

# La salute degli italiani nei dati del CNESPS

**La pianificazione della comunicazione dei dati  
per il coinvolgimento dei target interessati**

Barbara De Mei  
Per l'Unità di Formazione e Comunicazione (UFC)  
del CNESPS

17 giugno 2011

# Le attività dell'UFC

- ▶ Programma d'informazione e comunicazione a sostegno di Guadagnare salute **(PinC)**
- ▶ Messa a regime nelle regioni italiane di un sistema di monitoraggio sullo stato di salute della popolazione anziana in particolare con disabilità e sulla qualità degli interventi assistenziali e socio-sanitari **PASSI d'ARGENTO**
- ▶ Cooperazione internazionale nel sistema di vigilanza ed allerta verso malattie infettive ed infezioni emergenti o riemergenti sporadiche o epidemiche
- ▶ Attivazione di una rete epidemiologica regionale per la realizzazione degli interventi di prevenzione e il monitoraggio dei risultati basata sui Centri epidemiologici aziendali **(CEA)** in Sardegna. Il progetto è in programmazione anche in Calabria
- ▶ Supporto al Piano Nazionale di Prevenzione e alla formazione per responsabili e operatori impegnati nei progetti dei piani regionali di prevenzione 2009-2011
- ▶ Epicentro

# Contributo trasversale dell'UFC alle attività del CNESPS

- ▶ Le competenze presenti nell'UFC e la tipologia di alcuni progetti seguiti in particolare PinC hanno permesso di
- ▶ Progettare e realizzare iniziative di comunicazione non improvvisate
  - **ispirate ad un approccio "partecipato"**
  - **impostate sulla base di una strategia pianificata e una metodologia di riferimento**
  - **considerate come strumento per favorire azioni per la promozione di stili di vita salutari e per la modifica di comportamenti a rischio**

# In particolare quando la comunicazione è finalizzata alla promozione della salute

La comunicazione si inserisce all'interno di un processo globale, sociale e politico che non comprende solo azioni dirette a ***rinforzare le competenze dei singoli individui*** ma anche azioni orientate a ***cambiare le condizioni*** sociali, ambientali ed economiche in modo da ridurre l'impatto sulla salute pubblica e individuale (OMS)

# Alleanze e collaborazioni con i sistemi di sorveglianza

# Dati → Informazioni → Messaggi

Per una comunicazione efficace sono necessari i  
***messaggi***

## ➤ **Dato**

- numeri, percentuali, osservazioni

## ➤ **Informazione**

- dati letti e interpretati per fornire significato e contenuto

## ➤ **Messaggio**

- le informazioni acquistano significato per le persone alle quali ci rivolgiamo (target)

**Centralità del target**



# E' necessario pianificare

## Fasi del processo di comunicazione



# Le TAPPE nella strategia di comunicazione

1. Contenuto → Che cosa
2. Linguaggio → Come
3. Veicoli → Quali mezzi
4. Tempi → Quando
5. Obiettivi → Perché

**L'interlocutore → A chi**

Con PinC la comunicazione si afferma  
come competenza e come strumento di lavoro  
in sanità pubblica per la promozione della salute



**Programma d'informazione e comunicazione  
a sostegno degli obiettivi del programma  
"Guadagnare Salute" - PinC coordinato dal  
CNESPS dell'Istituto Superiore di Sanità su  
mandato del CCM/ Ministero della Salute**



Guadagnare Salute è sostenuto da un progetto  
specifico dedicato alla comunicazione

***La comunicazione ha un ruolo  
fondamentale***

# Approccio di comunicazione

*L'approccio comunicativo di riferimento è di tipo partecipativo*

prevede la partecipazione attiva e la responsabilità dei soggetti coinvolti per attivare reali processi di scambio e “ascolto” che contribuiscano alla realizzazione di azioni sinergiche

# Obiettivo generale di PinC

Attivazione di *processi di consapevolezza* e di empowerment per *scelte di vita salutari* a livello *individuale e collettivo* attraverso strategie comunicative di tipo partecipativo differenziate e integrate, per raggiungere una molteplicità di soggetti

# Aspetti fondamentali di PinC

- ✓ Identificare progetti e attività sul territorio e accordi intersettoriali a sostegno di GS e del P Nazionale di Prevenzione per creare una rete
- ✓ Pianificare iniziative di comunicazione con messaggi rivolti a target differenziati e con obiettivi comunicativi di conoscenza, e cambiamento di atteggiamenti e comportamenti con strumenti di comunicazione differenti
- ✓ Progettare un piano di formazione rivolto a target secondari (*Pediatri, MMG, operatori sanitari e non sanitari, etc.*)

# Collaborazione con le sorveglianze per la salute

I Sistemi di Sorveglianza ci indicano le priorità su è necessario intervenire, anche per la comunicazione è essenziale partire dalle priorità di salute

**Collaborazione con la rete degli operatori coinvolti nei sistemi di sorveglianza per sperimentare e sviluppare modalità di comunicazione rivolte a interlocutori differenziati**

La partecipazione degli operatori, nella fase ideativa e nella realizzazione delle attività, è infatti preziosa per migliorare l'efficacia della comunicazione

# Una rete per la promozione della salute

- Sistemi di Sorveglianza (*Okkio alla Salute, HBSC, Passi, Passi d'Argento*)
- MMG (*SIMG, FIMMG*)
- PLS (*SIP, FIMP*)
- Scuola
- Farmacisti (*Assofarm e Federfarma*)
- ANCI
- COOP
- Trenitalia
- DORS (*per la conoscenza e la diffusione delle Buone Pratiche*)
- *UISP*
- .....

# Un' importante collaborazione con il DORS e gruppi regionali

- ▶ Creazione e implementazione di un sistema informativo e banca dati nazionale e regionale di progetti interventi e buone pratiche di prevenzione e promozione della salute pratiche
  - ▶ Iniziative di formazione
  - ▶ Gruppo di lavoro: CNESPS, DORS, Regione Toscana/Ars Toscana, Veneto, Emilia Romagna, Zadig, interesse dell'Umbria
- 

***La strategia di  
comunicazione  
di PinC***

# Finalità della strategia di comunicazione

Lo scopo è sviluppare un'attività di comunicazione diffusa capillarmente a livello nazionale, regionale e locale, che fornisca informazioni sui fattori di rischio - ***obiettivo conoscitivo***

e strumenti e supporto per specifici target per potenziare le loro competenze e quindi attivare processi di empowerment - ***obiettivo sugli atteggiamenti e comportamenti***

# Per una comunicazione efficace

**È necessaria una valutazione propedeutica**

- ▶ Necessario comprendere quali sono le conoscenze, gli atteggiamenti e i comportamenti del target sulla tematica affrontata
- ▶ Contesto socio-economico e culturale nel quale agiscono le forze che sostengono atteggiamenti e comportamenti considerati favorevoli o sfavorevoli
  - reperire dati epidemiologici
  - attributi psicologici del target

# Valutazione formativa o propedeutica

- ▶ Quale è la situazione sul territorio rispetto ai problemi di salute individuati
- ▶ Quali sono i gruppi di persone maggiormente a rischio
- ▶ Quali sono i comportamenti che influenzano i comportamenti di salute che ci interessano
- ▶ Quali sono le barriere verso comportamenti salutari
- ▶ I materiali prodotti possono essere efficaci per modificare conoscenze atteggiamenti o comportamenti
- ▶ Individuazione dei gruppi di interesse
- ▶ -----

# Valutazione formativa o propedeutica

- ▶ Ricerca bibliografica/reperire evidence
- ▶ Dati epidemiologici sui fattori di rischio
- ▶ Analisi attributi psicologici del target (*credenze, atteggiamenti, bisogni, etc. che influenzano la messa in atto dei comp. a rischio*)
  - Realizzazione di focus group (*individuare barriere e facilitazioni alla messa in atto di comp. salutari*)

# La campagna di comunicazione

## Guadagnare salute

- ▶ Abbiamo sviluppato un piano di azioni di comunicazione integrata distribuito su tutto il territorio nazionale.
- ▶ I messaggi che saranno comunicati si riferiscono alle 4 aree tematiche:
  - ▶ Fumo
  - ▶ Alcol
  - ▶ Attività fisica
  - ▶ Alimentazione

# I target a cui parla la campagna

## **Target primario:**

popolazione in generale con focus su specifici target (con attenzione al target femminile in particolari situazioni di vita, target giovani).

