

# 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 impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i el Col·legi de Psicologia de Catalunya (COPC):** 649 756 713 (de 9.00 a 20.00 h, de dilluns a diumenge).  
Ofereix videotrucada amb llengua de signes per a persones sordes (cal fer la demanda a l'adreça electrònica: [suportpsicologic.PS@copc.cat](mailto:suportpsicologic.PS@copc.cat)) i segueix un protocol per detectar i derivar casos de violència masclista.
- **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](http://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](mailto: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](#).
- **Support telefònic i en línia de l'Hospital del Mar** per a la població en general, familiars de persones malaltes i professionals. [121mar@psmar.cat](mailto: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).



## 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](#).
- **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](mailto: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).
- **Projecte RADARS**

## 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: [espaisitua@salutmental.org](mailto:espaisitua@salutmental.org) i 654 24 94 14 / Barcelona dreta i nord: [noubarris@activatperlasalutmental.org](mailto:noubarris@activatperlasalutmental.org) i 675 93 93 26.
- **Programa "FentCostat"**: suport professional o d'una família experta en salut mental de l'entitat AREP: [acollida@arep.cat](mailto:acollida@arep.cat) / 606 605 887.

## 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](mailto:caf@intress.org).
- **Associació de professionals de salut mental AEN**: suport psicològic a personal sanitari. [desdecasateescucho@gmail.com](mailto:desdecasateescucho@gmail.com) i 646 156 435.
- **Psicologia Sense Fronteres** ofereix atenció psicològica telemàtica: [psicologssensefronteres@yahoo.es](mailto:psicologssensefronteres@yahoo.es).
- **La Tireta, salut comunitària** ofereix suport psicològic per al malestar emocional: [latiretasalutcomunitaria@gmail.com](mailto:latiretasalutcomunitaria@gmail.com).
- **Enrutat** ofereix suport emocional en dies de confinament: [judit.prieto@enrutat.org](mailto: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](mailto: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](mailto:info@despresdelsuicidi.org) i 662 545 199 / 666 640 665 (Whatsapp).

## INFORMACIÓ I RECOMANACIONS PER AL BENESTAR EMOCIONAL

### INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES

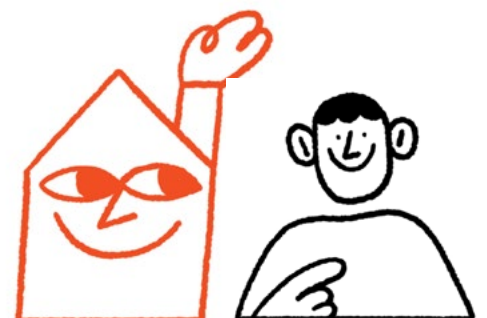
- [“Com parlem del coronavirus amb les criatures?”](#) (Criatures. Ara.cat).
- [Guia per afrontar el confinament](#) (Fundació Adana).
- [Decàleg per viure confinat entre adolescents](#) (Jaume Funes. *Catorze.cat*).
- [Consells psicològics per a la cura d'infants en temps d'aïllament](#) (Fundació Eulàlia 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).

### 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).

### 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).

## 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).

### 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).

