

Més de la meitat dels professionals de la salut han acudit a serveis de salut mental des de l'inici de la pandèmia o bé es plantegen fer-ho

- La demanda, real o potencial, ha passat del 25% al 54% en poc més d'un any: psicòlegs i infermeres són els col·lectius que han buscat aquest suport amb més freqüència
- Infermeres i treballadores socials presenten els pitjors indicadors de salut física i mental, mentre que, en tots els col·lectius, les dones es troben pitjor
- Els professionals se senten valorats pels companys i pacients, però emergeix amb força la sensació de manca de reconeixement social

A punt d'arribar als dos anys de pandèmia de COVID-19, els professionals de la salut acumulen nivells de malestar físic i mental molt elevats. Un **malestar que es prolonga en el temps** i que no mostra indicis significatius de recuperació. En aquest temps, més de la meitat dels professionals de Catalunya (54%) han acudit ja a serveis de salut mental (39%) o bé es plantegen fer-ho (15%). Es tracta d'una demanda, ja sigui real o potencial, que duplica la que hi havia a l'estiu de 2020 (25%), poc després de la primera onada.

Les diferents onades de la pandèmia s'han anat succeint **sense donar temps, eines ni recursos als professionals per a la recuperació**. La Fundació Galatea monitora l'estat de salut física i mental dels professionals des que va esclatar la pandèmia i, segons la darrera enquesta (tardor de 2021), encara que en algun cas ha millorat lleument algun indicador de salut, la majoria segueixen empitjorant o es mantenen i en cap cas es recuperen els nivells anteriors a la pandèmia. Es produeix un clar **efecte acumulatiu**. Cal destacar que l'enquesta no inclou la sisena onada viscuda a l'inici de l'hivern 2021-22, amb gran incidència de contagis i enorme saturació dels serveis sanitaris, especialment, de l'atenció primària, ni tampoc el posterior context d'aparent estabilització viscut a partir del febrer de 2022.

L'estudi sobre les repercussions de la COVID-19 elaborat per Fundació Galatea es basa en **enquestes realitzades a set col·lectius professionals de l'àmbit de la salut de Catalunya**: metges, infermeres, odontòlegs, farmacèutics, psicòlegs, veterinaris i treballadores socials. En general, **infermeres i treballadores socials** (els dos col·lectius més feminitzats, juntament amb psicologia) **són els grups que presenten pitjor estat de salut percebut**. De fet, en tots el col·lectius, les dones tenen pitjors indicadors que els homes.

A banda dels indicadors de salut, en aquesta enquesta, els professionals expressen de manera generalitzada que no se senten reconeguts per la societat ni prou valorats per part dels directius ni de les organitzacions on treballen. El director de la Fundació Galatea, **Antoni Calvo**, considera que tots aquests elements fan concloure que **"és imprescindible que el sistema comenci a donar senyals de canvi i que no trigui a fer-ho"**. Segons Calvo, **"el sistema sanitari ha de reconèixer els seus professionals i ha de demostrar-los amb accions i millores concretes que es preocupa per ells"**.

Des de l'inici de la pandèmia, Fundació Galatea va posar en marxa un servei de suport psicològic telemàtic per als professionals de la salut. Fins al febrer de 2022, s'havien

atés a través d'aquest servei més de 1.900 professionals de la salut de tot Catalunya i s'havien ofert més de 7.000 sessions. Aquest suport continua disponible, davant de l'increment de les necessitats i de la demanda, així com de la seva complexitat, tal com reflecteixen els resultats de l'enquesta. L'accés al servei és a través del telèfon **900 670 777** de 9 a 21 hores de dilluns a divendres.

Resum dels principals resultats de l'estudi:

▪ **Condicions de treball**

Amb la pandèmia s'han consolidat les **llargues jornades laborals**. Destaca el nombre de metges, infermeres i farmacèutics que treballen més de 40 hores setmanals (49%, 47% i 42% prespectivament), malgrat que el moment en què es va fer l'enquesta no coincidia amb cap onada ni pic de casos.

D'altra banda, el 60% dels professionals han patit un **increment elevat de la càrrega de treball** que s'ha mantingut al llarg de la pandèmia, especialment en el cas de les infermeres i de les treballadores socials (prop del 78% d'aquestes professionals afirmen que han tingut un increment de càrrega laboral elevat).

