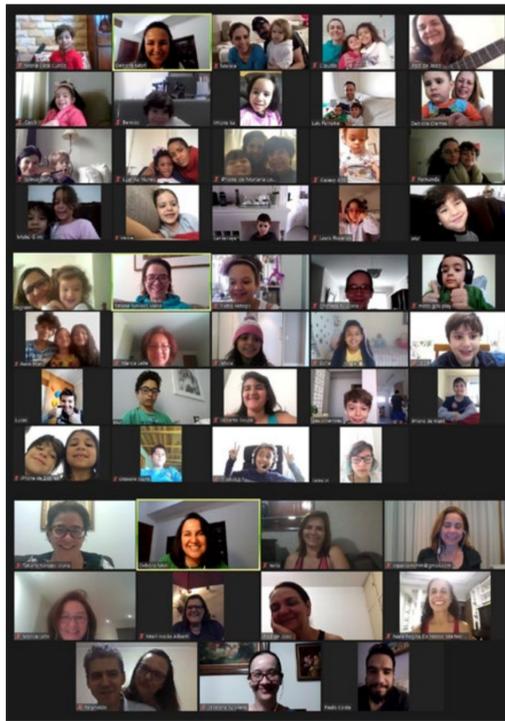


Muita gratidão

No mês de outubro, o Ministério de Crianças e Adolescentes comemorará duas datas especiais, motivos de gratidão a Deus. A primeira delas é em 12 de outubro, Dia das Crianças, e haverá aula especial no segundo domingo do mês. A outra é o Dia do Professor, 15 de outubro. A equipe do Ministério de Crianças e Adolescentes tem mantido as aulas da Escola Dominical de forma virtual desde o final de março e a cada domingo temos encontro único, cheio de alegria, compartilhamento e aprendizado.



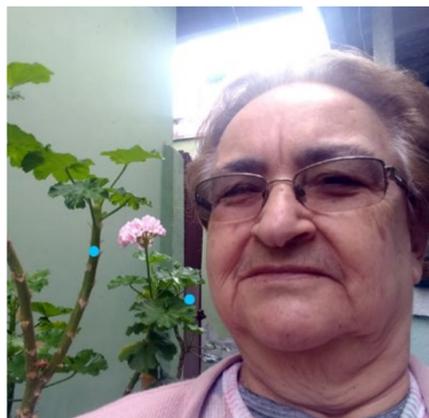
Posso perguntar?

As duas classes de adolescentes da ED estão trabalhando com uma nova temática: "Posso perguntar?". Questões como "O que fazer com meus medos?", "Como estar próximo de Deus?", Convivência, Redes Sociais, dentre outros se-

rão trabalhados sob a inspiração da Palavra de Deus. Jesus nos deu o exemplo recebendo, abraçando e abençoando as crianças, e Ele tem capacitado a cada professor para atuar neste Ministério. Por tudo isso damos graças a Deus! Para mais informação, envie email para: mcj@catedralonline.com.br.

Boas-vindas para a Primavera

O Ministério de Mulheres realizou, no dia 22 de setembro, um momento devocional para celebrar o início da Estação das Flores. O encontro foi pelo *Whatsapp*, e as mulheres participaram ativamente enviando fotos de suas flores. Houve breve mensagem sobre a Primavera e momento de oração e cântico. Só faltou o chá com bolinho, que havia no evento presencial. Mas, passada a pandemia, os quitutes estarão de volta.



De vilão a mocinho

Ovo é considerado pelos especialistas o segundo melhor alimento do mundo. Ele só perde para o leite materno. No passado, o ovo era tido como um grande vilão da boa saúde, pois acreditava-se que aumentava o colesterol. Hoje sabemos que este alimento traz muitos benefícios, pois contém vitaminas A, E, B2, B12 e D e minerais: zinco, selênio, ferro, cálcio, fósforo e manganês.

Além disso, o ovo possui diversas vitaminas e é rico em proteínas e gorduras boas. As proteínas do ovo têm grande importância na construção e na reparação de tecidos, além de promover aumento de massa muscular. Portanto, é alimento essencial para atletas. Um ovo grande contém seis gramas de proteína e nove aminoácidos essenciais.

Vale destaque especial para a colina, substância que proporciona benefícios para o cérebro, auxiliando na memória e na concentração; tem ação antioxidante, que protege as células das ações lesivas dos radicais livres; evita diversos tipos de câncer e o envelhecimento celular.

Diante de tantas propriedades, restam as perguntas: quanto e como consumir ovos? Uma unidade por dia é essencial para a saúde, e o melhor é que seja preparado mexido, com um fio de azeite e sal, cozido ou pochê, cozido em água fervente, sem a casca.



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

Ovos, legumes e frutas

Desde que a demanda por ajuda começou a aumentar por causa da pandemia, o **Ministério de Ação Social e Diaconia** incluiu nas cestas básicas doadas para as famílias cadastradas uma bandeja de ovos. A partir de outubro, serão acrescidos legumes e frutas, incremento possibilitado pelo resultado da Campanha de Alimentos deste ano. Além disso, o **MASD** fará compra de itens não-perecíveis para os próximos meses e assim evitar a descontinuidade do benefício.

Catedral na quarentena

Reforma Protestante em arte

O Ministério de Música está preparando um Concerto de Órgão e Piano para celebração dos 503 anos da Reforma Protestante, em outubro. O evento será pelos canais do Youtube e do Facebook da Catedral (endereços no rodapé desta página) no dia 25/10. Não perca: além da boa música – com repertório ligado à data –, haverá uma surpresa que a equipe está preparando com muito carinho. Mais informação na próxima Newsletter.

Mães de Oração

Em outubro a reunião desse ministério será no dia 11, às 9h, pelo canal da Catedral no Youtube. O Rev. Roberto Mauro fará o devocional. Todos podem ter

acesso a esta programação desde que possuam o link. Interessados devem enviar email para secretaria@catedralonline.com.br e pedir o link do vídeo.

Classe de Novos Membros

No dia 19 de setembro teve início a segunda Classe de Novos Membros deste ano. Ao todo, 13 irmãos e irmãs participam das aulas, cada um com sua história e carinho especial pela Primeira IPI de São Paulo. A Classe terá dez encontros e tratará de temas fundamentais da fé reformada, da história da Igreja e das características específicas da Primeira Igreja. Estes irmãos e irmãs serão recebidos como membros no "Culto das Primícias", no último domingo de novembro.



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

