

Settembre, un nuovo inizio.

Scopri come dire addio alle cattive abitudini e riabbraccia il tuo benessere con uno stile di vita sano.

Il mondo virtuale, visto come antidoto all'isolamento disfunzionale, è in crescita tra i giovanissimi e condiziona il ruolo dei genitori. Di questo ce ne parla **Maria Rita Parsi**, psicologa e psicoterapeuta italiana, componente dell'Osservatorio nazionale sull'infanzia e l'adolescenza. Leggi l'intervista all'interno per saperne di più!

GIORNATA MONDIALE DEL FARMACISTA.

Il 25 settembre è una data speciale per noi, è la Giornata Mondiale del Farmacista! Per ringraziare tutte le farmaciste e i farmacisti, abbiamo chiesto a loro i segreti di questa professione.



Settembre, periodo di ripartenze.

La fine delle vacanze estive è sinonimo di ritorno alla normalità e settembre rappresenta per molti un nuovo inizio. Molti cercano di rimettersi in forma dopo gli sgarri estivi e, sebbene non esista una ricetta miracolosa, certamente è utile seguire alcune regole e introdurre delle nuove sane abitudini che possano entrare a far parte della propria quotidianità migliorando il nostro stile di vita tutto l'anno.

ECCO I NOSTRI CONSIGLI.

Attività fisica

Questo è senza dubbio il momento ideale per ricominciare con l'attività sportiva: le temperature sono più miti, ideali per camminare, quando possibile, a contatto con la natura.

Ridurre il sale

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di ridurre il consumo alimentare di sale a meno di 5 grammi al giorno tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto.

Mangiare consapevolmente

Possiamo focalizzarci su una alimentazione più consapevole, senza rinunciare al gusto del cibo partendo dalla stagionalità fino all'aumento di prodotti vegetali nella nostra routine alimentare.



Controlli

Pianifichiamo insieme al nostro medico screening o controlli annuali: se abbiamo dimenticato o rimandato una visita è il momento giusto per riprendere in mano la nostra salute!

Addio al fumo

Riparti con una buona e sana abitudine: vivere lontano dal fumo, sia attivo che passivo. Lo sapevi che smettendo di fumare si dimezza il rischio di malattie cardiovascolari entro appena un anno?

Cura della salute psicofisica

Ripartiamo anche considerando che la salute fisica passa da quella psicologica. Cerchiamo di fermarci a comprendere cosa è meglio per noi: ad esempio approcciando a tecniche di rilassamento o meditazione, praticando yoga, o, se necessario, chiedendo il supporto di uno specialista.

Elettrocardiogramma a riposo (ECG)

È un **test diagnostico** di veloce esecuzione **per adulti e bambini** che prevede l'utilizzo di uno strumento capace di registrare e riportare graficamente il ritmo e l'attività elettrica del cuore. Il test viene effettuato dal farmacista o da un infermiere con la possibilità di ritirare il proprio referto in farmacia.

E' possibile accedere al test tramite prenotazione via APP, chiamando in farmacia o attraverso il numero unico 02/80011022.

SCOPRI LE
FARMACIE
ADERENTI



Vita connessa e ruolo dei genitori.

Intervista a Maria Rita Parsi.

«Capire come usare al meglio il virtuale è un antidoto contro l'isolamento disfunzionale dei ragazzi (...) di cui però si possono raccogliere i frutti positivi»

È così che **Maria Rita Parsi - psicologa e psicoterapeuta italiana**, componente dell'Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza, già unico membro italiano del Comitato ONU sui diritti del fanciullo (2012-2017) - interviene nella rivista etica per genitori **Bambini e genitori** a proposito dello spinoso tema della vita "connessa". Sempre più spesso i genitori, infatti, si trovano divisi e contrapposti tra pro e contro della rete in particolare per i giovanissimi.

Il virtuale è parte della vita contemporanea. Cosa pensa delle proposte extra-scolastiche multimediali per gli under 14?

