



# sanimpresa <sup>18</sup> NOVEMBRE 2012

## magazine

BOLLETTINO INFORMATIVO DI SANIMPRESA  
CASSA ASSISTENZA SANITARIA INTEGRATIVA DI ROMA E DEL LAZIO

**2** [www.sanimpresa.it](http://www.sanimpresa.it)  
**CON VOI 24 ORE SU 24**

**3** **8 ANNI DEDICATI A VOI**  
*di Lorenzo Ciavoni*

**4** **DIFENDERE E  
MIGLIORARE IL WELFARE  
NEL NOSTRO PAESE**  
*di Luigi Corazzesi*

**6** **SPENDING REVIEW E SANITÀ**  
*di Giuseppe Roscioli*

**8** **IL PARERE DEL MEDICO  
ALLATTAMENTO AL SENO**  
*del Prof. Alberto Ugolini*

**10** **CONVENZIONI  
DIRETTE 2012-13**

**14** **GESTIONE DELLO STRESS**  
*di Roberto Casassa*

**postatarget  
magazine**

C/CONV-MP/018/2011

Posteitaliane





**www.sanimpresa.it**  
**CON VOI 24 ORE SU 24**

***Sanimpresa approda nel mondo dei social network!***

Per essere ancora più vicina ai suoi iscritti e consentire di condividere informazioni in tempo reale Sanimpresa ha voluto essere presente sui social network di maggiore spicco.

Da oggi potrai seguire tutti i nostri aggiornamenti con le ultime novità, le iniziative della Cassa e tutte le offerte per i nostri iscritti e le aziende associate.

Cerca su Facebook la nostra pagina (cerca Sanimpresa) e su Twitter il nostro profilo (#Sanimpresa).

Seguici su  
**twitter**



## SANIMPRESA MAGAZINE

Bollettino a carattere informativo sulle prestazioni della Cassa di assistenza sanitaria integrativa di Roma e del Lazio.

### Sede

Via Enrico Tazzoli, 6  
00195 Roma  
Tel. 06.37511714  
Fax 06.37500617  
www.sanimpresa.it  
magazine@sanimpresa.it

Direttore responsabile  
Lorenzo Ciavoni

### Coordinamento Editoriale

Giuseppe Roscioli  
Luigi Corazzesi

### Redazione

Sanimpresa  
Cassa di assistenza sanitaria integrativa di Roma e del Lazio  
Via Enrico Tazzoli, 6  
00195 Roma  
Tel. 06.37511714  
Fax 06.37500617  
www.sanimpresa.it  
magazine@sanimpresa.it

### Editore

Sanimpresa  
Cassa di assistenza sanitaria integrativa di Roma e del Lazio

### Grafica

Sanimpresa  
Cassa di assistenza sanitaria integrativa di Roma e del Lazio

### Stampa

Eureka3 S.r.l.  
00184 Roma  
Via Sant'Erasmus, 12

Registrazione del tribunale di Roma  
n° 15/2007 del 19/01/2007

Questo numero è stato chiuso in redazione in data 30 novembre 2012



## 8 ANNI DEDICATI A VOI

*"Nulla è buono o malvagio in sé, è il pensiero che lo rende tale."*

*William Shakespeare*

di LORENZO CIAVONI  
direttore responsabile

8 come 80.000. Come oramai sapete il mese di Novembre è il mese del compleanno di Sanimpresa. Sembrano passati pochi giorni dal novembre del 2004 quando si concretizzava, su una scrivania gentilmente prestataci nell'ufficio degli amici dell'Ente Bilaterale del Commercio, quell'idea innovativa di Welfare contrattuale e di bilateralità che era Sanimpresa.

Oggi, dopo 8 anni, Sanimpresa è divenuta il punto di riferimento per l'assistenza sanitaria integrativa dei settori del Terziario, Turismo e Vigilanza privata non solo del nostro territorio ma anche a carattere nazionale.

In questi anni non ci siamo mai fermati e siamo sempre stati alla ricerca di nuove opportunità da mettere a disposizione delle aziende associate e di voi iscritti, coinvolgendovi in molte iniziative, confrontandoci sempre su tutti i consigli o critiche che ogni giorno ci rivolgete, cercando di offrire un servizio sempre migliore e attento alle esigenze di tutti.

Proprio nel mese di Novembre abbiamo superato quota 80.000 iscritti, continuando quella crescita nello spirito che ci ha sempre contraddistinto in questi anni.

In questo numero di Novembre troverete comunque tutte le consuete rubriche e spazi di approfondimento. L'articolo del nostro Presidente, il Dott. Giuseppe Roscioli, che trovate a pagina 6 affronta il delicato tema della Spending review soprattutto per il sistema imprenditoriale di Roma e del Lazio, dove la revisione della spesa pubblica sta fortemente mettendo in discussione la capacità delle pubbliche amministrazioni di far fronte ai debiti contratti con le imprese.

Anche il Vice Presidente Luigi Corazzesi, nel suo corsivo, che trovate a pagina 4, prende in esame la spending review nella sanità e nell'assistenza, augurandosi e invi-

tando il governo a non tagliare i servizi per i cittadini, colpendo invece "a tutti i livelli", compresi gli sprechi e le inefficienze, razionalizzando la spesa ed eliminando anche i costi impropri, derivanti dalle diverse ingerenze esterne al Servizio sanitario nazionale.

La rubrica del "Parere del medico" è affidata al Professor Alberto Ugolini che questa volta ci illustra l'importanza dell'allattamento al seno.

