

SMART – Strategie Innovative per Migliorare le Abitudini di vita e Ridurre l'incidenza di Tumori e malattie croniche non trasmissibili



**way
woman's
health**

segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Roberta Castagno

OBIETTIVO:

incoraggiare l'adozione di stili di vita salutari attraverso lo sviluppo di strumenti innovativi, personalizzati e interattivi promossi all'interno di alcuni programmi di screening per i tumori femminili.

PARTNERS:



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

PERCORSI:

Percorso on line: APP **way woman's health** + sito web
www.stilingioco.it

Percorso off line: **sportello SMART**

SMART – Gli allestimenti dei centri di screening

La sperimentazione è iniziata tra agosto e settembre 2019
4 Totem informativi ...



way woman's health
sugli percorsi migliori il tuo stile di vita

Ciao, sono la dott.ssa Bea,
hai voglia di venire con me
e scoprire un modo interessante
e divertente per migliorare
il tuo stile di vita?
Segui i colori, scarica la app
e scopri subito il percorso
più adatto a te.."


Prima di iniziare, parli
con il tuo pediatra per assicurarti
di migliorare ogni giorno



112 802186






www.stilingioco.it






mangia bene

Prima di iniziare
Un pediatra ti consiglia di
seguire i colori migliori. Sulla nostra app
troverai molti consigli e potrai divertirli
per migliorare il tuo stile di vita.





muoviti

Prima di iniziare
Sul foglio informativo sono indicati gli esercizi per
una parte di bambini di età compresa
tra i 3 e i 6 anni per essere bene guidati e divertiti. I
nostri esperti ti aiuteranno a scegliere il tuo
esercizio.



respira

Prima di iniziare
Non dimenticare di fare il check-up del
punto respiratorio e di fare il check-up del
foglio informativo. Il check-up ti aiuta a
scegliere il miglior percorso di cura.



SMART – Gli allestimenti – i calpestabili

fai il
primo passo
verso una sana
alimentazione

pensa a
ciò che mangi,
migliora il tuo
benessere

sei vicino
alla ricetta del
mangiar sano

Inizia
il tuo cammino
verso una vita
più attiva

un passo dopo
l'altro migliora
il tuo umore

un piccolo
sforzo, e
ci sei!

Inizia
il tuo cammino
per liberarti
dal fumo

fai un respiro
profondo, e
pensa alla tua
salute

sei quasi
arrivata al
totem del
relax

I post - it ...



mangia bene, vivi meglio
cereali integrali, verdure di stagione,
legumi: un elisir di lunga vita

way woman's health

Scarica l'app Way Woman's Health dal tuo smartphone o tablet, o telefona al numero verde

www.stilingioco.it



il movimento è importante
inserire l'attività fisica nella vita
quotidiana fa bene al corpo
e alla mente

way woman's health

Scarica l'app Way Woman's Health dal tuo smartphone o tablet, o telefona al numero verde

www.stilingioco.it



resisti, fatti forza!
di solito la crisi di astinenza passa in
meno di 10 minuti e ogni volta che
riesci a superarne una aumenta la tua
capacità di superare la successiva.

way woman's health

Scarica l'app Way Woman's Health dal tuo smartphone o tablet, o telefona al numero verde

www.stilingioco.it



I flyers...



Mangiare bene e stare meglio
Scegli prodotti naturali, utilizza le indicazioni della dieta mediterranea e... scarica l'app per seguire il percorso alimentare verso la salute!

www.stilingioco.it

TI PROPONIAMO UN ASSAGGIO DELLE NOSTRE RICETTE




TI PROPONIAMO UN ASSAGGIO DELLE NOSTRE RICETTE

RISO INTEGRALE AI SAPORI DELL'ORTO

INGREDIENTI

320 g di riso integrale
240 g cavolfiore a cimette
120 g peperoni (rosso e giallo)
1/2 cipolla tritata
1 C. di capperi dissalati e tritati
2 C. olio extravergine
q.b. salsa di soia
qualche foglia di basilico
q.b. sale iodato

 primo piatto

 primavera

 porzioni 6 persone



Lavate il riso e misuratane il volume con una tazza. Versatelo in una pentola e aggiungete 2 tazze di acqua per ogni tazza di riso e una presa di sale. Cuocete su una piastra rompifiamma per il tempo indicato nella confezione del riso. Potete anche farlo tostare prima di lessarlo. Nel frattempo scaldate l'olio e i capperi tritati,