«Come ho fatto notare al ministro dell'Istruzione, il virtuale deve diventare virtuoso grazie a insegnanti e educatori competenti.

A scuola si dovrebbe introdurre una nuova materia: **l'educazione all'uso**

virtuoso del digitale, magari coinvolgendo il personale della polizia postale. Capire come usare al meglio il virtuale è un antidoto contro l'isolamento disfunzionale dei ragazzi e contro la grande dipendenza da schermi che questa pandemia ha esasperato e di cui, però, si possono raccogliere i frutti positivi».

Come?

«Servono poche regole e chiare. Soprattutto per gli adulti, che devono poter selezionare i materiali e la durata giusta dell'esposizione al virtuale... il **parental control esiste ma è davvero poco utilizzato dalle famiglie**».



CONTINUA
A LEGGERE
L'INTERVISTA
SUL NOSTRO
BLOG.



in Regalo per Te

COME AVERLI?
INQUADRA QUI O VAI SU:
FACCIAMOSCUOLAINSIEME.IT



**LASCIALI GIOCARE:
IMPARERANNO DIVERTENDOSI!**

SCOPRI
LE OPPORTUNITÀ GRATUITE
CHE OFFRE AI TUOI BAMBINI
IL PROGETTO DIGITALE

FACCIAMOSCUOLAINSIEME.IT

Portali Magici

25 settembre

GIORNATA MONDIALE DEL FARMACISTA

Lo sapevate che John Stith Pemberton e Caleb Bradham inventori rispettivamente di Coca-Cola e Pepsi, due delle bevande più consumate sul pianeta, erano farmacisti? E che al mondo si stima ci siano circa 4 milioni di farmacisti?



Per omaggiare il lavoro e la professionalità di tutti loro, è stata istituita la **Giornata Mondiale del Farmacista**, che si celebra il **25 settembre**. Noi, per raccontarvi cosa vuol dire essere ogni giorno a fianco di chi ha bisogno di aiuto, abbiamo raccolto le testimonianze di alcune farmaciste e direttrici di LloydsFarmacia. Abbiamo chiesto come definirebbero il loro lavoro in poche semplici parole, a risponderci sono state **Alessia Murri e Giada Valeria Rizzo** che lo hanno definito empatico, stimolante e indispensabile, ma anche appagante e in continua evoluzione. Se poi chiediamo come si è evoluta questa professione, entrambe sono concordi nell'affermare che ultimamente il ruolo del farmacista è cambiato radicalmente, soprattutto a causa della pandemia di Covid-19, il farmacista è diventato un punto di riferimento per il cittadino in un momento così delicato,

“ *Il farmacista consiglia, supporta, trova soluzioni, assumendo un ruolo completo a 360 gradi* ”

ci hanno detto. Di certo la maggiore importanza che il ruolo del farmacista ha assunto comporta un impegno sempre maggiore in termini di tempo e di dedizione, abbiamo quindi chiesto alla **Dott.ssa Picciariello, Direttrice della LloydsFarmacia Prato 12**, come si affronta questa pressione:

“ *L'impegno e la dedizione costante in questo lavoro richiede un po' di sacrifici. Non è affatto semplice conciliare gli impegni lavorativi e la vita privata, ma basta conservare il sorriso e cercare di guardare il lato positivo di ogni cosa.* ”

Parole dalle quali si evince un grande desiderio di aiuto al prossimo, che solo chi è fortemente motivato riesce a garantire. In questa giornata speciale, ci teniamo, ancora di più a dire **GRAZIE** a tutte le farmaciste e i farmacisti del mondo!

I nostri servizi

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

solo nelle farmacie aderenti, potrai monitorare **GRATUITAMENTE** i tuoi livelli di:

colesterolo

glicemia

pressione

Inoltre potrai accedere al

PROFILO LIPIDICO

a condizioni particolarmente agevolate.

SCOPRI DI PIÙ



Seguici su    

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini