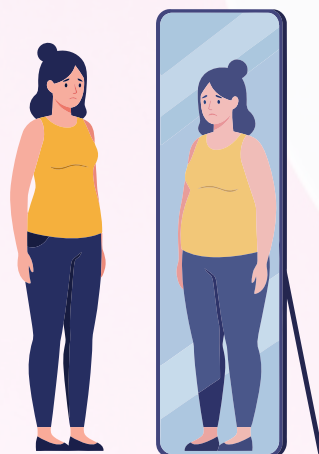


QUAN NO T'AGRADES, EMMALALTEIXES

Els trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, trastorn per afartament...) **són trastorns mentals greus i complexos, de llarga durada** que poden tenir un **gran impacte en la salut física, emocional i social**.



El **47 %** de les noies de 12-16 anys es vol aprimar



Al menys **1 de cada 20 noies adolescents** està patint un TCA



El **86 %** de les burles entre iguals es refereixen a l'aspecte físic



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia



PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA I PROMOCIÓ DE LA SALUT

QUI SOM

- Som una **entitat sense ànim de lucre fundada l'any 1992 per un grup de famílies afectades pels trastorns de la conducta alimentària (TCA)**, amb la col·laboració dels professionals de la unitat especialitzada de l'Hospital Clínic de Barcelona.
- La **nostra missió és acompanyar** les persones afectades per un TCA i les seves famílies, oferint **orientació i suport** al llarg del procés de recuperació. Alhora, treballem per **sensibilitzar la societat i promoure la prevenció** d'aquests trastorns.
- L'any 2007 vam fundar la **Fundació Imatge i Autoestima (IMA)** amb l'objectiu específic de **prevenir els trastorns de la conducta alimentària** i fomentar hàbits saludables, especialment entre infants i joves.

COM TREBALLEM

El nostre programa aposta per la **promoció dels factors de protecció** com una **vacuna psicològica** davant dels TCA:

- Autoestima saludable
- Imatge corporal positiva
- Pensament crític davant la pressió estètica i les xarxes
- Respecte per la diversitat corporal
- Estil de vida saludable


PREMI XVII JORNADA PAAS
Pla integral per a la promoció de la salut i prevenció
d'altres factors i l'atenció sanitària (PAAS)
en l'àmbit educatiu
Quan no t'agrades, emmalalteixes
Fundació Imatge i Autoestima
Sara Builanca i Anna Figuer
Esteve Fernández Muñoz
Secretaria de Salut Pública
Barcelona, 28 de novembre de 2024

El nostre programa de prevenció va rebre el **XVII Premi PAAS (2024)** de l'Agència de Salut Pública de Catalunya al millor projecte de promoció de la salut en l'àmbit educatiu: *Quan no t'agrades, emmalalteixes*.

A QUI VA DIRIGIT EL PROGRAMA

Totes les activitats són dutes a terme per psicòlogues i psicòlegs especialitzats/des en TCA i estan adaptades a l'edat i les característiques de cada grup.

Centres educatius



- Tallers per a l'alumnat de Primària, ESO, Batxillerat i CFGM
- Detecció de casos i assessorament al professorat

Famílies



- Xerrades sobre TCA, criança, imatge corporal i pantalles
- Formats online, accessibles i participatius

Professionals



- Formació per a docents, personal sanitari, monitors de menjador i altres col·lectius
- Formació subvencionada disponible

Ajuntaments i empreses



- Formació i sensibilització a mida per a equips i comunitats
- Adaptació als objectius de cada organització

Les activitats s'adapten als vostres centres i necessitats.
El període d'inscripció està obert durant tot el curs escolar.

QUÈ HEM FET EL 2025?

ALUMNAT
+ 8.000
infants i
adolescents
en 318 tallers



FAMÍLIES
+ 550
familiars
en 18
xerrades



+700
professionals
formats
en TCA

Hem detectat una mitjana
d'**1,5 casos**
possibles de TCA
per cada grup-classe treballat.

AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**



**Ajuntament
de Barcelona**



**Diputació
Barcelona**



Diputació de Girona



COM CONTRACTAR LES NOSTRES ACTIVITATS

93 454 91 09 · 616 377 582

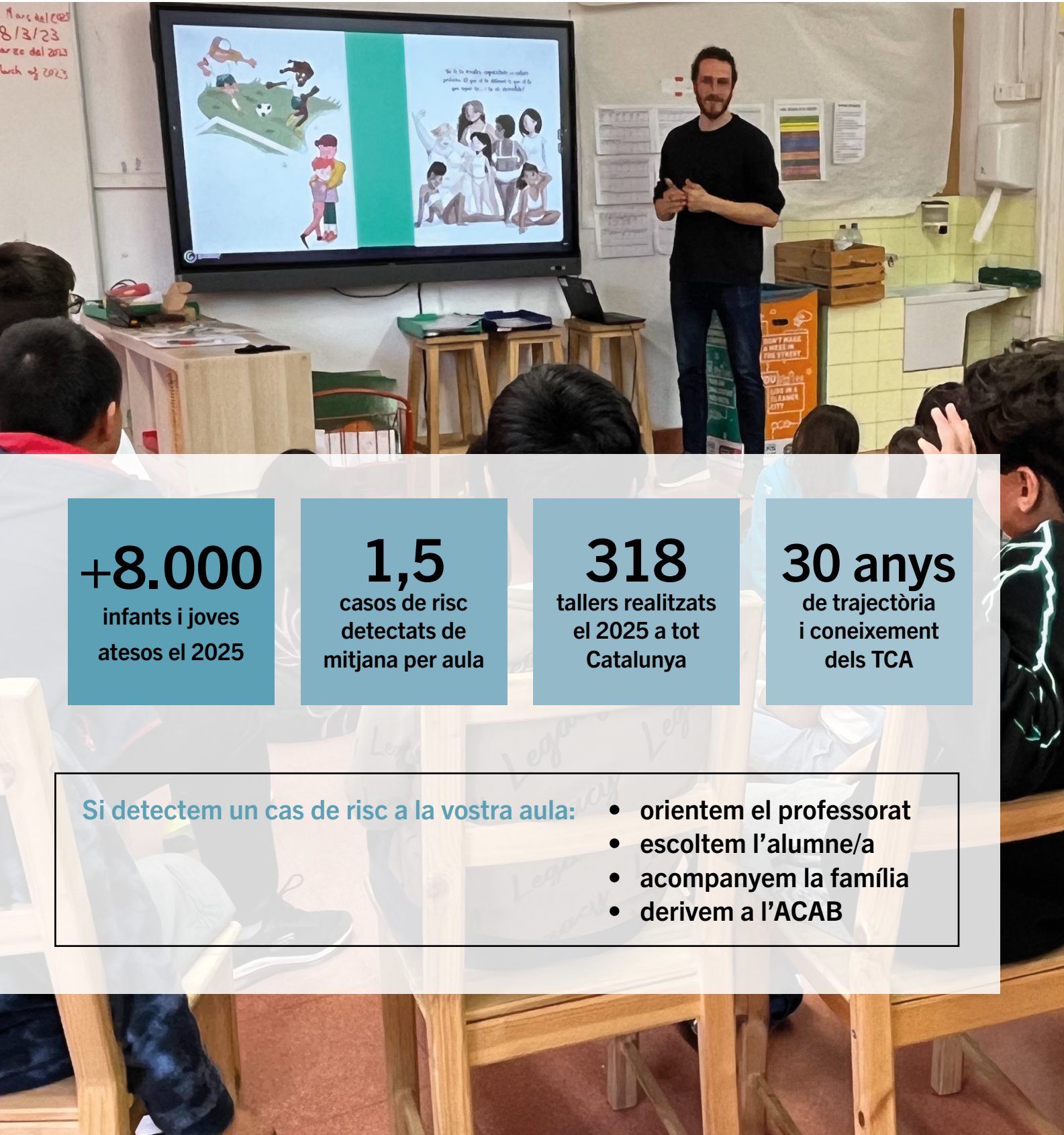
prevenciotca@acab.org

www.acab.org



PREVENIM ELS TCA I DETECTEM CASOS REALS A LES VOSTRES AULES

Escoles i instituts



+8.000

infants i joves atesos el 2025

1,5

casos de risc detectats de mitjana per aula

318

tallers realitzats el 2025 a tot Catalunya

30 anys

de trajectòria i coneixement dels TCA

Si detectem un cas de risc a la vostra aula:

- orientem el professorat
- escoltem l'alumne/a
- acompanyem la família
- derivem a l'ACAB

Tallers de prevenció per a centres educatius de Primària, ESO, Batxillerat i CFGM

CICLE	TALLER	DURADA	PREU
PRIMÀRIA Cicle inicial · Cicle mitjà · Cicle superior			
1r i 2n	EL TRESOR MÉS VALUÓS • El valor del cos i la seva funcionalitat	1 hora	85 €/grup
3r i 4t	EL MIRALL FANTÀSTIC • Autoestima i autoconcepte	1 hora i quart	85 €/grup
5è i 6è	AMB EL COS NO S'HI JUGA • Habilitats socials i iniciant el sentit crític	1,5 hores	125 €/grup
EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA 1r i 2n d'ESO · 3r i 4t d'ESO			
1r i 2n ESO	M'AGRADO TAL COM SÓC I • Respecte per la diversitat corporal	2 hores	170 €/grup
3r i 4t ESO	M'AGRADO TAL COM SÓC II • Pressió estètica i sentit crític	2 hores	170 €/grup
1r a 4t ESO	BENESTAR DIGITAL: PANTALLES, IMATGE I AUTOESTIMA • Imatge corporal i xarxes socials	2 hores	170 €/grup
BATXILLERAT I CICLES FORMATIUS Batxillerat · CFGM · CFGS			
Batx. i CFGS	T'AGRADA EL QUE VEUS AL MIRALL? • Com defensar-nos de la pressió estètica	2 hores	170 €/grup
Secundària i Batx.	COSSOS REALS: PRESSIÓ ESTÈTICA I ESTIGMA DEL PES • Estigma pel pes i grassofòbia	1,5-2 hores	170 €/grup
GRUPS AMB NEE Contingut adaptat a cada grup			
Grups NEE	JO SÉ CUIDAR-ME • Contingut adaptat a cada grup	1 hora	85 €/grup