Sei pronta? Comincia il tuo percorso
Ricorda che praticare attività fisica fa bene al corpo e alla mente... Scarica l'app Way Woman's Health per seguire i nostri consigli, creare le tue routines, ed essere seguita nei tuoi progressi.

www.stilingioco.it

ECCO UNA ROUTINE CHE PUOI PROVARE SUBITO



ECCO UNA ROUTINE CHE PUOI PROVARE SUBITO

comincia dal riscaldamento...

-  **1** Controlla la postura (porta le spalle all'indietro cercando di avvicinare le scapole, tieni la testa dritta senza sforzare le cervicali e tieni contratti gli addominali). Devi mantenere una posizione rilassata.
-  **2** Mentre cammini fai piccoli giri in avanti e indietro con entrambe le spalle. (5 ripetizioni in avanti e 5 indietro)
-  **3** Di seguito allontana ed eleva gli arti superiori verso i lati e falli ritornare lungo i fianchi. (10 ripetizioni)
-  **4** Eseguendo una camminata con passi molto ampi, fletti le ginocchia fino all'altezza del bacino per una decina di volte.



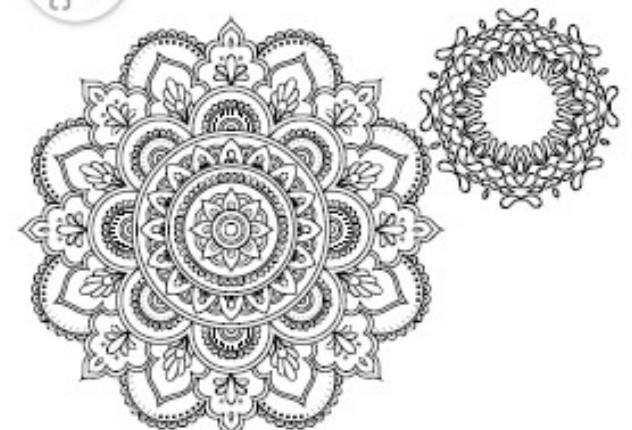
Posa la sigaretta e rilassati
Puoi rilassarti colorando i mandala che trovi su questo foglio... e seguire il percorso studiato per te scaricando l'app Way Woman's Health. Ti daremo un utile supporto per abbandonare il consumo di tabacco e concentrarti sul tuo benessere!

www.stilingioco.it

COLORA I MANDALA E RILASSATI



COLORA I MANDALA E RILASSATI



SMART – Gli allestimenti dei centri di screening mammografico e cervicale a Torino e provincia



TORINO, OSPEDALE SAN GIOVANNI ANTICA SEDE



TORINO, UNITA' DI PRELIEVO SCREENING CERVICALE

CARMAGNOLA, OSPEDALE SAN LORENZO

Percorso on line: L'APP way woman's health

- ❖ **Installazione dell'App**
- ❖ **Compilazione di un breve questionario sugli stili di vita**
- ❖ **Consenso informato e Informativa per la privacy**



Percorso on line: L'APP way woman's health

Dopo la compilazione del questionario a seconda del loro 'profilo' le donne potranno accedere a:

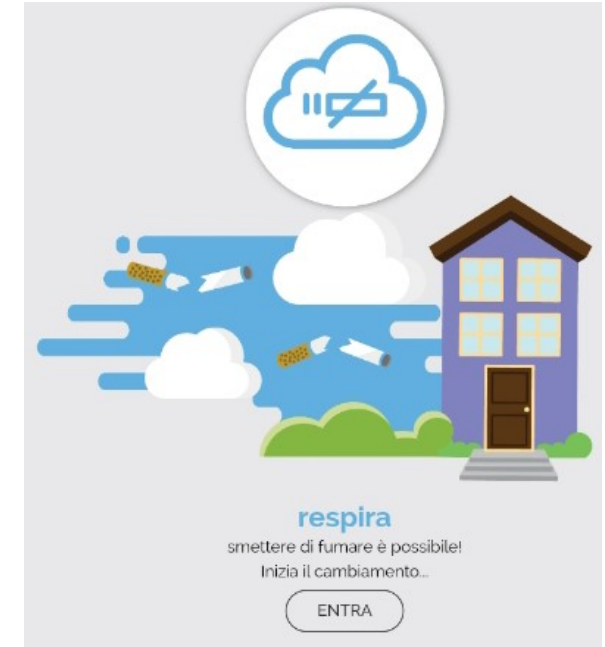
Area Mangia bene



Area Muoviti



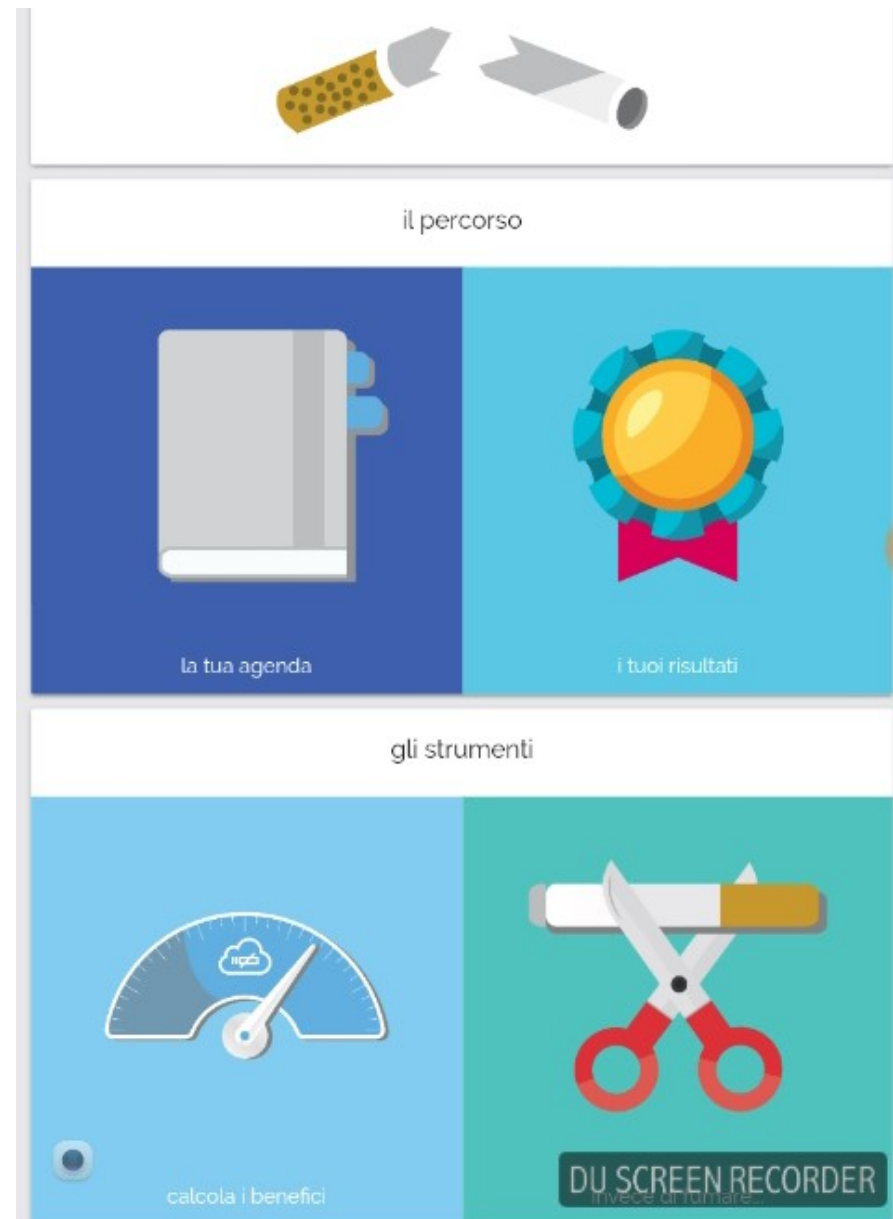
Area Respira



Percorso on line: L'APP way woman's health

In ciascuna area troveranno:

