

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

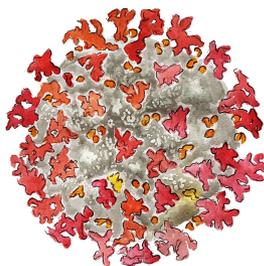
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

MARZO
2020

#IOSONOENGAGED

Il vademecum di
EngageMinds HUB - Consumer,
Food & Health Engagement
Research Center

COVID
19



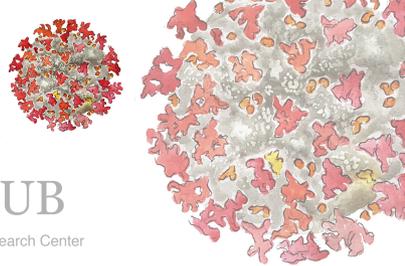


UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

#VADEMECUM D1 EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

COVID-19 ha causato una vera e propria **emergenza sanitaria** e un senso di grande incertezza sul futuro: tutti noi cittadini siamo chiamati a un forte atto di responsabilità individuale e sociale.

Cambiando le nostre abitudini e i nostri comportamenti possiamo dare un fondamentale contributo per limitare la diffusione del CORONAVIRUS.

Si tratta di un momento in cui siamo tutti chiamati a essere **“engaged”**: cioè coinvolti attivamente e responsabilmente nelle attività di prevenzione.

In questo quadro **EngageMinds HUB - Consumer, Food & Health Engagement Research Center** vuole dare il suo contributo condividendo un *vademecum* per affrontare insieme, con piccoli spunti e riflessioni, questo periodo così delicato e di emergenza.

Proponiamo alcune indicazioni utili per gestire al meglio la normale sensazione di incertezza e preoccupazione che ognuno di noi può trovarsi a sperimentare in un momento in cui ci sentiamo fortemente preoccupati per la nostra salute e limitati nelle nostre abitudini quotidiane.

In questo opuscolo sono presenti alcune “parole chiave” che costituiscono dei semplici spunti di riflessione e consigli da mettere in pratica nella nostra vita quotidiana per trovare una nuova forma di normalità.

Sperimentiamo un nuovo modo di essere responsabili nella prevenzione e nella gestione della nostra salute.

#IOSONOENGAGED

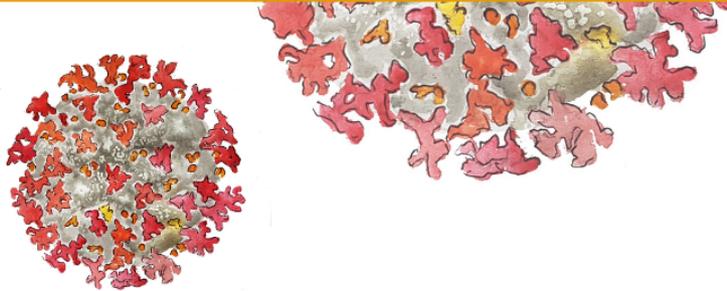
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#10 SONO ENGAGED



EngageMinds HUB

| Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Oggi più che mai è fondamentale che i cittadini diventino in prima persona responsabili del loro ruolo nel mitigare gli effetti della diffusione del coronavirus, collaborando con il Sistema Sanitario e facendo la loro parte.

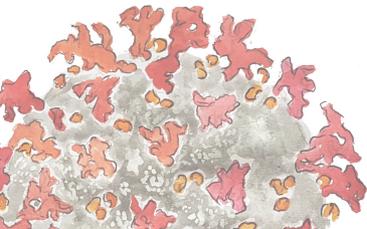
Cosa significa essere **#engaged?**

#IOSONOENGAGED significa **considerare con attenzione e seguire le indicazioni forniteci dagli esperti** al fine di **tutelare noi stessi e gli altri, sentendoci protagonisti del cambiamento** e diventando **buoni esempi** per le persone intorno a noi.

Essere engaged significa **mettere a frutto le nostre risorse e capacità**.