Gairebé la meitat dels professionals (48%) han hagut d'adaptar-se a **canvis en el lloc o funcions de feina**, sobretot infermeres (65,7%), treballadores socials (63,5%) i metges (57,9%).

▪ **Satisfacció i reconeixement**

La sensació de **manca de reconeixement social** emergeix un any i mig després de l'inici de la pandèmia com un element que clarament afecta i, alhora, reflecteix l'estat emocional dels professionals. Només se senten reconeguts per la societat el 38,6% dels metges, el 33% de les infermeres, el 27,4% de les treballadores socials i el 23% dels veterinaris, per exemple.

D'altra banda, molts professionals **tampoc se senten valorats pels gestors i directius**. Aquesta percepció s'ha accentuat clarament els darrers mesos, sobretot pel que fa a infermeres i metges, els quals només se senten reconeguts pels seus directius en percentatges del 28,3% i el 36,9% respectivament.

Per contra, els professionals sí se senten valorats i reconeguts pels companys i pels pacients.

▪ **Repercussions directes de la COVID-19 en la salut**

Fins a la tardor de 2021, el **37% dels professionals havien estat de baixa** en algun moment de la pandèmia (el **17% diagnosticats de COVID-19**). Els més afectats han estat metges (40% de baixa i 20% diagnosticats) i infermeres (24,4% de baixa i 51% diagnosticades).

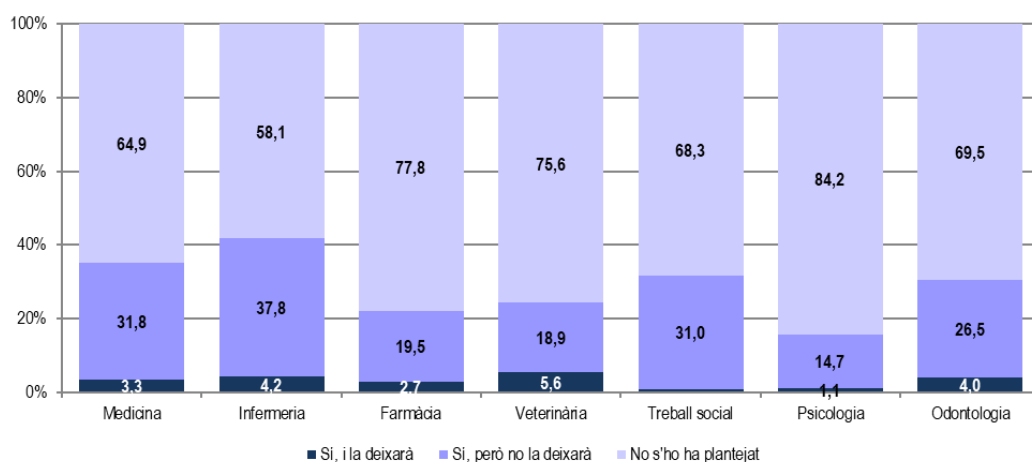
D'altra banda, el **31,7% dels professionals diagnosticats manifesten que tenen algun tipus de seqüela** (5,5% del total de professionals), sobretot metges, infermeres i treballadores socials. Els problemes derivats de la COVID-19 són diversos, però els més freqüents són cansament, pèrdua de memòria, dolor muscular, caiguda de cabell, cefalees i dispnea.

▪ **Repercussions professionals**

La suma de tots els factors anteriors (empitjorament de les condicions de treball, increment de la càrrega laboral, pressió psicològica, manca de reconeixement social, efectes de la COVID-19 sobre la pròpia salut, etc.) ha

acabat tenint efectes sobre les perspectives de futur dels professionals en l'àmbit professional. Fins a **un de cada cinc professionals (20%) s'ha arribat a plantejar deixar la professió**, malgrat que majoritàriament afirmen que no ho faran (sobresurten les infermeres, metges i treballadores socials amb un 42%, 35% i 32% respectivament que s'ho han plantejat). Una opció menys radical, però també indicativa de la situació, és la **d'avançar la jubilació, possibilitat que tenen en ment també un 20% dels professionals**, especialment infermeres (30%), metges (21,5%) i treballadores socials (20%)

L'aparició de la COVID-19 ha fet que els professionals de la salut es plantegin deixar la professió



▪ **Estils de vida**

En general, els hàbits de vida dels professionals no han variat gaire, tot i que hi ha alguns indicadors que empitjoren i davant dels quals cal estar alerta. Per exemple, amb la pandèmia **han augmentat els consumidors habituals d'alcohol** entre els metges (han passat de 4,6% al 7,1%), les infermeres (del 3,8% al 6,3%) i els veterinaris (del 5,6% al 7,2%). En canvi, entre la resta de col·lectius es manté estable i, fins i tot, el percentatge baixa entre psicòlegs i odontòlegs.