❖ Un'agenda su cui segnare le proprie attività e i propri progressi



Percorso on line: L'APP way woman's health

In ciascuna area troveranno:

❖ Consigli e raccomandazioni



L'esercizio cardio-respiratorio per sentirsi bene

L'attività fisica cardio-respiratoria è quella che provoca un aumento della frequenza spiratoria e cardiaca. Gli effetti positivi sono già garantiti da un regolare esercizio fisico moderato (quindi né leggero, né pesante): quando si svolge questo tipo di attività si riesce a conversare, ma con qualche difficoltà.



L'attività fisica accresce l'autostima e contribuisce a combattere la depressione

L'attività fisica stimola la produzione di endorfine e di altri neurotrasmettitori del cervello, che hanno effetti positivi su tono dell'umore, ansia, depressione, affettività, attenzione e stress.



Tieni d'occhio la frequenza cardiaca

Il controllo della frequenza cardiaca serve a praticare un esercizio fisico sufficiente e adeguato al proprio sistema cardiovascolare. La formula di Cooper $FC_{max} = 220 - età$ è utile per misurare indicativamente la frequenza cardiaca massima. Con aumenti della frequenza cardiaca tra il 55% e il 70% della FC_{max} , l'intensità dell'esercizio è moderata, tra il 71% e l'85% l'intensità è elevata (in questo caso occorre essere allenati)

Percorso on line: L'APP way woman's health

In ciascuna area troveranno:

❖ Strumenti interattivi

Riso integrale ai sapori dell'orto



🍴 Piatto

Primo piatto

🍳 Cucina

Primavera



🍴 Porzioni

6 persone

INGREDIENTI

- 360 gr **riso integrale**
- 240 gr **cavolfiore** a cimette
- 120 gr **peperone**
- mezza **cipolla** tritata
- 1 cucchiaio **capperi** dissalati e tritati
- 2 cucchiai **olio extravergine di oliva**
- quanto basta **sale** iodato
- quanto basta **basilico**

ISTRUZIONI

1. Misurate il volume del riso integrale, lavatelo e ponetelo in una pentola a pressione. Aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 35 minuti. Potete anche farlo tostare prima di lessarlo.
2. Nel frattempo scaldate l'olio e i capperi tritati, saltate la cipolla, i peperoni e le cimette di cavolfiore per 20 minuti, aggiungendo all'occorrenza qualche cucchiaio di acqua calda.
3. Mettete da parte due terzi delle verdure e alle rimanenti aggiungete il miso sciolto in una tazza d'acqua calda (o del brodo di verdura quanto basta). coprite e cuocete

Percorso on line: L'APP way woman's health



Cerca



ACCEDI



Stilingioco App

ISCRIVITI

HOME PAGE

VIDEO

PLAYLIST

CANALI

DISCUSSIONE

INFORMAZIONI



Video caricati RIPRODUCI TUTTI

ORDINA PER



Riso integrale

7 visualizzazioni • 1 anno fa



Insalata finocchi

2 visualizzazioni • 1 anno fa



Dessert cioccolato

2 visualizzazioni • 1 anno fa



Tegame ceci asparagi

6 visualizzazioni • 1 anno fa



3:39



5:31



3:10




5:34

Percorso on line: L'APP way woman's health

In ciascuna area troveranno:

❖ **Strumenti interattivi**



Personalizza il tuo allenamento



Costruisci la tua sessione di allenamento scegliendo tra gli esercizi proposti. Ricorda che in ogni sequenza dovrai inserire:

- Una sessione di **riscaldamento** iniziale;
- Una sessione di **rafforzamento** di tutti i principali gruppi muscolari;
- Una sessione di **stretching** finale;

Ti proponiamo qui due esempi.

