INSIEME SI VINCE

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

2021

INSIEME SI VINCE

Nell'ottobre 2019 si è svolto a Napoli il XVI Convegno Nazionale dell'Osservatorio Nazionale degli Specializzandi in Pediatria (ONSP). Nessuno poteva immaginare che solo pochi mesi dopo una pandemia avrebbe cambiato il mondo e la medicina.
A Napoli gli Specializzandi in Pediatria sono in prima fila nella gestione dei bambini con Covid-19, con un coraggio, una dedizione e una determinazione che desta l'ammirazione di tutti. Sono state sviluppate competenze nuove e si affrontano emergenze e sfide. Anche la formazione è stata stravolta dalla necessità della distanza. Questi scenari, queste barriere e i timori legati all'infezione contrastano con la tenerezza e il sorriso che frequentemente vediamo e che vogliamo vedere nei bambini. A loro e alle loro famiglie è dedicato il calendario che contiene, per ogni mese, messaggi positivi ma rigorosi e documentati, continuando una tradizione di successo napoletana giunta al suo 16° anno. Il sorriso, i colori e le belle illustrazioni che arricchiscono il calendario, ci accompagneranno quest'anno in cui è particolarmente necessaria la leggerezza e l'energia dei bambini per lasciarci indietro la Pandemia da CoVid-19.

Alfredo Guarino, *Professore di Pediatria, Università degli Studi di Napoli Federico II*

GIÙ IL VIRUS DALLE MANI!

Il SARS-CoV-2 è in grado di sopravvivere fino ad alcune ore su oggetti e superfici con cui veniamo a contatto abitualmente. Toccarsi naso, bocca e occhi con mani contaminate rappresenta, quindi, una modalità di contagio estremamente frequente. Per questo, lavare spesso le mani con acqua e sapone o gel alcolici e abituare i bambini a farlo è una pratica preziosa per contrastare la diffusione dell'infezione.

(Kratzel A, et al. Inactivation of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 by WHO-Recommended Hand Rub Formulations and Alcohols. Emerg Infect Dis. 2020;26(7):1592-1595).

Emanuela Buccelli grafica&comunicazione

GENNAIO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

"La salute è il primo dovere della vita."
(Oscar Wilde)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

TANTI MODI PER AMARE!

Come purtroppo accade per la maggior parte delle infezioni, anche il COVID-19 ha rappresentato una temibile minaccia per la salute dei più fragili e degli anziani. È dovere di tutti proteggerli dal rischio di ammalarsi riducendo il più possibile i contatti ravvicinati. Fortunatamente, grazie ai progressi della tecnologia, si può donare affetto in chiave moderna, aiutandoci a stare loro vicini pur tenendoci a distanza.

(Shahid Z, et al. COVID-19 and Older Adults: What We Know. J Am Geriatr Soc. 2020 May;68(5):926-929.).

FEBBRAIO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

"Se c'è qualcosa che desideriamo cambiare nel bambino, dovremmo prima esaminarlo bene e vedere se non è qualcosa che faremmo meglio a cambiare in noi stessi."
(Carl Gustav Jung)

VICINI...MA CON IL CUORE!

Mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro riduce il rischio di contrarre numerose infezioni, inclusa quella da SARS-CoV-2. Osservare questa norma rappresenta un nobile gesto d'amore e di rispetto sia verso gli altri che verso se stessi.

(Chu DK; et al. COVID-19. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2020 Jun 27;395(10242):1973-1987).

Emanuela Buccelli

MARZO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

"Gli esempi, per i bambini, sono più utili dei rimproveri."
(Joseph Jouber)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

TUTTI GLI EROI HANNO UNA MASCHERINA!

La mascherina è lo strumento più semplice ed efficace che abbiamo a disposizione per contrastare la diffusione dell'infezione. Oltre a rappresentare un aiuto fondamentale per la prevenzione in luoghi pubblici, scuole e uffici, l'utilizzo a casa, soprattutto in presenza di persone con sospetta infezione o a rischio, contribuisce a proteggere tutta la famiglia.

(Wang Y, et al. Reduction of secondary transmission of SARS-CoV-2 in households by face mask use, disinfection and social distancing: a cohort study in Beijing, China. BMJ Global Health 2020 May 11;5:e002794).

Emanuela Buccelli grafica&comunicazione

APRILE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

"Solo i bambini sanno quello che cercano."
(Antoine De Saint Exupéry)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

NON RINUNCIO AL LATTE DI MAMMA!

Nel latte materno il virus non passa!
Le madri con Covid-19 possono continuare a donare ai loro bambini l'alimento migliore che ci sia senza alcuna preoccupazione, ma senza dimenticare di indossare la mascherina e lavare le mani.

(WHO. Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected: interim guidance, 13 March 2020, Geneva).

Emanuela Buccelli

MAGGIO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

"I bambini sono come i marinai:
dovunque si posano i loro occhi, è l'immenso"
(Christian Bobin)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

10, 100, TROPPO COVID!

Il bombardamento mediatico delle notizie riguardanti la pandemia da COVID-19 alimenta sentimenti di ansia, soprattutto nelle persone più vulnerabili dal punto di vista emotivo. È fondamentale proteggere la serenità dei più piccoli offrendo loro quotidianamente valide alternative di informazione e intrattenimento.

(Sélim Benjamin Guessoum, et al. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry Research, 291(June 2020)113264).

Emanuela Buccelli grafica&comunicazione

GIUGNO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

"Lo stress dà spesso a una piccola cosa una grande ombra."
(Harvey B. Mackay)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

SE IL VIRUS CORRE... TU CORRI DI PIÙ!

