

Grupo trabalhará para melhoria da área social

O Conselho da Primeira Igreja criou um grupo de trabalho composto por integrantes do Ministério de Ação Social e Diaconia (MASD), do próprio Conselho da Igreja e dos Conselhos das Fundações Mary Herriet Speers e Francisca Franco para planejar e atuar em melhorias que favoreçam a assistência social das instituições. O Grupo de Trabalho Shalom é coordenado pelo pastor titular e presidente do Conselho da Igreja, Rev. Valdinei Ferreira. Os desafios dos efeitos prolongados da pandemia vieram acelerar o início desta iniciativa, atendendo anseio antigo de maior cooperação entre as atividades sociais promovidas pela Igreja e pelas Fundações.

O Grupo estabelecerá um plano que organize as prioridades na área social, com definição das mais carências, público-alvo, projetos específicos, indicação de dinâmica cooperativa entre Igreja e Fundações, sugestão de critérios de avaliação periódica dos projetos, além de recomendar fontes de recursos.

“A iniciativa chega no momento em que o País passa por situação crítica decorrente da pandemia, exigindo que a sociedade atue com foco e

efetividade para auxiliar a população em suas necessidades básicas, daí a importância da ação social das igrejas e de outras instituições, sejam ou não do Terceiro Setor. A Primeira IPI de São Paulo possui longa tradição de ação social por meio do trabalho do ministério diaconal e das atividades das Fundações Mary Speers e Francisca Franco, vinculadas a ela. Vamos aproveitar o *expertise* das fundações e

a força de trabalho diaconal da igreja para ampliar e qualificar o atendimento social à comunidade”, afirma o Rev. Valdinei.

O Grupo iniciou as atividades em março de 2021, aproveitando o mês de aniversário da Primeira Igreja, com ciclo de palestras abertas à participação de todas as pessoas sobre fundamentos bíblicos e teológicos e o contexto social atual e suas oportunidades. A primeira foi realizada no dia 14/3, sobre o tema “A Pandemia e o agravamento de antigos problemas sociais”, abordado pelo Dr. René Mendes, médico sanitário e membro da Igreja. As palestras têm duração de 60 minutos e são transmitidas pelos canais da Catedral no Facebook e no Youtube, aos domingos, às 17h.



GRUPO DE TRABALHO
SHALOM

Gestante na pandemia

Em plena pandemia, e o casal se vê grávido! É um momento único na vida de qualquer pessoa, principalmente para a mulher que logo se tornará mãe. A cada dia, vários acontecimentos definirão a nova vida que se forma dentro do seu corpo.

Entre tantas providências que terá de tomar, qual a importância da alimentação? Deverá receber máxima atenção, já que é do corpo da mãe que virá toda a “matéria-prima” para a formação do bebê.

Com as atividades físicas restritas devido ao isolamento social, a gestante deve ter o cuidado de não consumir excesso de alimentos, gerando calorias além das necessidades para sua saúde. Grávida não deve “comer por dois” como muitos dizem. Estudos e experiências mostram que a gestante precisa de um acréscimo de apenas 300 calorias por dia.

Também na alimentação podemos amenizar alguns sintomas comuns na gravidez, tais como:

enjoo, vômitos, constipação intestinal e azia.

A alimentação deve fornecer proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais dentro das necessidades de cada gestante. Aqui vão algumas dicas importantes:

- Faça de 5 a 6 refeições diárias.
- Evite “beliscar” entre as refeições.
- Não consuma excesso de sal ou alimentos muito salgados.
- Beba água, não consuma refrigerantes e sucos em pó.
- Evite alimentos gordurosos, frituras e guloseimas.
- Prefira alimentos ricos em fibras.
- Satisfaça seus desejos, coma o que sente vontade, porém em quantidade moderada.
- E, principalmente, aproveite este período! Você está passando por uma das melhores fases da sua vida.



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

Catedral na quarentena

REVISTA VISÃO

A versão impressa já está chegando nos endereços dos membros. Nesta edição, a revista traz reflexões sobre os benefícios da tecnologia para as Igrejas e o privilégio do acesso a recursos dessa natureza em tempos de pandemia. Por exemplo, a transmissão da aula da Escola Dominical sobre vacinas bateu todos os recordes de visualizações. A versão digital da revista está disponível no link: www.encurtador.com.br/gsGI5

distantes uns dos outros, membros e não membros podem dar parabéns para a Igreja. Como? Gravando um pequeno vídeo, de no máximo 30 segundos, e enviando-o por um destes meios:

- E-mail: comunicacao@catedralonline.com.br.
- WhatsApp da Catedral: (11) 93029-8188.
- Compartilhamento via Google Drive ou via um serviço de compartilhamento de arquivos, como o WeTransfer.

FALECIMENTO

Com profundo pesar, registramos o falecimento de José Guimarães Jr, ocorrido dia 5/3/2021, vítima de infarto. Júnior, como era conhecido, tinha 49 anos e foi recebido como membro da Primeira Igreja em julho de 2006. Era filho da Damaris Guimarães e irmão da Glaucy. À família enlutada a solidariedade da Primeira Igreja.

PARABÉNS CATEDRAL

Durante todo o mês de março, a Primeira Igreja celebrará seus 156 anos de existência, completados no dia 5 de março. Mesmo



PROGRAMA DE PALESTRAS:

21/3: Fazer o bem sem se cansar: a tensão entre voluntarismo pessoal e institucionalidade das ações – Rev. Valdinei Ferreira
28/3: Diaconia, ação social e amor ao próximo em tempos de

pandemia – Rev. Marcos Nunes
4/4: A herança de ação social reformada – Rev. Leonildo Silveira Campos
11/4: Cuidando de quem cuida. Quem cuida do bom samaritano? – Rev. Mário Balduino

SIGNIFICADOS

Shalom é uma palavra hebraica que significa paz, harmonia, integridade, prosperidade, bem-estar e tranquilidade, em sentido amplo, com plena satisfação física, psicológica e espiritual. O

GT Shalom quer oferecer recursos para que pessoas passem por transformação como a encontrada na técnica do **Kintsugi**, arte centenária do Japão que consiste em reparar objetos de cerâmica quebrados com acabamento em ouro, oferecendo à peça resistência, beleza e mais valor.



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

Chave PIX Bradesco: 62.648.803/0001-04

Chave PIX Itaú: (11)930298188