Significa inoltre utilizzare le nostre **emozioni** in modo consapevole al fine di ri-progettare la nostra vita quotidiana in modo soddisfacente, pur nella difficoltà.

#IOSONOENGAGED





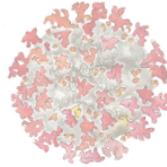
E mpatizza
N aviga le giuste informazioni
G estisci lo stress
A ffidati al Sistema Sanitario
G ustati il tempo
E ntusiasmati
M onitora
E quilibrio
N uova normalità
T rascina



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

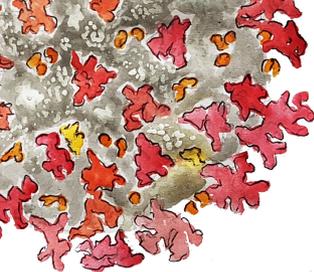
EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#EMPATIZZA





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

| Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Nei momenti difficili abbiamo l'opportunità di tirare fuori il meglio di noi per fare squadra al fine di tutelare noi stessi e gli altri.

Il coronavirus è un banco di prova, un'occasione per ritrovare quel senso di **appartenenza alla nostra comunità** e di **comprensione reciproca** che non solo può preservarci dal contagio, ma può anche salvare vite.

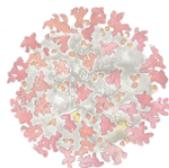
Compriamo un gesto di solidarietà mettendoci nei panni altrui.

#IOSONOENGAGED

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#NAVIGA LE GIUSTE INFORMAZIONI



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

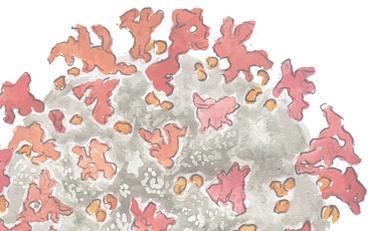
EngageMinds HUB

| Consumer, Food & Health Engagement Research Center

In seguito al diffondersi dell'epidemia da **COVID-19**, abbiamo assistito ad una vera e propria **infodemia**: siamo continuamente esposti a informazioni e aggiornamenti non sempre veritieri.

È per questo importante raccogliere informazioni affidabili utilizzando fonti ufficiali come il sito internet **World Health Organization (WHO)**, del **Ministero della Salute**, dell'**Assessorato alla Salute** o dell'**Istituto Superiore di Sanità**.

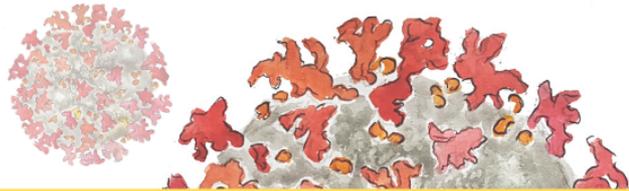
#IOSONOENGAGED



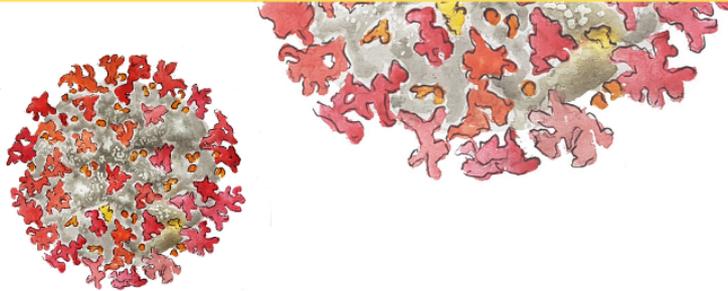
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

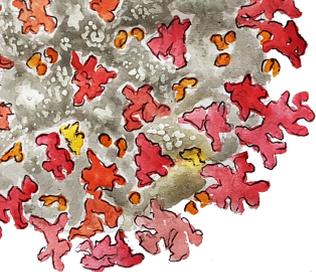
EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#GESTISCI LO STRESS





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Il coronavirus ci dimostra non soltanto di essere un'emergenza sanitaria, ma anche un'epidemia di **insicurezza**, di **paure**, di **ansia** e **stress**.
Si tratta di reazioni umane tipiche di periodi di incertezza.