In questo diciottesimo numero è presente anche un articolo riepilogativo delle convenzioni dirette stipulate da Sanimpresa, elencando tutti i recapiti degli studi convenzionati che permettono ai nostri iscritti di godere di vantaggiosi tariffari per prestazioni non rientranti nel nomenclatore di base. Inoltre presso un nostro studio convenzionato sarà possibile, per tutti i nostri iscritti e i loro familiari, effettuare uno check-up odontoiatrico gratuito con annesso sbiancamento.

Così come nel precedente, anche in questo numero abbiamo voluto affrontare il delicato tema dello "stress", pubblicando l'articolo del Dott. Cassassa, psicologo specialista in gestione dello stress, nostro convenzionato, che illustra l'aiuto psicologico derivante dal saper riconoscere le origini del malessere e dello stress, a quali conseguenze portano e come individuare la via per uscirne. A questo proposito, a breve, sul nostro sito [www.sanimpresa.it](http://www.sanimpresa.it), insieme al Dott. Paolo Nardi, altro psicologo convenzionato, predisporremo un questionario, del tutto anonimo per monitorare lo stress sul posto di lavoro.

Questo di Novembre è l'ultimo numero per il 2012, ne approfitto quindi per augurare, a nome della redazione e dello staff di Sanimpresa, buone feste a tutte le aziende associate, agli iscritti e alle loro famiglie.



# DIFENDERE E MIGLIORARE IL WELFARE NEL NOSTRO PAESE

per meglio tutelare persone non autosufficienti e le loro famiglie

LUIGI CORAZZESI

Vice Presidente Sanimpresa

**La crisi non può essere la giustificazione per operare tagli lineari ai servizi sanitari, socio sanitari e assistenziali. Riteniamo invece possibile e necessaria una seria operazione di spending review nella sanità e nell'assistenza che non tagli i servizi per i cittadini, ma colpisca davvero "a tutti i livelli" gli sprechi e le inefficienze, razionalizzando la spesa ed eliminando i costi impropri derivanti dalle diverse ingerenze esterne al S.s.n. La spesa sociale e sanitaria va usata con rigore e serietà in quanto investimento prezioso volto alla tutela in primo luogo delle persone più fragili, per accrescerne il benessere e garantirne i diritti. Il welfare, inoltre, può essere motore di sviluppo e di crescita. Un aumento dei servizi, in particolare per l'infanzia e la non autosufficienza, può facilitare l'incremento dell'occupazione, fondamentale per far ripartire l'economia del nostro Paese.**

Nell'ultimo decennio si è fortemente evidenziata la riduzione costante di risorse e investimenti destinati al sociale. Il Fondo nazionale per le politiche sociali è stato drasticamente ridotto e il Fondo per la non autosufficienza di fatto del tutto azzerato. Prima che sia troppo tardi è giunto sicuramente il momento per accelerare l'avvio di un processo che abbia il compito di razionalizzare la spesa ed eliminare gli sprechi derivanti anche dai costi impropri. Tale razionalizzazione deve riguardare sia il governo nazionale, sia le regioni che gli enti locali. Questo processo è necessario per reperire le risorse utili e per finanziare la spesa sociale ed in particolare la spesa per l'assistenza di lunga durata (long term care), settore da sempre sotto finanziato in Italia rispetto alla media Europea, fondamentale per rispondere alle reali esigenze della popolazione. Siamo ormai in una fase di emergenza, in cui si rischia di vanificare le conquiste civili di welfare realizzate negli ultimi cinquant'anni, costringendo il nostro Paese a trasformarsi, di fatto, in una società senza protezioni sociali e conseguentemente più povera.

Il welfare in Italia, negli ultimi decenni, è stato spesso rappresentato come un luogo dello spreco, della dissipazione delle risorse pubbliche, perché oggi ciò che appartiene all'ambito dei diritti universali dei cittadini sta diventando un lusso che i cittadini possono permettersi solo se hanno il portafoglio pieno.

Riteniamo, non a caso, che questa problematica, si presenti come un'emergenza nazionale, per il numero di persone coinvolte (circa tre milioni) e per il peso economico e sociale che ricade in modo preponderante sulle famiglie, al prezzo di enormi sacrifici, fino ad arrivare anche al licenziamento per rispondere alla necessità di prendersi cura notte e giorno del proprio familiare. Altre volte, però, la famiglia non può fare nulla per supplire alle carenze del sistema pubblico. Abbiamo di fronte uno scenario che nel prossimo futuro potrebbe acutizzarsi per le modifiche in atto nella struttura della famiglia, i cui componenti tendono a ridursi nel numero, mentre aumentano i nuclei monopersonali.



Questo problema sociale deve essere affrontato rapidamente a partire dal patto di stabilità, in discussione in questi giorni nelle commissioni Parlamentari, per stanziare le risorse economiche necessarie per il finanziamento del welfare ed in particolare l'assistenza alle persone disabili e non autosufficienti.

Il momento è difficilissimo: abbiamo tutti la responsabilità di contribuire al risanamento e alla ripresa per fare uscire l'Italia dalla grave crisi in cui si trova ormai da troppo tempo. Sappiamo che servono scelte difficili, ma queste non possono e non devono compromettere il modello universale del nostro servizio sanitario nazionale. Per questo può essere decisivo avviare una nuova stagione di riflessione e di confronto fra le parti sociali, promotori dei Fondi/Casse sanitarie scaturente dalla contrattazione collettiva, per imprimere agli stessi enti, una evoluzione dal ruolo attuale di erogatori di "welfare di riparazione" a strumenti anche di sussidiarietà sociale.

