



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti e Una Visita per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Mamma muore per 27 minuti, poi torna in vita e scrive un messaggio: «Il Paradiso è reale»



Prevenzione e Salute

6. Sopravvivere al caldo e all'afa (anche di notte)
7. Dieta FodMaps, un aiuto ai pazienti affetti da ENDOMETRIOSI

Proverbio di oggi.....

Chi cammina dritto, campa afflitto.

Mamma muore per 27 minuti, poi torna in vita e scrive un messaggio: «Il Paradiso è reale»

Una **mamma è morta** per 27 minuti, poi è tornata in vita chiedendo carta e penna. **Tina Hines**, in **Arizona**, che riusciva a malapena a parlare, ha allungato una mano verso il quaderno e immediatamente ha scarabocchiato un messaggio: «È reale».

Afferma di aver visto il **Paradiso** dopo il suo **arresto cardiaco**, e quando i suoi cari le hanno chiesto a cosa si riferiva la nota, lei ha fatto semplicemente un cenno verso l'alto.

Tina è andata in **arresto cardiaco** prima di fare un'escursione a **Phoenix**, in Arizona, con suo marito, **Brian**, lo scorso febbraio.

Subito dopo, la mamma di quattro figli, è stata rianimata, ma poco dopo non c'erano più segnali di vita. In totale, i paramedici, hanno provato a rianimarla per sei volte prima di andare in ospedale.

Per 27 minuti, è stata considerata morta, ha detto la famiglia a AZ Family. Descrivendo quello che ha visto, Tina ha detto:

❖ «**Era così reale, i colori erano così vibranti**».

Ha aggiunto che è stata in grado di vedere una figura che crede essere **Gesù** in piedi di fronte a cancelli neri, con una luce gialla brillante che risplendeva dietro.

Sua nipote, **Madie Johnson**, era così commossa dal racconto che ha una copia della scrittura (il messaggio di Tina) tatuato sul polso.

Madie, della California, ha scritto su Instagram:

«La sua storia è troppo reale per non condividerla e mi ha dato una maggiore fiducia in una fede che spesso non si vede. Mi ha dato una tangibilità per una speranza eterna che non è troppo lontana».

(Salute, Il Mattino)



PREVENZIONE E SALUTE**SOPRAVVIVERE AL CALDO E ALL'AFA (anche di notte)**

L'ondata di caldo e afa è arrivata. Se l'aumento delle temperature vi abbatte potete adottare qualche accorgimento che riguarda anche il cibo.

Prendere una pausa dal solito esercizio fisico

Quando ci si sente fuori fase, fare dell'esercizio fisico normalmente aiuta, perché si pompa in circolo il sangue. Ma se fa molto caldo e c'è un tasso di umidità alle stelle, **attività come la corsa o la bicicletta possono ridurre ulteriormente i livelli di energia** e diventare persino pericolose.

**No ad alcol, sigarette e caffè**

L'idea che un goccetto agevoli il sonno è un mito da sfatare perché in realtà influisce negativamente sui vari stadi del sonno, facendo risvegliare nel bel mezzo della notte. Meglio quindi **evitare di bere alcolici entro le quattro ore precedenti a quando ci si**

corica e lo stesso vale per sigarette e caffè, perché alzando la pressione sanguigna, accelerano il battito cardiaco e aumentano l'attività cerebrale.

Un po' di sale in più

Per evitare cali di pressione, per chi ne soffre, può essere il momento per aggiungere un po' di sale alle pietanze. Se non si stanno prendendo farmaci per l'ipotensione, **un pizzico di sale in più può andar bene.**

**Un gelato al posto del pasto**

Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata. Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.

**Scegliere proteine e magnesio**

Fare scorta di proteine durante la giornata permette all'organismo di assicurarsi la **giusta quantità di triptofano**, un aminoacido fondamentale per la sintesi della serotonina, altrimenti nota come ormone del buonumore, indispensabile nella regolazione del ciclo sonno-veglia. Ma nel menu giornaliero è bene inserire anche alimenti ricchi di magnesio, come semi di zucca e girasole, pesce, frutti di mare e verdure a foglia verde:

questo minerale, noto per le **proprietà tranquillizzanti, aiuta i muscoli a rilassarsi.**

Anche l'orario della cena influisce sulla qualità del riposo:

- è bene **non fare pasti troppo pesanti a ora tarda** perché il cibo impiega più tempo per essere digerito, finendo così per tenere svegli.

