sanguínea.
- » Regula a pressão arterial.
- » Lubrifica naturalmente as articulações.
- » Melhora o funcionamento e previne o aparecimento de pedras nos rins.
- » Facilita a digestão.
- » Diminui o inchaço, por eliminar o sódio em excesso.
- » Mantém pele, unhas e cabelos saudáveis.
- » Combate acne, estrias e celulite.
- » Ajuda a emagrecer.
- » Limpa o organismo, eliminando as impurezas.

O corpo não possui reservas ou condições para armazenamento de água. É essencial a reposição diária.



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

rodapé abaixo), envie o comprovante para o e-mail secretaria@catedralonline.com.br ou para o Whatsapp da Catedral (11) 93250-5742.

Escola Dominical | Tem estudado o tema "Família edificada na Palavra". Acesse o Canal da Catedral no Youtube ou a página no Facebook, a partir das 9h30. **Crianças e Adolescentes:** aulas virtuais conforme faixa

etária às 10h e às 10h20. Para participar, envie email para Débora Mori: dkgmori@hotmail.com.

Falecimento | Nossa irmã **Sonia Couto Esher Romeo** faleceu no dia 9/6/2020, vítima de Covid-19. D. Sonia era membro da Primeira Igreja desde 1965 e ia completar 95 anos em setembro. Ela era mãe da Thelma Romeo. Oremos pela família.



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

