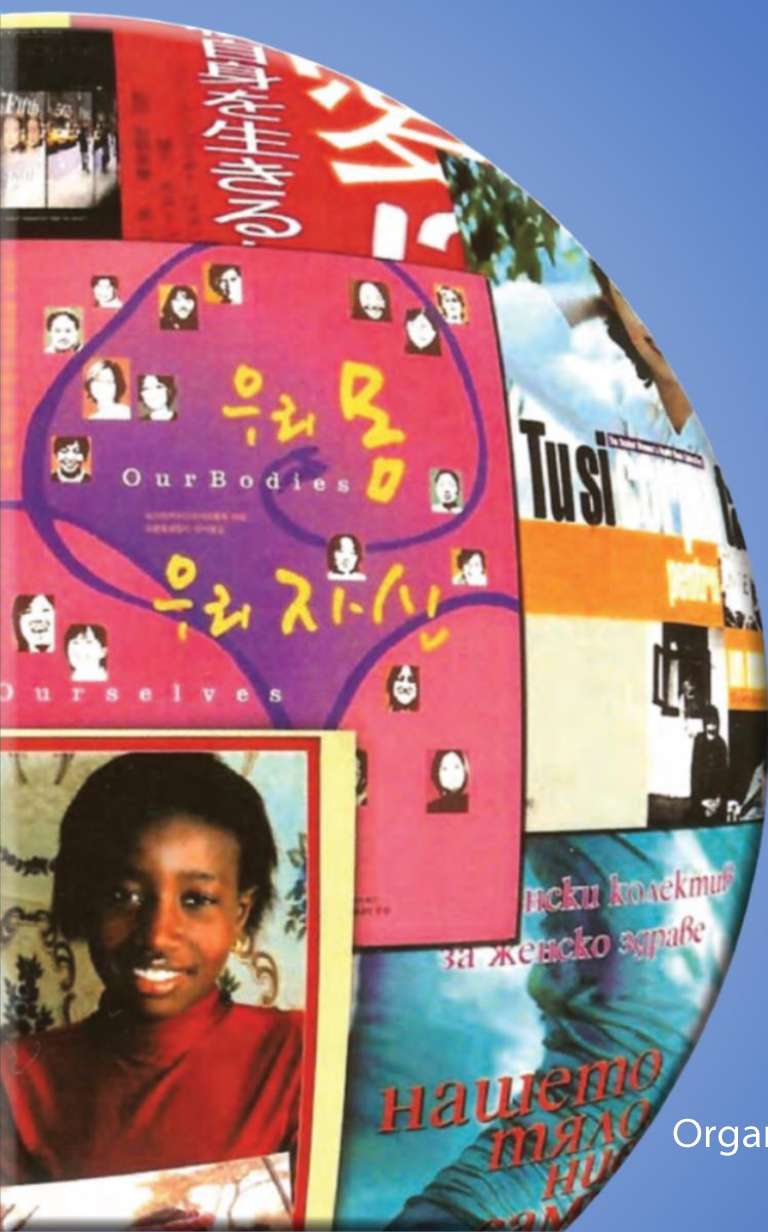


Our Bodies, Ourselves

TRANSFORMADO MUNDIALMENTE

Uma Coleção de Prefácios com
traduções culturalmente adaptadas de
Our Bodies, Ourselves



Compilado por Ayesha Chatterjee
Organizado por Érica Lima e Janine Pimentel

Título do original em inglês: *Our Bodies, Ourselves Transformed Worldwide: A Collection of Prefaces from Culturally Adapted Translations of Our Bodies, Ourselves*

Tradução ampliada autorizada da edição em inglês publicada por *Our Bodies, Ourselves* (<https://www.ourbodiesourselves.org/>)

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Estudos da Linguagem
Leandro dos Santos Nascimento - CRB 8/8343

Ou7

Our bodies, ourselves transformado mundialmente : uma coleção de prefácios com traduções culturalmente adaptadas de *Our bodies, ourselves* / Compiladora: Chatterjee Ayesha ; Organizadoras: Érica Lima, Janine Pimentel ; Tradução: Alice Zaroni Nicolella... [et al.] ; Gerente de projeto: Samira Spolidorio ; Diagramadoras: Ana Carolina Bofo de Oliveira, Dhafinny da Silva. – Campinas, SP: Unicamp / Publicações IEL, 2020.

ISBN 978-65-87407-02-9

E-book no formato PDF

1. Tradução e interpretação. 2. Prefácios. 3. Linguagem e línguas 3. Mulheres – Saúde e higiene. I. Ayesha, Chatterjee. II. Lima, Érica, 1968-. III. Pimentel, Janine 1981-. IV. Nicolella, Alice Zaroni. V. Spolidorio, Samira. VI Oliveira, Ana Carolina Bofo de. VII. Silva, Dhafinny da.

CDD: 418.02

Este trabalho pode ser copiado e redistribuído gratuitamente.
É proibida a sua comercialização parcial ou total, por quaisquer meios.

Our Bodies, Ourselves – Transformado mundialmente

(Uma Coleção de Prefácios com traduções culturalmente adaptadas de Our Bodies, Ourselves)
Compilado por Ayesha Chatterjee

Organizadoras:

Érica Lima
Janine Pimentel

Tradutoras:

Alice Zaroni Nicolella
Ana Carolina Bofo de Oliveira
Beatriz Tierno Waberski
Dhafinny da Silva
Gabrielle da Silva Teixeira
Ísis Emanuelle Silva Prior
Joanna Angélica da Motta
Juliana Ricardo
Lais Tardio Depintor
Lara Koutsoukos Chalhoub
Larissa Veras
Lia Salvador Ribeiro
Maria Vitória de Rezende Grisi
Nathalia da Silva Teixeira

Supervisora:

Samira Spolidorio

Diagramadoras:

Ana Carolina Bofo de Oliveira
Dhafinny da Silva

Sumário

Apresentação	5
Prefácio em Português	7
Mais que uma coleção de prefácios	11
Inglês (1973)	14
Inglês (2005)	18
Hebraico	21
Bengali	33
Nepalês	35
Inglês para o Sul da Ásia	39
Russo	41
Coreano	45
Tibetano	47
Francês para a África francófona	49
Polonês	52
Romeno	55
Armênio	58
Búlgaro	64
Sérvio	70
Espanhol	73
Japonês	82
Agradecimentos	88

Apresentação

A coletânea de prefácios que apresentamos é resultado de um trabalho conjunto de muitas mãos que, em diferentes cantos do mundo, produziram adaptações culturais do famoso livro sobre saúde e sexualidade da mulher *Our Bodies, Ourselves* (OBOS). Não são prefácios comuns, mas, sim, prefácios de traduções - um gênero textual que nem sempre tradutoras e tradutores têm a oportunidade de escrever e assinar. E que oportunidade maravilhosa a de podermos narrar a experiência de participar em projetos colaborativos, de dar voz a nossas reflexões e decisões!

Tal como os diversos grupos de mulheres-autoras dos prefácios aqui traduzidos, nós também temos o privilégio de nos ter sido confiada a responsabilidade de construir a tradução e adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* para o português. Trata-se de um projeto que está sendo desenvolvido em parceria entre docentes e discentes da Universidade de Campinas (UNICAMP) e da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), desde o segundo semestre de 2019. Além da tradução do livro propriamente dito, foi incluído, no acordo firmado com as autoras fundadoras do Coletivo Feminista de Boston, a tradução da coletânea de 17 prefácios inseridos nas versões do OBOS publicadas em diversos países, entre eles Armênia, Índia, Japão, Romênia, Senegal e Sérvia, que foram traduzidos para o inglês com o objetivo de serem difundidos no site dessa organização¹.

Uma das características mais marcantes dos paratextos em questão é dar voz a mulheres que enfrentaram barreiras para produzir, em suas línguas, fontes seguras de informação sobre temas como sexualidade, reprodução, aborto e violência. Eles mostram a resiliência e coragem de tradutoras que lutaram para mudar o

status quo, considerando características culturais, políticas e religiosas dos diferentes contextos para os quais o livro foi traduzido. Alguns trazem informações sensíveis sobre as experiências extremamente difíceis que muitas mulheres viveram e que as tradutoras puderam recolher através do contato que estabeleceram ao longo da tradução-adaptação.

O trabalho, que apresentamos aqui, foi dividido em duas etapas: a tradução propriamente dita da coletânea e a escrita de um prefácio coletivo pelas alunas tradutoras. A equipe da Unicamp, formada por 12 alunas da graduação e uma aluna da pós-graduação, além da docente, ficou responsável pelos 14 prefácios originalmente publicados na coletânea. A equipe da UFRJ, formada por 2 alunas da graduação, 2 alunas da pós-graduação e pela docente responsável, assumiu a tradução dos 3 prefácios mais atuais – e também mais extensos – publicados no site da OBOS. Além do acréscimo desses prefácios, foram feitas algumas modificações na ordem em que os demais aparecem: o prefácio em português abre a coletânea, seguido do prefácio à versão em inglês, que originalmente foi publicado no final da coletânea, mas foi trazido para o início, pois conta a história do OBOS retomada ao longo da coletânea. Em seguida, foram acrescentados o hebraico, bengali, nepalês e os demais, sempre em ordem decrescente de publicação.

A tradução da coletânea e a elaboração do prefácio assinado pelas alunas fizeram parte da disciplina eletiva “Tópicos em Linguística Aplicada”, na qual também foram traduzidos textos para uso da Faculdade de Medicina e para uma disciplina do Instituto de Estudos da Linguagem, da Unicamp. Já na Universidade Federal do Rio de Janeiro, a atividade se inseriu no âmbito da

¹ <https://www.ourbodiesourselves.org/>

disciplina de pós-graduação “Estudos de Tradução” e do projeto de pesquisa “Tradução e adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves*”. As disciplinas se deram de forma virtual, devido à pandemia, o que, em alguns momentos, apresentou desafios para o trabalho do grupo.

Inicialmente, foram feitas leituras e discussões sobre as concepções teóricas e sobre o software a ser adotado. Em seguida, em reuniões virtuais, foram discutidas estratégias de tradução e padronização e a importância das escolhas linguísticas para uma posição política e de resistência a uma sociedade falocêntrica. Nesse contexto, tornou-se primordial o debate sobre linguagem inclusiva (TOLEDO et al, 2014)² e tradução ativista (BAKER, 2006; 2018; TYMOCZKO, 2010)³. Também foi apontado o papel dos paratextos (GENETTE, 2009)⁴ e da paratradução (FRÍAS, 2011)⁵, especialmente levando em conta as imagens das capas que acompanham cada prefácio, que trazem questões ideológicas, sociais, culturais e políticas, mostrando que a posição feminista se coloca antes até de abriremos os livros traduzidos.

A tradução teve início com a leitura da coleção e escolha de cada aluna sobre qual prefácio gostaria de traduzir (usando o Smartcat) e qual gostaria de revisar (usando as funções de revisão do Word). Já nas primeiras discussões foram traçadas estratégias para dar visibilidade ao feminino, de forma que se percebesse uma intervenção na tradução. Não foi adotada uma perspectiva feminista como defendida pela escola canadense (FLOTOW, 2013)⁶, em que há alterações marcadamente subversivas, mas pequenas decisões para mostrar que temos consciência do poder do masculino na linguagem, aspectos minuciosamente apontados pelas próprias tradutoras no prefácio escrito coletivamente.

Embora muitos pontos positivos possam ser elencados, é preciso considerar também os desafios: o uso da linguagem inclusiva e não sexista, o fato de estarmos traduzindo as versões em inglês de textos escritos originalmente em outras línguas e as dificuldades inerentes ao momento em que estamos vivendo, privadas da convivência universitária de forma presencial. Não resta dúvida de que essa experiência foi bastante enriquecedora para a formação das alunas, pois possibilitou não só a articulação entre teoria e prática, mas também uma formação ampla, humanista e social, colocando em cena a tríade ensino-pesquisa-extensão, essencial para a universidade pública, e mostrando que traduzir é, antes de tudo, um compromisso que assumimos com cada pessoa que já participou, de uma maneira ou de outra, do livro OBOS, seja em inglês, seja nas outras línguas.

Por fim, acreditamos que esta coletânea mostra o papel crucial da tradução para a história do OBOS e para o intercâmbio entre culturas, na medida em que nos proporciona o conhecimento de que as mulheres envolvidas na tradução do livro para mais de 30 línguas são de lugares diferentes, mas possuem um objetivo em comum, independentemente das questões culturais inerentes a cada país: o empoderamento por meio da informação confiável e não hierárquica, que nos aproxima e faz unir nossas vozes à voz de cada uma delas.

Érica Lima e Janine Pimentel

Outubro de 2020

² TOLEDO, Leslie C.; ROCHA, Maria Anita K.; DERMMAM, Marina T.; et al (Org). **Manual para o uso não sexista da linguagem**. O que bem se diz bem se entende. Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Secretaria de Políticas para as Mulheres, 2014.

³ BAKER, Mona. Translation and Activism: Emerging Patterns of Narrative Community. **The Massachusetts Review**, vol. 47, no. 3, p. 462–484, 2006.

BAKER, Mona. A tradução como um espaço alternativo para a ação política. In: Cadernos de Tradução. Trad. de Roscoe-Bessa, C.; Lamberti, F.; Rodrigues, J.A. Florianópolis, v. 38, nº 2, p. 339-380, mai-ago, 2018.

TYMOCZKO, Maria (ed.). **Translation, Resistance, Activism**. Amherst/Boston: University of Massachusetts Press, 2010.

⁴ GENETTE, Gérard. **Paratextos Editoriais**. Tradução de Álvaro Faleiros. São Paulo: Ateliê Editorial, 2009.

⁵ FRIAS, José Yuste. Leer e interpretar la imagen para traducir. **Trabalhos em Linguística Aplicada**. Campinas, v.50, n.2, p.257-280, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-18132011000200003>. Acesso em 15/06/2020.

⁶ FLOTOW, Louise von. Traduzindo mulheres: de histórias e re-traduições recentes à tradução ‘Queerizante’ e outros novos desenvolvimentos significativos. Trad. Tatiana Nascimento dos Santos. In: BLUME, Rosvitha Friesen; PETERLE, Patricia (orgs.). **Tradução e relações de poder**. Tubarão: Ed. Copiart; Florianópolis: PGET/UFSC, 2013.

Our Bodies, Ourselves

Um prefácio de introdução às nossas traduções

Ao nos depararmos com uma sociedade repleta de estigmas e preconceitos, podemos nos questionar sobre quando tudo isso se encerrará e quando a humanidade terá total liberdade para poder viver, exercer controle sobre suas decisões e seu corpo. Similarmente, nos deparamos com pessoas que pensam que a sociedade nunca mudará e continuará perpetuando hierarquias sociais. Entretanto, diante dessa descrença, há aquelas que procuram formas para incentivar a mudança e fomentar a resistência e, com isso, influenciar o meio onde se encontram.

Voltando-nos para as desigualdades sociais, especialmente em como elas recaem sobre as mulheres, sabemos que o processo de mudança não é fácil. Diante desses apontamentos iniciais e por meio deste texto coletivo, temos como objetivo descrever nossas experiências de tradução, do inglês para o português, da *Coleção de Prefácios com Traduções Culturalmente Adaptadas de Our Bodies, Ourselves (OBOS)* e promover discussões sobre linguagem e tradução, perpassando por temas que envolvem os direitos dos corpos de nós, mulheres.

Certamente, cada vez mais no Brasil e no mundo, mulheres promovem diferentes modos de construir laços de solidariedade e de estabelecer debates críticos acerca dos direitos femininos e de suas demandas. É através deste prefácio coletivo, o qual trata das diferentes traduções de prefácios do OBOS, que nós pretendemos evidenciar as semelhanças e as diferenças de versão para versão quanto a esses debates críticos. Abordaremos,

também, um pouco da nossa experiência com o processo de tradução e traremos questionamentos e reflexões sobre decisões tomadas nesta coletânea de prefácios do livro. Quais os efeitos de interpretação provocados pelas decisões tomadas na tradução para o português brasileiro? Quais são as vivências das mulheres nas diferentes culturas? São experiências compartilhadas e/ou destoantes? Esperamos elucidar essas e algumas outras perguntas ao longo deste texto.

Linguagem e Tradução

Ao lidar com a linguagem, principalmente durante um processo de tradução, temos que, constantemente, nos questionar sobre como o texto com o qual estamos trabalhando está sendo estudado e traduzido, como é compreendido pela sociedade que o receberá e qual discurso foi construído e reforçado por meio dele.

Ao observar esses pontos, notamos que a linguagem, meio que possibilita expor e trabalhar questões dialeticamente, colabora para o desenvolvimento do pensamento coletivo, dá espaço para a liberdade, mas também reforça atitudes e ações limitadoras presentes entre nós por muito tempo, as quais dificultam o “voo” das mulheres, principalmente daquelas que estão em posições não-privilegiadas. Essas reflexões políticas e linguísticas permeiam os prefácios traduzidos e não podiam deixar de aparecer aqui, em nosso texto coletivo.

Durante a tradução dos textos, tivemos que refletir sobre qual linguagem queríamos criar, quais palavras e termos usar e como fazer com que a figura feminina estivesse

constantemente presente em todos os pontos da obra, bem como manter a ideia que originou todo o trabalho desenvolvido pelas autoras de *Our Bodies, Ourselves*.

Assim, na tentativa de mostrar ao público, em especial o feminino, as dificuldades enfrentadas por mulheres de diferentes culturas, trazemos esses prefácios traduzidos para o português, possibilitando o desenvolvimento do pensamento crítico e o conhecimento sobre diferentes sociedades e suas organizações. Entretanto, o português brasileiro invoca diferentes questionamentos para nós, em nosso processo de tradução, que precisam ser considerados.

Tendo em vista esse objetivo, nos atentamos ao modo como a língua portuguesa é arquitetada, na qual, no geral, o gênero gramatical masculino é marcado como neutro (professor, aluno, etc.), enquanto o gênero feminino seria usado para tornar específica uma característica, ou seja, “aluna” só pode representar uma pessoa do gênero feminino. Ana Lucia Pessotto dos Santos, em seu artigo *Língua para todes: um olhar formal sobre a expressão do gênero gramatical no Português e a demanda pela língua(gem) inclusiva*, apresenta que:

Assim, ‘-o’ em palavras como ‘aluno’ não marcam gênero, mas são vogais temáticas. O masculino não é marcado, ou seja, a oposição ‘aluno’ - ‘aluna’ não se dá pela oposição entre ‘-a’ e ‘-o’, mas entre ‘-a’ e um morfema nulo ‘Æ’ para gênero gramatical, já que não há marcação de gênero masculino: o ‘-o’ final seria vogal temática. (SANTOS, 2019, p. 163)¹

O que temos, então, é que a marcação de gênero se dá pelo uso do “-a” e que palavras como “médicos, parceiros, alunos” representariam, ao mesmo tempo, um plural do masculino e do feminino, enquanto “médicas, parceiras, alunas” representariam, necessariamente, apenas o plural feminino. O gênero não-marcado (representado pelo uso do “-o”), quando generalizante, automaticamente restringe a marcação “-a”, colocando então a “forma feminina como uma ‘subespécie’ da

masculina” (SANTOS, 2019, p. 163).

Em meio a tudo isso, nós, como tradutoras, observamos que a linguagem é uma ferramenta que reforça diversos problemas sociais e ideológicos que interferem na construção do sujeito e de seu pensamento. Logo, na tentativa de incentivar um pensamento crítico em relação às questões apresentadas nos prefácios, bem como sobre o uso da linguagem, tivemos que desenvolver uma maior percepção a respeito do modo como utilizamos a língua, a fim de não reforçar padrões e cair em armadilhas.

Tentamos buscar uma *ressignificação* dentro de uma língua que é marcada por gêneros e que, consequentemente, reforça suas ideologias por meio de uma “fala neutra”. Temos como objetivo desconstruir padrões em busca de igualdade, portanto, o intuito sempre foi ampliar o espaço feminino dentro da sociedade, promovendo reflexões sobre sua voz e seu corpo, de forma que sejam realmente respeitados.

Sendo assim, ao longo das traduções tivemos que nos atentar a hierarquizações subentendidas reforçadas por meio da linguagem e que não são notadas por aqueles que não lidam, cotidianamente, com a língua de forma crítica e sistemática. Traduzimos do inglês para o português brasileiro, ou seja, de uma língua que não marca os gêneros para uma que exige que eles sejam definidos.

Como vimos nos exemplos acima, as palavras que remetiam ao coletivo ou a algum cargo — parceiros/médicos — estavam sempre grafadas no gênero gramatical masculino e o impacto disso no discurso é que associamos tradicionalmente essas atividades apenas aos homens. Então, ao traduzir, procuramos por formas que buscassem reforçar a presença da mulher nesses lugares — parceiras/pessoas médicas. Esse movimento gerou uma reflexão, visto que a busca por uma linguagem inclusiva nos fez perceber a urgência de repensar os termos herdados de uma sociedade patriarcal e machista, lembrando que a luta

¹ SANTOS, A. L. P. Língua para todes: um olhar formal sobre a expressão do gênero gramatical no Português e a demanda pela língua(gem) inclusiva. Revista Ártemis, v. 28, n. 1, 17 dez. 2019, p. 160-178.

por uma sociedade igualitária é constante e necessária.

Processos de Tradução

A tradução, mais que um processo linguístico, é também o esforço constante em busca de compreensão. Ao entrarmos em contato com o texto a ser traduzido, é preciso tentar compreender não apenas a língua, mas os costumes e a cultura que levaram à criação daquele texto. O processo de tradução é, portanto, delicado e fundamental, pois é preciso ter sensibilidade ao lidar com as diferenças, ao mesmo tempo que é através dele que um texto viaja por distâncias e atravessa barreiras. A tradução dos prefácios do OBOS não poderia ser diferente. Nós, tradutoras, vivemos e convivemos com a realidade brasileira — ainda que nossa vivência não represente a de todas as mulheres do Brasil — e, por isso, o contato com as outras realidades apresentadas nos prefácios das mais diversas partes do mundo foi feito com cuidado e muita pesquisa.

Como já mencionado anteriormente, o português brasileiro é uma língua que exige a marcação do gênero gramatical, diferente do inglês. Porém, esse não foi o único desafio que encontramos ao longo da tradução. Desde dificuldades técnicas, como nomes de instituições nos diferentes prefácios traduzidos por nosso coletivo, até questões ideológicas-políticas que, durante o processo de tradução, tinham que se tornar palpáveis ao público brasileiro. Houve um intenso processo de pesquisa durante as traduções dos prefácios para que pudéssemos entender e descrever da melhor forma possível aquilo que nos era diverso.

Durante esse processo, notamos tanto semelhanças quanto diferenças. Trabalhamos com uma série de prefácios vindos de diferentes lugares: Polônia, Rússia, Estados Unidos, Romênia, Japão, entre tantos outros, portanto, já era possível prever que cada um apresentaria um desafio novo. Naturalmente, as vivências das mulheres nas diferentes culturas são variáveis e os prefácios originais buscaram, de certa forma, explicar como o OBOS foi adaptado para cada país. Nosso trabalho, como tradutoras desses prefácios, foi entender

as sutilezas de cada abordagem e as implicações dos textos, buscando deixar claro, por meio da tradução, o que havia sido apontado em cada material.

Ademais, as questões linguísticas e de tradução das diferentes versões do OBOS são abordadas em alguns dos prefácios. Na Rússia, a definição de gênero apresentou um contraste em relação à versão estadunidense, já que a própria palavra “gênero” está relacionada com “especificidades sociais dos papéis sexuais”. Na versão tibetana, muitos termos e conceitos médicos em inglês não possuem um equivalente direto em tibetano, enquanto no prefácio da África francófona, as autoras apontam a língua como um problema, uma vez que a grande maioria das mulheres da África Central e Ocidental não fala francês e, sim, uma grande variedade de línguas africanas regionais ágrafas.

Em muitos prefácios, há uma preocupação em tornar “o pessoal político” e trazer questões que seriam tradicionalmente associadas à esfera privada para a esfera pública (por exemplo, a sexualidade e o sexo). Versões como as em hebraico e japonês confirmam que há uma manutenção de desigualdade ao associar as mulheres ao espaço da casa, do privado, das questões emocionais, enquanto associam homens ao trabalho político e produtivo fora do âmbito doméstico, associado ao espaço público. A versão japonesa, especificamente, aponta que assuntos que deveriam ser amplamente discutidos com naturalidade (parto, menstruação, prazer sexual, sexualidade) são vistos como tabus, até então, no Japão. As autoras apontam que tópicos como masturbação, sexualidade de pessoas idosas e pessoas com deficiência foram vistos como novidade e surpresa para a maioria das envolvidas na elaboração de suas versões. Entretanto, mesmo com tópicos considerados polêmicos, as autoras da versão japonesa e de outros prefácios reforçam a importância de compartilhar esses assuntos de maneira ampla em suas escritas e de lutar contra percepções limitadoras.

Além disso, diferentes versões dos prefácios abordaram a pluralidade de vozes e deram importância para a diversidade de mulheres e temas presentes em seus

livros. Podemos observar isso no prefácio que retrata um pouco a realidade dos Estados Unidos, cujo principal objetivo foi dar lugar para diferentes tipos de mulheres, ressignificar o “nós” presente na composição de *Our Bodies, Ourselves*, pois assim o material poderia abranger a verdadeira realidade delas, assim como apresentar situações diversas que podem contribuir à formação e à compreensão das múltiplas vivências pelas quais elas passaram.

De forma semelhante, as versões em espanhol e em hebraico destacam a relevância de abranger múltiplas vozes. Especificamente, isso pode ser observado na tradução do prefácio hebraico, em que as autoras se preocuparam quanto à implicação de escrever “mulheres árabes, judias, asquenazim [descendentes de europeus], orientais, com alguma deficiência física, jovens ou idosas” em contraste com apenas “mulheres em Israel”. Ao não reforçar estereótipos associados a generalizações e ao integrar diferentes subgrupos de mulheres, há na versão em hebraico, mas também em tantas outras, um senso de consciência crítica e social que procura garantir o alcance de uma variedade de perspectivas e tomar como parâmetro a questão do lugar de fala.

Para além do texto, as capas retratam as culturas e as mulheres que estão sendo representadas por seus respectivos prefácios, pelas imagens que simbolizam especificidades das mulheres, como seus corpos, suas idades, suas lutas, suas diferentes culturas e línguas. Ao fazermos uma comparação entre as capas, notamos que todas têm particularidades que remetem aos países dos quais fazem parte, seja através de fotos que as retratem naquele país, seja por meio de ilustrações e formas que remetem ao corpo feminino ou ao país específico onde foram publicadas. Ao considerar que cada imagem traz uma representação de cada país e da forma como a mulher é percebida segundo cada cultura, percebemos que a interpretação advinda com a tradução não parte apenas do texto, mas também da reinterpretação da questão imagética das capas.

A capa do conjunto de prefácios é, por si só, uma tentativa de contemplar algumas das versões de outros

países e a coloca como uma iniciativa de trazê-los para o inglês e a união das diferentes capas produzidas para cada tradução no formato de globo traz a pluralidade, uma compilação de diferenças que formam um todo.

Nosso primeiro contato com os prefácios de *Our Bodies, Ourselves* ocorreu com a versão ilustrada, em que todas as capas estão formatadas no início dos textos. Assim, nossa impressão e interpretação foram guiadas desde o início pelas imagens que se tornaram imprescindíveis em nossa tradução. Reconhecemos que a presença delas nos prefácios é uma escolha que permite preenchermos algumas lacunas de entendimento sobre suas culturas de origem e inicia o processo de construção da imagem das mulheres em cada texto.

Construção de um texto coletivo

No ano de 2020, fomos surpreendidas por uma pandemia que teve impactos que nos acompanharão por muitos anos. A COVID-19 nos apresentou um cenário que antes era impensável, o isolamento social nos fez refletir sobre nós mesmas, mas também sobre aquelas que não tinham condições de ficar em casa, pois o trabalho exigia presença física. A pandemia foi responsável por agravar diferenças sociais e, infelizmente, no Brasil, foi responsável também por aumentar os números de casos de violência e abusos domésticos. A tradução dos prefácios aconteceu nesse contexto e foi inevitável refletir como a importância do debate acerca das mulheres e seus corpos se tornou cada vez mais latente. O acesso à informação de qualidade pensada para e por mulheres se mostrou ainda mais urgente do que já era antes da pandemia.

Para além dos impactos na sociedade, o nosso trabalho coletivo como tradutoras também mudou com a chegada da pandemia. Nos vimos em uma situação em que as únicas formas possíveis de debate e troca eram aquelas feitas virtualmente, então tivemos que nos adequar a prazos e cronogramas mesmo com a ansiedade e as incertezas trazidas pelo vírus da COVID-19. Nosso depoimento, construído a partir de diversas vozes, representa o esforço de realizar um trabalho no qual acreditamos, em um momento em que o mundo

todo está mudando.

Apesar de enfrentarmos momentos conflituosos mundialmente em diferentes esferas políticas e sociais, entendemos que a nossa prática neste trabalho coletivo contribui para a sociedade. Mais do que nunca, em situações de dificuldade, faz-se necessário resistir e alavancar as vozes e experiências múltiplas das mulheres. É impulsionando projetos como o do OBOS que contribuiremos para a ampliação do acesso ao conhecimento e para o estímulo do pensamento crítico. O projeto não visa a oferecer respostas prontas e fechadas em si mesmas, mas reflexões abrangentes e críticas que fornecem diferentes fontes de conhecimento em relação às experiências das mulheres e aos direitos das mulheres. É absolutamente necessário engajarmos-nos ativamente, de modo a promover mudanças positivas por meio da conscientização, do diálogo e do pensamento crítico.

Agradecimentos

Este projeto não seria possível sem a persistência de cada uma das tradutoras envolvidas neste trabalho, as quais se mantiveram presentes em cada conflito, em cada dúvida e que fizeram disso um estímulo para continuar traduzindo, buscando por conhecimento e sendo uma importante peça para a propagação da voz feminina dentro da sociedade.

Agradecemos pela orientação e confiança das professoras Érica Lima, Janine Pimentel e nossa supervisora Samira Spolidorio, por terem nos apresentado esse projeto significativo e por terem nos dado espaço para discutir sobre questões pertinentes que atravessam diferentes grupos sociais, colaborando diretamente para a construção de nossas vidas acadêmicas e pessoais.

Não podemos deixar de agradecer ao coletivo *The Boston Women's Health Book Collective*, por terem sido as criadoras e pioneiras na elaboração do livro *Our Bodies, Ourselves* e ao *Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde*, de São Paulo, responsável pelo acordo com a equipe da OBOS.

Somos gratas especialmente às nossas famílias e amizades por nos apoiarem e incentivarem a lutar por nossos sonhos e ideais. Vocês são nossas fontes de inspiração e amor e, sem vocês, todo esse trabalho seria muito mais difícil.

Finalmente, não podemos deixar de agradecer a você, pessoa que nos acompanhará nessa leitura, por participar dessa jornada conosco. Esperamos que tire proveito dos conhecimentos compartilhados em nossos prefácios traduzidos.

Sinta-se à vontade para explorar esse universo!

Alice, Ana Carolina, Beatriz, Dhafinny, Gabrielle, Juliana, Laís, Larissa, Lia, Maria Vitória e Nathalia.

*...Durante a tradução dos textos, tivemos que refletir sobre qual linguagem queríamos criar, quais palavras e termos usar e como fazer com que a figura feminina estivesse constantemente presente em todos os pontos da obra, bem como manter a ideia que originou todo o trabalho desenvolvido pelas autoras de *Our Bodies, Ourselves*...*

Mais do que uma coleção de prefácios...*

Isto é um relato, um retrato colorido que mostra a transformação de *Our Bodies, Ourselves* à medida que as mulheres, ao redor do mundo, incorporaram o livro em suas vidas, adaptando-o conforme suas identidades culturais, que são únicas e, ao mesmo tempo, estão profundamente entrelaçadas com o espírito e com a visão da obra original.

É um conjunto de reflexões, nas vozes de mulheres que superaram enormes barreiras para oferecer recomendações de saúde em línguas e imagens significativas e essenciais às mulheres, às meninas e aos homens de suas comunidades.

É uma homenagem à resiliência e coragem de mulheres que se uniram em torno de um único objetivo – muitas vezes lutando para encontrar um meio-termo –, desafiando o status quo e embarcando em uma jornada para se informar e transmitir esse conhecimento ao mundo.

As adaptações culturais de *Our Bodies, Ourselves* abordam a saúde e a sexualidade feminina dentro de contextos sociais, culturais, políticos e religiosos que moldam as vidas das mulheres. Essas adaptações se baseiam no conhecimento individual e coletivo para trazerem informações básicas de saúde, em formatos acessíveis e simples, para as comunidades que mais precisam. No entanto, independentemente da sua forma

– desde livros, e-books, cartazes e apostilas, até conteúdos para meios de comunicação digital, tais como celulares, organizações educacionais comunitárias e campanhas de divulgação de informações – elas usam o *Our Bodies, Ourselves* como ponto de partida para solucionar um profundo desconhecimento da saúde feminina.

Com adaptações culturais de *Our Bodies, Ourselves* disponíveis ao redor do mundo em 23 idiomas, e outras 8 versões em andamento, estamos frequentemente atentas à necessidade de fazer ressoar seu conteúdo e mensagem, e à sua indiscutível capacidade de honrar as diferenças individuais – para que as leitoras possam encontrar no texto aquilo que precisam – como também transformar e conectar diversos públicos, fazendo com que *Our Bodies, Ourselves* seja mais do que “apenas um livro”.

Assim, para a maioria de nossas parcerias, embora o livro original seja um ponto de partida, o processo de tradução e adaptação é um empreendimento novo e ambicioso. É uma jornada repleta de desafios que raramente têm soluções rápidas e fáceis, e conquistas que as aproximam de uma visão e objetivos bem estabelecidos. E no final dessa jornada significativa, exigente e até transformadora, escrever um prefácio é uma maneira de refletir e compartilhar umas com as

* Esta introdução, incluída na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicada em 2005, foi escrita originalmente em inglês por Sally Whelan e Ayesha Chatterjee.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>

Tradução do inglês para o português de Nathalia da Silva Teixeira e revisão de Lais Tardio Depintor e Érica Lima.

outras, e conosco, um reconhecimento mais profundo do processo e do produto; de construir a memória institucional e celebrar as contribuições de cada parceria para o conhecimento sobre a saúde feminina nas comunidades; de reconhecer a marca delas em um apelo global para ação social e para mudança; de registrar suas experiências para que mulheres que passam por jornadas semelhantes aprendam e se sintam encorajadas; de inspirar todas nós com sua energia criativa e audácia.