RESERVA ELS TALLERS PER AL TEU CENTRE

Inscripcions obertes tot el curs escolar · Places limitades per trimestre

LA FAMÍLIA ÉS EL PRIMER ENTORN DE PREVENCIÓ DELS TCA

+500

famílies ateses en xerrades el 2025

1 de cada 10 adolescents

pot patir un TCA

70%

es recupera amb tractament adequat i detecció precoç

30 anys

de trajectòria i coneixement dels TCA

COM FUNCIONEN

- Format online o presencial
- Metodologia participativa amb espai per a preguntes
- Impartides per psicòlogues especialitzades en TCA

QUI POT ORGANITZAR-LES

- Centres educatius: com a complement als tallers de l'alumnat
- AFAs
- Ajuntaments i serveis municipals de família i joventut
- Centres de salut i serveis socials
- Empreses amb programes de salut per a famílies treballadores

Xerrades i conferències per a famílies amb fills i filles de 0 a 18 anys

DIRIGIT A FAMÍLIES AMB FILLS/ES...	XERRADA
(Totes les xerrades tenen una DURADA de 1,5 hores i un PREU de 300€/grup)	
PREVENCIÓ DELS TCA Conèixer per prevenir i actuar	
De 0 a 18 anys	EL MEU FILL/A S'AGRADA? • Els TCA i els seus factors de risc • Senyals d'alerta: quan preocupar-se i quan actuar • Eines i recursos per prevenir des de casa
CRIANÇA, AUTOESTIMA I COS Eines per a famílies en etapes clau	
De 0 a 12 anys	ALIMENTA L'AUTOESTIMA DEL TEU FILL/A • Estratègies per promoure una autoestima sana com a factor protector
	CRIANÇA I IMATGE CORPORAL • Criança positiva i diversitat corporal • El paper de la família en la construcció de la imatge corporal
ADOLESCÈNCIA Acompanyar en l'etapa de major risc	
De 10 a 18 anys	GESTIÓ DE LES EMOCIONS I SENTIMENTS A L'ADOLESCÈNCIA • Pubertat i adolescència: canvis i conductes de risc habituals • Eines per acompanyar
	PANTALLES I IMATGE CORPORAL • Com les xarxes socials condicionen la imatge dels joves
PRESSIÓ ESTÈTICA I DIVERSITAT CORPORAL Nous reptes per a les famílies	
De 8 a 18 anys	PRESSIÓ ESTÈTICA I GRASSOFÒBIA: COM ACOMPANYAR ELS NOSTRES FILLS/ES • Pressió estètica en infants i joves • Com parlar de cossos, diversitat i acceptació

ORGANITZA UNA XERRADA PER A LES FAMÍLIES DEL TEU CENTRE

Les xerrades es poden combinar amb els tallers per a l'alumnat per a un abordatge complet

Detectar un TCA a temps canvia el pronòstic.

+700
professionals
formats en TCA
el 2025

30 anys
d'experiència
en TCA

CONTINGUTS

Els **continguts** que treballem a les formacions, adaptats a l'entorn i necessitats de cada perfil professional, són:

- Què són els TCA i tipus
- Factors de risc per al desenvolupament d'aquests trastorns
- Pressió estètica i estigma sobre el pes, l'imatge i el cos
- Xarxes socials i imatge corporal
- Senyals d'alerta d'un possible cas de TCA
- Acompanyament d'una persona que té un TCA i la seva família
- Factors de protecció davant dels TCA
- Prevenció dels TCA

Formació especialitzada en TCA per a professionals de l'educació, la salut i l'àmbit social

DIRIGIT A	XERRADA	DURADA	MODALITAT	PREU
PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ				
Docents · Equips psicopedagògics · Personal de menjador				
Docents i equips psicopedagògics	Càpsula de sensibilització en TCA	5 h	Online 1r trimestre	Finançat pel Departament Edu-cació
	Curs de formació en TCA	20 h	Online Juliol	Finançat pel Departament Edu-cació
Monitors/es de menjador	Els TCA a l'hora de menjar	A mida	Online	Consultar
PROFESSIONALS DE LA SALUT				
Equips d'infermeria	Salut i Escola: prevenció i detecció dels TCA	8 h	Online	Finançat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya
ALTRES PROFESSIONALS				
Qualsevol professional que treballi amb infants, joves o dones				
Tots els col·lectius professionals	Pressió estètica, estigma del pes i TCA	A mida	Online o presencial	Consultar
FORMACIÓ A MIDA				
Professionals de l'esport	TCA i esport: detecció i acompanyament	A mida	Online o presencial	Consultar

COM FUNCIONEN

- Modalitat online o presencial
- Durada i contingut adaptats a les necessitats de cada equip o col·lectiu
- Impartides per psicòlogues especialitzades en TCA
- Assessorament posterior

FORMA EL TEU EQUIP. CONSULTA'NS SENSE COMPROMÍS

Dissenyem la formació que el teu equip necessita, amb possibilitat de subvenció per a educació i salut