



### **Servei d'orientació i atenció al benestar emocional i mental**

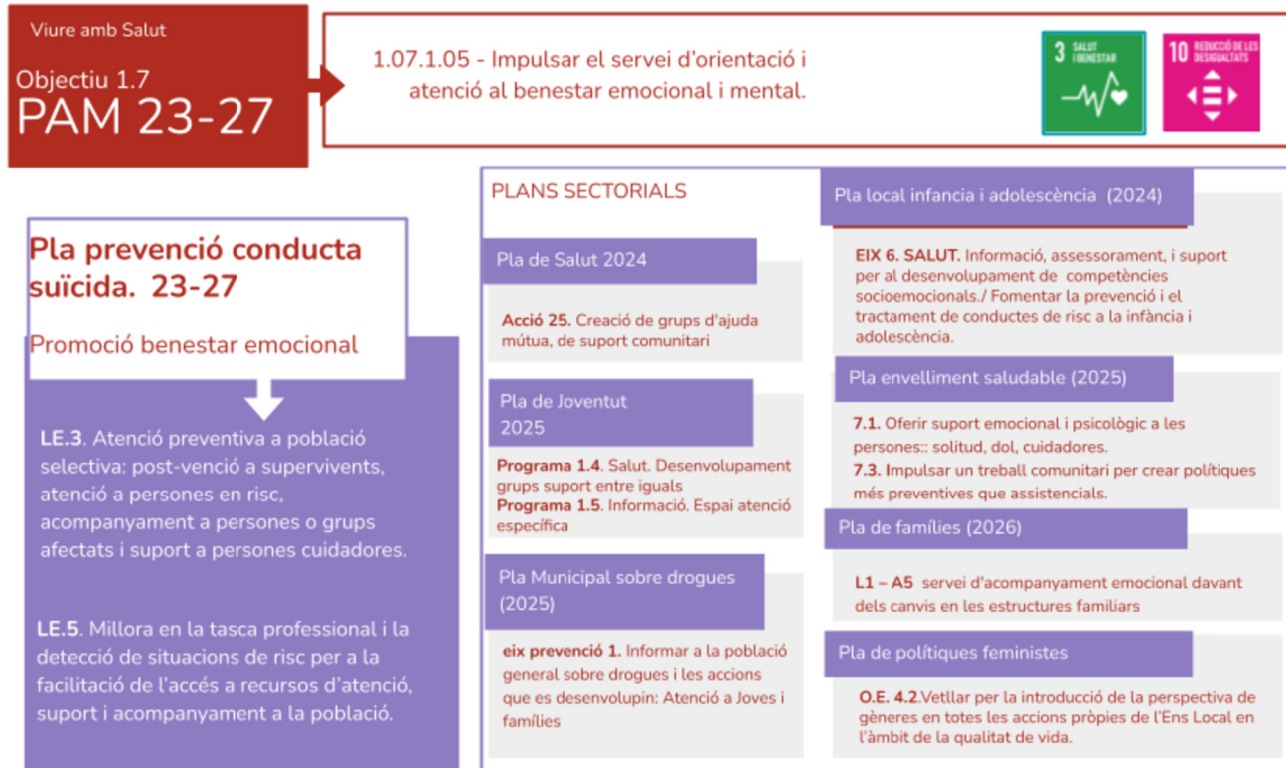
- . D'on prové?
- . Què és?
- . Línies d'acció del SoABEM

### **Benestar emocional**

- . Què és?
- . Determinants socials de la salut
- . Acció - eines de comunicació



## Governança- Polítiques





**Tot bé?**  
t'acompanyem!



Què som?

---



**Tot bé?**  
t'acompanyem!

Millorar l'atenció al  
benestar emocional de la  
ciutadania,  
des de la perspectiva de  
servei públic, amb un  
enfocament comunitari i criteris  
d'universalitat.