## **Target secondario:**

operatori sanitari e non (medici, operatori del Dipartimento di prevenzione delle ASL, insegnanti, Associazioni dei cittadini, ecc).

# Gli obiettivi di comunicazione

- **aumentare la conoscenza** sul programma Guadagnare Salute e sui 4 fattori di rischio;
  - **sensibilizzare i cittadini** verso scelte di comportamenti salutari;
  - **valorizzare il ruolo** di alcuni soggetti sociali e delle Istituzioni coinvolte.
- 

# Il concept strategico

**QUANDO SCEGLI UNO STILE DI  
VITA SANO  
TI PRENDI CURA DI TE**

# Il piano di comunicazione

- ▶ 11 aprile – 30 settembre 2010.
- ▶ Sono stati realizzati materiali di comunicazione per raggiungere specifici target obiettivo, utilizzando strumenti di comunicazione tradizionale e new media.

# Il piano di comunicazione

**TARGET PRIMARIO**  
(i cittadini)



- Spot
- Campagna stampa
- Radio
- Promocard
- Sito
- Attività web
- Banner advertising
- Attività su Grandi Stazioni e Farmacie
- Materiale informativo
- Bus itinerante

**TARGET SECONDARIO**  
(operatori sanitari e non)



- Sito e newsletter
- Prodotti editoriali
- Eventi

# Lo spot

- ▶ Lo spot, in versione da 60 sec, è pubblicato sul sito di Guadagnare Salute.
- ▶ E' stata prevista e realizzata la pianificazione su:
  - videocomunicazione nel circuito Grandi Stazioni, su Milano, Roma e Napoli dal 22 maggio per 2 settimane (a seguito degli accordi tra ISS e FS)
  - circuiti televisivi interni delle farmacie.

# I corner informativi

- ▶ Dal 22 maggio sono stati presenti presenti per una settimana 2 corner informativi presso:
  - ▶ Stazione Termini di Roma
  - ▶ Stazione Garibaldi di Napoli.
- ▶ Obiettivo: valorizzare gli spazi come occasione di incontro e contatto con i cittadini, per far conoscere la campagna e consegnare materiale informativo.

# La campagna stampa

3 soggetti stampa ognuno dei quali tratta un argomento specifico e si rivolge ad un target ampio e trasversale:

- Stile di vita
- Alimentazione
- Attività fisica

On air da aprile a luglio su:

- free-press (City, Leggo),
- periodici di settore (Panorama, Chi, Donna Moderna, Sorrisi in tavola, Starbene, Cucina Moderna, Sorrisi Benessere)
- 1 uscita sul messaggero 1 maggio

Formati: pagina intera e mezza pagina.

QUANDO SCEGLI  
UNO STILE DI VITA SANO,  
TI PRENDI CURA DI TE.



Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Scegli un'alimentazione equilibrata, non fumare, fai attività fisica ogni giorno e, se bevi alcol, fanne un uso moderato e responsabile. Seguire uno stile di vita sano è una raccomandazione di "Guadagnare Salute" che promuove iniziative per facilitare scelte salutari. **Perché prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare.**

Il programma "Guadagnare Salute" è promosso dal Ministero della Salute, con il sostegno dell'Istituto Superiore di Sanità, delle Regioni e Province autonome.

[guadagnaresalute.it](http://guadagnaresalute.it)



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Ministero della Salute

# QUANDO MANGI SANO, TI PRENDI CURA DI TE.



Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Mangia in modo equilibrato senza rinunciare al gusto, variando le tue scelte, con molta frutta e verdura, poco sale e un uso di alcol moderato e responsabile. Mangiare sano e con gusto è una raccomandazione di "Guadagnare Salute", che promuove una serie di iniziative per favorire uno stile di vita sano. **Perché prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare.**

Il programma "Guadagnare Salute" è promosso dal Ministero della Salute, con il sostegno dell'Istituto Superiore di Sanità, delle Regioni e Province autonome.

[guadagnaresalute.it](http://guadagnaresalute.it)



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari



*Ministero della Salute*

# QUANDO FAI ATTIVITÀ FISICA, TI PRENDI CURA DI TE.



Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Fare movimento ogni giorno ti aiuta a mantenere il peso nella norma, migliora l'umore e contribuisce al tuo benessere. Usare ogni occasione per essere attivi è una raccomandazione di "Guadagnare Salute", che promuove iniziative per facilitare uno stile di vita attivo. **Perché prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare.**

Il programma "Guadagnare Salute" è promosso dal Ministero della Salute, con il sostegno del Istituto Superiore di Sanità, delle Regioni e Province autonome.

[guadagnaresalute.it](http://guadagnaresalute.it)



guadagnare  
salute

vedere fuori le scelle salutari



Ministero della Salute

# Materiale informativo

- ▶ Leaflet istituzionale “Stili di vita”
  - ▶ Obiettivo: informare sui comportamenti salutari più corretti da adottare e stimolare la riflessione sui benefici dei comportamenti a favore della salute.
  - ▶ Target: tutti i cittadini.
- 
- Opuscolo donne
  - ▶ Obiettivo: informare sui comportamenti più corretti da adottare per uno stile di vita sano, valorizzando il ruolo della donna riguardo ad aspetti specifici legati alla salute sua e della famiglia.
  - ▶ Target: donne in particolari fasi della vita (gravidanza, allattamento, menopausa).
- 

UNO **STILE DI VITA  
CORRETTO**  
TI AIUTA A VIVERE **MEGLIO**

**QUELLO CHE DEVI SAPERE PER GUADAGNARE SALUTE**



**guadagnare  
salute**

prevenire bene le nostre malattie



# Una particolare attenzione alle donne

A woman with dark hair is looking directly at the camera. She is holding a large, bright orange heart in front of her face, which partially obscures her mouth and nose. The heart has white text written on it. The background is white with a large orange curved shape on the left side.

**SMETTERE DI FUMARE  
È LA SCELTA MIGLIORE  
CHE PUOI FARE**

**QUELLO CHE È IMPORTANTE SAPERE  
PER GUADAGNARE SALUTE**

 **guadagnare salute**  
rendere facile la scelta salutare

 *Associazione Italiana  
Ricerca sulla Salute*

# Il sito web [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

**“GUADAGNARE SALUTE”**  
QUANDO SCEGLI UNO STILE DI VITA SANO, TI PRENDI CURA DI TE

**QUANDO SCEGLI UNO STILE DI VITA SANO, TI PRENDI CURA DI TE**

**Il Programma**

- Comunicare per Guadagnare Salute
- Campagna di comunicazione
- Partecipa

**Alimentazione**

Un'alimentazione equilibrata è indispensabile per il proprio benessere. Comunicazione e interventi per promuovere una corretta alimentazione...

**Attività fisica**

L'attività fisica è essenziale per una vita in salute. Comunicazione e interventi per promuovere l'attività fisica...

**Fumo**

Non fumare è importante per mantenere la salute. Comunicazione e interventi per contrastare il fumo di tabacco...

**Alcol**

L'alcol è un rischio per la propria salute e per quella degli altri. Comunicazione e interventi per la gestione del rischio...

**Promozione della salute**

La promozione della salute prevede azioni e interventi integrati. Strategie per la promozione della salute...

**La comunicazione per la salute**

**La formazione**

**La banca dati**

**Sorveglianze**

**News**

11/09/12 | **Finto titolo della che**  
Ditatem inciore nilla vendit, utem sequo moa unt, od estin parchitas num et labores altasim clupta anturit ...

11/09/12 | **Titolo finto che verrà**  
Ditatem inciore nilla vendit, utem sequo moa unt, od estin parchitas num et labores altasim clupta anturit ...

11/09/12 | **Titolo finto che verrà**  
Ditatem inciore nilla vendit, utem sequo moa unt, od estin parchitas num et labores altasim clupta anturit ...