Le Casse ed i Fondi di assistenza sanitarie dovranno superare, nel breve periodo, l'attuale fase di transizione,

nella quale le prestazioni sono sostanzialmente limitate a quelle già erogate dal S.s.n.

Secondo noi, nel prossimo futuro tutti i Fondi dovranno adottare nei loro piani sanitari prestazioni a forte vocazione assistenziale, aggiuntive ai L.E.A. (livelli essenziali di assistenza). Tali prestazioni, previste dal D.Lgs. del 27/10/2009 G.U. N°12 del 16/01/2010 nell'attuale soglia del 20%, in una logica rivolta al sostegno di realtà invalidanti sempre più onerose, dovranno presumibilmente essere riconsiderate fino a valutarne un eventuale incremento percentuale. Dovranno essere in grado di rispondere realmente ai bisogni delle persone colpite da patologie invalidanti, superando l'attuale soglia delle risorse vincolate del 20% introdotta dal suddetto D.Legislativo.

Se riusciremo a realizzare questo modello di assistenza e di sicurezza sociale verso tutta la popolazione del nostro Paese, solo allora, potremo affermare di avere risposto compiutamente alla missione affidataci.





# SPENDING REVIEW E SANITA

cittadini e imprese pagano il taglio dei costi

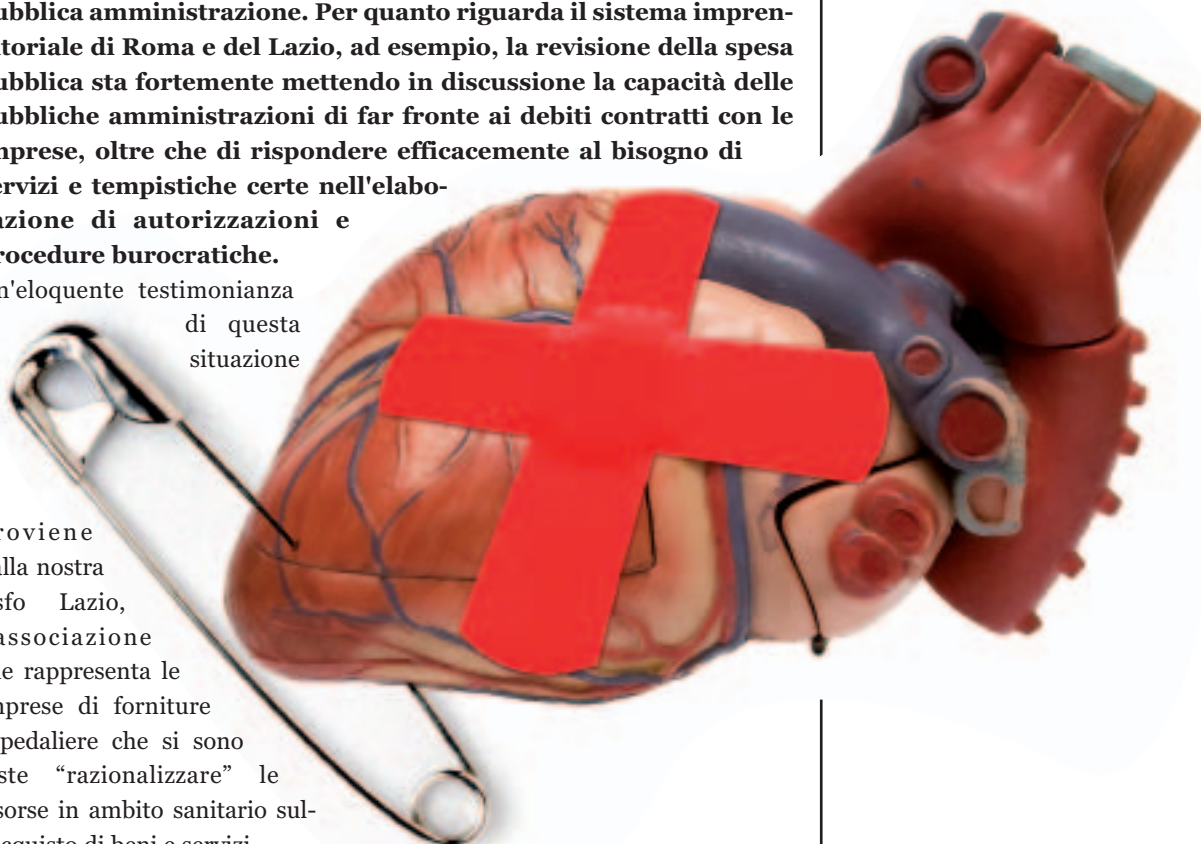
GIUSEPPE ROSCIOLI  
Presidente Sanimpresa

L'attenzione alla spesa pubblica che si prefigge la spending review e su cui è difficile non trovarsi d'accordo, a ben guardare costituisce una vera e propria trappola per le imprese che operano con la pubblica amministrazione. Per quanto riguarda il sistema imprenditoriale di Roma e del Lazio, ad esempio, la revisione della spesa pubblica sta fortemente mettendo in discussione la capacità delle pubbliche amministrazioni di far fronte ai debiti contratti con le imprese, oltre che di rispondere efficacemente al bisogno di servizi e tempistiche certe nell'elaborazione di autorizzazioni e procedure burocratiche.

Un'eloquente testimonianza di questa situazione

proviene dalla nostra Asfo Lazio, l'associazione che rappresenta le imprese di forniture ospedaliere che si sono viste "razionalizzare" le risorse in ambito sanitario sull'acquisto di beni e servizi.

Infatti questo comparto è stato particolarmente colpito dal decreto sulla spending review dal momento che esso prevede che "gli importi e le connesse prestazioni relative a contratti in essere di







appalto di servizi e di fornitura di beni e servizi, con esclusione degli acquisti dei farmaci, stipulati da aziende ed enti del Servizio sanitario nazionale, sono ridotti del 5 per cento a decorrere dalla data di entrata in vigore del presente decreto per tutta la durata dei contratti medesimi". Una diminuzione della spesa o della qualità di beni e servizi acquistati? in entrambi i casi un danno per il cittadini e per tutti pazienti che si rivolgono al Ssn.

Non possiamo prescindere dal fatto che stiamo parlando di un settore - quello sanitario - di fondamentale importanza in quanto concerne la salute delle persone, fattore primario che dovrebbe stare a cuore anche al legislatore e al Governo.

Con le nuove misure i dispositivi medici e i servizi sono passibili di una sensibile diminuzione della qualità, con conseguenze pericolosissime per il diritto alla salute di ciascuno di noi. Pensiamo ai dispo-

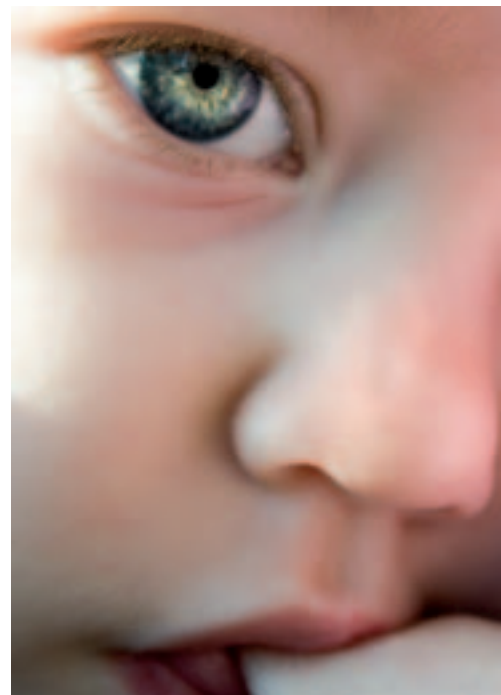
sitivi medici di alta precisione e ad elevato contenuto tecnologico: è impossibile pensare di risparmiare su uno stent coronarico o su un endoprotesi.

Di fronte a queste condizioni e all'ambiguità del testo stesso di questa disposizione che sembrava dire alle imprese di sacrificarsi per la comunità e fornire gli stessi servizi ad un costo inferiore (una prova a dir poco onerosa in tempi di crisi e una soluzione troppo facile, diremmo, per ridurre i costi ai danni del tessuto produttivo) nei mesi scorsi le associazioni di categoria, con in testa la nostra As.F.O Lazio, hanno mosso una dura battaglia contro un decreto che secondo gli operatori può comportare la chiusura entro un anno dell' 80% delle nostre attività e la potenziale perdita del posto di lavoro della quasi totalità degli addetti.

Il ministero della Salute ha risposto accogliendo le rimostranze delle

associazioni di categoria, chiarendo che non sono imponibili alle imprese fornitrici meri sconti del 5% ma che i volumi di acquisto devono essere ridotti del 5%. Se questo chiarimento avrà seguito, esso costituisce un successo per le imprese del settore, non vale altrettanto per i cittadini che assistono alla messa in discussione di un diritto fondamentale in un momento già molto difficile dal punto di vista sociale ed economico.

Se è giusto dunque realizzare una razionalizzazione ed un efficientamento del sistema per quanto concerne l'acquisto di beni e servizi sanitari da parte della PA, questo deve avvenire sempre garantendo il diritto alla miglior cura per i cittadini.



## ALLATTAMENTO AL SENO importanza e pratica quotidiana

**PROF. ALBERTO UGOLINI**

Primario Ospedaliero  
Docente di Patologia Medica  
e Malattie infettive  
Università di Roma "La Sapienza"

Desideriamo oggi, affrontare un argomento di notevole importanza, non solo perché ci vengono molto spesso rivolte domande in merito, ma anche perché abbiamo constatato che molta confusione ancora è presente tra le mamme che si trovano ad allattare i loro figli, e, purtroppo, tra gli addetti ai lavori.

Parleremo dell'allattamento al seno e di come evitare errori che possono ridurne gli innumerevoli vantaggi.

Dobbiamo ammettere che, attualmente, è enormemente aumentato il numero delle donne che si sono convinte che allevare un neonato con il proprio latte, oltre ad essere assai più economico, è anche quanto di meglio esiste in natura per nutrire un figlio nel migliore dei modi, favorendone una corretta crescita, un migliore sviluppo psicofisico, un'immunità molto più efficiente a proteggerlo nelle

diverse patologie che purtroppo lo insidieranno nel futuro.

Considerato quanto detto, oltre a complimentarci con le madri per la saggezza dimostrata nella scelta, ci dedicheremo a fornire consigli derivanti dalla nostra ultra decennale esperienza, affinché l'allattamento al seno non sia una spiacevole e difficoltosa esperienza, ma un periodo da ricordare con gioia,

nella consapevolezza di aver sopportato anche degli innegabili sacrifici pur di dare al proprio figlio quanto di meglio madre natura mette a disposizione allo scopo di creare individui intelligenti, sani, in grado di affrontare le numerose difficoltà della vita nel migliore dei modi.

