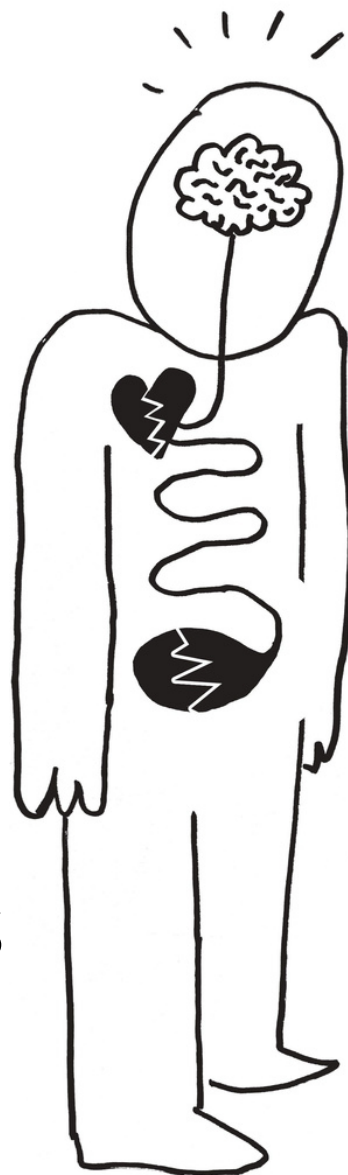




Integral
Cooperativa
de Salut

Catàleg de prevenció i sensibilització

TRASTORNS ALIMENTARIS



MÉS ENLLÀ DEL TCA

Amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona

Qui som



Integral, Cooperativa de Salut

Som un centre mèdic amb **més de 37 anys** de trajectòria i experiència en salut integral i amb **més de 40.000 persones** acompanyades. Som una iniciativa col·lectiva intergeneracional i feminista vinculada al teixit de l'Economia Social i Solidària en el sector de l'Atenció i Cura de les persones.

El nostre objectiu és **acompanyar i millorar la salut física, mental, emocional i espiritual de les persones, organitzacions i comunitats**. Oferim **serveis de salut** (consulta i assessorament), **activitats de divulgació** (conferències i publicacions) i **formacions** (cursos i tallers).

Tenim una visió holística de la salut, posant les persones al centre, facilitant el seu autoconeixement, autonomia, apoderament i desenvolupament més conscient i responsable de la seva salut i la del seu entorn.

An iceberg floating in water, with only the tip visible above the surface and a much larger portion submerged below. This visual metaphor represents the hidden nature of eating disorders.

Més enllà del TCA

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA), són un problema de **salut mental** que va més enllà de la relació amb el menjar i el cos, té a veure amb les emocions, les relacions amb un mateix i amb els altres, els vincles familiars, i altres esdeveniments que hagin pogut impactar a la persona. L'augment dels trastorns de la conducta alimentària s'ha disparat a Catalunya des del 2021, 9 de cada 10 persones diagnosticades són dones i tenen entre 12 i 23 anys. Però sabem que hi ha una realitat més àmplia que abarca altres col·lectius. Aquests trastorns tenen **greus conseqüències nutricionals, biològiques, psicològiques i socials**.

El projecte Més enllà del TCA té dues branques:

- L' *Acompanyament integral per a persones i famílies amb TCA*: una atenció individual i grupal que **dona resposta a les necessitats de les persones afectades i les seves famílies** amb l'objectiu de **millorar la salut i el benestar des d'una visió integral de la salut**.
- I la *Prevenició i Sensibilització dels TCA*: xerrades, activitats i tallers dirigits a joves, famílies i professionals de l'entorn educatiu, per tal de reflexionar, conscienciar i dotar d'eines en temes com l'alimentació saludable, la gestió emocional, la imatge corporal, el sentit crític vers la pressió social, etc. Accions que poden **reduir i pal·liar l'aparició o el desenvolupament d'aquesta situació de risc per la salut**.



Destinatàries

Les persones destinatàries de les activitats són joves, adolescents, famílies, personal docent, de menjador, persones que tenen interès i /o acompanyen joves.

Aquestes activitats es poden oferir a espais educatius, espais joves, centres cívics, associacions de veïns, etc.

Per al desenvolupament de les sessions es plantejarà una metodologia participativa en què els assistents en siguin una part activa, de manera que d'una banda augmenti la motivació i de l'altra els continguts tinguin més "impacte" en les usuàries.

Per això es faran servir tècniques de dinamització de grups amb l'objectiu de generar un clima comunicatiu adequat entre els participants i que els continguts siguin treballats de manera propera i vivencial que faciliti una assimilació més profunda.

Prevençió i Sensibilització



Com ho fem

- ✓ Tenim una visió integral de les persones, és a dir la part física, mental, emocional i espiritual.
- ✓ Les activitats tenen compte la part emocional, l'autoimatge, la família i la psiconutrició de les persones .
- ✓ Fomentem la participació, comunicació i diàleg entre les participants i promovem espais de participació, escolta i treball en grup.
- ✓ Oferim un acompanyament proper adaptat a l'entorn social i cultural de les participants.