Sally Whelan e Ayesha Chatterjee

Global Translation/Adaptation Program

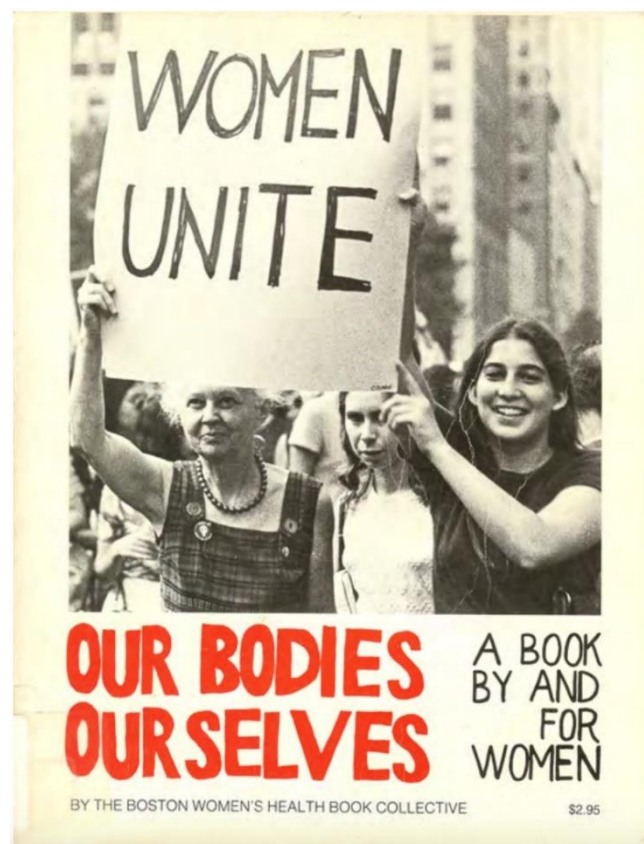
Our Bodies, Ourselves

Our Bodies, Ourselves

Um livro de e para mulheres*

Na primavera de 1969, um grupo de nós se reuniu em uma conferência de mulheres em Boston que foi um dos primeiros encontros específicos de mulheres para conversar com outras mulheres. Para muitas de nós foi a primeira vez que nos juntamos para falar e pensar sobre o que poderíamos fazer para melhorar nossas vidas. A certa altura, participamos de um pequeno grupo de discussão sobre “as mulheres e seus corpos”. Não querendo que a discussão terminasse, algumas de nós decidiram continuar se reunindo depois da conferência.

No início, nós nos chamávamos de “o grupo de médicas”. Todas tínhamos experimentado sentimentos semelhantes de frustração e raiva em relação a profissionais de saúde e à desorientação médica em geral, e, inicialmente, queríamos fazer algo em relação aos médicos que eram condescendentes, paternalistas, críticos e pouco informativos. Enquanto conversávamos e compartilhávamos nossas experiências umas com as outras, percebemos o quanto tínhamos a aprender sobre nossos corpos. Então decidimos estabelecer um projeto de verão: pesquisar os tópicos que considerávamos particularmente pertinentes para a aprendizagem sobre o nosso corpo, discutir em grupo o que cada uma havia aprendido e, assim, escrever trabalhos individuais ou em grupos de duas ou três pessoas, para, finalmente, apresentar os resultados no outono, como um curso para mulheres sobre mulheres e seus corpos.



Boston Women's Health Book Collective
Estados Unidos
1973

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 1973, foi escrito originalmente em inglês. Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>
Tradução do inglês para o português de Maria Vitória de Rezende Grisi e revisão de Gabrielle da Silva Teixeira e Érica Lima.

À medida que desenvolvemos o curso, percebemos cada vez mais que realmente éramos capazes de coletar, entender e examinar informações médicas. Juntas, analisamos nossa leitura de livros e revistas, nossas conversas com profissionais da saúde e amigas que eram estudantes de medicina. Descobrimos que podíamos discutir, questionar e argumentar em um novo espírito de cooperação e não de concorrência. Ficamos igualmente impressionadas com a importância de podermos nos abrir umas com as outras e partilhar os nossos sentimentos sobre os nossos corpos. O processo de falar era tão crucial quanto os próprios fatos. Ao longo do tempo, os fatos e sentimentos se fundiram em formas que nos tocaram profundamente, e isso refletiu na mudança de títulos do curso e, em seguida, do livro, de *Women and Their Bodies* (Mulheres e seus corpos) para *Women and Our Bodies* (Mulheres e nossos corpos) e, finalmente, *Our Bodies, Ourselves* (Nossos corpos por nós mesmas).

Quando dávamos o curso, nós nos encontrávamos em qualquer espaço disponível: em escolas, creches, igrejas e nossas casas. Queríamos que ele estimulasse o mesmo tipo de conversa e compartilhamento que nós, que o tínhamos preparado, havíamos experimentado. Tínhamos algo a dizer, mas também tínhamos muito a aprender; não queríamos uma relação tradicional docente-discente. No final de dez a doze sessões, constatamos que muitas mulheres se sentiam preparadas e ansiosas para se reunirem em pequenos grupos e partilharem com as outras o que tinham aprendido. Vimos a aprendizagem como um processo interminável que envolvia cada vez mais mulheres.

Após o primeiro oferecimento do curso, decidimos revisar nossos trabalhos iniciais e mimeografá-los para que outras mulheres pudessem ter cópias à medida que o curso se expandia. Aos poucos, fomos imprimindo esses trabalhos e preparamos uma edição de baixo custo publicada pela editora *New England Free Press*. Foi fascinante e muito emocionante vermos a constante demanda que havia pelo nosso livro. Ele saiu em várias

edições, um número maior foi sendo impresso a cada vez e o tempo de uma impressão para a próxima foi se tornando mais curto. O crescente volume de pedidos começou a pressionar a equipe da editora. Uma vez que nosso livro estava claramente alcançando muitas pessoas, queríamos ir além do público que vivia na região ou que estava familiarizado com a *New England Free Press*. Para uma distribuição mais ampla, fazia sentido publicar o nosso livro comercialmente.

Desde o início do trabalho conjunto, nós nos sentimos animadas e energizadas pelos nossos novos conhecimentos. Descobrir os nossos corpos e as suas necessidades e começar a assumir o controle sobre essa área das nossas vidas liberou em nós uma energia que transbordou para o nosso trabalho, nossas amizades, nossas relações com homens e mulheres, e, para algumas de nós, para os nossos casamentos e maternidade. Ao tentar descobrir por que isso havia tido um efeito de mudança nas nossas vidas, pensamos em várias maneiras importantes pelas quais esse tipo de educação corporal havia nos libertado e como podia ser um ponto de partida para a libertação de muitas outras mulheres.

Primeiro, aprendemos o que aprendemos tanto com fontes profissionais – livros didáticos, revistas médicas, profissionais de saúde – quanto com nossas próprias experiências. Os fatos eram importantes, e fizemos uma pesquisa cuidadosa para obter as informações que não tínhamos no passado. À medida que levávamos os fatos umas às outras, aprendíamos muito, mas, ao partilhar as nossas experiências pessoais relacionadas a esses fatos, aprendíamos ainda mais. Uma vez que aprendíamos o que “especialistas” tinham para nos dizer, descobríamos que ainda tínhamos muito para ensinar e aprender umas com as outras. Por exemplo, muitas de nós tínhamos “aprendido” sobre o ciclo menstrual nas aulas de ciência ou biologia – talvez até tivéssemos memorizado os nomes dos hormônios menstruais e o que eles faziam, mas a maioria de nós não se lembrava muito do que havia aprendido. Em nossos encontros, ao lermos que o início da menstruação é uma ocorrência normal e

universal em meninas de dez a dezoito anos, começamos a falar sobre nossos primeiros períodos menstruais. Descobrimos que, para muitas de nós, começar a menstruar não tinha sido nada normal, mas sim assustador, embaraçoso, misterioso. Percebemos que o que nos foi dito sobre a menstruação e o que não foi – ou até o tom de voz usado – teve um efeito em nossos sentimentos sobre ser mulher. Da mesma forma, as informações de textos esclarecedores que descrevem a masturbação como uma atividade sexual normal e comum só foram apropriadas quando começamos a arrancar de dentro de nós mesmas e a compartilhar o que nunca tínhamos expressado antes: a confusão e vergonha que tínhamos sentido, e muitas vezes ainda sentíamos, ao tocar nossos corpos de uma forma sexual.

Aprender sobre nossos corpos dessa forma é um aprendizado emocionante, em que informações e sentimentos podem interagir. Há diferença entre a memorização por repetição e a aprendizagem relevante, entre peças fragmentadas de um quebra-cabeça e a imagem completa, entre abstrações e o conhecimento real. Descobrimos que as pessoas não aprendem muito quando são apenas receptoras passivas de informação, que a resposta de cada indivíduo às informações era válida e útil, e que, ao compartilhar nossas respostas, nós podíamos desenvolver uma base sobre a qual temos a capacidade de criticar o que especialistas nos dizem. Sabemos melhor como aprender o que quer que precisemos aprender agora, em qualquer área das nossas vidas.

Um segundo resultado importante desse tipo de aprendizagem é que estamos melhor preparadas para avaliar as instituições, que, supostamente, devem atender às nossas necessidades de saúde – hospitais, clínicas, profissionais da saúde, escolas de enfermagem, departamentos de saúde pública, programas sociais de saúde, escolas e assim por diante. Para algumas de nós, foi a primeira vez que olhamos crítica e corajosamente para as instituições existentes à nossa disposição. A experiência de descobrir o pouco controle que tínhamos

sobre nossas vidas e nossos corpos, a união fora do isolamento para aprendermos umas com as outras a fim de definir o que precisávamos, e a experiência de apoiar umas às outras ao exigir as mudanças que cresceram a partir de nossa crítica em expansão – todas foram experiências políticas cruciais e formativas para nós. Sentimos o nosso poder e determinação como uma força para mudança política e social.

O aprendizado que temos alcançado enquanto trabalhamos com o *Our Bodies, Ourselves* tem sido uma boa base para o crescimento em outras áreas da vida também por outro motivo. Para as mulheres ao longo dos séculos, a ignorância sobre os nossos corpos teve uma consequência principal: a gravidez. Até muito recentemente, as gravidezes eram tudo menos inevitáveis e a biologia era o nosso destino, já que nossos corpos são projetados para engravidar e dar à luz e amamentar, isso é o que todas ou a maioria de nós fazíamos. O trabalho corajoso e dedicado iniciado por pessoas como Margaret Sanger, com a distribuição e disponibilização de métodos contraceptivos que as mulheres poderiam usar, nos libertou da vida tradicional de gravidezes. Contudo, a expectativa social de que uma mulher, acima de tudo, terá filhos, não é facilmente abandonada. Quando começamos a conversar sobre isso, descobrimos que velhas expectativas tinham empurrado a maioria de nós para um papel bastante rígido de esposa e mãe desde o momento em que nascíamos no sexo feminino. Mesmo em 1969, quando começamos o trabalho que levou a este livro, descobrimos que muitas de nós ainda estavam engravidando quando não queríamos. Foi somente quando pesquisamos cuidadosamente e aprendemos mais sobre nossos sistemas reprodutivos, sobre métodos contraceptivos, sobre as leis que regem o controle de natalidade e o aborto, e quando acrescentamos a essas informações o que significava para nós, ser mulher, que passamos a sentir que poderíamos realmente controlar se e quando teríamos bebês.

Esse conhecimento libertou muitas de nós da constante

e sufocante ansiedade de engravidar. Isso tornou as nossas gravidezes melhores porque elas já não nos eram impostas, nós as escolhíamos ativamente e participávamos delas com entusiasmo, tornando a maternidade melhor, uma vez que é nossa escolha e não o nosso destino. Esse conhecimento nos libertou de desempenhar o papel de mãe se não for um papel que nos sirva e deu-nos uma sensação de espaço de vida maior para trabalhar, uma sensação revigorante e desafiadora de tempo e espaço para descobrir as energias e talentos que estão em nós, para fazer o trabalho que queremos fazer. Nesse sentido, uma das coisas que mais queremos fazer é ajudar a tornar essa liberdade de escolha, essa esperança de vida, disponível para todas as mulheres. É por isso que as pessoas no movimento das mulheres têm sido tão ativas na luta contra as restrições legais desumanas, as imperfeições dos contraceptivos disponíveis, a educação sexual deficiente e os cuidados de saúde altamente caros e mal administrados que impedem muitas mulheres de terem esse controle crucial sobre seus corpos.

Há uma quarta razão pela qual o conhecimento sobre nossos corpos gerou tanta energia nova: para nós, educação corporal é fundamental. Nossos corpos são as bases físicas a partir das quais nos movemos no mundo; ignorância, incerteza - até, na pior das hipóteses, vergonha - sobre o nosso eu-físico cria uma alienação de nós mesmas que nos impede de sermos as pessoas inteiras que poderíamos ser. Imagine uma mulher tentando trabalhar e entrar em relacionamentos iguais e satisfatórios com outras pessoas quando ela se sente fisicamente fraca porque nunca tentou ser forte; quando ela drena sua energia tentando mudar seu rosto, a sua aparência, seu cabelo, seu cheiro, para corresponder a algum padrão ideal definido por revistas, filmes e programas de TV; quando ela se sente confusa e envergonhada do sangue menstrual, que a cada mês aparece de um lugar obscuro em seu corpo; quando os processos internos do seu corpo - que são um mistério para ela - vêm apenas trazer problemas (uma gravidez

não planejada, um câncer de colo de útero); quando ela não entende ou gosta de sexo e concentra seus impulsos sexuais em fantasias românticas sem objetivo, pervertendo e abusando de uma energia potencial, porque ela foi criada para negá-la. Aprendendo a entender, aceitar e ser responsáveis por nosso eu-físico, somos livres de algumas dessas preocupações e podemos começar a usar nossas energias inexploradas. Nossa imagem de nós mesmas está em uma base mais firme, podemos ser melhores amigas e melhores amantes, melhores pessoas, mais autoconfiantes, mais autônomas, mais fortes e mais completas.

Norma, Pam, Judy, Nancy, Paula, Ruth, Wilma, Esther, Jane, Wendy e Joan.

Global Translation/Adaptation Program
Our Bodies, Ourselves.

... Desde o início do trabalho conjunto, nós nos sentimos animadas e energizadas pelos nossos novos conhecimentos. Descobrir os nossos corpos e as suas necessidades e começar a assumir o controle sobre essa área das nossas vidas liberou em nós uma energia que transbordou para o nosso trabalho, nossas amizades, nossas relações com homens e mulheres, e, para algumas de nós, para os nossos casamentos e maternidade...

Our Bodies, Ourselves

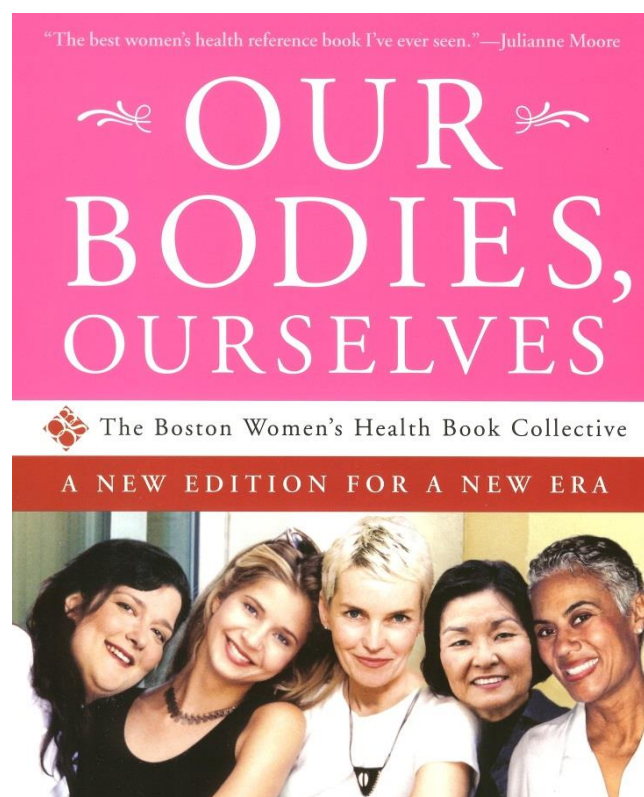
Uma nova edição para uma nova Era*

Bem vindas ao *Our Bodies, Ourselves*, o clássico livro que trata da saúde e sexualidade feminina, escrito por mulheres para mulheres. Desde a sua primeira publicação em 1970, *Our Bodies, Ourselves* foi criado e revisado por mulheres falando de nossas próprias pesquisas e experiências sobre nossos corpos, saúde e cuidados médicos.

Esta edição reflete o trabalho de mais de quatrocentas mulheres – e de poucos homens – que compartilham histórias pessoais e informações sobre saúde baseadas nas últimas evidências científicas. O resultado é um novo *Our Bodies, Ourselves*, reescrito para a realidade de hoje.

Os tempos mudam, as necessidades permanecem

Muito tem mudado desde o final dos anos 1960 e início dos anos 1970, quando o grupo que se tornou o *Boston Women's Health Book Collective* começou a se reunir. Agora, nos Estados Unidos, o aborto é permitido (embora ameaçado); as opções de métodos contraceptivos aumentaram; a epidemia da AIDS tornou o sexo seguro uma pauta de discussão pública; casais gays e lésbicas têm o direito de se casar, pelo menos em Massachusetts. Vários grupos, incluindo um movimento ativo de mulheres com câncer de mama, chamaram atenção para fatores ambientais como causas de doenças e para a política de financiamento de pesquisa. Hoje, mais



Our Bodies, Ourselves
Estados Unidos da América
2005

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2005, foi escrito originalmente em inglês por Heather Stephenson. Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>
Tradução do inglês para o português de Nathalia da Silva Teixeira e revisão de Lais Tardio Depintor e Érica Lima.

mulheres são profissionais de saúde, e médicos e pesquisadores da área da saúde de ambos os sexos tendem a ser mais sensíveis e conscientes sobre as preocupações femininas do que profissionais da geração anterior. A informação sobre a saúde das mulheres está amplamente disponível.

Entretanto, um livro como *Our Bodies, Ourselves* continua sendo necessário. Muitos cuidados médicos ainda se concentram em “soluções” caras de medicamentos e cirurgia, em vez de priorizar estratégias de prevenção ou acompanhamento, como boa alimentação e exercício físico, um ambiente limpo e condições de trabalho seguras. Constantemente, as experiências de vida das mulheres, desde o parto à menopausa, são vistas como doenças a serem tratadas em vez de serem vistas como processos naturais e saudáveis que algumas vezes podem ser problemáticos. E muitas de nós ainda não temos o conhecimento e os meios necessários para participar efetivamente da manutenção da nossa saúde.

Muito além da autoajuda

Este livro oferece às mulheres os instrumentos para cuidar de nós mesmas, desde comer bem e nos tornarmos fisicamente mais ativas até aprender a lidar melhor com o estresse. Ele fornece informações úteis e claras sobre o excesso de medicamentos, doenças cardíacas, distúrbios alimentares e várias outras situações que as mulheres enfrentam. Um novo capítulo, sobre o funcionamento dos sistemas de saúde, fornece conselhos práticos para obter os melhores cuidados possíveis.

Porém, *Our Bodies, Ourselves* é mais do que autoajuda. Muitos aspectos da nossa saúde, desde segurança no local de trabalho até violência sexual, estão frequentemente fora de nosso controle. Nesse contexto, este livro aborda os fatores políticos, econômicos e sociais que afetam a nossa saúde e nossos cuidados médicos: fábricas jorrando poluição, as principais franquias de *fast-food* insistindo em oferecer comidas

com baixo valor nutritivo, empresas farmacêuticas promovendo medicamentos de forma antiética, o governo destruindo a nossa rede de segurança pública. Esse cenário só poderá ser mudado se trabalharmos juntas, compartilhando nossas histórias com outras mulheres e defendendo políticas e programas que protejam a saúde de nossas famílias, de nossas comunidades e do mundo.

Mais detalhes no site

Com esta edição, a versão impressa de *Our Bodies, Ourselves* é, pela primeira vez, acompanhada por um site que fornece informações mais detalhadas e atualizadas, uma extensa lista de recomendações e *links* para outros sites úteis. Essa nova característica foi desenvolvida para acompanhar a rápida mudança do universo da saúde feminina.

Ao longo do livro, você irá se deparar com referências complementares, as quais podem ser acessadas em www.ourbodiesourselves.org. Para encontrar o material referenciado, digite o título do texto ou o código correspondente na caixa “Pesquisar”.

Por exemplo, se você ler “Para mais informações, consulte *Women and Alcohol Use* (Mulheres e Consumo de Álcool) (W6) no site complementar www.ourbodiesourselves.org”, você pode digitar tanto *Women and Alcohol Use* quanto apenas “W6”. Também há a possibilidade de selecionar um capítulo em especial para ver todo o seu conteúdo no site.

Você verá ainda muitas referências às *Resources* (Recomendações): listas completas de organizações confiáveis, livros e outros materiais relacionados aos vários tópicos abordados neste livro. Além disso, é possível encontrar as dez melhores recomendações referentes a cada capítulo na parte de trás do livro. Listas mais longas, incluindo links de sites, estão publicadas no site complementar.

Muitas vozes femininas

Apesar de algumas mudanças, esta edição mantém um dos traços distintivos de *Our Bodies, Ourselves*: o uso de vozes femininas reais. Histórias em primeira pessoa, realçadas em itálico por toda a obra, foram coletadas de conversas, cartas e mensagens de e-mail que abarcaram o mundo.

Diversas vozes também têm lugar no abrangente “nós” deste livro. Quando o *Boston Women’s Health Book Collective* escreveu pela primeira vez sobre “nossos corpos”, o “nós” refletia o contexto da mulher branca - principalmente a de classe média, com boa instrução - de muitas de suas fundadoras. Porém, como a revisão do livro passou a ser feita por um grupo de mulheres cada vez mais diversificado, o “nós” cresceu e inclui uma ampla variedade de experiências.

Fazendo a diferença juntas

Não importa quem somos, muitas vezes precisamos de informação e de apoio para conseguir mudanças saudáveis. Se estamos tentando fazer mais exercícios físicos, por exemplo, convidar uma amiga para compartilhar uma caminhada matinal pode tornar essa atividade mais divertida. Da mesma forma, se estamos nos sentindo sobrecarregadas como novas mães, podemos nos juntar a um grupo de recreação com outras famílias no bairro. O mesmo princípio se estende a questões que vão além do nosso bem-estar individual: trabalhando juntas, podemos proporcionar mudanças e melhorar a saúde das nossas comunidades.

Esta nova edição de *Our Bodies, Ourselves* serve como um primeiro passo em direção a tais caminhos, oferecendo informações, histórias e recomendações para que possamos cuidar de nós mesmas – e umas das outras.

Heather Stephenson, editora chefe

Para o Boston Women’s Health Book Collective

Julho 2004, Boston

...Diversas vozes também têm lugar no abrangente “nós” deste livro. Quando o Boston Women’s Health Book Collective escreveu pela primeira vez sobre “nossos corpos”, o “nós” refletia o contexto da mulher branca - principalmente a de classe média, com boa instrução - de muitas de suas fundadoras. Porém, como a revisão do livro passou a ser feita por um grupo de mulheres cada vez mais diversificado, o “nós” cresceu para incluir uma ampla variedade de experiências...

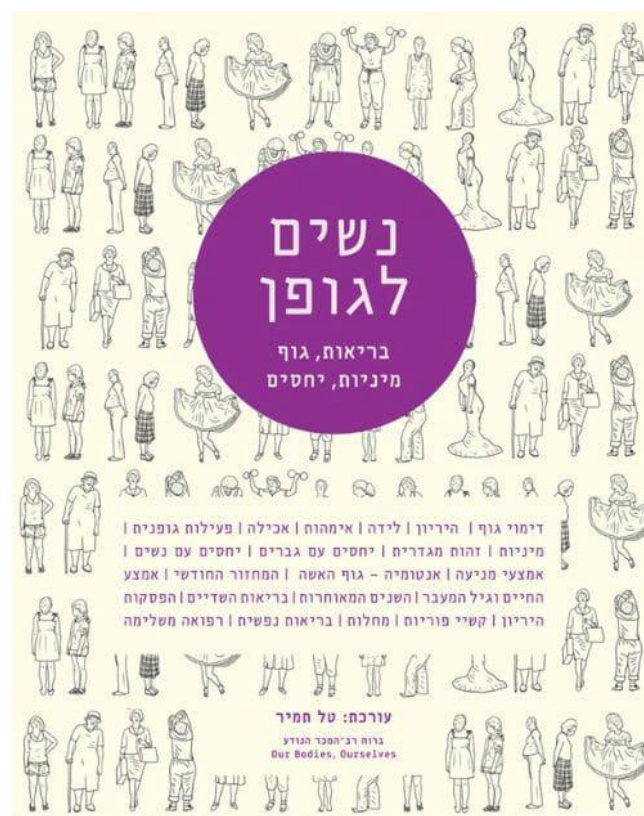
Nashim LeGufan

Women and Their Bodies*

Introdução

Frequentemente, afirma-se que publicar um livro é como dar à luz a uma criança. Essa comparação parece especialmente relevante nesse livro, *Nashim LeGufan*, que foi escrito por mulheres e para mulheres. Entretanto, a metáfora da construção de uma casa também vem à cabeça, e é talvez ainda mais precisa nesse caso. Diferentemente de dar à luz, construir uma casa exige a contribuição de muitos participantes distintos e o propósito da casa não é puramente a sua existência. Do começo ao fim, esse livro foi desenvolvido graças à devoção de mais de 300 mulheres (e alguns homens), que tiveram uma participação ativa em todo e cada passo do processo de construção – desde o estágio de planejamento, passando pela armação da fundação, pela construção da estrutura de aço, do espaço interno e do telhado, até o revestimento e o design de interiores. A importância dessa “casa” não está apenas em sua existência física, mas sobretudo na forma que ela tomará através das mulheres que a usam e nos significados simbólicos e práticos que terá em suas vidas.

“Construir” o livro para os seus futuros usuários foi um processo complexo que levou mais de cinco anos e envolveu muitos debates e conflitos. Para nós, pareceu apenas natural que compartilhem os “bastidores” do



Women and Their Bodies

Israel

2011

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2011, foi escrito originalmente em hebraico e traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor).

Disponível em: https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2012/06/NashimLeGufan_intro5.pdf

Tradução do inglês para o português de Juliana Ricardo e Larissa Veras e revisão de Janine Pimentel.

processo de construção com os nossos leitores, já que é um processo que também diz muito sobre o produto final.

Por que nós escrevemos esse livro?

O grupo *Women and Their Bodies* (WTB) foi fundado em 2005 por treze mulheres, judias e árabes, com uma variedade de idades, religiões, culturas e profissões. Nosso objetivo era conscientizar sobre o mau estado da saúde das mulheres em Israel e promover o bem-estar delas (prosseguir a leitura para entender mais sobre o bem-estar). No início, nós organizamos oficinas e conduzimos entrevistas aprofundadas com mulheres por todo o país. Esses encontros revelaram uma impressionante falta de conhecimento claro e acessível acerca da saúde no geral e, particularmente, da saúde da mulher. Nossa metodologia para proporcionar uma mudança social é através das bases de conhecimento que nós criamos – dois guias de saúde e um centro de informação online – e oficinas que realizamos por todo o país. Nossas atividades são conduzidas em hebraico e árabe. Acreditamos que os guias de saúde, o website e as oficinas auxiliam as mulheres a se sentirem empoderadas, a aprenderem sobre seus corpos, sexualidade e saúde, e permitem que usem sabiamente os serviços de saúde disponíveis a elas, da forma mais ampla o possível.

Nashim LeGufan é um livro sobre mulheres e escrito por mulheres, que visa promover o bem maior das mulheres. É sobre o nosso mundo, nossas experiências, nossos sentimentos e nossas atividades cotidianas. Muitas questões no livro são relevantes tanto para mulheres quanto para homens, como as de saúde mental, esportes, vícios e competências parentais. Contudo, o livro segue o ponto de vista das mulheres e enfatiza nossas necessidades e experiências únicas. Antes de avançar, nós queremos lembrar a você que as informações nesse guia não substituem nenhuma orientação jurídica ou psicológica, ou de qualquer outro tipo, e nem devem ser utilizadas no lugar de diagnóstico

e tratamento médicos.

Por que saúde das mulheres?

Em muitos livros médicos, os conceitos de enfermidade e saúde das mulheres derivam dos modelos de desenvolvimento baseado no corpo masculino. Aproximadamente dois terços das doenças que afligem ambos, homens e mulheres, têm sido estudadas apenas em homens, e a maioria das medicações têm sido somente testadas neles. Ao longo dos anos, recursos adicionais começaram a ser alocados na medicina e estudos de gênero, o que mostrou que mulheres e homens diferem em todos os seus sistemas corporais. Por exemplo, diferenças biológicas como as artérias mais estreitas nas mulheres ditam diferentes métodos de tratamento já que artérias estreitas aumentam o risco de complicações durante a cirurgia. Diferenças no metabolismo de remédios e a reação das mulheres aos anestésicos também requerem ajustes nas dosagens dadas a elas.

Além disso, estudos médicos clássicos não consideravam o impacto de fatores culturais, sociais e de gênero, os quais, até aquele momento, eram irrelevantes. No entanto, as diferenças sociais têm um efeito substancial na saúde e na enfermidade. Em virtude de serem cidadãs de segunda classe, as mulheres são mais vulneráveis a situações que podem comprometer sua saúde, como pobreza, discriminação, falta de acessibilidade aos serviços de saúde, falta de conscientização acerca de seus direitos e informações, condições difíceis de trabalho e/ou baixa remuneração, violência doméstica e abuso sexual. Mais frequentemente do que homens, mulheres acabam criando seus filhos solteiras, sendo idosas e morando sozinhas, ou possuindo alguma deficiência. As mulheres estão expostas a uma maior pressão cultural em relação à aparência e são mais propensas a desenvolverem distúrbios alimentares. Ademais, as mulheres experienciam maior estresse, pois, geralmente, é esperado que elas tenham uma carreira de sucesso e que assumam o papel de cuidadoras primárias

de suas famílias.

E Israel?

Analisando as estatísticas comparativas ao redor do mundo, revela-se que o status da saúde das mulheres em Israel é relativamente precário. Ao comparar a expectativa de vida de acordo com o gênero, medida em dez países ocidentais, os homens israelenses ficaram em 3º lugar (depois da Suécia e do Japão), enquanto as mulheres israelenses ficaram somente em 8º (OMS, 2003). Este resultado final tem muitas implicações. Por exemplo, a principal causa de morte entre as mulheres israelenses é a doença cardíaca; no entanto, as doenças cardíacas nas mulheres são um campo que ainda não foi completamente estudado. Além do mais, as condições cardíacas nas mulheres geralmente são diagnosticadas muito mais tarde que nos homens e não são tratadas tão bem quanto neles. Juntamente com os fatores epidemiológicos, os fatores sociais também afetam a saúde das mulheres em Israel. A centralidade da maternidade, a alta taxa de natalidade em comparação com outros países ocidentais e os subsídios governamentais contribuem todos para o fato de Israel ser o líder mundial em tratamentos de fertilidade. Esses tratamentos têm implicações significativas de curto e longo prazo na saúde física e mental das mulheres. Por fim, o sistema de saúde israelense concentra-se primordialmente nas doenças físicas das mulheres e carece de uma abordagem holística que veja a saúde delas como uma totalidade que abarque sua situação física, mental e cultural.

O status da saúde das mulheres em Israel é preocupante. Para melhorar esta situação, são necessárias campanhas de conscientização e recursos adicionais destinados a profissionais da saúde e às próprias mulheres. Existe uma conexão clara entre o status socioeconômico e a saúde da mulher. A verdade é que somos cidadãos de segunda classe em comparação aos homens e o impacto que essa situação causa é particularmente evidente entre mulheres de populações fracas.

O que é bem-estar?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (Constituição da Organização Mundial da Saúde, 1948). O grupo *Women and Their Bodies* (WTB) atua no espírito dessa definição, vendo a saúde não como um conceito restrito que se refere simplesmente à ausência de dano físico ou distúrbio funcional, mas como um conceito amplo que implica na concretização dos direitos humanos.

Quando trabalhamos com os materiais do best-seller americano *Our Bodies Ourselves*, sentimos bastante dificuldade em traduzir para o hebraico a expressão em inglês “well-being” (bem-estar). Decidimos, então, usar uma tradução para esse termo que captasse precisamente o espírito do livro. A instituição Ashalim-Joint Israel criou um novo termo – “*shlomoot*”. Trata-se de uma palavra elegante, porém não é fácil de pronunciar e incorporar. Outras opções padrão foram “*revacha*” – o termo hebraico para “assistência social” – e “*eichut chaim*” – expressão usada em hebraico para designar “qualidade de vida”. Essas opções também eram insuficientes, uma vez que “assistência social” geralmente se relaciona à sobrevivência econômica e “qualidade de vida” está associada ao luxo. Portanto, optamos por traduzir “well-being” como “*bri’ut muda’at*”, que literalmente traduzida significa “saúde informada”. O termo transmite uma declaração mais ampla, ecoando “Conhecimento é Poder”, e engloba várias ideias: conscientização, corpo, saúde, responsabilidade e ação e promoção de mudanças.

O conceito de bem-estar é um foco central do trabalho do grupo WTB – em nossos livros, em nosso site e em nossas oficinas – e diz respeito ao “corpo” tanto individual quanto social. O bem-estar corporal de um indivíduo inclui o relacionamento holístico de cada mulher e seu corpo. Não somos partes separadas do corpo, nem um corpo e uma mente existindo

separadamente. Ao invés disso, somos um todo completo. Bem-estar significa cuidar de nós mesmas durante todo o nosso ciclo de vida, todo e cada dia, em tempos de doença, dificuldade ou desequilíbrio, e cuidar de nosso corpo e de nossa mente. Isso significa que tratamos nosso corpo como um todo; nós nos conectamos, ouvimos e reunimos conhecimentos que nos oferecem a possibilidade de escolher, estar no controle, assumir responsabilidade e nos sentirmos completas. Este é o aspecto individual do bem-estar.

O bem-estar também implica em um aspecto social. O nome da nossa organização – *Women and Their Bodies* – refere-se metaforicamente às mulheres como um grupo (constituído por pessoas). Nossa saúde é afetada pelo status econômico, político e étnico, assim como pelas instituições e processos sociais. Nossa conexão com nosso corpo não é meramente pessoal. Os elementos sociais definem muitos aspectos de nossas vidas, e devemos reconhecê-los e tomar consciência de nossos pontos fortes e fracos. O bem-estar combina conhecimento, ação e saúde, em seu sentido mais amplo, como parte dos direitos básicos de todo ser humano. Quanto melhor conhecermos as estruturas e normas ao nosso redor, melhor poderemos agir dentro delas, assumir responsabilidades e proporcionar mudanças.

Esse conhecimento nos ensinará a nos organizarmos como um grupo que tenta coisas novas e diferentes para criar mudanças. Tal conhecimento usualmente começa quando vemos que a mudança é possível e entendemos que devemos tentar influenciar as coisas que são importantes para nós. Conscientização, conhecimento e poder estão dentro de nós e dentro de nossos corpos – em toda mulher e seu corpo, e em *Women and Their Bodies*. Juntas podemos fazer a diferença.

Barrigas grávidas e a esfera pública

Pesquisadores – homens e mulheres – associam desigualdade social e de gênero a uma tendência a categorizar o mundo dicotomicamente (preto/branco, bom/ruim, homem/mulher). A dicotomia de gênero não

é meramente teórica e possui um real significado no discurso cultural-social. A manutenção da desigualdade de gênero também está relacionada ao estabelecimento da distinção entre a esfera privada e a esfera pública, além da aceitação dessa distinção como natural. A esfera pública é atribuída aos homens e definida como racional, política e produtiva, enquanto a esfera privada é atribuída às mulheres e é considerada altruísta e emocional (Herzog, 1994; Pesta-Shuber, 2000). “O pessoal é político” foi o clamor do movimento feminista na década de 1960, o qual inicialmente focava em áreas tradicionalmente consideradas públicas, como o mercado de trabalho, a mídia e as políticas institucionais. A forma como o corpo feminino é tratado sempre foi complexa, por razões que incluem o fato de ter perpassado e cruzado a fronteira entre o público e o privado. Quando se trata de corpo, sexualidade e saúde, a história “dele” não é a história “dela”.