Innanzitutto da tenere presente che il latte materno contiene tutti gli elementi essenziali per una crescita ottima (proteine, grassi, zuccheri, minerali, vitamine acqua etc.) quindi non è necessario somministrare altro al neonato, almeno per i primi mesi.





La suzione è già presente alla nascita del piccolo, per cui è inutile attendere ore per iniziare i pasti, anche perché la stessa suzione favorisce con efficacia la produzione del latte; quindi più presto si inizia meglio è, oltretutto perché viene anche stimolata la contrazione dell'utero favorendone il ritorno alla normalità. Da tenere presente che la composizione del latte varia dall'inizio alla fine della poppata e che il bambino ha bisogno di tutte le sostanze contenute in



esso dall'inizio alla fine della poppata stessa. Occorre evitare quindi che venga attaccato al seno per pochi minuti da un lato e per pochi minuti dal-



l'altro privando il lattante della parte finale della secrezione lattea contenente sostanze fondamentali, oltre a non permettere al seno di erogare quantitativi maggiori di latte, perché, come già detto, la produzione del latte è condizionata da una suzione valida.

Svuotato perciò un seno, all'altra poppata il lattante verrà attaccato all'altra mammella.

In merito poi a quando allattare, non si deve imporre un rigido orario, se non in casi eccezionali, ma neppure eccedere in senso contrario.

Se è vero che è opportuno somministrare il latte a richiesta del lattante, non

si deve incorrere nell'errore di attaccare al seno il piccolo al primo pianto magari dopo pochissimo tempo dall'erogazione del pasto precedente.

Non poche volte ci siamo trovati davanti a bambini che ricevevano la poppa-

ta dopo venti o trenta minuti dalla fine dell'altro pasto solo perché insorto un pianto, magari per piccole coliche addominali, arrivando così ad alimentare il piccolo dieci o più volte nella giornata. Da tenere presente che per digerire un pasto occorrono circa tre ore, pertanto attaccare il lattante dopo pochissimo tempo dalla fine di una poppata non può non rendere difficoltosa la digestione, arrecando sempre più disagio e alterando una corretta alimentazione.

In caso di difficoltosa suzione, per esempio per capezzoli materni difettosi, si può ricorrere al tiralatte a mano o elettrico, per non far mancare al bambino il prezioso latte materno. Evitare inoltre di pesare il lattante ad ogni pasto creando un nocivo stato d'ansia alla mamma. Non si deve pensare che il lattante debba prendere sempre, ad ogni poppata, lo stesso quantitativo di latte: è utile e sufficiente un controllo del peso settimanale del piccolo, sempre alla stessa ora, in un locale riscaldato per poterlo spogliare, tenendo presente che una crescita settimanale di 150-200 grammi di media è giusta.

Per quanto riguarda l'alimentazione materna basta che questa sia variata e contenente tutti gli elementi essenziali, evitando gli eccessi di una volta, favorendo inoltre, se possibile, camminate e adeguate ore di sonno.

Più la mamma si occupa della propria salute, più ne beneficerà l'allattamento. Si tenga presente che il seno materno produce un latte sempre uniforme, prescindendo dall'alimentazione della mamma, a giusta temperatura e privo di germi patogeni.

Naturalmente, come sempre, abbiamo cercato di rispondere ai principali quesiti evidenziati dalle mamme. Siamo pronti a risolvere altri problemi al fine di facilitare al massimo un corretto allevamento del lattante.



# CONVENZIONI DIRETTE 2012-13

SANIMPRESA ha ampliato gli esami mirati ad un più efficace sistema di prevenzione con la realizzazione di convenzioni dirette, in aggiunta agli esami previsti dal nomenclatore, per effettuare gratuitamente un check-up annuale. La convenzione prevede, a seconda del check-up scelto, la possibilità per gli associati di effettuare gratuitamente l'elaborazione di ulteriori esami ed indagini. Per l'elenco dei medici convenzionati, dei servizi offerti e i relativi tariffari delle prestazioni vi invitiamo a visitare il nostro sito [www.sanimpresa.it](http://www.sanimpresa.it) sezione "prestazioni".

## Convenzione Alta Diagnostica a domicilio

Attenta alle esigenze dei propri associati, SANIMPRESA ha stipulato una convenzione diretta con la Me.Di.Fi. Onlus per l'erogazione di servizi domiciliari in caso di necessità.

Agli iscritti verranno erogate, da parte dell'Associazione, prestazioni riguardanti radiografie ed ecografie da svolgersi presso il domicilio del paziente.



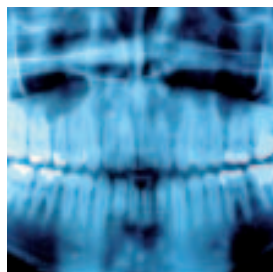
## Convenzione Radiologia a domicilio

Con l'obiettivo di incrementare la qualità delle prestazioni, SANIMPRESA ha stipulato la convenzione diretta con la **Radomdigital snc** per l'erogazione di radiografie a domicilio, in caso di necessità.



## Convenzione Radiologia Odontoiatrica

Con l'obiettivo di fornire maggiori servizi, incrementando le prestazioni, nasce la convenzione diretta con Odontoiatrica Vanicore con sede in Roma Via Oderisi da Gubbio, 170/A. Agli iscritti verranno erogate prestazioni riguardanti radiografie odontoiatriche a prezzi agevolati.



## Convenzione Cryo-Save

Il nostro Sistema Sanitario Nazionale prevede la possibilità di donare le cellule staminali prelevate dal cordone ombelicale per l'utilizzo delle stesse, aiutando così tutte le persone che hanno bisogno di cure particolari. Nel caso in cui decideste di non donare il cordone ombelicale alle strutture pubbliche, SANIMPRESA permette, attraverso la convenzione con Cryo-Save, società all'avanguardia in questo campo, di usufruire di un tariffario agevolato per la conservazione per uso autologo o familiare presso una banca privata.





## Convenzione diretta specialistica Podologica

Tutti gli iscritti a SANIMPRESA possono usufruire gratuitamente, previo prenotazione, di una visita specialistica con Check-up generale podologico presso lo studio del Dott. Fabrizio Pedaletti.

Inoltre potranno avere un tariffario agevolato per prestazioni specialistiche podologiche. Studio Podologico:



Circonvallazione Appia, 33 - 00179 Roma  
**Per prenotazioni ed informazioni:**  
Tel. 06 7800176 - 06 78348600  
Mail: studiopedaletti@teletu.it.

## Convenzione fisioterapia riabilitativa

SANIMPRESA ha raggiunto un altro risultato importante.

Il Laboratorio Colonna, in collaborazione con "Acqua2O Fisioterapia è Benessere" di Viale Adriatico a Roma, offre a tutti gli iscritti Sanimpresa un tariffario agevolato per le seguenti prestazioni di Fisioterapia:

**Una valutazione posturale gratuita clinica e con Spinal Mouse**, esame fondamentale nella diagnosi, prevenzione e cura delle patologie della colonna vertebrale e delle disfunzioni correlate.

Inoltre il centro Acqua2o dedica agli iscritti Sanimpresa e ai proprio familiari un particolare riguardo economico rispetto alle terapie sotto descritte:

**idrokinestoterapia** € 35.00 a seduta  
**tecarterapia** € 35.00 a seduta

Su tutti gli esami e le terapie fisioterapiche, al di fuori della copertura Unisalute, verrà



applicata **una tariffa dedicata scontata del 20% del prezzo di listino dello Studio Acqua2O**

**Per informazioni e prenotazioni:**

**Acqua2O**

**Fisioterapia è Benessere**

Viale Adriatico 144-146-148  
00148 Roma  
tel 06 8185624  
fax 0687187322  
info@acqua2o.net

 **Centro Med. Odontoiatrico Nomentano S.r.l.**  
Via G. L. Squarcialupo, 11 - 00162 ROMA  
Tel. 06 44290806 - Telefax 06 44243041  
ZONA PIAZZA BOLOGNA

**OFFERTA E PREVENZIONE ODONTOIATRICA**

A TUTTI GLI ISCRITTI  **sanimpresa**  
E AI LORO FAMILIARI

CONSERVATIVA, PROTESI DENTALE, ODONTOIATRIA ESTETICA, IMPLANTOLOGIA AVANZATA, CHIRURGIA ORALE, ORTODONZIA per ADULTI e per BAMBINI

Lo studio praticherà **GRATUITAMENTE** a tutti gli iscritti Sanimpresa e ai loro familiari:

- **Prima Visita Odontoiatrica specialistica**
- **Ablazione del tartaro**
- **Sbiancamento Air flow**
- **Esame RX Ortopanoramica-Telecranio e studio del caso**
- **Valutazione Implantologica**
- **Check up parodontale**
- **Piano di trattamento**
- **Finanziamenti personalizzati**



Il Centro Medico Odontoiatrico Nomentano Srl, nel caso in cui l'Associato Sanimpresa superi il massimale previsto nel proprio piano tariffario, garantisce a tutti gli iscritti l'applicazione di un tariffario agevolato, concordato nell'ambito della Convenzione siglata tra Unisalute, Sanimpresa e il Centro Medico Odontoiatrico Nomentano Srl.

[www.centroodontoiatronicomentano.com](http://www.centroodontoiatronicomentano.com)

## Convenzione assistenza psicologica

SANIMPRESA ha realizzato una convenzione diretta, relativa all'erogazione di prestazioni mediche psicologiche. Tale convenzione prevede la possibilità di effettuare la prima visita per consultazioni e orientamento gratuita e le successive sedute al costo convenzionato di € 50,00.

**Per usufruire della convenzione gli iscritti possono rivolgersi ai seguenti Studi:**

### **Dott.ssa Maria Caterina Pugliese**

*Psicologa dinamica e clinica.*

*Specializzazione in Psicoterapia Sistemica e Relazionale (famiglie, coppie e individui)*

Via Rimini, 25 - 00182 Roma

cell. 338 3801862 • marica.pugliese@gmail.com

### **Dott.ssa Cristina Finocchiaro**

*Psicologa Clinica e Psicoterapeuta. Diagnostica psicologica e consulenza per famiglie, coppie, individui. Specialista per Disturbi del Comportamento Alimentare*

Via P.G.A. Filippini, 109 • cell. 339 6071755 - 333 3776044 (Riceve su appuntamento)

cristinafinocchiaro@gmail.com

### **Dott.ssa Alessandra Marino**

*Psicologa e Kinesiologa. Esperta in: gestione dello stress, autostima, autoefficacia, consapevolezza dell'apprendimento e strategie di studio per adulti e ragazzi*

Via Seneca, 10 - 00136 Roma • cell. 335 6610382

e-mail: alessandramarino@alice.it

web:www.soluzionipsicologiche.it

**Dott.ssa Teresa Lembo** *Psicologa clinica e di comunità mediatrice dei conflitti.*

*Specializzazione in psicoterapia transazionale*

Via Ignazio Guidi, 3 - 00147 Roma (Garbatella)