Equip

Les nostres professionals

Comptem amb un equip multidisciplinar format per professionals amb experiència i **formació** tant **professional** com **vital** en els TCA (Trastorns de la Conducta Alimentaria) amb especialitats com Psicologia i acompanyament emocional, Teràpia Familiar Sistèmica, Psiconutrició, Psiconeuroinmunologia, Naturopatia, Teràpies Manuals i Medicina Integrativa.

Tenim presència física a Barcelona i zona del Garraf. I on-line a diferents punts de Catalunya.

CÀTALEG DE XERRADES - TALLERS

- 1** Xerrada- debat **Com prevenir els TCA (Trastorns conducta alimentària) ?**
- 2** Taller dinàmic: El pes de la **pressió estètica**
- 3** Xerrada- taller **Alimentació respectuosa**
- 4** Xerrada-debat **Més enllà que un cos**
- 5** Xerrada- debat **Transitant emocions complexes**



Com prevenir els TCA

1

Als últims anys el nostre país ha experimentat un augment molt important dels Trastorns de la conducta alimentaria (TCA). Aquesta tendència afecta no només a les persones que els poden patir sino a les famílies i amics. Es crucial abordar el tema de manera oberta i compasiva reconeixent la importància de parlar.

No discriminar per edat, gènere o trasfons socioeconòmic, però són els adolescents i joves els més vulnerables a patir. Factors com la pressió social, els estàndards poc realistes de bellesa i l'augment del ús de les xarxes socials han contribuït al desenvolupament dels TCA.



Durada: 1,5- 2 hores



Dirigit a : Famílies.
Equips educatius.

Objectius:



- Sensibilitzar la comunitat amb els diferents TCA que existeixen
- Entendre que són una malaltia mental greu
- Donar eines per a reconèixer-les
- Acompanyar en el procés



Continguts:

- Educació sobre que són els TCA
- Factors de risc
- Importància de la comunicació oberta
- Promoció d'una imatge corporal positiva
- Models de comportament saludables
- Recolzament professional
- Cura important de la salut mental
- Xarxa de recolzament comunitari



El pes de la pressió estètica

2

La pressió estètica és un mal que afecta al a societat des de fa segles, no és pas un invent de les noves generacions però si és cert que amb les noves tecnologies els problemes que deriven d'aquesta pressió s'han agreujat.

En aquest taller parlarem de les diferents pressions estètiques al llarg de la història i entendrem com hem d'aprendre a viure amb allò que la societat "ens demanda" a cada època sense que això derivi en un problema emocional i desembocar en un trastorn mental encara més greu.



Durada: 2 hores



Dirigit a : Alumnes de 12 a 16 anys
Famílies
Equip Docent

Objectius:



- Aprendre a detectar quan una moda es converteix en pressió.
- Entendre la importància de ser un mateix i decidir conscientment.
- Concienciar dels trastorns de la conducta alimentària que poden derivar de la mala gestió de les emocions.



Continguts:

- Les modes i la pressió estètica al llarg de la història
- Debat breu sobre les diferents modes.
- Dinàmica de la motxilla i la pressió estètica
- Resum del que hem après avui



Alimentació respectuosa

3

La alimentació respectuosa és una manera de relacionar-nos amb el menjar de manera conscient i saludable. Escoltar el nostre cos, respectar les senyals de gana i sacietat, escollir aliments que ens nutreixin i ens facin sentir bé.



Durada: 2 hores



Dirigit a : Famílies.



Objectius:

Introduir les famílies en els principis bàsics de l'alimentació conscient i proporcionar eines pràctiques per cultivar una relació més saludable i conscient amb el menjar.



Continguts:

- **Alimentació conscient**

Els beneficis d'adoptar una relació més conscient amb el menjar, tant per a la salut física com emocional.

Els pilars de l'alimentació conscient

Atenció plena en menjar, el respecte pel cos, la connexió amb els aliments i el gaudi del menjar.

Com aquests principis es poden aplicar a la vida diària de les famílies.

- **Mindful Eating**

Exercici pràctic .

Guia als participants a través d'un exercici d'alimentació conscient, on es convida a parar atenció plena als sabors, textures i sensacions mentre es menja un petit mos de menjar.

Després de l'exercici, fomentar la reflexió i l'intercanvi d'experiències entre els participants.

- **Consells pràctics per implementar l'alimentació conscient a casa .**

Compartir estratègies i consells pràctics per cultivar hàbits alimentaris més conscients a la llar, com cuinar junts en família, planificar menjars saludables, menjar junts sense distraccions, etc.