Quando se trata de sexualidade e sexo, parece que nada pode ser mais “privado” – isto é, silenciado e internalizado – do que o corpo feminino. O corpo feminino é excluído da atenção do público, tanto em relação aos processos naturais do ciclo de vida (muitas vezes pensados como doenças) como o parto e a menstruação, quanto em relação ao prazer sexual e à masturbação, que são tabus mesmo em sociedades que se orgulham de serem liberais e progressistas. Ao mesmo tempo, o corpo feminino é frequentemente tratado como uma esfera pública, a ponto de alguém poder pensar que o corpo nem sequer é nosso, e, sim, um meio para outros fins sociais. Não faltam exemplos: os comitês que decidem por nós se podemos ou não interromper uma gravidez; a intrusão em nossas vidas durante a gravidez quando nossa barriga se torna um objeto de interrogatório e nós somos expostas a conselhos e contato físico de qualquer transeunte; ou quando nossos corpos são usados como a ferramenta de publicidade favorita dos anunciantes e são exibidos de maneira ofensiva e degradante.

A nosso ver, dedicar um livro às experiências do corpo

em geral e, particularmente, do corpo da mulher é tomar medida pública. Essa medida visa enriquecer e mudar a esfera pública, ampliá-la e misturá-la com a esfera privada.

A escrita e a leitura como mudança social

Nosso ponto de referência ao escrever *Nashim LeGufan* foi que a realidade pode ser alterada usando as ferramentas existentes e, ao mesmo tempo, novas ferramentas podem ser sugeridas e novas ideias e experiências podem ser examinadas. A conexão entre o privado e o público no livro não é teórica. A história pessoal demonstra um problema social e, simultaneamente, cria um senso de missão, empatia e inspiração que nos motiva a agir. O bem-estar nos permite sentir a totalidade do corpo e da mente (mesmo se o sentimento for ocasional) e nos sentir saudáveis, sexuais, conscientes, ativas e responsáveis. Promover a conscientização sobre diversas soluções pode permitir que cada mulher procure e encontre o seu próprio caminho. Nós garantimos que todas as opções sejam explicadas, sem julgar e sem fornecer respostas prontas.

Esse compromisso estrito de abster-se de julgamentos e criação de hierarquias também permeou os nossos processos de trabalho. Os grupos de escrita para os capítulos do livro eram muito distintos entre si e as diferenças de estilo entre os capítulos são evidentes. Alguns capítulos são mais acadêmicos, outros mais emocionais e outros, ainda, são de natureza médica. O processo de trabalho não foi idêntico para todos os capítulos. Alguns capítulos são produto de um trabalho conjunto de muitas mulheres e outros foram escritos por um pequeno grupo. Trabalhar em equipe nem sempre é simples. Muitas mulheres estavam interessadas e se ofereceram para ajudar, entretanto, não foi fácil criar um grupo de mulheres que conseguisse dar conta do processo de trabalho longo e, por vezes, angustiante. Ainda assim, achamos importante incluir vários pontos de vista nos capítulos, por vezes até contraditórios com nossas próprias crenças.

No entanto, o espírito de *Nashim LeGufan* e as escolhas de escrita são sentidas ao longo de todos os capítulos. Nós, as editoras do livro, também influenciámos o produto final ao criar uma uniformidade em várias questões, escolhendo quais mulheres abordávamos para assistência e na aprovação da composição dos grupos de escritas. Ao mesmo tempo, demos às escritoras a liberdade de determinar a natureza do capítulo e seus principais temas.

O que é conhecimento?

A informação é geralmente definida como matéria-prima dos dados e fatos, enquanto o conhecimento é o produto processado da informação. Mesmo se assumirmos que dados e fatos objetivos estão disponíveis, poucas pessoas vão alegar que o conhecimento processado é objetivo, já que é afetado por nossas percepções e características humanas, tais quais valores morais e normas sociais. Obter conhecimento adicional para vários pontos de vista nos permite enxergar um quadro mais amplo. Um dos nossos objetivos neste livro é reunir conhecimento de diferentes mundos e diferentes teorias e práticas, aumentando, assim, a conscientização e provocando pensamentos e questionamentos. Por exemplo, quando lidamos com nossa saúde ou com a saúde das pessoas ao nosso redor, o conhecimento médico por si só não pode responder a todas as nossas necessidades. As experiências pessoais de outras mulheres, as maneiras como elas escolhem enfrentar suas questões, seus pontos de vista e o conhecimento prático que acumularam não são menos vitais. Procuramos não julgar e apresentar as várias formas de conhecimento sem hierarquias.

Desenvolvendo conhecimento

O processo de escrever e agir é um diálogo acerca de questões como “O que é conhecimento?” e “Quem define o conhecimento?”. Esse diálogo continua a se expandir e ampliar e, por isso, optamos por incluir no livro várias formas e tipos de conhecimento sobre cada assunto. Nesse sentido, entendemos que este livro

impresso não é o fim do projeto. Nossa meta é transformar a base de conhecimento nesse livro em uma plataforma para discussão e criação futuras, um estágio no qual um amplo debate público possa ocorrer. Para esse fim, criamos o site da organização (www.wtb.org.il) antes da publicação do livro.

O site deve ser usado como uma plataforma dinâmica e ao vivo para a discussão que o livro suscitará e como uma fonte de conhecimento continuamente atualizada. No entanto, um site – sendo o que é – não pode fornecer a profundidade e a amplitude necessárias para criar discurso e, às vezes, não é fácil ler textos longos online. As informações no site incluem, principalmente, links e atualizações de todos os capítulos do livro, informações sobre *Women and Their Bodies* e nosso trabalho, além de panfletos informativos que podem ser baixados. Três dos panfletos elaboram assuntos relacionados a adolescentes e jovens mulheres: “Controle de natalidade”, “Gravidez inesperada” e “Sexo seguro”, enquanto os outros dois panfletos destinam-se a auxiliar as mulheres que lidam com o sistema de saúde: “Navegando no sistema de saúde” e “Organização para a mudança social”.

Teoria e prática

Como mencionado acima, o conhecimento apresentado nesse livro não é apenas teórico ou médico, mas também inclui a experiência prática das mulheres. Por isso, realizamos oficinas e entrevistas por toda Israel. As entrevistadoras foram especialmente treinadas pelo grupo WTB para conduzir entrevistas qualitativas e aprofundadas. Elas entrevistaram mais de sessenta mulheres leigas de todo o país e, através das entrevistas, trouxeram uma variedade de vozes e experiências de um amplo espectro de status, idades e contextos étnicos.

As entrevistas apresentam um mosaico fascinante e diversificado de conhecimento de campo, permitindo aos leitores a exposição às perspectivas, experiências e perguntas que surgem das questões discutidas em cada capítulo. Especificamente, fizemos um esforço para

apresentar pontos de vista que geralmente são silenciados. Por exemplo, você pode encontrar uma mulher com deficiência física descrevendo a dificuldade que encontra durante os exames ginecológicos, uma surda que descreve o parto com um intérprete de língua de sinais e muito mais. O mosaico tem outras faces também: médicas e profissionais de saúde participaram na escrita do livro, trazendo contribuições dos seus campos de especialização e respondendo a perguntas e solicitações que surgiram das entrevistas com as mulheres leigas.

Desde o princípio, o WTB conta com duas âncoras – os guias de saúde de nossas mulheres em hebraico e árabe, e as oficinas experienciais. Os livros buscam fornecer conhecimento e reduzir o medo quanto à nossa saúde e sexualidade, e possibilitar que as mulheres tomem decisões mais informadas ao lidar com o sistema médico estabelecido. Contudo, a experiência de leitura nem sempre pode atingir esse objetivo ao máximo. Isso é porque, além de comprar o livro, nós recomendamos a participação em uma oficina que aborde assuntos específicos de maneira profissional e profunda.

Se você gostaria de ter o WTB liderando uma oficina para um grupo de mulheres próximas a você, uma organização privada, ou o seu local de trabalho, teremos o maior prazer em personalizar uma oficina e atender sua solicitação. Para mais detalhes sobre as oficinas do WTB, visite nosso site em www.wtb.org.il.

Como escrevemos o livro

Um pouco de história

O coletivo *Our Bodies, Ourselves* (OBOS), também conhecido como *Boston Women's Health Book Collective*, é uma organização sem fins lucrativos que promove o campo da educação na saúde das mulheres nos Estados Unidos. Em 1970, a organização publicou a primeira edição do livro *Our Bodies, Ourselves*. Desde então, uma edição atualizada do livro é publicada a cada cinco anos. Além disso, 29 edições do livro foram

publicadas em várias línguas e adaptadas a países e culturas em todo o mundo.

Essa é a segunda vez que o livro é publicado em Israel. A primeira edição hebraica foi lançada em 1982 e foi fruto do trabalho de Sara Sykes e Ilana Golan, integrantes centrais do movimento feminista israelense na época. Elas traduziram grande parte do livro do inglês, o atualizaram com dados de Israel e lidaram com questões linguísticas complexas, decorrentes da gramática hebraica que reflete a iniquidade entre homens e mulheres. Sykes e Golan, que digitaram o livro em uma máquina de escrever e o editaram manualmente, realizaram um projeto feminista pioneiro em Israel, numa época em que muito pouco se sabia sobre a saúde das mulheres.

A história do *Women and Their Bodies*

O grupo Women and Their Bodies (WTB) foi estabelecido em 2005 por Dana Weinberg, em Neve Shalom, uma comunidade israelense fundada por um conjunto de judeus e palestinos-israelenses. A primeira reunião contou com a presença de treze mulheres de várias disciplinas, contextos étnicos e idades. A organização surgiu da aspiração de adaptar culturalmente o livro americano para mulheres judias e árabes em Israel. Contemplamos diferentes opções, como ingressar em organizações existentes, publicar um livro bilíngue etc. No final de um longo processo de deliberação, concordamos em publicar dois livros – um em hebraico e outro em árabe. Para esse fim, montamos duas equipes que trabalharam separada e cooperativamente. As duas publicações são irmãs gêmeas, mas não idênticas.

O processo de escrita do livro em árabe, *Al Mara wa Kayanha*, incluiu uma adaptação cultural do livro existente, do hebraico para o árabe. Esse foi um processo complexo e fascinante, que trouxe uma visão culturalmente sensível da adaptação e da escrita, ajustando o idioma e reescrevendo termos e frases que não existem em árabe ou que precisavam de aprimoramento e modificação para corresponder à nossa

mensagem. O livro em árabe será publicado em três partes, a primeira das quais está sendo impressa. Para mais detalhes sobre o livro e sobre as oficinas em árabe, visite o nosso site www.wtb.org.il.

Adaptação cultural

Este livro, *Nashim LeGufan*, é sobre o modo de vida das mulheres que falam hebraico em Israel. Nós diferimos dos Estados Unidos em termos de ambiente social, perspectivas culturais, modos de ação, jeito de pensar e estrutura do sistema de saúde. Portanto, cada capítulo do livro exigiu de nós um ajuste do texto em relação a todos esses aspectos, ou seja, o livro hebraico não é uma mera tradução da edição em inglês. De fato, apenas cerca de dez por cento do livro americano foi traduzido e o restante foi reescrito. Até os títulos dos capítulos, subseções e a ordem delas foram alterados. E ainda assim, a marca da publicação americana é clara e evidente, tanto na inspiração para a estrutura, conteúdo e pensamento no livro, quanto no espírito geral e na mensagem do livro. Somos profundamente gratas aos nossos colegas de *Our Bodies, Ourselves*, por seu apoio, assistência, aconselhamento e orientação durante todo o processo de criação do *Nashim LeGufan*.

O processo de escrita

Quando começamos a trabalhar em cada capítulo do *Nashim LeGufan*, nós já tínhamos os nomes das mulheres que desejavam participar do processo de escrita. Depois de encontrar alguém para editar o capítulo, nós estabelecemos um grupo de escrita que incluía um certo número de mulheres (algumas especializadas no tópico e outras que tinham interesse por vários motivos). Queríamos que cada capítulo fosse o produto de um esforço conjunto, unindo diversas vozes e pontos de vista que se integrariam sem comprometer a exatidão científica. Por exemplo, o grupo de escrita para o Capítulo 2, 'Comendo Bem', incluiu nutricionistas, mulheres abaixo e acima do peso, mulheres que estavam lidando (ou já lidaram) com vários transtornos

alimentares e também autoras de livros de receitas.

Antes do encontro inicial, todas as mulheres leram o capítulo na versão americana e pensaram sobre quais partes eram relevantes para as mulheres israelenses, também quais problemas eram únicos para o público de Israel e como ajudar mulheres em diferentes momentos de suas vidas quando relacionado aos tópicos. Durante o primeiro encontro, o grupo procurou definir o quadro geral do capítulo. Ao mesmo tempo, nós pedimos às mulheres de fora do grupo de escrita para escreverem as “zonas cinzas”, textos focando em um certo fenômeno relacionado ao capítulo, seja de um ponto de vista profissional ou pessoal. Depois de alguns meses, o trabalho intensivo foi feito por e-mail, e a edição do capítulo integrou todos os componentes apresentados (segmentos informacionais, fragmentos narrativos das entrevistas pessoais das mulheres e as “zonas cinzas”).

Assim que se teve um rascunho do capítulo, este era enviado para a chefe do grupo de edição que fazia outras alterações. Acrescentamos dados, estatísticas e pesquisas que poderiam esclarecer o que as mulheres de Israel viviam. O capítulo, então, era enviado para leitoras externas (mulheres que não participaram do rascunho, mas tinham noção do que o capítulo deveria abordar) e, assim, elas adicionaram suas perspectivas. Alguns capítulos foram também enviados para edição científica, a um especialista no campo, antes de voltarem para nosso grupo para uma edição extra. Os capítulos do livro abrangem diferentes panoramas, permitindo múltiplos pontos de vista, assim como as transições do abstrato para o concreto. Procuramos reduzir, ao máximo, as referências e os dados gerais, focando propriamente nos fatos do conteúdo.

Múltiplas vozes

Quem somos nós? Nós somos mulheres de diferentes origens. Somos escritoras, leitoras, participantes, entrevistadoras, entrevistadas e profissionais de vários campos. Através do processo de desenvolvimento desse livro, nós tivemos dificuldade com a questão da

representatividade de vozes de mulheres além das escritoras. Deveríamos ignorar o medo de fortalecer estereótipos e só integrar referências gerais? Ou deveríamos insistir em focar nos subgrupos particulares? Nós estávamos muito preocupadas em referenciar as mulheres em geral, sem especificar os grupos sociais. Por exemplo, escrever uma “zona cinza” sobre “mulheres Mizrahim” (mulheres em que suas famílias originalmente vieram de países árabes) implica que as mulheres representadas no resto do capítulo são necessariamente mulheres Asquenazim (descendentes de europeus)? Essa essencialidade fornece de fato a aprovação de uma hegemonia existente? Por outro lado, se não referenciarmos especificamente diferentes populações, as leitoras não as identificariam com o padrão hegemônico, assim apagando a singularidade de cada grupo? Em relação à experiência de leitura (que foi difícil porque não podemos usar o travessão da mesma forma que o inglês usa), será que fica bom escrever “mulheres árabes, judias, asquenazim, orientais, deficientes físicas, jovens ou idosa” em vez de dizer simplesmente “mulheres em Israel”. E como se não fosse o bastante, o texto também tem um tom didático. Muitas mulheres dos grupos dominantes não possuíam consciência das dificuldades das mulheres pertencentes aos outros grupos. Se nós não escrevêssemos essas dificuldades, elas nunca saberiam de tais fatos. Por fim, será que nós deveríamos escrever sobre o problema de trabalhadoras estrangeiras e a violação de seus direitos neste livro, sabendo que ele foi feito em hebraico para mulheres israelenses?

Por sorte, nós conseguimos escolher boas escritoras. Mulheres com um senso de consciência crítica e social que se uniram com escritoras profissionais para os capítulos. Nós tentamos alcançar um objetivo feminista incluindo os dois mundos (com uma variedade de opiniões e perspectivas), também tomando como parâmetro a questão do lugar de fala, com mulheres de um certo grupo populacional escrevendo sobre suas próprias dificuldades e demonstrando uma perspectiva

crítica da situação. Além disso, tentamos garantir o alcance de múltiplas vozes por termos leitoras de fora do grupo para revisar os textos, apesar de isso nem sempre ter sido possível. Naturalmente, nós não conseguimos cumprir com todas nossas promessas e os capítulos refletem nossas perspectivas pessoais.

Linguagem

A linguagem foi algo desafiante para nós. O uso de uma palavra ou outra é uma questão de escolha (consciente ou não, e cada escolha é cercada de significado). Por exemplo, depois de pensar muito, decidimos usar “mulheres árabes” para nos referirmos às muçulmanas, cristãs e drusas. Outro problema que necessitou consideração foi se deveríamos providenciar detalhes prévios como idade ou grupo étnico para as mulheres que nós citávamos e que forneceram narrativas. Por fim, decidimos deixar as citações sem identificação para não cairmos em definições estereotipadas. Por outro lado, escolhemos deixar informações sobre as pessoas citadas, não omitindo os dados que a entrevistada gostaria de apresentar.

Aqui estão alguns princípios que guiaram a nossa edição dos textos:

Clareza e acessibilidade: esse livro é para mulheres de todas as classes da sociedade e a escrita tem o objetivo de ser clara e acessível. Existem alguns dados estatísticos, mas as referências acadêmicas são poucas e aparecem somente quando o conteúdo o exigia.

Características israelenses: foi colocada uma ênfase substancial na adaptação cultural para a sociedade israelense, então os dados no livro se referem primariamente a Israel. Muitas das zonas cinzas descrevem experiências profissionais ou fenômenos de uma perspectiva única das mulheres judias em Israel.

Escrita feminista: a perspectiva feminista no livro é expressa por uma variedade de formas. Por exemplo, na estruturação dos capítulos, no qual cada capítulo fornece uma combinação de várias fontes de conhecimento, sem

hierarquias. O conhecimento formal e prático das profissionais encontra o conhecimento individual das experiências das entrevistadas. Outro exemplo é o processo de escrita, em que grupos que fizeram o rascunho do capítulo tiveram a percepção de um grupo de apoio que estava trabalhando em conjunto, a fim de aumentar o conhecimento de certas questões. Além do mais, todos os aspectos do trabalho no WTB foram conduzidos cooperativamente e de forma não hierárquica, permitindo que cada mulher participasse do processo para se expressar.

Regras linguísticas: as regras de linguagem guiam a forma como nós juntamos as palavras, mas elas não organizam e estruturam os elementos da linguagem “objetivamente”. Primeiro, isso ocorre porque nada no nosso mundo é objetivo. Além disso, vozes milenares, tradições e culturas estão presentes através da linguagem, assim como o impacto das nuances de cada e toda palavra. De fato, a linguagem não envolve apenas regras gramaticais, mas é também uma ferramenta para criar comunicação e realidade. Ela expressa e reflete estruturas de poder existentes na sociedade, que moldam nossa forma de pensar e os limites do pensamento.

Nossas decisões em relação ao uso de certos termos originam-se da crença nos “atos de fala”, em que tanto fala quanto escrita são práticas de ações diárias. Essas ações exercem uma função de moldar o mundo, nossa forma de ser, intenções e pensamentos. A linguagem é um produto de muitos anos de uso, ajustes e absorções, assim refletindo perspectivas comuns. Nós também vemos isso como uma ferramenta de mudança social - uma ferramenta para construir a realidade. Por exemplo, nós debatemos o uso de muitas palavras no livro. Deveríamos usar a palavra hebraica para marido, que significa “dono”? E como deveríamos chamar nossas genitais (“vagina”, “perereca” ou talvez “boceta”)?

Outro problema linguístico central é que em hebraico, o plural para verbos é masculino. Infelizmente, essa forma

é também usada até para se referenciar às vezes a grupos nos quais a maioria são mulheres. Dado que escrevemos um livro sobre mulheres e para mulheres, nós escolhemos usar a primeira pessoa do plural no feminino. Escolher “nós, mulheres” serve para enfatizar as similaridades entre nós, mulheres. Estamos todas juntas aqui, e se não hoje, então amanhã. Além disso, escrever tem a intenção de introduzir esse uso linguístico na sociedade e torná-lo parte integral do nosso discurso. Não existe razão para que nós não falemos por nós mesmas e para nós mesmas no gênero feminino. Também escolhemos usar o feminino no plural por não desejarmos usar a forma imperativa (“você deveria...”). A forma imperativa do discurso é condescendente, e nós queremos meramente apresentar conhecimento, deixando as decisões definitivas nas mãos de cada uma e todas nós. Por fim, em nossa visão, a forma plural acarreta a multiplicidade de vozes e a falta de julgamentos do que buscamos através do livro.

Naturalmente, apesar da linguagem aqui ser feminina, esperamos que homens assim como mulheres leiam, apreciem e aprendam com as informações no livro.

Imagens e arte

Nashim LeGufan também se beneficiou da inclusão de componentes visuais, contando com muitos trabalhos artísticos fornecidos por artistas israelenses (homens e mulheres), graças à ajuda generosa e paciente da curadora Diana Dallal. A arte permitiu que nós enriquecêssemos o conteúdo escrito com imagens, não menos importantes que o texto. A disposição de artistas israelenses famosos participando do livro forneceu mais qualidade (tanto criativa quanto visual).

Como usar esse livro?

Poucas mulheres irão ler *Nashim LeGufan* do início ao fim. A maioria de nós começará com um capítulo a partir de um problema que nos interessa mais e voltará ao livro conforme precisar depois. O livro tem a intenção de ser uma fonte rica de conhecimento e sempre de fácil

acesso. Também nos apoia em tempos de necessidade, assim como em diferentes períodos de nossas vidas e das vidas de mulheres das quais somos próximas. Ele pode ajudar em momentos de conflitos e dificuldades e também pode nos inspirar, nos estimular de forma crítica e providenciar novas formas de pensar. O conhecimento de cada capítulo é importante e diverso, além disso, a experiência de leitura pode levantar mais questões do que trazer respostas. Na nossa opinião, isso é uma benção, já que questionar promove a mudança de nossas consciências em relação aos problemas abordados.

O princípio norteador deste livro pautou-se pela tentativa de mostrar caminhos sem fornecer respostas conclusivas. Por acreditarmos em cooperação, diálogo e pensamento consciente, fizemos nosso melhor para evitar declarações ambíguas. Em geral, quando precisamos tomar decisões sobre nossa saúde física ou mental, é recomendado consultar profissionais e não decidir nada com base em uma só opinião.

E agora?

A ponta do iceberg

Naturalmente, esse livro e o diálogo que se deseja iniciar são somente a ponta do iceberg sobre nossos corpos e nossa saúde. O processo de escrever e ler que trouxe cada capítulo à vida originou-se do desejo de fornecer uma perspectiva abrangente sobre os assuntos abordados. Entretanto, ao invés de uma totalidade e uma unidade completa, cada capítulo, na verdade, é um portal, uma plataforma no qual outras fundações e “casas” devem ser criadas. Nosso trabalho necessitou de muitos filtros, reduções e limpezas, já que inicialmente quisemos incluir “tudo” em um livro. Muito dos tópicos abordados, como a meia-idade e a menopausa, assim como assuntos que não incluímos no livro, tais como os efeitos do ambiente e das condições de trabalho em nossos corpos e saúde, poderiam ser o foco de obras separadas sobre esses assuntos. Na verdade, houve alguns livros publicados separadamente em inglês

cobrindo alguns desses tópicos.

Nós sabemos que não fomos bem sucedidas em todas as perspectivas e que nem todas as vozes foram suficientemente ouvidas para esse livro. Se você acha que esquecemos de alguma perspectiva ou voz importante, por favor, divida sua opinião conosco, e faremos o nosso melhor para integrá-la em edições futuras. Você pode nos contactar através de nosso site: www.wtb.org.il.

Agradecimentos

Esse projeto tremendo não poderia ter sido materializado sem a grande gestão de Dana Weinberg, fundadora e diretora do WTB, e também Michal Lester-Levi, que foi chefe do grupo de edição e serve como correlatora da organização. Dana e Michal incentivaram, conversaram, ajudaram, leram e claramente identificaram o objetivo do livro.

Os editores chefes do *Nashim LeGufan* tiveram a ajuda de cinco voluntárias que trabalharam incansavelmente, com diligência e devoção, considerando e debatendo cada palavra do que foi escrito. Meital Sharon, Tal Waintraub, Daphna Lev, Innes Elias, e eu, Tal Tamir, editamos os capítulos, os lemos com um ponto de vista crítico e polido, procuramos por fontes e unificamos o estilo e linguagem para se adaptar ao espírito do livro. O trabalho de cada capítulo foi um processo complexo que não poderia ser completo sem devoção, precisão, profissionalismo, disposição e amor dos meus colegas de editoração – obrigada!

Um agradecimento caloroso às nossas amigas internacionais do *Boston Women's Health Book Collective*, especialmente à Salli Whelan, Ayesha Chatterjee e Judy Norsigian, que nos acompanharam de perto através do processo de desenvolvimento do *Nashim LeGufan*. Desde o começo, quando fundamos a organização, até o fim, elas nos ajudaram e foram uma inspiração real para a realização deste sonho.

Eu gostaria de destacar aqui, com muito orgulho, um dos

benefícios do senso de comunidade israelense, no qual mais de 300 mulheres participaram do projeto. A maioria das mulheres que pedimos para nos ajudar imediatamente expressaram suas vontades e desejos em estender a mão. Nós desejamos agradecer a todas as mulheres que participaram da criação dos capítulos, tanto as entrevistadas quanto as entrevistadoras, que escreveram, leram e pensaram junto. Nós agradecemos a Yael Maoz-Shai pela ajuda com o treinamento de entrevista, e um grande abraço para Rivka Kave que coordenou as entrevistadoras. Nosso agradecimento também às entrevistadoras: Iris Arieli, Mirale Bebachik, assistente social Reut Meirom, Tia Levi, Liora Anat-Shafir, doutora Tzipy Kave, Anat Keidar e Bina Ratenbach. Elas coletaram materiais maravilhosos e sensíveis por todo o país e conseguimos nos aproximar das mulheres com as quais elas conversaram.

Um muito obrigada para nossas irmãs no projeto paralelo em árabe e especialmente para minha amiga Raghada Elnabils, a editora chefe do *Al Mara wa Kayanaha* e coordenadora de todo o trabalho de WTB no setor árabe, que foi uma parceira ativa no desenvolvimento do *Nashim LeGufan*. Muito obrigada à consultoria do *Al Mara wa Kayanaha*: Nabila Mana, vice-presidente do WTB, Arabiya Mansour, que fez a parte escrita, a adaptação cultural e a edição do *Al Mara wa Kayanaha*, e Safa Tamish, que era anteriormente uma integrante do conselho do WTB.

Por definição, em organizações feministas existe uma ligação significativa entre os funcionários e a diretoria, e isso também ocorre com o WTB. Nós fomos abençoadas com uma diretoria que se envolve, fornece indicações e às quais as integrantes dão muito de si. As fundadoras da organização são um maravilhoso grupo de mulheres, e apesar de não estarem todas ainda na diretoria, elas continuaram a nos auxiliar mesmo de longe. Nava Braverman, uma integrante da diretoria e uma das fundadoras da organização, participou de forma ativa da escrita do livro e serviu de ligação com o mundo da medicina. Nós desejamos agradecer à Iris Barkan, nossa

coordenadora de seminários que esteve na diretoria durante muito tempo e trouxe reflexões dos seminários para o livro. E obrigada à Rachel Greenspahn, que ajudou na angariação de fundos para o projeto e desempenhou um papel central e ativo na leitura e discussão de ideias. Nós também somos gratas às doutoras Revital Arbel e Sargit Arbel-Alon, duas ex-integrantes da diretoria, que contribuíram e ajudaram na escrita, leitura e edição científica de muitos capítulos.

Eu faço um adendo àquelas que ficaram “vidradas” no livro e foram parceiras tanto em capítulos específicos quanto em leituras, pensamentos e conexões com as mulheres que poderiam nos ajudar com recursos e suporte: Dr. Dalila Amir, Maya Boltsman, Gamar Bem Moshe, Nili Breuer, Natalie Baruch, Adv. Ifat Brilliant, Tali Brener, Liat Gur, Keren Daliot, Ronid Hed, Shani Harel, Dr. Sophie Walsh, Esther Yedger, Ronit Livermansh Vardi, Shira Lerer, Kineret Milgrum, Dr. Limor Man, Alex Man, Anat Feldman, Gili Fliskin, Ruti Ferser, Gali Samvira, Liora Anat-Shaphir, Tal Ne’eman, Tali Ne’eman-Sabo, Dr. Achinoam Lev-Sagi, Li Reuveni, Tali Rosin, Michal Shonbron, Galit Shoshan, Varda Shilo e Shelly Sharon.

Aquele abraço para o Adv. Ronen Weinberg, o parceiro especialmente acolhedor da Dana, fundadora da organização, e advogado que providenciou serviços profissionais para vários problemas desde que a organização foi feita.

Muitas mulheres e homens nos acompanharam ao longo do caminho e ajudaram a navegar através de muitos desafios burocráticos e financeiros. Nós gostaríamos de agradecer especialmente à Adv. Daphna Stern, Hamutal Guri, Nirit Rosler, contador Rami Cohen, à empresa de contabilidade Ziv & Haft, e especialmente ao contador Avi Farkash. Um obrigado caloroso e especial para Tali Goren por sua assistência e disposição. E um muitíssimo obrigado a Geller Nassis por sua vontade em ajudar e contribuir.

Sobre a organização, também muitas mulheres e homens ajudaram no processo, então desejamos especialmente

agradecer a Shatil, que ajudou WTB desde o começo com consultas que nos ajudaram a perpassar todas as pedras no caminho do crescimento como uma organização. Um grande abraço também para nossa devota consultora organizacional, Inda Krisnov.

Nós agradecemos profundamente aos médicos da unidade de FIV (fertilização in vitro) no Centro Médico Herzliya, pois sem eles o livro em hebraico nunca teria sido publicado. Um obrigado pessoal a Yair Landau pelo suporte e confiança em nós. E obrigada ao *Israel Venture Network* (IVN) pela ajuda e confiança em nós, por atribuir uma subvenção de empreendedorismo social à Dana, nossa fundadora, e por atribuir à WTB um financiamento dedicado a projetos sociais. Essa ajuda foi e é muito significativa e nos ajudou a desenvolver uma base forte para alcançarmos nossos objetivos ambiciosos. E, em especial, nós queremos agradecer a Rina Shayanski, mentora de Dana no IVN, que é realmente nossa alma gêmea e a Henit Vitus, que nos enriqueceu com sua experiência.

Aquele abraço e grande admiração para a curadora Diana Dallal que se voluntariou para administrar a parte visual do livro e do site. Diana trabalhou dia e noite com dedicação, sensibilidade e sabedoria para criar um mosaico artístico que corresponde à complexidade dos textos do livro, e escolheu os melhores artistas de Israel para o projeto.

Nós desejamos expressar nossa gratidão aos artistas que carinhosamente doaram suas lindas fotografias e pinturas para o livro e àqueles que os trabalhos constituíram outros pontos de vista que contribuíram para uma maior experiência de leitura: Gilad Ophir, Ilit Azoulay, Shai Ignatz, Dalia Amotz (em memória) sob patrocínio da Gordon Gallery, Jana Boulous, Aya Ben Ron, Dganit Berst, Daniela Orvin, Amira Zian, Ilana Zafran, Daniela London Dekel, Alex Mann, Arkadi Zikon, Batia Colton, Itzik Rennert e Tal Shochat.

Todo um grupo de mulheres nos ajudou com dados e enquetes, e elas também merecem nosso obrigado. Nós

gostaríamos de agradecer especialmente à Anita Ifrah, uma das fundadoras da organização, e à doutora Lital Keinan-Boker, as duas do Instituto Gertner para o estudo de epidemiologia e políticas de saúde, e à Noga Shiloah, que respondeu a todos nossos pedidos rapidamente.

Durante as fases finais da produção do livro, muitas pessoas maravilhosas nos acompanharam e ajudaram na ligação e revisão dos capítulos. Elas fizeram com que aprendêssemos tudo sobre o mundo de publicação em Israel e sobre como nos orientarmos nele. Obrigada a Yochi Brandes, Daniela Dinur, Miri Karsin e Yehuda Meltzer, e um obrigada especial a Yuval Horovitz da agência Kneller.

Muitos estudantes também nos ajudaram ao longo dos anos. Nós desejamos agradecer a: Rona Babi, Jenny Doberne, Adi Livni, Eyal Levi, Michal Liver Ronen, à assistente social Magadly Haneen, Dana Nitzan, Abir Utman, Vered Pinto, Nitzan Pinko, Aviva Chill, Yam Reichart e Feiruz Sharkawi.

E obrigada à empresa Modan Publishing. Nós escolhemos trabalhar com eles reconhecendo o fato de que a editora é uma verdadeira parceira no processo de construir esta 'casa'. Um obrigada especial a Roni Modan, e obrigada a Shulamit Davidovich, linguista que se tornou parte da nossa família, pela escrita linda e por seus textos cuidadosamente escritos. Nós agradecemos profundamente à Keren Ori pela administração do complexo projeto com paciência e à designer gráfica Ada Varti pelas imagens maravilhosamente adicionadas ao livro e que ajudaram a simplificar o conteúdo. Também desejamos agradecer a Eliraz Ner-Gaon, Naama Carmeli, and Meital Cohen.

Não existe espaço suficiente para mencionar todas as outras mulheres e homens que nos ajudaram, encorajaram e apoiaram de tantas formas diferentes. Nós encaminhamos a vocês nosso obrigada e, se nós esquecemos de alguém, por favor aceite nossas sinceras desculpas.

Naturalmente, não posso terminar sem um agradecimento público e privado à minha família, meu querido parceiro e minhas incríveis filhas, Nitzan e Omer, e, claro, à minha única e querida mãe. Vocês todas foram uma inspiração, cada uma com seu único jeito, e, mais importante, vocês forneceram amor e apoio. E, na maioria dos casos, é disso que eu sempre precisarei.

Aproveite a leitura!

Tal Tamir,

Dana Weinberg, Michal Lester-Levi, Meital Sharon, Tal Waintraub, Daphna Lev e Innes Elias.

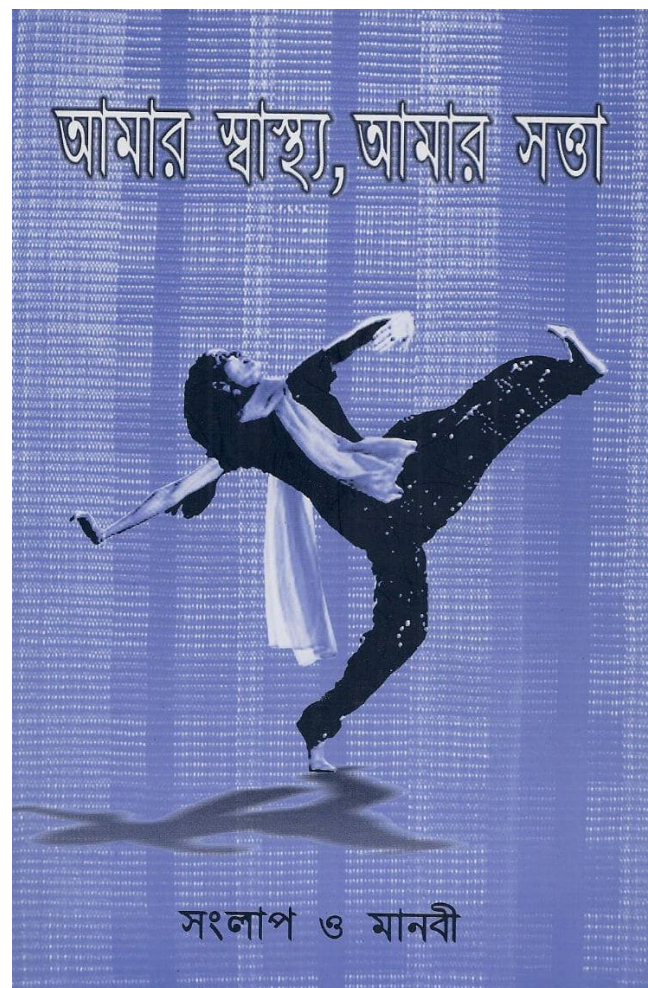
*...A importância dessa
"casa" não está apenas
em sua existência
física, mas sobretudo
na forma que ela
tomará através das
mulheres que a usam e
nos significados
simbólicos e práticos
que terá em suas
vidas...*

আমার শাস্তা, আমার সত্তা

A história de nossas vidas*

Quando discutimos a vida das mulheres e o seu bem-estar físico e mental, devemos observar o seu status social. Um exame minucioso a partir dessa perspectiva nos guiaria a uma análise dos direitos das mulheres, direitos que permitiriam a elas viver como seres humanos na sociedade. Infelizmente, as mulheres têm de lutar bastante para reivindicar esses direitos “humanos”.