**Guadagnare Salute News**

**Finto titolo della che sarve**  
Ditatem inciore nilla vendit, utem sequo moa unt, od estin parchitas anturit ...

**Finto titolo della che**  
Ditatem inciore nilla vendit, utem sequo moa unt, od estin parchitas anturit ...

**Iscriviti alla newsletter**

inserisci qui la tua e-mail

Inserisci qui il tuo nome

**iscriviti**

Home | Chi siamo | Contatti | Mappa del sito | Links Istituzionali | Policy disclaimer | Area riservata

© Tutti i diritti riservati - spazio testò per Policy disclaimer - contatti - riferimenti, ecc.

Seguici su:

# Il bus itinerante



**Ancora per i giovani....  
Promocard web, social  
network e campagna radio**



# Campagna radio

- ▶ Verrà realizzato uno spot tabellare con soggetto istituzionale, a fianco di contributi dello speaker sulle singole aree tematiche del programma (con il contributo dell'Ufficio stampa dell'Istituto Superiore di sanità).
- ▶ Target: giovani e adulti.
- ▶ In onda dal 14 aprile su:
  - ▶ emittenti nazionali (RTL),
  - ▶ emittenti locali (Subasio, RadioZeta, radio Italia anni 60).

# Promocard

- ▶ A partire da metà maggio verranno distribuite cartoline pubblicitarie su Roma e Napoli in cinema, ristoranti, librerie, locali, scuole e centri sportivi.
  - ▶ Target: giovani e giovanissimi (14-30 anni).
  - ▶ Obiettivo: sensibilizzare i giovani rispetto ai rischi derivanti da fumo e alcol.
- 



THE BEST THINGS IN LIFE ARE FREE

**LE SIGARETTE ROVINANO PELLE, CAPELLI, DENTI E ALITO, OLTRE ALLA SALUTE.**

Se ti vuoi bene, scegli di non di fumare.

Con "Guadagnare Salute" è ancora più semplice.

E se partecipi al nostro concorso, è anche più divertente.

Perché puoi vincere uno Smartphone.

Visita il nostro sito [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

PERCHÉ PRENDERTI CURA DI TE È LA SCELTA MIGLIORE CHE PUOI FARE.

 guadagnare salute  
modern health in healthy choices



  
Like us   
on facebook

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

00000 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PROMOCARD® • PC 9973 • [www.promocard.it](http://www.promocard.it)   
Carta riciclata senza cloro • Ripr. e vendita vietate  
Realizzata grazie al sostegno di PROMOCARD® NO PROFIT





Il fiato  
 DEI FUMATORI  
 toglie  
 il respiro.  
 PEGGIO  
 di una sigaretta.

THE BEST THINGS IN LIFE ARE FREE

**LE SIGARETTE ROVINANO PELLE, CAPELLI, DENTI E ALITO, OLTRE ALLA SALUTE.**

Se ti vuoi bene, scegli di non di fumare.  
 Con "Guadagnare Salute"  
 è ancora più semplice.  
 E se partecipi al nostro concorso,  
 è anche più divertente.  
 Perché puoi vincere uno Smartphone.  
 Visita il nostro sito [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

PERCHÉ PRENDERTI  
 CURA DI TE  
 È LA SCELTA MIGLIORE  
 CHE PUOI FARE.

 guadagnare salute  
modern health & wellness solutions



  
 Like us   
 on facebook

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

000000 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PROMOCARD® • PC 9973 • [www.promocard.it](http://www.promocard.it)**  
 Carta riciclata senza cloro • Ripr. e vendita vietate  
 Realizzata grazie al sostegno di PROMOCARD®  NO PROFIT

# Attività web

- ▶ Abbiamo inoltre previsto una varietà di strumenti sempre orientati al pubblico più giovane:
  - ▶ e-card
  - ▶ video virale
  - ▶ presenza sui social network
  - ▶ concorso online
- 

CAMPAGNA BANNER

# Banner advertising

- ▶ Nei mesi di maggio, giugno e settembre sarà online la campagna banner su: [Studenti.it](#), [Giovani.it](#), [University.it](#), Facebook.
  - ▶ Target: giovani e giovanissimi (14-30 anni).
  - ▶ Obiettivo: rimandare il pubblico ad approfondire i temi del programma *Guadagnare Salute*, sul sito e sui social network.
- 

University.it - Il portale degli universitari - Windows Internet Explorer

http://university.it

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Preferiti Società Italiana di Psicologia... spsa psicologia della salute... Siti suggeriti Personalizzazione collegamenti Raccolta Web Slice

University.it - Il portale degli universitari Istituto Superiore di Sanità: ...

Pagina Sicurezza Strumenti

Laurea Magistrale in Marketing, consumi e comunicazione

Laurea Magistrale in Televisione, cinema e nuovi media

### Ultim'ora

- 09-GIU-11 17:20 Fisco: allarme Uil, per oltre 11 milioni contribuenti tasse in aumento
- 09-GIU-11 17:06 Gay: ambasciata Usa mette in palio due biglietti concerto Lady Gaga
- 09-GIU-11 17:00 Olanda: 95enne confessata delitto del 1946, pensavo fosse collaborazionista
- 09-GIU-11 16:53 Delitto Olyati: giudizio immediato per Manuel Winston Reyes
- 09-GIU-11 16:50 Batterio killer: Fazio, 3 crisi alimentari scoppiate in Germania da giugno 2010
- 09-GIU-11 16:51 Dintni tv: Berlusconi non sarà presente in aula Milano lunedì
- 09-GIU-11 16:47 Portogallo: entra in recessione tecnica, pil -0,6% in primo trimestre
- 09-GIU-11 16:37 Caso Battiati: Bersani, inaccettabile ma Italia poteva giocare meglio suo ruolo
- 09-GIU-11 16:40 Conti pubblici: Berlusconi, nulla di preoccupante, ci sarà pareggio entro 2014
- 09-GIU-11 16:36 Bankitalia: Berlusconi, stiamo esaminando candidati
- 09-GIU-11 16:31 Giustizia: Berlusconi, nuovo ministro dopo Consiglio nazionale Pdl

### Bacheca

<p><b>CANNE DI BAMBU' - BAMBOD</b></p> <p>Da un cannetto di 3000 mq in Italia vendo canne di bambù diametro dai 3 ai 12 cm, costo al metro lineare 1,00euro fino ai 5cm 2,00 euro oltre i 5cm. Taglio a misura</p>	<p><b>VACANZE IN SARDEGNA</b></p> <p>Isola la maddalena dove il mare è verde celeste smeraldo turchese cristallino affittasi appartamento vicino mare tel 079280630</p>	<p><b>DAL VENERDI' ALLA DOMENICA</b></p> <p>VENERDI' 11 GIUGNO CONCERTO E APERITIVO Dalle 20,00 aperitivo per tutti i gusti con portate dai differenti gusti e saponi durante l'aperitivo</p>
<p><b>POCO TEMPO PER STUDIARE?PREPARO RIASSUNTI E DISPENSE</b></p> <p>Ciao, hai poco tempo per studiare? Posso preparare riassunti e dispense dei tuoi testi che ti renderanno meno pesante lo</p>	<p><b>ANIMATORE / ANIMATORE SCIENTIFICO</b></p> <p>Sanno far appassionare alla scienza grandi e piccini: spiegano ai bambini i teoremi più complicati con un gioco, consigliano</p>	<p><b>CERCO RIASSUNTI</b></p> <p>cerco riassunto di diritto industriale vanzetti di cataldo e anche riassunto completo del pados schioppa!!!! contattatemi!</p>

Il bilancio civilistico

- 2011-06-09 cultura dei paesi di lingua spagnola - cile
- 2011-06-09 marketing
- 2011-06-09 tre eidetiche del normativo
- 2011-06-09 diritto privato
- 2011-06-07 riassunto campobasso - diritto commerciale
- 2011-06-07 tanzi diritto internazionale

Appunti	Statistiche
<ul style="list-style-type: none"> <li>Per Materia</li> <li>Per C.D.</li> <li>Per Università</li> <li>Appuntifree</li> <li>Publicati oggi</li> <li>Publicati ieri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appunti totali: 30104</li> <li>Materie: 177</li> <li>Corsi di laurea: 129</li> <li>Università: 95</li> <li>Autori attivi: 8953</li> </ul>

