



NEWS

Notícias sem rodeios

Terça-Feira, 23 de Dezembro de 2025

## No colo de Nanã comecei a minha jornada de autoconhecimento!

SORAYA MEDEIROS

**Soraya Medeiros**

No dia 26 de julho de 2024, vivi um dos momentos mais significativos da minha vida: fui batizada na Umbanda, em um dia que reverencia o orixá Nanã. Conhecida como a mais velha das Iabás, Nanã está profundamente ligada à origem do homem na Terra e carrega em si os símbolos de transformação e renovação. Ela é vista como uma figura idosa que traz consigo sabedoria e experiência, e foi em seus braços acolhedores que comecei a trilhar o caminho do meu autoconhecimento.

O simbolismo de Nanã é profundamente enraizado na dualidade entre vida e morte, criação e destruição. Ela é a mãe da lama, a substância primordial da qual a vida foi moldada, e também aquela que nos acolhe em seu ventre quando chega a hora do retorno à terra. Essa dualidade reflete diretamente o processo de transformação pessoal. Assim como Nanã lida com a criação e a destruição, o autoconhecimento exige que partes de nós mesmos sejam desconstruídas para que novas versões possam emergir. Nanã nos ensina que a transformação não é linear, mas um ciclo contínuo de renascimento e renovação, onde cada fase, por mais desafiadora que seja, é essencial para o nosso crescimento.

Esse dia marcou o início de uma profunda transformação em mim. Comecei a me enxergar de verdade, a ver além das aparências e máscaras que, por muito tempo, me escondiam de mim mesma. Percebi a necessidade de mudar, de me tornar uma versão mais autêntica e verdadeira de quem sou. Porém, iniciar esse processo de mudança não foi fácil. O novo, o desconhecido, sempre traz consigo um medo natural, uma resistência ao que é incerto.

Após o batismo, minha jornada de autoconhecimento não foi isenta de desafios. Confrontar as verdades que eu havia enterrado profundamente dentro de mim exigiu uma coragem que eu nem sabia que possuía. Houve momentos em que me senti perdida, questionando se estava no caminho certo, e outras vezes em que o medo do desconhecido quase me paralisou. No entanto, cada obstáculo superado me trouxe uma nova conquista. A cada vez que me permite enfrentar minhas sombras, emergir mais forte, com uma compreensão mais profunda de quem sou. Essas conquistas, embora pequenas para o mundo exterior, foram enormes para mim, pois cada uma delas representou um passo em direção a uma versão mais autêntica e empoderada de mim mesma.

Foi no colo de Nanã que encontrei forças para enfrentar essas mudanças. Ela, com sua paciência e serenidade, me mostrou que o processo de transformação é doloroso, mas necessário. Nanã me ensinou que, para florescer, é preciso antes passar pelo inverno da alma, enfrentar as sombras que habitam em nosso interior e aceitar que a mudança é a única constante em nossas vidas.

Meu batismo não foi apenas um rito religioso, mas o início de uma jornada profunda de autodescoberta. Ao me entregar aos cuidados de Nanã, senti um renascimento interno, um despertar para quem eu realmente sou

e para o que ainda posso me tornar. E é com essa certeza que continuo a caminhar, transformando-me e renovando-me, sempre amparada pela sabedoria e pela força que Nanã me proporciona.

Convido você a refletir sobre a importância de abraçar a mudança e o autoconhecimento em sua vida. Assim como eu encontrei no colo de Nanã a coragem para mudar, que você também encontre em sua espiritualidade o apoio necessário para iniciar sua própria jornada de transformação.

**Soraya Medeiros** é jornalista com mais de 22 anos de experiência, possui pós-graduação em MBA em Gestão de Marketing. Além de sua sólida trajetória no jornalismo, é formada em Gastronomia e certificada como sommelier, trazendo uma combinação única de habilidades em comunicação, marketing e enogastronomia.