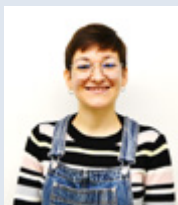


## L'art, un bon aliat per a la salut

Modelar una peça de ceràmica, anar a veure una obra de teatre, visitar un museu, tocar un instrument... Són activitats artístiques que ens poden ajudar a expressar emocions, a reduir l'estrès i a relacionar-nos amb el nostre entorn.



Anna Calvet

Ex-Administrativa Equip d'Atenció a l'Usuari



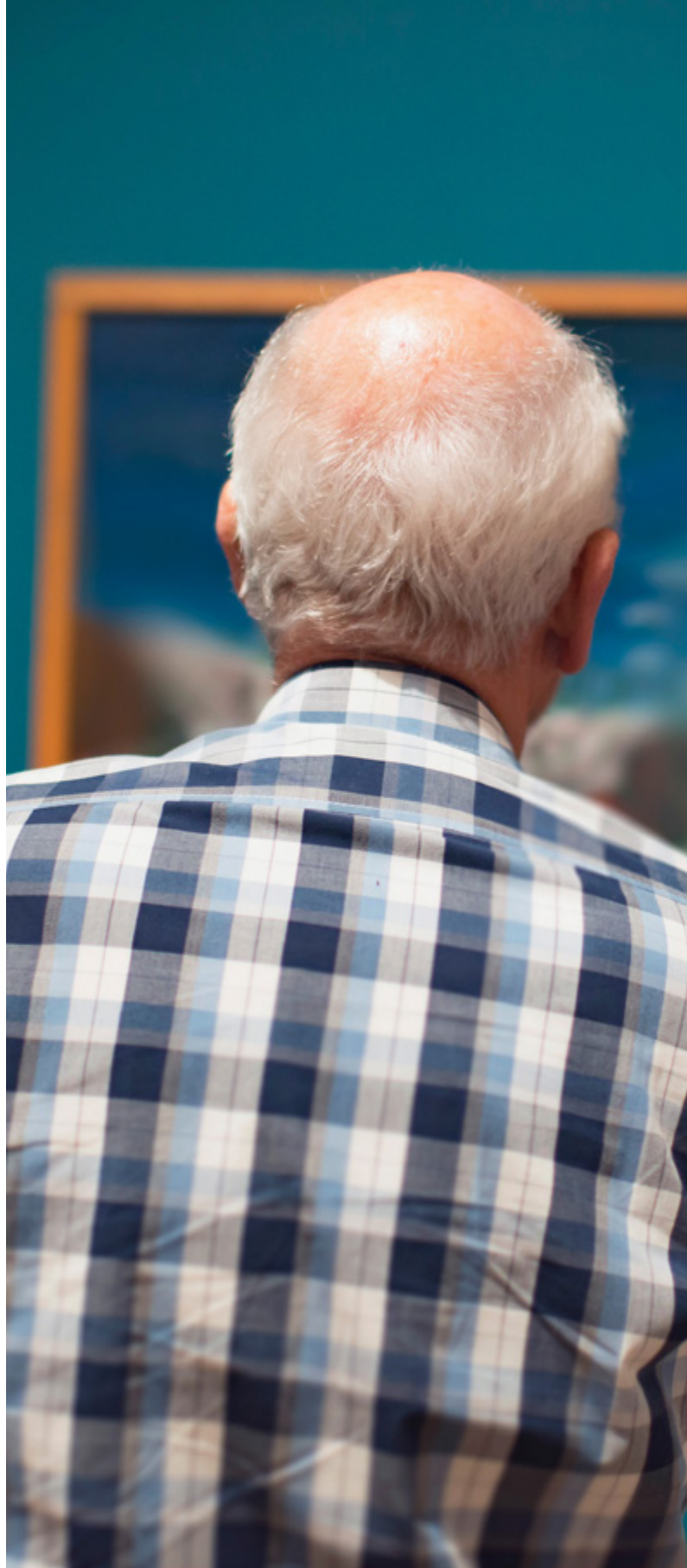
Yolanda Caballero

Administrativa

EAP Sardenya

[www.eapsardenya.cat](http://www.eapsardenya.cat)

@eapsardenya



Quantes reivindicacions s'han expressat a través de l'art? Quina importància han tingut les obres artístiques al llarg de la història? L'art ha estat present en la vida humana des de les primeres pintures rupestres, i cada vegada es fa més proper, a l'abast de tota la població i adaptat a totes les edats.