<p><b>NEWS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Università</li> <li>Oltre l'Università</li> <li>Master &amp; Corsi</li> <li>Cinema</li> <li>Musica</li> <li>Libri</li> <li>HomoVideo</li> </ul>	<p><b>APPUNTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Per Materia</li> <li>Per C.D.</li> <li>Per Università</li> <li>Appuntifree</li> <li>Publicati oggi</li> <li>Publicati ieri</li> </ul>	<p><b>UCARD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Come funziona</li> <li>Vantaggi</li> <li>Servizi</li> <li>Caratteristiche</li> <li>Condizioni</li> <li>Richiedi la Carta</li> </ul>	<p><b>HANGARIBICOCCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mostra</li> <li>Eventi</li> <li>Fondazione</li> <li>Sostienici</li> <li>Slugs</li> <li>Educational</li> <li>Info e contatti</li> </ul>	<p><b>SCORCIATOIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registrati</li> <li>Login</li> <li>Pubblica appunti</li> <li>Guarda Crediti</li> <li>Scarica il libretto</li> <li>Richiedi la Password</li> <li>Help</li> </ul>	<p><b>TOOLS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacheca</li> <li>RSS</li> <li>Twitter</li> </ul>
---	--	--	--	--	---

start PfnC - Micro... 155\_xxxx\_P... 4. Logo Comunicazione... Presentazio... 15\_FIASO 9... img046.pdf... University.it... IT 17:38

Laurea Magistrale in Marketing, consumi e comunicazioni.  
Laurea Magistrale in Televisione, cinema e nuovi media.

### Ultim'ora

- 09-GIU-11 17:20 Fisco: allarme Uil, per oltre 11 milioni contribuenti tassati aumento
- 09-GIU-11 17:06 Gay: ambasciata Usa mette in palio due biglietti concerto Lady Gaga
- 09-GIU-11 17:00 Olanda: 96enne confessa delitto del 1946, pensavo fosse collaborazionista
- 09-GIU-11 16:53 Delitto Olgiata: giudizio immediato per Manuel Winston Reyes
- 09-GIU-11 16:50 Batterio killer: Fazio, 3 crisi alimentari scoppiate in Germania da giugno 2010
- 09-GIU-11 16:51 Diritti tv: Berlusconi non sarà presente in aula Milano lunedì
- 09-GIU-11 16:47 Portogallo: entra in recessione tecnica, pil -0,6% in primo trimestre
- 09-GIU-11 16:37 Caso Battisti: Bersani, inaccettabile ma Italia poteva giocare meglio suo ruolo
- 09-GIU-11 16:40 Conti pubblici: Berlusconi, nulla di preoccupante, ci sarà pareggio entro 2014
- 09-GIU-11 16:36 Bancitalia: Berlusconi, stiamo esaminando candidati
- 09-GIU-11 16:31 Giustizia: Berlusconi, nuovo ministro dopo Consiglio nazionale Pdl

### Bacheca

<b>CANNE DI BAMBU' - BAMBOO</b> Da un cannetto di 3000 mc in Italia vendono canne di bambù diametro dal 3 al 12 cm, costo al metro lineare 1,00euro fino al 5cm 2,00 euro oltre i 5cm. Taglio a misura	<b>VACANZE IN SARDEGNA</b> Isola la maddalena dove il mare è verde celeste smeraldo turchese cristallino affittati appartamento vicino mare tel 079280630	<b>DAL VENERDÌ ALLA DOMENICA</b> VENERDÌ 10 GIUGNO CONCERTO APERITIVO Dalle 20,00 aperitivo per tutti i gusti con portate dai differenti gusti e sapori, durante l'aperitivo.
<b>POCO TEMPO PER STUDIARE?PREPARO RIASSUNTI E DISPENDE</b> Ciao! Hai poco tempo per studiare? Posso preparare riassunti e dispense dei tuoi testi che ti renderanno meno pesante lo	<b>ANIMATORE / ANIMATORE SCIENTIFICO</b> Siamo far appassionare alla scienza grandi e piccoli: spieghiamo ai bambini i teoremi più complicati con un gioco, consigliamo	<b>CERCO RIASSUNTI</b> cerco riassunto di diritto industriale vanzetti a cataldo e anche riassunto completo del padua schioppa il contattatemi.

- il bilancio civilistico
- 2011-06-09 cultura dei paesi di lingua spagnola - oie
- 2011-06-09 marketing
- 2011-06-09 tre eidetiche del normativo
- 2011-06-09 diritto privato
- 2011-06-07 riassunto campobasso - diritto commerciale
- 2011-06-07 tanz diritto internazionale

<b>Appunti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Per Materia</li><li>Per CdL</li><li>Per Università</li><li>Appuntini</li><li>Publicati oggi</li><li>Publicati ieri</li></ul>	<b>Statistiche</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Appunti totali: 30104</li><li>Materie: 917</li><li>Corsi di laurea: 179</li><li>Università: 45</li><li>Autori attivi: 8902</li></ul>
---	---

Vai sul sito [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it) e scopri come partecipare al concorso

<b>NEWS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Università</li><li>Oltre l'Università</li><li>Master &amp; Corsi</li><li>Cinema</li><li>Musica</li><li>Libri</li><li>HomeVideo</li></ul>	<b>APPUNTI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Per Materia</li><li>Per CdL</li><li>Per Università</li><li>Appunti-free</li><li>Publicati oggi</li><li>Publicati ieri</li></ul>	<b>UCARD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Come funziona</li><li>Vantaggi</li><li>Servizi</li><li>Caratteristiche</li><li>Candidarsi</li><li>Richiedi la Carta</li></ul>	<b>HANGARIBICOCCA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mostre</li><li>Eventi</li><li>Fondazioni</li><li>Sostenitori</li><li>Blog</li><li>Educational</li><li>Info e contatti</li></ul>	<b>SCORCIATOIE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Requisiti</li><li>Login</li><li>Pubblica appunti</li><li>Giunzione Crediti</li><li>Scarica il libretto</li><li>Richiedi la Password</li><li>Help</li></ul>	<b>TOOL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bacheca</li><li>RSS</li><li>Twitter</li></ul>
--	--	--	---	---	---



rendere facili le scelte salutari

- Bacheca
- Info
- Foto
- Guadagnare**
- Invia un'e-card Guadagnare Salute

Piace a **267** persone

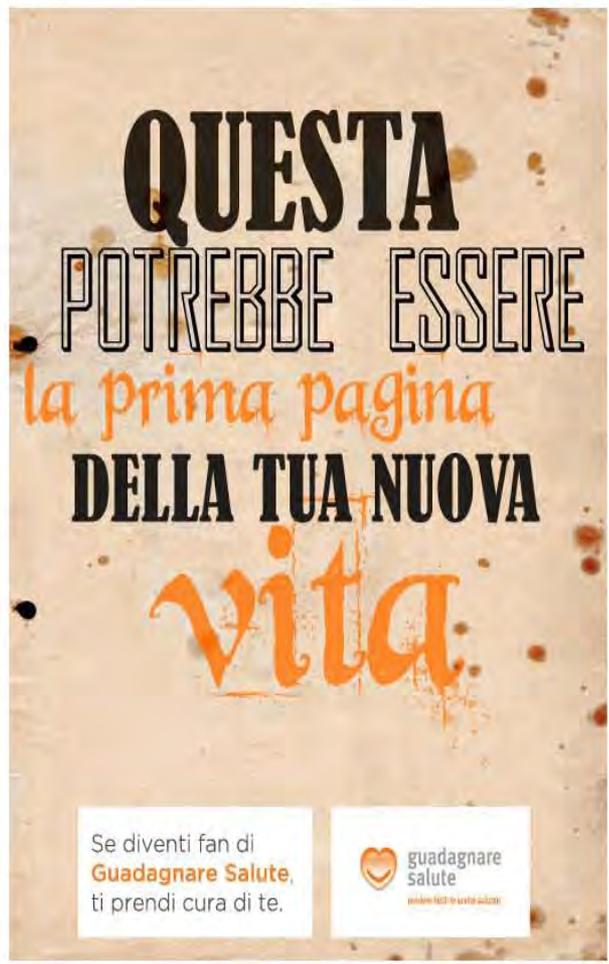
Pagine Mostra tutti

- Non Solo Salute
- FOOD
- Gimme 5 • For Health & Fitness
- Corriere Salute
- Studenti.it

- Crea Pagina
- Rimuovi dai preferiti della mia Pagina
- Iscriviti al feed RSS
- Non mi piace più
- Segnala Pagina
- Condividi

## Guadagnare Salute ▶ Guadagnare

Salute/Benessere



### Tu e Guadagnare Salute

Place a Arianna Dittami e Susanna Lana.