Na Índia Antiga, a mulher não possuía a sua própria identidade. Ela apenas poderia expressar suas opiniões em espaços restritos. Os seus pontos de vista eram, sobretudo, ignorados e negligenciados fora dessas áreas. A mulher não possuía o direito de expressar a sua personalidade na maioria das esferas da vida. Escolher o seu próprio parceiro e expor as suas preferências eram iniciativas consideradas imorais e uma transgressão social séria. Na verdade, as mulheres eram meros bens da sociedade. De fato, o casamento permitia que elas fossem transferidas como propriedades da sua família de origem para a família do seu cônjuge. Elas eram máquinas provedoras de sexo e a existência delas era tolerada por sua habilidade de gerar filhos... Se as mulheres reivindicassem as suas escolhas, elas seriam punidas por isso, sendo consideradas ‘perdidas’, ‘corrompidas’ e ‘imorais’. Quando eram vítimas de violência doméstica, as pessoas olhavam-nas de cima para baixo, até mesmo seus entes queridos recusavam a responsabilidade de mantê-las em segurança. Essas



The Story of Our Lives
Bangladesh
2009

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2009, foi escrito originalmente em bengali e traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor).

Disponível em: https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2013/04/bangla_preface5.pdf

Tradução do inglês para o português de Joanna Angélica da Motta e revisão de Laís Ferenzini e Janine Pimentel.

tradições ainda existem.

No entanto, hoje, a sociedade dispõe de algumas leis regulando o bem-estar das mulheres, leis que são fruto do trabalho delas próprias. Em alguns setores da sociedade, as mulheres também se tornaram economicamente independentes. Mesmo assim, precisam manter os seus desejos invisíveis e escondidos. Mesmo agora, elas precisam negar o seu próprio corpo e sua sexualidade para serem consideradas 'boas garotas'. A família e a sociedade ainda não consideram a educação das mulheres, trabalho e saúde como prioridades em suas vidas. O valor das mulheres é marcado apenas por sua beleza, avaliada por padrões tradicionais.

Aamaar Shaashtha, Aamarr Sattaa foi projetado para fornecer informações adquiridas em ambientes reais sobre o corpo das mulheres, sexualidade e saúde. Procuramos focar no bem-estar físico e mental das mulheres para ajudá-las a se tornarem fortes e saudáveis.

Aamaar Shaashtha, Aamarr Sattaa é uma tradução/adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* (OBOS), um livro fundamental sobre a saúde e a sexualidade das mulheres, que foi publicado nos Estados Unidos da América em 1970. Atualmente, o OBOS completa sua trigésima quinta edição de aniversário. O livro foi traduzido/adaptado para diferentes países e em várias línguas ao redor do globo. *Aamaar Shaashtha, Aamarr Sattaa* é baseada em apenas dois capítulos do OBOS – "Cuidando de nós mesmas" e "Saúde sexual". O conteúdo desses capítulos foi adaptado para a realidade cultural e social de Bangladesh. Esperamos que *Aamaar Shaashtha, Aamarr Sattaa* encoraje garotas e mulheres a aprenderem sobre o seu próprio corpo, a cuidarem de si mesmas e a não hesitarem em fazer perguntas quando precisarem de ajuda.

Muitas mulheres fizeram com que o *Aamaar Shaashtha, Aamarr Sattaa* fosse possível. A sua comissão consultiva teve um importante papel nesta publicação. Nossos maiores agradecimentos são direcionados a: Kuhu Das,

Bharati Bandopadhyaya, Sutapa Dewanji, Sughagata Ghosh, Nupur Sanyal e Ehsanur Rahman de Bangladesh. Somos gratas aos indivíduos que participaram dos primeiros poucos conselhos consultivos. As mulheres de *Nari o Shishu Kalyan Kendra* de *Khash Khamar* e do Instituto de Serviços Sociais de Calcutá enriqueceram o livro por contribuírem com as suas próprias histórias e experiências. Não podemos agradecer-las o suficiente. Também somos gratas à Rousenara Bandopadhyaya por sua ajuda em cada fase da criação desse livro. Madhuchchanda Karlekar chamou o livro de *Aamaar Shaashthya, Aamaar Sattaa*, um título que realçou a sua identidade final. Há muitas outras pessoas sem as quais não teríamos publicado o *Aamaar Shaashthya, Aamaar Sattaa*. Somos profundamente gratas a elas. *Aamaar Shaashthya, Aamaar Sattaa* é para todas as mulheres. É a história de nossas vidas.

Shamita Das Dasgupta, Manavi

Indrani Sinha Manavi, Sanlaap

...A família e a sociedade ainda não consideram a educação das mulheres, trabalho e saúde como prioridades em suas vidas. O valor das mulheres é marcado apenas por sua beleza, avaliada por padrões tradicionais...

हाम्रो शरीर, हाम्रो हो Our body is ours*

O Centro de Reabilitação de Mulheres do Nepal (em inglês *Women's Rehabilitation Centre – WOREC*) trabalha com a saúde da mulher em comunidades há dezoito anos. Nesses anos todos, nós vimos que a violência contra a mulher era continuamente praticada no local em que elas vivem. Isso é uma realidade ainda que existam políticas governamentais com foco na saúde sexual e reprodutiva feminina, ainda que haja uma obrigação internacional imposta aos signatários de instrumentos de direitos humanos internacionais, tais como a “Convenção sobre a eliminação de todas as formas de discriminação contra a mulher” (instrumento conhecido em inglês pela sigla CEDAW) e o “Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais – PIDESC” para assegurar às mulheres direitos à saúde. Ainda assim, a violação desses direitos persiste, pois não tem se verificado um processo efetivo de implementação nem um mecanismo de monitoramento de procedimentos de controle da saúde da mulher. Problemas de saúde muito comuns entre as mulheres, como o *prolapso* uterino, o corrimento branco, a anemia e questões relacionadas à desnutrição das mulheres são indicadores de violência contra a mulher. Esses problemas de saúde, mais comuns no interior, acontecem não só porque as mulheres não têm fácil acesso aos centros de saúde, mas também porque muitas delas não os identificam como problemas de



Women's Rehabilitation Centre – WOREC
Nepal
2008

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2008, foi escrito originalmente em Nepalês para traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor).

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/09/NEPALI-PREFACE5.pdf>

Tradução do inglês para o português de Joanna Angélica da Motta e revisão de Laís Ferenzini e Janine Pimentel.

saúde. Na maioria dos casos, elas veem esses distúrbios (por exemplo, prolapso uterino) como uma mudança do corpo que ocorre com o passar do tempo, porque as mulheres na sua comunidade, até mesmo as suas mães, convivem com essas situações. As poucas que identificam essas questões como problemas de saúde não podem sair de casa devido a tabus que proíbem as mulheres de falarem sobre a sua sexualidade e saúde reprodutiva. Mesmo que uma delas ouse sair de casa, arriscando a sua vida e segurança, pode não conseguir ter acesso aos serviços que precisa. Isso pode ser demonstrado pelo caso a seguir, o qual a Dra. Renu do WOREC vivenciou ao longo da sua carreira.

Em um acampamento de saúde no interior, a Dra. Renu conheceu uma mulher por volta dos 56-57 anos, reclamando de dor nas costas e corrimento branco. Ela estava com medo até mesmo de falar com a médica, porque apareceu tarde no acampamento. A Dra. Renu pediu que a mulher se deitasse para examiná-la. Ela tinha corrimento de odor desagradável, partes do corpo muito sujas e o *sári* extremamente sujo. Isso fez com que a médica perguntasse o motivo da mulher estar naquela situação e a sua resposta foi deprimente. De acordo com a paciente, não era sequer permitido a ela, pelas mulheres da vila, tomar banho na torneira pública por conta do seu corrimento malcheiroso. Ela precisava deixar que outras mulheres enchessem os seus tanques de água para beber antes que ela pudesse tomar banho. Abalada pela resposta, a Dra. Renu procedeu com o exame íntimo que foi muito mais chocante. A Dra. Renu sentiu certa resistência dentro da vagina da paciente. Entretanto, a médica ousou extrair aquilo, e, viu uma cena inimaginável: todo o útero prolapsado da mulher saiu com um chafariz de corrimento amarelo malcheiroso agitado e o elemento que obstruía a sua passagem era um pedaço de chinelo de borracha.

Aquela senhora inseriu o objeto dentro de sua vagina para conseguir caminhar mais facilmente, uma vez que mantinha o seu útero dentro da vagina. Mais tarde, a mulher compartilhou a sua história e explicou que era

discriminada por todos os membros da sociedade. Ela contou que se casou aos doze anos, teve o seu primeiro filho aos quinze e seu útero prolapsou no nascimento do seu terceiro filho, quando completou vinte anos de idade. Ela nunca tinha sido atendida por nenhum profissional de saúde, nem recebido qualquer informação sobre a sua saúde. Cinco anos mais tarde, o seu marido a abandonou, deixando-a com cinco filhos e se casou com outra moça. Depois disso, junto ao agravamento da sua condição de saúde, as dificuldades da sua vida começaram. Ela procurou várias instituições locais de saúde em busca de tratamento, mas todas recusaram, alegando que não tinham medicamentos para DOENÇA FEMININA.

Esse caso mudou o rumo do trabalho que o WOREC vinha desenvolvendo e, desde então, o centro incorporou um programa de saúde feminina pela perspectiva das mulheres, buscando orientação de livros como *Our Bodies, Ourselves* (OBOS) e adotando o conceito de “ginecologista pé descalço” em seu programa e treinamento. O treinamento continuou e criou um leque de ginecologistas descalços na comunidade. Amigas feministas como Sabala e Kranti, da Índia, deram assistência ao treinamento. A jornada pela saúde das mulheres começou então como um movimento. Foi muito difícil no começo, pois desafiou as normas e práticas sociais e forneceu às mulheres a capacidade de olhar para o seu próprio corpo, coletar as suas experiências, explorar a sua sexualidade e fortalecer as habilidades de cada uma para cuidar de si própria. Essa jornada exigiu informações mais sistemáticas na forma de folhetos, que puderam ser compartilhados, usados para o treinamento de milhares de pessoas e difundidos para milhares de mulheres. Ao longo do nosso percurso, tivemos a sorte de conhecer equipes da OBOS, especialmente a Sally, no Canadá, durante uma conferência acerca da saúde feminina. Essa conferência foi fundamental para encontrar uma fonte de informação que precisávamos para fortalecer o nosso movimento. O vínculo feminista se fortaleceu e a OBOS (nome do

coletivo estadunidense e do livro que escreveram) permitiu que a adaptação tomasse a forma de folhetos e, portanto, nós adaptamos o livro às necessidades das mulheres nepalesas. Para isso, foram incorporadas informações a partir de discussões com mulheres de diferentes comunidades, grupos e setores que compartilharam suas experiências.

Dividido em seis folhetos, a adaptação nepalesa fornece informações sobre questões que afetam a saúde feminina, direta ou indiretamente, em seu cotidiano. Depois de uma discussão incluindo mulheres com diversos estilos de vida, concluímos que certos aspectos que afetam a saúde das mulheres estão sob nosso controle e, usando mecanismos efetivos, podemos melhorar nossa saúde. Já fatores socioeconômicos, práticas políticas, valores culturais e políticas externas não estão sob o nosso controle, e esses são fatores vitais que afetam não somente nossa saúde, mas também as nossas políticas de saúde.

Os seis folhetos são:

Saúde da mulher e os fatores que a afetam

Violência contra mulheres e os impactos na nossa saúde

Sexualidade

Nossos corpos e nossos direitos

Nosso problema e nossa solução

Políticas de saúde e network

De modo similar, os folhetos incluem informações sobre como podemos ter controle sobre os nossos corpos, utilizando nossas habilidades e conhecimento. Além disso, também tentamos incorporar informações acerca da política nacional de saúde, do sistema de saúde disponível em nosso país, e das políticas e programas governamentais. Acreditamos que, com essas informações, diferentes grupos de mulheres poderão adquirir informações sobre os lugares em que elas podem obter serviços de saúde. Além das questões acima, também incluímos informações acerca das políticas estatais que têm impacto negativo em nossa

saúde, de como os nossos direitos de saúde têm sido violados e o que pode ser feito para melhorar a nossa saúde. Estamos confiantes de que esses folhetos farão avançar o movimento em prol da saúde das mulheres no Nepal, que cresceu bastante desde seu começo. Agora, no Nepal, todos falam sobre a saúde das mulheres, prolapsos uterinos e sexualidade. A discussão começou, mas necessita de mais força para crescer.

Esta nossa jornada atingiu o seu objetivo até certo ponto, porém não foi fácil e ainda existem muitos altos e baixos. Além das dificuldades logísticas, a fase de transição do nosso país fez com que o trabalho de adaptação do OBOS fosse lento, ainda que muito impactante. O Centro de Reabilitação de Mulheres (WOREC) acredita que a democracia é o ponto de partida para qualquer pessoa exigir seus direitos. Portanto, o WOREC está muito envolvido no processo de transformação política do país em algumas regiões. Treinamentos na área de saúde também servem como ferramenta para preparar as mulheres para lutarem pela democracia. Além da impressionante resposta das mulheres, histórias de vida enriquecedoras nos deixaram muitas vezes emocionadas, e foi duro preparar esse material. Falar sobre sexualidade foi muito difícil, não só entre as mulheres, mas também entre as que estavam quietas, apenas observando o processo de perto. Várias vezes, as mulheres do coletivo que produziu os folhetos recebiam o rótulo de “sem caráter” (Uma pessoa cujo caráter não se adequa às normas que a sociedade impõe: por exemplo, uma mulher que desafia a noção pré-concebida de como ela deveria se comportar. Falar sobre sexualidade ainda é um tabu no Nepal, então, se as mulheres falarem sobre a sua sexualidade, são consideradas mulheres sem caráter), e eram acusadas de estar criando outras mulheres “sem caráter”. Entretanto, o coletivo considerou isso como um aprendizado e um exercício de fortalecimento da irmandade e tomou um passo adiante. A WOREC, enquanto instituição, assumiu a responsabilidade de publicar os folhetos da OBOS no contexto do Nepal e diferentes grupos de mulheres e

instituições ajudaram a disseminar esses folhetos. Agora, há uma demanda de diferentes comunidades por um programa de rádio baseado nesses folhetos. Estamos otimistas que poderemos fazer isso em breve.

O processo de adaptação criou uma ligação clara entre mulheres integrantes do movimento feminista nacional popular e do movimento feminista internacional, estreitando laços de solidariedade e de irmandade. Portanto, podemos dizer que a experiência de adaptação dos folhetos foi absolutamente extraordinária.

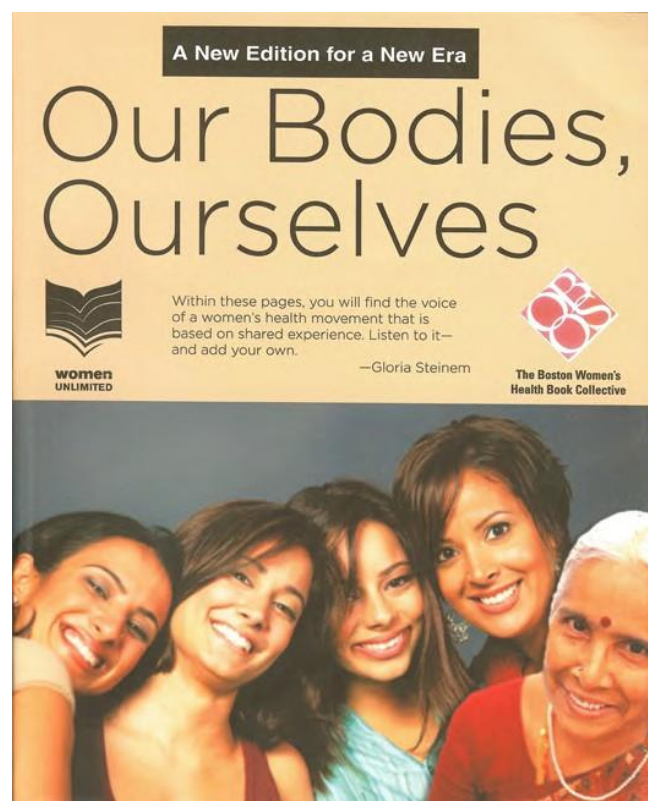
Obrigada a todos por tornarem isso possível!

...A jornada pela saúde das mulheres começou então como um movimento. Foi muito difícil no começo, pois desafiou as normas e práticas sociais e forneceu às mulheres a capacidade de olhar para o seu próprio corpo, coletar as suas experiências, explorar a sua sexualidade e fortalecer as habilidades de cada uma para cuidar de si própria...

Our Bodies, Ourselves*

Our Bodies, Ourselves, publicado pela primeira vez em uma versão impressa pelo *Boston Women's Health Book Collective* em 1970, se tornou o recurso definitivo de saúde para mulheres, usado tanto individualmente por aquelas que procuram informações sobre saúde quanto por ativistas de direito à saúde e por feministas. O livro publicado em 1984 é resultado do trabalho desse grupo de mulheres. A partir da experiência de cada uma, perceberam que a desinformação suscitada pelo sistema médico limitava o direito que deveriam ter à saúde e comprometia até o próprio domínio de seus corpos. A edição de 2005 foi uma das muitas revisões importantes de *Our Bodies Ourselves* e a oitava edição do livro, que incluiu vários capítulos reescritos para refletir as realidades atuais.

Apesar do impressionante trabalho feito pelo movimento por saúde das mulheres no sul da Ásia e do volume de materiais de aprendizagem e de treinamento sobre a saúde feminina, há uma grande escassez de materiais para mulheres informadas e conscientes que estão procurando informações precisas sobre saúde e sexualidade. Os materiais não-técnicos são focados quase completamente em gravidez e maternidade, ou em condições médicas específicas, enquanto os materiais sobre questões mais amplas tendem, com frequência, a desencorajar a leitora e o leitor comum. Os materiais de autoajuda, por outro lado, embora escritos



Women Unlimited
Índia
2008

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2008, foi escrito originalmente em inglês por Women Unlimited An Association of Kali for Women.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>

Tradução do inglês para o português de Lia Salvador Ribeiro e revisão de Beatriz Tierno Waberski, Érica Lima e Samira Spolidorio.

com dedicação, são passíveis de crítica em relação à exatidão científica das informações fornecidas.

O movimento pela saúde das mulheres também tem enfrentado o desafio de levar as questões de saúde feminina a um público mais amplo, para inspirar e fortalecer mulheres de todas as classes e origens, objetivando que elas se envolvam nos aspectos políticos a fim de defender uma saúde de qualidade para si mesmas e para suas comunidades.

Our Bodies Ourselves cumpriu essa função por duas gerações de feministas do sul da Ásia, fornecendo informações básicas sobre o corpo e seu funcionamento, uma análise política do sistema de saúde e informações práticas e úteis sobre autocuidado e autoajuda.

Esta edição sul-asiática de *Our Bodies Ourselves*, embora não se afaste da estrutura básica e do conteúdo da original, contém informações atualizadas e contextualizadas, relevantes para as mulheres dessa região. Partes específicas do texto foram adaptadas, levando em conta os contextos da Índia e do sul da Ásia, bem como as campanhas realizadas pelo movimento das mulheres sobre questões locais como contracepção invasiva, AIDS, violência doméstica, etc. Acréscimos e substituições foram compilados por uma editora com experiência e credibilidade na área da saúde feminina, e revisados por membros-chave do movimento pela saúde das mulheres.

Por consequência, esta edição procura introduzir algumas ideias-chave no discurso público sobre a saúde feminina. As mulheres constituem o maior segmento de profissionais e consumidoras da saúde, além de serem as responsáveis pela saúde de suas famílias e comunidades, mas estão sub-representadas em posições de influência e tomada de decisões políticas. A abordagem atual para eventos comuns da vida (nascimento, menopausa, envelhecimento, morte), orientada por patologias e doenças, não é uma maneira eficaz de se considerar a saúde ou de estruturar um sistema de saúde. As mulheres têm o direito de conhecer tanto as

controvérsias que existem em torno de práticas médicas quanto as questões que são consenso entre os especialistas da área de saúde, podendo até se tornar suas próprias especialistas em saúde. Ao fazer com que as pessoas que lerão este livro sejam consumidoras bem-informadas do setor de saúde, esperamos que elas possam se tornar catalisadoras da mudança social.

*...Our Bodies, Ourselves
cumpriu essa função por
duas gerações de
feministas do sul da Ásia,
fornecendo informações
básicas sobre o corpo e
seu funcionamento, uma
análise política do sistema
de saúde e informações
práticas e úteis sobre
autocuidado e autoajuda...*

Мы сами и наше тело Ourselves and Our Bodies*

Queremos andar lado a lado

Como médica na Rússia, uma coisa sempre me surpreende – o contraste entre o alto nível intelectual e espiritual das mulheres russas, suas familiaridades com a literatura e arte mundial e, ao mesmo tempo, o completo desconhecimento sobre seus próprios corpos, fisiológica e psicologicamente. Essa ignorância resulta em muitos problemas de saúde, inclusive um nível alto de abortos na Rússia, muitas infecções sexualmente transmissíveis e a rejeição aos recém-nascidos por causa de gravidezes indesejadas.

As taxas de mortalidade materna e de mortes resultantes do câncer de mama continuam a ser bastante elevadas em comparação com as dos países desenvolvidos industrialmente. Publicar o livro *Ourselves and Our Bodies* na Rússia oferece uma oportunidade única para preencher a lacuna que existe no mercado de literatura russa e ajuda as mulheres a adotar uma abordagem racional de seus corpos, emoções e capacidades.

Este livro consiste em 32 capítulos organizados em 8 partes. A primeira parte, “Cuidar de si mesma” inclui a informação necessária, em primeiro lugar, para questionar uma autoconsciência que causa muito sofrimento desnecessário quando as mulheres rejeitam suas aparências físicas, como o peso, a forma do nariz e outras características corporais. Esse capítulo enfatiza a



Women's Health in St. Petersburg

Rússia

2007

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2007, foi escrito originalmente em russo e traduzido para o inglês por Lidia Simbirtseva.

Disponível em: https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/10/russia_preface5.pdf

Tradução do inglês para o português de Gabrielle da Silva Teixeira e revisão de Dhafinny da Silva e Érica Lima.

importância de uma dieta balanceada e de atividade física adequada. Analisa, na saúde das mulheres, os efeitos de substâncias psicotrópicas como cigarros, álcool e drogas, meio-ambiente, condições emocionais adversas, bem como violência baseada no gênero. Todos esses problemas são universais para as mulheres na Terra e só podem ser resolvidos por meio do conhecimento e do trabalho coletivo para mudar essas condições.

A segunda parte do livro, “Relações interpessoais e sexualidade”, em grande parte inovadora para a, ainda, Rússia patriarcal, é muitas vezes difícil de discutir na América moderna e consideravelmente conservadora. Parece estranho, mas é nos próprios Estados Unidos da América que se fazem esforços para proibir o aborto, onde profissionais da saúde e clínicas são assediadas. Essa seção critica o sexismo e a homofobia e tem por objetivo proteger o direito de cada pessoa de escolher livremente sua orientação sexual e identidade de gênero. Na nossa sociedade russa, a palavra “gênero” é interpretada em um contexto um pouco distinto, relacionada com as especificidades sociais dos papéis sexuais. No entanto, a perspectiva americana pode ser interessante para quem lê, e oferece uma interpretação diferente de uma palavra ainda não bem definida, que pode ser útil para a sua vida futura na língua russa. Essa seção será importante e interessante para as organizações de Direitos Humanos e, certamente, para as pessoas que são diferentes devido à sua orientação e identificação sexual.

A seção do livro intitulada “Saúde sexual” inclui quatro capítulos excepcionalmente importantes. Apresenta de forma compreensível, prática e útil a anatomia e fisiologia do sistema sexual feminino, formas de praticar o sexo seguro e a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST). Aborda os problemas de HIV e AIDS na atual América e no mundo. Leva em consideração o fato de as pessoas russas serem infectadas muito jovens, e de haver uma alta taxa de morbidade nesse segmento da população. Ao mesmo tempo em que adaptamos este livro, também incluímos informações específicas sobre as

possibilidades de conseguir indicações e tratamento nas clínicas juvenis de São Petersburgo.

A seção “Escolha reprodutiva” é dedicada a uma avaliação consciente e compreensiva da decisão de uma família sobre o nascimento ou adoção, avaliando os problemas financeiros, psicológicos e sociais relacionados a essas escolhas. Infelizmente, nossas constantes discussões e as condições instáveis do sistema de adoção russo não nos permitiram adaptar essa parte do livro à nossa realidade. Sim, há uma verdadeira necessidade de melhorar a situação de adoção também na América. No entanto, esse capítulo pode ser muito útil para as pessoas que trabalham na legislação voltada para a área de adoção, da tutela e da adoção temporária de crianças.

A mesma seção apresenta métodos modernos de contracepção e medidas práticas para proteger os direitos reprodutivos das mulheres relacionados com o nascimento de uma criança cuja gravidez foi planejada. Infelizmente, na Rússia, continuamos a ouvir notícias de casos de mães jovens matarem seus recém-nascidos e o número de crianças abandonadas no nosso país é vergonhosamente elevado.

“Parto” é uma importante seção. Analisa em detalhe, capítulo por capítulo, não só a gravidez, parto e o primeiro ano de maternidade, mas também maneiras de apoiar os pais em caso de perda do recém-nascido; inclusive ajuda mulheres e homens a lidar com casos de infertilidade. As autoras abordam os métodos modernos de fertilização artificial de forma bastante crítica, e mostram de maneira franca todos os seus aspectos positivos na ajuda com a fertilização, bem como os negativos, relacionados principalmente à imprevisibilidade de resultados e efeitos de curto e longo prazo.

A próxima seção do livro, “Envelhecer”, consiste em dois grandes capítulos – “Meia-idade e menopausa” e “Nossos anos mais velhos”. Ao criticar o mito do “milagre” da terapia de reposição hormonal durante a menopausa, as

autoras afirmam que um estilo de vida saudável, uma dieta balanceada, atividade física e livrar-se de maus hábitos, como o tabagismo, álcool e drogas são mais importantes para a manutenção da juventude e beleza do que a atual terapia hormonal. Esse último não só pode ser inútil, mas também arriscado, levando a AVC e infartos precoces.

Sim, vale a pena ler e reler este livro, a fim de não nos tornarmos vítimas de anúncios agressivos e antiéticos divulgando “as mais novas” conquistas da medicina. Há muitos exemplos neste livro, todos notavelmente relevantes para as mulheres russas que são pressionadas por tal publicidade e condicionadas a considerar toda e qualquer publicação como a verdade.

Há muitas mulheres mais velhas. Embora a expectativa de vida dos americanos fique atrás de muitos países desenvolvidos, como a França, o Japão e os países escandinavos, as mulheres americanas vivem por muito tempo. O capítulo “Nossos anos mais velhos” não se refere apenas às questões médicas das pessoas idosas, mas defende o apoio social de que necessitam. Aqui podemos aprender com o pragmatismo americano! Embora as autoras sejam, como sempre, muito críticas em relação à saúde pública nos EUA e queiram melhorá-la, temos que admitir que o sistema de apoio médico-social a essas pessoas idosas americanas merece um estudo cuidadoso. Vale a pena adotá-lo. Enquanto traduzíamos, não queríamos compará-lo com o sistema russo, que continua a deixar as mulheres idosas à morte, e que paga apenas metade do valor das aposentadorias para mulheres em relação ao montante pago aos homens.

A seção seguinte, que é a maior de todas, está inteiramente voltada para o tratamento das doenças mais comuns e relevantes. Não é uma orientação para profissionais de saúde, mas um guia para pessoas inexperientes e, em especial, para as mulheres. Temos muitos livros de medicina, mas, inexplicavelmente, são poucos os manuais para pacientes. Ao mesmo tempo

que temos tantas perguntas – como escolher o teste diagnóstico mais eficaz entre uma grande variedade de testes amplamente anunciados, mas muitas vezes inseguros e inúteis? Como proteger nossos direitos como pacientes em participar na escolha do método de tratamento? – são os nossos corpos que vão ser cortados e expostos à radiação e a outras terapias agressivas, muitas vezes com complicações adversas. Que perguntas precisamos fazer a nós mesmas e a profissionais da medicina antes de decidir sobre métodos radicais de tratamento? O que é necessário saber? Como não entrar em um perigoso conflito com especialistas e, ao mesmo tempo, proteger os nossos próprios interesses? O livro dá respostas sábias, específicas e profissionais a essas perguntas. Na Rússia, uma pessoa médica é habitualmente vista como uma autoridade absoluta, quase como um Deus, com quem discutir ou contestar quaisquer problemas de diagnóstico e de tratamento é considerado não só inaceitável, mas impossível. Ao mesmo tempo, especialmente agora que entramos em uma economia de mercado, os direitos das pacientes por informações completas e uma escolha detalhada são assegurados não só pela “Declaração dos direitos de Pacientes”, que a Rússia assinou há muito tempo, mas também pelo fato de doentes pagarem de seus próprios bolsos uma grande parte dos seus serviços de saúde. Além disso, a classe médica pode ter interesses financeiros, fazendo com que pressione pacientes para um determinado diagnóstico e tratamento médico, enquanto servem uma firma ou empresa. O livro enfatiza que adquirir consentimento informado é um processo, e não simplesmente uma assinatura simbólica em um pedaço de papel. Você precisa não só ouvir e ler, mas entender o que é oferecido e o que é necessário.

A última seção do livro é chamada de “Conhecimento é poder”. Aqui, o atual sistema público de saúde nos EUA é criticado com dureza e até crueldade. A seção também demonstra que as reformas sociais das últimas décadas à luz de uma maior globalização e do enriquecimento das corporações internacionais levaram à deterioração da

saúde pública. Os dados de 2003 mostram que 45 milhões de pessoas americanas não têm assistência médica garantida. A mortalidade de recém-nascidos é mais elevada do que, por exemplo, em Cuba. A dívida por causa de tratamentos médicos se tornou a principal causa de falência nos Estados Unidos da América. Em 1999, “cerca de metade de todas as falências estavam relacionadas com o pagamento de assistência médica, principalmente para certos grupos, como mulheres com muitas crianças e pessoas idosas”.

Todo o livro é escrito na primeira pessoa do plural, o que causa um impacto especial em que lê. Na realidade, esse é um direito das autoras, pois o livro reflete as vozes de muitas mulheres diferentes – médicas, cientistas, donas de casa, jovens e idosas, brancas e negras, heterossexuais e lésbicas, casadas e solteiras, querendo parceiros e querendo permanecer solteiras. Nesse contexto, é sempre possível dizer “nós”.

Enquanto trabalhávamos na adaptação deste livro, tentamos manter o maravilhoso estilo de escrita e dar às leitoras russas a oportunidade de conhecer a opinião das mulheres americanas sobre sua saúde física, mental e social. Na realidade, incorporamos apenas alguns dados relacionados com as mulheres russas, cuidadosamente tentando não mudar o estilo geral de escrita. Entretanto, examinamos minuciosamente todas as referências farmacêuticas e os nomes das medicações que são apresentados de acordo com a edição de 1999 do “Registro Médico da Rússia”. Alguns esclarecimentos também são incluídos para nomes anatômicos, de acordo com a terminologia anatômica internacional. Várias declarações no livro são bastante enfatizadas, outras nem tanto, e as imagens e fotos foram alteradas. Isso foi feito depois de considerar nossas especificações culturais e tradicionais e após uma discussão detalhada pelo grupo de autoras russas. Esperamos que essas inserções e mudanças não alterem a impressão geral em relação ao livro maravilhoso que foi concebido, republicado e melhorado durante 35 anos. Na opinião da maioria das pessoas, o livro é uma das melhores fontes

do mundo para as mulheres obterem informações sobre sua saúde, sua sexualidade e suas necessidades reprodutivas.

Este livro também é extremamente importante para os profissionais da saúde que querem aprender uma atitude empática e bastante profissional em relação à saúde das mulheres. Na verdade, constitui um exemplo de abordagem holística e compreensiva sobre esse assunto. No preâmbulo do regulamento da Organização Mundial de Saúde está escrito: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, espiritual e social, e não apenas ausência de doenças e deficiências físicas”. Exatamente esses fatores constituem a base para a saúde dos indivíduos, nações e sociedades inteiras.

Embora as autoras sempre enfatizem que o livro é escrito para as mulheres e pelas mulheres, e podemos acrescentar que o texto é traduzido e adaptado, excepcionalmente, por mulheres, ele não nega ou diminui o papel dos homens no cuidado da saúde e na sociedade. Sim, somos diferentes biologicamente e deve haver uma abordagem especial à nossa saúde e às nossas necessidades, mas isso não significa que sejamos melhores ou piores do que os homens. Não queremos ficar atrás, não queremos tomar a frente – queremos andar lado a lado.

Lidia Simbirtseva

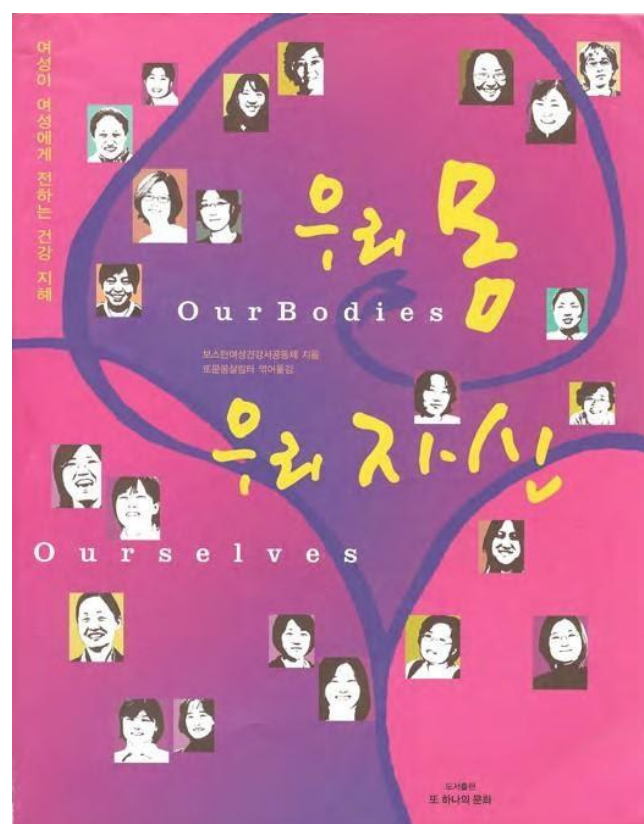
Professora e Doutora em Ciências Médicas

...Publicar o livro “Our Bodies, Ourselves” em russo oferece uma oportunidade única para preencher a lacuna que existe no mercado de literatura russa e ajuda as mulheres a adotar uma abordagem racional de seus corpos, emoções e capacidades...

