

### EVENTO FORMATIVO RESIDENZIALE N° 645-429163 Ed. 2

#### Titolo

LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE:

- IL MANGIAR SANO;
- BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA;

**Data 30/10/2024**

Destinatari: Generale (tutte le professioni sanitarie)

Crediti formativi: n° 7

Sede:  IRCCS G. PASCALE - SALA CONSIGLIO

Responsabile Scientifico: MENEGOZZO SIMONA

Area tematica obiettivi formativi:  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

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  
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
<b>Docente</b>	<b>Dott.ssa Valeria Turrà</b> Sostituto <b>Dott.ssa Anna Licia Mozzillo</b>
12.30 – 13.30	<i>Esercitazione pratica</i>
<b>Docente</b>	<b>Dott.ssa Anna Licia Mozzillo</b>
<b>13.30 - 14.00</b>	<b><i>lunch break</i></b>
14.00 – 15.00	Movimentazione manuale dei carichi – L'importanza di una buona pratica fisica
<b>Docente</b>	<b>Dott.ssa Maria Rosaria Esposito</b> Sostituto <b>Dott.ssa Giuseppina Lettieri</b>
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.

**Responsabile Segreteria Organizzativa:**

nome CARLA                      cognome DONATI  
tel. 081 17770187              e-mail: [carla.donati@istitutotumori.na.it](mailto:carla.donati@istitutotumori.na.it)