

## Vem aí o Dia da Grande Comunhão!

Este mês, a Igreja Presbiteriana Independente do Brasil completa 117 anos. Foi no dia 31 de julho de 1903 que o Rev. Eduardo Carlos Pereira e um grupo de pastores e presbíteros foram contrários à decisão do Sínodo em relação a duas questões controversas: a autonomia do presbiterianismo brasileiro em relação à missão norte-americana e a incompatibilidade entre maçonaria e

fé cristã. Por isso, esta data ficou marcada como o dia da independência do presbiterianismo brasileiro.

Desde 2007, a Primeira IPI de São Paulo chama o "31 de Julho" de Dia da Grande Comunhão. Em 2020, **celebraremos o aniversário da denominação no dia 2 de agosto** com culto especial transmitido pelos canais virtuais, além de dois eventos especiais ao longo do dia. E, apesar de estarmos em isolamento, este será um dia de grande comunhão entre nós. Veja o que está sendo preparado:



### 10h45: Culto Matutino

- Celebração da Santa Ceia
- Participação virtual dos Coros da Catedral
- Recepção de novos membros
- Lançamento do Desafio "Leitura da Bíblia em 100 dias" (com entrega do Certificado no Culto das Primícias, em novembro)

- Lançamento da Revista Visão (edição 62 - impressa e digital)

**16h:** Aula especial da Escola Dominical sobre a história da IPI do Brasil

**18h:** Concerto de órgão e piano em comemoração dos 250 anos de nascimento de Ludwig van Beethoven

*Acompanhe-nos pelo Facebook, Instagram e Youtube, saiba mais sobre o Dia da Grande Comunhão de 2020 e participe conosco!*

## Você é dominado pelo estresse?

O mundo moderno nos trouxe muitas pressões e cada vez que nos estressamos, os efeitos no organismo são inevitáveis.

O estresse pode trazer consequências nefastas ao corpo humano por liberar em excesso os hormônios adrenalina e cortisol. Quando isso ocorre, há aumento da pressão arterial, do batimento cardíaco, da dilatação das pupilas e da glicose. Também ocorre enrijecimento da musculatura, alteração da digestão, queda da imunidade, além de outros danos. Abaixo, algumas dicas para vencer o estresse em tempos de Pandemia:

- » Busque alternativas para que a vida seja mais agradável.
- » Dedique 30 minutos de atividade física por dia, mes-

mo em casa.

- » Coma alimentos que combatem o estresse, como: banana, laranja, maracujá, nozes, castanha-do-Pará, amendoim, peixes, atum enlatado, frutos do mar, carne vermelha, ovo, leite, batata, alface com talos, espinafre, brócolis, cereais integrais, aveia, chia, chocolate amargo e alimentos ricos em carboidratos complexos.
- » Evite conflitos desnecessários.
- » Procure o equilíbrio emocional, a fim de administrar melhor o tempo entre trabalho, família e dedicação pessoal.
- » Se possível, tenha oito horas de sono.
- » Reserve tempo para descansar.

*"Lançando sobre Ele toda vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós".*

(1 Pedro 5.7)



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

## Novos membros estão chegando!

A Classe dos Novos Membros tem se reunido desde o início de junho, aos sábados à tarde, pelo aplicativo Google Meet, sob a coordenação do Rev. Regi-

naldo von Zuben. São 19 pessoas de diversas partes do Brasil e de denominações diferentes, que serão recebidas no culto do Dia da Grande Comunhão, em 2 de agosto.

A experiência da classe virtual tem sido muito boa, com participação de 100% dos candidatos. Deus abençoe nossos irmãos e irmãs nesta nova jornada de fé.

## Atividades dos Jovens

Dia 11/7: 4º Encontro Jovem Online e Clube do Livro - O encontro Jovem Online começa às 18h30 e, na sequência, haverá o 2º encontro do Clube do Livro. O tema de ambos será "O humanismo social de Calvino", a partir de texto do Caderno 11 de O Estandarte. Interessados: enviar email para o Guilherme (guilherme.m.damasceno@gmail.com).

## Catedral na quarentena

**Atualização cadastral** | Se você ainda não atualizou seus dados do Rol de Membros, faça o quanto antes. O preenchimento é rápido. Acesse o link ao lado e informe endereço residencial, 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>.

## Tema da ED em julho é "Amor: a marca da Igreja"

No mês em que comemoramos 117 anos da IPI do Brasil, vamos falar de amor como marca da Igreja. De fato, o amor é uma das principais marcas da igreja cristã, pois a

essência do evangelho de Cristo é o amor. Como cristãos, devemos "seguir a verdade em amor e crescer em tudo naquele que é a cabeça da Igreja, Cristo Jesus" (Efésios 4.15).

O amor em Cristo é integral e envolve todas as dimensões da vida humana. Não perca as aulas, transmitidas aos domingos, a partir das 9h30, nos canais da Catedral.

**Coros da Catedral** | Os coros da igreja começaram os ensaios semanais por meio virtual e já estão preparando a participação especial no culto do Dia da Grande Comunhão. Além dos ensaios semanais, músicos e coralistas terão reuniões quinzenais via Zoom.

informações necessárias a fim de que sejam tomadas as providências para reabertura do templo. São muitas ações que precisam ser realizadas antes do retorno. Em breve, o relatório completo estará disponível no site da Catedral. A Igreja será informada sobre o avanço das medidas.

**Cultos presenciais** | A comissão do Conselho que está tratando do acompanhamento da pandemia com a finalidade de planejar o retorno aos cultos presenciais entregou relatório esta semana com todas as

**Falecimento** | **Emília Mello Funke** faleceu no dia 25/6. Emília foi coralista por muitos anos e já há algum tempo estava doente. À família enlutada as condolências da Igreja.



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](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)

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

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

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

