

## La salut i el benestar dels treballadors del CAP Sarrià

El CAP Sarrià impulsa un programa de prevenció i promoció del benestar per als professionals sanitaris, amb l'objectiu de promoure la salutogènesi dins de l'entorn laboral i l'enfocament positiu en la salut, a través de la implantació de mesures que fomentin el benestar entre els treballadors.



Anna Gaspà Gamundi  
**Metgessa de família**

Laura Duran Vallès  
**Psicòloga referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària**


Catalina Fons Gaya  
**Infermera**

Rita Simorra  
**Nutricionista**

La influència dels professionals com a models de conductes saludables és coneguda i referenciada. Així com el paper de l'empresa com a promotora de salut dels seus treballadors, aconseguint beneficis no tan sols en la salut dels seus professionals, sinó també millorant l'ambient laboral, la productivitat, el compromís, la motivació i la imatge corporativa.

A més a més, si considerem els professionals de l'empresa com a referents en la salut de la nostra població, al fomentar, millorar o motivar els hàbits saludables dels nostres treballadors, aconseguirem també tenir un impacte a escala poblacional.

L'objectiu principal del projecte és promoure un enfocament integral, per prevenir alteracions de la salut i el benestar entre els treballadors del centre de salut d'atenció primària, mitjançant la implementació de mesures a les àrees de salut emocional, alimentació i exercici físic, amb el propòsit de millorar la qualitat de vida, la productivitat i el compromís laboral, tant a escala individual com a escala comunitària.



La promoció de la salut dintre d'una empresa que treballa en salut pot esdevenir una eina multiplicadora de salut poblacional

## Àrees de treball

El projecte va iniciar-se el mes de maig del 2022. Les intervencions que s'han portat a terme en cada una de les àrees de treball han estat:

### Benestar emocional

- 10 sessions grupals (grups reduïts prèviament inscrits de forma voluntària) dirigides per la RBEC, d'una hora de durada, que es duen a terme de forma quinzenal, amb l'objectiu de promoure el benestar emocional dels professionals.
- S'ofereix també suport psicològic o psiquiàtric a aquells professionals que ho requereixin.

### Salut física

- Creació d'un espai d'exercici físic fora de l'horari laboral: s'ofe-

reix entrenament físic per aquells professionals que es vulguin apuntar. Es combinen entrenaments de córrer (30 minuts) i entrenaments de tonificació (fent ús de plataformes digitals) i estiraments al finalitzar les sessions.

### Alimentació

- Esmorzar saludable.
  - Durant la jornada laboral es disposen de 20 minuts de descans per esmorzar o berenar, segons el torn de feina corresponent. S'anima als treballadors a coincidir durant l'espai de descans per tal de fomentar moments de trobada entre els companys.
  - El centre ofereix un cop a la setmana pe-

**El projecte proposa millorar la qualitat de vida dels treballadors, i també el seu impacte positiu en la comunitat local, en assumir que els professionals esdevenen models d'hàbits saludables**

ces de fruita per la resta de la setmana.

- Canviar els snacks de les màquines expenedores per snacks més saludables: productes baixos en sucre, aptes per a celíacs, baixos en grasses, productes Bio, per a vegans i sense lactosa.
- Sessions amb la Dietista-Nutricionista sobre alimentació i nutrició als professionals del centre en forma de sessions grupals.



## Primeres valoracions

- Considerem que l'enfocament positivista ha estat el motor que ens impulsa a transformar aquesta dinàmica tradicional, promovent la salut des d'un enfocament constructiu i preventiu, marcant així un punt diferencial en la millora de la salut integral de la nostra comunitat.
- Aconseguir transmetre aquest canvi de perspectiva en cadascun dels treballadors és el principal element transformador.
- Transformar-nos per aconseguir transformar la nostra comunitat.
- Assumint el paper clau que esdevenim cadascun dels professionals de la salut com a referents de la comunitat.
- El projecte ha estat valorat positivament per part dels treballadors del centre.

