

BARCELONA

Serveis i recursos per cuidar la salut mental i emocional



La situació d'alerta sanitària i confinament causada per la Covid-19 pot afectar la salut mental i emocional de la població.

L'Ajuntament de Barcelona, les entitats i les institucions de la ciutat han impulsat i reforçat els serveis i les accions per donar suport emocional a la ciutadania.

DES DE CASA

SERVEIS DE SUPORT EMOCIONAL I ACOMPANYAMENT

POBLACIÓ GENERAL

- **Telèfon de l'Esperança** d'escolta i acompanyament, atès per persones voluntàries: 682 900 500 (24 h, de dilluns a diumenge).
- **Web App de la Generalitat de Catalunya**, on es donen eines per a l'avaluació i millora de la salut emocional, i accés a recursos emocionals. GestioEmocional.cat.
- **Telèfons de l'Hospital de la Mercè** de suport emocional i psicològic al dol per a familiars de persones que han mort per la Covid-19: 93 427 52 50 i 93 219 96 75
Mar Ruiz: mruiz.merced@hospitalarias.es.
(Quan les circumstàncies ho permetin s'oferiran Grups d'Ajuda Terapèutics).
- **Teràpies virtuals de l'equip de Psiquiatria de Vall d'Hebron**. S'ha d'omplir [aquest formulari web](#).
- **Suport telefònic i en línia de l'Hospital del Mar** per a la població en general, familiars de persones malaltes i professionals. 121mar@psmar.cat.
- **Telèfon de l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC)** per a acompanyar en el procés de dol i també per a persones malaltes de càncer: 900 100 036 (24 h, de dilluns a diumenge).

PROFESSIONALS AUTÒNOMS

- **Telèfon impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i la Fundació PIMEC i la Fundació Salud y Persona per a persones autònomes i microempreses**: 900 505 805 (de 6.00 a 24.00 h, de dilluns a diumenge). Clau d'accés: AUTONOMS2020.

TREBALLADORES DE LA LLAR I DE LA CURA QUE ATENEN LES PERSONES DE MANERA PARTICULAR

- **Telèfon impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i la Fundació Salud y Persona**: 900 505 805 (de 6.00 a 24.00 h, de dilluns a diumenge). Clau d'accés: DOMICILIO2020.

PROFESSIONALS DE SERVEIS ESSENCIALS

- **Telèfon impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i la Fundació Galatea del Consell de Col·legis de Metges de Catalunya**, amb el suport del COPC: 93 567 88 56 (de 9.00 a 22.00 h, de dilluns a diumenge).



DONES, INFANTS I ADOLESCENTS EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

- Telèfon del Servei d'Atenció, Recuperació i Acol·lida (SARA) de l'Ajuntament de Barcelona: 93 291 59 10 i 93 291 59 20 (de 9.00 a 15.00 hores, de dilluns a divendres) / sara@bcn.cat.

INFANTS I ADOLESCENTS EN SITUACIÓ DE MALTRACTAMENT O ABÚS SEXUAL

- **Telèfon Infància Respon (116 111).** Servei públic d'atenció exclusivament telefònica, gratuït i permanent, que funciona vint-i-quatre hores al dia, els 365 dies de l'any. Posa especial atenció als casos d'assetjament a les escoles, ciberassetjament, violència masclista en adolescents i abusos sexuals. Mitjançant aquest servei, la Direcció General d'Atenció a la Infància i Adolescència (DGAIA) endega l'activació dels protocols que corresponguin.
- **Fundació Vicki Bernadet:** suport psicoterapèutic i social en línia per a qualsevol persona afectada per un abús sexual infantil. Formació en línia per a professionals que treballen amb la infància. Contacte: 933 189 769 / info@fbernadet.org.

INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES

- **Konsulta'm:** a través dels correus electrònics i telèfons d'[aquesta llista](#).
- **Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF):** Format pel servei d'escolta i acompanyament per a joves de 12 a 20 anys **Aquí t'escoltem** i pel **Centre per a Famílies amb Adolescents**, el SAIF habilita un nou telèfon de contacte des d'on atendre totes les consultes. **601 641 056:** Podeu enviar un missatge per WhatsApp, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 19 h, i es posaran en contacte amb vosaltres. Caldrà que hi indiqueu el vostre nom, edat, districte de residència i, breument, el motiu de la consulta. Si ho preferiu, també podeu trucar-hi, així com rebre atenció individual i confidencial d'ambdós serveis a través dels seus [canals específics](#) [habituals](#).