Il problema è che queste emozioni possono portarci a compiere azioni irrazionali e rischiose per la salute nostra e dei nostri cari.

Ma come possiamo gestirle al meglio?

Condividere queste preoccupazioni con i propri cari, fare cose che ti fanno sentire bene, concederti di realizzare un piccolo sogno o desiderio per cui non hai mai il tempo, possono essere utili suggerimenti.

Se utile, **rivolgiti ad uno psicologo o ad un altro operatore della salute** per **ricevere un supporto specializzato**.

Sentirsi **protagonisti della propria salute** e parte di una comunità che agisce per uno stesso obiettivo aiuta a trovare un **nuovo obiettivo di cambiamento personale** in un momento in cui risulta difficile e gestire lo stress.

#IOSONOENGAGED

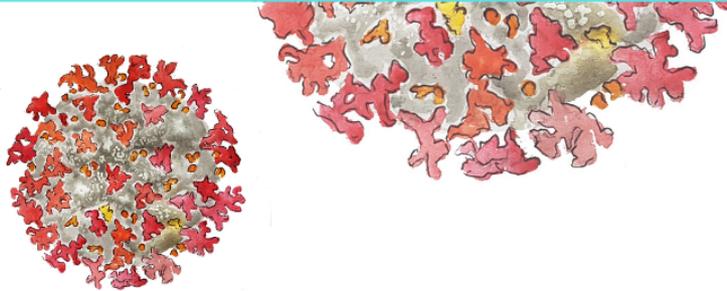
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#AFFIDATI AL SISTEMA SANITARIO



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

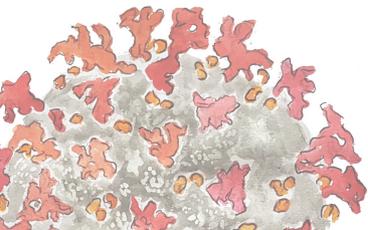
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Ogni giorno assistiamo ad appelli del personale sanitario a rispettare le misure previste dalle autorità al fine di contenere al massimo il rischio di contagio, per poter garantire le cure necessarie a tutti coloro che presentano dei sintomi.

Per questo è fondamentale che tutti i cittadini si fidino e si affidino alle indicazioni comunicate puntualmente dalle istituzioni poiché costituiscono una condizione imprescindibile per uscire dalla crisi.

Essere ingaggiati significa anche **avere fiducia negli esperti** e **collaborare con il sistema sanitario** per raggiungere gli obiettivi comuni.

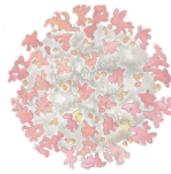
#IOSONOENGAGED



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

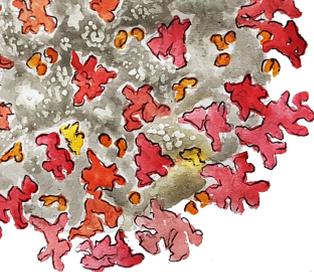
EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#GUSTATI IL TEMPO





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Per il nostro Paese è il momento di mostrare coraggio: aspettare con responsabilità che passi la fase critica e allo stesso tempo elaborare una ripresa, pensare e progettare al meglio il nostro futuro.

Ci siamo **sempre lamentati della mancanza di tempo**, nelle nostre vite frenetiche. **Ora, ciò che non manca, è proprio il tempo.**

Guardiamoci dentro ora perché poche volte nella vita ci capiterà di poter avere del tempo per concentrarsi su noi stessi: scegliamo il modo migliore per ripartire.