Alimentació respectuosa

Equip docent

La alimentació respectuosa és una manera de relacionar-nos amb el menjar de manera conscient i saludable. Escoltar el nostre cos, respectar les senyals de gana i sacietat, escollir aliments que ens nutreixin i ens facin sentir bé.



Durada: 1,5 hora



Dirigit a : Equip docent



Objectius:

Proporcionar als professors eines i estratègies pràctiques per fomentar hàbits alimentaris saludables entre els alumnes i promoure un entorn escolar més conscient en relació amb el menjar.



Continguts:

- **Alimentació conscient a l'entorn escolar**

Els beneficis d'adoptar una relació més conscient amb el menjar, tant per a la salut física com emocional.

Atenció plena en menjar, el respecte pel cos, la connexió amb els aliments i el gaudi del menjar.

L'importància de l'alimentació conscient a l'entorn escolar i el seu impacte al benestar dels infants.

- **Relació entre alimentació i rendiment escolar.**

- **Consells pràctics per implementar l'alimentació conscient a l'escola**

Compartir estratègies i consells pràctics per cultivar hàbits alimentaris més conscients a l'escola.

- **Pràctica de Minful eating.**

Guia als participants a través d'un exercici d'alimentació conscient, on es convida a parar atenció plena als sabors, textures i sensacions mentre es menja un petit mos de menjar.

Després de l'exercici, fomentar la reflexió i l'intercanvi d'experiències entre els participants.



Més enllà d'un cos

4

En un món on prioritzem allò que és material, podem fàcilment identificar-nos amb el nostre cos i creure que el nostre grau de satisfacció o malestar vital recau en quant estem a gust o a disgust amb el ell. Aquesta visió ens redueix significativament el sentit de la nostra existència.

Una visió holística ens permet apreciar que hi ha altres nivells essencials com a éssers humans: el cos vital, el món emocional i sobretot el nivell identitari (allò que fa a cada persona única i intransferible). Aquesta mirada és el camí per potenciar la salut integral de les persones.



Durada: 1,5- 2 hores



Dirigit a : Joves, Famílies.
Equips educatius.



Objectius:

- Conèixer el diferents nivells de l'ésser humà.
- Entendre la importància que té cadascú d'ells.
- Potenciar a través del coneixement la salut integral de les persones.



Continguts:

- L'ésser humà:
Els quatre cossos:
 - Físic
 - Vital
 - Emocional
 - Identitari
- Generar Salut Integral



El mite de la bellesa

5

Els conflictes en el si dels equips són recurrents i normals.

El dia a dia a l'entitat és intens i la responsabilitat que assumim és elevada. A més, les gestions i el treball en equip sovint comporten malentesos o divergència d'opinions que poden desembocar en conflictes.

Amb aquesta càpsula coneixerem què volem dir quan parlem de conflictes i com podem prevenir-los i abordar-los. Aprendre a viure els conflictes de manera positiva i com una manera de seguir creixent és clau per tenir uns equips ben cohesionats i que funcionin.



Durada: 1,5- 2 hores



Dirigit a : Famílies.
Equips educatius.

Objectius:



- Aprendre a detectar els conflictes existents a l'equip.
- Entendre el conflicte com un fet natural i inherent als equips.
- Treballar competències per la gestió i l'abordatge dels conflictes.



Continguts:

- Fonaments del conflicte:
Què entenem per conflicte?
Conflicte versus problema
Conflicte versus violència
- La mediació:
Els models de la mediació.
El concepte de mediació.
El procés de mediació. Característiques del procés.
- Competències per a un procés de mediació:
Comunicació.
Escolta activa.
Empatia.



Transitant emotions complexes

5

La complexitat emocional és una vivència de desordre interior que porta al desequilibri entre el que es sent, es pensa i es fa. Aquest desequilibri que ens allunya del benestar pot comportar una sèrie d'afeccions en diferents dimensions de la salut: física, emocional, mental, espiritual i social.

Activar la capacitat de transformar i transcendir les situacions emocionals evitarà estar instal·lats/des en la reacció amb manifestacions de conductes disruptives o disfuncionals i endinsar-nos a mirar i atendre les emocions: Què em diuen? Quina informació em donen de mi mateix/a? Què puc aprendre?



Durada: 1,5-2 hores



Dirigit a : Joves, Famílies.
Equips educatius.

Objectius:



- Aprendre a reconèixer les emocions.
- Entendre la reactivitat de supervivència.
- Conèixer i entrenar les estratègies de convivència emocional (ECE).



Continguts:

- Emocions complexes: senyals
- Supervivència emocional:
 - Reactivitat: Atac, Bloqueig, Fugida.
 - Control: Motxilla, Impermeable.
- Estratègies de Convivència Emocional (ECE):
 - Descongestió, Suggestió i Digestió.



MÉS ENLLÀ DEL TCA



Integral, Cooperativa de Salut

 Diputació, 321 1-1 08009

 934 677 420

 www.integralcentremedic.com