우리 몸, 우리 자신 Our Bodies, Ourselves*

Foi há mais de 10 anos que a *Alternative Culture Publishing Co* decidiu publicar a versão coreana de *Our Bodies, Ourselves*, e demorou por volta de 4 anos até que a tradução e a adaptação ficassem prontas. Devido à falta de recursos humanos e monetários, a companhia atrasou a publicação por anos. Até que um dia, diversas mulheres ansiosas para traduzir o livro propuseram a publicação para a companhia. Ativistas do Korea Sexual Violence Relief Center (KSVMC) encontraram o *Our Bodies, Ourselves* por acaso, e se impressionaram. Logo começaram a divulgar o livro e a convencer outras feministas a participar da sua tradução. Como resultado, no inverno de 1991 a equipe da edição coreana do *Our Bodies, Ourselves*, com aproximadamente 30 voluntárias, foi formada. Cada uma se responsabilizou por um capítulo e, no caso de capítulos mais longos, duas pessoas trabalharam juntas. Levou quase um ano para terminar a tradução. Em janeiro de 2003, foi formada a equipe de edição e adaptação, composta por algumas pessoas da equipe de tradução, várias mulheres editoras e duas estudantes de graduação em *Women's Studies*. Ao longo de um ano e meio, elas fizeram reuniões uma ou duas vezes por mês, revisando e corrigindo a primeira versão. Também aperfeiçoaram o texto e coletaram recomendações em coreano.

Durante 6 meses, a partir de novembro de 2004, o editor da companhia e as tradutoras feministas reelaboraram a



Alternative Culture Publishing Co.

Coreia

2005

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2005, foi escrito originalmente em coreano e traduzido para o inglês por Alternative Culture Publishing Co.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>

Tradução do inglês para o português de Ísis Emanuelle Silva Prior e revisão de Lara Koutsoukos Chalhoub e Érica Lima.

primeira versão e completaram as Recomendações. Ao mesmo tempo, nós começamos a pensar sobre o que seria uma tradução “politicamente correta.”

Ao traduzir para o coreano, tomamos o cuidado de não usar uma linguagem etnocêntrica, centrada no masculino ou termos que considerassem casais heterossexuais e não dissidentes como norma. Escolhemos palavras de pouca familiaridade em vez das mais comuns baseadas em estereótipos de gêneros ou centradas na sexualidade masculina.

Depois de selecionar os termos em coreano, descartamos o que seria considerado inútil para as leitoras coreanas devido ao nosso contexto, bem diferente dos EUA. Por exemplo, algumas seções focadas em racismo e pessoas racializadas foram retiradas. No entanto, algumas partes sobre o sistema social estadunidense, leis e estatísticas foram conservadas para serem vistas como referências ou exemplos. Tentamos colocar estatísticas sul-coreanas em vez de estadunidenses, ou colocamos ambas, com as devidas fontes.

Além disso, escolhemos “nos Estados Unidos” em diversos momentos em que as leitoras poderiam se confundir. E, quando adaptando e incluindo as estatísticas coreanas, esclarecemos, especificando “na Coreia”. Alguns capítulos que tratam de situações distantes das experiências das mulheres sul-coreanas foram completamente traduzidos e não foram descartados. Por exemplo, o que estava no Capítulo 10 sobre homossexualidade e no Capítulo 17 sobre aborto não era familiar para leitoras coreanas, mas pensamos que as leis, sistemas e história dos movimentos estadunidenses seriam de ajuda para as mulheres sul-coreanas. Isso foi ressaltado nas primeiras páginas dos capítulos.

Outros capítulos, como o 2, 7 e 8, contêm relativamente bastante informação de fontes da Coreia. Devido ao fato de que os movimentos de mulheres contra a violência sexual e contra a violência doméstica e os movimentos

ambientalistas, realizados também por mulheres na Coreia do Sul, haviam ganhado força e obtido excelentes resultados, tivemos muito o que acrescentar sobre as nossas experiências.

Grande parte dos capítulos 25 e 27 foi apagada. O sistema de saúde dos EUA descrito no capítulo 25 é totalmente diferente do sistema sul-coreano. Por isso, julgamos que muita coisa daquele capítulo não seria de ajuda para nossas leitoras.

No capítulo 27, cortamos diversos movimentos estadunidenses e adicionamos movimentos coreanos.

Nos capítulos 13 e 18, algumas partes da oitava edição de *Our Bodies, Ourselves* (2005) sobre contraceptivos e biotecnologia foram incluídas.

A fim de tornar o livro acessível para a leitora comum, decidimos omitir referências e algumas notas de rodapé de fontes em inglês. Em seu lugar, listamos livros, filmes, sites e números de contato, todos coreanos, ao final de cada capítulo. Também apresentamos, no término do capítulo 27, sites em inglês sobre a saúde das mulheres. Eles foram selecionados da lista atualizada da oitava edição de *Our Bodies, Ourselves*.

...Devido ao fato de que os movimentos de mulheres contra a violência sexual e contra a violência doméstica e os movimentos ambientalistas, realizados também por mulheres na Coreia do Sul, haviam ganhado força e obtido excelentes resultados, nós tivemos muito o que acrescentar sobre as nossas experiências...

འཕྲོད་བསྟེན་བཟང་པོ། མི་ཆེ་བཟང་པོ།

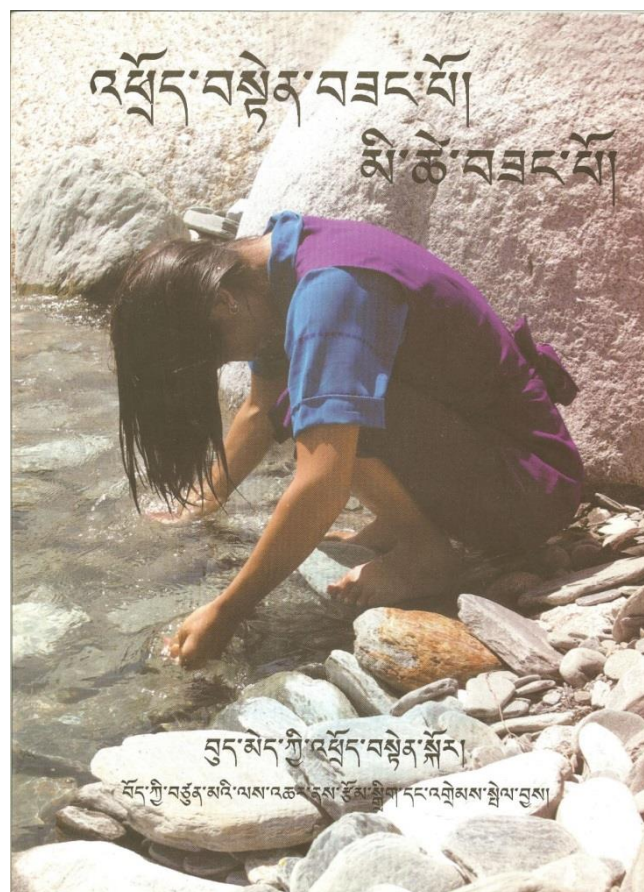
Corpo Saudável, Mente Saudável*

Este livro foi possível graças ao comprometimento, ao empenho e à determinação de muitas pessoas diferentes. Ele foi escrito para preencher uma lacuna: a falta de informações de fácil acesso para as mulheres tibetanas sobre seus corpos e questões de saúde. Esperamos que as informações compartilhadas aqui empoderem mulheres tibetanas, ajudando-as a entender como seus corpos funcionam, como cuidar melhor de suas próprias saúdes, como reconhecer sintomas de problemas ginecológicos comuns, apresentando, ainda, detalhes acerca de tratamentos médicos disponíveis.

O livro foi produzido com o apoio do *Tibetan Nuns Project*, localizado no Convento Dolma Ling (*Dolma Ling Nunnery*), em Sidhpur, Himachal Pradesh, e seu desenvolvimento foi gerenciado pelas co-diretoras do *Tibetan Nuns Project*, Dra. Elizabeth Napper e a Ven. Lobsang Dechen.

O projeto foi iniciado por Marlies Bosch, que não apenas organizou seu financiamento, mas também produziu a primeira versão de um livro de saúde para mulheres com base na publicação norte-americana de *Our Bodies, Ourselves*, além de tirar fotos destinadas especialmente para o livro.

Essa primeira versão foi, então, editada, revisada e ampliada por Josephine Gibson. Tsering Lhamo, que, na



Tibetan Nuns Project
Índia
2005

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our bodies, Ourselves* e publicado em 2005, foi escrito originalmente em tibetano e traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor)

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/10/tibetpreface5.pdf>

Tradução do inglês para o português de Laís Tardio Depintor e revisão de Nathalia da Silva Teixeira e Érica Lima.

época, trabalhava para o Departamento de Saúde do governo tibetano no exílio, ofereceu conselhos e contribuições valiosas sobre as condições locais, problemas de saúde e tratamentos disponíveis. Anie Greig, enfermeira e parteira, colaborou com comentários e sugestões. Sally Whelan e outras pessoas da organização *Our Bodies Ourselves*, além de Marlies Bosch, leram a versão em inglês e apresentaram observações pertinentes e aperfeiçoamentos, que logo foram incorporados ao texto.

O livro foi traduzido para o tibetano por Karma Dorje. Essa foi uma tarefa imensa, já que muitos termos e conceitos médicos em inglês não têm uma tradução equivalente direta em tibetano. Foi o Doutor Qusar Namgyal quem forneceu conhecimento especializado de palavras e termos técnicos da Medicina em tibetano. Durante o processo de tradução, houve reuniões frequentes entre Karma Dorje, Tsering Lhamo e Josephine Gibson, para discutir a tradução e resolver quaisquer dificuldades. A versão tibetana foi posteriormente revisada por Wangdu Tsering.

Nyima-la voluntariou seus serviços para fazer o layout da publicação do texto tibetano e, conseqüentemente, passou incontáveis horas preparando as ilustrações.

Gostaríamos, ainda, de expressar nossa imensa gratidão ao *Global Fund for Women*, cujo patrocínio tornou esta obra possível.

Esperamos que este livro seja útil para todas as mulheres falantes de tibetano.

Por fim, dedicamos todo e qualquer mérito ganho por este projeto para a longa vida de Sua Santidade o 14º Dalai Lama, Tenzin Gyatso, cujo amor e compaixão infinitos a seu povo, assim como a todos os seres sencientes sofredores, são uma inspiração constante.

...Esperamos que (este livro) empodere mulheres tibetanas, ajudando-as a entender como seus corpos funcionam, como cuidar melhor de suas próprias saúdes e como reconhecer sintomas de problemas ginecológicos comuns, apresentando, ainda, detalhes acerca de tratamentos médicos disponíveis...

Notre Corps, Notre Santé Our Bodies, Our Health*

O Livro

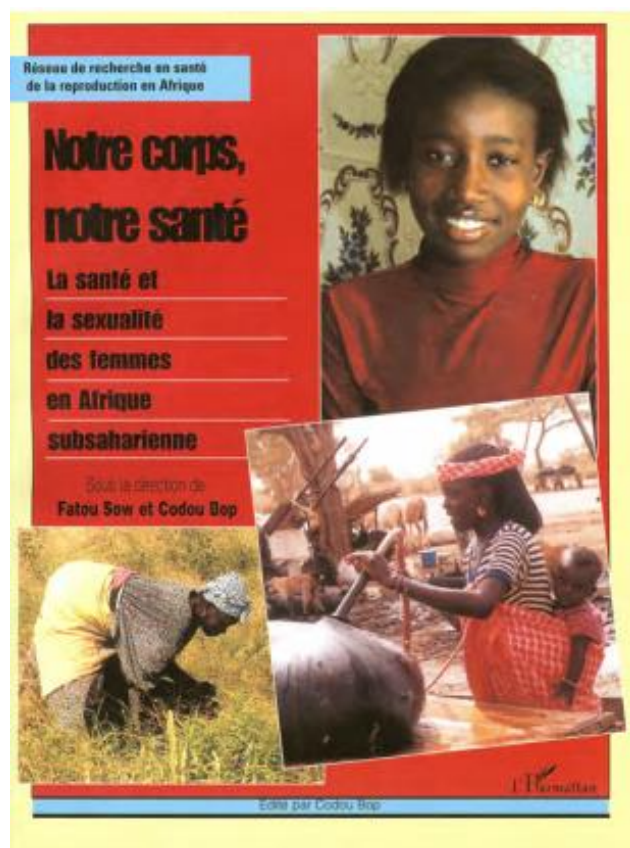
Notre Corps, Notre Santé não é uma adaptação de *Our Bodies, Ourselves* e sim uma obra original. É preciso dizer que as autoras se inspiraram em *Our Bodies, Ourselves*, e desde o início receberam o apoio do Boston Collective, que enviou uma pessoa representante para a primeira oficina com o objetivo de esboçar o livro. O grupo ainda continua a receber apoio do Boston Collective.

O objetivo principal do livro é trazer às mulheres africanas conhecimento que possibilitará que elas se apropriem, cuidem e gostem de seus corpos. Além disso, as autoras salientam o enorme impacto que o contexto econômico, político e cultural em que vivem as mulheres africanas tem na saúde feminina. Assim, uma parte importante do livro é sobre as representações que as pessoas têm sobre os corpos, a saúde e a sexualidade femininas, sobre a forma como os corpos das mulheres são usados, tratados, vestidos e/ou violados.

O conteúdo do livro

É composto por 28 capítulos da seguinte forma:

(1) Contexto socioeconômico da saúde na África, (2) A menina, (3) A adolescente, (4) Corpos das mulheres, (5) Menstruação, (6) Sexualidade, (7) Gravidez, (8) Parto e pós-parto, (9) Aborto, (10) Esterilidade, (11) Planejamento familiar, (12) Doenças e infecções sexualmente



Groupe de Recherche sur Les
Femmes et Les Lois au Senegal
Senegal
2004

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2004, foi escrito originalmente em francês para África francófona e traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor).

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>

Tradução do inglês para o português de Lia Salvador Ribeiro, e revisão de Beatriz Tierno Waberski, Érica Lima e Samira Spolidorio.

transmitidas, (13) HIV/AIDS, (14) Cânceres femininos, (15) Menopausa, (16) Doenças mais frequentes na África, (17) Medicina tradicional, (18) Saúde mental, (19) Nutrição, (20) Como cuidar de si mesma, (21) Mulheres na sociedade, (22) Prostituição, (23) Violência contra a mulher, (24) Mutilações genitais femininas, (25) Mulheres com deficiência, (26) Saúde e meio ambiente, (27) Percepções sociais sobre o nosso corpo, (28) Conclusão geral.

Processos

No início, o livro foi conduzido pelo *Réseau de Recherche en Santé de la Reproduction en Afrique* (RESAR, em sua sigla em francês), uma iniciativa financiada pelo Conselho Populacional em 1990. As pessoas participantes da rede são especialistas provenientes de diversas áreas do campo de estudos populacionais. Algumas mulheres integrantes do RESAR que têm uma perspectiva mais feminista sobre a saúde das mulheres e que trabalham em um grupo feminino localizado em Dakar, Senegal (o GREFELS, sigla em francês de *Groupe de Recherche sur les Femmes et les Lois*) assumiram o papel de terminar o livro. Esse grupo de mulheres recebeu apoio do Boston Collective para obter o livro ilustrado e impresso.

Coordenação

Inicialmente, o livro foi coordenado por pessoas nomeadas pelo Conselho Populacional, mas, desde que o GREFELS assumiu, foi coordenado por participantes do grupo, que também são do RESAR. Por exemplo, a presidência do GREFELS é exercida por uma pessoa do conselho do RESAR.

A consultoria foi nomeada pelo Conselho Populacional com a tarefa de escrever um documento conceitual que fosse discutido e aprimorado. A partir desse documento conceitual, o número e o conteúdo dos capítulos do livro foram decididos. De acordo com cada área, participantes do RESAR foram convidados a escrever um capítulo. A tomada de decisões não se tornou um problema porque foi criado, desde início, um comitê científico para realizar

decisões coletivas.

Quando o livro foi concluído, o comitê científico dispôs de uma semana dedicada a olhar todo o conteúdo do livro e recomendar correções ou melhorias.

Problemas

Além da obtenção de fundos financeiros, o principal problema encontrado foi a heterogeneidade da equipe envolvida na edição do livro. Incluía pessoas de diferentes origens, visões e países: havia profissionais de medicina, sociologia, biologia, história e jornalismo. Algumas pessoas vieram da África Ocidental e outras da África Central. Apesar dessa variedade de proveniências ser enriquecedora, a diferença de perspectivas (algumas das pessoas participantes da equipe sendo feministas radicais, ou muito conservadoras e que queriam que o livro fosse semelhante aos livros usados na faculdade de medicina) ainda foi um grande problema.

Outro problema pontual foi conquistar um conteúdo homogêneo escrito em linguagem clara e acessível. Como algumas autoras eram médicas de alto nível ou professoras de medicina e costumavam escrever em um "jargão" que não é acessível a todas as pessoas, coube à pessoa responsável pela edição reescrever capítulos "problemáticos". Ela deveria, então, enviar a versão corrigida a quem escreveu o capítulo para que avaliassem o novo conteúdo.

Muitos capítulos também foram escritos pela coordenação.

Questões de tradução

Uma vez que o livro é destinado ao público francófono, e os artigos são escritos em francês com autoria francófona, não há problemas de tradução. No entanto, devido ao elevado nível de analfabetismo, a língua continua a ser um problema, porque a grande maioria das mulheres não fala francês. Em consequência do grande número de línguas africanas na região, do fato de que essas línguas não são escritas e permanecem orais, e

porque o francês é a língua de trabalho na África Ocidental e Central, decidiu-se escrever o livro em francês. Para tentar superar a questão da língua, estamos considerando outras possibilidades, como traduzir alguns capítulos úteis para línguas locais, mas para isso precisamos de financiamento. Outra solução é colocar um grande número de imagens, ilustrações e quadrinhos; que em francês são chamados de "bandes dessinées".

Recepção do livro

O livro ainda não foi distribuído. A avaliação não dirá respeito apenas a um país, mas a todos os países francófonos da África Ocidental e Central, bem como às mulheres africanas migrantes na Europa e nos EUA.

Devido ao problema da linguagem, a intenção do RESAR e do GREFELS é conseguir que o livro seja usado por assistentes jurídicas, provedoras de assistência médica e líderes em associações de base que são alfabetizadas. Essas pessoas receberão questionários que ajudarão na avaliação do livro.

...O principal objetivo do livro é trazer às mulheres africanas conhecimento que lhes permitam apropriar-se de seu corpo, cuidar e gostar dele...

Nasze ciała, nasze życie Our Bodies, Our Lives*

A primeira vez que vi *Our Bodies, Ourselves* foi em 1991, quando Linda Gordon – escritora estadunidense – foi à Polônia visitar a seção feminina do sindicato *Solidarity*. Ela trouxe uma pilha de publicações. O livro chamou a minha atenção imediatamente. Nunca tinha visto um livro de medicina escrito com o pronome “nós” - primeira pessoa no plural. Nesse caso, o livro não foi escrito por um homem anônimo, que tinha sido ensinado na escola que existe um problema médico chamado menstruação. O livro foi escrito por mulheres que conhecem seus próprios corpos. Fiquei espantada com o estilo: acessível, fácil, feminino, feminista, apresentando as mulheres como sujeito, não como objeto. De forma simples, o livro torna as mulheres importantes. Era meu sonho que as mulheres polonesas tivessem acesso a um livro como esse. Depois de três anos de trabalho, meu sonho se tornou realidade.

Mas a verdadeira história começou muito antes, na primavera de 1969. Houve uma conferência de mulheres em Boston e um grupo de mulheres se reuniu em uma pequena oficina dedicada a questões de saúde. Pela primeira vez, elas falaram abertamente sobre suas vidas e suas saúdes. Elas se uniram pela raiva. Estavam bravas com os profissionais da saúde e com o incompreensível sistema de cuidados médicos. A conferência ainda estava em curso quando essas mulheres decidiram que se



Network of East-West Women – Polska
Polônia
2004

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2004, foi escrito originalmente em polonês por Malgorzata Tarasiewicz e traduzido para o inglês por Adam Jagusiak.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/uploads/pdf/polishpreface.pdf>

Tradução do inglês para o português de Beatriz Tierno Waberski e revisão de Lia Salvador Ribeiro e Érica Lima.

reuniriam novamente em períodos regulares para batalhar por mudanças nos cuidados médicos.

Durante o verão seguinte elas se encontraram em um curso de férias sobre saúde da mulher. No outono, começaram a organizar reuniões pelo país inteiro. Houve reuniões para mulheres em escolas, creches, igrejas e apartamentos – qualquer lugar onde elas pudessem se encontrar e conversar de graça. A quantidade de publicações resultantes desses encontros foi crescendo como uma bola de neve. Elas começaram com descrições de casos particulares de estudo conduzidos pelas autoras, pequenas informações coletadas de revistas para mulheres e publicações feministas.

E foi assim que o enorme livro surgiu – consistindo, hoje, em 1000 páginas. Algumas dezenas de mulheres trabalharam nele, todas unidas por suas inquietações em relação aos cuidados médicos existentes e à maneira falha com a qual eram tratadas. Mas elas acreditavam no grande potencial e na capacidade existente nas mulheres, em sua solidariedade e na troca de experiências. Elas também destacaram o fato de que a saúde e a qualidade de vida são influenciadas não só pela medicina, mas também por outros fatores, psicológicos e espirituais, muitas vezes subestimados por profissionais da medicina.

A publicação do livro teve grande repercussão nos Estados Unidos. Milhares de mulheres escreveram para o *Boston Women's Health Book Collective* expressando admiração e apreço. Algumas também apontaram alguns defeitos: “Eu procurei informações sobre fertilização in vitro e não encontrei nada”; “Meus efeitos colaterais após contraceptivos hormonais eram bem diferentes dos que vocês descreveram”. Outras não conseguiram encontrar informações sobre a vida sexual de pessoas com deficiência ou grupos de apoio para mulheres alcoólatras.

Novas edições foram mais completas e abrangentes, graças às sugestões das leitoras e leitores. Uma das últimas edições dos Estados Unidos, publicada em 2005,

inclui temas como experiências genéticas e eutanásia, discutidos apenas agora.

A nossa edição polonesa chega em hora bastante apropriada. A reestruturação do nosso sistema de saúde parece não responder aos anseios da população. Não só pacientes, mas também profissionais de saúde, se encontram em estado de desorientação e confusão sobre as regras do novo sistema. Além disso, a economia de mercado trouxe novas ameaças. Empresas farmacêuticas poderosas incentivam o corpo médico a prescrever medicamentos caros, nem sempre em benefício de pacientes. Existem várias clínicas privadas novas que cobram muito por seus serviços, e cuja qualidade chega a ser pateticamente baixa. Ao mesmo tempo, é difícil estar bem informada sobre as regras de como usar o setor público de saúde, o qual, na maioria das vezes, possui apenas serviços muito básicos. A espera para obter alguns testes prescritos por especialistas é de meses. É verdade que existem organizações de mulheres que apoiam mães que amamentam ou aquelas que tiveram que fazer mastectomia, mas todas essas organizações ficam em grandes cidades. Logo, não são acessíveis para a maioria das mulheres. A circulação de informações e o intercâmbio de experiências limitam-se a apenas algumas classes de mulheres, e, mesmo entre elas, alcançam somente uma minoria. Outras não têm oportunidade de participar de grupos de apoio, uma vez que inexistem em suas cidades ou aldeias. Informações ou conselhos por telefone, assistência jurídica ou psicológica nem sempre estão disponíveis de imediato.

É por isso que o valor deste livro é imenso. É de vital importância que as mulheres polonesas saibam onde e como obter ajuda em caso de doença, quais perguntas devem fazer quando falam com uma médica ou um médico, quais direitos têm como pacientes. As mulheres precisam estar conscientes de sua situação de saúde e este livro as ajudará a escolher o que é melhor para elas.

A seleção da informação e dos textos é intencional e busca fortalecer a posição das mulheres em seus

contatos com profissionais de saúde. O livro diz a elas de forma explícita que têm o DIREITO de exigir as informações de que necessitam. Também é importante ressaltar às leitoras que é necessária sua participação ativa no tratamento.

Nos Estados Unidos, o movimento feminista iniciou mudanças nos cuidados de saúde nos anos 1970. Foi então que as mulheres começaram a falar abertamente sobre abusos nos procedimentos médicos e sobre a falta de informação adequada e de contraceptivos seguros. Elas rejeitaram que se tratassem como doenças os fenômenos naturais como gravidez, nascimento, parto, resguardo pós-parto e menopausa.

Não há nenhum movimento social na Polônia trabalhando para melhorar o sistema de saúde, e provavelmente não haverá tão cedo. Você pode facilmente contar nos dedos de uma mão as organizações ou grupos de apoio para mulheres. *Our Bodies, Ourselves* pode preencher essa lacuna e inspirar mudanças.

As mulheres estadunidenses escreveram o livro a partir de sua perspectiva, incluindo o contexto social e econômico dos Estados Unidos e a situação dos direitos humanos de lá. Na nossa versão, nos referimos à nossa realidade polonesa. Portanto, *Our Bodies, Ourselves* é mais do que um manual médico para as mulheres. Este livro pode ser um verdadeiro apoio para todas nós em tempos difíceis. Pode inspirar mudanças em alguns casos específicos, mas espera-se que também possa iniciar um movimento mais amplo para a melhoria dos cuidados de saúde para mulheres.

Muitas de nós vivem uma espécie de “vida dupla”. Não expressamos desacordos a proibições morais e legais e aprendemos a viver omitindo nossas opiniões. Esse vazio moral forçado é o resultado de nossos medos. Temos medo de que nos condenem publicamente. *Our Bodies, Ourselves* nos dá uma alternativa para essa atitude por meio de discussões sobre problemas femininos de forma

aberta e socialmente envolvida. Este livro não diz respeito apenas a nossos corpos. É um livro sobre o mundo à nossa volta.

Malgorzata Tarasiewicz

Tradução do polonês para o inglês de Adam Jagusiak

...Não há nenhum movimento social na Polônia trabalhando para melhorar o sistema de saúde, e provavelmente não haverá tão cedo. Você pode facilmente contar nos dedos de uma mão as organizações ou grupos de apoio para mulheres. “Our Bodies, Ourselves” pode preencher essa lacuna e inspirar mudanças...

Tu Si Curpul Tau Pentru un Nou Secol: O carte despre si pentru femei

Nossos corpos por nós mesmas para um novo século: um livro de e para mulheres*

O livro escrito por um grupo de pesquisadoras estadunidenses busca trazer, de forma enciclopédica e eficaz, todos os aspectos da vida de uma mulher: os estágios mais importantes do desenvolvimento físico, a fisiologia da sexualidade, as peculiaridades de relações heterossexuais e homossexuais, métodos contraceptivos, gravidez, parto, infecções sexualmente transmissíveis (IST) e possibilidades de prevenção, problemas relacionados ao período pós-menopausa e envelhecimento. Além disso, o livro reflete também sobre a luta histórica das mulheres pela igualdade de gênero nos Estados Unidos.

A edição romena é substancialmente sintetizada e adaptada, omitimos algumas passagens e imagens que são irrelevantes para as realidades de nosso país, assim como toda a bibliografia, que pode ser consultada na versão original do livro.

Agradecemos ao *Boston Women's Health Book Collective*, Fundação SOROS - Moldova, *The National Women's Studies and Information Center* em Moldava, especialmente Sally Whelan, Antonina Sârbu, Galina Precup que contribuíram diretamente com a publicação.

Instituições médicas se beneficiam de reduções nos preços.

Para ter um estilo de vida saudável e próspero, homens e mulheres devem estar, antes de tudo, conscientes e bem informados sobre os significados de seus corpos, quais



National Women's Studies and Information Center

România

2002

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2002, foi escrito originalmente em romeno e traduzido para o inglês pela Fundação SOROS-Moldava.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>

Tradução do inglês para o português de Ana Carolina Bofo de Oliveira e revisão de Maria Vitória de Rezende Grisi e Érica Lima.

são as peculiaridades fisiológicas e psicológicas do organismo humano, o que ele precisa para estar em um estado adequado e confortável. A falta de informação (realmente confiável e genuína) é um dos mais complexos e frequentes problemas de nossa sociedade moldava pós-soviética, que ainda passa por um difícil período de transição. Mulheres (especialmente as que residem em áreas rurais) que ainda não estão cientes de seus direitos e oportunidades são as primeiras a se tornarem vítimas de sua própria ignorância, que geralmente não depende delas. Elas desejam aprender cada vez mais, mas não têm possibilidades e materiais suficientes para consulta.

Levando em consideração o valor crucial de informar e educar mulheres sobre aspectos médicos, a importância da prevenção pessoal ao lidar com sintomas de potenciais infecções sexualmente transmissíveis (IST), a necessidade e utilidade de um livro “sobre e para mulheres”, é indiscutível em uma sociedade com “sede” de informação. As mulheres sentem uma necessidade vital de ter uma fonte genuína e, ao mesmo tempo, embasada cientificamente (com informações verdadeiras e dados reais sobre seus corpos) que seja simples e escrita em linguagem acessível para pessoas comuns. A ideia de trazer *Our Bodies, Ourselves* para nossas mulheres começou com essas razões. Outro ponto é que livros bem pensados e organizados são muito raros aqui na Moldávia, aqueles já existentes às vezes não estão disponíveis porque as mulheres desconhecem suas publicações.

O principal objetivo de nossa equipe, enquanto trabalhávamos na tradução e adaptação de *Our Bodies, Ourselves*, consistiu em ajustá-lo à nossa realidade, a fim de tornar o livro realmente acessível e útil para mulheres moldavas.

Tentamos manter a autenticidade do livro, no entanto, algumas modificações foram realizadas (não no conteúdo, mas na estrutura do original). Em comparação com a versão em inglês, a nossa é mais focada em questões médicas - ao trabalharmos na adaptação e tradução, estávamos “jogando” de acordo com as

demandas e necessidades de nossa sociedade. Não queríamos sacrificar qualidade por quantidade ao introduzir informações que não seriam usadas pelas nossas mulheres (veja as explicações abaixo).

Depois de examinar detalhadamente a edição original de *Our Bodies, Ourselves*, a editora decidiu omitir alguns parágrafos que descreviam problemas, doenças, soluções propostas e realidades que não são características de nossa sociedade, que é muito diferente da estadunidense.

Para aproximar o livro de nossas leitoras e para fazer com que as mulheres se vissem no livro ou, ao menos, vissem uma imagem semelhante à delas, excluímos algumas fotografias. Como os Estados Unidos da América são um país multicultural, existem mulheres de diferentes raças e nacionalidades, e as imagens incluídas no livro original destacam essa variedade. Assim, pelo motivo que mencionamos acima, deixamos na versão romena apenas as fotos de mulheres brancas que se parecem com as nossas. Como pode ser observado, a capa do livro foi projetada de acordo com nossa realidade, incluindo imagens de mulheres moldavas.

A edição em inglês contém descrições de algumas histórias e eventos relatados por mulheres do exterior e passagens de decretos e documentos adotados nos Estados Unidos. No que diz respeito a nossa versão, excluímos alguns deles, por serem extremamente específicos da sociedade norte-americana a ponto de não serem associáveis com a nossa.

Outra mudança feita: a exclusão do capítulo “Introdução aos recursos on-line de saúde da mulher”. Infelizmente, na Moldávia, especialmente na área rural, há um número muito restrito de mulheres que podem usar ou dispõem de um computador pessoal e, ainda mais restrito, que possuam internet. Essa é a única razão que motivou o fato de considerarmos desnecessária a publicação deste capítulo.

Depois de cada capítulo de *Our Bodies, Ourselves* em inglês, existem notas e recursos para serem usados pelas mulheres que se interessarem. É ótimo! A leitora pode se

informar sobre diversos outros materiais ligados a esse assunto: livros, periódicos, artigos, materiais audiovisuais, programas, recursos online etc., e se necessário, consultá-los como referências adicionais. Esses recursos não estão disponíveis em nosso país, porque eles não existem aqui! Para nosso pesar, tivemos que renunciar à publicação da parte final de cada capítulo. Porém, mulheres que têm maiores possibilidades (de usar a internet, por exemplo) podem recorrer à edição em inglês, que pode ser acessada na biblioteca da NWSIC. (Nota: na reunião sobre a apresentação do livro, a patrocinadora principal da edição Moldova – Fundação SOROS – decidiu oferecer gratuitamente *Our Bodies, Ourselves* e *Sacrificing Ourselves for Love* para todas as ONGs sobre mulheres. Até o momento, todas as organizações e indivíduos que traduziram o livro sabem da existência da edição original em inglês em nosso centro, e têm a oportunidade de consultar informações excluídas na versão em romeno.)

A última mudança foi a omissão dos dois capítulos finais: “The Politics of Women and Health” (As políticas das Mulheres e da Saúde) e “Organizing for change: U.S.A.” (Organizando-se para mudanças: EUA). A razão consiste no fato de preferirmos um livro focado em assuntos médicos a um livro com tema político. Por isso, enquanto sintetizávamos e adaptávamos *Our Bodies, Ourselves*, não surgiram problemas e questionamentos sobre orientação e escolha política.

Para nossa surpresa, e claro, para nossa felicidade, não tivemos problemas ou dificuldades quando traduzimos e adaptamos o livro. A editora – que possui o senso de responsabilidade – se esforçou muito e nossa colaboração foi muito agradável e frutífera (a edição romena ser tão bonita e elegante prova esse fato, não é mesmo?)

Quanto aos métodos e técnicas utilizados na tradução e adaptação do livro, não foram tão excepcionais para serem mencionados. A tradutora – que também é uma mulher! -, uma ótima profissional (tem experiências prévias em tradução de literatura em questões médicas), fez o possível para chegar a este brilhante resultado final. Consideramos que a rica experiência de profissionais de

tradução no assunto que está sendo traduzido tem grande papel para garantir a alta qualidade de uma tradução de um livro especializado. Quanto mais a profissional souber sobre o tema que está trabalhando, mais qualitativa será a tradução do livro.

Como mencionamos, todas as ONGs da Moldávia de/para mulheres receberam um livro – esse é um dos primeiros passos na divulgação de informações entre as mulheres de todo país. O livro é uma ferramenta valiosa na organização de palestras e seminários para mulheres, no ensino a estudantes sobre seus corpos em aspectos fisiológicos e psicológicos, na consultoria individual e na busca por conselhos e possíveis soluções para problemas relacionados à saúde da mulher, até em situações especiais e IST.

Após a reunião de apresentação de *Our Bodies, Ourselves*, chegamos à conclusão de que seria útil estender o conteúdo do livro com informações extras sobre nossa sociedade moldava e o estado de saúde da mulher. Foram propostas duas possíveis maneiras de executar este trabalho: a primeira consistia em adicionar informações suplementares a cada capítulo, a outra, em fazer um apêndice geral para toda a edição. Há uma grande variedade de assuntos a serem tratados em uma futura edição de nosso *Our Bodies, Ourselves* nacional – um livro dedicado a todas as mulheres que vivem em qualquer localidade moldava.

