

La Referent de Benestar Emocional Comunitari al CAP Les Hortes

El passat mes de novembre es va incorporar al CAP Les Hortes la Referent de Benestar Emocional Comunitari (RBEC). Aquesta nova figura, que s'està implementant progressivament a l'atenció primària de tota Catalunya, té per objectiu la prevenció i promoció del benestar emocional.



Victoria Compañ
Psicòloga

Referent de Benestar Emocional Comunitari

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes

El patiment emocional no és una malaltia, és una experiència humana normal fruit de la interacció de múltiples variables personals i relacionals, incloent-hi els aspectes socials i comunitaris. No és una malaltia, però pot arribar a ser-ho. És més, pot arribar a ser un problema de salut molt important, com evidencia per exemple, el fet que la segona causa de mort en joves entre 15 i 29 anys sigui el suïcidi [WHO, 2019]. Això fa que la prevenció resulti prioritària.

La prevenció i la promoció de la salut ja té un ampli recorregut a l'atenció primària i el programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària a l'Atenció Primària de Salut ve a sumar-se per posar el focus a la salut emocional de la comunitat.

Factors de risc i protecció per la salut mental

Per atendre correctament aquesta tasca preventiva, és fonamental conèixer els factors de risc i protecció per la salut mental de la població. L'evidència posa de manifest que factors com la inestabilitat econòmica, la pobresa o l'estrès laboral, així com l'aïllament, la violència o el dol són factors de risc per al desenvolupament de problemes de salut mental, mentre que la participació social, les xarxes comunitàries, les interaccions positives, el suport de família i amistats o el sentiment de control vers la pròpia vida són factors de protecció [WHO, 2004].

És conegut com les successives crisis econòmiques, sanitàries i socials viscudes els darrers anys han incrementat molts dels factors de risc, alhora que han disminuït els factors de protecció, generant un impacte molt significatiu al benestar emocional de la població. El programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària té l'encoratjador objectiu d'impactar en alguns d'aquests factors de risc i protecció, mitjançant el treball en xarxa, la realització de tallers, grups de gestió emocional i la recomanació d'actius de salut comunitaris, com la participació en associacions, iniciatives populars, etc.

Treball en xarxa: iniciatives dirigides a la comunitat

El teixit comunitari del Poble Sec és extens i s'ha consolidat al llarg del temps. Dintre d'aquesta xarxa diferents professionals del CAP també desenvolupen una tasca important. Per aquest motiu, durant aquests primers mesos, una de les funcions principals de la RBEC ha estat iniciar el seu treball de coordinació amb la resta de professionals del CAP i amb els diferents agents que ja actuen al barri com a actius de salut comunitaris. Aquesta labor de coordinació ha estat imprescindible per conèixer tota la tasca que ja s'està fent i el seu impacte, per identificar recursos de millora del benestar emocional de la població i també per detectar necessitats que encara no estan cobertes.

Fruit d'aquesta tasca de coordinació, ja s'estan posant en marxa les primeres iniciatives. En concret, en col·laboració amb el Centre Cívic El Sortidor, s'està organitzant una **xerrada sobre alimentació en la primera infància**, amb la participació de l'equip de llevadores, les infermeres de pediatria i la RBEC, per abordar des d'una perspectiva àmplia les dificultats que poden sorgir per a nadons, mares i família en general en aquesta etapa tan sensible, així com per a identificar els recursos per fer-hi front.



També el dia 7 de març, la RBEC i una infermera de l'equip amb molta experiència en la conducció de grups al CAP van engegar el **grup Autonomia, Comunitat i Benestar Emocional**, dirigit a dones de totes les edats que presenten malestar emocional relacionat amb les seves vivències quotidianes [estrès laboral, conflictes relacionals, dol, soledat, etc.]. Aquest grup pretén l'apoderament de les participants en la gestió del seu propi malestar i

l'establiment de vincles dintre del grup, a l'identificar vivències similars malgrat les diferències d'edat, procedència o situació vital. La valoració de les participants està sent molt positiva i l'aplaudiment amb que espontàniament van tancar la primera sessió sembla una bona metàfora per donar la benvinguda a una proposta d'intervenció comunitària que comprèn el malestar emocional des del context social i relacional en què es produeix.