### Inviti a eventi Mostra tutti

**31** Degustazione vino "Brezza" e visio...  
Oggi, 09 giugno  
  
Rispondi: Si • No • Forse

**31** BattiQuorum - Referendum domenica 12 giugno  
  
Rispondi: Si • No • Forse

### Sponsorizzate Crea un'inserzione

**Miglior Gioco con Draghi**  
  
Gioca il gioco più piacente su facebook. Registrati oggi ed incomincia ad addestrare il tuo drago!  
Angela Milano ha usato questo gioco.

**Desideri Magazine**  
  
Acquista 3 prodotti delle marche che fanno parte della Makeover Collection, per te un voucher Wella da 20€! Scopri di più!  
Mi piace • A Daniela Porcaro piace questo elemento.

**Morbistena**  
  
Gioca e costruisci la tua Macchina della Morbistena: Vinci Fantastici iPod!  
Mi piace • Piace a 6.846 persone.



- Bacheca
- Info
- Foto
- Guadagnare
- Invia un'e-card Guadagnare Salute**

Piace a **267** persone

- Pagine Mostra tutti
- Non Solo Salute
  - FOOD
  - Gimme 5 • For Health & Fitness
  - Corriere Salute
  - Studenti.it

Crea Pagina  
Rimuovi dai preferiti della mia Pagina  
Iscriviti al feed RSS  
Non mi piace più  
Segnala Pagina  
Condividi

## Guadagnare Salute ▶ Invia un'e-card Guadagnare Salute

Salute/Benessere

**IN VIA UN'E-CARD A UN TUO AMICO.**

Seleziona uno o più amici:

0 di 15 selezionati Selezionati (0)

Flo Savino	Mando Iriza	Ilaria Gio
Pascal Vignally	Gabriele Fontana	Paola De Crescenzo

Seleziona l'e-card:

--	--	--	--

**IN VIA**

Tu e Guadagnare Salute  
Piace a Arianna Dittami e Susanna Lana.

Album fotografici dei tuoi amici Mostra altri



Saida - Lebanon di Giuseppe Moretti



Jbail - Lebanon di Giuseppe Moretti

Sponsorizzate Crea un'inserzione

**NON INGRASSARE!**  
autoterapiazerodiet.com

Scopri l'ultimo metodo per controllare il peso e non ingrassare! Semplice, Economico ed EFFICACE! Clicca ed Informati!

**Miglior Gioco Nel 2011**

Gioca adesso!

Angela Milano ha usato questo gioco.

**Nuova collezione**  
sarenza.it

Sarenza.it, più di 15 000 modelli primavera-estate da 16€! Scoprilvi adesso!

Chat (5)

# Video virale

Per tutto il periodo della campagna sarà presente sul web un video virale con lo scopo far circolare il messaggio in maniera più informale all'interno del target dei più giovani, invitandoli ad entrare nel sito e ricevere informazioni sul progetto.

Lo spot verrà veicolato nei social network e nei siti di condivisione video più importanti.

# E-card

Per favorire l'attività del concorso e dare maggior risonanza tra i giovani alla campagna, sono state realizzate della e-card che verranno inserite nel sito e nel profilo Facebook del programma

A FORZA  
**di bere**

la testa ti gira,

**TI GIRA**

e poi

**TI SI SVITA.**

Bevine  
UN ALTRO  
e passerai  
la notte con lei.  
A DORMIRE.

Dopo  
TRE SIGARETTE,  
baciare te  
o un portacenere  
È LA STESSA  
cosa.

**Fuma**  
**E ATTIRERAI**  
la sua attenzione.  
**Per quanto**  
**TI PUZZA**  
l'alito.

Per levarti  
LA NICOTINA  
dai denti  
ci vuole  
UN'IMPRESA  
di pulizie.

"Perche

vanno

tutti

CONTROMANO?"

**RICORDA DI NON GUIDARE DOPO AVER BEVUTO.**

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

"Soffi  
DENTRO  
questo  
airbag"

**RICORDA DI NON GUIDARE DOPO AVER BEVUTO.**  
[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

Come se  
QUALCUNO  
facesse  
il gioco  
DELLE TRE CARTE  
con i tuoi  
pedali.

**RICORDA DI NON GUIDARE DOPO AVER BEVUTO.**

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

Se il pieno  
lo fai  
ALL'OPEN BAR,  
con la  
tua macchina  
NON ARRIVI  
lontano.

**RICORDA DI NON GUIDARE DOPO AVER BEVUTO.**

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

# Concorso online



- Promozione della salute
- Attività fisica
- Alimentazione
- Fumo
- Alcol

Home » Registrazione concorso

## Concorso: crea la tua promocard

"Guadagna in salute. Vinci uno smartphone" Registrati, e crea la tua Card.

Alcol, alimentazione, fumo ed attività fisica. Quando scegli uno stile di vita sano ti prendi cura di te. Qual è il tuo stile di vita sano? Prendendo spunto da queste **nostre promocard**, realizza la tua card personale e su questi 4 temi raccontaci il tuo modo migliore di interpretare un corretto stile di vita. Le card selezionate e più votate vinceranno uno smartphone di ultima generazione.

Per cercare, scrivi e premi



[Rassegna stampa](#)

**News**  
 04-05-2011  
**Guadagnare Salute: al via la FAD**  
 Al via la formazione a distanza sulla modifica degli stili di vita realizzata nell'ambito del progetto PinC.  
 04-05-2011  
**Al via la campagna di comunicazione di PinC**  
 Prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare

- Banca dati
- Comunicazione per la salute
- Formazione
- Sorveglianza

- Evento di lancio
- Registrazione concorso
- Campagna di comunicazione
- Comunicare Guadagnare Salute
- Segnala la tua iniziativa
- Guadagnare salute
- Downloads

**REGISTRAZIONE PER PARTECIPARE AL CONCORSO**

Nome:

Cognome:

E-mail:

Privacy:  Si precisa che i dati raccolti dalla Società promotrice in sede di

[Clicca qui](#) per scaricare il regolamento in formato PDF

**ACCONSENTO AI TRATTAMENTO DEI DATI E DICHIARO DI AVER PRESO VISIONE DELLE CONDIZIONI DI UTILIZZO**

Sì  No

Iscriviti alla Newsletter e ricevi gli aggiornamenti del sito

# Alleanze e collaborazioni con i sistemi di sorveglianza

E' essenziale per una  
comunicazione efficace



# La collaborazione con la rete di Sorveglianza OKkio alla SALUTE

Ad oggi sono stati realizzati prodotti di comunicazione per la scuola, i bambini, i pediatri e i genitori in collaborazione con la rete di sorveglianza **OKkio alla Salute**

*Gli strumenti di comunicazione per  
Okkio alla SALUTE  
elaborati nell'ambito di percorsi  
formativi*

# La comunicazione nelle scuole

## Il giorno della raccolta dati

### OKkio alla SALUTE

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutari.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno **pesato e misurato l'altezza dei bambini**.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su **abitudini alimentari e attività fisica quotidiana**.

Le informazioni raccolte ci permettono di conoscere i **comportamenti più diffusi** e di proporre misure per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini.