Approfittiamone per **riappropriarci delle bellezze della nostra quotidianità**. Approfittiamo oggi del silenzio, un luogo bellissimo che ci permette di riflettere. Sognamo il domani quando la chiacchierata a «tu per tu» sarà ciò che ci arricchirà. Ma soprattutto sfruttiamo questo stop forzato per **comprendere quanto ogni nostro gesto quotidiano abbia un impatto importante sulla nostra salute, sulla salute della collettività e su quella del nostro Paese.**

Prenditi tempo per rimettere a posto i **valori** per cui vale la pena spendere le nostre energie e il nostro tempo.

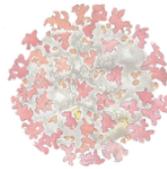
Prendi l'occasione per **darti nuovi obiettivi di vita e di salute.**

#IOSONOENGAGED

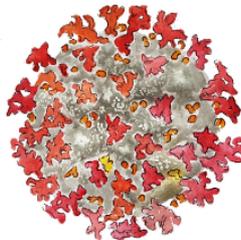
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#ENTUSIASMATI



EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

L'emergenza coronavirus ci ha messi a confronto con le nostre **paure**, derivanti da un "nemico" invisibile di cui conosciamo solo il nome in codice: covid-19. Il clima che si respira a causa della diffusione del virus può portarci a compiere azioni irrazionali come fare finta che questa cosa non esista, "dimenticandoci" delle regole che siamo chiamati a rispettare per il nostro e altrui bene.

La **paura è un'emozione ancestrale legata all'istinto, del tutto naturale e comprensibile**. La paura tende a **paralizzare le nostre azioni, a toglierci energia** e a **renderci irrazionali**.

Esprimi le tue emozioni più profonde, dai un senso alla paura e trasformala in un'occasione per **riflettere e migliorare la tua quotidianità**.

Confrontati con chi ti è vicino, ingaggiati con i tuoi cari: questo ti farà scoprire che non sei da solo. Quando è necessario, **confrontati con un operatore della salute**.

Entusiasmati!

Come? Sostituisci i pensieri negativi con ricordi belli che danno conforto, immagini di viaggio e di momenti felici, di progetti per il futuro.

Ritrovare l'entusiasmo è fondamentale per tenere duro in un momento difficile e per avere tutte le carte in regola per poter ripartire alla grande quando il peggio sarà passato.

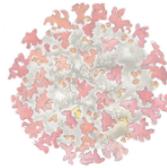
#IOSONOENGAGED



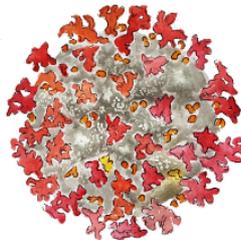
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

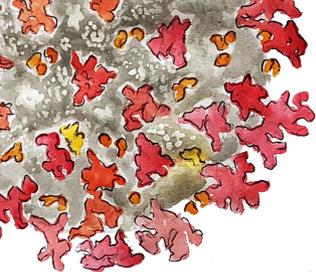
EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#MONITORA





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

È di fondamentale importanza in un momento di emergenza provare a **monitorarsi**, ascoltando i **segnali del proprio corpo** e della **propria mente**. È anche importante imparare a decodificarli e a comunicarli.

Non solo diventare consapevoli di eventuali sintomi o malessere, ma soprattutto diventare consapevoli delle proprie azioni e delle ricadute che queste hanno sulla nostra salute e la sua promozione: pensa alla tua dieta, ai movimenti che fai nella giornata, alle cose che ti fanno stare bene o che ti rattristano.

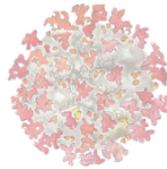
Cerca di **riprogrammare la tua quotidianità sulla base dell'ascolto e della conoscenza che fai di te stesso**: il punto è rendersi conto che si può diventare **protagonisti della propria salute**, prendendosene cura ogni giorno in ogni singola scelta del nostro stile di vita.

