

Seminari web. Sensibilització i factors de protecció davant dels Trastorns de la Conducta Alimentària

Descripció

Els **Trastorns de Conducta Alimentària** (TCA) són trastorns psicològics greus que comporten alteracions de la conducta alimentària. La persona afectada mostra una forta preocupació amb relació al pes, la imatge corporal i l'alimentació, entre d'altres. A causa d'aquestes alteracions alimentàries, es poden desencadenar malalties físiques importants i, en casos extrems, poden arribar a provocar la mort (sent-ne les causes més freqüents el suïcidi o la desnutrició).

Aquesta sessió formativa vol sensibilitzar sobre els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA), afavorir-ne la detecció precoç —clau per a un bon pronòstic— i promoure factors de protecció que contribueixin a una millor salut emocional i a la prevenció d'aquestes problemàtiques. També es promourà un estil de vida saludable basat en una bona alimentació i hàbits saludables, el foment de l'autoestima, el respecte per la diversitat corporal i el pensament crític davant la pressió estètica.

Característiques

- **Durada:** 2 hores lectives. Es reservarà una part final per a l'intercanvi de preguntes i comentaris entre participants i ponent.
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir al seminari s'enviarà trenta minuts abans de l'inici de la sessió. Totes les inscripcions rebudes dins del termini es consideraran admeses.
- **Destinataris:** qualsevol persona interessada a conèixer millor els TCA.
- **Sense cost** per als participants.
- **Docent:** **Sara Bujalance.** Psicòloga especialitzada en trastorns de la conducta alimentària. Directora general de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

Objectius

- Conscienciar sobre la importància de la detecció precoç en els TCA.
- Proporcionar eines i estratègies per a fomentar els factors de protecció com són l'autoestima, el respecte per la diversitat corporal, el foment d'un estil de vida saludable, ajudar a desenvolupar un sentit crític cap a la pressió social estètica, entre d'altres.

Continguts

- Què són els TCA? Característiques i dades actuals.
- Factors de risc i senyals d'alerta precoç.
- Rols en la detecció, suport inicial i acompanyament.
- Promoció d'hàbits saludables i benestar integral.
- Foment dels factors de protecció: autoestima saludable i imatge corporal positiva, habilitats socials, respecte per la diversitat corporal, desenvolupament d'un pensament crític davant la pressió social estètica, vincles afectius i bona gestió emocional.
- Recursos i circuits d'ajuda disponibles.

Certificació

Les persones connectades un mínim d'un 80% de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Organització: Escola de Salut Catalana (formacio.escola.salut@gencat.cat)