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di "Guadagnare Salute" del Ministero del Lavoro, della Salute e degli Affari Sociali/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziato sul capitolo 4393/2007 - CCM)

*Questo depliant è stato diffuso nelle Regioni che hanno partecipato a OKkio alla SALUTE 2008.*

*Ogni Regione ha riportato i propri risultati per informare le famiglie di quanto riscontrato e per promuovere stili di vita salutari.*



Per maggiori informazioni consultare il sito:  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)



**Gli operatori a chiusura della raccolta dati hanno consegnato gli attestati di partecipazione e l'opuscolo informativo per i genitori**

**L'opuscolo è stato testato**

# PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO

**I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria**

Molti bambini (1 su 3) hanno un peso eccessivo

Molti bambini hanno un'alimentazione non corretta:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdura a sufficienza

Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica

**Parlane con il tuo pediatra**



## FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

### LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



1

### MOVIMENTO - DIVERTIMENTO

Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno



5

### NO ALLA FIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta



2

### VIDEOGIOCHI E TV

Con i videogiochi, i computer e la TV, 2 ore al giorno bastano per divertirsi



6

### LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Degli uno spuntino leggero e nutriente, bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo panino (30/50 g)



3

### IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite **ingombrante e rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!



7

### FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno 5 volte al giorno.

- 1 frutto a colazione
- 1 frutto per la merenda del mattino
- a pranzo anche una bella insalata
- 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora verdura cotta o cruda



4

### + ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'acqua alle bibite (sono zuccherate e dissetano meno)



8

# Con i pediatri... per i genitori

- Da appendere nella sala d'aspetto del pediatra
- per i genitori,
- con indicazioni concordate in collaborazione con SIP e FIMP

# Il poster per i pediatri...

- ▶ È stato inviato ai PLS (circa 8000)
- ▶ A breve il poster è stato inviato anche ai servizi vaccinali

**PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO**

**I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni delle scuole primarie**

Molti bambini (1 su 3) hanno un peso eccessivo

Molti bambini fanno un'alimentazione non corretta:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdure a sufficienza

Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica.

**Parlane con il tuo pediatra**

**FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!**

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatrici (FIMPE)

- LA COLAZIONE**  
Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione.
  - 1 tazza di latte
  - biscotti o cereali
  - 1 frutto
- NO ALLA PIETÀ**  
A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta.
- LA MERENDA DI METÀ MATTINA**  
Dagli uno spuntino leggero e nutriente, bastano:
  - 1 yogurt oppure
  - 1 frutto
  - 1 piccolo panino (30/50 g)
- FRUTTA E VERDURA**  
Bisogna mangiarne almeno **5 volte al giorno**.
  - 1 frutto a colazione
  - 1 frutto per la merenda del mattino
  - a pranzo anche una bella insalata
  - 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio
  - a cena ancora verdura cotta o cruda.
- MOVIMENTO - DIVERTIMENTO**  
Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno.
- VIDEOGIOCHI E TV**  
Con i videogiochi, i computer e la TV, 2 ore al giorno bastano per diverterti.
- IL TELEFONO**  
Nella camera da letto di un bambino, è un ospite ingombrante e rumoroso: lascialo fuori, è meglio!
- ACQUA - BEVUTE**  
Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'acqua alle bibite (sono zuccherate e disidratano il corpo).

# Il kit per la scuola: Canguro Saltalacorda

- ▶ È stato consegnato a tutte le scuole che hanno partecipato ad Okkio 2010 e è stato realizzato anche un formato poster



SE VUOI ESSERE  
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,  
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA  
E VERDURA

5  
porzioni



CEREALI

3 porzioni  
di pane



1 porzione  
di pasta o riso  
(meglio se integrali)

LATTE  
E YOGURT

3  
porzioni



CARNE

2-3 volte



PESCE

2-3 volte



LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



## KIT CANGURO SALTALACORDA

Il **TOTEM** per alunni, genitori ed insegnanti :

✓ illustra una piramide alimentare "*rovesciata*", i cui contenuti sono stati condivisi con **INRAN**

✓ è corredato da semplici messaggi per i bambini

✓ verrà posto in un luogo visibile a tutti coloro che hanno accesso alla scuola

Per gli alunni nelle classi è previsto un "calendario" a spirale in cui vengono illustrati con semplici messaggi, alcuni comportamenti per migliorare il benessere e la salute dei bambini



**CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...**



**...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A**

## FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI

### Impariamo insieme!

Una buona e corretta alimentazione e un'attività fisica quotidiana servono a far funzionare bene il nostro corpo e a vivere sani.

### Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile:

vuol dire **mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità**, variando il più possibile e mangiando **frutta e verdura più volte al giorno**



#### LA COLAZIONE

La prima colazione è un **pasto molto importante**, perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo!

**Non fare colazione crea** difficoltà di concentrazione e di memoria e basta poco per trasformare la "giusta colazione" in una "colazione sbagliata"...

1 tazza di tè, o un bicchiere di latte, o solo qualche biscotto: **è poco!**  
1 tazza di latte con 10 biscotti: **è troppo!**

Per una buona colazione si può scegliere tra:

- latte o yogurt,
- pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali
- frutta fresca

Sono tutti cibi perfetti per iniziare bene una giornata!

#### LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A scuola, nel momento della ricreazione, c'è spazio per muoversi, giocare e fare una merenda leggera. Per una buona merenda di metà mattina possono bastare: uno yogurt, un frutto o un piccolo panino.



#### FRUTTA E VERDURA

È importante **mangiare la frutta e la verdura più volte al giorno**, ogni pasto o spuntino sono una buona occasione!

**Frutta e verdura** sono un valido aiuto per mantenersi in forma.

**La frutta e la verdura vanno mangiate 5 volte al giorno**, durante i pasti principali e gli spuntini.

**Per consumare 5 volte al giorno frutta e verdura:**

- Mangia tre frutti al giorno, cominciando già dalla prima colazione.
- Mangia una verdura cruda al giorno.
- Mangia una verdura cotta al giorno.
- Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.).
- Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino.

**Si possono mangiare anche** dolci, patatine, cioccolata e bevande zuccherate, l'importante, però, è non mangiarli spesso. Al massimo 1 o 2 volte a settimana!



#### NO ALLA PIGRIZIA

**Andare a scuola a piedi o in bicicletta** permette di stare all'aria aperta in compagnia degli amici.  
**Così sarà più divertente!**



#### MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

**Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore!**

L'attività fisica significa gioco e divertimento.

Non c'è bisogno di correre decine di chilometri, **basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni!**



#### VIDEOGIOCHI E TV

Guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer è divertente! **L'importante è non esagerare: bisogna evitare di passare più di 2 ore al giorno davanti alla TV o al computer.** È meglio giocare con gli amici per crescere sani e non rimanere isolati.



#### IL TELEVISORE

**È meglio lasciare la TV fuori dalla camera da letto dei bambini!**

La televisione nella camera da letto riduce il tempo dedicato al sonno, così importante per lo sviluppo, e contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica.



#### + ACQUA - BIBITE

L'acqua è indispensabile per il nostro corpo, di acqua sono ricchi anche frutta e verdura. **Ogni volta che abbiamo sete è meglio bere l'acqua e non le bibite.**

