

» COS REBEL «

EN REVOLTA CONTRA LES VIOLÈNCIES ESTÈTIQUES
I LA GRASSOFÒBIA



magranes
COOP!ERATIVA

Autoria: Anna Jeremias i Noemí Muñoz.
Correcció: Elisabet Dionis.
Coordinació de disseny, impremta i comunicació: Laia Ramiro.
Impremta: Cevagraf, SCCL.
Il·lustracions: Marina Pedrós - Intramarina.
Disseny i maquetació: Marina Pedrós - Intramarina.
Aportacions: Irene Subiza.

Edició: Barcelona, juny 2024.
1a edició: Barcelona, juny 2024.

Aquesta guia és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen part de la cooperativa Magranes, SCCL. Aquest document està subjecte a una llicència d'ús de Creative Commons cc-by-nc.40. Es permet qualsevol ús de l'obra excepte el seu ús amb una finalitat comercial.



Subvencionada per:

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes
Secretaria de Feminismes

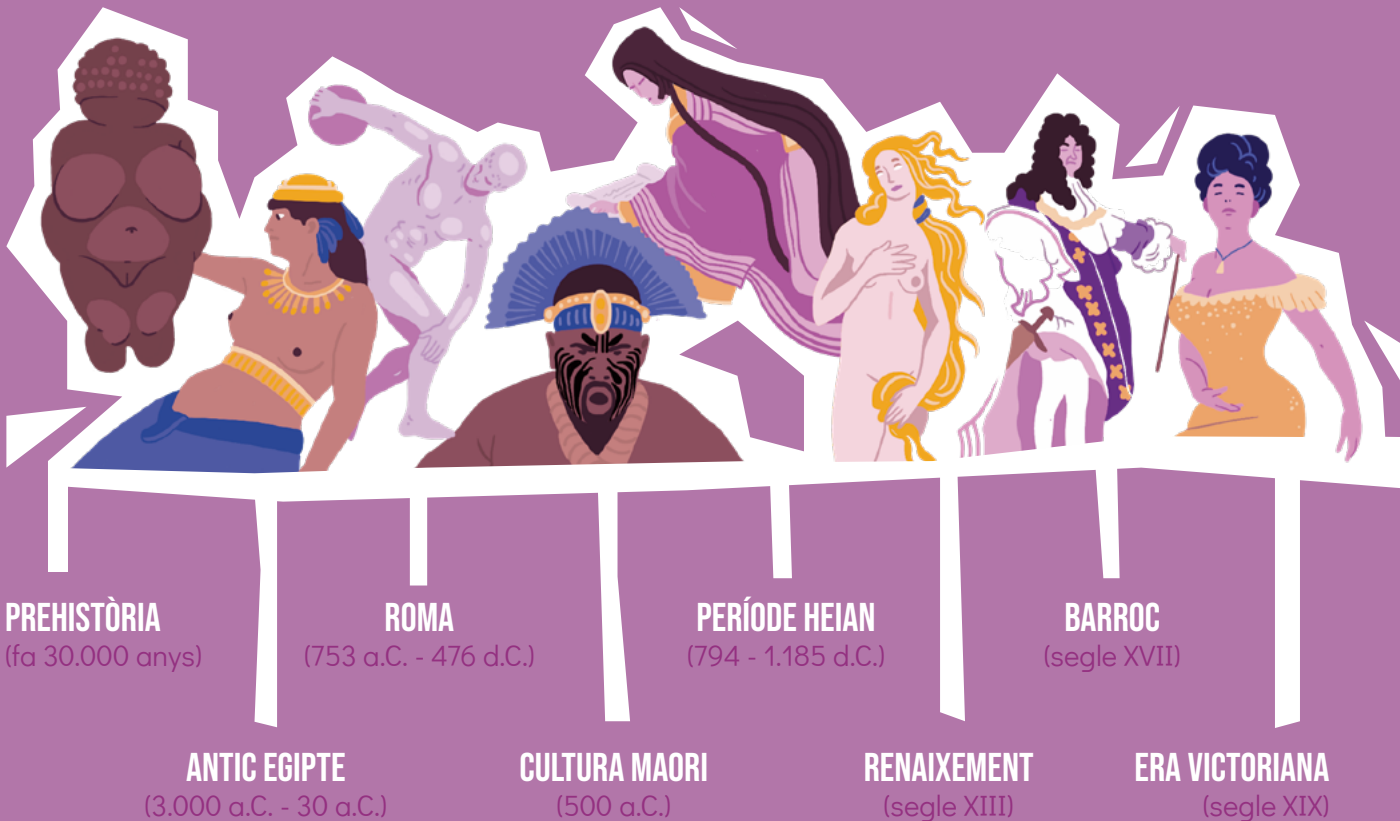
Editada per:

 **magranes**
COOPERATIVA

BREU HISTÒRIA DEL CÀNON ESTÈTIC

La història del cànon de bellesa masculina, femenina i no binària reflecteix els valors i les prioritats de cada societat i època. Com veieu, aquests ideals estètics varien segons la cultura, l'època històrica i les circumstàncies sociopolítiques, però comparteixen la característica **d'exercir un control sobre la percepció individual i col·lectiva de la bellesa i la identitat.**

Explorarem com els ideals de bellesa han anat evolucionant al llarg de la història i en les diferents cultures.



BREU HISTÒRIA DEL CÀNON ESTÈTIC

Marilyn Monroe
(1926-1962)

Arnold
Schwarzenegger i
Sylvester Stallone

Ken i barbie

Kate moss
(anys 90)

SEGLE XX



Hipsters

Moviment Queer i
No Binari

Cinema de
Bollywood

Beyoncé, Carol G o Anitta

Tribu bodi

SEGLE XX



PREGUNTA AUTORREFLEXIVA:

Com influeixen les expectatives socials i culturals en la percepció del teu propi cos?

PRESSIÓ ESTÈTICA

= VIOLÈNCIA ESTÈTICA
= VIOLÈNCIA MASCLISTA

PER QUÈ ELS INTERESSA FER-NOS SENTIR MALAMENT EN ELS NOSTRES COSSOS?

Perquè això els fa guanyar molts i molts milions d'euros. MIRA:

Beneficis de la indústria cosmètica el 2022:

100.059.000.000 €

Beneficis de la medicina i la cirurgia estètica:

146.236.559.000 €

Beneficis de la indústria de la dieta:

96.774.193.000 €



La pressió estètica és aquella forma d'opressió social que es manifesta a través de normes i estàndards culturals, relacionats amb l'aparença física, el cos i la seva cura, que dicten com s'ha de lluir i comportar una persona per ser considerada atractiva, digna de valor, guapa, etc.

L'ART, L'ESCULTURA I LA PINTURA · LA INDÚSTRIA DEL CINEMA · DE LA MODA · LES XARXES SOCIALS · LA INDÚSTRIA MUSICAL · LA DE LES TRIC

Ens bombardegen sistemàticament amb imatges manipulades i retocades d'actrius, actors, influencers, models, personatges, presentadors, que responen a un ideal de la bellesa (ideal vol dir lluny de la realitat).

Aquestes imatges massificades ens diuen que si no encaixes en aquest ideal pots rebre violència, discriminació, rebuig, menyspreu, indiferència, assetjament i bromes cruels!!!

Aquest assenyalament dels cossos és el responsable de la vergonya i la insatisfacció corporal. Aquesta pressió fa que ens tractem malament. Ens sentim culpables, insatisfetes per sentir que ens falten atributs per poder ser estimades, atributs lligats a l'aparença física.

Tot això que passa en l'espai públic de manera repetida i per diferents vies, ha acabat entrant a dins de les nostres cases, de les nostres famílies, dels cercles amb amigats, amb el veïnat, etc. Així, l'assenyalament dels cossos, les violències estètiques, les fem en els espais privats. I això NO MOLA!!

RECOMANACIÓ:



SOM NATURA!

LA BIODIVERSITAT CONTRIBUEIX A LA RESILIÈNCIA DELS ECOSISTEMES, permetent-los adaptar-se a canvis i perturbacions com el canvi climàtic, les malalties i altres factors estressants. Això assegura la continuïtat dels serveis ecosistèmics essencials, com la pol·linització, la purificació de l'aigua, la regulació del clima i la producció d'aliments.

