

The logo for CAT (Col·lectiu Autònom de Treballadors Mossos d'Esquadra) consists of the letters 'CAT' in a bold, black, stylized font. The 'C' is a simple curve, the 'A' has a triangular top, and the 'T' is a simple vertical bar with a horizontal top.

Col·lectiu Autònom de Treballadors
Mossos d'Esquadra

des de 1992

III JORNADA DEL DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LA DONA

El passat dimarts 31 de maig de 2016 va tenir lloc a la localitat de Vilanova i la Geltrú, la tercera jornada del dia internacional d'acció per la salut de la dona, organitzada de la Regió Metropolitana sud . Una jornada de salut destinada a les dones del CME, policies locals i cos d'administració de la RPMS. El programa es va dividir en quatre tallers-conferències que tractaven temes de Coaching i rol professional, salut de gènere, alimentació sana i, la darrera, sobre estratègies d'auto-cura per potenciar el benestar.

Curiosament, el que podríem destacar de la primera de les conferències (a càrrec de la Doctora Neus Salvatella), és el concepte de **“creença limitadora”**, és a dir: “tot allò que ens limita com a dones pel convenciment que ens “toca” per rol, és no fer alguna cosa per por, prudència, sentiment de culpa, creure que no es pot canviar,...”. Podem dir que la ponent va donar un missatge contradictori, per una banda ens va encoratjar a no sentir-nos culpables per no arribar a tot quan l'exigència professional, familiar i social ens desborda i per una altra banda **va insinuar que precisament és el nostre comportament ple de “creences limitadores” el que no ens deixa millorar la nostra situació laboral, familiar i social**, com si realment no existís una realitat palpable de desigualtat, sinó que aquesta estigués en la nostra ment. Li vam haver d'aclarir que hi ha realitats limitadores, com a mínim al CME, per exemple, no pots ascendir o optar a una especialitat amb proves físiques si t'has quedat embarassada (estat en el que, en cap cas, es pot trobar un home).

Malgrat tenir aquest tema per tractar a la jornada, **no hi han estat convidats els homes, per tant, no hi han assistit comandaments masculins del cos**, que potser són, en molta o en part, els provocadors de situacions d'estrés i/o els que permeten un tracte desigualitari entre homes i dones. L'excusa donada per la Inspectora Gubianes no ens va convèncer gens: “no s'han convidat homes per poder parlar obertament i sense embuts dels problemes, inquietuds i patologies pròpies de les dones”. Precisament, **ens toca madurar com a persones i institució, si els que ens dirigeixen reben la informació, potser veuran la necessitat de fer canvis organitzatius i normatius**.

Després vam rebre una **brillant intervenció de la Doctora Carme Valls, que va parlar de patologies relacionades estrictament en el fet de ser dona**. La hipertensió, diabetis, patologies de tiroides, malalties cardiovasculars, entre d'altres, **i que aquestes poden reduir-se amb l'exercici físic**. S'hauria de posar sobre la taula, de manera seriosa i urgent i dins del marc de salut laboral, el tema de fer activitat física dins la jornada laboral. Instem, doncs, al CSSL del CME que es tingui en compte aquesta petició.

La tercera xerrada a càrrec d'Astrid Barqué, especialista en nutrició natural, va ser **una exposició sobre alimentació saludable** per a tots els públics. **Només criticar que el punt de partida estava en el paper de les dones com a cuidadores** de les famílies i d'elles mateixes, **toca ja que s'abandoni aquest punt de vista, lluitem precisament per compartir les tasques domèstiques**, i, comprar els aliments i cuinar-los són dues tasques que per sort, cada cop més, es comparteixen entre els homes i les dones a les llars. Per tant, **aquesta conferència hauria d'anar destinada a tota la població adulta, sense que el gènere i tingui res a veure**. Malgrat aquest petit detall, val a dir que aquesta ponència va ser molt enriquidora i allionadora.

L'última de les conferències, a càrrec de la doctora en psicologia Teresa Lluch, versava sobre estratègies d'autocura. No cal dir que no descobreix la sopa d'all quan diu que cal buscar moments per gaudir de tranquil·litat, per poder-nos relaxar, per respirar profundament quan patim situacions tenses o estressants, que busquem el nostre espai... Va finalitzar amb una sessió de relaxació, que de ben segur alguna va aconseguir aprofitar.

Les nostres conclusions són:

- Una bona iniciativa que cal potenciar, fent la màxima difusió al col·lectiu (intranet, correus, comunicats, etc.)
- No excloure els homes de les jornades, la societat és plural i de ben segur que si ells també hi són presents en treurem més profit. Per poder parlar obertament de les inquietuds mentals i/o físiques de les dones **NO** cal estar sense homes presents a la xerrada.
- Cal promoure una jornada de salut pels homes, ells també pateixen patologies pròpies i situacions laborals, familiars i socials concretes que, de ben segur, mereixen ser tractades al nostre col·lectiu. Sense cometre l'error d'excloure les dones d'aquesta jornada.

Gemma Avilés Tahull.

Delegada de Riscos Laborals del CAT