Via E. Tosato, 6 - Roma (Anagnina /Romanina)

cell. 338 2347055 • teresalembo@yahoo.it

**Dott. Roberto Casassa** *Psicologo specialista in gestione dello stress e psicosomatica*

Via Giorgio Scalia, 15 - Roma (Metro A Cipro)

tel. 06 92595193 - cell. 340 4643701

e-mail: roberto.casassa@yahoo.it

### **Dott.ssa Raffaella Grassi**

*Psicologa clinica, psicoterapeuta*

Lungotevere Raffaello Sanzio, 1 - 00153 Roma

cell. 338 5707818 • raffaellagrassi@virgilio.it

http://psicologapsicoterapeutaroma.it/

### **Dott.ssa Annamaria Forcelli**

*Psicologa, psicoterapeuta dell'adulto e della coppia.*

*Specializzata in Psicoterapia Rogersiana*

Viale Furio Camillo, 38, int.1 (Zona Appia Nuova) - 00181 Roma

Via Federico Mastrigli, 15B, int. 2 (Zona Cassia) - 00189 Roma

Cell. 329 5671440 • e-mail: annamariaforcelli@gmail.com

### **Dott.ssa Stefania Massara** *Psicologa - psicoterapeuta*

Via degli Avignonesi, 15/16 - 00187 Roma

tel. 06 4821599 - cell. 335 7023016 • stefania@sailing-it.com

**Dott. Paolo Nardi** *Psicologo, psicoterapeuta, specialista in psicosomatica e consulente tecnico in psicologia giuridica in ambito civile (casi di separazioni e affidamento, risarcimenti da danno biologico con pregiudizi esistenziali)*

presso Studio Polispecialistico Via Edoardo Jenner, 45 - 00151 Roma

tel. 06 536447 - cell. 347 9842274 - fax 06 233211930

### **Dott.ssa Caterina Taccone**

*Psicologa - psicoterapeuta della coppia e della famiglia*

Via Edoardo Jenner, 45 - 00151 Roma • tel. 06 536447

cell. 328 6286749 • e-mail: cate-t@libero.it

**Dott.ssa Delia Michienzi** *Psicologa, psicoterapeuta, psicoanalista individuale, di coppia e di gruppo*

Riceve su appuntamento: Spiga - Via Poggio Moiano, 34/c - Roma

cell. 393 2627444 • e-mail: deliam@fastwebnet.it

**Centro di Psicologia Callipo** resp. Dott. Stefano Callipo

*Psicologo con area di inferenza Clinica e Suicidologica*

Via Vespasiano, 40 - Roma (Ottaviano) • cell. 392 8312863

e-mail: ste.callipo@gmail.com

## Convenzione oculistica diretta con il CMO (Centro di Microchirurgia Oculistica)

SANIMPRESA ha realizzato una convenzione diretta per tutti gli associati, con il CMO per **prestazioni di microchirurgia oculistica**. Il tariffario è presente sul sito [www.sanimpresa.it](http://www.sanimpresa.it)

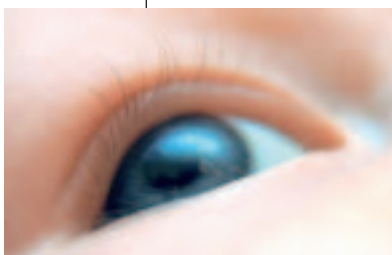
**Per informazioni:** CMO

Piazza della Marina 9

00196 Roma • tel. 06.3201504

Fax 06.3201258

sito internet: [www.fruscella.net](http://www.fruscella.net)



## Convenzione specialistica pediatrica

SANIMPRESA ha realizzato una convenzione diretta per tutti gli associati, a decorrere dal 1 luglio 2009, per l'erogazione di **prestazioni mediche specialistiche pediatriche**.

Tale convenzione prevede la possibilità, per ogni iscritto, di effettuare la prima visita pediatrica al costo di € 40,00 e le successive visite al costo convenzionato di € 80,00.

**Dott.ssa Emanuela Corazzesi**

Via G. Gatteschi 23 - 00162 Roma

cell. 320 8594461



**Qualità ed esperienza** in agenzia facciamo sempre di tutto per essere pronti, veloci e soprattutto preparati e aggiornati per esservi utili in ogni occasione



# INA Assitalia



**INA Assitalia Agenzia Generale di Roma Corso Trieste  
di Paolo e Cisberto Milone**



**in agenzia non c'è da  
cercare basterà chiedere,  
noi vi daremo tutte le  
soluzioni per una moderna  
copertura assicurativa,**

**tanti professionisti a tua disposizione.**

**INA Assitalia Agenzia Generale di Roma Corso Trieste  
di Paolo e Cisberto Milone**

Corso Trieste 25 - 00198 Roma - centr. 06 85.32.21 - fax 06 85.322.200 - email: info@inassitalia-p4.it  
www.inassitalia-p4.it



# GESTIONE DELLO STRESS

## riconoscere i sintomi è il primo passo per stare meglio

DOTT. ROBERTO CASASSA  
Psicologo

**Quante volte capita di sentirsi stanchi, tesi, affaticati mentalmente o fisicamente, talvolta anche per lunghi periodi? Comunemente definiamo queste situazioni con espressioni quali 'mi sento stressato' o 'sono sotto stress'.**

**Il termine stress, soprattutto oggi e principalmente nel mondo occidentale, è addirittura abusato, assumendo talvolta caratteristiche troppo generiche.**

**Ma cosa è scientificamente lo stress? E quali connotazioni può assumere?**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, definisce lo stress come "sindrome generale di adattamento" ovvero come "risposta aspecifica a qualsiasi richiesta o cambiamento proveniente dall'ambiente".