È stato dimostrato che praticare regolarmente attività fisica migliora la capacità del nostro sistema immunitario di difenderci dalle infezioni, esercitando una notevole azione anti-infiammatoria.
Condurre uno stile di vita sano che comprenda movimento fisico come parte integrante delle proprie giornate, solleva l'umore e aiuta anche a proteggersi, nel presente e nel futuro.

(Bente Klarlund Pedersen, and Laurie Hoffman-Goetz; Exercise and the Immune System: Regulation, Integration, and Adaptation. Physiological Reviews Vol. 80, No. 3, July 2000).

LUGLIO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	**4**
5	6	7	8	9	10	**11**
12	13	14	15	16	17	**18**
19	20	21	22	23	24	**25**
26	27	28	29	30	31	

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

"Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute."
(Ippocrate)

C'È VITA OLTRE LO SCHERMO!

Talvolta la noia è il nemico più duro da fronteggiare e l'uso smisurato della tecnologia sembra la soluzione più semplice. L'utilizzo eccessivo di videogiochi, tablet e smartphone alimenta emozioni di isolamento, ostacolando il regolare sviluppo dei bisogni fisici e psicologici delle nuove generazioni. Incoraggiare la socialità e le attività come la lettura, il disegno, i giochi creativi, favorisce uno stile di vita sano e rappresenta una strategia vincente per preservare il benessere fisico e mentale.

(https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/resource_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf Accessed 25 June 2020).

Emanuela Buccelli grafica&comunicazione

AGOSTO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

"Gli uomini sono diventati gli strumenti dei loro stessi strumenti."
(Henry David Thoreau)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

AI VIRUS NON PIACCIONO LE VERDURE...

... ma a noi sì! La dieta Mediterranea, basata sul consumo di grandi quantità di frutta, verdura, cereali, legumi e pesce, è riconosciuta come il migliore modello di alimentazione possibile. L'utilizzo elevato di fibre e di grassi vegetali come l'olio extravergine d'oliva esercita un'importante azione anti-infiammatoria e di prevenzione cardio-vascolare, presupposto fondamentale per contrastare le infezioni con le armi appropriate.

(Anette Christ, et al. Western Diet and the Immune System: An Inflammatory Connection. Immunity 2019 Nov 19;51(5):794-811).

SETTEMBRE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	**5**
6	7	8	9	10	11	**12**
13	14	15	16	17	18	**19**
20	21	22	23	24	25	**26**
27	28	29	30			

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

"Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia, ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale."
(T. Colin Campbell)

NON VERGOGNARTI DI AVERE IL COVID-19!

Spesso la paura verso ciò che non si conosce alimenta sentimenti di isolamento ed emarginazione. Se una persona ha contratto l'infezione non deve avere timore di raccontarlo: rispettando le principali regole di prevenzione non ci sarà pericolo alcuno. Al contrario la condivisione, la solidarietà e l'affetto sono armi potentissime per attendere la guarigione con un sorriso in più.

(http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_4149_0_file.pdf)

Emanuela Buccelli

OTTOBRE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

" Io credo che i bambini nel mondo debbano essere liberi di crescere e diventare adulti, in salute, pace e dignità."
(Nelson Mandela)

PROTEGGIAMOCI!

Il SARS-CoV-2 non è l'unico virus capace di creare epidemie. Quello dell'influenza, nemico di più vecchia data, rappresenta ogni inverno un rilevante pericolo per la salute, soprattutto dei più fragili.

Eseguire la vaccinazione antinfluenzale ha molti importanti vantaggi: riduce la frequenza di sintomi gravi, aiuta a prevenire il sovraffollamento degli ospedali e contribuisce alla tutela delle persone più a rischio.

(https://www.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2020-2021.htm).

Emanuela Buccelli grafica&comunicazione

NOVEMBRE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

"Abbi buona cura del tuo corpo,
è l'unico posto in cui devi vivere."
(Jim Rohn)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

L'AMORE TRIONFA SU TUTTO!

Per quanto ogni anno possa metterci dinanzi a nuove sfide, difficoltà o momenti tristi, non c'è niente di più bello che ritrovarsi a dicembre a celebrare le gioie, le vittorie e la vita, circondati dal piacere delle cose semplici, dal conforto delle tradizioni e dall'affetto di chi si ama. Un anno in più è sempre un anno migliore, se non altro per la gratitudine di averlo vissuto. Insieme.

DICEMBRE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	**5**
6	7	**8**	9	10	11	**12**
13	14	15	16	17	18	**19**
20	21	22	23	24	**25**	**26**
27	28	29	30	31		

"La salute è il nostro patrimonio,
un nostro diritto."
(Edward Bach)

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

Con il patrocinio di:

ONSP
OSSERVATORIO NAZIONALE SPECIALIZZANDI PEDIATRIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
Scuola di Medicina e Chirurgia

Società Italiana di Pediatria

FIMP
Federazione Italiana Medici Pediatri
Sezione Provinciale di Napoli

Coordinatore del Gruppo di Lavoro:
Grazia Isabella Continisio

Equipe Scientifica del Progetto:
Gian Paolo Ciccarelli, Grazia Isabella Continisio, Lucia Forino, Francesco Nunziata, Luca Pierri

Segreteria Organizzativa:
:e MEETING&CONSULTING
Via Michele Mercati, 33 - 00197 Roma
Tel. 06 80693320 - Fax 06 3231136
info@emec-roma.com - www.emec-roma.com

Illustrazioni a cura di: Emanuela Buccelli - *Stampa: Poligrafica F.lli Ariello - Editori sas - Napoli*