LA DIVERSITAT BIOLÒGICA, PER TANT, ÉS FONAMENTAL PER A LA SALUT I EL BENESTAR DELS ÉSSERS HUMANS I DEL PLANETA.

La diversitat humana és igualment essencial per a la salut i el benestar de les societats. La uniformitat cultural i social, així com la pèrdua de biodiversitat, ens fa més vulnerables als canvis i perturbacions. La diversitat humana ens proporciona una riquesa de respostes i solucions, augmentant la nostra capacitat col·lectiva per adaptar-nos i prosperar davant les crisis.

"La diversitat humana en termes de cultures, perspectives, coneixements i formes de vida és clau per abordar els complexos desafiaments globals que afrontem avui dia."

Yayo Herrero

"Tant la biodiversitat dels ecosistemes com la diversitat humana són crucials per a la resiliència i sostenibilitat de la vida a la Terra."

"La riquesa de la vida radica en la seva diversitat, i és aquesta diversitat en totes les seves formes la que ens permet imaginar i crear un món més equitatiu, just i sostenible per a totes."

Yayo Herrero



RECOMANACIÓ:





EL NOSTRE COS ÉS EL NOSTRE REFUGI, EL LLOC ON RESIDIM CADA DIA DE LES NOSTRES VIDES.

Així veiem una interconnexió entre la biodiversitat i la diversitat humana, suggerint que una societat que valora i protegeix la biodiversitat també és més probable que valori i respecti la diversitat humana.

Aquest enfocament holístic reflecteix una **visió ecofeminista** que reconeix les interdependències entre els éssers humans i la natura, destacant la necessitat de cuidar tant els ecosistemes com les comunitats humanes per aconseguir una sostenibilitat veritable.

Igual com passa amb la Terra, hem de cultivar una relació de respecte i cura cap a nosaltres mateixos/es. Escoltem els seus senyals, cuidem la nostra salut física, mental, emocional i espiritual.

La Terra és la nostra casa comuna, i en depenem per al nostre benestar i supervivència. Tenint cura d'ella, no només garantim un futur sostenible per a les properes generacions, sinó que també enfortim el nostre propi vincle amb la natura i l'univers que ens envolta.

Així com protegim els recursos naturals i els ecosistemes, cuidem el nostre cos com el recurs més preat que poseïm. Aprenem a viure en harmonia amb nosaltres mateixos/es i amb l'entorn que ens sustenta, construint una llar segura i sostenible tant dins com fora.

Recordem que la veritable seguretat rau en **l'equilibri i la connexió** amb el nostre ésser i amb el món que habitem.

QUE CULTIVEM UN ESPAI INTERIOR I EXTERIOR ON PUGUEM CRÉIXER, FLORIR I VIURE EN PAU.



EXISTIM PER A SER ADMIRADES?



Ets un secall!!
Et falten uns quilets.

Quatre ulls!

Estàs ben calb, tio!

Quins pèls
portes a les
cames, quin
fàstic!

Posa't una
mica de
maquillatge,
fas mala
cara.

Quina
musculatura!
Quins
abdominals!

Ets massa
gras, t'hauries
d'aprimar.

Foca, balena,
grassa, bola de
greix.

Quina nena més
bonica! Quin
nen més fort!

Jo de tu em
depilaria les
celles.

Les teves
curves són
espectaculars.

Se'ns socialitza perquè la nostra vàlua vagi de la mà de l'**admiració externa**, de la mirada de les altres persones.

La bellesa estètica esdevé un requisit per a les dones, no tant per als homes. Totes volem sentir-nos estimades i respectades, i a les diferents etapes de la vida i a través de diversos mecanismes patriarcals, se'ns ensenya a dur a terme esforços per mantenir-nos joves i primes.

ETS CONSCIENT DEL PODER QUE TÉ LA TEVA PARAULA DAMUNT EL COS DE LES ALTRES PERSONES?

Estimar positivament el nostre cos de manera constant i sistemàtica no és una realitat en una societat on la pressió estètica i la grassofòbia són molt potents. Com més temps passem connectades a les xarxes socials o a pantalles, major inseguretat sobre el propi cos.