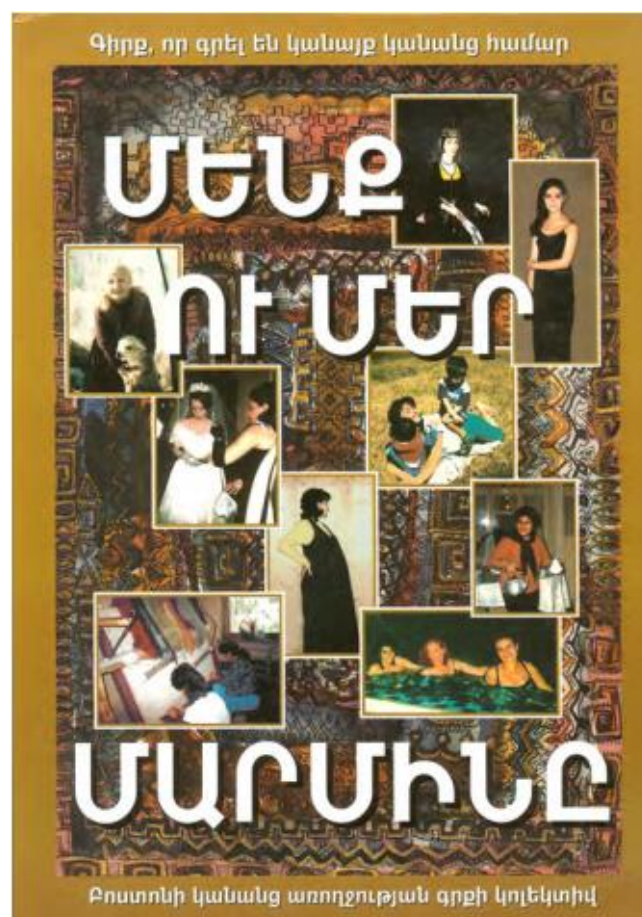
...As mulheres sentem uma necessidade vital de ter uma fonte genuína e, ao mesmo tempo, embasada cientificamente (com informações verdadeiras e dados reais sobre seus corpos) que seja simples e escrita em linguagem acessível para pessoas comuns. A ideia de trazer “Our Bodies, Ourselves” para nossas mulheres começou com essas razões...

ՄԵՆՔ ՈՒ ՄԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ

Our Body and We*

Esta tradução e adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves for the New Century* na língua armênia é baseada na edição em inglês de 1998. Ela resume as conquistas e as abordagens de práticas tradicionais e da ciência médica moderna relacionadas à vida e à saúde das mulheres, e são úteis para elas. O livro fornece às mulheres, a partir de suas próprias perspectivas, informações básicas sobre seus corpos e sobre a sua saúde sexual e reprodutiva. As mulheres carregam sobre seus ombros a responsabilidade global pela produção de crianças e, por conseguinte, têm numerosos e diversos problemas que precisam ser resolvidos. Embora esses problemas sejam enraizados há séculos, ainda não foram inteiramente solucionados. Hoje eles ainda são de alta prioridade e causam preocupações, mesmo em países e culturas desenvolvidos, incluindo os Estados Unidos.

Algumas décadas atrás, assim como agora, as mulheres estadunidenses careciam de informações sobre temas tais como dores menstruais, sexualidade, parto, controle de natalidade e aborto. Para o benefício das mulheres, e com o propósito de encontrar respostas para muitas questões que as preocupavam, um grupo de mulheres em Boston se comprometeu a implementar um programa muito interessante. Com o objetivo de obter informações, elas decidiram fazer uma lista de todas as pessoas que faziam partos e ginecologistas da área de Boston que cuidavam de mulheres. Mas,



Charitable Foundation on Population Development

Armênia

2001

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2001, foi escrito originalmente em armênio e traduzido para o inglês (sem indicação do nome do tradutor).

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/10/armenianpreface5.pdf>

Tradução do inglês para o português de Beatriz Tierno Waberski e revisão de Ísis Emanuelle Silva Prior, Samira Spolidorio e Érica Lima.

surpreendentemente, o número de profissionais era muito pequeno e grande parte não queria compartilhar seus conhecimentos. Quanto à informação já divulgada, era estritamente profissional e incompreensível para o público leitor comum.

Essa foi a razão pela qual as mulheres de Boston decidiram elas mesmas reunir informações sobre saúde reprodutiva. Elas logo perceberam que haviam iniciado uma atividade muito importante, cuja implementação também requeria uma grande capacidade de pesquisa. Durante as discussões sobre o material recolhido, as mulheres desse grupo começaram a discutir sobre suas experiências e práticas pessoais, que eram outra fonte de informação.

Assim, em um curto período, o grupo compilou todo o material necessário para a implementação de programas de ensino sobre o “corpo” nas diferentes instituições da comunidade. Além disso, com base nesse material, foi criado o livro *Our Bodies, Ourselves*. Esse foi o início da atividade do *Boston Women’s Health Book Collective*.

O público leitor armênio provavelmente também estará interessado nas questões que as mulheres estadunidenses têm focado nos últimos trinta anos. Vamos tentar esclarecer algumas delas. É sabido que a maioria das pessoas que se beneficiam de serviços de saúde são mulheres. Mesmo quando estão predominantemente saudáveis, as mulheres procuram profissionais de saúde para adoção e ajuste de métodos contraceptivos, em caso de gravidez e parto. Além disso, mulheres vivem mais tempo do que homens; portanto, elas têm mais problemas relacionados com doenças crônicas e distúrbios funcionais que requerem atenção especial da sociedade e da família.

Como em qualquer lugar, a mulher estadunidense também é considerada “uma mediadora da saúde da família”, que cuida das crianças, dos idosos, do marido, de parentes, bem como de pessoas próximas. No entanto, nos Estados Unidos, que é um dos países líderes no desenvolvimento de políticas de saúde e de

educação, o papel da mulher ainda é insignificante em posições de tomada de decisão, apesar de elas comporem a maioria da força de trabalho desses sistemas de saúde. Atualmente, o número de mulheres em posições de gestão dos sistemas políticos e de saúde não excede 10%. As mulheres estadunidenses são afetadas por gênero, raça, idade, orientação sexual e outros tipos de discriminação. Essa discriminação é mais evidente em instituições médicas, onde elas muitas vezes passam por situações de desrespeito. Algumas mulheres com deficiência, idosas, negras ou gordas são mais vulneráveis nesses casos.

Muitas dessas mulheres sofrem interferências médicas desnecessárias, tais como: atribuições de medicamentos em grandes doses para relaxar o sistema nervoso, tratamentos hormonais duvidosos, cesarianas sem motivo e remoções uterinas. Pessoas responsáveis pela gestão de sistemas de saúde frequentemente negligenciam a importância dos cuidados de saúde preventivos e primários.

A fase atual de desenvolvimento de novas tecnologias e de assistência médicas muitas vezes inclui medicamentos não testados e interferências cirúrgicas, que representam perigos para a saúde das mulheres. Essa é uma das preocupações da lista de questões permanentes do *Boston Women’s Health Book Collective*.

É importante destacar que o trabalho em equipe caracteriza a criação do livro original, bem como suas traduções em diferentes idiomas. Por exemplo, mais de 100 pessoas trabalharam na última versão do livro, ou seja, na versão japonesa (1998), uma vez que havia uma demanda para adaptar o livro às características da linguagem e às tradições japonesas. Nesse contexto, também tivemos algumas dificuldades em diferentes estados dos Estados Unidos, pois as pessoas falam dialetos distintos e têm tradições diferentes. Muitas expressões não são compreensíveis para essas pessoas. A censura é também um problema. Os capítulos que se referem a certos grupos de minorias sexuais (por

exemplo, homossexuais) não são permitidos em todos os lugares para o grande público leitor, embora tais questões estejam atualmente sujeitas a discussões. Apesar disso tudo, do ponto de vista cognitivo a procura por novas publicações é essencial.

A versão armênia de *Our Bodies, Ourselves*, neste momento apresentada às leitoras, é relevante para os anseios das mulheres em todo o mundo, os quais derivam de exigências e ideias sugeridas nas conferências de gênero, incluídas nos documentos internacionais.

Ao apresentar a tradução armênia do livro, devemos mencionar que uma de suas fontes foi a *International Association of Armenian Women* (AIWA), cujo objetivo é unir todas as mulheres armênicas do mundo em nome da proteção dos direitos das mulheres. Na luta por sobrevivência, o povo armênio se espalhou pelo mundo todo. Onde quer que estejam, essas pessoas tentam manter os valores culturais da sua pátria. As quatro gerações que testemunharam o genocídio de 1915 e que viveram em terras estrangeiras ainda não perderam a consciência de suas origens, e a *International Association of Armenian Women* tem um papel importante para isso. Essa organização aprovou a atividade do grupo de Boston e decidiu implementar a publicação do famoso livro *Our Bodies, Ourselves* dedicando-o às mulheres que apoiam muito essa publicação.

O Ministério da Saúde também incentivou a tradução armênia do livro. O fato de o prefácio do livro ter sido escrito por Nune Mangasaryan, Vice-Ministra da Saúde, evidencia a preocupação do Ministério com as mulheres e com as famílias da república.

A história que levou à publicação do livro é um tanto longa. No início da década de 1990, a Doutora Seda Khachartyan, juntamente com sua filha Anahit Tovmasyan e com a deputada Hranush Hakobyan, da Assembleia Nacional, iniciaram a tradução armênia. Com o objetivo de ajudar o programa de tradução, Caroline Mougar, dos Estados Unidos, forneceu um pequeno

auxílio financeiro para o grupo inicial, que incluía as seguintes pessoas: Liliana Edilyan, Nora Melikyan, Jasmen Harutjunyan, Sophia Kalantaryan, Hasmik Movsisyan, Marine Sahakyan, Bela Sarukhanyan, Armine Shaboyan, Armine Simonyan, Larisa Yedigaryan, Artsrun Hakobyan e Andranik Mkrtchyan. Muitas delas trabalharam de graça, superando as dificuldades advindas do bloqueio à Armênia e da crise energética. Infelizmente, devido à falta de recursos financeiros, o trabalho permaneceu inacabado.

Alguns anos mais tarde, por iniciativa de Nora Melikyan, diretora da Editora Huys, jornalista da República da Armênia e chefe do Departamento de mídia da imprensa do país, o trabalho começou. Dessa vez, com o objetivo de publicar o livro *Our Body and We: For the new century* em armênio, a editora contatou o *Boston Women's Health Book Collective* com um pedido de assistência técnica e financeira. Elas também apresentaram um pedido ao *Open Society Institute* (Fundação Soros) para receber um auxílio.

Gostaria de mencionar o grande investimento do *Armenian Charity Fund of the Development of Population* na publicação do livro em armênio, decorrente do pedido da editora Huys, pelo fornecimento de um escritório, de computadores gratuitos e de artigos de papelaria.

A diretora desse fundo, Mary Khachikyan, especialista na área da saúde reprodutiva e médica-ginecologista, participou pessoalmente da edição do livro como voluntária. Ela uniu um grande grupo de diferentes especialistas, que, juntamente com a rede editorial Artavazd, apoiaram a Huys em todas as fases da publicação do livro.

É importante destacar que a antiga tradução já não podia ser utilizada, porque a edição de 1998 de *Our Bodies, Ourselves* havia sido reescrita, com novos capítulos e novas abordagens aos conceitos básicos acrescentados. Assim, uma boa parte do material do trabalho feito anteriormente não poderia ser usado. O *Boston*

Women's Health Book Collective sugeriu a criação de um novo grupo de trabalho que incluísse pessoas experientes nas áreas de tradução, edição, medicina, arte, design e demais profissionais.

Gostaria de expressar a minha especial gratidão à Dra. Jasmine Harutjunyan, autora de muitos livros e cadernos científicos, e ao editor Alexander Khachikyan, que contribuíram significativamente na implementação desta publicação.

Vale a pena mencionar os nomes das tradutoras e tradutores – Hrachya Tatevyan, Zohrab Sargsyan, Hasmik Yerznkian, Lusine Khachatryan, Gegham Aslibekyan, Cristine Barseghyan, Aida Sahakyan, Armine Avagyan, Anahit Khachatryan, Hasmik Tevosyan, Ruzanna Sarukhanyan, Anna Grigoryan, Lusine Dadayan, Astghik Hakobyan, Astghik Avagyan – bem como as médicas Liana Galstyan, Lusine Harutjunyan, Ruzan Avetisyan, artista Maro Sargsyan, as técnicas de informática Anna Hovhanissyan e Mary Gharibyan, e a revisora Mardgik Melkonyan.

Como muitas das ideias da publicação em inglês não estão de acordo com as tradições nacionais armênias, a equipe de edição não incluiu alguns dos capítulos do livro, outros foram encurtados e algumas partes não foram traduzidas.

Por último, gostaria de agradecer às numerosas mulheres armênias por terem adicionado o contexto das suas próprias vidas no livro, sem o qual teria sido difícil tornar este valioso livro, escrito por mulheres estadunidenses, relevante para leitoras e leitores da Armênia. Muitas dessas pessoas são tanto de áreas urbanas quanto de áreas rurais e acreditam que este livro é muito necessário, pois atualmente as pessoas armênias enfrentam dificuldades em obter informações sobre questões de gênero e saúde reprodutiva. Elas agora podem conhecer as experiências e saber das conclusões a que as mulheres estadunidenses chegaram.

Algumas palavras sobre os patrocinadores da publicação

armênia do livro. Em resposta à carta-pedido da editora Huys, o *Boston Women's Health Book Collective* procurou financiamento para o projeto, contatando diferentes pessoas e organizações de caridade. Em 1999, conseguimos obter o dinheiro necessário, pelo qual gostaria de agradecer à Fundação Lincy, especialmente a Ellen e Francis Sargsyan e a Iva Metsoryan.

Em nome de minhas colegas estadunidenses e armênias, gostaria de expressar a minha profunda gratidão, especialmente a uma mulher de Nova York que preferiu permanecer anônima. A sua doação ajudou as editoras armênias e possibilitou a preparação das primeiras 1000 cópias do livro em 2001. A qualidade da tradução foi verificada e avaliada também pelo *Open Society Institute* (OSI). Como resultado, a editora Huys recebeu um auxílio do OSI que nos permitiu imprimir mais 1000 cópias.

Gostaríamos de agradecer também à editora Tigran Mets e à cooperativa editorial Printex pela implementação da impressão e alta qualidade da publicação do livro.

Às nossas irmãs armênias, os mais amáveis cumprimentos do *Boston Women's Health Book Collective*.

Judy Norsigian

Co-autora do livro *Our body and We*

Uma das fundadoras do *Boston Women's Health Book Collective* e diretora do programa

MANUAL ÚTIL PARA MULHERES

Apresentamos ao público leitor a publicação da tradução em armênio do livro *Our Body and We*, que trata de diferentes questões relacionadas com a saúde das mulheres. Inicialmente de autoria do famoso grupo *Boston Women's Health Book Collective*, ele já foi atualizado várias vezes com mudanças, complementações e novos avanços na medicina, além de experiências e práticas pessoais de muitas mulheres incluídas em novas publicações.

Esse tipo de livro é muito importante para milhões de mulheres, entre elas, as mulheres armênias. A saúde perfeita é possível nos casos em que não só os cuidados médicos qualificados e permanentes estão disponíveis, mas também nos casos em que há informações completas e necessárias sobre a proteção da saúde. O livro *Our Body and We* é um manual de natureza enciclopédica com informações necessárias para as mulheres armênias.

Na atualidade do contexto armênio, há um aumento da migração da população. Há um grande número de grupos vulneráveis, o meio ambiente tem se deteriorado, a taxa de natalidade tem diminuído, o perigo de disseminação de infecções sexualmente transmissíveis (especialmente a AIDS) tem aumentado, e os indicadores de mortalidade materna e infantil e a infertilidade também têm crescido. Como resultado das relações de mercado globais, o uso regular de serviços de saúde não está disponível para todas. Sob tais condições, transmitir informações à população através de publicações, jornais e programas de TV e rádio é muito importante.

O livro *Our Body and We* vai ajudar mulheres a entender seus corpos e suas necessidades através de formulações médico-científicas e sociais. Tendo este livro em mãos, as mulheres armênias podem consultá-lo a qualquer momento e seguir seus conselhos, que incluem um vasto conjunto de assuntos, desde desenvolvimento sexual até gravidez, parto, cuidados infantis e muitas outras questões, permitindo às mulheres tomar decisões embasadas em informações corretas sobre questões relacionadas à saúde.

Deve-se mencionar que, na fase atual das tecnologias e cuidados médicos, algumas vezes são usados medicamentos não testados, e são realizadas interferências cirúrgicas desnecessárias, que representam sérios perigos para a saúde das mulheres. As autoras do livro advertem que o impacto dessas novas tecnologias e tratamentos ainda não foi esclarecido.

O livro *Our Body and We* é escrito de uma forma

compreensível e clara para todas as mulheres, independentemente de idade e escolaridade. Uma mulher pode ver a si mesma no livro e comparar sua experiência com outras, em situações diferentes. Às vezes, a leitora pode ler sobre abordagens, pontos de vista, experiências espirituais e descrições que não tinha notado antes.

Por meio do livro *Our Body and We*, a leitora armênia ganha muitas informações extremamente necessárias. Por isso, vale a pena mencionar o trabalho gratificante realizado pela equipe armênia, ou seja, profissionais das áreas de tradução, edição, medicina e outras. Mantendo o original, essas pessoas tentaram superar muitas dificuldades, pensando muito sobre os termos e conceitos profissionais que tornariam o livro acessível para o público leitor.

Boa sorte com a publicação armênia do livro *Our Body and We*. Esperamos que, neste livro, as mulheres armênias encontrem as respostas para muitas questões relacionadas a diferentes esferas da vida.

Nune Mangasaryan

Vice-Ministra da Saúde da Armênia

A equipe editorial armênia do valioso livro *Our Body and We* agradece especialmente a nossa colega armênia Judy Norsigian, que foi a iniciadora e a patrocinadora deste trabalho. Ela é representante da quarta geração do Genocídio de 1915. Vivendo longe de sua pátria, pelo chamado dos antepassados e por sua alma, ela está conectada com seu país e tenta ajudar de todas as formas na manutenção da saúde de suas irmãs. Judy Norsigian é uma das fundadoras do *Boston Women's Health Book Collective* e uma das autoras do livro *Our Body and We*. Sua família é originalmente da Armênia Ocidental, da cidade Kharberd, em Shapingarahisar, mas, o destino fez com que ela nascesse nos Estados Unidos. Bacharel formada na Universidade de Harvard, ela tem se envolvido em atividades de publicação relacionadas com as questões de saúde reprodutiva das mulheres desde

seus anos de faculdade. Faz palestras em instituições médicas e se tornou, em suas próprias palavras, “uma ponte entre a sociedade e profissionais da saúde”. Lembremo-nos da senhora Agnes, mãe de Judy Norsigian, que teve um importante papel na ligação de sua filha, que vive no ambiente estadunidense, com seu passado nacional, mantendo o amor dos seus avós em sua alma.

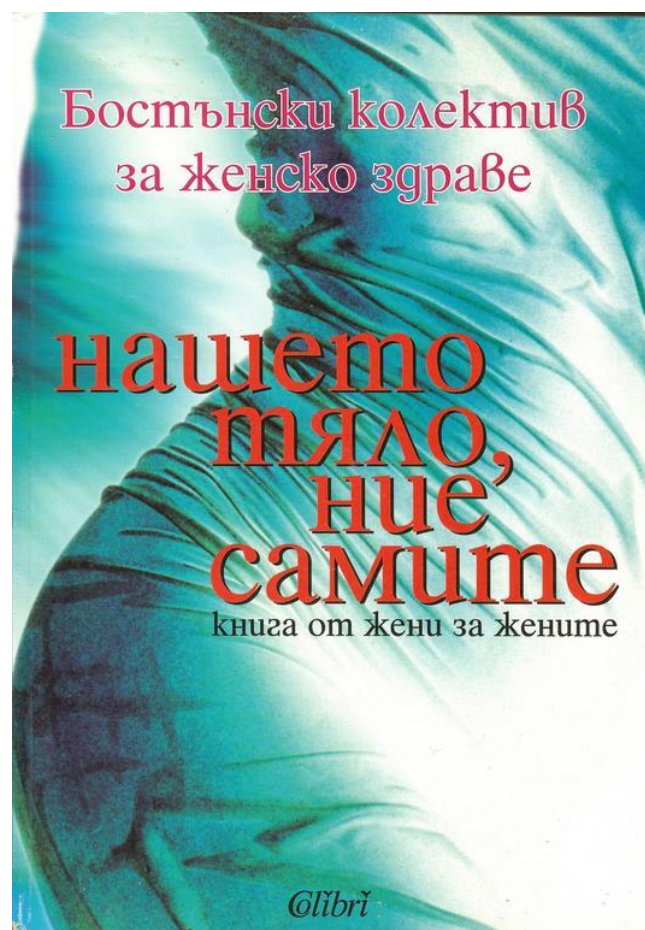
Seu marido, um médico-sociólogo famoso, lecionou na Universidade de Brandeis por 36 anos. Autor de muitos livros na área de *Social Autobiography*, ele protegia pessoas com deficiência e foi um dos batalhadores na luta contra o mau tratamento dado a essas pessoas. Muito obrigada a Judy Norsigian e outras mulheres da diáspora armênia que forneceram assistência moral e financeira para a difícil execução do presente programa. Desejamos-lhes saúde e novos sucessos na luta pelas questões de gênero e em suas iniciativas humanitárias e patrióticas.

...Uma mulher pode ver a si mesma no livro e comparar sua experiência com outras, em situações diferentes...

Нашето тяло, Ние Our Bodies, Ourselves*

É com grande satisfação que apresentamos *Our Bodies, Ourselves* ao público leitor da Bulgária. A história desse livro é intrigante. Começou há mais de 30 anos, quando um grupo de mulheres, representantes do movimento feminista que surgia nos EUA, criou o *Boston Women's Health Book Collective*. Os objetivos do livro eram fornecer educação e condições para que a mulher pudesse se defender, e teve origem devido à consciência das extremas dificuldades em encontrar informações acessíveis e compreensíveis sobre a saúde e os corpos das mulheres. As primeiras reuniões e discussões começaram na *Armenian Church* e as primeiras atividades foram realizadas de forma voluntária; hoje em dia, a organização é conhecida em todo o mundo e está atualmente localizada na Universidade de Boston. Assim começou um movimento que tem suscitado grande interesse nos últimos 30 anos.

Em 1969, o *Boston Women's Health Book Collective* organizou uma conferência de um dia no *Emmanuel College* sobre o tema "Mulheres e Seus Corpos". Esse evento e o aparecimento do movimento feminista na época tiveram um enorme significado político. A conferência centrou-se na saúde reprodutiva das mulheres, incluindo os abortos, que na época eram proibidos nos EUA. O tema "corpos femininos" era, em geral, tabu no contexto da época, e as únicas fontes de



Women's Health Initiative in Bulgaria
Bulgária
2001

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2001, foi escrito originalmente em búlgaro por Irina Todorova e Tatyana Kotzeva e traduzido para o inglês por Leda Avramova.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/10/bulgarianpreface5.pdf>

Tradução do inglês para o português de Dhafinny da Silva e revisão de Ana Carolina Bofo de Oliveira, Samira Spolidorio e Érica Lima.

aconselhamento sobre essas questões eram consultas e textos médicos altamente especializados. A ideia de criar um curso gratuito sobre o tema “Mulheres e Seus Corpos”, que iria gradualmente preencher essa falta, surgiu durante a conferência. Os materiais para o curso incluíram não só informações médicas, anatômicas e farmacêuticas, mas também as experiências pessoais das mulheres participantes. A presença de experiências pessoais e o conhecimento vivido pelas próprias mulheres constituíram uma parte essencial desses materiais e de toda a ideologia do coletivo que preparou e escreveu o livro.

Os materiais produzidos para o curso revelaram-se extremamente valiosos e, posteriormente, passaram a ter vida própria. Em 1970, eles foram publicados sob a forma de um livro, que naquele momento consistia em 138 páginas e era intitulado *Women and Their Bodies*. Foi vendido por 30 centavos de dólar, a fim de ser facilmente acessível a todas que precisassem dele. Esse princípio de acessibilidade continua a ser válido até hoje e as autoras insistem na sua aplicação a todas as edições traduzidas. Mais de 250 mil livros foram vendidos em um período muito curto, sem qualquer publicidade formal. Como a impressão total inicial acabou por ser insuficiente para a demanda, a próspera editora Simon e Schuster ofereceu-se para continuar a publicar o livro e a segunda edição saiu em 1973. O coletivo conseguiu, novamente, negociar um preço de venda relativamente baixo, e também ofereceu o livro a um grande número de organizações não-governamentais com um desconto adicional.

Durante anos, o livro tem sido transformado e a primeira impressão é que seu tamanho aumentou consideravelmente – a última edição, que saiu em 1998, intitulada *Our Bodies, Ourselves For The New Century*, consiste em 780 páginas. Esse crescimento resulta do enriquecimento constante do livro com informações médicas complementares e contemporâneas. Mas o que é ainda mais importante é a adição de textos, que apresentam a experiência pessoal e correspondem às

necessidades de um maior número de mulheres, incluindo mulheres de diferentes raças e etnias. Por ser um livro muito extenso, não se espera que seja lido de uma vez, mas que se transforme em uma fonte enciclopédica para obter informações sobre um assunto específico. Uma mulher pode recorrer a ele quando está preocupada com um problema em relação ao seu corpo. No entanto, o livro não é de anatomia e fisiologia. As pessoas que forem ler vão perceber que os corpos das mulheres não são apresentados como um objeto de estudo médico sistemático e imparcial – o livro traz uma miríade de vozes de mulheres que passaram pelas primeiras menstruações, concepções, gestações, abortos, partos, adoções, infertilidade, envelhecimento – todos os eventos que marcam a vida de cada mulher.

A presença de histórias pessoais não é acidental, nem simples atrativo para o interesse do público leitor – a ideologia das autoras é convencer de que o conhecimento e a experiência médicas podem ser entendidas apenas através do pessoal, experimentado, sentido e falado em eventos e mudanças. Assim, a dupla linguagem do texto – a médica e a das experiências de mulheres – torna o livro próximo e íntimo às suas leitoras.

Depois de traçarmos a história e a importância do diálogo leitora-livro, gostaríamos de dizer algumas palavras sobre as autoras de *Our Bodies, Ourselves*. Devido ao fato de o livro estar aberto ao seu público leitor, o coletivo das autoras se expande com cada nova edição, superando o impressionante número de 100 colaboradoras. O livro como um todo é escrito por mulheres profissionais em diferentes áreas, enquanto apenas uma minoria é médica. A maior parte são profissionais da saúde, ativistas do movimento de saúde das mulheres, defensoras dos direitos de pacientes, consumidoras de medicamentos, consultoras, mulheres com experiência prática em tratamento médico mesmo sem educação médica formal. Devido à localização do coletivo em uma área rica em instituições de saúde, algumas das autoras e editoras são profissionais de saúde da Faculdade de Medicina da Universidade de

Harvard, Universidade de Massachusetts, e uma das editoras chefe é socióloga da Universidade de Brandies. No livro, as autoras falam como “nós” – que pode ser entendido como todas as mulheres ao redor do mundo, “nós” – as autoras de um capítulo, “nós”, as mulheres de um grupo específico – mulheres com deficiências, vítimas de violência, minorias, etc. Assim, a identificação de “nós” abre o livro a suas futuras autoras que estão prontas para compartilhar suas experiências e conhecimento de vida, não menos valioso do que a ciência médica universitária. Seguindo o princípio “escrito por mulheres, para mulheres”, o livro não é apenas uma enciclopédia médica, mas também um companheiro significativo e um parceiro na privacidade, em minutos de alegria, tristeza e desespero.

Em cada edição, o escopo dos temas e problemas apresentados se amplia. Enquanto as primeiras edições são enfocadas na saúde reprodutiva das mulheres (gravidez, parto, pós-parto, abortos, métodos contraceptivos, etc.), os seguintes incluem temas como a menopausa, alimentação, psicoterapia, medicina alternativa, violência contra as mulheres, álcool, uso e abuso de drogas e tabaco – todos assuntos ligados diretamente à visão holística da mulher e sua saúde. Na última edição há até um capítulo separado sobre a utilização da Internet para obter informações sobre saúde.

Desde o início, *Our Bodies, Ourselves* não é apenas uma fonte de informação médica, mas também um programa político do movimento de saúde das mulheres. Essa ideologia é o fio condutor que atravessa todo o livro e é fortemente sintetizada nos últimos capítulos, 25 e 26. Um elemento dessa ideologia é a convicção de que “conhecimento é poder” e, portanto, busca fazer com que mulheres se tornem usuárias conscientes, ativas e críticas de informações, consultas e serviços de saúde em instituições médicas. Outro elemento é a crença na necessidade de ativismo político, lobismo e condições de defesa, com o objetivo de desenvolver adequadamente uma legislação de saúde que leve em conta os direitos

das mulheres. Um exemplo a respeito disso é a influência do movimento de saúde das mulheres na legalização do aborto nos EUA, na remoção de pílulas contraceptivas e outros medicamentos perigosos do mercado, na concessão de subsídios estatais para a investigação médica sobre o câncer de mama, etc. Por outro lado, as autoras nos alertam sobre a medicalização forçada da saúde das mulheres sob a pressão da indústria médica e farmacêutica do país. Uma das suas consequências é a implementação de milhões de procedimentos desnecessários e prejudiciais. Tudo isso é apresentado abertamente no livro em um tom de diálogo que provoca debate.

Qual é a situação atual? Começando como uma publicação revolucionária e radical de uma organização voluntária, muitas vezes proibida por causa da oposição aberta ao tabu de discutir os corpos das mulheres, *Our Bodies, Ourselves* é, hoje, uma instituição com um impacto internacional significativo. O livro já passou por 5 edições nos EUA, foi traduzido para 19 línguas e vendeu 4 milhões de cópias. É de especial interesse olhar para a sua vida internacional.

A primeira edição traduzida do livro foi publicada em 1972 no Japão, onde a terceira edição saiu recentemente. Posteriormente, foi publicado em italiano, em inglês – separadamente na Inglaterra e Austrália –, em francês e em outras línguas europeias. Em 1976, a versão espanhola saiu, principalmente para corresponder às necessidades da comunidade de língua espanhola nos EUA. Recentemente, a segunda edição espanhola foi publicada, e é quase um livro reescrito. Enquanto a primeira edição é uma tradução direta do texto estadunidense, a segunda continuou a ressoar o livro original, mas foi plantada mais firmemente no contexto dos problemas e culturas das mulheres latino-americanas. As autoras da versão espanhola perceberam que a tradução direta do livro estadunidense não encontrou uma resposta calorosa na América Latina e nem mesmo entre as latino-americanas nos EUA. Por exemplo, o contexto estadunidense é mais focado

individualmente, enquanto o latino-americano ressalta a ajuda mútua da família e da comunidade. Há outras diferenças que também são levadas em consideração – como o fato de os abortos serem ilegais na maioria dos países da América Latina. Assim, as autoras empreenderam um projeto significativo, que continuou por 10 anos, para escrever um livro próximo de seu público leitor – intitulado *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas* – e inclui histórias e fotografias de mulheres da América do Sul.

Na China, a publicação de uma tradução direta em 1998 encontrou uma grande oposição do governo por causa da contradição entre a mensagem do livro sobre o direito da mulher de controlar seu corpo e a política do Estado chinês sobre o controle de natalidade. Para ser publicado, ele foi transformado em um texto puramente médico e os elementos ideológicos foram retirados. No entanto, uma versão não oficial também foi colocada em circulação. Todas as cópias da primeira edição esgotaram em 20 dias e duas impressões adicionais foram feitas depois. Atualmente, foi preparada uma nova versão que está mais adaptada às necessidades das mulheres chinesas. Uma versão adaptada e em consonância com o Islã foi publicada no Egito. Tópicos que tinham sido considerados inaplicáveis foram removidos e outros, como o tema da circuncisão feminina como uma forma de violência, foram adicionados. Neste momento, estão sendo realizados 13 projetos para traduzir e publicar *Our Bodies, Ourselves* – como a segunda edição em russo, e também versões em polonês, sérvio e armênio.

Os exemplos acima ilustram um princípio básico na oferta do livro para tradução e distribuição em outras línguas, que é novamente realizado através do seu característico tom dialógico e colaborativo e de sua ideologia. As autoras concedem os direitos autorais para suas colegas estrangeiras por um preço simbólico e entendem o termo “direitos autorais” de forma bastante livre. Elas insistem na ideia de adaptar o livro de maneira a torná-lo o mais útil possível no contexto específico, mesmo que algumas mudanças radicais sejam feitas. Ao

mesmo tempo, elas oferecem consultas baseadas na experiência de outros coletivos que traduziram o livro.

A primeira edição búlgara de *Our Bodies, Ourselves* é uma versão traduzida e adaptada da quinta edição do livro original. No seu conjunto, a versão búlgara segue o conteúdo autêntico e apresenta todos os capítulos incluídos na última edição do original, de 1984. Os esforços das editoras da *Women's Health Initiative in Bulgaria* que prepararam este livro concentraram-se não só em apresentar uma tradução com o necessário para o propósito de reduzir os textos que descrevem em detalhes medicamentos e práticas de saúde conhecidas apenas nos EUA, mas também em fornecer materiais suplementares escritos por profissionais búlgaras. Assim, 11 capítulos do livro foram adaptados com materiais descrevendo a situação na sociedade búlgara. Sendo estes: o Capítulo 2 – Alimentação; Capítulo 3 – Álcool, tabaco e outras drogas que alteram o humor; Capítulo 5 – Saúde holística e cura; Capítulo 6 – Nosso bem-estar emocional: psicoterapia em contexto; Capítulo 7 – Saúde ambiental e ocupacional; Capítulo 8 – Violência contra as mulheres; Capítulo 13 – Controle de natalidade; Capítulo 14 – Infecções Sexualmente Transmissíveis; Capítulo 15 – HIV, AIDS e mulheres; Capítulo 17 – Aborto; e Capítulo 26 – A política global de mulheres e de saúde. O público leitor pode encontrar textos adicionais no final de cada capítulo ou como notas de rodapé. Por causa de sua terminologia especializada, esses capítulos, bem como aqueles com terminologia médica adicional, passaram por consulta com profissionais das respectivas áreas.

Nesta versão adaptada do livro, incluímos também uma lista de ONGs búlgaras ativas na área da saúde e dos direitos humanos. Nessa lista, provavelmente incompleta, foram inseridas todas as organizações que se voluntariaram para fazer parte deste importante recurso informativo. Adicionamos, ainda, informações sobre recursos de saúde on-line, que os leitores podem encontrar no capítulo intitulado Informação sobre saúde das mulheres na Internet.

A versão traduzida e adaptada de *Our Bodies, Ourselves* em búlgaro, sem dúvida, suscita questões: quem é o público leitor e como ele irá encontrar um lugar no contexto da sociedade búlgara no início do século XXI? Estamos convencidas de que o tamanho, o tom equilibrado das informações médicas e as múltiplas fontes citadas pelas autoras em cada capítulo encontrarão uma ampla audiência e será um valioso livro de referência para médicas, médicos e demais profissionais de saúde. E, mais uma vez, gostaríamos de destacar que, como as autoras salientam, não apenas informações médicas, mas também conhecimento e autoconhecimento são poder. Esperamos que o público búlgaro se identifique com as mensagens políticas deste livro, vistas no caminho crítico em relação ao sistema de saúde estadunidense, que limita o acesso de muitos grupos sociais, principalmente as pessoas pobres e com deficiência, à ajuda médica de qualidade. Na sociedade búlgara atual, com a reforma do sistema de saúde e os processos de estratificação, essas críticas podem ser um alerta sobre a criação de condições para um serviço de saúde desigual para pessoas pertencentes a diferentes grupos sociais, étnicos, etários e de gênero. Por outro lado, a ameaça do lado negativo da medicalização dos corpos das mulheres na realidade estadunidense, para a qual as autoras nos advertem, são menos relevantes para a situação dos serviços de saúde na Bulgária. A esse respeito, aqui ocorre o contrário – o povo búlgaro não sofre de um controle médico excessivo, mas precisa de mais cuidados de saúde, medicamentos, observação e ajuda competentes. A crítica das autoras precisa ser adaptada à nossa realidade, de forma que nos faça perceber que a medicalização, é claro, pode ser uma possível ameaça para nós também, bem como para todas as sociedades em que os princípios de comercialização guiam o sistema de saúde.