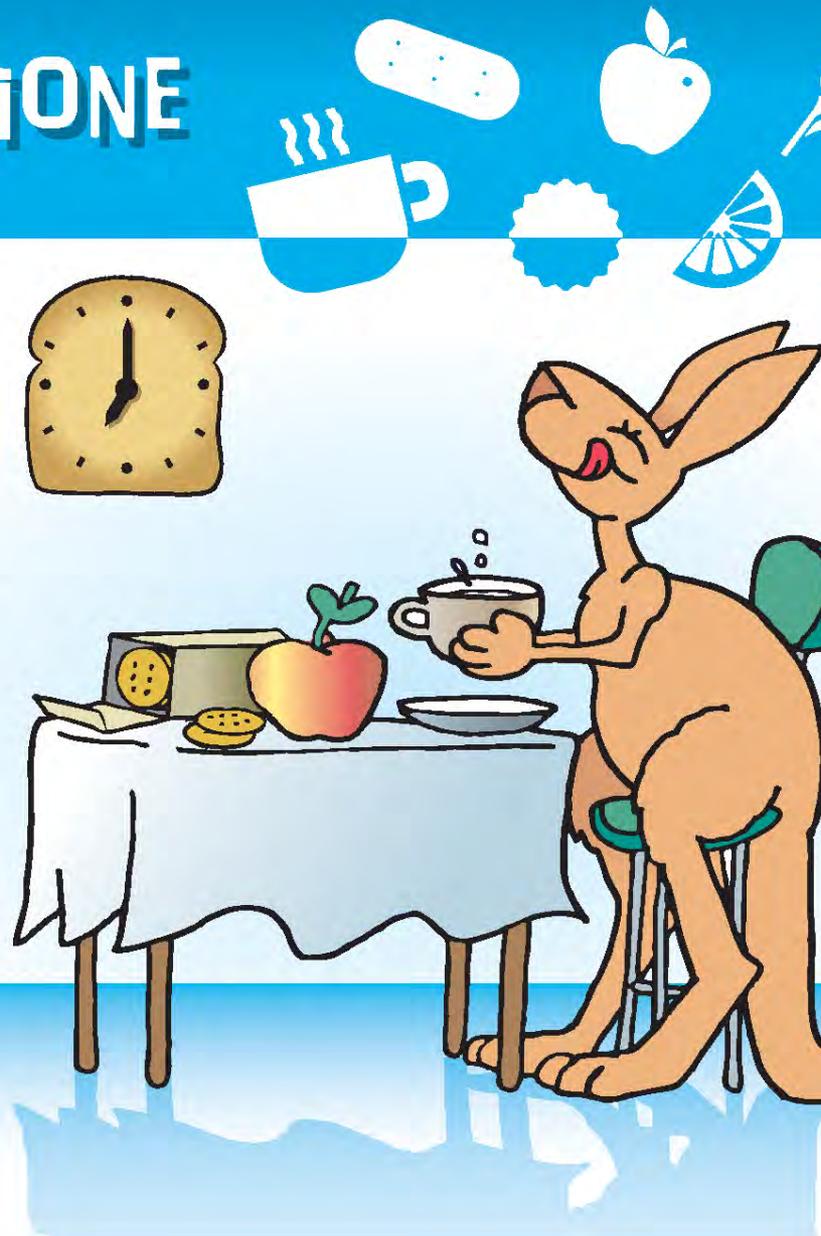
Infatti, se beviamo tè, succhi di frutta confezionati e bevande dolci e/o gassate, non solo assumiamo acqua, ma anche zucchero!



# 1 LA COLAZIONE

**La mattina,**  
alzati in tempo  
per fare una  
**BUONA colazione:**

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto



2

# NO ALLA PIGRIZIA



A **scuola**,  
se possibile,  
è meglio andare  
**a piedi**  
o **in bicicletta**



3

## LA MERENDA DI METÀ MATTINA



Deve essere  
**uno spuntino  
leggero e nutriente.**

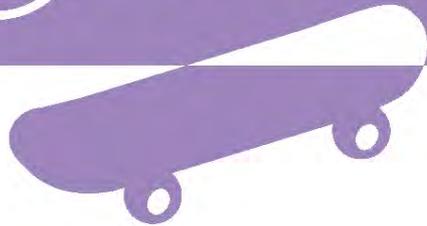
Bastano:

- **1 yogurt** oppure
- **1 frutto** oppure
- **1 piccolo panino** (30/50g)

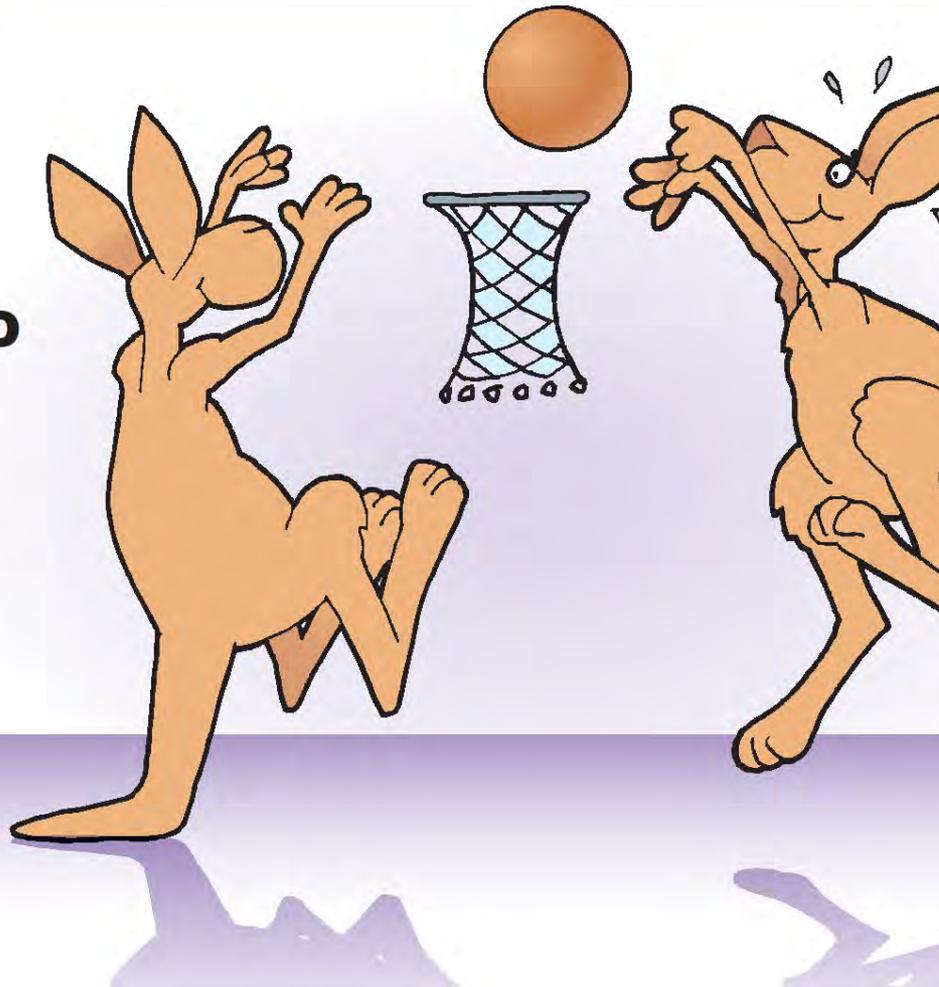




# 5 MOVIMENTO = DIVERTIMENTO



Cammina,  
**gioca all'aperto**  
o fai sport  
almeno per  
**1 ora al giorno**



# 6 VIDEOGIOCHI E TV



Con i **videogiochi**  
i **computer**  
e la **TV**,  
**2 ore al giorno**  
bastano per divertirsi



7

# IL TELEVISORE



Nella tua cameretta  
è un ospite  
**ingombrante  
e rumoroso:**  
lascialo fuori,  
è meglio!



# 8 +ACQUA - BIBITE

Quando hai sete,  
**preferisci l'acqua!**  
Le bibite sono zuccherate  
e dissetano meno





# QUIZ



1

**Cosa bisogna mangiare la mattina a colazione?**

- a 2 merendine con crema e cioccolato
- b Spaghetti al sugo
- c Latte con 3-4 biscotti e 1 frutto

2

**La mattina per andare a scuola, sarebbe meglio:**

- a Andare con l'auto della mamma
- b Andare a piedi o in bicicletta
- c Usare il calesse del nonno

3

**Come deve essere la merenda di metà mattina?**

- a Non serve, meglio stare a digiuno
- b Ricca e sostanziosa
- c Leggera e nutriente

4

**Quando bisogna mangiare frutta e verdura?**

- a Tutti i giorni, in abbondanza
- b Quando lo dice il dottore
- c Mai, non mi piacciono

5

**Quando si gioca cosa è**

- a Stare seduti, per non
- b Muoversi e stare all'aperto quando è possibile
- c Stare sempre al chiuso

6

**Quanto tempo si può a videogiochi, TV e c**

- a Finché si vuole, anche
- b Io il computer non ce guardo la tele tutto il
- c Due ore al giorno bast per divertirsi

7

**Cosa è meglio lasciar dalla camera da letto**

- a Il gatto
- b Il televisore
- c I libri

8

**Quando hai sete cosa è**

- a La mia bibita preferit
- b Un boccale di rhum, come fanno i pirati
- c L'acqua, è il miglior d

*Strumenti di comunicazione per  
PASSI  
elaborati nell'ambito di percorsi  
formativi*

# Scheda informativa per i MMG



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

## Il fumo di sigaretta in Liguria: dati del Sistema di Sorveglianza PASSI 2009

### Il peso sanitario del fumo

Il fumo di tabacco è tra i principali fattori di rischio nell'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative (in particolare a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare) ed è il maggiore fattore di rischio evitabile di morte precoce in Europa e in Italia. Anche in Liguria il prezzo in decessi correlati al fumo è molto alto: una stima eseguita sulla base dei dati del 2007 riporta 3000 morti/anno.

