



GUIA DE ESTUDO



SABEDORIA PARA MÃES DIGITAIS

Muito obrigada por baixar este material.

Ele é um presente para você e espero
que abençoe sua vida.

É proibido publicar, reproduzir ou distribuir o
conteúdo deste material sem citar a fonte.

Sinta-se livre para compartilhá-lo em
sua forma **integral**.

Escrito e diagramado por
Jeise Tabita Ebert dos Santos.



Mães Pela Graça
@maespelagraca
www.maespelagraca.com.br



Querida Mãe Pela Graça,

Seja muito bem-vinda ao *Guia de Estudo* da minissérie *Sabedoria Para Mães Digitais*, uma jornada de reflexão, despertar e transformação que preparei com todo carinho para o *Podcast Mães Pela Graça*.

Vivemos tempos em que o digital está por toda parte – e como mães, somos constantemente desafiadas a equilibrar telas, rotinas, emoções e propósito. As redes sociais, os aplicativos e a internet podem ser bênção ou distração, ferramentas ou armadilhas. Tudo depende de como usamos... e principalmente de quem está no centro do nosso coração.

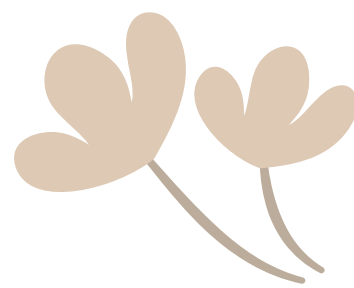
Foi pensando nisso que nasceu essa minissérie. Ao longo dos episódios, falei sobre como aplicar a sabedoria bíblica no mundo digital – não com regras prontas, mas com princípios que nos ajudam a viver para a glória de Deus em cada clique, rolagem e postagem.

Este guia é um recurso para te acompanhar nessa caminhada. Aqui você vai encontrar uma página com perguntas para reflexão para cada episódio da minissérie, além de uma página especial com os 4 desafios compartilhados ao longo da minissérie.

Meu desejo é que você finalize essa série mais consciente, mais firme na fé e mais alinhada com o propósito que Deus te deu como mãe. Que o Espírito Santo te conduza com graça, e que você experimente liberdade ao colocar limites, intenção e verdade no seu mundo digital.

Vamos juntas?

Com carinho,
Jeise Ebert dos Santos
[@jeiebert](#) | [@maespelagraca](#) | [@familia.toctoc](#)



Episódio 137 - Um Vulcão Em Erupção

Você já se pegou comparando sua vida de mãe com o que vê nas redes sociais? Como isso afetou suas emoções naquele momento?

Quais são os tipos de conteúdo que mais te desmotivam ou te fazem sentir insuficiente nas redes sociais? Você consegue identificar um padrão?

Gálatas 1:10 nos convida a buscar a aprovação de Deus, não dos homens. Como seria sua maternidade se você vivesse mais focada nisso?

Das 3 atitudes práticas sugeridas (limitar tela, curadoria do feed, gratidão), qual delas você sente que mais precisa aplicar hoje? Por quê?

Como você lida com o sentimento de estar “ficando para trás” em comparação com outras mães? Que verdades bíblicas te ajudam a lidar com isso?

Você já tentou fazer um detox das redes sociais? O que percebeu durante esse tempo?

Episódio 138 - Conectada Com Quem?

Você já percebeu momentos em que seu filho ou filha queria sua atenção, mas você estava no celular? Como se sentiu depois?

A frase “eles não precisam de uma mãe perfeita, mas de uma mãe presente” falou com você? O que essa presença significa na prática?

Como você enxerga o impacto do seu uso de celular na conexão emocional com seus filhos? Já percebeu sinais de desconexão?

O que mais costuma te distrair no celular: redes sociais, mensagens, trabalho? Como isso afeta sua rotina com os filhos?

O versículo de Efésios 5:15-16 fala sobre sabedoria e intencionalidade com o tempo. O que isso significa na sua realidade de mãe hoje?

Você já tentou um tempo 100% offline com seus filhos? Que mudanças você notou no comportamento deles – e no seu?

Você já postou algo com a intenção de se sentir validada ou notada? Como se sentiu depois? Isso te trouxe paz ou inquietação?

Que tipo de conteúdo você sente que publica mais nas redes sociais? O que isso revela sobre suas intenções?

Como você entende a relação entre o que mostramos online e o que vivemos de verdade? Existe alguma diferença entre sua "vida postada" e sua "vida vivida"?

Provérbios 4:23 fala sobre guardar o coração. Como você pode aplicar isso na forma como usa as redes sociais?

Qual dos três filtros espirituais (É verdadeiro? É necessário? É edificante?) você mais negligencia ao postar ou consumir conteúdo? Como poderia mudar isso?

Como seria sua rotina digital se você sempre orasse antes de postar algo? O que provavelmente deixaria de postar?

Episódio 140 - Influência Com Propósito

Você se considera uma influenciadora? Por que sim ou por que não? Como essa percepção mudou com o episódio de hoje?

1 Tessalonicenses 5:11 nos chama a edificar e encorajar. Que tipo de conteúdo você consome e compartilha: ele edifica ou pressiona?

Você já compartilhou uma vulnerabilidade nas redes que abençoou alguém? Como foi essa experiência?

A frase "existe uma mãe do outro lado da tela que precisa exatamente do que você viveu ontem" te fez lembrar de algum momento específico?

Como você poderia tornar suas redes um lugar mais autêntico e menos performático? Que passos práticos pode dar?

Qual conteúdo você poderia compartilhar essa semana para abençoar outra mãe? Já tem algo em mente que Deus colocou no seu coração?



DESAFIO DIGITAL

MÃE PELA GRAÇA

1

EP. 137

Escolha um dia da semana para ficar 100% offline das redes sociais

2

EP. 138

Escolha 1 hora do dia em que você está com seus filhos para não usar o celular.

3

EP. 139

Se faça as seguintes 3 perguntas ao postar algo nas redes sociais:

Antes: *Eu teria feito isso se eu não fosse postar?*

Enquanto: *Este é o melhor momento para postar?*

Depois: *Eu me sinto em paz ou ansiosa por aprovação?*

4

EP. 140

Escolha um conteúdo para postar que abençoe diretamente outras mães. Pode ser uma mensagem, uma oração, uma palavra de encorajamento. (marque o @maespelagraca na legenda)

