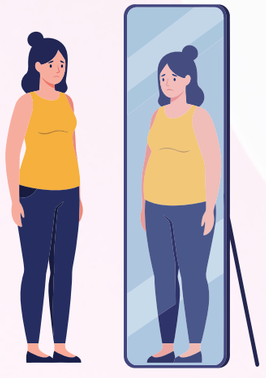
QUAN NO T'AGRADES, EMMALALTEIXES



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

ACAB Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

ima
fundaciónimagenyautoestima
fundacióimatgeiautoestima
fundaciónimaxeeautoestima
irudiaetaautoestimufundazioa

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



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

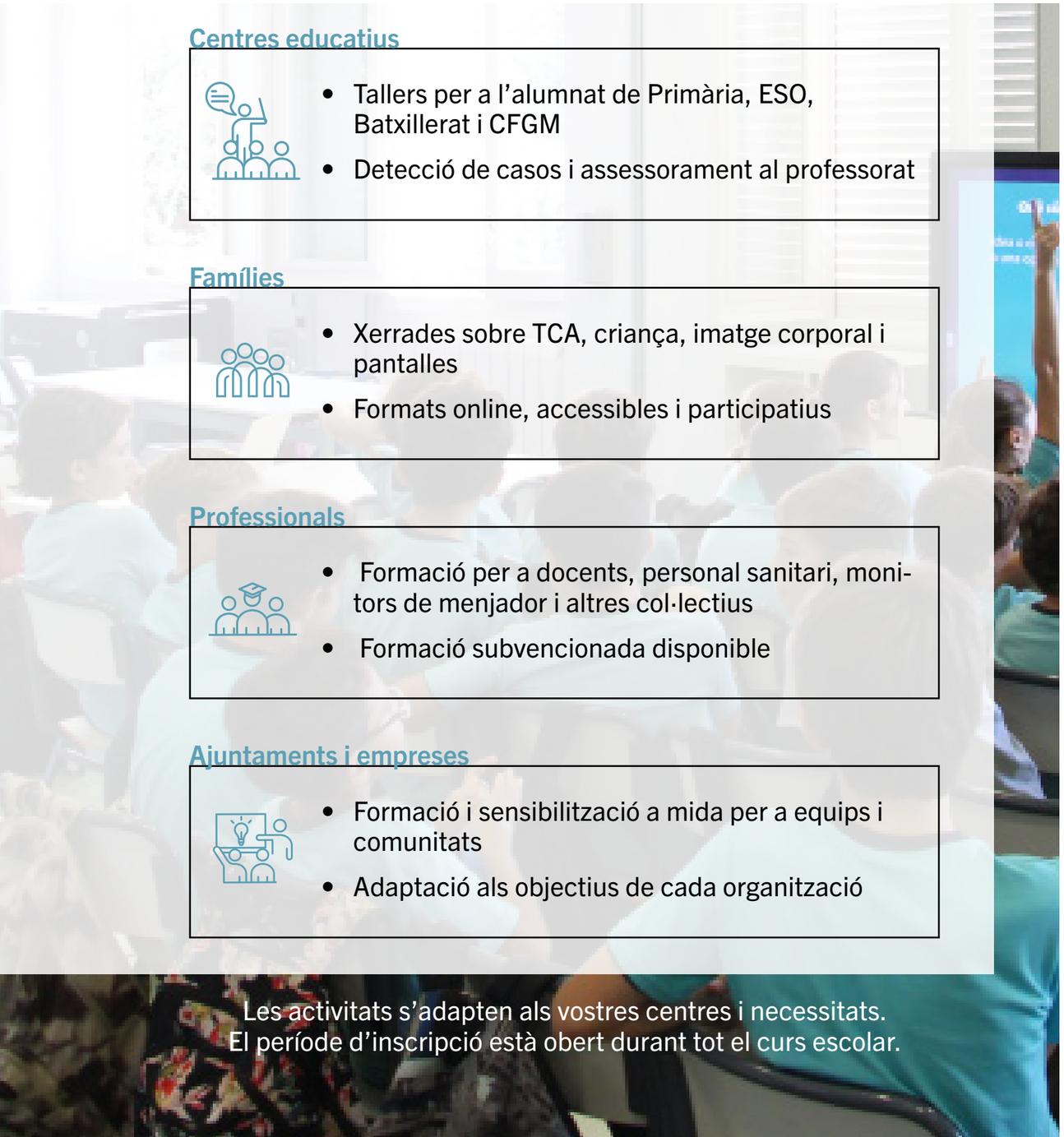
- Xerrades sobre TCA, criança, imatge corporal i pantalles
- Formats online, accessibles i participatius