I medici di famiglia e gli altri operatori sanitari rivestono un ruolo centrale nella gestione della salute, grazie alla possibilità di un maggior rapporto interpersonale con gli assistiti che consente di sostenere un dialogo costruttivo sull'opportunità di smettere di fumare.

### Caratteristiche dei fumatori

Si stima che, nella nostra Regione, fumino quasi 3 persone su 10 tra 18 e 69 anni, circa 290.000 persone, e che 2 su 10 siano ex fumatori.

Si è osservata una prevalenza più elevata di fumatori:

- tra le persone sotto i 50 anni (soprattutto nella fascia 25-34 anni);
- tra gli uomini;
- tra persone con basso livello di istruzione;
- tra le persone con molte difficoltà economiche.

### ABITUDINE AL FUMO DI SIGARETTA REGIONE LIGURIA - PASSI 2009

	Fumatori*	Ex fumatori	Non fumatori
	27%	22%	51%
<b>CONDIZIONE DI FUMATORE</b>			
nei due sessi	Uomini		32%
	Donne		23%
nelle classi di età	18-24 anni		34%
	25-34 anni		37%
	35-49 anni		26%
	50-69 anni		23%
nelle diverse situazioni economiche	Molte difficoltà		43%
	Qualche difficoltà		26%
	Nessuna difficoltà		24%
<b>QUANTO SI FUMA</b>			
Sigarette fumate in media			13
Fumatori che fumano 20 o più sigarette al giorno			7%

\*Fumatore: soggetto che dichiara di aver fumato più di 100 sigarette nella sua vita e attualmente fuma tutti i giorni o qualche giorno (sono inclusi anche i fumatori in astensione)

### Quanto i medici chiedono ai loro pazienti se fumano

Pochi intervistati (4 su 10) riferiscono di aver ricevuto da un medico operatore sanitario domande sul proprio comportamento in relazione all'abitudine al fumo.

Questo valore è leggermente inferiore rispetto al dato nazionale.



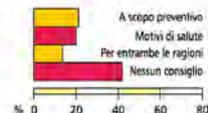
Interviste ai propri pazienti

Il fumo di sigaretta in Liguria:

### Counselling ai fumatori e motivazione

Tra i fumatori, poco più della metà ricorda di aver ricevuto negli ultimi 12 mesi il consiglio di smettere di fumare da parte di un medico operatore sanitario.

Il consiglio dato a scopo preventivo è ancora troppo modesto: solo 2 fumatori su 10 sono stati infatti consigliati in tal senso.



### Il fumo in casa

Mentre nei luoghi pubblici e in quelli lavorativi il divieto di fumare è ampiamente rispettato (rispettivamente 91% e 87%) la tendenza a regolamentare il fumo anche nella propria abitazione è diffusa nel 72% dei casi. In una famiglia su cinque si fuma anche in presenza di minori di 14 anni.

### ABITUDINE AL FUMO IN CASA REGIONE LIGURIA - PASSI 2009

Si fuma (con o senza limitazioni)	28%
Si fuma (con o senza limitazioni) in presenza di minori di 14 anni	20%

### Smettere di fumare

Nell'ultimo anno ha cercato di smettere di fumare il 33% (36% a livello nazionale) dei fumatori; tra di loro 1 su 10 (12%) ci è riuscito.

Fra gli ex fumatori, ben il 97% ha dichiarato di aver smesso di fumare da solo, senza ricorrere a servizi o farmaci. I valori rilevati sono in linea con il dato delle ASL partecipanti al PASSI a livello nazionale: il 96% degli ex fumatori ha riferito di aver smesso da solo.

### I MEDICI POSSONO FARE LA DIFFERENZA

Il counselling breve attraverso le 5A rappresenta un ottimo investimento in termini di costo/efficacia. Nella realtà ligure possiamo stimare che l'applicazione di questo intervento al 50% dei fumatori in età 18-69 anni potrebbe produrre 3000-4000 cessazioni all'anno e, dopo un periodo adeguato, si potrebbe ottenere una riduzione della mortalità attribuibile al fumo quantificabile in circa 40 decessi all'anno.

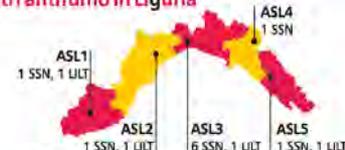
### INTERVENTO DELLE 5 A

Tale intervento consiste nell'attuare le 5 azioni seguenti:

- Ask (chiedere se fuma),
- Advise (raccomandare di smettere),
- Assess (identificare i fumatori motivati a smettere),
- Assist (aiutare a smettere),
- Arrange (pianificare il follow up).

### La distribuzione dei centri antifumo in Liguria

Nella nostra regione sono presenti 14 Centri Antifumo di cui 10 del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e 4 delle sedi provinciali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).



Per gli indirizzi: <http://www.smettere-di-fumare.net/centri-antifumo-Liguria.php>

### Cos'è il Sistema di Sorveglianza PASSI

... è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta sperimentato dal 2006 per iniziativa del Ministero della Salute e affidato al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto superiore di Sanità. Al PASSI hanno aderito tutte le 21 Regioni e Province Autonome

... ha l'obiettivo di stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione.

... si svolge attraverso interviste telefoniche a un campione di residenti di 18-69 anni - estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie - effettuate da personale ASL, specificamente formato (circa 25 al mese per ogni ASL) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via Internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2009, sono state caricate complessivamente oltre 90 mila interviste



Il fumo di sigaretta in Liguria:



# PER TE E GLI ALTRI SE GUIDI NON BERE

In Trentino 1 persona su 10  
riferisce di aver guidato sotto  
l'effetto dell'alcol nell'ultimo mese

Bere e mettersi alla guida  
mette in pericolo te e gli altri

La guida sotto l'effetto dell'alcol è  
una delle cause maggiori di incidenti  
mortalmente o altamente invalidanti

Se bevi e guidi sei responsabile  
della tua vita, ma soprattutto  
di quella dei tuoi passeggeri

## Poster



# Poster

**BERE E METTERSI ALLA GUIDA METTE IN PERICOLO TE E GLI ALTRI**

**IN TRENTINO 1 PERSONA SU 10 RIFERISCE DI AVER GUIDATO SOTTO L'EFFETTO DELL'ALCOL NELL'ULTIMO MESE**

**LA GUIDA SOTTO L'EFFETTO DELL'ALCOL È UNA DELLE CAUSE MAGGIORI DI INCIDENTI MORTALI O ALTAMENTE INVALIDANTI**

**SE BEVI E GUIDI SEI RESPONSABILE DELLA TUA VITA, MA SOPRATTUTTO DI QUELLA DEI TUOI PASSEGGERI**

**PASSI**  
Programma della Azienda Sanitaria per la Salute di Trento

 **guadagnare salute**  
rendere facili le scelte salutari

 Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

# Prospettive future di collaborazione con i sistemi di sorveglianza

- ▶ È auspicabile una continuazione della collaborazione con gli operatori che si occupano di sorveglianza di popolazione
- ▶ E' in corso la collaborazione con la sorveglianza **HBSC** e con **Passi d'Argento**

Per concludere è importante ricordare che il CNESPS dispone di un importante strumento di comunicazione



Per la diffusione delle iniziative del Centro e per la costante informazione sui dati e le iniziative di sanità pubblica

Grazie per l'attenzione  
Barbara.demei@iss.it