RECOMANACIÓ:



?

PREGUNTES AUTORREFLEXIVES:

Segueixes influencers que mostren les seves vides de fantasia a les xarxes?
Com incideix aquest contingut en la forma com et mires, t'avalues i et values?

EL CÀNON DE BELLESA ÉS...

CLASSISTA

GRASSOFÒBIC

CAPACITISTA

SEXISTA

RACISTA

PRIVILEGI
NORMA

RACISME

ETNOCENTRISME

COLORISME

LGTBIQA+ FÒBIA

MISOGINIA

SEXISME

CAPACITISME

EDADISME

GRASSOFÒBIA

GRASSOFÒBIA

GERONTOFÒBIC

LGTBIQA+ FÒBIC

@afrocolectiva
@rocioquillahuaman
@angelicadass

@_pelillosalamar_
@sombbarbarie
@apeloalopecia

@bruno-leon-
@robertepiqueras
@zoe-grks
@brunistico
@tigrilloig
@blackrainbow_

@lasicowoman
@mujeresquenofuerontpca

@guzguenara
@itxiguerra
@gayrum

@albaparejo
@sashapallari
@sashapallari

@frelxasfarte
@larevoluciondelasviejas/
@mgda-pireya
@glauconterre
@croquemamem-
@gireschache-
@tengoquenayque
@afropoderossa
@emmadabiri

@estherpinedag
@desireebelal
@hijadeinmigrantes
@gabrielowtener

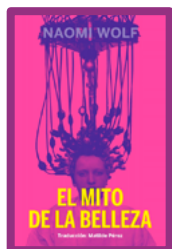
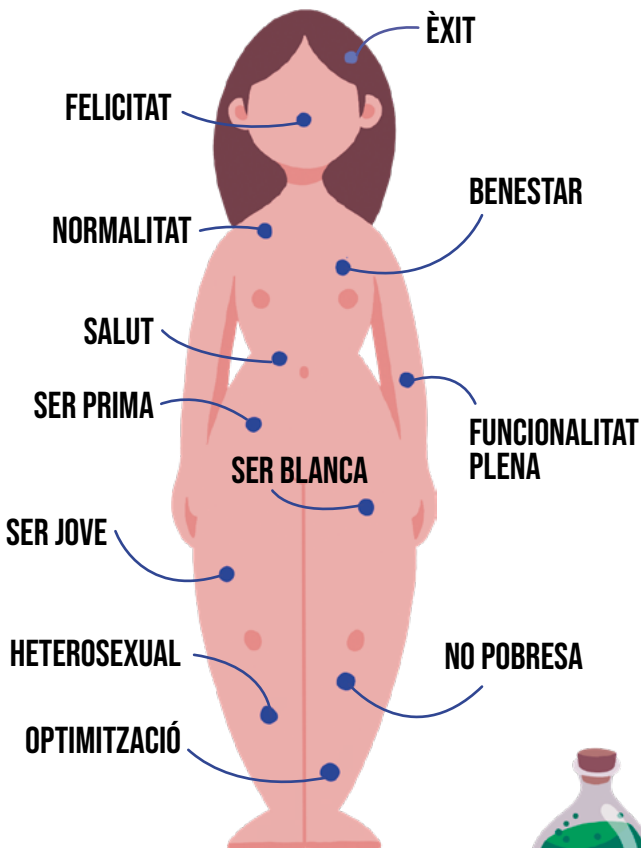
@_estels
@tengoquenayque
@afropoderossa
@emmadabiri



RECOMANACIÓ:

COM ENS ENGANYEN

Ens fan creure que aquests patrons identitaris són intercanviables. Aquests criteris ens classifiquen i ens exclouen.