AJUNTAMENT DE REUS

Regidoria de Salut i Esports

## Estructura del servei

### Línies d'actuació



#### Xarxa d'actius

- Identificar actius
- Promoure interaccions
- Compartir informació
- Diagnosi local



#### Atenció

- Directa per telèfon i mail
- Entrevistes presencials
- Cita prèvia
- Avaluació



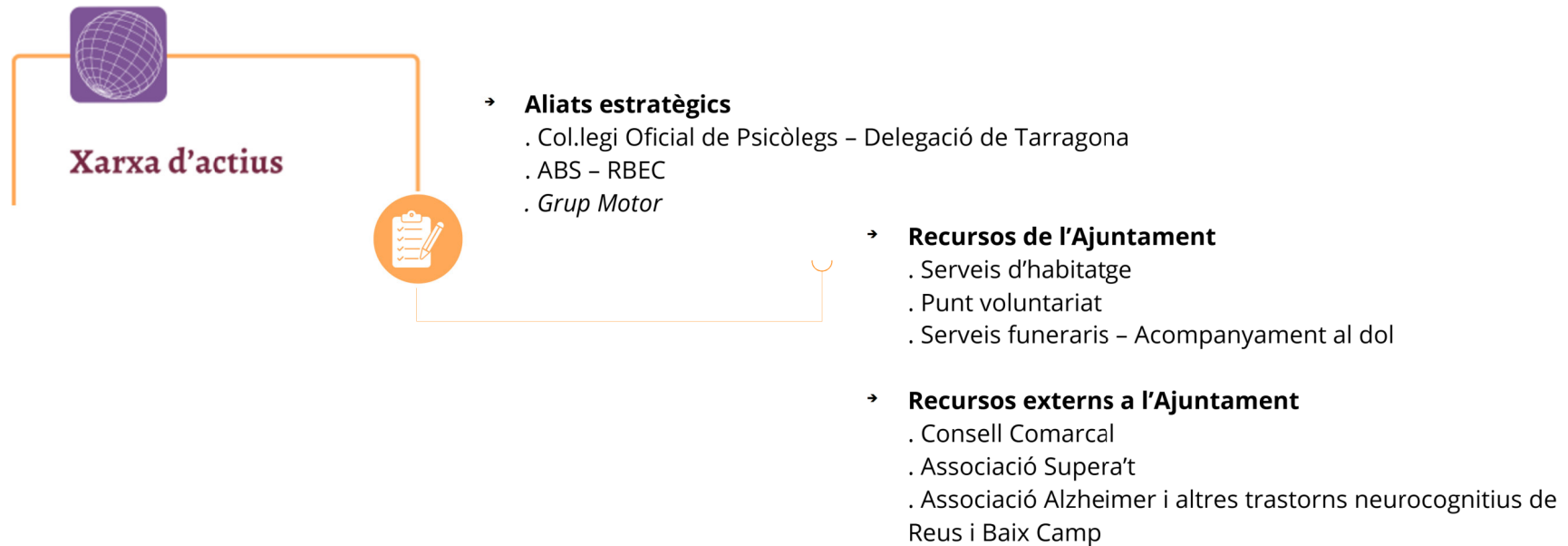
#### Benestar

- Formació
- Divulgació
- Difusió
- Informació



## Primera línia d'acció - xarxa d'actius







Recurs que millora la capacitat de les persones, els grups, les comunitats, les poblacions, els sistemes socials i/o institucionals per a mantenir i conservar la salut i el benestar i contribueix a reduir les desigualtats.