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

Fundació Josep Botet

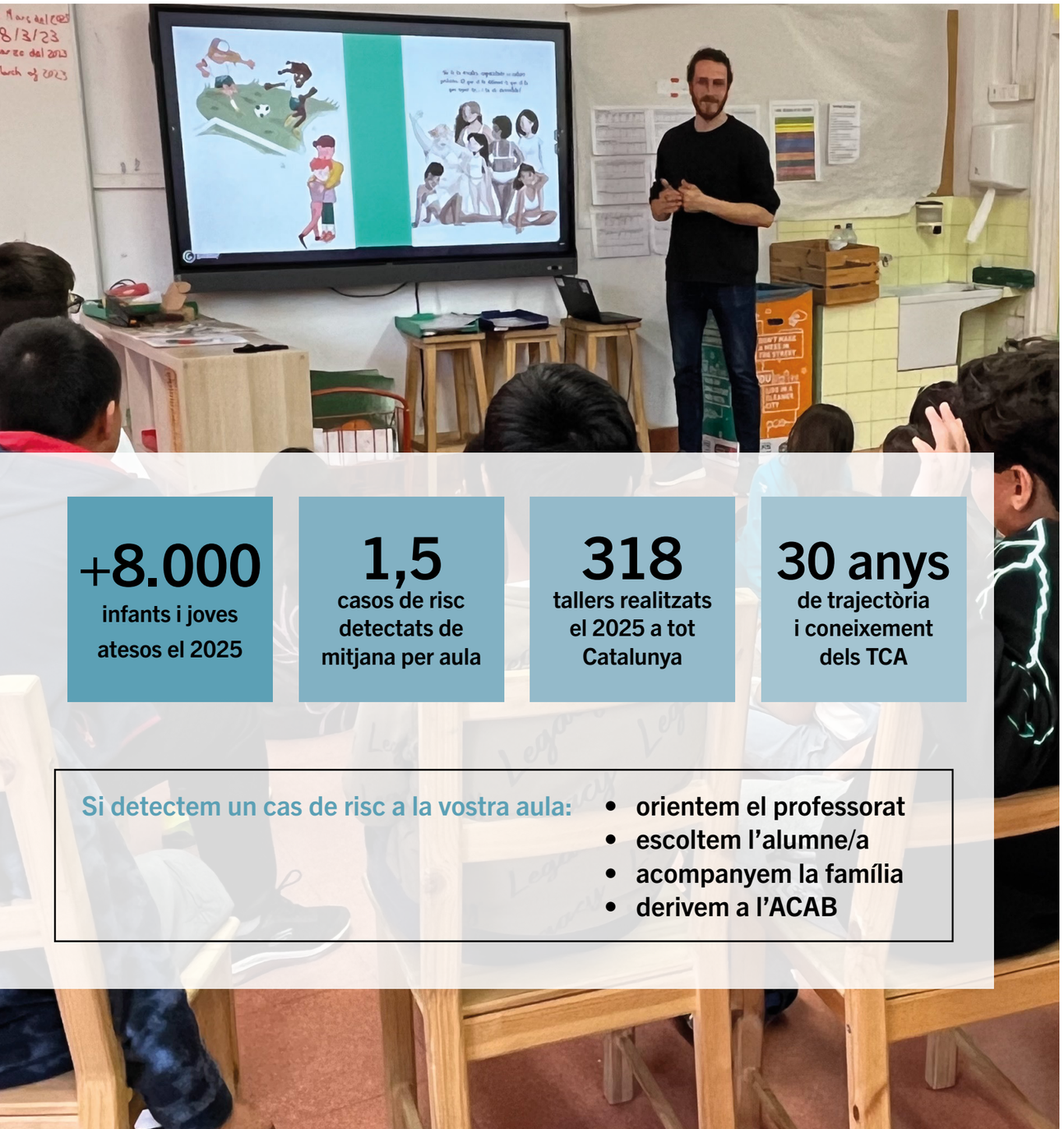
Fundación Antoni Serra Santamans

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

93 454 91 09 · 616 377 582 **prevenciotca@acab.org** **www.acab.org**

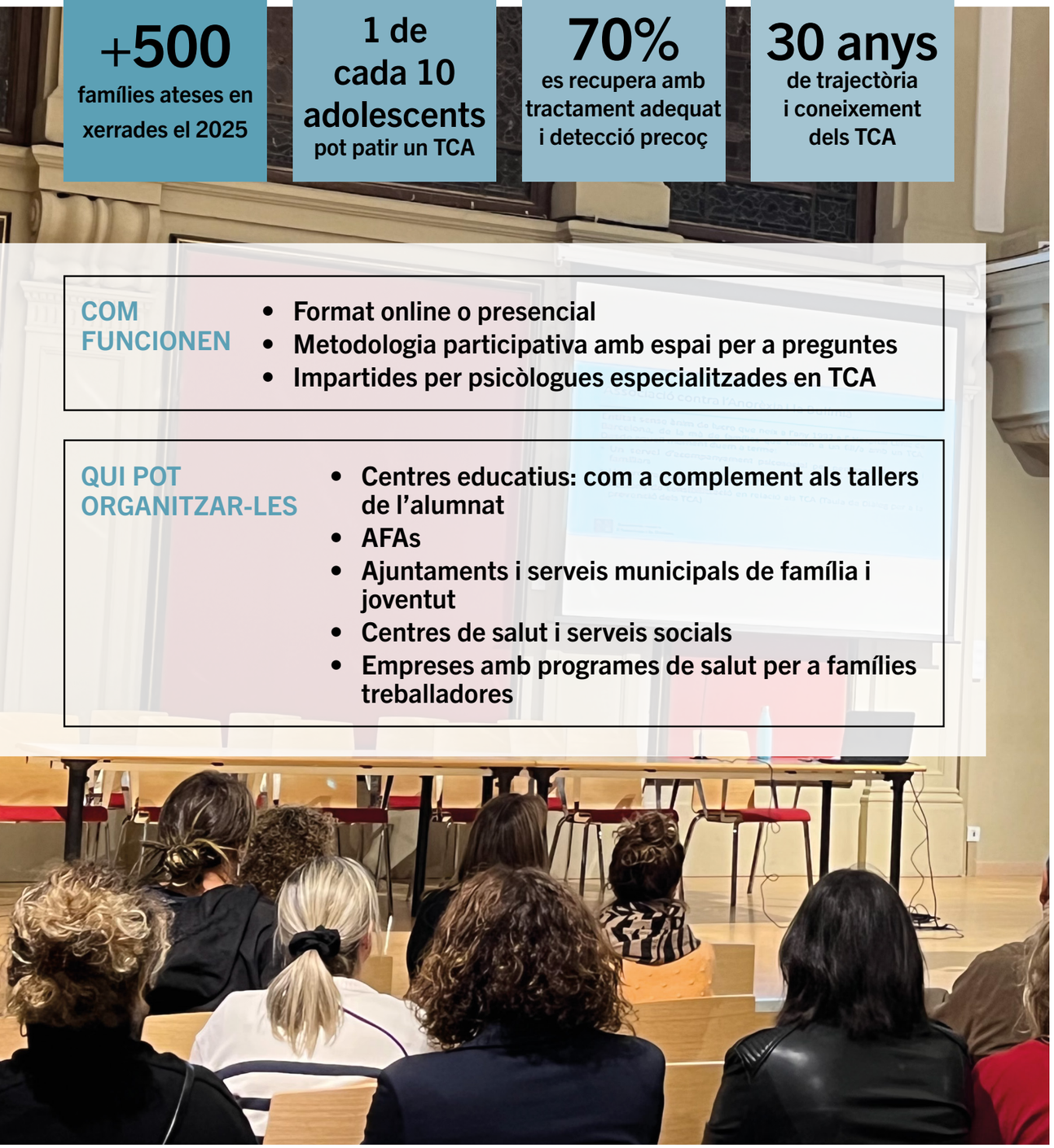
LA FAMÍLIA ÉS EL PRIMER ENTORN DE PREVENCIÓ DELS TCA

+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

93 454 91 09 · 616 377 582 prevenciotca@acab.org www.acab.org

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 Educació
	Curs de formació en TCA	20 h	Online Juliol	Finançat pel Departament Educació
	Sessió formació en TCA	2-4 h	Online o presencial	Consultar
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
PROFESSIONALS DE L'ESPORT				
Professionals de l'esport	TCA i esport: detecció i acompanyament	A mida	Online o presencial	Consultar
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

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

93 454 91 09 · 616 377 582 **prevenciotca@acab.org** **www.acab.org**