RECOMANACIÓ:

Antídoto davant de tot això:
LA MIRADA CRÍTICA
EXPLOSIONEM ELS CÀNONS QUE
ENS OPRIMEIXEN



L'ICEBERG DE LA PRESSIÓ ESTÈTICA

MORTS per cirurgies
estètiques i productes
tòxics

**TRASTORNS DE LA CONDUCTA
ALIMENTÀRIA**
(anorèxia, bulímia,
permarèxia)

SUÏCIDI davant del malestar
en el cos i senyalament

DISMORFISME
(excessiva preocupació pel
que es consideren com a
defectes)

DISMORFOFÒBIA
(addicció a la cirurgia
estètica)

ASSETJAMENT ESCOLAR
relacionat amb
l'aparença física

VIGORÈXIA
(obsessió patològica
per desenvolupar la
musculatura)

HUMILIACIONS
i comentaris
discriminatoris
sobre els cossos

GRASSOFÒBIA

Cultura de
LA DIETA I DE L'EXERCICI

HIPERSEXUALITZACIÓ

**MANIPULACIÓ I
RETOC DE LES
IMATGES**

de les influencers

HUMOR

Grassofòbic, capacitista,
gerontofòbic, racista

AMOR ROMÀNTIC

(la bellesa et portarà
a l'amor)

**PASSAR HORES A LES
XARXES SOCIALS**

Fent escrutini dels
cossos i de la roba

**COMENTARIS
I OPINIONS**

sobre els
cossos

DEPILACIÓ

Dolorós rite de pas

NO REPRESENTATIVITAT

de les diversitats
corporals en la tv i
publicitat

SOCIALITZACIÓ DE GÈNERE

(perforar les orelles de
les nenes en néixer)

*La insatisfacció
en els cossos
les porta a
consumir més i
més...*



COM ENS ENCADENEM!



Depilació · productes
de peluqueria ·
manicura · skin care ·
blanquejament dental ·
moda · cirurgia · dietes
· push up · equips
d'exercici...

La pressió estètica es refereix a les expectatives i les normes socials relacionades amb l'aparença física. Aquests estàndards solen ser promoguts per diversos **productes, pràctiques i artefactes** que moltes persones adquirim, de vegades sense qüestionar, i que poden esdevenir una càrrega constant, similar a cadenes metafòriques que arrosseguem.

Aquestes pràctiques i productes, encara que poden ser escollits lliurement, sovint estan influenciats per la pressió social i les expectatives culturals, creant una càrrega invisible però constant que moltes persones senten la necessitat de portar.

LES VIOLÈNCIES ESTÈTIQUES SÓN UNA MANIFESTACIÓ DEL MASCLISME PERQUÈ REFORCEN LA IDEA QUE EL VALOR DE LES DONES I PERSONES DE GÈNERE NO BINARI ESTÀ LLIGAT A LA SEVA APARENÇA FÍSICA. AQUEST ENFOCAMENT SUPERFICIAL DESESTIMA LES SEVES CAPACITATS, TALENTS I PERSONALITAT, I ENS RELEGA A SIMPLS OBJECTES DE DISSENY O DECORACIÓ.

RECOMANACIÓ:



PREGUNTES AUTORREFLEXIVES:

- 1 Escollim tots aquests productes perquè realment volem i els necessitem?
- 2 Aquests productes, artillugis i pràctiques són necessitats reals?
- 3 Decideixes lliurement fer-los servir?

“El meu cos no parlarà de canviar i transformar-se i intentar evitar-ho és una tasca titànica que ens costarà molt temps i molts diners”

Júlia Barceló
“Operación Bikini”

QUE NO T'EXPLIQUIN CONTES!

LES VIOLÈNCIES ESTÈTIQUES I LA GRASSOFÒBIA S'HAN ALIAT AMB EL SALUTISME.

Nutbeam (1986) defineix el **salutisme** com la creença o el valor cultural que la salut és més important que totes les altres recompenses o satisfaccions, és a dir, que gaudir de salut és el principal objectiu de la vida.

El salutisme no és salut, fomenta l'obsessió i la desconexió de la realitat.

La salut **no és una constant** en la vida de ningú. La dansa entre la salut i la malaltia i els desequilibris corporals forma part del fet de viure. La nostra salut no és un indicador de si som vàlides o no.