INIZIA

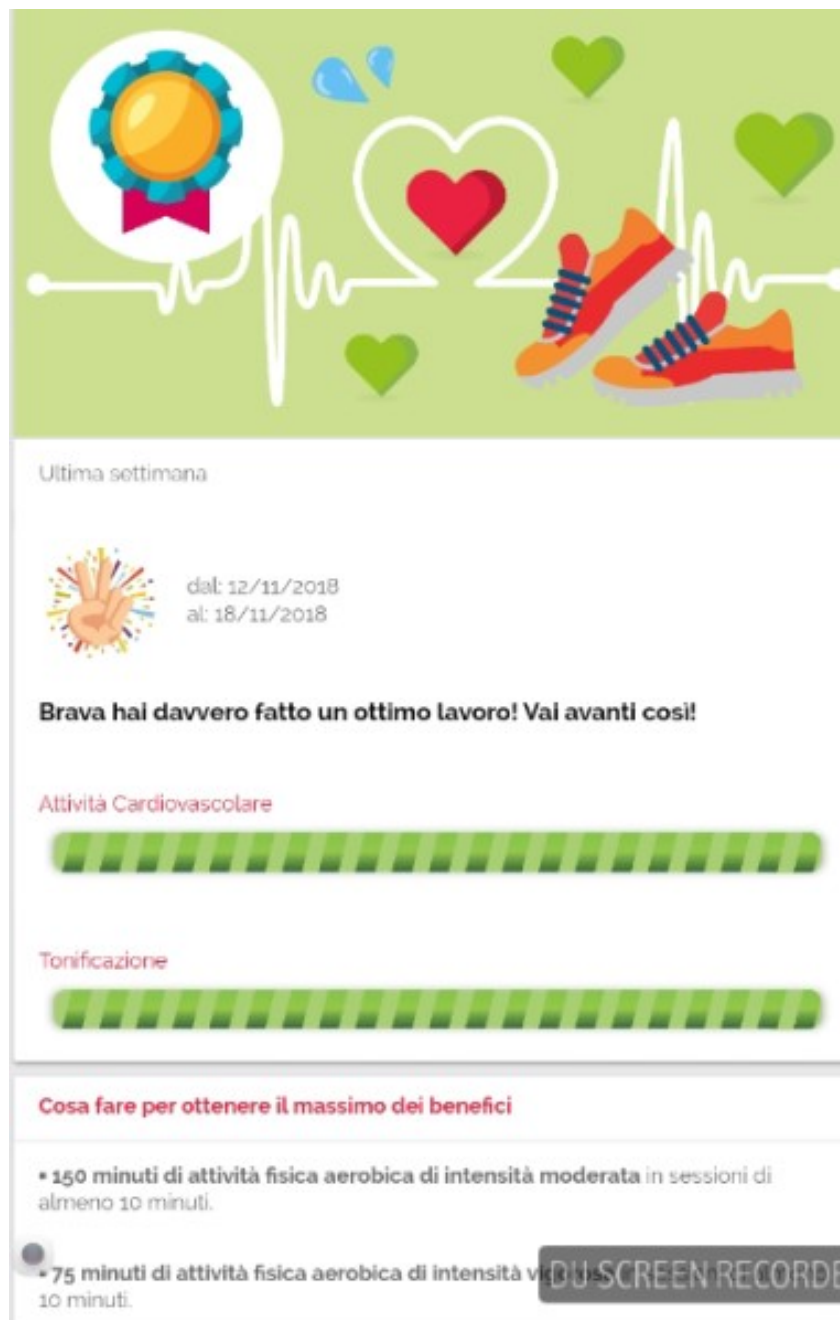
Esempi

-  **1** Prima Sequenza
-  **2** Seconda Sequenza

DU SCREEN RECORDER

Percorso on line: L'APP way woman's health

L'APP interattiva
... manda delle
notifiche push



Percorso on line: L'APP way woman's health

dati preliminari

Totale registrazioni sull'App: 203

85 donne dal Piemonte

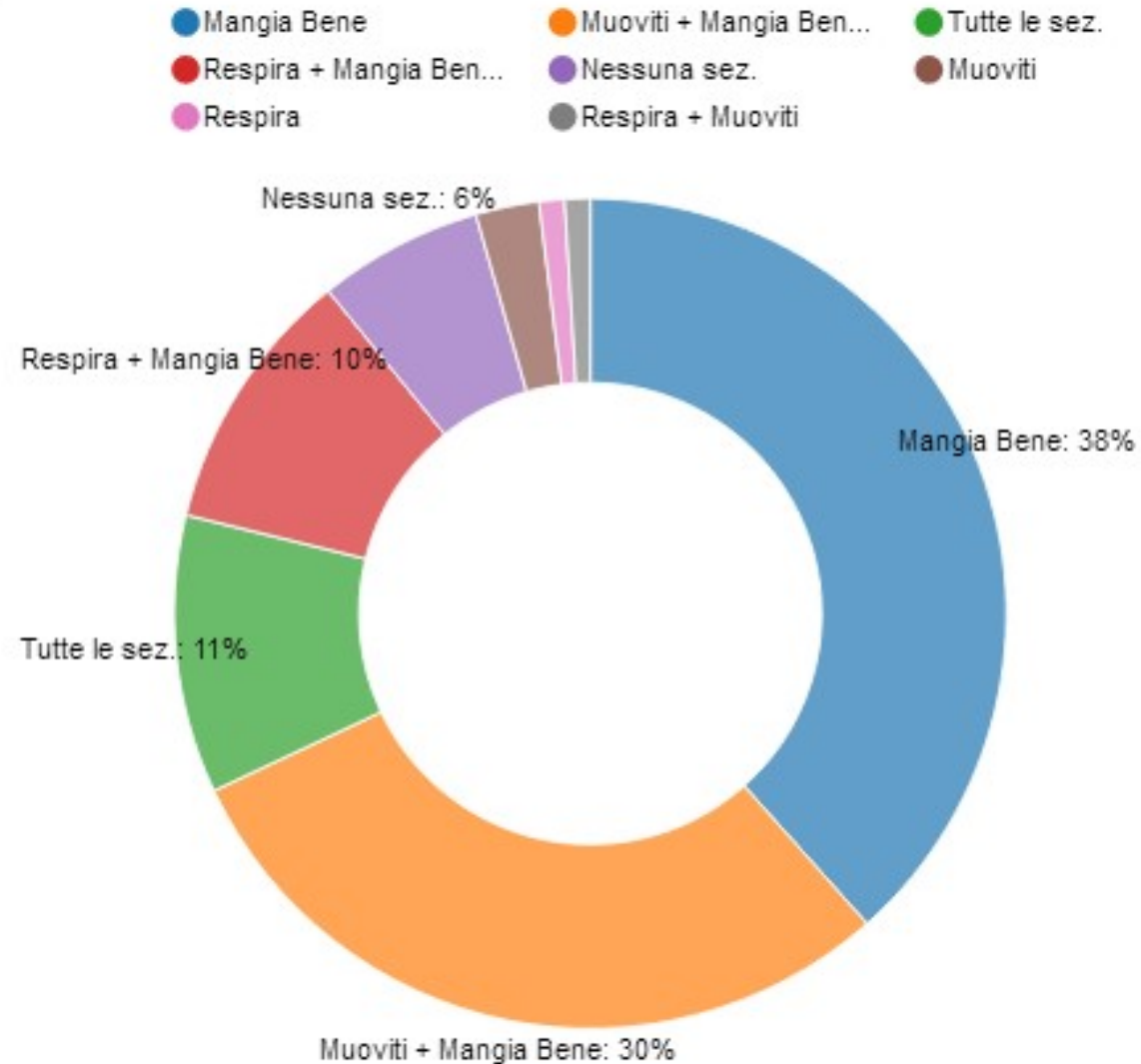
85 donne dalla Toscana

33 donne dalla Sicilia

Percorso on line: L'APP way woman's health

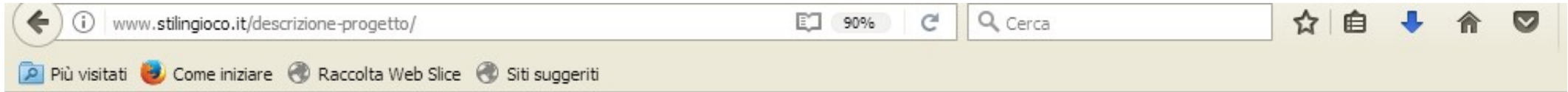
dati preliminari

Sezioni Attive



**Raccomandazioni
ricevute**

Percorso on line: Il sito web



way woman's health
segui il percorso migliora il tuo stile di vita



[home](#)

[il progetto](#)

[mangia bene](#)

[muoviti](#)

[respira](#)

[Dr.ssa Bea risponde](#)

Ad oggi circa 550
