

O Livro da Esperança

“O saber a gente aprende com os mestres e os livros.” A frase é atribuída à poetisa Cora Coralina. Se adaptada para a Bíblia, poderia ser parafraseada como “O saber do Mestre a gente encontra na Bíblia”. Nestes tempos de distanciamento social a Bíblia é a melhor parceira para aprofundar os conhecimentos nos ensinamentos de Jesus, fortalecer a fé e nos aproximar de Deus. Por isso, a Primeira Igreja lançou, no início de agosto, o desafio da “Leitura de toda a Bíblia em 100 dias”. A agenda com a distribuição das leituras pelos dias está no site da Catedral. Você poderá fazer *download* do pdf ou acompanhar no próprio site. Os que aceitarem o desafio e completarem a leitura receberão Certificado de Conclusão no último

domingo de novembro, no Culto das Primícias. Se você não começou, ainda dá tempo, só precisa dar uma corridinha para chegar no mesmo ponto do restante do grupo, ou distribuir a leitura “atrasada” ao longo dos próximos dias.

Para incentivar a leitura da Bíblia, em cem dias ou não, os Reverendos Valdinei Ferreira e Reginaldo von Zuben planejam dois recursos de apoio: a série de mensagens de agosto sobre o tema “O livro da esperança”, com sermões a respeito da Bíblia, e as aulas da Escola Dominical no segundo semestre sobre “Novo Testamento: entender e viver”.

Foto: Allison de Carvalho



Açúcar e sal na medida certa

Cada vez mais se fala sobre alimentação saudável. Nesta perspectiva, é importantíssimo decidir pela diminuição do sal e do açúcar no dia a dia. Juntos, consumidos em excesso, são a razão de várias doenças silenciosas.

O açúcar é um alimento energético e, se consumido puro, funciona praticamente como uma injeção de glicose. O consumo excessivo contribui no ganho de peso, na produção de radicais livres, na incidência de doenças – inclusive diabetes. Para diminuir a quantidade de açúcar em sua alimentação, evite refrigerantes, doces industrializados, bebidas adoçadas, biscoitos recheados, chocolates e guloseimas.

O sal não fica atrás: o excesso é responsável por diversos problemas de saúde como hipertensão, doenças cardiovasculares, retenção de líquidos, alteração na absorção de nutrientes, disfunção renal e cefaleias. A dica para reduzir o sal na alimentação é evitar adicionar mais sal nos alimentos prontos (sal de adição). Além disso, opte por temperos que não contenham sódio. Use opções como ervas frescas, alho, cebola desidratada, coentro, limão, menta, cominho, tomilho, manjeriça, louro, gengibre, pimenta, cebolinha, salsa, que dão sabor e trazem benefícios para o organismo.

Adote hábitos melhores em sua vida. Tanto o açúcar como o sal são bons, mas na medida certa!

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



Bem-vindos novos membros!

De maio a julho de 2020, um grupo de 19 irmãos participou da Classe de Novos Membros, coordenada pelo Rev. Reginaldo. As aulas foram por meio de aplicativo, aos sábados à tarde. No dia 2 de agosto, durante o culto do Dia da Grande Comunhão, 12 deles foram recebidos pela Igreja. Os outros preferiram ser recebidos no Culto das Primícias, em novembro. Os novos membros da Primeira IPI de São Paulo foram assim recebidos: **POR PROFISSÃO DE**

FÉ - Henrique Augusto Borges, Laerte Cícero Duarte Gomes, Laís Barbosa Moura Modesto, Paulo de Tarso Feital de Queiroz, Samuel Mayer Inglez da Silva, Sueli Ribeiro e Vanessa Santana da Rocha Borges; **POR TRANSFERÊNCIA** - Daniele Pellucio, Denise Jaqueto de Barros Pinheiro e Marcio Antônio Lima Junior; **POR JURISDIÇÃO A PEDIDO** - Daisy Ribeiro Domingos e Vanessa S. Tófano. Damos as boas-vindas aos nossos irmãos. Que Deus os abençoe!



Catedral na quarentena

Mães de Oração | A próxima devocional será dia 13 de setembro, às 9hs. As mensagens do ministério têm sido gravadas, postadas no Youtube da Catedral e circulam por meio de *link* veiculado no grupo de WhatsApp. Se você, mãe, quer fazer parte deste ministério, envie email para secretaria@catedralonline.com.br com o número do seu WhatsApp e a coordenadora Maria Eni entrará em contato.

Ministério de Mulheres | Continua com os encontros por meio de aplicativo e os trabalhos de bordado e crochê estão sendo realizados. As atividades do Brechó da Catedral também não foram retomadas, por isso, o ministério pede que as doações para o Brechó não sejam enviadas por enquanto. Em breve informaremos sobre a retomada desta atividade.

Ministério de Ação Social e Diaconia | Tem feito ligações e enviado mensagens para parabenizar os aniversariantes do mês. Para que você também receba este contato e outras comunicações da igreja, lembre-se de atuali-

zar os seus dados cadastrais do rol de membros no site da Catedral.

Doação de cama e computador | O MASD continua solicitando doação de uma cama beliche para família carente, assim como precisa de um computador para criança estudar pela internet. Quando fizemos o primeiro pedido, tivemos a doação de um computador, mas há outra família precisando. Quem puder doar deve entrar em contato com Eloá ou Márcia Leite pelo email maosaobra@catedralonline.com.br

Escola Dominical | Neste semestre, o estudo na ED será nos Evangelhos e nas cartas apostólicas do Novo Testamento. Sob o tema “**Novo Testamento: entender e viver**”, o curso tratará, a cada domingo, de um ou mais livros do NT. O objetivo é ampliar o entendimento da Palavra de Deus a fim de nos tornarmos praticantes, assim como ensina Tiago: “Tornai-vos, pois, praticantes da palavra e não somente ouvintes, enganando-vos a vós mesmos” (Tg 1.22). Aulas a partir das 9h30 no Facebook e no Youtube da Catedral.



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