El **consum de tabac es manté** a nivells similars als d'abans de la pandèmia: els col·lectius on hi ha més fumadors són treballadores socials (26,2%) i psicòlegs (24%).

La **pràctica d'activitat física decau en tots els col·lectius** (excepte psicòlegs). Aquesta reducció és especialment significativa entre les infermeres (cau la pràctica habitual del 42,7% al 29%), els odontòlegs (de 44,2% a 33,2%) i els farmacèutics (del 45,7% al 29%).

Destaca també el fet que gairebé dues terceres parts dels professionals tenen o han tingut moltes **dificultats per desconectar de la feina** durant el temps lliure, sobretot les infermeres i les treballadores socials.

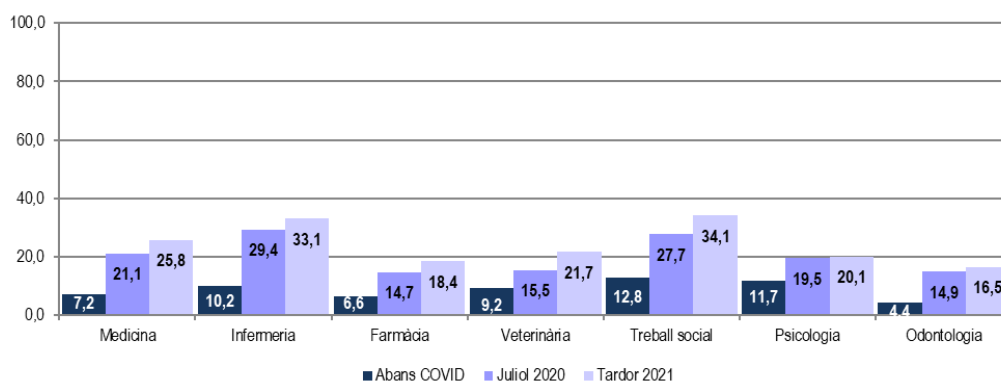
▪ **Estat de salut autopercebut**

Dos anys després de la pandèmia, és un fet que la salut dels professionals no s'ha recuperat. La majoria de trastorns com insomni, patiment psicològic,

cansament, dolor, etc. empitjoren i es cronifiquen. L'efecte acumulatiu en la salut física i, sobretot, mental, és evident.

Si abans de la pandèmia el 8,3% dels professionals **perceben la seva salut com a regular o dolenta, ara en són el 25%** (més, fins i tot, que després de la primera onada, quan eren 23%). Infermeres (33%), treballadores socials (34%) i metges (25,8%) tornen a encapçalar els valors més negatius.

Professionals que perceben la seva salut com a REGULAR o dolenta abans i al llarg de la pandèmia



▪ Hores i qualitat de la son

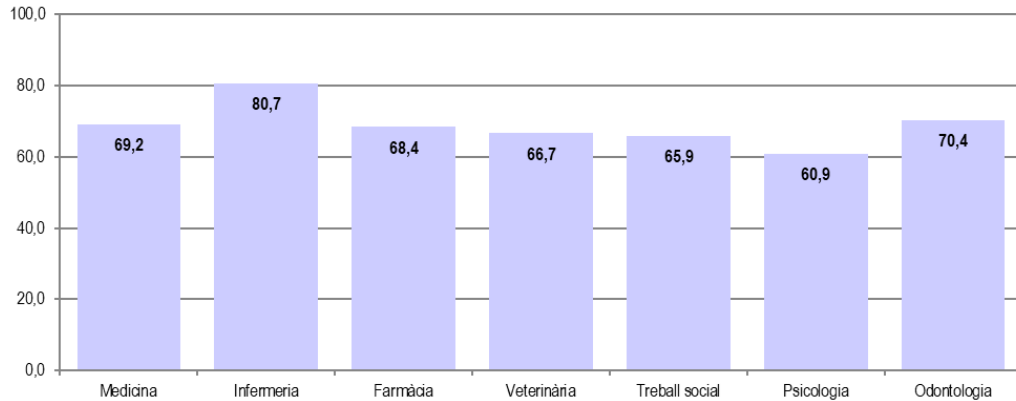
La dificultat per dormir és un problema molt freqüent entre els professionals, especialment entre infermeres (45%) i metges (35%). Malgrat que el pitjor moment quant a l'insomni va ser la primera onada, les dades de la tardor de 2021 mostren que la lleu millora experimentada just després s'ha perdut i els problemes per dormir han tornat a incrementar-se.

Pel que fa a les hores de son, tot i que aquest indicador ha millorat en la majoria de col·lectius, es manté en nivells similars als de la primera onada en metges i infermeres, entre els quals el 21% i el 27% respectivament dormen menys de sis hores diàries (14% abans de la pandèmia en ambdós col·lectius).

▪ Fatiga, dolor i estrès

Tots els col·lectius presenten percentatges superiors al **60% de professionals afectats per cansament, dolor o estrès** i, en la majoria de grups, els nivells són similars o, fins i tot, superiors als de la primera onada de la pandèmia i sempre molt per sobre dels nivells pre-pandèmia. El 80,7% de les infermeres, el 70,4% dels odontòlegs, el 69,2% dels metges o el 68,4% dels farmacèutics refereixen algun d'aquests problemes o més d'un. El dolor musculoesquelètic i l'estrès s'incrementen en totes les professions. **Les infermeres tenen els nivells més alts en tots tres indicadors:** cansament (58,8%), dolor (60,1%) i estrès (57,7%).

Professionals de la salut que presenten algun indicador dels anteriors (fatiga i/o dolor i/o estrès). Tardor 2021



▪ **Salut mental**

Les conseqüències dels problemes de salut mental que arrossegueu els professionals són imprevisibles, en la mesura que perduren durant massa temps i es cronifiquen. Abans de la pandèmia, **l'estat de salut mental era percebut com a regular o dolent** pel 10% dels professionals, A la tardor de 2021, aquest percentatge **s'havia triplicat (30,5%)**. Infermeres (40,2%), treballadores socials (35,7%) i metges (30,7%) són els col·lectius amb més càrrega psicològica i els que han tingut una evolució més negativa des de l'inici de la pandèmia.

Els **pensaments de "no poder més" o la sensació d'"estar sobrepassat" afecten el 30% dels professionals**, especialment a infermeria (39,8%). La professió que va tenir una evolució més negativa en aquest sentit, entre l'estiu de 2020 i la tardor de 2021, van ser els veterinaris, mentre que treballadores socials, psicòlegs i odontòlegs, que venien d'una situació molt negativa, van registrar una evolució més favorable.

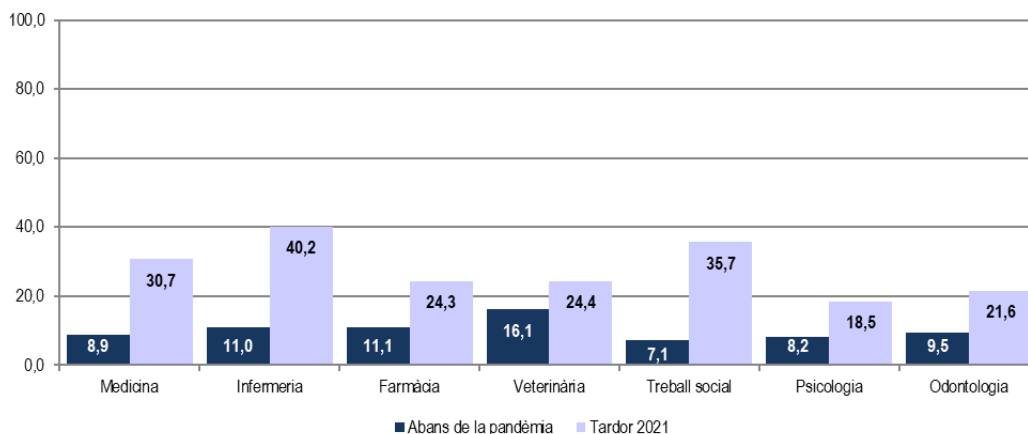
La **sensació de "sentir-se cremat" a la feina afecta el 36% dels professionals** (39% l'any 2020), encapçalats per infermeres (43,2%) i per metges (38,1%). D'altra banda, mentre psicòlegs, treballadores socials i odontòlegs han millorat una mica pel que fa a aquest aspecte, els veterinaris registren l'evolució més negativa en relació a l'estiu de 2020 (del 28,8% que se senten cremats passen al 35,6%).

