

Estratègies perquè les polítiques
del temps arribin a tothom:

Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

Davide Malmusi, Director de Serveis de Salut i Cures
Ajuntament de Barcelona

Barcelona Time Use Week 2024



El temps com a factor determinant de la salut:

- Llargues jornades laborals i salut:
 - 750.000 morts anuals (3,7% del total) al món atribuïbles a jornades >55 hores (Pega et al. Environment International 2021)
 - A Catalunya, jornades entre 40 i 60 hores s'associen a pitjors indicadors de salut, sedentarisme, hores de son. (Artazcoz et al. J Epidemiol Community Health 2009)
- Conciliació i conflicte feina-família
 - Impacte en múltiples indicadors de salut física i mental (Leineweber et al. Eur J Public Health 2013)
 - Pitjors indicadors de salut a més membres de la família en dones treballadores manuals (Arcas et al. Eur J Public Health 2013)
- Pobresa de temps: relació amb salut mental, hores i qualitat de la son, sedentarisme (Artazcoz et al. J Epidemiol Community Health 2024)

Cal considerar el temps un determinant social de la salut (Strazdins et al. Sociology of Health & Illness 2016)



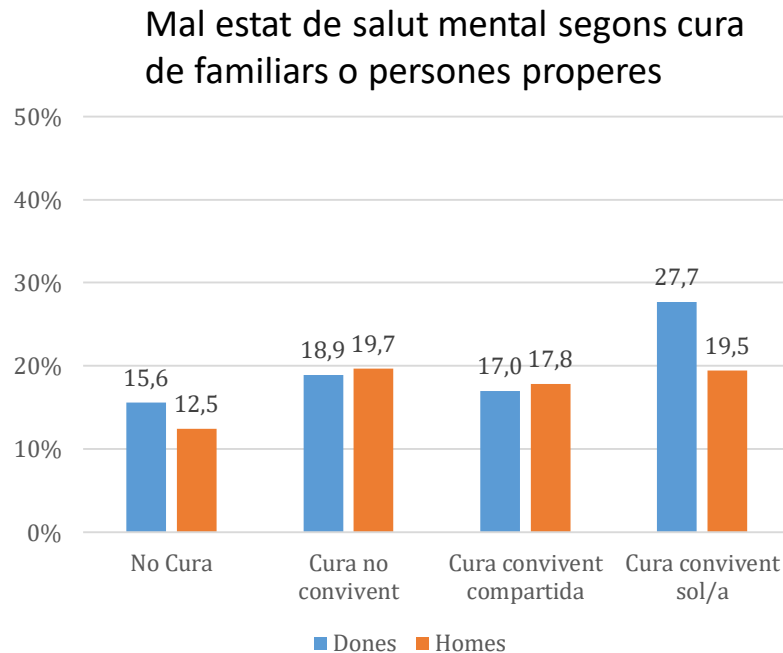
Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Democratització de la cura i suport a persones cuidadores
- “Benestar digital”: prevenció de l’ús problemàtic de pantalles
- Acord per la salut mental a la feina



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Democratització de la cura i suport a persones cuidadores



Salvador-Piedrafita et al. (2018) Benestar i salut de les persones cuidadores de familiars a Barcelona. ASPB



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Democratització de la cura i suport a persones cuidadores



- **Promoure la coresponsabilitat dels diferents agents socials** per a garantir el dret a unes cures dignes i de qualitat.
- **Reduir les desigualtats socials** que caracteritzen la provisió i la recepció de cures.
- Reconèixer **les cures com una part central de la vida socioeconòmica de la ciutat**.
- **Impulsar l'enfortiment dels recursos i serveis de ciutat** dirigits a les persones que reben i proveeixen de cures.



Espai Barcelona Cuida i Targeta Cuidadora



- **Servei d'informació i orientació** personalitzat presencial, en línia i telefònic sobre recursos de cures.
- **Servei d'assessorament i acompanyament a cuidadores familiars de més de 70 anys** amb sobrecàrrega
- **Treball en xarxa per accions grupals i comunitàries**
- **Punt d'atenció Prevenció i Supervivents del Suïcidi**
- **Punt d'atenció al Dret a Morir Dignament**

➤ **Agenda d'activitats gratuïtes de cures a la ciutat**

Oferim activitats presencials en quatre línies:

- Activitats d'Informació, orientació i acompanyament
- Activitats de socialització, culturals i de lleure.
- Activitats de foment del benestar físic i emocional
- Activitats Informació, orientació i acompanyament en la salut

➤ **Telèfon de suport i atenció psicològica per a cuidadores familiars i treballadores**

Accés al telèfon de suport psicològic, gratuït i anònim que està disponible les 24 hores al dia els 365 dies de l'any. Atenció per professionals de la psicologia col·legiats.