- **Línia d'atenció gratuïta de suport psicològic especialitzat per a la infància i l'adolescència,** organitzada pel Col·legi de Psicologia de Catalunya, en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona. 649 756 713 (de dilluns a divendres, de 9 a 17 h, i dissabte, de 9 a 14 h) / suportinfancia@copc.cat. Dirigida a educadors/ores, mestres, professors/ores i monitors/ores; nenes, nens i adolescents i familiars directes o tutors/ores legals. Operativa des del 29 de juny fins al 12 de setembre de 2020. **PER A PERSONES AMB SORDESA:** ofereix videotrucades amb llengua de signes. Cal fer la demanda a través del correu electrònic.
- **Confinats.cat,** el portal per a joves promogut per la Direcció General de Joventut (DGT) i [Adolescents.cat](#), inclou un consultori psicològic en línia específic sobre les preocupacions i dubtes derivats del confinament.
- **Fundació Eulàlia Torras de Beà:** suport a través de correu electrònic i telèfon gratuït per a tots aquells infants, adolescents i famílies que experimentin malestar emocional. Telèfons: 93 457 58 48 / 93 360 18 12 / 93 565 13 01 (de 9.00 a 14.00 h, de dilluns a divendres) / consultaobertacovid19@fetb.org.
- **Fundació FITA:** app b-resol (servei d'atenció i orientació psicològica i social adreçada als adolescents, joves, famílies i professionals de l'educació i l'acció social).

PERSONES GRANS

- **Fundació privada Avismon-Catalunya:** escolta telefònica a les persones grans que se sentin soles durant els dies de confinament: 93 332 58 58 (de 9.00 a 14.00 h i de 16.00 a 19.00 h, de dilluns a divendres).
- **RADARS:** el projecte de l'Ajuntament de Barcelona acompanya telefònicament les persones grans que viuen soles.
- **Vincles:** el servei de l'Ajuntament de Barcelona ha creat un nou canal de salut dins l'aplicació per donar informació sobre la Covid-19 i respondre dubtes de les persones usuàries.

PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL

- **Espai Situa't, de la Federació Salut Mental Catalunya**: informació i orientació en salut mental a persones i familiars amb i sense problemes de salut mental: Barcelona esquerra i litoral: espaisituat@salutmental.org i 654 24 94 14 / Barcelona dreta i nord: noubarris@activatperlasalutmental.org i 675 93 93 26.
- **Programa "FentCostat"**: suport professional o d'una família experta en salut mental de l'entitat AEP: acollida@arep.cat / 606 605 887.

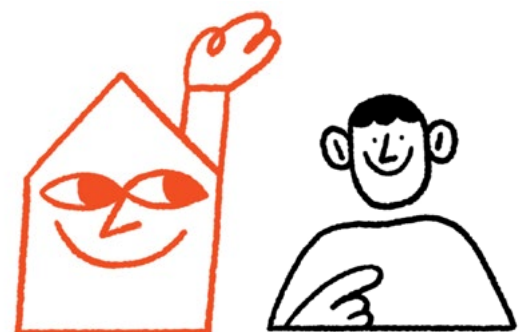
PERSONES AMB DISCAPACITAT

- **Servei d'Assessorament Especialitzat**: informació, orientació i suport sobre els drets de les persones amb discapacitat: sap@bcn.cat, 934 132 775 (de dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h) i 010 (Institut Municipal de Persones amb Discapacitat).
- **Equip d'Assessorament Laboral**: assessorament i atenció social i emocional a treballadors i treballadores amb discapacitat i a persones que cerquen ocupació: ealocupacio@bcn.cat, 9334 132 839 (de dilluns a divendres, de 9.30 a 13.30 h). (Institut Municipal de Persones amb Discapacitat).

ALTRES ENTITATS QUE OFEREIXEN RECURSOS

- **Associació Benestar i Desenvolupament (ABD) i Centre de Teràpia Interfamiliar (TPI)**: suport a les famílies impulsant grups interfamiliars en línia.
- **Intress**: servei de psicoteràpia en línia: caf@intress.org.
- **Associació de professionals de salut mental AEN**: suport psicològic a personal sanitari. desdecasateescucho@gmail.com i 646 156 435.