Finalmente, acreditamos que o livro fascinará suas leitoras com o *pathos* humanizado que surge de cada página. Nós nos acostumamos a pensar que nossa saúde está nas mãos de equipes médicas e do sistema de

saúde, mas ela também está em nossas mãos, dizem as autoras, porque nossa saúde é criada e guardada por nós todos os dias, pelos nossos conhecimentos, atitudes e cuidados. E não é possível haver conhecimento sem amor e valores. É por isso que este livro nos ensina a amar, a desfrutar, a apreciar e não sentir vergonha de nossos corpos, dotados com o poder de criar uma vida nova e renovar a raça humana. Seja sensível aos sintomas do seu corpo, aprecie-o, não tome os corpos de modelos que você vê em revistas como seus ideais, tenha orgulho de suas gestações e partos, não tenha vergonha de sua vida e de sua escolha sexual, sofra, sinta o luto por abortos, filhos, parentes e amigos perdidos, aceite os processos de envelhecimento – não tenha medo que essas coisas aconteçam dentro de você e através de você. Essas são as mensagens do livro que esperamos que sejam aceitas pelas leitoras búlgaras.

Gostaríamos de agradecer a todas as pessoas que nos últimos dois anos nos ajudaram a realizar a nossa ideia de termos o bestseller *Our Bodies, Ourselves* em búlgaro. Agradecemos à tradução extremamente precisa de Kornelia Slavova, que, com muito profissionalismo, tornou o texto em inglês acessível às leitoras búlgaras. Agradecemos ao Dr. Ventsislav Daskalov que assegurou a tradução exata dos capítulos que contêm terminologia médica. Agradecemos à equipe de escrita, edição e consultoria – Professora Assistente Dra. Stefka Petrova, Zachari Nikolov, Dr. Peter Stoyanov, Professor Dr. Bojidar Nikiforov, Dr. Dimiter Kakaikov, Maria Minkova, Marta Dyavolova, Professora Assistente Dra. Krassimira Daskalova, Roumyana Gotseva-Iordanova e especialmente à Dra. Krassimira Denkova da *Women's Health Initiative in Bulgaria* – por seus valiosos complementos, especificações e textos. Agradecemos à *Sociological and Marketing Research Agency Alfa Research* e à Professora Assistente Dra. Boryana Dimitrova por conduzir as entrevistas com representantes de ONGs, e também a Diana Nenkova pela preparação da lista. Agradecemos à fotógrafa Maya Munk, que enriqueceu o livro com imagens interessantes

durante sua permanência na Bulgária, patrocinada pela Fundação Fulbright.

Este livro não teria sido possível sem a ajuda financeira do Programa “*Women At Risk*” para traduções do *Open Society Institute* e sem o subsídio que recebemos da fundação estadunidense *Global Fund for Women*. Eles patrocinaram a publicação da versão traduzida e adaptada em búlgaro. Obrigada pela confiança e apoio que recebemos durante esses dois anos de trabalho do *Boston Women’s Health Book Collective* e especialmente da Coordenadora do Programa Sally Whelan. Agradecemos à Colibri Publishers e especialmente à Jechka Georgieva por sua colaboração ativa no nosso trabalho conjunto na preparação deste livro.

Irina Todorova, Tatyana Kotzeva

Sofia, 24 de maio de 2001

Traduzido do búlgaro para o inglês
por Leda Avramova

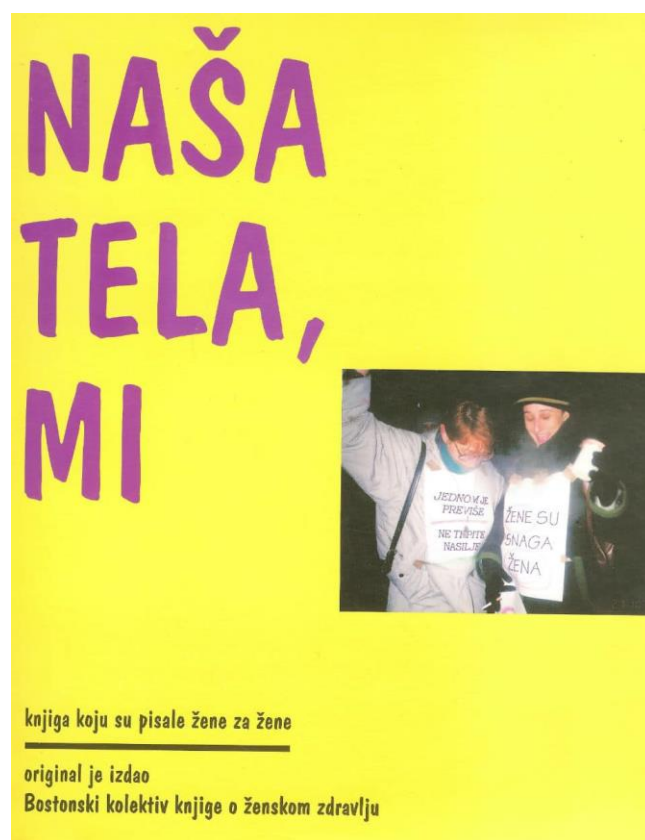
*...Este livro nos ensina a amar, a
desfrutar, a apreciar e a não ter
vergonha de nossos corpos
dotados do poder de criar uma
vida nova e renovar a raça
humana...*

Naša Tela, Mi Our Bodies, Ourselves*

Naša Tela, Mi (*Our Bodies, Ourselves*) é um livro pelo qual esperamos há muito tempo. Trata-se do primeiro texto publicado e a primeira fonte de informação disponível na língua sérvia que lida com a mulher, seu corpo e sua saúde. Foi escrito por mulheres e dedicado a mulheres. Este livro permitirá que conheçamos a nós mesmas, e que comecemos a explorar nossos corpos a fim de descobrirmos as escolhas e oportunidades possíveis para protegermos nossa saúde. Não é um livro de orientação médica, mas ele enfatiza a saúde das mulheres mostrando o que podemos fazer por nós mesmas e umas pelas outras, partindo da força e da energia provenientes da nossa experiência diária.

O objetivo deste livro é fornecer informações sobre a saúde das mulheres; “dar voz” para as diferentes experiências femininas, tornando a publicação disponível para o maior número de mulheres possível, empoderando-as e engajando-as no cuidado de seus corpos e de suas vidas; encorajar mulheres a lutarem por avanço e progresso no sistema de segurança sanitária; apoiar mulheres e homens que estão trabalhando na reestruturação dos sistemas de saúde e de segurança médica existentes, a fim de construir uma sociedade em que a saúde será um direito, não um luxo; e abrir caminho para uma sociedade sem iniquidade de gênero.

Por muito tempo, presumiu-se que a saúde de homens e



Autonomous Women's Center Against Sexual Violence
Sérvia
2001

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our bodies, Ourselves* e publicado em 2001, foi escrito originalmente em língua sérvia por Stanislava Otasevic e traduzido para o inglês por Maja Sotra.

Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2010/10/serbianpreface5.pdf>

Tradução do inglês para o português de Lais Tardio Depintor e revisão de Nathalia da Silva Teixeira e Érica Lima.

de mulheres era diferente devido a suas distinções biológicas. Essa perspectiva define a saúde das mulheres estritamente por meio da família e da sociedade da cultura existente, com base na tradição e na medicina, nas quais quem toma as principais decisões são os homens. Até o momento, o conceito de saúde das mulheres tem sido (e ainda é) intimamente relacionado à gravidez e ao parto. A maioria das mulheres aceita uma condição de saúde precária como se fosse um prêmio, e se considera saudável tal como é exigido pelo papel que lhe é atribuído socialmente. Milhões de mulheres ao redor do mundo vivem sofrendo de má nutrição, condições crônicas dos órgãos reprodutivos e várias outras doenças. Elas tendem a ignorar os sinais emitidos pelos seus corpos até não conseguirem mais se levantar pela manhã, realizar seus afazeres diários e cuidar de suas famílias e lares.

O conhecimento sobre a saúde das mulheres nos permite entender melhor suas necessidades, assim como os seus medos. Feministas dedicadas ao problema da saúde das mulheres empenham-se à luta que demanda o fim da atitude de tratar mulheres como homens em uma “embalagem” diferente, algo que definitivamente não somos. Esse é o motivo pelo qual não é suficiente meramente listar os problemas relativos à saúde e à segurança sanitária das mulheres; esses problemas também precisam ser analisados de modo mais aprofundado a partir da perspectiva feminina. É óbvio que a saúde é determinada pelo gênero, e que a discriminação de gênero influencia a saúde. Problemas como agressão masculina, pobreza e salários mais baixos; a pressão da responsabilidade decorrente do papel de mãe e de dona de casa e assim por diante são todos fatores que, sem dúvida, têm grande impacto não apenas na integridade física de uma mulher, mas também no controle que ela exerce sobre sua vida, seu destino e seu direito de escolha.

As autoras do livro *Our Bodies, Ourselves* são mulheres, feministas dos Estados Unidos da América que, graças à

sua grande energia e dedicação, debruçaram-se na tarefa de coletar e registrar fatos médicos, informações relevantes e necessidades provenientes de experiências femininas. Este livro trata o conceito de saúde das mulheres como um processo contínuo, sobre o qual um trabalho constante é requerido e, de fato, feito. Assim, o texto está sendo atualizado regularmente com novos dados e abordagens modernas, que visam fornecer a todas as mulheres informações pertinentes sobre seus corpos, sua saúde e seus direitos à segurança sanitária. Outro objetivo do livro *Our Bodies, Ourselves* é levar cada uma de nós a pensar e tomar uma iniciativa para participação ativa no processo de determinação e mudança da realidade vigente acerca dessa questão. O livro surgiu como resultado do trabalho duradouro e dedicado de um grande número de mulheres do *Boston Women's Health Book Collective*, em conjunto com pessoas próximas a elas dos círculos médico e não-médico. Ele teve várias edições e foi traduzido para inúmeras línguas.

Resumindo seu trabalho, as autoras escreveram: sendo feministas, nós nos sentimos fortemente ligadas a todas as mulheres. Apreciamos a solidariedade que mulheres de diferentes países e de diferentes ambientes expressam quando se encontram e quando se ouvem e compartilham suas experiências. Nós acreditamos que o feminismo, como uma perspectiva política, deve ultrapassar e contornar todas as fronteiras nacionais e se dedicar a todos os tipos de questões que afetam a vida das mulheres, não importa onde elas estejam; porque problemas como negação de direitos reprodutivos, violência doméstica, estupro, assédio sexual no trabalho ou na rua, racismo, sexismo, renúncia de direitos lésbicos, ameaças no local de trabalho, exploração econômica e os horrores da guerra não respeitam os limites legais de um Estado.

A tradução e edição deste livro, que aparece pela primeira vez na língua sérvia, foi promovida por ativistas de cinco grupos diferentes de mulheres. Elas investiram

seu entusiasmo, sua enorme força de vontade e seu trabalho a fim de aproximar o texto do público feminino que fala essa língua. As seguintes mulheres – Sunčica Vučaj, Tanja Drobnjak, Milica Minić, Dušanka Vučinić, Isidora Jarić, Slavica Stojanović, Lepa Mladenović, Stanislava Otašević, Tanja Labus, Bobana Macanovič e Violeta Krasnić – deram sua contribuição proporcionando a tradução, edição e ajustes técnicos do texto, ou apoiando a ampliação do conhecimento e encorajando mulheres a trazer mais segurança e esperança para suas vidas. Queremos gerar reflexões mais aprofundadas e mudança de atitude, de forma que as atividades e o ativismo de mulheres possam influenciar e alterar o presente estado das coisas.

Esperamos que gostem de ler este livro e convidamos vocês a nos ligar, nos escrever, compartilhar suas experiências e participar da realização das próximas edições, o que permitirá a nós, mulheres, substituímos a incerteza por coragem.

E não esqueçam que mulheres escrevem livros como este e os dedicam a outras mulheres.

Stanislava Otasevic

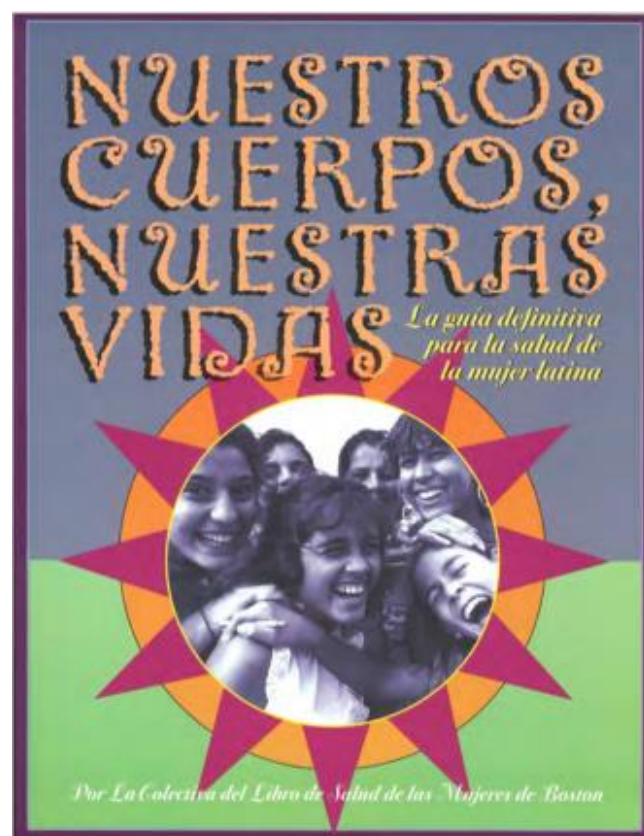
Tradução: Maja Sotra

...“Naša Tela, Mi” (Our Bodies, Ourselves) é um livro pelo qual esperamos há muito tempo. Trata-se do primeiro texto publicado e a primeira fonte de informação disponível na língua sérvia que lida com a mulher, seu corpo e sua saúde...

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas Our Bodies, Our Lives*

Boston Women's Health Book Collective,
destinado à saúde das mulheres: vinte e cinco
anos de conquistas

A luta pela justiça em nossas vidas como mulheres está entrelaçada com as realidades diárias dos nossos corpos. Em um mundo no qual todos os tipos de privilégios são oferecidos aos homens, somos solicitadas a aceitar muito em troca de pouco. Nós, mulheres do mundo inteiro, com todas as nossas diferenças individuais e culturais, precisamos de informação, apoio e solidariedade política de outras mulheres para melhorar as nossas vidas e as de nossas famílias. Nos Estados Unidos, um movimento político só de mulheres conseguiu fortalecer significativamente os nossos direitos nos âmbitos de trabalho, família e saúde. Em 1969, um grupo de mulheres em Boston se reuniu para discutir suas experiências negativas com o sistema de saúde da época. Disso resultou, em 1972, o nascimento do primeiro livro sobre saúde da mulher com foco político e feminista, *Our Bodies, Ourselves*. A primeira edição do livro forneceu informações básicas sobre temas específicos da saúde da mulher em um contexto social. Esse foi um passo muito importante para nós, pois, naquela época, todo o controle sobre nossos corpos ainda era dado aos homens, sendo eles nossos médicos ou nossos esposos. A primeira edição do livro nos ensinou acerca de vários



Boston Women's Health Book Collective
Estados Unidos da América
2000

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2000, foi escrito originalmente em espanhol e traduzido para o inglês por Ester Shapiro. Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/global-projects/usa-latin-america-collaboration/preface-nuestros-cuerpos-nuestras-vidas/>. Tradução do inglês para o português de Lara Koutsoukos Chalhoub e Dhafinny da Silva e revisão de Alice Zaroni Nicolella, Érica Lima e Samira Spolidorio.

assuntos sobre os quais nós não ousávamos discutir, visto que eram considerados tabus. Esses assuntos foram uma grande ajuda para que passássemos a compreender e controlar a nossa própria sexualidade e nossas escolhas de métodos de reprodução e contracepção. *Our Bodies, Ourselves* despertou uma série de preocupações que culminaram em uma comunicação mais aberta entre nós. Esse trabalho de conscientização, iniciado em 1972, continua até hoje com a última edição, publicada em 1998.

Como resultado do intercâmbio entre mulheres nos Estados Unidos e de sua interação com mulheres de outras partes do mundo, o livro continua se expandindo e modificando, com o objetivo de incluir experiências diversas e informações médicas atuais que reflitam as mudanças das condições políticas que afetam os direitos humanos e a saúde da mulher. Por exemplo, quando o *Boston's Women Health Collective* começou seu trabalho, o aborto ainda era ilegal nos Estados Unidos da América. Apesar de o país ter legalizado o aborto em 1973, a luta política para preservar esse direito continua ainda hoje e esse processo permaneceu retratado nas edições seguintes do livro. Quando foi publicado pela primeira vez, o sistema de saúde, composto principalmente por homens, dominava o mundo da saúde com autoridade e poder quase absolutos. Hoje, empresas privadas com fins lucrativos, que movimentam bilhões de dólares, dominam quase totalmente o mercado da saúde. Essas organizações privadas, que buscam lucros maiores, tentam controlar o uso do sistema de saúde ao limitar o acesso aos serviços de saúde para os grupos de pessoas mais pobres e mais necessitadas. Ao mesmo tempo, nos dizem que sem a indústria biomédica não conseguiríamos manter uma vida saudável. Na realidade, 90% dos bons índices de saúde dependem da nossa condição de vida, como nutrição, moradia, educação, recursos financeiros e apoio social. Nos Estados Unidos, nas últimas três décadas, cresceu o abismo existente entre os ricos e os pobres, a maioria do último grupo consistindo principalmente de

mães-solo afro-americanas e latino-americanas. Para manter esse sistema de vida de muitos privilégios para tão poucos, é exportada uma ideologia econômica que glorifica a riqueza de poucos e ignora a pobreza de muitos. A força de trabalho de imigrantes legais e ilegais é importada para os trabalhos mais vis e perigosos, rejeitando-se completamente a responsabilidade pela sua presença humana entre nós. Embora tenhamos alcançado muito na área da saúde da mulher, precisamos mais do que nunca unir nossas vozes para preservar nossas conquistas; incluir todas as mulheres, e seguir lutando pelas justiças econômica e racial como parte integrante da justiça para as mulheres.

Nos Estados Unidos, o livro em inglês alavancou uma revolução no modo com que as mulheres usam os recursos de saúde que têm à sua disposição diariamente e em como podem usar os recursos do sistema de saúde, quando necessários. O livro atende a algumas necessidades básicas e é tremendamente popular por vincular a saúde da mulher ao seu cotidiano, por meio de processos de solidariedade e conscientização política. Milhões de cópias de todas as edições já foram vendidas, a mais recente sendo a de 1998, traduzida para dezenas de idiomas. Ao oferecer o livro a um preço razoável e em lugares como clínicas para mulheres e bibliotecas públicas, ampliou-se o acesso a informações valiosas sobre saúde. O livro trouxe informação e apoio a muitas mulheres e, dessa maneira, ajudou-as a entender melhor suas próprias necessidades de saúde e sua sexualidade, para que sentissem mais controle em situações de tomadas decisões sobre suas próprias vidas. O livro, que pode ser utilizado como uma enciclopédia, nos auxilia na avaliação de quando é preciso ir a uma médica ou médico e de quando não é. As informações contidas no livro, expostas por uma voz de respeito e amparo, nos ajuda, quando precisamos ir a uma consulta médica, a compreender e a participar ativamente nas escolhas médicas que são tão importantes para nossas vidas. *Our Bodies, Ourselves* unificou o movimento feminista ao aumentar a conscientização de milhares de mulheres

sobre seus direitos pessoais e políticos. Além disso, criou uma onda de consumidoras que ficam atentas aos interesses individuais, em detrimento das empresas que nos colocam em risco visando seu próprio lucro. Este livro constata que cuidar das pessoas queridas é uma prioridade muito alta para todas as mulheres, mas que, para podermos nos encarregar do outro, devemos também cuidar de nós próprias.

Apesar deste livro ter sido escrito para todas as mulheres, reconhecemos que ele talvez possa ser mais fácil de ser usado por aquelas que estão acostumadas a ler livros e manuais deste tamanho. Muitas de nós preferem aprender com nossas avós, mães, amigas ou em grupos de apoio, especialmente quando se trata de assuntos pessoais de nossas vidas e corpos. A utilidade deste livro é ainda maior quando usado como ferramenta educacional sobre saúde em grupos comunitários dedicados ao auxílio mútuo, crescimento pessoal, conscientizações políticas e ações coletivas. Existem até mesmo grupos educacionais de mulheres que usaram a versão em inglês para ensinar leitura e escrita. O livro continua a se modificar graças à participação de muitas mulheres que seguem compartilhando suas experiências para transformá-lo.

Contexto linguístico e cultural: Da tradução à adaptação

Ao longo dos 25 anos da sua publicação, *Our Bodies, Ourselves* se converteu em uma enciclopédia de saúde para mulheres dos Estados Unidos. Ao mesmo tempo, criou-se a necessidade de novas versões que refletissem as exigências de saúde de outros países. Percebemos que uma simples tradução não une os contextos social e cultural em que as mulheres, suas vidas e sua saúde estão implicadas. Trabalhamos com grupos de mulheres para criar adaptações que contenham informações úteis e básicas para qualquer mulher de qualquer país, ao mesmo tempo em que reconhecemos grandes diferenças econômicas, sociais e culturais que afetam a vida e a saúde das mulheres. Idealmente, esse trabalho

de adaptação ocorre diretamente nos países com grupos de ativistas e organizações de mulheres que transformam este livro em algo útil para elas no contexto atual de suas vidas e lutas. Isso aconteceu nos países mais similares aos Estados Unidos, como a Alemanha, e em outros tão diferentes quanto o Tibete. Um coletivo de mulheres no Egito adaptou o livro com a participação de mulheres de todas as idades e classes sociais e incluiu os seus valores religiosos. Elas usaram uma estrutura islâmica, apoiada pelas palavras do Corão, para enfrentar o sexismo dentro de seus países e de suas crenças religiosas. Sem uma adaptação que reconheça as diferenças entre as vidas de mulheres dentro de seus próprios países e as de mulheres dos Estados Unidos, as informações baseadas nas experiências de algumas norte-americanas têm utilidade comprometida e podem ser potencialmente destrutivas. Informações que não refletem as condições de vida atuais de mulheres de outros países e seus contextos sociais implicitamente transmitem a ideia de que a realidade das norte-americanas é mais importante do que a das mulheres de outras partes do mundo.

A adaptação de acordo com cada cultura é essencial para não recriar as condições que tornaram este livro necessário e para que não escutemos somente as vozes das norte-americanas, mas também as das mulheres do resto do mundo.

Our Bodies, Our Lives: o processo de adaptação

Desde a primeira publicação de *Our Bodies, Ourselves* em 1972, o *Boston Women's Health Collective* (BWHBC) reconheceu a importância de levar essas informações em espanhol para mulheres latino-americanas, seja morando dentro ou fora de seus países. Em 1976, Raquel Scherr-Salgado e Leonor Taboada prepararam uma tradução em um formato não-comercial. Mais tarde, em 1979, houve a segunda edição. Grupos de mulheres latino-americanas que trabalharam em Boston revisaram as traduções e incluíram alguns aspectos culturais. Tanto nas versões em inglês, quanto nas traduções, as mulheres que

quisessem participar foram convidadas a compartilhar suas próprias experiências, críticas e comentários. Esse convite sempre fez parte do livro, com o objetivo de seguir com adaptações e modificações que estivessem de acordo com as diversas experiências das mulheres que o leem. Nós recebemos muitas cartas com reações positivas à leitura, com testemunhos pessoais e relatos de como usaram o livro em diferentes situações. Tanto as mulheres latino-americanas que vivem em seus países de origem, quanto as que moram nos Estados Unidos, fizeram comentários sobre a utilidade do livro para grupos comunitários de educação e de assistência mútua.

Após a publicação das edições em espanhol de 1976 e 1979, um grupo de mulheres latino-americanas em Boston se reuniu para desenvolver uma segunda etapa da adaptação do livro ao espanhol – María Lourdes Mattei, Lolly Carrillo e Elizabeth McMahon Herrera faziam parte deste grupo. Algumas dessas mulheres, organizadas por Elizabeth McMahon Herrera, fundaram o grupo ALAS, *Latin American Women Friends in Action for Health*, que se dedica ao trabalho de assistência médica para mulheres da comunidade feminina latino-americana de Boston. Desde o início, ALAS tem trabalhado com uma base de compromisso comunitário e em colaboração com agências que trabalham com latino-americanas. Elizabeth McMahon e o grupo original de ALAS, que incluiu Iris García, Vicky Nuñez, Miriam Salomé Havens, María Rolof, Mygdalia Rivera e Raquel Shapiro empenharam-se para criar uma maneira de trabalhar com as mulheres latino-americanas de Boston de forma a respeitar e incluir seus valores culturais. Desde o início, elas identificaram que as informações sobre saúde da mulher poderiam ser usadas com maior proveito se disponibilizadas por meio das próprias comunidades. As ideias e comentários desse grupo foram integradas nas novas edições do livro em inglês, para que pudesse refletir as vidas e as vozes de mulheres latino-americanas que vivem nos Estados Unidos. Nesse projeto, o livro não foi a única ferramenta educacional e inspiradora;

Elizabeth, Caty Leignel e Mirza Lugardo usaram teatro e vídeo.

O desejo de publicar uma adaptação para o espanhol baseada diretamente nas experiências de mulheres de países latino-americanos culminou na integração de dois grupos no México: o CIDHAL, em Cuernavaca, e o grupo de estudos de mulheres *Rosario Castellanos*, em Oaxaca. Todos trabalharam nas edições da década de 1980 e começaram seus próprios processos de tradução e adaptação. Esse projeto mostrou-se grande demais, pois limitou o tempo que necessitavam para trabalho comunitário. Devido às grandes diferenças nacionais e regionais que caracterizam a América Latina e à extensão das novas edições do livro, não houve a oportunidade de entregá-lo a um grupo de mulheres de cada país, para que pudessem transformá-lo dentro de suas comunidades e de acordo com suas experiências. A fim de que este livro fosse realmente útil para mulheres na América Latina, ele deveria incorporar as grandes diferenças nacionais e regionais desses países. As mulheres do Caribe hispânico, da América Central e do Cone Sul vivem com enormes diferenças entre si, independentemente da homogeneidade da língua, da história do colonialismo e das condições que derivaram do poder exclusivo dos homens que prejudicam suas saúdes. Em toda a América Latina, a maioria das mulheres vive sob condições financeiras de grande pobreza e em realidades muito diferentes daquelas das mulheres de classes média e alta desses mesmos países. Até mesmo a língua é um vetor de práticas racistas e destrutivas. É muito fácil nos esquecermos de que, para as mulheres indígenas da América Latina, o espanhol é uma segunda língua, a qual se une forçosamente com muitos outros dialetos indígenas.

Um passo adiante: tradução com uma adaptação colaborativa

Em 1990, Esther Rome e Norma Swenson, da BWHBC, participaram do *Fifth Meeting of Women of Latin America and the Caribbean*, na Argentina, para discutir

uma possível colaboração de um grupo de mulheres da região que pudesse estar interessado em participar do processo de tradução e adaptação. Uma vez lá, foram identificados os grupos dispostos a adaptar capítulos traduzidos do inglês para refletir a realidade das experiências de mulheres latino-americanas. Em 1992, a fundação Noyes concedeu fundos para a tradução ao espanhol da edição de *The New Our Bodies, Ourselves* daquele mesmo ano. Essa tradução foi organizada sob a direção de Gabriela Canepa. Em 1993, a Fundação Ford forneceu fundos para a colaboração com grupos de mulheres latino-americanas que trabalhassem no campo da saúde da mulher. O objetivo era que esses grupos participassem da adaptação do livro, começando pela tradução, a partir de uma perspectiva que refletisse as realidades de seus próprios países. Em 1993, uma equipe de mulheres latino-americanas de diversos países (Peru, Porto Rico, Colômbia, Chile, Cuba, Venezuela e El Salvador), que moravam nos Estados Unidos, se dedicou a coordenar essa colaboração com suas irmãs na América Latina. Rosie Muñoz López foi a diretora do projeto de 1994 a 1996 e, graças ao seu olhar, conhecimento, organização e energia, o sonho inatingível foi alcançado. Ela identificou os grupos mais adequados para adaptar os capítulos, selecionando-os a partir de seu conhecimento e ativismo pela saúde das mulheres em todas as regiões da América Latina e do Caribe. Rosie completou a difícil tarefa de estabelecer conexões de longa distância com nossos colaboradores para a adaptação. Como mulher porto-riquenha que cresceu tanto na ilha quanto nos Estados Unidos, Rosie entendia muito bem a complexidade de viver entre esses dois mundos. Graças à sua criatividade e ao seu conhecimento de ambas comunidades, nós resolvemos o grande problema de como criar um livro que fosse adequado para as mulheres tanto do norte, quanto do sul. Foi ideia dela incluir no livro diferentes vozes e experiências de mulheres nas Américas e de latino-americanas instaladas nos Estados Unidos.

Mayra Canetti trabalhou com o projeto desde o início,

oferecendo assistência administrativa e também fazendo parte da equipe editorial de mulheres latino-americanas em Boston. Seu domínio do espanhol e a sua consciência política como mulher porto-riquenha morando nos Estados Unidos contribuíram enormemente para a qualidade deste livro. Mayra leu todos os capítulos e fez sugestões para cada um deles. Ela dirigiu o projeto de janeiro a agosto de 1997 e iniciou a organização dos recursos e materiais bibliográficos para os grupos do norte e do sul que tanto enriqueceram o livro. Alba Bonilla, salvadorenha, foi nomeada assistente do projeto e Liza Avinami, colombiana e estudante da *Tufts University*, contribuiu para a organização da bibliografia e outras tarefas que surgiram. Um grupo do conselho de direção e a administração da BWHBC apoiaram o trabalho do nosso grupo editorial, composto, em diferentes épocas, por Elizabeth McMahon Herrera, Ester Shapiro, Judy Norsigian, Judith Lennett, Norma Swenson e Claudine Mussuto.

Na primeira etapa da adaptação, 19 grupos de 12 países latino-americanos apresentaram suas adaptações de um ou mais capítulos que eles mesmos haviam selecionado. Cada capítulo foi adaptado por pelo menos um grupo e, idealmente, por dois, para oferecer várias perspectivas das diferenças nacionais na América Latina. Alguns capítulos, por exemplo, aqueles dedicados a informações fisiológicas sobre anatomia e reprodução ou gravidez e nascimento, mudaram muito pouco. Outros capítulos, como os dedicados ao aborto e AIDS, exibem mudanças radicais que refletem as enormes diferenças políticas e médicas na América Latina. Cada capítulo foi revisado por uma equipe editorial de mulheres latino-americanas em Boston, composta, em momentos diferentes, por Rose Muñoz, Mayra Canetti, Elena Brauchy, Lucia Ortiz-Ortiz, Miriam Hernández Jennings, Ester Shapiro, María Laura Skinner e María Morison Aguiar. Elas organizaram os comentários e mudanças sugeridas pelos grupos latino-americanos e adicionaram informações sobre mulheres latino-americanas nos Estados Unidos, incorporando informações, materiais e recursos de

muitos outros grupos de toda a região. Nós colaboramos com vários grupos que possuem centros de documentação ou bancos de dados sobre a América Latina e o Caribe e, assim, incorporamos esses materiais para enriquecer a perspectiva e os recursos que o livro oferece. Muitas mulheres nos concederam materiais e apoio. Este livro não teria sido possível sem a generosidade, a criatividade e o compromisso de grupos que lutam pela justiça para a mulher na América Latina e no Caribe. Somos especialmente gratas a Nirvana González, da Taller Salud (*Health Workshop*); Leopoldina Rendón, da CIDHAL; Isabel Duques, do ISIS, no Chile; e Adriana Gómez, da *Health Network for the Women of Latin America and the Caribbean*.

Após esses múltiplos processos de adaptação, Veronica Nielsen-Vilar foi nomeada editora do livro em espanhol, para dar consistência à linguagem e à voz. Veronica demonstrou um grande espírito de colaboração. Ela insistiu que cada frase fosse mais direta e simples possível para facilitar o uso de tanta informação e para preservar seu conteúdo e estrutura social. A voz deste livro é a voz dela: paciente e lírica. Graças ao seu talento extraordinário como tradutora, criamos um livro que reconhece as diferenças regionais do espanhol, mas também alcança a comunicação de maneira mais universal.

Uma decisão que debatemos apaixonadamente foi a de se deveríamos nos dirigir às leitoras do livro usando “tu” (você - forma informal) ou “usted” (você - forma formal). O costume em muitos de nossos países é de usar “usted” como um símbolo de respeito e, mais ainda, em um contexto médico. Decidimos que um livro como esse, cuja utilidade depende muito de estabelecer uma conversa sobre os assuntos mais particulares de nossas vidas, precisava da intimidade do “tu”. Além disso, queríamos nos comunicar de uma forma em que expressássemos respeito mútuo, solidariedade e igualdade entre todas nós que compartilhamos uma luta em comum. Tendo em mente o quão importante é o respeito em nossa cultura, também reconhecemos os

laços que nos unem e, com essa confiança, nós nos falamos como amigas e irmãs.

Durante o processo de edição e adaptação, nos perguntamos se o livro poderia ser usado por latino-americanas nos Estados Unidos ou se víamos a necessidade de criar outra adaptação ao espanhol para as mulheres latino-americanas nesse país. No entanto, não queríamos dividir nossas energias ou nossas comunidades para criar dois livros em espanhol separados; além disso, pensamos que, como as novas diásporas latino-americanas nos Estados Unidos, temos laços muito fortes com os nossos países de origem. Muitas de nós, imigrantes de segunda ou terceira geração, valorizamos nossa língua, cultura e identidade latino-americana, embora por vezes preferimos certos aspectos da vida norte-americana. Reconhecemos, ainda, que o individualismo do feminismo norte-americano não nos satisfaz em nossas relações pessoais e sociais. Partes de nossos próprios movimentos políticos emergem de um desejo de mesclar as duas culturas para viver com o melhor de cada uma. As nossas próprias experiências como imigrantes, refugiadas ou exiladas são assuntos úteis no norte, sul e centro das Américas. Ao explorar as implicações políticas e as práticas da vida de uma imigrante, podemos criar um livro que reconheça tanto as nossas similaridades, quanto as nossas diferenças. Percebemos que o que nos une como mulheres do norte e do sul é o vínculo da língua e a mistura cultural da Europa, África e das culturas indígenas do nosso continente. Para as mulheres latino-americanas nos Estados Unidos, este livro oferece uma maneira de entender os movimentos de mulheres em apoio à saúde da América Latina e, com esse conhecimento, nutrir nossa própria compreensão e ativismo político. Todas nós, como mulheres do mundo, aprendemos com o heroísmo das mães dos “desaparecidos” da Argentina, Chile e Uruguai e da guatemalteca Rigoberta Menchú, exilada por muitos anos. Todas essas mulheres criaram revoluções políticas ao exigirem justiça para seus filhos, irmãos, pais e familiares. Os seus exemplos

transformaram nossas ideias sobre o que é possível alcançar com movimentos políticos, embora possam estar sob circunstâncias de repressão e perigo de vida. A decisão de nos dedicarmos a uma adaptação em espanhol para ambas as comunidades nos ajudou a entender que o livro iniciaria conversas com possibilidades de transformar as relações entre dois mundos e nos unir profundamente.