SALUT EN TOTES LES TALLES

“L'autèntic problema és que la nostra cultura es manté com una matriu de sexisme, racisme, misogínia, transfòbia, capacitisme, salutisme i classisme que erosiona la salut física, espiritual i mental de totes les persones, i en canvi, se'ns diu –i ens ho creiem– que el problema és que no ens esforcem el suficient”

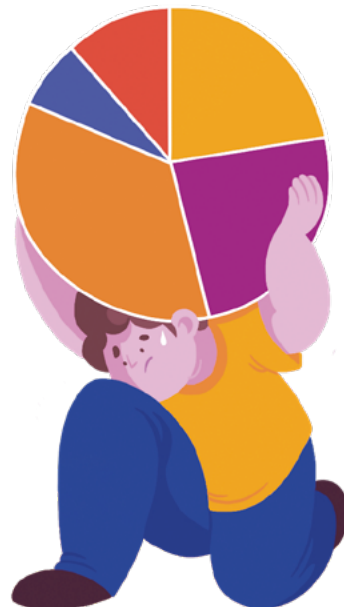
Virgie Tovar

PER UN SISTEMA DE SALUT QUE VETLLI PELS DRETS DE LES PERSONES. DEFENSEM LA SALUT PÚBLICA I COMUNITÀRIA.

MULTIFACTORIALITAT DE LA SALUT

- 22% Genètica i biologia
- 11% Atenció mèdica
- 24% Circumstàncies socials
- 7% Ambient
- 36% Comportaments individuals

És molt perillós que atribuïm la càrrega de tota una estructura social a la voluntat individual.



NI TOTES LES PERSONES PRIMES TENEN SALUT, NI TOTES LES PERSONES GRASSES ESTAN MALALTES.

RECOMANACIÓ:





DESOBEDIÈNCIA DAVANT LA CULTURA DE LA DIETA I L'EXERCICI D'ALT RENDIMENT

Sent que cuides de la nutrició del teu cos.

Gaudeix menjant i explora amb curiositat diversos aliments.

Connecta't amb la gana i amb els senyals del teu cos.

Allunya el judici del teu plat. Tria els aliments que t'agradin.

Menja sense culpa ni vergonya.

Dona't permís incondicional per menjar sempre que tinguis gana.

Marca't els teus reptes en funció de l'escolta al teu cos.

Escolta els senyals del teu cos respecte a l'energia disponible.

Moure el nostre cos per gaudir és una oportunitat única per connectar-nos amb ell.

Allunya les expectatives de tu.

“La cultura de la dieta és un sistema de creences que equipara la primesa i la muscularitat, i particularment la forma dels cossos amb salut i valor moral; que promou la pèrdua de pes i els canvis en la forma del cos com la finalitat d'accedir a un major estatus; que dimonitza certs aliments mentre que n'eleva d'altres; i que oprimeix les persones que no coincideixen amb aquesta suposada visió de salut”.

Christy Harrison.

La cultura de la dieta ens desconnecta dels senyals de gana i sacietat. Ens genera culpa, frustració i judici davant del menjar i ens pot portar a patir trastorns de l'alimentació.

EL NOSTRE VALOR NO VE DETERMINAT PEL QUE MENGEM, NI PEL QUE ENS EXERCITEM, NI PEL PES O CORPORALITAT QUE TINGUEM.

La cultura de la dieta i del fitness ens ha portat a viure l'exercici físic des d'un lloc dissociat, enfocat a l'alt rendiment i la culpa. Aquesta relació amb l'exercici ens pot fer patir trastorns com la vigorèxia, el dismorfisme muscular o l'anorèxia nerviosa.

Recorda la importància del descans i de la recuperació.

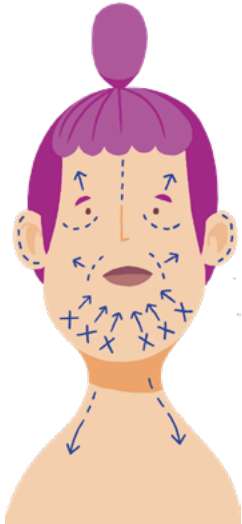
Escull el moviment que t'agradi i gaudeixis.

RECOMANACIÓ:

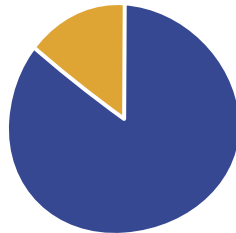


ALLIBERANT-NOS DE LA TIRANIA ESTÈTICA.