Snack di frutta e verdura

A volte, quando fa davvero caldo, non si ha voglia di mangiare nulla, ma per non avere un crollo di energie è importante tenere a portata di mano **alimenti ricchi di sostanze nutritive e acqua**, da sgranocchiare di tanto in tanto, come per esempio anguria, sedano, arance e peperoni verdi.



E in casa? Gioco di luci

Nei Paesi del Mediterraneo, dove il caldo torrido è la norma in estate, uno dei modi per rinfrescare una stanza senza dover ricorrere al condizionatore è quello di chiudere tutte le tende durante la giornata, così da impedire al calore di entrare. Un altro segreto è quello di aprire le finestre nella parte ombreggiata della casa e di chiudere quelle al sole.



Stare al buio

In estate c'è luce fino a tarda ora, di conseguenza se si va a letto presto si rischia di faticare ad addormentarsi proprio a causa del chiarore esterno.

Ecco perché può essere utile tenere la stanza da letto il più possibile al buio o mettere una mascherina sugli occhi, in modo **da favorire la produzione di melatonina**.

Dormire in basso (anche per terra)

Una possibile soluzione è il futon, il tipico letto giapponese. Provare a dormire il più in basso possibile è una buona opzione. **L'aria calda, infatti, tende a salire.**

E chi soffre per le gambe gonfie può metterle su un cuscino per favorire la circolazione. Nulla vieta anche il pavimento, se la schiena e le ossa lo "sopportano".



Tapparelle giù e porte chiuse di giorno

Qualche altro accorgimento in mancanza di condizionatore:

- ✓ *chiudete le persiane, i vetri, le tende di giorno;*
- ✓ *apritele di notte.*

Bene tirare giù anche le tapparelle durante il giorno perché i nuovi modelli sono fatti con materiali che creano isolamento termico. È meglio tenere anche le porte chiuse tra una stanza e l'altra della casa per mantenere all'interno l'aria fresca. Apritele invece prima di andare a dormire per fare entrare il venticello serale.

Preferire lenzuola di cotone

Meglio rimandare l'impiego di lenzuola in raso, seta o poliestere a quando farà più freddo e preferire piuttosto della biancheria da letto in cotone 100%, perché questo materiale consente una maggior circolazione dell'aria, riduce le possibili irritazioni cutanee e assorbe il sudore più facilmente di raso o poliestere. E se il caldo fosse davvero insopportabile, si possono mettere le lenzuola nel freezer 30 minuti



prima di andare a letto.



Ghiaccio davanti al ventilatore

Il ventilatore non raffredda effettivamente l'aria, ma si limita a soffiare sulla pelle, aiutando il sudore a evaporare e abbassando la temperatura corporea.

Se però **si piazza del ghiaccio davanti al ventilatore stesso, l'aria verrà soffiata sul ghiaccio, raffreddando l'ambiente e dando un rapido e immediato refrigerio**. Non tutti lo sanno ma il ventilatore a soffitto va

regolato stagionalmente. In estate le pale devono girare in senso antiorario per direzionare l'aria verso il basso e creare una brezza fresca.

Bagnare i polsi

Quando fa caldo, una doccia fredda è senz'altro un ottimo rimedio, ma anche **bagnarsi i polsi o altri punti di pulsazione arteriosa con dell'acqua fredda può essere altrettanto efficace**, perché in queste aree i vasi sanguigni arteriosi sono più vicini alla superficie cutanea, quindi raffreddandoli, si raffredderà anche il flusso sanguigno, abbassando così la temperatura del corpo.



I piedi freschi

Mani e piedi freschi:

✓ le estremità corporee aiutano a regolare la temperatura.

Per "raffreddarsi" prima di dormire, quindi un *pediluvio può aiutare e anche una doccia tiepida*: l'effetto rinfrescante sarà più duraturo.

Tenere le creme in frigorifero

Durante i mesi più torridi, sarebbe opportuno tenere alcuni prodotti di bellezza in frigorifero, così da dare una sferzata rinvigorente (e gelata) a viso e corpo ad ogni applicazione.



Il colpo di calore: come riconoscerlo



È un'evenienza seria: un'improvvisa perdita di coscienza per un calo di pressione dovuto al ristagno di sangue nelle zone periferiche con diminuzione dell'apporto di sangue al cervello.

I segnali sono spesso vaghi:

- ✓ possono esserci crampi, debolezza, vertigini, cefalea, nausea e, a volte, vomito.
- ✓ La cute è calda, arrossata, secca per l'assenza di sudorazione,

✓ il battito cardiaco è accelerato.

✓ Possono esserci mal di testa pulsante, vertigini, confusione.