- **Psicologia Sense Fronteres**: ofereix atenció psicològica telemàtica: psicologssensefronteres@yahoo.es.
- **La Tireta, salut comunitària**: ofereix suport psicològic per al malestar emocional: latiretasalutcomunitaria@gmail.com.
- **Enrutat**: ofereix suport emocional en dies de confinament: judit.prieto@enrutat.org i 622 64 54 61 (Laura).
- **Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi (ACPS)**: atenció a distància a les famílies i l'entorn de les persones en risc de suïcidi. info@acps.cat / 652 87 38 26.
- **Associació Després del Suïcidi – Supervivents (DSAS)**: suport a les persones que han perdut un ésser estimat per suïcidi. info@despresdelsuicidi.org i 662 545 199 / 666 640 665 (Whatsapp).
- **AFAMMCA**: atenció telefònica a qualsevol persona que ho necessiti (de 10 a 13 h i de 16 a 19 h). Telèfon 601 268 153. Ha obert també un dels grups virtuals de primera persona a qualsevol persona amb alguna experiència en salut mental que vulgui xerrar una estona. Dilluns, a les 12 h. (Cal posar-se prèviament en contacte amb l'associació, que informarà al grup de l'entrada d'una nova persona). 601 268 153 (trucada o whatsapp) / afammca@gmail.com.
- **Fundació Privada Centre d'Higiene Mental Les Corts**:
 - Servei d'orientació i acompanyament telefònic i/o mitjançant vídeotrucada a les famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial. soaf@fchmcorts.com
 - Servei d'atenció psicoterapèutica telefònic i/o mitjançant vídeotrucada a infants i famílies (SAPIF) de l'Espai Jove Assistencial. espaijove.assist@fchmcorts.com.



INFORMACIÓ I RECOMANACIONS PER AL BENESTAR EMOCIONAL

INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES

- [“Com parlem del coronavirus amb les criatures?”](#) (Criatures. Ara.cat).
- [Guia per afrontar el confinament](#) (Fundació Adana).
- [Decàleg per viure confinat entre adolescents](#) (Jaume Funes. [Catorze.cat](#)).
- [Consells psicològics per a la cura d'infants en temps d'aïllament](#) (Fundació Eulàlia Torras de Beà).
- [Consells psicològics per a familiars i cuidadors](#) (iFundació Eulàlia Torras de Beà).
- [Com acompanyar a infants i adolescents a fer front a la crisi sanitària](#) (Fundació Nou Barris).
- [Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19](#) (Generalitat de Catalunya).
- [10 consells per mantenir la calma en temps difícils](#) (Equips CDIAP-EIPI Nou Barris i CDIAP-EIPI Ciutat Vella).
- [Gestió del confinament per a famílies amb adolescents](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).
- [Gestió del confinament per a famílies amb fills a càrrec](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).
- [Disciplina positiva en situació de confinament](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).
- [Passes a seguir en la gestió del conflicte familiar](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).
- [Recomanacions per a famílies separades](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).
- [Recomanacions per compaginar vida laboral i confinament en família](#) (Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies (SOAF) de l'Espai Jove Assistencial).

INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL

- [Propostes per a un bon confinament dels infants i adolescents amb dificultats de l'aprenentatge](#). (Grup de treball de trastorns de l'aprenentatge de la Societat Catalana de Pediatria).
- [Recomanacions per a les famílies de nens amb dificultats en el desenvolupament](#). (Xarxa CDIAP).
- [Trastorn de l'espectre de l'autisme i coronavirus: informació per a famílies](#) (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona).
- [Com ajudem als infants amb TEA i a les seves famílies a afrontar el COVID-19?](#) (Carrilet).
- [Trastorn de la Conducta Alimentària \(TCA\) i coronavirus](#) (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona).
- Guies “Al teu costat”: consells per a mares i pares durant el confinament (Save the Children).
 - [Com ajudar els nostres fills i filles amb les seves emocions?](#)
 - [Com garantir una llar segura per als nostres fills i filles?](#)
 - [Com promoure l'oci i el joc a casa?](#)
 - [Com assegurar una nova alimentació per als nostres fills i filles?](#)
 - [Com promoure la participació dels nostres fills i filles?](#)