CIRURGIA ESTÈTICA: DADES I RISCOS

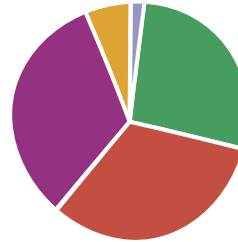


Si sumem la pressió dels cànons de bellesa, les campanyes comercials contundents i agressives, i la banalització dels riscos, el resultat és un augment preocupant de les cirurgies estètiques. Mireu les següents dades (*obtingudes de SECPRE el 2021):



Nombre
d'intervencions a
l'estat espanyol,
204.510 (2021)

● Homes
● Dones



Nombre
d'intervencions de
cirurgia estètica per
edat (2021)

● <18 ● 45-60
● 18-29 ● >60
● 30-44

Per què creieu que hi ha una relació clara entre la imposició d'estereotips de gènere i el nombre d'intervencions segons si has estat socialitzat/da com a home o dona?

SÓN SEGURES LES INTERVENCIONS DE CIRURGIA O TENEN RISCOS?



**COMPLICACIONS
QUIRÚRGIQUES**



**RESULTATS NO
DESIJATS**



**IMPACTE PSICOLÒGIC
I EMOCIONAL**

Dels 135 joves d'entre 14 i 30 anys entrevistats per Magranes, el 85% va reconèixer sentir malestar en relació amb el seu cos i la seva imatge personal.

QUÈ FEM QUAN ESTEM MALAMENT AMB UNA PART DEL NOSTRE COS?

La cerca de la confiança corporal pren moltes formes que poden ser explorades. Creiem que la cirurgia estètica no hauria de ser el lloc on aboquem la nostra insatisfacció corporal.

Pot ser una opció per a algunes persones, però davant l'augment creixent dels beneficis i de les intervencions de la cirurgia i la medicina estètica, pensem que cal cercar opcions col·lectives que s'allunyin d'aquest nivell d'intervencionisme en els nostres cossos.

RECOMANACIONS:



Lildami • Dr.
Smith • 2024

LA SALUT EXISTEIX EN TOTES LES TALLES

DISCRIMINACIÓ
LABORAL

ASSETJAMENT
ESCOLAR

GRASSOFÒBIA EN
L'ÀMBIT MÈDIC

“L'única cosa que algú pot diagnosticar amb una mica de certesa al mirar a una persona grassa és el seu propi nivell d'estereotips i prejudicis en contra de la gent grassa”. Marilyn Wann

No podem saber res de les persones només mirant-les.
Les persones no podem modificar la grandària del nostre cos al nostre gust o desig.

GRASSOFÒBIA

La grassofòbia és aquella discriminació, exclusió, humiliació, invisibilització i violència que pateixen les persones grasses pel fet de ser-ho. Això vol dir que **les persones grasses són discriminades** en tots els espais de la seva vida, pràcticament tot el temps, de forma naturalitzada i normalitzada.

GRASSOFÒBIA EN
ELS ESPORTS

EL QÜESTIONAMENT
DE L'ERÒTICA

DIFICULTAT PER
TROBAR ROBA
ASSETJAMENT
AL CARRER

INFRARREPRESENTACIÓ
CULTURAL

EXISTIM I TENIM DRETS

SENTIM I PATIM PER LA TEVA GRASSOFÒBIA

BALLEM
ESTIMEM · DESITGEM I SOM
DESITJADES · EXISTIM I TENIM
DRETS · ENS EXERCITEM I GAUDIM
DEL MOVIMENT · ENS NODRIM AMB
ALIMENTACIÓ DIVERSA



RECOMANACIONS:

Acabemos con la gordofobia ya
Magda Piñeyro
TEDxTarragona

COM RECUPERO EL MEU COS PER VIURE LA MEVA VIDA?

INTERNALITZEM AQUELLA VIOLÈNCIA QUE EL MÓN EXERCEIX SOBRE NOSALTRES.

Les violències estètiques i la grassofòbia afecten la nostra autoestima corporal, o més ben dit, la majoria de persones tenim l'autoestima corporal devaluada per la pressió estètica que ens oprimeix. Per tant, estimar el propi cos no és gaire realista. Allunyem l'exigència d'estimar-lo. Aprenent a escoltar els nostres cossos. A reconèixer el moment present del cos, el que ara habites, i acceptar-lo tal i com és, encara que no t'agradi.

NEUTRALITAT CORPORAL

Existeixo en el meu cos, **sense cap judici** dràstic per part meva i dels demés. Alimento una **actitud neutral i respectuosa** cap al meu cos i els dels demés.

M'allunyo de la valoració dels cossos basada en l'aparença física. No cal estimar el nostre cos per estimar-nos a nosaltres mateixes.

APRECIACIÓ
ACCEPTACIÓ
AUTOCOMPASSIÓ

EL PRIMER DE
TOT PLEGAT ÉS
TRACTAR-ME
BÉ!!!!

“Cada vegada que em sento malament amb el meu cos, faig l'esforç de recordar que:

Aquesta vergonya no és meva.
Aquest automenyspreu no és meu.
Aquesta tristesa no és meva.
Aquest desig d'amagar-me no és meu.
Aquest no sentir-me mereixedora no és meu.

És vostre, sou vosaltres que m'heu dit que alguna cosa està malament en el meu cos.

Vosaltres que m'heu exigít que faci quelcom per canviar-lo.

Així que aquí teniu la vergonya, l'automenyspreu, la tristesa, el desig d'amagar-me, el no mereixement.

Agafeu-los perquè jo ja no vull carregar més amb ells.”

Fernanda Hernández

Ah! I el més important! Explonem plegades aquestes violències que ens dificulten estimar els nostres cossos?

NO OPINEM SOBRE ELS COSSOS DE LES ALTRES PERSONES.

Altres maneres d'habitar els nostres cossos són possibles!
Les imaginem plegades?

RECOMANACIÓ:



EINES PER COMBATRE LA PRESSIÓ ESTÈTICA I LA GRASSOFÒBIA

Les primeres vegades que haig d'exposar el cos a la piscina o a la platja, sento molta por i vergonya. A tu també et passa?

Som cossos reals i diversos

No m'agrada que opinis així del meu cos.

Em conec millor que ningú; deixa de dir-me què menjar i què no.

No ens cal encaixar en cap estàndard de bellesa.

No cal que perdi pes o que tingui més musculatura per tenir una bona relació amb tu.

RECOMANACIÓ:



El nostre cos anirà canviant al llarg de la vida i això està bé!



COSSOS REBELS SÓN AQUELLS QUE EXISTEIXEN SENSE PERMÍS NI PERDÓ, QUE ES POSICIONEN CRÍTICAMENT DAVANT DE LES VIOLÈNCIES ESTÈTIQUES I LA GRASSOFÒBIA, QUE exploren una relació apreciativa, alegre i amorosa amb si mateixos, que allunyen el judici i l'assenyalament de si mateixos i dels altres i entenen que la humanitat compartida és un bon lloc on quedar-se a viure!

Rebel·lia i desobediència davant de les violències estètiques i la grassofòbia! Trenquem els silencis!

Les violències estètiques i la grassofòbia no són un problema individual. Són un problema **col·lectiu, cultural i polític** que requereix mesures col·lectives i polítiques.

*“Crec
que el cos de totes les persones
que viuen qualsevol forma d'opressió
segueix sent un lloc obstinat i capaç on el
goig autèntic i la vida poden existir.
On totis podem fer les paus amb el món i
la nostra història.”*

Mireia Sallarès



magranes
COOH!PERATIVA

www.magranes.com · info@magranes.com

SI PATEIXES

Discriminació per grassofòbia o per l'aparença física pots dirigir-te a:

Oficina per l'Igualtat de Tracte i la No-Discriminació (OITND)



93 114 77 00

nodiscriminacio.igualtat@gencat.cat

SI PATEIXES

Assetjament en l'àmbit escolar per grassofòbia o per aparença física:

Unitat de Suport a l'alumnat en situació de violència. Usav-UsApps



900 92 30 98

usav.educacio@gencat.cat

SI CREUS QUE PATEIXES

Un TCA (Transtorn de la conducta alimentària):

Associació contra l'anorexia i la bulimia (ACAB)



934549109

consulta@acab.org