Nella fase successiva, la pelle diventa grigiastria per la diminuzione del volume di sangue circolante ed è possibile anche che subentrino convulsioni e stato di shock. Bisogna subito chiamare i soccorsi.

Bere tanta acqua

Con l'arrivo dell'estate le esigenze dell'organismo cambiano decisamente:

- **il fabbisogno di calorie si riduce** perché non si deve più contrastare il freddo ma si rende necessaria una maggior quantità di sali minerali e acqua, che sono continuamente persi con la sudorazione.

E per questo c'è un unico vero rimedio:

❖ **l'acqua.**

Non contiene calorie inutili e se ne devono assumere almeno due litri al giorno per assicurare il giusto sostegno all'organismo.



(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Dieta FodMaps, un aiuto ai pazienti affetti da ENDOMETRIOSI

L'endometriosi è una patologia frequente che colpisce circa il 10 % della popolazione femminile in età fertile.

Questa patologia colpisce l'endometrio, un tessuto normalmente presente nell'utero, e si caratterizza per una **crescita anomala dell'endometrio** al di fuori dell'utero, ad esempio a livello intestinale.

I **sintomi dell'endometriosi** possono includere

- ❖ *dolori mestruali, dolore durante i rapporti sessuali e sintomi gastrointestinali.*

Molte pazienti con endometriosi soffrono di gonfiore, dolori addominali ed alterazioni della **funzionalità intestinale** (stitichezza o diarrea), sintomi comuni anche nella sindrome del colon irritabile.

Uno studio della Monash University di Melbourne ha messo in luce l'utilità della dieta per alleviare i sintomi gastrointestinali presenti nell'endometriosi.

Ne parliamo con la dottoressa **Stefania Della Ventura**, medico specialista dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia di Humanitas.



LA CORRELAZIONE FRA ENDOMETRIOSI E DISTURBI INTESTINALI

Alcuni studi indicano che la sindrome del colon irritabile possa essere una manifestazione di una sottostante endometriosi.

Supporta questa teoria il fatto che il 90% delle donne con una diagnosi confermata istologicamente di endometriosi soffrono di disturbi gastroenterici correlati.

In entrambe le condizioni patologiche si assiste a una marcata ipersensibilità viscerale, con il manifestarsi di dolore eccessivo alla distensione degli organi interni.

La distensione dell'intestino è correlata alla dieta, in quanto cibi che fermentano e gonfiano il viscere o richiamano acqua all'interno possono favorire la comparsa di dolore e alterazioni dell'evacuazione.

Sulla base di questa idea i ricercatori australiani della *Monash University* hanno per primi messo a punto una **dieta a basso contenuto di FODMAPS** (*fermentable oligosaccharides disaccharides, monosaccharides and polyols*), acronimo che indica una serie di piccole molecole che se ingerite provocano tramite vari meccanismi distensione addominale e conseguentemente dolore e gonfiore.

Questa dieta si è rivelata estremamente utile per il trattamento del colon irritabile.

Gli stessi ricercatori australiani hanno messo in luce che la stessa dieta è utile per ridurre dolore addominale e gonfiore nelle donne affette da endometriosi.

Cosa prevede la dieta Fodmaps?

“La dieta a basso contenuto di **FODMAPS** prevede una fase di eliminazione degli alimenti ricchi di queste molecole, cui segue una delicata fase di reintroduzione nella quale si valuta insieme allo specialista quali alimenti siano tollerati e in quali quantità – ha spiegato la dottoressa Della Ventura -.

La **dieta** va fatta **sotto controllo specialistico** sia per evitare errori che potrebbero compromettere la buona riuscita del percorso, che per evitare squilibri nell'alimentazione e nell'assunzione di nutrienti essenziali.”

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 15 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Via Vittorio Veneto, n. 101
Sabato 22 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre del Greco: Via Luise, n. 1
Giovedì 27 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Boscotrecase: Via Marchesa, 250
Venerdì 28 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Giuseppe Vesuviano: Via Roma, 60
Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	S. Maria la Carità: Via Petrarco, n. 45

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel suo bilancio per il 2019 un specifico "**Fondo di solidarietà**".

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2019 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio 2016 assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarVi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**.



Tale iniziativa si inquadra nell'ambito di un processo di sempre maggiore vicinanza che l'Ordine ha instaurato con i propri iscritti in un momento nel quale i problemi che investono i laureati in farmacia, nelle sue varie declinazioni, appaiono sempre più attuali. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine ogni **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**. A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità:

1. *Telefonando al numero* **081 551 0648**; 2. *Inviare un fax al numero* **081 552 0961**
3. *Inviare e-mail all'indirizzo:* ordinefa@tin.it o info@ordinefarmacistinapoli.it

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



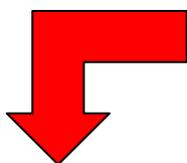
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santogada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE

SCADENZA INIZIATIVA

Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti

Dalla data di pubblicazione fino al
15 MAGGIO 2019

CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti
TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o
frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.