PERSONES ADULTES

- [Recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses](#) (Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya).
- [Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de Covid-19](#) (Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya).
- [Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament](#) (Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya).
- [Com cuidar la nostra salut mental durant el COVID-19](#) (AREP).
- [Cuida la teva salut mental durant el coronavirus](#) (Federació Salut Mental Catalunya).
- [Crisi del Covid-19: pal·liem els efectes en la salut mental](#) (Fundació Congrés Català de Salut Mental – FCCSM).
- [Infermeres de família i comunitària donen consells de salut per a les persones confinades a casa per l'estat d'alarma](#) (Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona).
- [Pautes per ajudar a canalitzar i gestionar millor l'impacte emocional del confinament](#) (Unitat de Teràpia de la Conducta – UB).
- [Impacte emocional per la COVID-19](#) (Ministeri de Sanitat).
- [Afrontar el dol en temps de coronavirus](#) (Ministeri de Sanitat).
- [Recursos d'orientació i suport davant la pèrdua d'un ésser estimat](#) (Associació Espanyola Contra el Càncer - AECC).
- [Com augmentar la seguretat i prevenir la violència sexual infantil en el confinament?](#) (PrevenSI).
- Vídeos amb consells relacionats amb el confinament del Projecte Home
 - [No perdre els hàbits](#)
 - [Pantalles i TIC](#)
 - [La gestió dels conflictes a casa](#)
- [Gestió d'emocions](#) (Canal Salut Generalitat de Catalunya).
- [Bloc "Parlem sobre l'Alzheimer"](#) Fundació Pasqual Maragall.

- [Assessorament telefònic i informació sobre símptomes i maneig de situacions amb persones amb Alzheimer durant el confinament](#) (Fundació ACE).
- [5 consells per a l'autocura dels cuidadors i cuidadores en confinament](#) (Fundació ACE).
- [Mantenir els hàbits de la vida quotidiana durant el confinament](#) (Associació Alzheimer Catalunya).

PERSONES ADULTES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL

- [Recomanacions per tenir cura de la salut mental per a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, i per a persones sense problemes de salut mental](#) (Federació Salut Mental Catalunya).
- [Recomanacions per a persones amb problemes de salut mental i addiccions](#) (Canal Salut Generalitat de Catalunya).

PERSONES GRANS

- [Campanya #TrucadesContraelSilenci](#) (Amics de la Gent Gran).
- [Recomanacions per a persones grans](#) (Ministeri de Sanitat).



RECURSOS PER AL BENESTAR DURANT EL CONFINAMENT

INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES

- [La rosa contra el virus](#). Conte per explicar el coronavirus (Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya – COPC).
- [Llibre per a infants sobre el coronavirus](#) (Manuela Molina).
- [Mussol i el coronavirus](#) (vídeo-conte) (Núria Florensa i Raül Tortosa).
- [21 idees creatives \(i educatives\) per fer amb els nens i nenes a casa](#) (Fundesplai).
- [Com identificar i gestionar les emocions en temps de confinament](#) (Aquí t'escoltem, Ajuntament de Barcelona).
- [Gestió de les emocions dels infants davant el coronavirus SARS-CoV-2](#) (Generalitat de Catalunya).
- [Consell pràctics per a joves durant el confinament](#) (Generalitat de Catalunya).
- [La gestió del temps, clau per afrontar el confinament](#) (Aquí t'escoltem, Ajuntament de Barcelona).
- ["Tips" per a la convivència de famílies amb adolescents durant el confinament](#) (Centre per a Famílies amb Adolescents, Ajuntament de Barcelona).
- [Com gestionar la sobreinformació i aprendre a desconnectar durant el confinament](#) (Aquí t'escoltem, Ajuntament de Barcelona).

PERSONES ADULTES

- [Recomanacions per seguir saludables i actives durant el confinament](#) (Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts).
- [Queda' t a casa amb Joia. Propostes per passar els dies de contenció a casa](#) (Fundació Joia).
- [10 consells per al benestar de les persones amb demència durant el confinament](#) (Fundació ACE).
- [Activitats i propostes per al confinament per a les persones amb Alzheimer](#) (Fundació ACE).

PERSONES GRANS

- [9 consells per a un confinament saludable per a la gent gran](#) (Generalitat de Catalunya).



RECURSOS PER A PROFESSIONALS

- [Caixa de recursos per a professionals de la salut](#) (Fundació Galatea).
- [Cuidant la salut mental del personal sanitari](#) (Sociedad Española de Psiquiatria).
- [Crisi del Covid-19: pal·liem els efectes en la salut mental](#) (Fundació Congrés Català de Salut Mental).