#IOSONOENGAGED

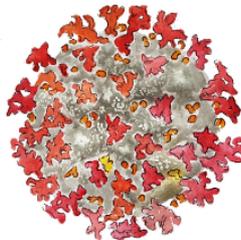
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#EQUILIBRIO



EngageMinds HUB

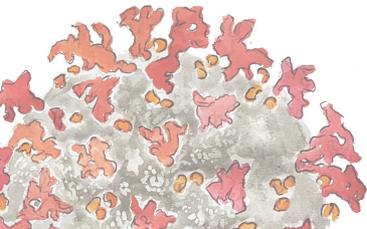
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Nelle situazioni di “fatica” diventa ancora più importante trovare un **equilibrio**: tra lo spavento per la diffusione del virus e la fiducia nella possibilità di farcela a tornare alla vita di prima; tra la voglia di informarsi e di capire cosa sta succedendo... e la capacità di attendere, di tollerare l'incertezza che caratterizza questi momenti in cui nessuno ha (ancora) le risposte definitive; tra i diversi ruoli che caratterizzano la nostra vita e che ne costituiscono la linfa vitale... seppure con tempi, luoghi e difficoltà nuove, **mantenere vivo il nostro impegno nelle diverse attività che ci stanno a cuore (lavorative e non, private, di volontariato)** sperimentando forme a distanza di **coinvolgimento** e di **contributo**.

Questo significa **coltivare le sfaccettature della nostra persona**, delle **nostre competenze e dei nostri talenti che si realizzano nelle relazioni familiari, nel lavoro, nelle amicizie**, seppur in uno spazio e in un tempo “diversi” e tutti da sperimentare.

Essere in equilibrio e bilanciati in queste sfere dell'emotività e della nostra vita può facilitarci nel diventare **protagonisti della nostra salute e “engaged” rispetto ai comportamenti preventivi richiesti dalla situazione**.

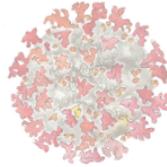
#IOSONOENGAGED



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

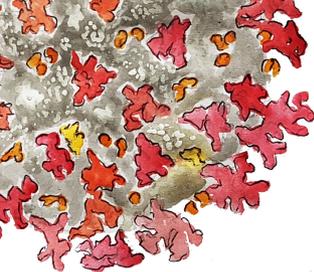
EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#NUOVA NORMALITÀ





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Anche in una situazione difficile come quella attuale, si possono trovare nuove routine che ci rassicurino e che ci permettano di sentire che la nostra vita può proseguire sebbene con una nuova veste.

Recuperare una **nuova forma di normalità** è possibile ed è prezioso - oggi più che mai - per affrontare e adattarsi a questo periodo nel miglior modo possibile.

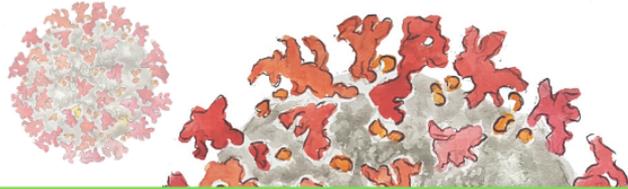
Abitudini sane che prima non avevamo il tempo di mettere in pratica - come l'attività fisica in casa, la ginnastica dolce per gli anziani, la lettura di libri, contattare vecchi amici, corsi e tutorial per la crescita personale - **possono essere molto importanti per scoprire una nuova forma di normalità.**

Provare a mantenere le **abitudini della vita privata** "prima dell'emergenza" (seppur riconfigurandole nella necessità di stare confinati a casa!!) è importante per **alimentare la nostra motivazione** a tenere duro, ad aderire alle misure preventive imposte in questo momento e ad avere **maggiore positività e speranza.**

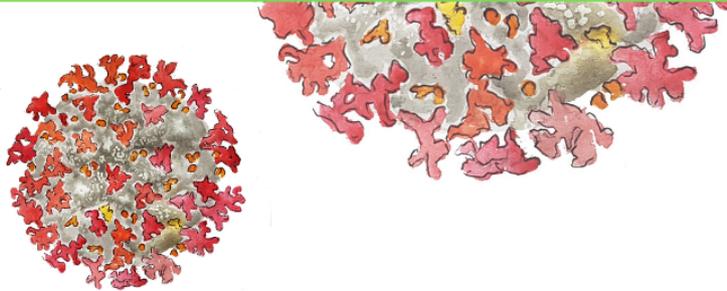
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center