Decorrerà dal 10 Giugno e fino al
13 AGOSTO 2019

CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di
SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico
ANNO 2019

In corso fino ad **ESAURIMENTO**
dello stanziamento

Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE:
in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che
assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o
disoccupati con almeno 50 anni di età

Domande a partire da Settembre 2019 fino ad
ESAURIMENTO dello stanziamento

RIDUZIONE CONTRIBUTIVA
PENSIONATI ESERCENTI

Consente di chiedere la riduzione del contributo
previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%.
In vigore dal **1 Gennaio 2019**
Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si
matura il requisito previsto



Welfare Integrativo
EMAPI :
COPERTURA SANITARIA
INTEGRATIVA

Garantisce una copertura sanitaria integrativa per

- ✓ *gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,*
- ✓ *la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio*
- ✓ *la copertura in caso di non autosufficienza*
- ✓ *(LTC – Long Term Care)*

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - a. *periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto*
 - b. *interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese*
 - c. *adozione o affidamento del minore*
 - d. *aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.*
2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:
 - a. *morte della madre;*
 - b. *grave infermità della madre;*
 - c. *abbandono da parte della madre;*
 - d. *affidamento esclusivo del minore al padre;*

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

Scuola di Specializzazione in VALUTAZIONE E GESTIONE DEL RISCHIO CHIMICO

La **Scuola di Specializzazione in Valutazione e Gestione del Rischio Chimico** è finalizzata alla formazione di figure professionali con specifiche competenze, necessarie per valutare e gestire i rischi derivanti dalla produzione, dall'immissione sul mercato e dall'uso di sostanze chimiche e loro miscele, nonché i rischi legati all'intero ciclo di vita di prodotti destinati ad usi specifici e regolamentati dalle recenti normative sociali, di settore e di prodotto. Il percorso formativo è rivolto a tutti coloro che operano nelle istituzioni (*Università, enti di ricerca, laboratori di prova, studi professionali, società di consulenza, aziende, organi di vigilanza e controllo, enti pubblici o istituzioni*) interessate ad approfondire le tematiche tecnico-scientifiche, legislative e applicative correlate alla gestione delle sostanze chimiche e alla valutazione del rischio chimico, così come previsto dalle normative nazionali e comunitarie.

ALTRE INFORMAZIONI

DIPARTIMENTO DI FARMACIA

Università degli Studi di Napoli Federico II

DIRETTORE

Prof. Angela Zampella

angela.zampella@unina.it • tel. 081.679934

COMITATO ORDINATORE

Il coordinamento e la supervisione delle attività della Scuola sono affidate al Comitato ordinatore. Oltre al Direttore, ne fanno parte:

Prof. Elisa Perissutti

elisa.perissutti@unina.it • tel. 081.678646

Prof. Raffaella Sorrentino

raffaella.sorrentino@unina.it • tel. 081.678437

Prof. Anna Aiello

aiello@unina.it • tel. 081.678501

SEDE AMMINISTRATIVA COMPETENTE PER LA PROCEDURA CONCORSALE

Ufficio Scuola di Specializzazione e Master Università degli Studi di Napoli Federico II

Dott.ssa Iole Salerno

tel. 081.2537871 • fax 081.2534603

orario: 9:00 -14:00 dal lunedì al venerdì

i.salerno@unina.it

SEGRETERIA DIDATTICA

Dipartimento di Farmacia
Università degli Studi di Napoli Federico II

Dott.ssa Michela Russo

tel. 081.2537871 • fax 081.678658

orario: 9:00 -14:00 dal lunedì al venerdì

mirusso@unina.it



Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Dipartimento di Farmacia



Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Dipartimento di Farmacia

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN VALUTAZIONE E GESTIONE DEL RISCHIO CHIMICO

ANNO ACCADEMICO

2018/2019

2ª EDIZIONE

www.unina.it
www.farmacia.unina.it

COME FARE PER PARTECIPARE

il **bando** scaricabile dal sito dell'Università degli Studi di Napoli Federico II:

http://www.unina.it/-/12265981-ss_fa_valutazione-e-gestione-del-rischio-chimico

SCADENZA PRESENTAZIONE DOMANDE DI AMMISSIONE: **06 Settembre 2019**