➤ **Xat de suport emocional per a cuidadores familiars**

Accés al xat de suport emocional, gratuït i anònim que està disponible les 24 hores al dia els 365 dies de l'any. Atenció per voluntaris formats i acompanyats per psicòlegs.

- **ICuida**: Programa de dinamització i vincle per a treballadores de la llar i les cures mitjançant una app web i sessions de dinamització presencials.

- **Hospital de Sant Pau, descomptes restauració** al servei de restaurant de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau a familiars o persones de l'entorn proper que tenen a la persona cuidada ingressada al mateix hospital.

- **Farmàcies cuidadores i Bibliotèques cuidadores.**



Espai Barcelona Cuida i Targeta Cuidadora



DI-dv de 8.15h a 20.00h
Ds de 10h a 14.00h.

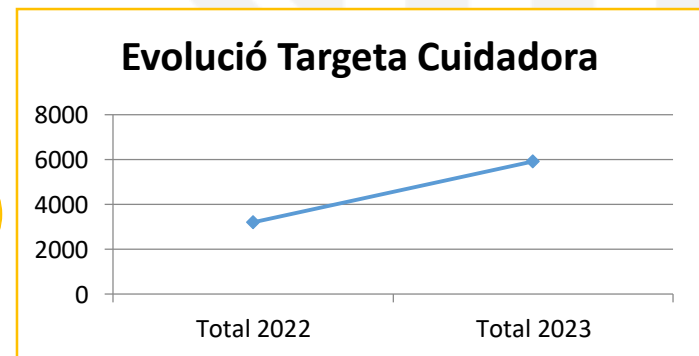
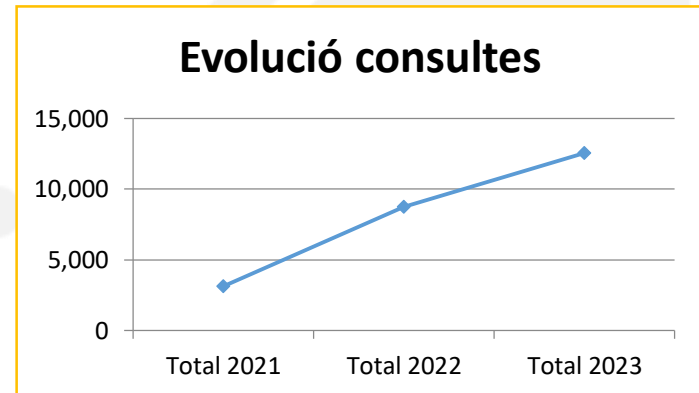
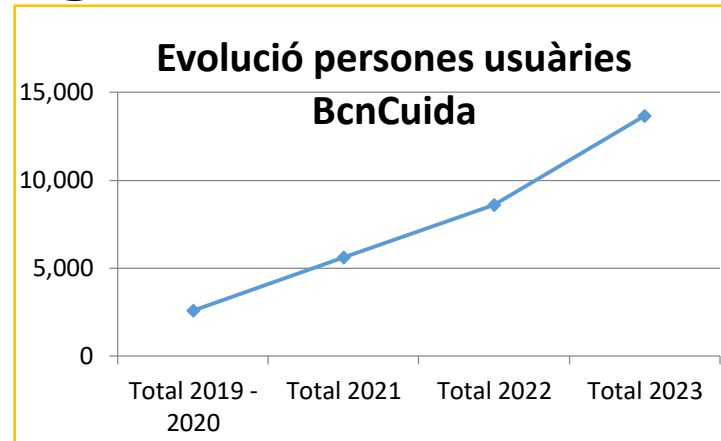