La darrera enquesta de Fundació Galatea planteja per primer cop les **situacions d'estrès posttraumàtic** i el resultat és que el **16,3% dels professionals** manifesten que sovint actuen com si estiguessin revivint experiències estressants relacionades amb la pandèmia. Les més afectades són les infermeres (26,3%) i les treballadores socials (24,6%)

Fins a un **42% dels professionals de la salut tenen algun risc de patir un trastorn mental** de tipus ansiós o depressiu (segons General Health Questionnaire-12). Al capdavant, les infermeres (58,3%), les treballadores socials (47,1%) i els metges (47,1%). Fundació Galatea no disposa de la mateixa dada de l'any anterior, però si es compara amb estudis realitzats abans de la pandèmia (entre 2013 i 2018), hi ha increments d'aquest risc com el que es registra entre els metges (del 28,4% de 2013 al 47,1% de la tardor de 2021) o entre les infermeres (del 36,4% del 2016 al 58,3% actual)

Pel que fa al **consum de tranquil·litzants o hipnòtics**, no ha deixat d'augmentar des de l'inici de la pandèmia. A la tardor de 2021 en consumien el **30% dels professionals**. Es tracta d'un consum que ha augmentat en tots els col·lectius (a l'inici de la pandèmia se situava en el 18%), encapçalats per infermeres (35,4%) i farmacèutics (33,5%).

Estat de salut mental autopercebut com a dolent o regular abans de la pandèmia i actualment



▪ **Coneixement i ús de serveis de salut mental**

Només el **38% dels professionals de la salut consideren que han tingut prou suport psicològic i emocional** durant la pandèmia. Els psicòlegs són els que n'han tingut més (62%), seguits d'odontòlegs (46,6%) i veterinaris (41,7%). Per contra, infermeria és el col·lectiu en què menys professionals consideren haver tingut prou suport (29,5%).

Pel que fa a l'accessibilitat a serveis de suport psicològic i emocional, el **41% dels professionals coneixen les opcions existents i creuen que hi han pogut accedir amb facilitat**. Els més satisfets en aquest aspecte són els psicòlegs (57,6%), metges i treballadores socials i els que han tingut més dificultats, els farmacèutics (només 27,6% coneixen opcions existents o les consideren suficients).

Del conjunt de professionals, **fins a un 54% han acudit a serveis de salut mental des que va començar la pandèmia o es plantegen fer-ho** (39% i 15% respectivament). Això representa més del doble que a l'estiu de 2020, quan un 16% havia fet ús d'aquests serveis i un 9% s'ho estava plantejant (25% en total). Els col·lectius que han tingut més contactes amb serveis d'atenció a la salut mental han estat els de psicòlegs (52%), infermeres (44%) i veterinaris (41%) i els que menys, els farmacèutics (32%) i odontòlegs (34%).

Els **serveis de salut mental més utilitzats en general són els que ofereixen els professionals privats** (psicòlegs i psiquiatres), que són l'opció per al 46,7% dels usuaris. Psicòlegs i odontòlegs són els principals usuaris d'aquesta opció. En segon lloc se situen els **programes de Fundació Galatea** (26,5%) i són l'opció preferent per als metges. De fet, metges, infermeres i veterinaris són els que més coneixen i confien en els programes

específics de Fundació Galatea als quals tots els professionals dels col·lectius enquestats tenen dret com a col·legiats.

- **Formació en competències per a un exercici professional saludable**
Són nombrosos els professionals (**91%**) que troben a faltar formació per **desenvolupar o millorar habilitats emocionals** que els permetrien exercir de manera més saludable (destaca aquesta demanda entre dones i professionals més joves). La meitat creuen que necessiten formació per adquirir competències emocionals, la mateixa proporció que voldrien perfeccionar la **capacitat de gestionar conflictes**. A un terç dels professionals els agradaria **millorar la comunicació amb els pacients i familiars**, mentre que també s'incrementa la necessitat d'aprendre a **treballar millor en equip** i de desenvolupar la **capacitat de lideratge**.

Per a més informació:

Departament de Premsa i Mitjans Externs del Col·legi de Metges de Barcelona

Marta Ciércoles / Aitor Mora (Telf. 935 678 830 · mitjans@comb.cat)