

## L'ART de CUIDAR.

**Autors:** Anna Guimet Villalba (Infermera Pedàtrica Cap Cardedeu. Referent programa PSiE) Rosa Sedano Hidalgo (Infermera Cap Can Borràs Cardedeu, ICS), Marina Perea Postigo (Infermera Cap Can Borràs Cardedeu, ICS), Imad El Bouchaibi Daali (Infermer Cap Can Borràs Cardedeu, ICS), Susana Sancho (Llevadora Assir Granollers)  
[aguimet.centre.ics@gencat.cat](mailto:aguimet.centre.ics@gencat.cat) Museu Arxiu Tomàs Balvey de Cardedeu.



### INTRODUCCIÓ:

Durant la pandèmia covid-19 si hi ha quelcom que ha estat greument afectada ha estat l'estat emocional dels professionals sanitaris. Salut, la ICS i departament de Cultura de la generalitat han impulsat un innovador programa basat en museus i centre d'art per millorar l'estat emocional dels professionals sanitaris. Recuperat-19 busca activar recursos personals per afavorir efectes positius en l'estat anímic per combatre ansietat, depressió i lleus manifestacions d'estrès posttraumàtic en el col·lectiu de professionals sanitaris. Des de CAP Cardedeu amb la nostra participació activa creant exposicions hem pogut col·laborar dins d'aquest immens projecte.

### OBJECTIU:

L'objectiu aquest any s'ha modificat i ha consistit a intentar aportar estratègies per a la prevenció i gestió de possibles quadres d'ansietat.

### MATERIAL I METODOLOGIA:

El programa està concebut per realitzar-se de forma individual i autònoma i anònima. Per participar només ha calgut que els professionals sanitaris s'acreditessin mostrant la seva identificació a qualsevol dels museus participants, oferien entrada gratuïta i proporcionava un quadren especialment elaborat per a l'activitat.



Que podem trobar a l'exposició  
La proposta d'activitats se centra en:

Exercicis d'atenció plena  
Concentració  
Focalització, associació cognitiva  
Creativitat, escriptura  
Dibuix  
I reflexió.



**CONCLUSIONS:** La conclusió principal és la capacitat professional d'infermeria per reinventar-se, adaptar-se a les situacions de pandèmia i utilitzar una eina comunitària del nostre dia a dia professional, com a eina terapèutica davant la greu pandèmia covid-19 que hem patit. Diríem l'ART de Cuidar. Conèixer que l'art i la cultura poden Per millorar la salut i el benestar de les persones.