

Preparativos para os cultos presenciais

A Primeira Igreja está se preparando para o retorno dos cultos presenciais. Da entrada no templo até participação de Coro, celebração de Santa Ceia e demais partes do culto, toda a rotina está sendo adaptada para esse momento, que ainda não tem data exata, a não ser que será quando tudo estiver pronto. Para que possamos voltar ao templo com segurança, serão disponibilizados recursos como aplicativo para reservas, material com informação específica sobre os cuidados a serem tomados, sinalização de rotas de entrada, saída e lugares permitidos para assento, pontos de dis-

tribuição de álcool gel, cuidados exigidos – como o uso obrigatório de máscara, por exemplo. Além das providências citadas, a Comissão do Conselho criada para acompanhar a pandemia e organizar o retorno dos cultos presenciais estabeleceu protocolo de higienização e desinfecção das dependências do templo e dos sanitários, treinamento para oficiais, terceirizados e voluntários, prevenção de riscos e procedimentos em casos de emergência. Todas as informações relacionadas a este assunto estarão disponíveis numa página específica do site da Catedral até o final de julho.

Vitamina D, pra que te quero?

Por causa da pandemia de coronavírus, a tão conhecida “Vitamina do Sol” tem sido destacada como de fundamental importância para adultos e idosos. Mas, na verdade, ela é importante para pessoas de todas as idades. Saiba por quê:

- » É imprescindível para a saúde dos ossos.
- » Auxilia no crescimento.
- » Melhora a concentração, o aprendizado e a memória.
- » Fortalece o sistema imunológico.
- » Evita fadiga, dores, gripes constantes e sinais de depressão.
- » Previne obesidade, diabetes, hipertensão e esclerose múltipla.
- » Importante na contração muscular, inclusive para o músculo cardíaco.
- » Previne alguns tipos de câncer, como os de cólon, de reto e de mama.

» Previne o envelhecimento precoce.

Fontes de alimentos: peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau, cogumelos secos, leite, gema de ovo, manteiga, fígado bovino.

A principal forma de ativar a vitamina D no organismo é através da ação da luz solar, onde ocorre a síntese na pele. Porém, a exposição solar deve seguir os cuidados recomendados pelos dermatologistas!

Além das fontes naturais, a vitamina D também pode ser encontrada na forma de suplementos que só devem ser usados em casos de deficiência dessa vitamina.

Cuide da saúde e deixe de se preocupar com doenças!



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

Catedral na quarentena

Jovens | Dia 25/7: O Show de Talentos deste ano será de forma virtual. Nesta segunda edição, os jovens gravarão suas apresentações com antecedência e transmitirão no dia do encontro ou poderão fa-

zer isso ao vivo. Mais informações serão divulgadas pelo Instagram @jovemcatedral.

Equipe Musical | Além da participação especial dos coros

no Dia da Grande Comunhão, os músicos da igreja estão preparando concerto em comemoração aos 250 anos do nascimento de Ludwig Van Beethoven. Será dia 2/8, às 18h.

Participe da programação do Dia da Grande Comunhão



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

16h: Aula da Escola Dominical com conteúdo histórico

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!

Campanha de Inverno

O resultado da Campanha de Inverno deste ano foi o melhor desde sua instituição. Foram doados R\$ 13.147,00, o que possibilitou a compra de mantas de microfibras, toalhas banho e conjunto de lençol padrão hospitalar para várias

instituições parceiras, além de 150 famílias atendidas pela própria igreja. Só de mantas foram 413 peças; lençóis, 78, e toalhas, 40. As instituições que receberam as doações atendem crianças, idosos e moradores de rua. São: Casa Porto Seguro,

Viva Bem a Idade que Tem, Casa de Repouso Nova Canaã, Caminho da Vida, Arsenal da Esperança, Casa Apoio Bom Samaritano e Projeto Skateboard Bible - Atendimento Emergencial Cracolândia.



Agora em E-book!

As mensagens que o Rev. Valdinei Ferreira pregou em junho nos cultos da manhã foram reunidas em e-book, o qual está disponível para download (apenas para os dispositivos Kindle) no site da Amazon.

Para ter acesso a este e outros livros do Rev. Valdinei Ferreira na Amazon, acesse www.amazon.com.br e busque pelo nome do autor.



Doação

Criança atendida pela igreja necessita de um computador para ter acesso a aulas virtuais. Quem puder doar deve entrar em contato com Eloá ou Márcia Leite pelo email maosaobra@catedralonline.com.br.



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