Es defineix l'art com qualsevol activitat o producte amb finalitat estètica i/o comunicativa que expressa idees, valors o emocions i que, alhora, adquireix una funció social.

---

**L'art té la capacitat de satisfer necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives**

---

The poster features a light blue background with white line art of human faces and abstract shapes. The text is arranged as follows: 'REGALAT UN RESPIR' in the top left; 'recuperart-19' in a large font in the center, with 'Museus per al teu benestar emocional' below it; 'SALUT' in a large font on the right side; and 'TRIA UN MUSEU I DESCONNECTA, REFLEXIONA, GAUDEIX, RESPIRA!' in the bottom right. The Institut Català de Salut logo is in the bottom left.

REGALAT  
UN RESPIR

recuperart-19  
*Museus per al teu benestar emocional*

SALUT

TRIA UN MUSEU  
I DESCONNECTA,  
REFLEXIONA,  
GAUDEIX, RESPIRA!

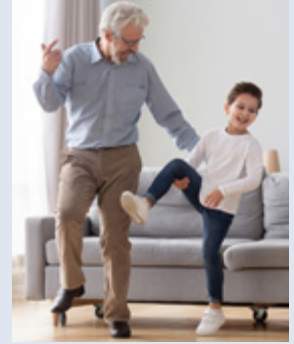
Salut/Institut  
Català de la Salut

## L'art cura l'ànima

A mitjans del 2020 es va posar en marxa el programa **RecuperART-19**, una iniciativa adreçada als treballadors del sector salut que es basa en l'ús dels museus i dels centres d'art per millorar el seu estat emocional. La iniciativa se centra en la prevenció i gestió de possibles quadres d'ansietat, depressió o, fins i tot, lleus manifestacions d'estrès posttraumàtic associades a l'activitat professional durant la crisi del coronavirus.



## Promou un estil de vida saludable



L'art, en totes les seves facetes, ajuda a adoptar conductes que promouen una vida sana. En moltes ocasions, el component social de les activitats culturals influeix directament en la salut mental. Formar part d'un grup genera un sentiment de pertinença, ajuda a reduir la discriminació, a crear vincles amb altres persones amb interessos comuns i ajuda a combatre la sensació de soledat.

A més, també repercuteix a l'hora de tenir cura de la pròpia salut, ja que moltes activitats [com per exemple ballar] també comporten un exercici físic en si mateixes. L'empoderament de les persones pel que fa al seu estat de salut ajuda a tenir consciència d'aquest i així es redueixen les conductes sedentàries que s'associen a afeccions com el dolor crònic.

## L'art, un actiu en salut

L'estimulació cognitiva a través de l'art pot tenir un impacte molt positiu en la salut física i mental de les persones. No només s'associa a un menor risc de patir algun tipus de demència sinó també de malalties mentals, com la depressió o l'ansietat.

Així ho demostra l'estudi de l'OMS publicat l'any 2019, que sintetitza el resultat de 3.000 investigacions i evidencia el paper de l'art en la millora de la salut i el benestar de les persones.

Des de fa temps, els/les sa-

nitaris/àries utilitzen aquest recurs amb una finalitat terapèutica. És el cas de la musicoteràpia, per exemple. La música, amb els seus elements -el so, el ritme, l'harmonia i la melodia-, promou i facilita la comunicació, l'expressió, el moviment i l'aprenentatge.

En el context de crisi, estrès i incertesa viscuts arran de la pandèmia de la Covid-19, s'han promociat activament l'art i els museus amb l'objectiu de millorar l'estat emocional dels professionals sanitaris i de la resta de professionals de la salut.



## Té efectes positius en persones amb malalties cròniques

Des de l'any 2018, els/les metges/esses canadencs/ques poden prescriure visites als museus. Els/les pacients canvien la farmàcia pel Museu de Belles Arts de Mont-real, que poden

visitar de manera gratuïta amb la recepta. Visionar obres d'art incrementa els nivells de les hormones responsables del benestar, de la mateixa manera que l'exercici físic.

La cultura té efectes positius en persones amb malalties cròniques, especialment en aquelles relacionades amb desordres neurològics i amb la salut mental.

### Enllaços d'interès



<https://cultura.gencat.cat/ca>  
Cercador: RecuperART-19



<https://www.fersalut.cat>  
soció: Editorials -> Acompanyament



<https://blog.museunacional.cat>  
Cercador: RecuperART-19