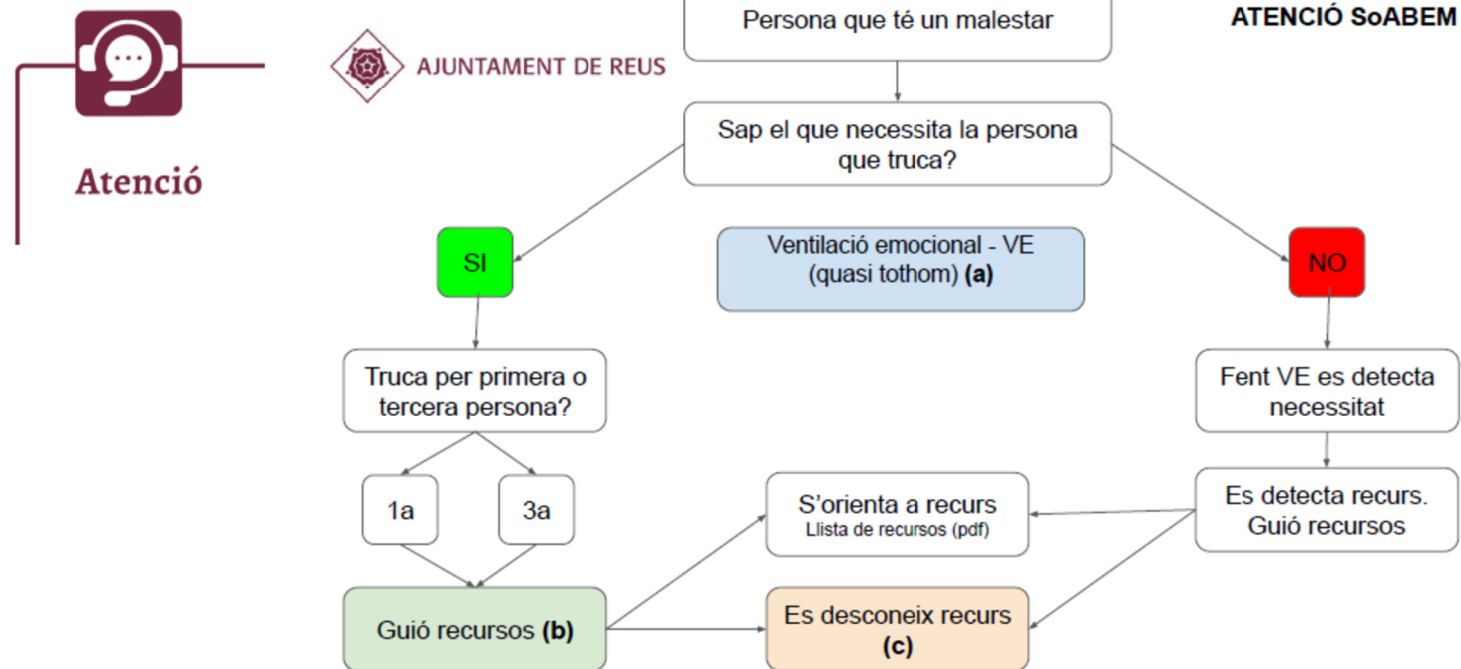
Actiu: és un recurs que dóna salut i benestar a les persones o als grups d'una comunitat.

Poder ser actius: Persones, entorns, equipaments i activitats comunitàries.

**Xarxa Actius**



## Segons línia d'acció - Atenció directa





**Atenció**



→ Servei telefònic:

**977 010 679**

. Dilluns de 12:00 h a 15:00 h,

. Dimecres a la tarda de 16:00 h a 18:30 h

. Divendres de 9:00 h a 12:00 h.

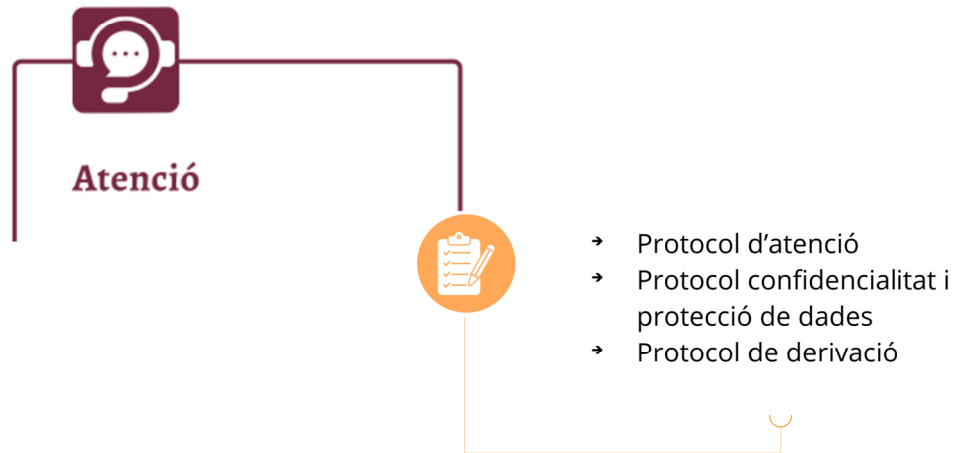
→ Servei de missatgeria a través del correu electrònic:

**soa.emocional@reus.cat**

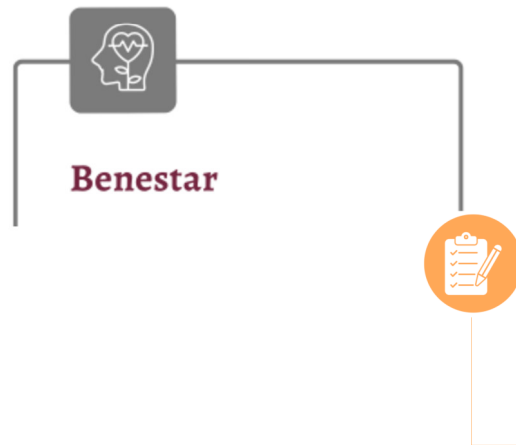
→ Servei presencial, demanant cita prèvia a

**<https://citaprevia.reus.cat/#nbb>**



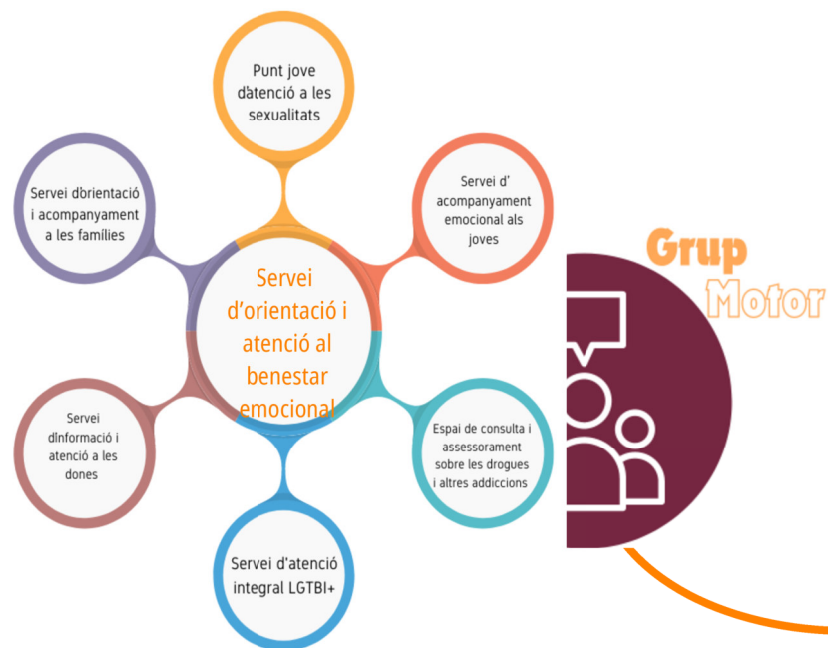


## Tercera línia d'acció - Promoció del benestar



- Accions de formació i divulgació
- Participació en grups de treball Salut mental i benestar
- Suport a activitats que promouen els grups de la xarxa.





Serveis municipals amb atenció directa que ofereixen orientació individualitzada.

*Derivació directa*



Millorar el treball intersectorial per mitjà del desenvolupament d'un projecte comú i una metodologia de coordinació i cooperació compartides.



### Missió

Promoure els mecanismes d'actuació **preventius**, posant èmfasi a l'adquisició d'estils de vida i models de relació saludables.

### Propòsit

Bastir un equipament que aculli els diversos serveis i recursos de caràcter preventiu del nostre municipi.





## Benestar emocional - Què és?

D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut, el benestar emocional és un **estat d'ànim** en el qual les persones reconeixem les nostres habilitats i competències, les quals ens permeten fer front amb èxit a situacions de la vida.



## Benestar emocional

El benestar emocional s'entén com una de les bases clau de la **salut física, emocional, social i personal** de les persones.

