

## Campanha nota 10

Com alegria, o Ministério de Ação Social e Diaconia comunica à Igreja o resultado da Campanha de Alimentos realizada em setembro. Foram arrecadados R\$15.227,44; a maior parte desse valor será destinada para a compra de cestas básicas nos próximos meses e a outra parte foi utilizada para melhorar a qualidade das cestas no mês de outubro. A

campanha possibilitou que as cestas básicas fossem acrescidas com frutas, legumes, verduras e ovos. Foi possível doar doces para as crianças, já que 12/10 foi o dia delas. No total, 47 famílias são assistidas pelo MASD, perfazendo 149 pessoas atendidas. O Ministério agradece a participação da Igreja, possibilitando que, juntos, sirvamos melhor ao próximo.



## Temperos, pra que os quero?

Alimentos temperados fazem bem para o paladar e para o organismo. Mas, como quase tudo na vida, o excesso pode fazer mal. Os temperos naturais são poderosos anti-inflamatórios, antioxidantes, calmantes, estimulantes, antibióticos e cicatrizantes.

Os naturais, pois os industrializados, que possuem alta concentração de sódio e aditivos químicos, são maléficos para a sua saúde.

Os temperos podem ser usados em preparações salgadas, sucos, chás e até sobremesas. A melhor medida para qualquer tempero é um pouco, apenas um toque para "perfumar" a sua preparação.

Tenha na sua cozinha:

- **Alho:** ajuda a diminuir os níveis de colesterol LDL, fortalece o sistema imunológico.
- **Cebola:** dificulta a ação de bactérias, reduz o risco de câncer, protege o coração.
- **Louro, Manjeriço e Manjerona:** antioxidantes, previne gripes, náuseas.
- **Orégano:** antioxidante, retarda o envelhecimento, protege o coração.
- **Alecrim:** melhora a digestão, antioxidante, anti-inflamatório,

rio, diminui a ansiedade.

- **Gengibre:** ajuda a emagrecer, melhora a digestão, é anti-inflamatório.
- **Tomilho:** ajuda na digestão, combate radicais livres.
- **Açafrão:** melhora o humor, ajuda na digestão.
- **Páprica:** auxilia na queima da gordura.
- **Colorau:** antioxidante, previne danos causados pelos radicais livres.
- **Curry:** ajuda na queima da gordura, previne a obesidade.
- **Salsa:** antioxidante, anti-inflamatório, previne enjoos, diminui a retenção de líquidos.
- **Coentro:** diurético, ajuda na digestão.

Com tantos temperos que a natureza nos oferece, aqui vai uma dica: substitua parte do sal por ervas.

Na próxima Newsletter, trarei dicas de como usar estes temperos para uma nobre alimentação.

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



## 503 anos de Reforma Protestante

Dia 31/10, o mundo celebra mais um aniversário da Reforma desencadeada por Martinho Lutero, em 1517. A Catedral Evangélica realizará programação especial on line no domingo, dia 25/10. No cul-

to matutino haverá participação especial dos Coros Integrados; às 17h, o Rev. Reginaldo e convidados darão aula sobre a história do movimento reformador, que se expandiu por toda a Europa e depois pelo

Leonardo) apresentará Concerto comemorativo, com músicas relacionadas à Reforma. Antes, porém, os músicos prepararam encenação especial (foto à esq.), um ambiente teatral que criará o clima do Concerto. Toda esta programação será transmitida pelos canais da Catedral no Youtube e no Facebook (veja endereços das redes sociais no rodapé desta página).



## Catedral na quarentena

### Catedral Jovem realiza Semana de Oração

Seguindo a orientação de Tiago 5.16 (...orai uns pelos outros, para que sareis. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos), os jovens estarão unidos em oração na semana de 18 a 24/10. Virtualmente, formarão duplas para orar – motivos não faltam. No dia 24/10, às 18h, todo o grupo estará em oração em encontro online. Informações via email [jovens@catedralonline.com.br](mailto:jovens@catedralonline.com.br) ou no Instagram [@catedraljovem](https://www.instagram.com/catedraljovem).

### Congregação muda de endereço

Por causa da diminuição da receita financeira, a Congregação de São Carlos teve de procurar outro imóvel para se reunir. Mas o que era para ser problema tornou-se solução. A liderança encontrou um local mais barato,

porém melhor localizado, mais movimentado, perto do centro da cidade, o que permitirá que a mensagem do Evangelho chegue a mais pessoas. A Congregação de São Carlos está na Av. São Carlos, 2495, Centro, São Carlos, SP.



UNIDOS  
no amor de  
CRISTO

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

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

● **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](https://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)

● **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"

● **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](https://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)

● **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](https://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