13.659
persones
usuàries
l'any 2023

12.415
consultes



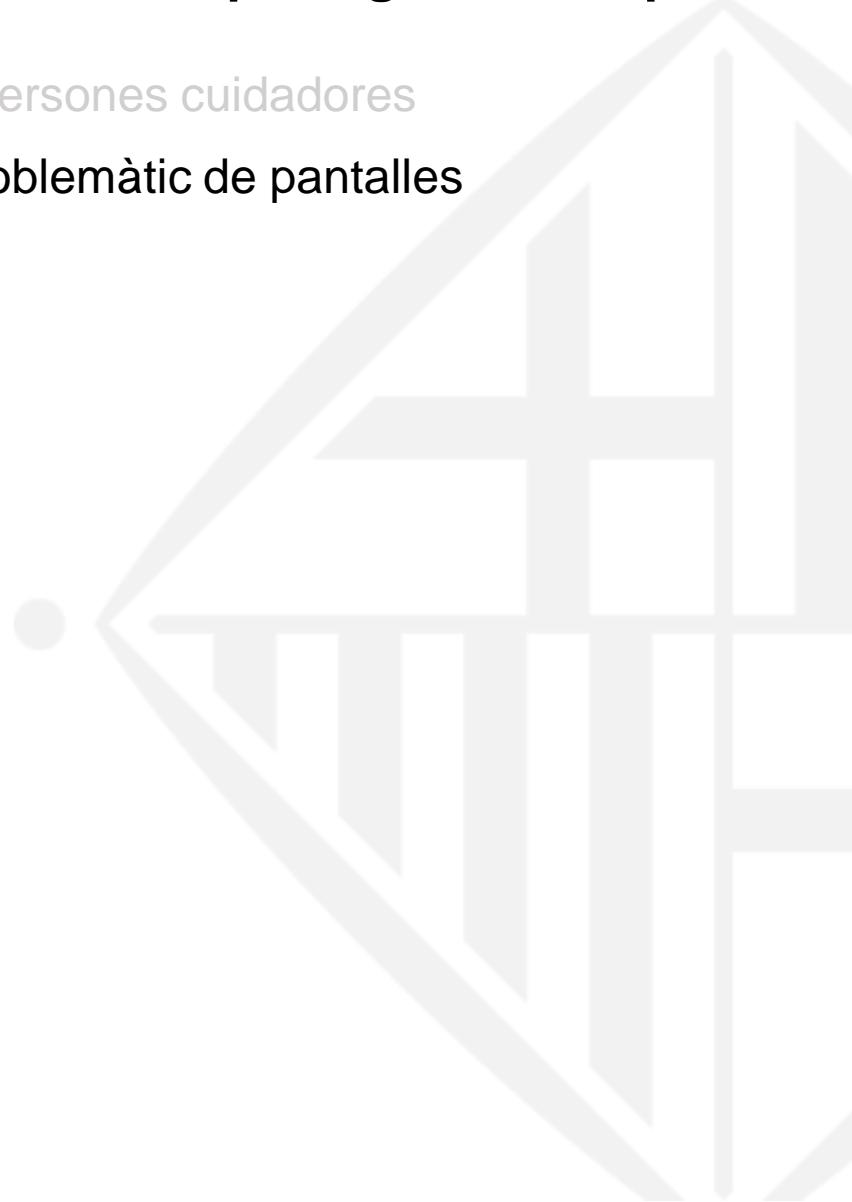
7.465 a
30/9/24





Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Democratització de la cura i suport a persones cuidadores
- “Benestar digital”: prevenció de l’ús problemàtic de pantalles
- Acord per la salut mental a la feina





Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- “Benestar digital”: prevenció de l'ús problemàtic de pantalles



Al **75%** li resulta difícil deixar d'utilitzar internet i el 74,6% pensa que hauria d'utilitzar-lo menys



El **59%** acaben els deures o estudien **ràpidament** per poder-s'hi connectar



El **49%** té discussions amb la seva família pel temps que dedica a internet



Tres de cada 4 adolescents declara **no tenir cap límit de temps en l'ús del mòbil a casa** (el 74,6 % de les noies i el 77,5% dels nois)



Set de cada 10 adolescents (68%) reconeixen **sopar davant d'alguna pantalla**, sempre o gairebé sempre, sense diferències per sexe



Una de cada 4 noies ha patit **maltractament per Internet**, augmentat fins al 31,8% als 18 anys

Font: Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància a Barcelona 2021 (de 10 a 11 anys)

Font: Enquesta de Factors de Risc en Estudiants de Secundària 2021 (FRESC) (de 13 a 19 anys a Barcelona)

QUÈ EN SABEM?