visualizzazioni



SMART- Strategie innovative per Migliorare le Abitudini di vita e Ridurre l'incidenza di Tumori e di altre malattie croniche non trasmissibili

descrizione

centri partecipanti

In Italia, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa il 92% dei decessi totali ogni anno è dovuto a malattie cerebro-cardiovascolari e ai tumori. Per la maggior parte di queste malattie esistono dei fattori di rischio legati all'adozione di stili di vita scorretti tra cui: una vita sedentaria, un'alimentazione inadeguata e l'utilizzo dei prodotti del tabacco.

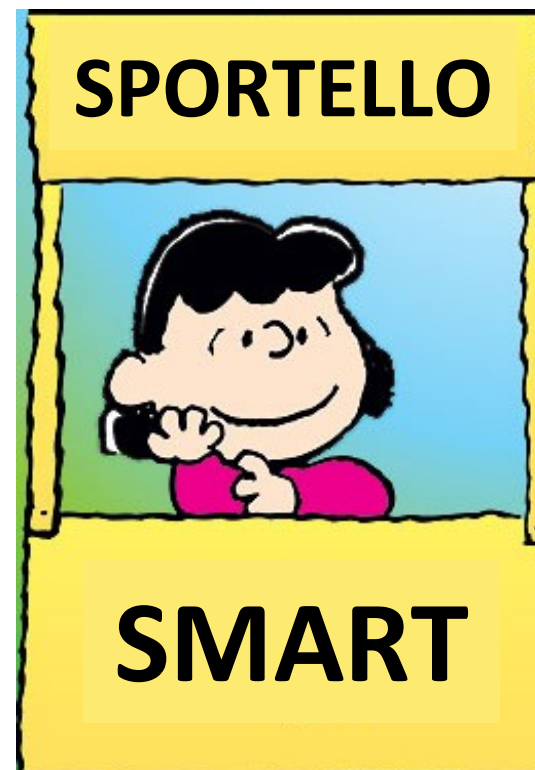
SMART – Il numero verde



- ❖ **Informazioni sul progetto**
- ❖ **Problemi relativi al funzionamento dell'App**
- ❖ **Prenotazione appuntamenti percorso *off line***

Percorso off line: Lo sportello SMART

- ❖ **Informazioni sul progetto**
- ❖ **Compilazione del questionario su tablet col supporto di un'operatrice**
- ❖ **Firma del consenso informato e informativa per la privacy**
- ❖ **Distribuzione delle agende SMART**
- ❖ **Prenotazione colloquio follow-up dopo 2-3 settimane**



Percorso off line: Lo sportello SMART AGENDE



agenda mangia bene



 way woman's health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita



agenda muoviti



 way woman's health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita



agenda respira



 way woman's health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita



way woman's health
segui il percorso migliora il tuo stile di vita

Convegno Finale progetto SMART

TORINO, 18 DICEMBRE 2019

SERMIG – ARSENALE DELLA PACE

