**EVENTO FORMATIVO RESIDENZIALE** **N° 2 ED. 1**

**Titolo**

LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE:

* IL MANGIAR SANO;
* BENEFICI DELL’ATTIVITÀ FISICA;

**Data 18/09/2024**

Destinatari: Generale (tutte le professioni sanitarie)

Crediti formativi: n°

Sede: [x]  **IRCCS G. PASCALE -**  SALA CONSIGLIO

Responsabile Scientifico: MENEGOZZO SIMONA

Area tematica obiettivi formativi: [x]  A - Tecnico-professionali; [ ]  B - Di processo; [ ]  C - di sistema.

Obiettivi formativi:

 Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

**Programma**

**Indicare orario inizio fine**

08.00 - 08.30 Registrazione partecipanti

08.30 - 09.00 Saluti

 Direttore Generale Dott. A. M. BIANCHI

 Direttore Sanitario Aziendale Dott. M. DI MAURO

 Direttore Scientifico Dott. A. BUDILLON

08.30 - 09.00 Introduzione ai lavori

 **Dott.ssa Simona Menegozzo**

 Medico Competente

09.00 – 10.00 I benefici dell’attività fisica

**Docente Dott.ssa Monica Pinto**

 Sostituto

10.00 – 11.00 *Esercitazione pratica*

**Docente Dott.ssa Monica Pinto**

**11.00 - 11.30**  ***healthy break***

11.30 - 12.30 Il mangiar sano

**Docente Dott.ssa Valeria Turrà**

 Sostituto

 **Dott.ssa Anna Licia Mozzillo**

12.30 – 13.30 *Esercitazione pratica*

**Docente Dott.ssa Valeria Turrà**

**13.30 - 14.00** ***lunch break***

14.00 – 15.00 Movimentazione manuale dei carichi – L’importanza di una buona pratica fisica

**Docente Dott.ssa Maria Rosaria Esposito**

Sostituto

 **Dott.ssa Giuseppina Lettieri**

15.00 – 15.30 Questionario Ecm

**N.B. la docenza deve essere minimo di 30 minuti, non sono accettate frazioni di ore inferiori a 30 minuti.**

**Razionale evento:** **L’evento formativo “Luoghi di lavoro che promuovono salute” scaturisce dall’impegno dell’Istituto Pascale di aderire al Programma Regionale approvato con la D.G.R.C. n.27 del 26/01/2021 ed al Programma Predefinito 2020/2025 finalizzato a ridurre le malattie croniche non trasmissibili ed a prevenire forme di disagio psicosociale. In questa sede ci soffermeremo su quelli che sono i comportamenti in grado di rendere i luoghi di lavoro, ambienti favorevoli al miglioramento delle condizioni di salute dei lavoratori.**

**Gli interventi, moderati dalla dott.ssa Simona Menegozzo, focalizzeranno l’attenzione sulla importanza della promozione della salute sotto il profilo della corretta alimentazione, promozione dell’attività fisica.**

**La dottoressa Valeria Turrà proporrà una riflessione sull’importanza di una corretta alimentazione soprattutto al fine di prevenire e a trattare molte malattie croniche come l’obesità e il sovrappeso, l’ipertensione arteriosa, le malattie dell’apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori.**

**La Dott.ssa Pinto proporrà semplici esercizi da effettuare nelle pause dell’attività lavorativa ed esercizi più articolati da effettuare a domicilio, sottolineando l’importanza di effettuare attività fisica almeno 3 volte a settimana per minimo 45 minuti a seduta.**

**La Dott.ssa Maria Rosaria Esposito in qualità di Responsabile del Servizio Infermieristico esporrà le caratteristiche e le problematiche dell’attività sanitaria in relazione alla movimentazione manuale dei carichi;**

**quest’ultimo infatti risulterebbe più sostenibile se accompagnata da una buona attività fisica.**

**Responsabili Segreteria Organizzativa**:

**nome CARLA cognome DONATI**

**tel. 081 17770184 e-mail: carla.donati@istitutotumori.na.it**

**nome CLAUDIA cognome TALOTTI**

**Tel. 08117770187 e-mail: c.talotti@istitutotumori.na.it**

**N.B.: ALLEGARE CV BREVE DEI DOCENTI E MODERATORI (PRIVI DI DATI SENSIBILI E/O PERSONALI)**