- L'ús prematur de pantalles pot acompanyar-se **d'alteracions cognitives**, especialment en les àrees del llenguatge, les capacitats d'aprenentatge i les habilitats socioemocionals.
- Existeix evidència que l'ús excessiu i problemàtic de pantalles s'associa amb una varietat de problemes de salut per als infants i adolescents, amb evidència forta per a l'**obesitat**, la **dieta no saludable**, els **síntomes depressius** i la **disminució de la qualitat de vida**.



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- “Benestar digital”: prevenció de l'ús problemàtic de pantalles



Elaborada a partir de la consulta i contrast amb 57 persones de 36 organitzacions i entitats diferents





Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- “Benestar digital”: prevenció de l’ús problemàtic de pantalles

Mesura de Govern: Accions 2024-2027 pel Benestar Digital

Eduquem i promovem un ús saludable de les pantalles en la infància i adolescència

Línies d’intervenció:

- ✓ Promoure l’ús **crític i saludable** de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors
- ✓ Fomentar **activitats d’oci alternatives** que promoguin la interacció entre iguals, l’activitat física i el coneixement de l’entorn
- ✓ Posicionar l’ús problemàtic de pantalles com un **problema de salut pública** i abordar-lo des dels diferents serveis existents, espais de treball en xarxa i administracions reguladores



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- “Benestar digital”: prevenció de l’ús problemàtic de pantalles
- ✅ Fomentar **activitats d’oci alternatives** que promoguin la interacció entre iguals, l’activitat física i el coneixement de l’entorn

Actuació	Responsable
Promoure el gust per la lectura i treballar el seu foment a través del programa BBB (projecte Bressol, Biblioteca i barri)	Consorci de Biblioteques / IMEB
Reforçar i fomentar programes per a adolescents d’oci saludable que incorporin la participació i l’autogestió d’adolescents i joves, principalment en zones especialment vulnerables	Departament de joventut / ASPB
Mantenir i estudiar la possibilitat d’ampliació de la dotació dels programa d’extraescolars “Tardes educatives” i els ajuts en l’accés a activitats esportives	Direcció d’Educació / Institut Barcelona Esports
Continuar impulsant el Pla de Joc a l’Espai Públic amb horitzó 2030 per fer que la ciutat esdevingui jugable i establir relacions presencials més sòlides entre infants, joves i famílies	Direcció d’Estratègia Urbana



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Democratització de la cura i suport a persones cuidadores
- “Benestar digital”: prevenció de l’ús problemàtic de pantalles
- Acord per la salut mental a la feina



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Acord per la salut mental a la feina

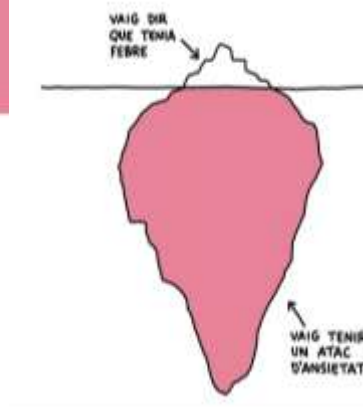
Les baixes per salut mental es dupliquen a Espanya en 7 anys

Les incapacitats temporals per motius psíquics van arribar a la xifra rècord de 602.683 l'any passat • Els experts troben una explicació en el trauma viscut a causa de la pandèmia, en més consciència i en la sensibilització social

SALUT MENTAL I ESTIGMA A LES ORGANITZACIONS CATALANES

Informe 2023

*** obertament



Has deixat d'anar a treballar en alguna ocasió per un problema de salut mental?

	Dones	Homes	Total
No	61,0%	60,7%	60,0%
Si	39,0%	39,3%	40,0%

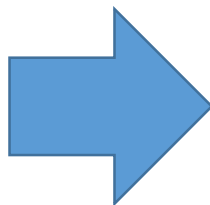
En aquest cas, has comunicat que el motiu per no anar a treballar està relacionat amb un problema de salut mental?

Total	Dones	Homes	Total
No	48,5%	45,8%	48,5%
Si	51,5%	54,2%	51,5%



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Acord per la salut mental a la feina



ACORD DE BARCELONA PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A LA FEINA

Estratègia comuna, entre les institucions, les empreses i les entitats socials de la ciutat, per a la prevenció i la promoció de la salut mental en l'entorn laboral.

PROMOUEN:
Ajuntament de Barcelona, CCOO, UGT, Foment del Treball, PIMEC.