Promou el sentiment de pertinença, reforça l'establiment d'un context d'aprenentatge òptim, millora la convivència i afavoreix una actitud positiva de les persones envers el seu futur en tots els àmbits de la seva vida.



Emotional Intelligence



## Determinants socials de la salut

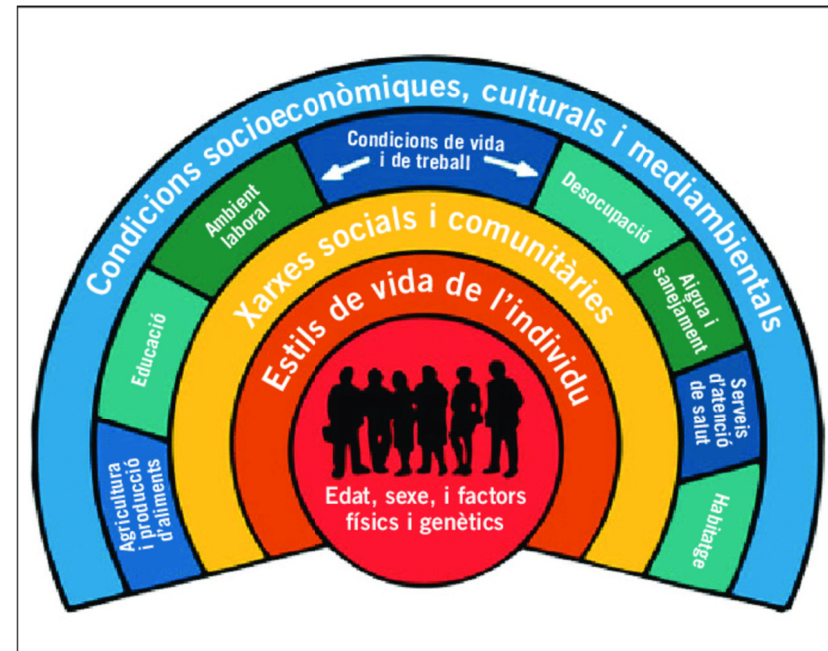
- El 80% dels factors que determinen la nostra salut es troben fora del sistema sanitari.
- Per mantenir-nos sans...
  - . Alimentació
  - . Exercici físic
  - . On vivim
  - . Relacions socials



Per més informació: <https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Articles/determinants-socials-salut-salut-comunitaria>



- **Factors no modificables:**  
Edat, sexe, i factor físics i gènetic.
- **Estils de vida de les persones:**
  - Causes properes dels problemes de salut.
  - Si no son saludables contribuiran de manera més directa al deteriorament de la salut en general.
- Els altres factors tenen un impacte amb els estils de vida.



## Acció

Algunes eines per comunicar millor quan algú proper té un problema...

- Buscar el moment
- Tenir cura de l'espai i la persona
- Escolta activa
- Ser clara i directa
- Evitar el judici
- Mostrar interès per la persona
- Parlar de manera tranquil.la
- Motivar, reforçar i validar a la persona



Per més informació : <https://activatperlasalutmental.org/vols-algun-suport/consells-donar-suport/>





Equip Benestar Emocional  
Promoció de la salut. Salut pública

**Regidoria de Salut i Esports.**  
**Ajuntament de Reus**

**Contacte pel projecte:**

**MÒNICA ARMENGOL.**  
Tècnica de Salut Pública. Psicòloga

977 010 679



Cr Ample 13



<https://eos.reus.cat>



[soa.emocional@reus.cat](mailto:soa.emocional@reus.cat)



<https://citaprevia.reus.cat/>



AJUNTAMENT DE REUS




Regidoria de Salut i Esports



---

# BENESTAR EMOCIONAL ALS COL·LECTIUS

Pràctiques transformadores i  
prevenció del malestar

 Dimecres 23 d'octubre de 2024  
 De 18 h a 19.30 h  
 Sala d'actes de l'antic hospital  
de Sant Joan (*carrer Sant Joan, 34B*)

A càrrec de:  
**Miriam Cid**  
Psicòloga i Tècnica de Salut pública.  
Regidoria de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus.