Ma poiché l'essere umano, per sua stessa natura, è costantemente in cambiamento, lo stress diviene un fattore naturale e inevitabile.

Durante la giornata

s o n o

molteplici le stimolazioni e le situazioni che richiedono un nostro adattamento o una reazione specifica ed è quindi del tutto normale trovarsi a vivere situazioni di stress.

Ciò che invece può divenire atipico e persino patologico è vivere ogni singola situazione come stress negativo. Si perché, contrariamente a quanto si pensi, lo stress di per sé non è né positivo né negativo (si faccia riferimento alla definizione dell'OMS), ma può assumere soggettivamente tali connotazioni, divenendo "eustress" o "distress".

L'eustress, o stress positivo, fa riferimento a quelle situazioni in cui attiviamo una risposta cognitiva e organica (il famoso "scarico di adrenalina") che è in linea con quanto ci accade

e, in alcuni casi, attiva aree e potenzialità a noi, del tutto o in parte, sconosciute (creatività, volontà, coraggio etc).

All'opposto, lo stress negativo, distress, conduce spesso a malessere e il più delle volte a reazioni passive e apatiche, immobilismo, incapacità di scelta.







Osservando il mondo esterno, sarà facile vedere come ognuno di noi reagisca in modo diverso anche di fronte a situazioni identiche, alcuni le affrontano con calma e lucidità, altri con tensione e ansia, altri ancora con pianti disperati o con risate immotivate.

Spesso ci convinciamo che la nostra reazione sia motivata e giustificata dalla situazione esterna, in realtà la diversità delle reazioni, dipende dal modo in cui percepiamo, interpretiamo e viviamo ciò che ci sta accadendo. Per questo motivo non è corretto parlare di stress, ma di gestione dello stress, ovvero della capacità totalmente soggettiva di rispondere a situazioni legate a fattori esterni o interiori.

In ambito professionale il tema della gestione dello stress ha assunto negli anni sempre più importanza. E' soprattutto nel lavoro che abbiamo a che fare con situazioni che spesso non possiamo controllare, prevedere e sopportare facilmente. Gli aspetti sono molteplici: dal rapporto con i colleghi, i capi, i clienti, alla motivazione nello svolgimento del proprio lavoro, al trovarne un giusto valore (anche in termini di soddisfazione economica), ma anche alla capacità di non "portarsi il lavoro a casa" e dunque di non andare a inficiare la propria vita privata con scelte e comportamenti che danneggino ulteriormente la nostra salute o il rapporto con chi ci è accanto.

C'è poi chi ha troppo lavoro, chi ne ha troppo poco, chi ne vorrebbe uno diverso e chi proprio non ne ha. Ognuna di queste situazioni può essere affrontata in modo più o meno costruttivo e stimolante, oppure condizionarci nella nostra vitalità, nel nostro rapporto con gli altri e più in generale con il nostro stato di benessere.

Per chi sta vivendo un reale periodo di stress negativo, non è facile riconoscere i sintomi e darne un giusto valore, tenderà prevalentemente a sminuire le proprie reazioni e il proprio malessere, rimandando a domani qualsiasi tipo di azione e rimanendo sostanzialmente nel proprio stato di disagio.

In linea di massima, anche se le condizioni sono spesso soggettive, suggerisco di considerare con attenzione la presenza prolungata dei seguenti aspetti: ritmi vitali difficoltosi (troppo/poco sonno, troppo/poco appetito, etc), difficoltà relazionali (con amici, colleghi, in famiglia), problematiche di ordine nervoso e fisico (apatia, tristezza diffusa, dolori più o meno acuti in qualche parte del corpo, etc.).

**Un aiuto psicologico consiste nel saper riconoscere le origini del malessere, a cosa sono dovute, a quali conseguenze portano e, soprattutto, nel comprendere come uscirne.**

**Come spesso ripeto ai miei pazienti citando Gandhi "Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo". Non è così difficile, ma lo diventa se non siamo in grado di comprendere che si può stare meglio, fin da subito, e che questo in gran parte dipende da noi.**



FAMIGLIA, CASA, BENI.  
SENTITI PROTETTO.

#### POLIZZA MULTIRISCHI DELL'ABITAZIONE

**PROTETTO** ti offre una sicurezza completa: **incendio, furto e rapina, responsabilità civile, tutela legale e assistenza** in caso di emergenza. Una sicurezza completa e su misura, perché puoi scegliere il livello di protezione più adatto alle tue esigenze. **Con Unipol Assicurazioni ti sentirai PROTETTO, perché lo sarai davvero.**

Chiedi informazioni presso la tua **Agenzia Unipol Assicurazioni**.

Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo da richiedere in Agenzia o consultabile sul sito [www.unipolassicurazioni.it](http://www.unipolassicurazioni.it)

**Unipol**  
ASSICURAZIONI

**Unipol**  
GRUPPO

#### **Agenzia Generale Bibbio S.R.L.**

##### **ROMA**

Via E. Pasquali, 3  
Tel. 06 44243263  
[Roma.ErcolePasquali@agenzie.unipolassicurazioni.it](mailto:Roma.ErcolePasquali@agenzie.unipolassicurazioni.it)

##### **ROMA**

Via Buonarroti, 12  
Tel. 06 48907374  
Palazzo CGIL

##### **ROMA**

Via Ripa Teatina, 41  
Tel. 06 4060280  
Centro Servizi CGIL EST