ADHEREIX-T'HI A:
barcelona.cat/salut

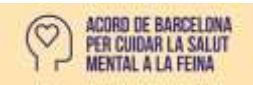


Acord de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina

- Promogut pel Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona
- Subscrit inicialment per l'Ajuntament de Barcelona, les patronals Foment del Treball i PIMEC i els sindicats CC.OO i UGT.

Es planteja com una estratègia comuna entre les institucions, les empreses i les entitats socials de la ciutat, per a la prevenció i la promoció de la salut mental en l'entorn laboral.





Acord de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina

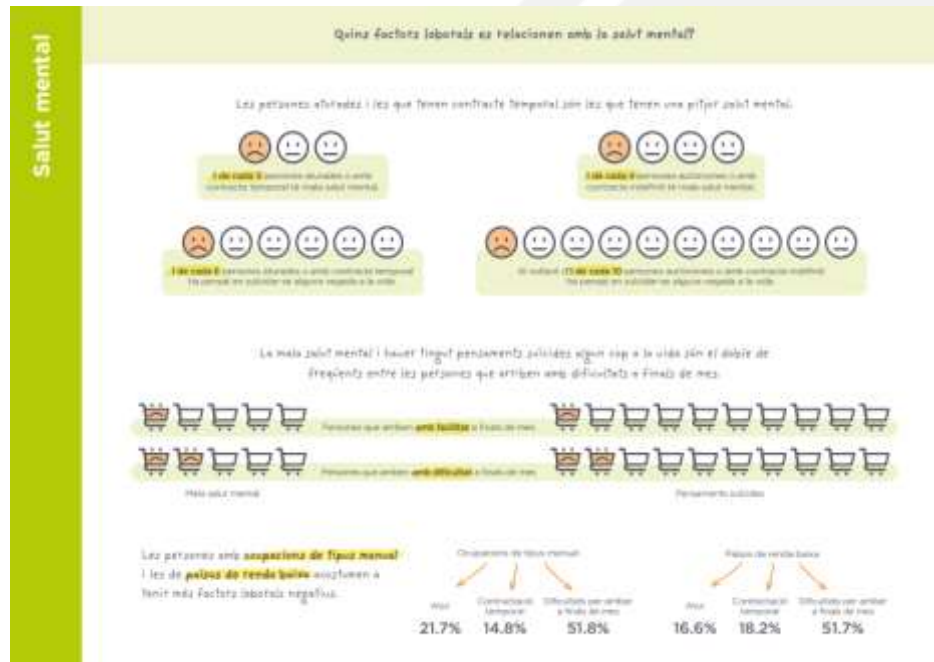
- Promogut pel Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de BCN
- Subscrit inicialment per l'Ajuntament de Barcelona, les patronals Foment del Treball i PIMEC i els sindicats CC.OO i UGT.

Principis:

1. Incidir en la millora de les condicions laborals.
2. Posar a l'abast de les persones treballadores els recursos de ciutat per a la cura de la salut mental.
3. Impulsar la capacitació en benestar emocional.
4. Facilitar la formació sobre recursos d'afrontament i dispositius d'atenció als problemes de salut mental.
5. Fomentar la integració laboral de les persones amb trastorns mentals.
6. Minimitzar l'exposició als factors de risc psicosocial a la feina.
7. Fomentar la implantació de programes específics de prevenció dels trastorns mentals.
8. Combatre l'assetjament psicològic a la feina i la violència ocupacional d'origen extern.
9. Introduir eines de detecció precoç de problemes de salut mental.
10. Prioritzar la coordinació entre el servei de prevenció de riscos laborals de l'empresa i la xarxa de salut mental.