Como o livro foi escrito em espanhol, e também devido a considerações espaciais, não foi muito abordado o trabalho extraordinário das nossas colegas do Brasil. Contudo, seus muitos grupos ativistas pela saúde e justiça das mulheres estão listados na nossa lista de grupos e organizações, ao final do capítulo quatro. Sabemos a enorme perda que essa decisão representa e esperamos que no futuro seja desenvolvida uma edição em português baseada nos projetos e experiências das mulheres brasileiras.

Após a adaptação e edição dos capítulos, iniciamos o último estágio da adaptação, para cobrir uma visão abrangente. Ester Shapiro, cubana criada em Miami, entrou no projeto em 1993 e ofereceu uma visão de como adaptar o livro tendo por inspiração o trabalho do nosso grande mestre Paulo Freire. Devido ao fato de que o livro não poderia ser completamente reescrito, nós queríamos convidar as pessoas a participarem criticamente com suas próprias leituras. Por esse motivo, nos dedicamos a mudar os principais capítulos que permitissem um diálogo entre o texto e as situações atuais e diversas de nossas leitoras. A partir de 1998, María Laura Skinner, uruguaia criada em Long Island, Nova York, passou a ser coordenadora editorial e possibilitou que a última etapa incorporasse muito do bom trabalho das nossas colegas na América Latina, no Caribe, e também das latino-americanas nos Estados Unidos. Ela ainda nos trouxe seu conhecimento e criatividade na abrangente área de assistência médica. Devido ao seu trabalho como dançarina, herbalista e feiticeira, uma especialista na vida entre dois mundos, ela sabe muito bem como apoiar a saúde da mulher usando

todas as ferramentas da nossa sabedoria cultural. María Morison Aguiar, brasileira adotada em Porto Rico e coordenadora do ALAS, trouxe três décadas de ativismo político dedicado à justiça social ao nosso trabalho, além de 20 anos de experiência em saúde pública da comunidade. Com afeto e humor, ela sempre insistiu que as informações mais úteis fossem passadas de forma simples e direta. Alan West Durán, cubano criado em Porto Rico e esposo de Ester Shapiro, trabalhou na tradução e edição dos capítulos adaptados nessa última fase. Sua experiência como poeta, professor, ativista e tradutor nos ajudou a manter um alto nível de expressão lírica e política. Alan e Marjorie Agosín nos ajudaram a selecionar muitas das poesias que usamos em vários capítulos. Antonia Marmo, professora de espanhol do Uruguai e mãe de María Skinner, esteve sempre disponível para nossas numerosas dúvidas sobre conteúdo e expressão. Ela nos ajudou especialmente a refinar a redação de muitos dos capítulos completos.

O trabalho de adaptação que criamos com a colaboração de grupos latino-americanos ofereceu muito mais do que uma nova perspectiva do livro, e nos fez ver o quanto poderíamos trazer ao movimento de saúde da mulher nos Estados Unidos com a sabedoria que vem das experiências de nossas colegas na América Latina. Muitas dessas mulheres colocam suas vidas em perigo para falar e enfrentar as realidades políticas, sociais, culturais e religiosas que afetam negativamente suas vidas. Em nossos países, o tema do aborto é clandestino e perigoso; os abortos são legais somente em Cuba e Porto Rico. O tema da violência doméstica é ignorado em nossos países, cujos governos são repressivos e violentos porque o controle do homem sobre a mulher é parte integrante de seu controle sobre a sociedade. Os grupos adaptaram esses e outros capítulos para incluir a perspectiva de nossas irmãs latino-americanas. Na América Latina e no Caribe, a perspectiva da saúde da mulher é parte integrante dos movimentos pelos Direitos Humanos e pela justiça econômica. Muitas vezes, os “especialistas” dos Estados Unidos pensam que seu

conhecimento do “primeiro mundo” são conceitos que são superiores e que podem ser usados para elevar o “terceiro mundo” de um estado primitivo para um nível superior. Somos bastante claras quanto ao fato de que para nossas irmãs na América Latina, suas relações sociais e políticas são uma fonte de riqueza, em contraste aos Estados Unidos, que é um país individualista onde tudo está à venda, incluindo relações sociais, que você deve comprar ou reinventar. Em outras palavras, temos muito para compartilhar e muito para aprender juntas.

As limitações do livro surgem da dificuldade que existe na colaboração a longa distância, coordenada por um grupo em Boston, uma vez que é problemático trabalhar por telefone e fax. No livro ainda estão faltando conversas e colaborações que acreditamos serem ideais e necessárias para apresentar uma verdadeira perspectiva latino-americana. Para isso, contamos com vocês: as novas leitoras do livro nos países latino-americanos e com as mulheres latino-americanas que o leram nos Estados Unidos. A partir desta adaptação, precisamos que você compartilhe conosco suas experiências e nos ajude a mudar e melhorar as edições futuras.

Os primeiros passos em uma nova conversa

Lutando com as dificuldades de criar uma adaptação de *Our Bodies, Our Lives* para usar na América Latina, passamos a entender que a nossa realidade, como mulheres latino-americanas, seja vivendo em nossos países ou nos Estados Unidos, têm muito em comum. Entre as mulheres da América Latina que ajudaram a preparar a adaptação e as latino-americanas de Boston que participaram da coordenação, um diálogo foi aberto. Esse diálogo foi o primeiro passo na conversa que mantivemos com as mulheres latino-americanas. Essa nova conversa nos permitiu utilizar os recursos e as ideias inicialmente organizadas para o livro em inglês, e transformá-las em conformidade com as experiências do grupo latino-americano e de muitas mulheres latino-americanas em Boston e no resto dos Estados Unidos.

Consideramos que esta primeira edição da adaptação espanhola é apenas o primeiro passo de um processo de organização política que reconhece o quanto temos em comum e o quanto podemos aprender refletindo criticamente sobre nossas diferenças. Pensamos que, com a publicação de um livro em espanhol sobre a saúde da mulher, que pode ser usado tanto na América Latina quanto por latino-americanas nos Estados Unidos, seremos capazes de enfrentar nossas carências comuns como mulheres. Se explorarmos a diversidade em nossa raça, nacionalidade, classe social, educação, acesso a sistemas médicos, a medicina tradicional e a presença ou ausência de organizações políticas de mulheres que considerem as nossas realidades, em um diálogo aberto, crítico e respeitoso, seremos enriquecidas e aprenderemos umas com as outras.

Organização de *Our Bodies, Our Lives*: como usar este livro

Para o coletivo de mulheres de Boston, o livro tem sido não apenas um recurso de apoio pessoal e político, mas também uma coleção de informações essenciais. Explorar as nossas necessidades, sabendo que outras mulheres deram a sua voz a experiências comuns e esperam, com respeito e interesse, ouvir as nossas, continua a ser um processo de transformação. O livro oferece uma interação que promove a conexão, a autodeterminação, o aumento da consciência e a justiça política entre nós, dentro de nossas próprias comunidades e em colaboração com as comunidades solidárias. Há de ser reconhecido, no entanto, que o livro continua a basear-se fundamentalmente nas realidades das mulheres norte-americanas e que certas informações fazem mais sentido no sistema de saúde e na vida social dos Estados Unidos. O projeto de adaptação começou com o livro em inglês, traduzindo-o para espanhol, preservando a organização básica das edições de 1992 e 1998. Não perguntamos aos grupos latino-americanos que participaram da adaptação se desejavam adicionar novos capítulos. Nesta edição, mudamos a ordem dos capítulos, porque decidimos começar o livro em

espanhol com perspectivas internacionais e políticas, para devolver às mulheres o poder de avaliar o sistema médico e usá-lo (com todos os seus defeitos) em um quadro mais amplo para afirmar suas capacidades e responsabilidades. O livro em inglês começa com capítulos sobre imagem corporal, nutrição e exercício físico, tópicos que enfatizam características individuais nas mulheres, e que são de interesse fundamental para as mulheres que estão em condições privilegiadas em países com sistemas econômicos estáveis. Além disso, tivemos de reduzir alguns capítulos, uma vez que o texto em espanhol é mais longo do que o texto em inglês. O capítulo mais reduzido foi o 24, o mais extenso do livro em inglês, que trata de condições médicas comuns e pouco comuns que podem afetar as mulheres, incluindo, por exemplo, artrite e câncer. Na adaptação, preservamos algumas seções de extrema importância, mas demos prioridade a fontes de informação como publicações ou recursos da Internet. Também divulgamos os contatos de grupos com os quais a comunicação poderia ser estabelecida por telefone ou computador, e que estão dispostos a colaborar para divulgar informações sobre saúde. Dessa forma, as mulheres podem entrar em contato com centros de saúde em seus países que fornecem informações recentes e diretas. Com o objetivo de tornar o livro útil também para as latino-americanas nos Estados Unidos, fizemos todo o possível para nos comunicar com as redes de saúde destinadas a essas mulheres. Com a publicação desta adaptação, iniciamos um processo de comunicação e compilação de informação que servirá de base para que as futuras edições sejam mais completas e úteis.

Passos para o futuro: vamos escrever um novo livro em conjunto

A participação de todas vocês, em uma conversa aberta e sincera, nos ajudará a transformar o livro. Para aquelas de nós que trabalharam no projeto em Boston, esse primeiro passo para criar um diálogo mais amplo entre as mulheres que lutam pela saúde da mulher nas Américas

tem sido um grande incentivo. Estamos confiantes de que a publicação do livro nos trará uma nova maneira de aprender sobre nossas irmãs e colegas latino-americanas. Depois de você ler o livro, gostaríamos de saber sua opinião sobre ele, que material achou útil e o que gostaria de mudar para futuras edições. Estamos iniciando um novo processo de comunicação crítica e colaboração para incorporar as experiências em nossa comunidade de forma mais completa. Esperamos que você se una a nós para partilhar esse processo.

Ester Shapiro

...Tanto para as versões em inglês, quanto para as versões traduzidas, as mulheres que queriam participar foram convidadas a trazer suas próprias experiências, críticas e comentários. Esse convite sempre fez parte do livro, com o objetivo de que ele pudesse continuar se adaptando e mudando de acordo com as diferentes experiências das mulheres que o leram...

からだ・私たち自身 Bodies, Ourselves*

De OBOS a SOFL: Por que e como nós adaptamos o livro para a sociedade japonesa

A história de *Our Bodies, Ourselves* no Japão começa no início dos anos de 1980. Em 1984, Chizuko Ueno, socióloga feminista que atualmente leciona na Universidade de Tóquio, estava morando em Chicago devido a um intercâmbio profissional. Na ocasião, ela conheceu o recém-publicado *The New Our Bodies, Ourselves* e o apresentou em um informativo trimestral japonês, o *Women's Books*.

A editora desse informativo feminista era Toyoko Nakanishi que, em 1975, abriu uma pequena livraria especialmente para mulheres chamada *Shokado Women's Bookstore*, em Kyoto. No início daquela época de movimento de liberação das mulheres japonesas, ela não encontrou qualquer informação que fosse útil para as mulheres no Japão, embora sentisse uma falta imensa de um material desse tipo. Então decidiu se lançar na difícil tarefa de coletar, organizar e publicar livros, divulgando informações de e para mulheres.

Quando Chizuko apresentou *Our Bodies, Ourselves* e incentivou leitoras de livros de mulheres a tentarem fazer uma tradução japonesa deste livro maravilhoso, muitas mulheres, incluindo eu mesma, reagiram prontamente e se voluntariaram para o trabalho de tradução. No



Shokado Women's Book Store
Japão
1988

* Este prefácio, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 1988, foi escrito originalmente em japonês e traduzido para o inglês por Miho Ogino. Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/global-projects/japan-shokado-womens-bookstore/sacrificing-our-selves-for-love>.

Tradução do inglês para o português de Alice Zaroni Nicolella e revisão de Lia Salvador e Érica Lima.

entanto, logo nos deparamos com dificuldades em encontrar uma editora corajosa o suficiente para aceitar essa difícil tarefa, não somente por se tratar de um livro enorme, mas também porque lidava com os corpos femininos e as questões sexuais com uma sinceridade ousada – ao menos para o padrão japonês daquela época. Então, a destemida Toyoko decidiu publicá-lo por conta própria, dizendo: “se eu não fizer isso, não sou mulher!”.

Naquele tempo, grande parte das mulheres japonesas desconheciam seus próprios corpos; elas nunca tinham sido ensinadas a respeito deles, nem sobre a saúde da mulher. Além disso, havia uma grande falta de autodomínio, em geral, porque os maridos, bem como profissionais da saúde (que eram, em sua maioria, homens) tinham quase completa autoridade sobre todas as decisões em relação à saúde da mulher, dando aos homens, assim, o controle sobre os corpos femininos, e tornando as mulheres impotentes sobre sua própria saúde. Além disso, não estavam acostumadas a falar abertamente sobre seus corpos e sua sexualidade, mesmo com outras mulheres, por causa do forte sentimento de vergonha e da ideia de sujeira atribuídos a eles.

Um exemplo assustador de tal ignorância por parte das mulheres é o caso do Hospital Fujimi, revelado em 1981. Por muitos anos, cerca de mil e trezentas histerectomias desnecessárias e/ou ovariectomia foram realizadas em mulheres nesse hospital. Diziam a elas: “seu útero está danificado” ou “seu ovário está com câncer e muitos problemas”, e eram obrigadas a se submeter a uma operação imediatamente. Elas obedeciam. Mais tarde, no entanto, foi descoberto que os órgãos retirados estavam saudáveis e que o hospital realizava tais operações apenas por causa de dinheiro. Embora esse caso tenha sido uma verdadeira tragédia para essas vítimas, funcionou como um forte aviso para as mulheres japonesas sobre o perigo de não conhecer verdadeiramente seus corpos.

Tradução e Adaptação

Shokado era (e é?) uma pequena livraria/editora com escassez financeira crônica, e é muito difícil no Japão encontrar fundos ou alguma ajuda de financiamento público para atividades editoriais. Portanto, a elaboração da versão japonesa de *Our Bodies, Ourselves* foi realizada totalmente de forma voluntária. Vinte e três mulheres participaram no trabalho de tradução, e vinte cinco mulheres, algumas delas coincidindo com a equipe de tradução, assumiram a responsabilidade de editar e coletar as informações necessárias para a adaptação japonesa. Muitas dessas mulheres eram donas de casa até então sem experiência e/ou treinamento em tradução e edição. Dado que eu tinha alguma experiência de tradução profissional, assumi o comando da revisão da tradução com a pesquisadora feminista Mioko Fujieda. A ginecologista e obstetra feminista Dra. Miyoko Kawano assumiu a responsabilidade de checar todos os termos técnicos e apontar as várias diferenças entre os sistemas e tratamentos médicos e de remédios entre os Estados Unidos e o Japão. Ela também nos apresentou para a fotógrafa autora fotos de mulheres dando à luz em um hospital em Hiroshima, assim nós poderíamos usar aquelas fotografias maravilhosas em nosso livro. Desde que nós decidimos substituir todas as fotos das mulheres ocidentais no livro por mulheres japonesas, muitas pessoas nos ofereceram suas fotografias próprias ou de suas famílias. Uma de nossas amigas, grávida naquela época, posou nua como modelo para nós. Finalmente, Chizuru Miyasako, uma artista famosa, rapidamente aceitou nosso pedido e fez um ótimo trabalho de colagem para a capa da edição japonesa.

Além dessa equipe de tradução/edição, muitas pessoas, incluindo lésbicas (a maioria estava no armário naquela época) deram assistência para nosso projeto. Enquanto a versão encurtada anterior de *Our Bodies, Ourselves* publicada no Japão, em 1974, foi intitulada 女のからだ』 (*Women's Bodies*), nós escolhemos um título mais fiel ao

original, que é 『からだ・私たち自身』 (*Bodies, Ourselves*).

Levou mais de três anos, de 1985 a 1988, para concluir a tradução, o trabalho de pesquisa e a edição japonesa do *Our Bodies, Ourselves*. Muitas participantes da equipe do projeto se encontravam toda semana durante os três anos e, perto do final desse período, elas se encontravam com mais frequência ainda. O local para todas as reuniões foi o segundo andar da pequena livraria da Toyoko, em Kyoto. A função da Toyoko era o gerenciamento geral e a coordenação das participantes. Ela esteve presente em quase todas as reuniões. Como não havia máquinas de fax nem e-mail no período de 1985 a 1988, Toyoko estava sempre ao telefone, interagindo com centenas de pessoas e organizações. A equipe OBOS contactou e reuniu-se com mais de 80 grupos importantes de mulheres no Japão durante esse processo.

Nós decidimos usar fotografias de nós mesmas e escrever novos prefácios para o *Our Bodies, Ourselves* japonês, entretanto, nossa política foi traduzir fielmente todos os capítulos da obra original. Não foi somente porque o contrato com a BWHBC requereu isso, mas também porque nós sentíamos que compartilhávamos muitos dos problemas tratados no livro, como mulheres que vivem em uma sociedade capitalista altamente industrializada. Por outro lado, algumas partes do livro, como por exemplo os capítulos sobre lesbianismo, masturbação, sexualidade de pessoas idosas ou com deficiência, foram praticamente novidade e uma surpresa para a maioria de nós. Não é que tais questões não existiam em nossa sociedade, mas elas permaneciam, em grande parte, como questões não discutidas, até *Our Bodies, Ourselves* nos ensinar como ver e falar clara e abertamente sobre elas.

Felizmente, não tivemos nenhum problema com a censura ao publicar capítulos que tratam de questões sexuais. Kathy Davis mencionou em seu artigo que, ainda em 1990, a alfândega japonesa confiscou cópias do livro,

apontando a genitália e os pelos pubianos como "pornografia" (Davis, 2001, p.10). De fato, é verdade. Contudo, poderíamos publicar fotografias de uma mulher parindo, com seus pelos pubianos e genitália claramente expostos, sem receber nenhuma advertência! Além disso, não precisávamos nos preocupar com a questão de abortos induzidos, o centro de tantos debates acalorados em muitos outros países, incluindo os Estados Unidos. O governo japonês legalizou os abortos induzidos no começo de 1948 como uma contramedida ao rápido crescimento populacional após a Segunda Guerra Mundial.

Embora a versão japonesa seja uma tradução fiel do *Our Bodies, Ourselves* original, não quer dizer que não tenha sido necessária nenhuma adaptação para tornar o livro mais útil e eficaz ao público japonês. Os mais importantes pontos de adaptação são os seguintes:

1. Mudanças nos caracteres chineses para determinados termos

Na língua japonesa, os termos indicando as partes do corpo da mulher como, por exemplo, os pelos pubianos, os ossos pubianos e a vulva são comumente escritos usando os caracteres chineses que têm uma conotação muito negativa como "vergonhoso (恥)" ou "escuro e sombrio (陰)". Então, nós substituímos o caracter chinês 性 que significa "sexo" ou "sexual" por caracteres menos negativos, dando a esses termos uma impressão mais neutra ou positiva. Ao mudar as palavras japonesas dessa forma, nós tentamos dizer às nossas leitoras que a linguagem representa uma parte importante na nossa conscientização e que não há necessidade de nos sentirmos envergonhadas ou desonradas quando pensamos ou falamos sobre os nossos corpos.

2. Adição ou mudanças para informações mais relevantes

Uma vez que existem muitas diferenças importantes no que diz respeito ao sistema de seguro de saúde,

cuidados médicos, sistema educacional e às leis entre Japão e Estados Unidos, a informação necessária para entender o contexto japonês foi adicionada ou substituiu a descrição original. Os nomes de comidas e remédios desconhecidos pela população japonesa foram substituídos por aqueles disponíveis no Japão. Além disso, uma vez que o tratamento de HIV/AIDS rapidamente se tornou uma preocupação muito grande na sociedade japonesa, foram adicionadas informações mais recentes sobre o assunto.

3. Informação baseada em novas pesquisas

Foram omitidas a bibliografia e a lista de vários grupos estadunidenses do *Our Bodies, Ourselves* original, e, em contrapartida, nós conduzimos nossa própria pesquisa pioneira sobre clínicas obstétricas e ginecológicas, hospitais e casas de parto em todo o Japão. Cento e oitenta clínicas/hospitais e vinte nove clínicas obstetrias responderam ao nosso questionário. Os resultados foram divulgados no formato de tabela em nosso livro, indicando a política de cada instituição sobre o método de Lamaze; posturas durante o parto e o nascimento; permissão ou não da presença de um companheiro ou familiar da mulher em trabalho de parto; fornecimento de informação sobre os períodos antes e depois do parto, incluindo a contracepção; fornecimento de orientação, bem como o método, tempo requisitado e custos em relação ao aborto induzido. Tais pesquisas e informações eram muito necessárias para as mulheres japonesas, porque elas estavam frustradas com a conduta arrogante e indelicada de médicos (homens); o tratamento altamente humilhante e desumano; as mesas de parto apertadas e desconfortáveis; o abuso de indução e/ou episiotomia; e muitas outras experiências desagradáveis nas unidades médicas.

4. Novos prefácios

Cada uma das três editoras-chefes, Dra. Miyoko Kawano, Mioko Fujieda e eu, escreveu um novo prefácio para a

versão japonesa, a fim de facilitar ao público japonês a compreensão do livro. Miyoko escreveu sobre o estado da medicina japonesa e seu tratamento às mulheres; Mioko descreveu brevemente a história do movimento das mulheres e da saúde nos Estados Unidos e como o *Our Bodies, Ourselves* nasceu e se espalhou ao redor do mundo; e eu expliquei as adaptações e mudanças que fizemos na edição japonesa.

Efeitos e influência do *Our Bodies, Ourselves*

Em outubro de 1988, 6 mil cópias do *Our Bodies, Ourselves* japonês foram publicadas. No período de uma década, todas as cópias foram vendidas e o livro está esgotado neste momento. Mas isso não significa que atualmente ele seja considerado datado ou esteja esquecido. É possível ver os múltiplos efeitos da publicação de *Our Bodies, Ourselves* em vários ambientes. Em primeiro lugar, embora o número de cópias vendidas não tenha sido muito grande, parcialmente devido ao relativo preço alto do livro, ao menos uma cópia foi comprada e guardada em quase todos os centros de mulheres espalhados em muitas prefeituras do Japão, bem como em várias bibliotecas públicas e universitárias, disponibilizando acesso fácil ao livro a um grande público. Um exemplo para mostrar que *Our Bodies, Ourselves* tem leitoras fiéis até hoje foi dado por uma ativista feminista com deficiência, que contou à Toyoko que a alegria tomou conta dela quando leu pela primeira vez, muitos anos atrás, sobre a sexualidade das pessoas com deficiência e que ela ainda utiliza esse capítulo todos os anos como um dos textos de seu grupo de estudos.

Em segundo lugar, *Our Bodies, Ourselves* tornou-se uma fonte de inspiração para outros livros e atividades. Sob o impacto a longo prazo do livro, foi formada uma grande quantidade de grupos de mulheres para discutir e fazer pesquisa sobre as diversas questões da saúde da mulher, tais como a pílula contraceptiva oral, que não foi aprovada oficialmente no Japão até o final de junho de 1999; endometriose; menopausa; tecnologias da

reprodução; adolescência e sexualidade; assédio sexual, e violência doméstica. Com base em tais pesquisas e experiências corporais das mulheres japonesas, muitos livros novos têm sido escritos e publicados. Como resultado do aumento do interesse e da visibilidade em torno das questões da saúde da mulher, a atmosfera de vergonha e mistério acerca da sexualidade e dos corpos das mulheres tem sido dissolvida em um grau considerável. Em 1981, as vítimas do Hospital de Fujimi tinham dificuldade até de pronunciar a palavra "útero" diante de muitas pessoas. Hoje, a situação está muito melhor, e falar sobre os corpos das mulheres não é mais julgado um tabu entre muitas delas.

Em terceiro lugar, *Our Bodies, Ourselves* e os livros e atividades inspirados nele proporcionaram algumas mudanças favoráveis entre os médicos. Por exemplo, alguns hospitais passaram a ouvir mais atentamente às reclamações das mulheres sobre as formas desconfortáveis e desumanas para dar à luz nos hospitais, e melhorias têm sido feitas referentes ao desenho das camas de parto e das posturas das mulheres durante o parto e o nascimento. O número de mulheres que, desejando dar à luz de um modo mais natural, prefere clínicas particulares com parteiras está crescendo, e a presença dos companheiros durante o nascimento também tem se tornado comum, tanto em hospitais quanto em clínicas particulares com parteiras.

Por fim, mas não menos importante, são os efeitos do *Our Bodies, Ourselves* sobre cada uma das mulheres da equipe de tradução/edição. Muitas delas, incluindo eu mesma, recordam o encontro com *Our Bodies, Ourselves* como uma experiência inesquecível que nos permitiu enxergar nossos corpos mais positivamente e nos encorajou a viver com mais liberdade. Pessoalmente, *Our Bodies, Ourselves* marcou, inclusive, um momento decisivo em minha carreira. Eu era pós-graduanda estudando a história das mulheres quando conheci *Our Bodies, Ourselves* pela primeira vez. O livro me abriu os olhos ao fato de que praticamente não havia um histórico de estudos sobre o corpo da mulher no Japão, e

decidi fazer minha especialização sobre o assunto. Desta maneira, foi através de *Our Bodies, Ourselves* que nós, tanto pessoalmente quanto coletivamente, aprendemos que NOSSOS CORPOS REALMENTE IMPORTAM e, além disso, NÓS MESMAS REALMENTE IMPORTAMOS.

Traduzindo SOFL

Em 1996, foi publicado um livro chamado *Sacrificing Ourselves for Love*, escrito por Esther R. Rome, integrante do *Boston Women's Book Collective*, e Jane W. Hyman, também autora de *The New Our Bodies, Ourselves*. A versão japonesa desse livro foi publicada em junho de 2001. Mais uma vez, a editora é a livraria feminina de Toyoko Shokado e uma equipe de 13 mulheres, algumas delas também pertencentes à equipe de OBOS, colaborou voluntariamente para traduzir, pesquisar e editar. Mais uma vez, eu participei como revisora.

A razão pela qual nós escolhemos traduzir este livro é que algumas questões abordadas nele, tais como dietas e distúrbios alimentares, cirurgia plástica, violência doméstica, estupro e IST são, atualmente, problemas sérios na sociedade japonesa, e acreditamos que as ideias e informações deste livro podem ser de grande ajuda para as mulheres japonesas. Por exemplo, várias pesquisas sobre violência doméstica foram realizadas em larga escala nos últimos anos, e a pesquisa na cidade de Osaka revelou que duas em cada três mulheres sofreram algum tipo de violência física e/ou mental de seus maridos ou namorados. A lei que impede a violência dos companheiros foi decretada em maio de 2001. Em vista de tais condições, nós fizemos esforços especiais para incluir as informações necessárias nos abrigos e nos serviços de orientação disponíveis no Japão para mulheres agredidas.

Desse modo, nós ainda estamos trilhando o caminho que começamos desde *Our Bodies, Ourselves* e nossa história de relocação e recontextualização deste livro ainda está em andamento.

Kathy Davis, *Translating Feminist Body/Politics: The*

Globalization of Our Bodies, Ourselves, artigo apresentado no encontro *Crossing Cultural Borders with Our Bodies, Ourselves*, em Utrecht, Holanda, em junho de 2001.

Miho Ogino

Faculdade de Letras, Universidade de Osaka

...Sob o impacto a longo prazo de Our Bodies, Ourselves, uma grande quantidade de grupos de mulheres foi formada para discutir e fazer pesquisa sobre as diversas questões da saúde da mulher... Com base em tais pesquisas e experiências corporais das mulheres japonesas, muitos livros novos têm sido escritos e publicados. Como resultado do aumento do interesse e da visibilidade em torno das questões da saúde da mulher, a atmosfera de vergonha e mistério acerca da sexualidade e dos corpos das mulheres tem sido dissolvida em um grau considerável....

Agradecimentos*

A Rede Global OBOS

Tem sido uma honra colaborar com vocês, à medida que traduzem e adaptam *Our Bodies, Ourselves* realizando uma visão ampla da saúde de garotas e mulheres em suas comunidades. A coragem de vocês nos inspira diariamente e é com todo prazer e orgulho que compartilhamos esta publicação - uma antologia de nossas experiências coletivas - com vocês, amigas e apoiadoras desta rede em todo o mundo.

Jane Pincus

Co-fundadora de *Our Bodies Ourselves*, agradecemos a Jane por sua amizade e apoio ao Global Translation/Adaptation Program, e por seu inflexível compromisso com nossa visão. Jane também foi fundamental no design e publicação da primeira coleção de prefácios, *OBOS Transformed Worldwide*, que trouxe a voz de nossas parceiras para o público local e global.

Nossos Patrocinadores

Gostaríamos de agradecer a todas as doações individuais e as fundações que continuam a apoiar o Global Translation/Adaptation Program em nosso objetivo de aumentar o acesso de mulheres e meninas a informações de qualidade em saúde e sexualidade. Agradecemos especialmente a:

Brush Foundation

Conservation, Food and Health Foundation

International Women's Health Coalition

Ipas

John D. and Catherine T. MacArthur Foundation

Packard Foundation

Sally and Terry Rynne Foundation

Schocken Foundation

World Bank

Megan Wulff

O nosso muito obrigada a nossa estagiária no Global Translation/Adaptation Program por trazer sua energia para o design desta coletânea. Durante seu estágio, Megan também ajudou na pesquisa de avaliação de necessidades e a aumentar o acesso a diferentes adaptações culturais de *Our Bodies, Ourselves* nos EUA. Desejamos-lhe tudo de melhor em seus empreendimentos futuros.

Erik Gottesman

Outro amigo e aliado do Global Translation/Adaptation Program, agradecemos a Erik por trazer sua visão, comprometimento e habilidade para o design desta coletânea. E por apresentar sempre um espírito inabalável.

O Comitê de Tradução/Adaptação de *Our Bodies Ourselves*

Nossa imensa gratidão ao comitê de tradução/adaptação de *Our Bodies, Ourselves*: às pessoas do conselho de administração Shahira Ahmed, Catherine Annas (presidente), Caroline Crosbie, Penelope Riseborough, e as ex-membras do comitê Patricia Roche, Bonnie Shepard e Sally Deane, que gastaram um tempo valioso no planejamento estratégico, no design e na avaliação das iniciativas deste programa.

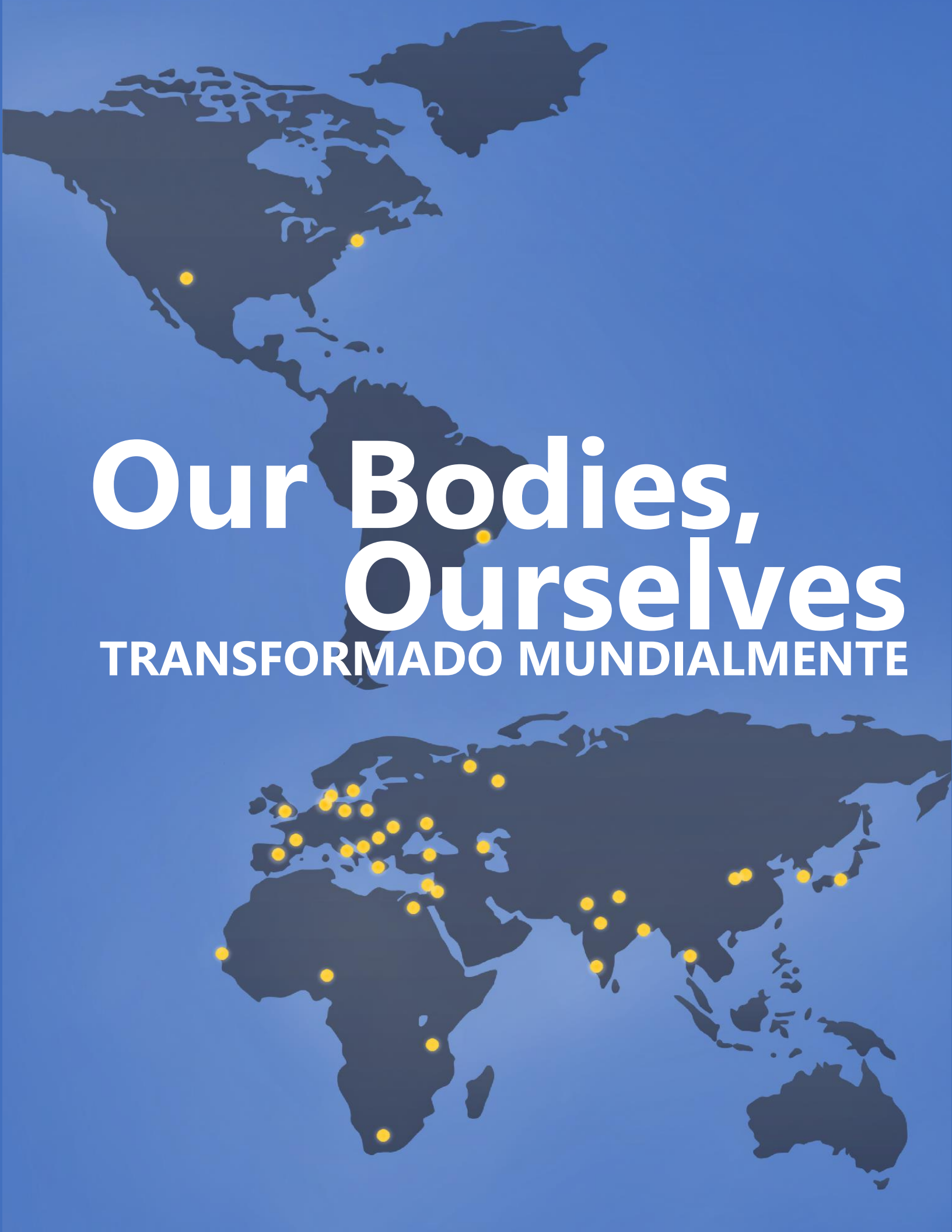
A equipe de *Our Bodies Ourselves*

Esta equipe brilhante merece os nossos mais sinceros agradecimentos pelo apoio, pela contribuição e entusiasmo nesta publicação e em todas as outras iniciativas do programa. Obrigada Anne, Judy, Kiki e Wendy.

Aos fundadores do Global Translation/Adaptation Program

Nosso projeto se sustenta no comprometimento, trabalho árduo, e na visão que as ex-funcionárias Norma Swenson (co-fundadora de *Our Bodies Ourselves* e co-escritora de *Our Bodies, Ourselves*) e Jennifer Yanco trouxeram para o programa em seus primeiros anos.

*Este agradecimento, incluído na adaptação do livro *Our Bodies, Ourselves* e publicado em 2005, foi escrito originalmente em inglês. Disponível em: <https://www.ourbodiesourselves.org/cms/assets/uploads/2015/07/prefacebooklet.pdf>
Tradução do inglês para o português de Ana Carolina Bofo de Oliveira e revisão de Maria Vitória de Rezende Grisi e Érica Lima.

A dark blue silhouette of a world map is centered on a lighter blue background. Numerous small yellow dots are scattered across the map, primarily concentrated in North America, Europe, and Asia. The text 'Our Bodies, Ourselves' is written in large white letters across the center of the map, with 'TRANSFORMADO MUNDIALMENTE' in smaller white letters below it.

Our Bodies, Ourselves

TRANSFORMADO MUNDIALMENTE