#TRASCINA



EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

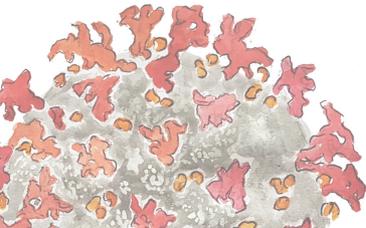
Diventare ambasciatore di **messaggi positivi** e di **buone pratiche di prevenzione** è fondamentale nel momento in cui per “fare la cosa giusta” le persone hanno bisogno di esempi virtuosi da seguire.

Essere ingaggiati significa anche questo:
mostrare agli altri che ce la si può fare!

“Io sono engaged” è il messaggio da fare proprio e da condividere nella propria rete sociale per diffondere questo modo nuovo di approcciarsi alla salute e alla propria prevenzione.

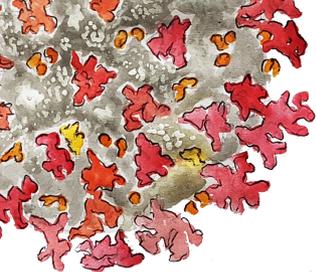
Siamo tutti chiamati a **diventare testimoni di modi nuovi, responsabili ed efficaci di rapportarci con il sistema sanitario e le sue prescrizioni e di gestire la nostra salute e la sua promozione.**

#IOSONOENGAGED





E mpatizza
N aviga le giuste informazioni
G estisci lo stress
A ffidati al Sistema Sanitario
G ustati il tempo
E ntusiasmata
M onitora
E quilibrio
N uova normalità
T rascina



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

In questi giorni tenere duro e non farsi abbattere dalla preoccupazione per la grave situazione sanitaria che stiamo vivendo è faticoso. Così come è faticoso aderire alle prescrizioni sanitarie che riconfigurano le nostre abitudini di vita quotidiana.

EngageMinds HUB - Centro di Ricerca Universitario da sempre impegnato nello studio e nella promozione delle buone condotte di salute - non si tira indietro e vuole dare un contributo ai cittadini condividendo i suoi strumenti e il suo capitale **di evidenze scientifiche sul tema dell'ENGAGEMENT.**

ENGAGEMENT come capacità di assumere un ruolo proattivo e collaborativo nel processo preventivo e di gestione dell'emergenza.

ENGAGEMENT è la parola attorno a cui ruotano le riflessioni che EngageMinds HUB vi propone nel suo vademecum.

Queste parole chiave suggeriscono spunti e appunti per vivere meglio i giorni di quarantena. Il vademecum offre qualche semplice regola per riprogettare la vita quotidiana da vero protagonista del cambiamento, diventando un buon esempio per chi ci sta accanto.

#IOSONOENGAGED

IN COLLABORAZIONE CON



#fighthtstroke



Centro di Ricerca

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Direttore

GUENDALINA GRAFFIGNA

Coordinatore Area Health

SERENA BARELLO

Coordinatore Area Food

MARIAROSARIA SAVARESE

Project Manager

CATERINA BOSIO

Illustrazioni e Progetto Grafico

MARINA BARELLO

Con la collaborazione delle Associazioni di Pazienti: ADPMi | A.FA,D.O.C. | AIMAC | ALAMA | ALOMAR | AMaR | AMICI | ANMAR | ANAP | APMARR | EUPATI | F.A.V.O. | FEDERASMA | FightTheStroke | PALINURO | RESPIRIAMO INSIEME | SALUTE DONNA | SALUTE UOMO | TUTOR

COVID 19



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

EngageMinds HUB

Consumer, Food & Health Engagement Research Center

CONTATTI

Sito Internet

www.engagemindshub.com



Pagina Facebook

[@EngageMindsHUB](#)



Pagina LinkedIn

[@EngageMinds HUB Research Center](#)

[#IOSONOENGAGED](#)