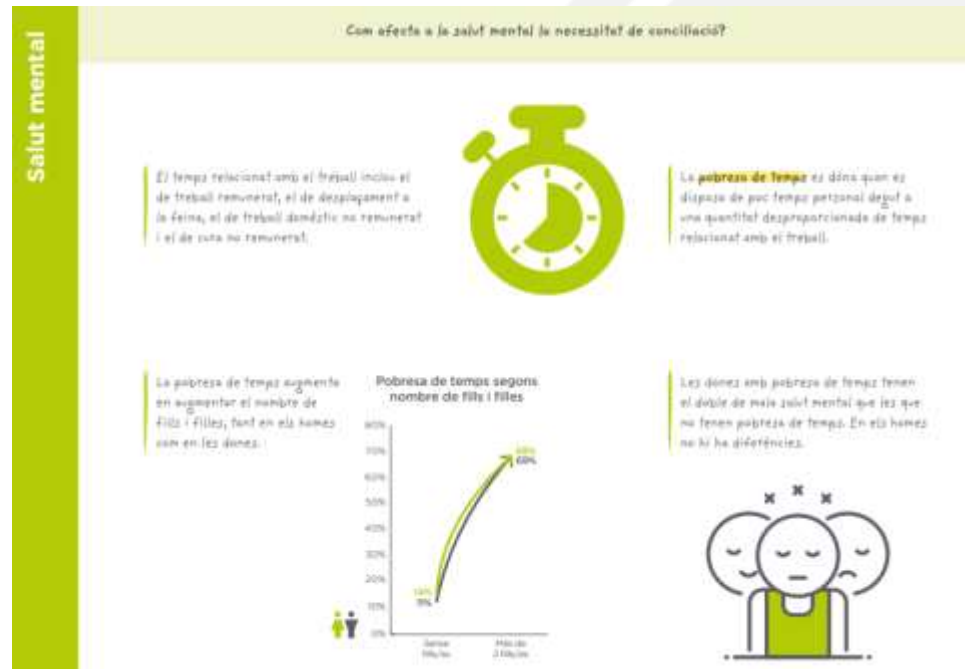
Primeres passes

- Publicat un [catàleg de recursos](#) per cuidar la salut mental a la feina adreçat a empreses i altres organitzacions.
- Dedicat el monogràfic del darrer resum anual de dades de l'**Observatori de Salut i Treball** a la salut mental i el treball.



Primeres passes

- Publicat un [catàleg de recursos](#) per cuidar la salut mental a la feina adreçat a empreses i altres organitzacions.
- Dedicat el monogràfic del darrer resum anual de dades de **l'Observatori de Salut i Treball** a la salut mental i el treball.





Primeres passes

- Publicat un [catàleg de recursos](#) per cuidar la salut mental a la feina adreçat a empreses i altres organitzacions.
- Dedicat el monogràfic del darrer resum anual de dades de l'**Observatori de Salut i Treball** a la salut mental i el treball.
- Atorgada una **menció especial** a projectes relacionats amb la salut mental a l'àmbit del treball en l'última edició del **Premi de Salut Laboral** Ignasi Fina.
- I [Jornada](#) de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina (28/11/23).
- En preparació una **formació online** per càrrecs directius sobre salut mental de les plantilles, oferta des de Barcelona Activa.
- **Difusió** a les empreses adherides de recursos, seminaris..



Polítiques de salut com a polítiques de temps: alguns exemples

- Acord per la salut mental a la feina

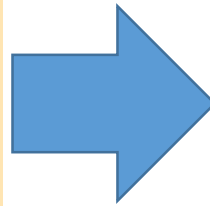


**ACORD DE BARCELONA
PER CUIDAR LA SALUT
MENTAL A LA FEINA**

Estratègia comuna, entre les institucions, les empreses
i les entitats socials de la ciutat, per a la prevenció i la
promoció de la salut mental en l'entorn laboral.

PROMOUEN:
Ajuntament de Barcelona, CCOO, UGT, Forment del Treball, PIMEC.

ADHEREIX-T'HI A:
barcelona.cat/salut



**XARXA D'EMPRESES
PER LA SALUT MENTAL
A LA FEINA**



De l'Acord a una Xarxa d'empreses i professionals

En el marc de l'Acord, es promou la **Xarxa d'Empreses, organitzacions i professionals per a la Salut MEntal a la Feina (XESMEF)**.

Totes les organitzacions o persones que estiguin interessades o involucrades a nivell professional en el camp de la salut laboral i/o que vulguin millorar l'abordatge de la salut mental a la seva organització poden enviar un correu a salutmentalfaina@bcn.cat per formar-ne part.

Formar part de la XESMEF aporta els següents beneficis:

- Rebre informacions de notícies i recursos sobre la salut mental a la feina.
- Accedir a continguts formatius sobre la salut mental a la feina.
- Conèixer i fer conèixer bones pràctiques en salut mental a la feina
- Participar en jornades periòdiques de la Xarxa

Gràcies per la vostra atenció!

www.barcelona.cat/salut
dmalmusi@bcn.cat



**Ajuntament
de Barcelona**