



CON IL PATROCINIO ED IL CONTRIBUTO DI

REGIONE
LAZIO

ASSESSORATO POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA

A CURA DI

MEDIANET GROUP
Società Cooperativa Sociale Integrata



PROTAGONISTA DI TE STESSO



PREVENIRE & DIVERTIRSI

INFORMAZIONI SU

www.protagonistaditestevo.tv

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA PREVENZIONE
DEI COMPORTAMENTI A RISCHIO PROMOSSA
DALL'ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA

P R O T A G O N I S T A

PROTAGONISTA DI TE STESSO

Campagna di sensibilizzazione
per la prevenzione dei comportamenti
a rischio promossa dall'Assessorato
alle Politiche Sociali e Famiglia
della Regione Lazio.

A cura di **Medianet Group**
Società Cooperativa Sociale Integrata



I testi della brochure sono a cura del
prof. **Giacomo Mangiaracina**
giacomo.mangiaracina@uniroma1.it

DI TE STESSO



REGIONE
LAZIO



Aldo Forte

Assessore alle Politiche Sociali
e Famiglia Regione Lazio

Le dipendenze ormai colpiscono trasversalmente tutte le fasce di età. Per questo abbiamo deciso di mettere in campo una campagna di prevenzione e di comunicazione dallo slogan “Dipende da te”, articolata in cinque distinti progetti, ognuno dei quali rivolto a uno specifico target di riferimento, dai ragazzi delle scuole medie fino agli anziani. Una campagna, inoltre, che intende contrastare non solo le vecchie, ma anche le nuove dipendenze. Quelle, cioè, legate alle nuove tecnologie che catturano nella loro rete sempre più persone di ogni età, non solo i più giovani. Cinque progetti che alla tradizionale comunicazione di tipo istituzionale sostituiscono il coinvolgimento diretto dei ragazzi, degli adulti e degli anziani, che sono chiamati a essere non solo i destinatari del messaggio, ma anche i promotori dello stesso nella società.

Perché contrastare le dipendenze
“Dipende da te”.

P R O T A G O N I S T A

LE RE

DEL V.

BE

COME DARE SCACCO
ALLE

D I T E S T E S S O

EGOLE

TIVERE

NE

MATTO

E DIPENDENZE IN 15 MOSSE

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.1

**SE FUMI, SMETTI
PRIMA CHE PUOI.**

**Se non riesci a smettere,
prova ad usare
la sigaretta elettronica.**

**Per avere informazioni
su come fare telefona al**

**SERVIZIO
TABAGISMO:
06.39722649**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.2

**L'alcol può diventare
un nemico della vita
e della salute.**

**Dopo i 60 anni, non è vero
che un bicchiere di vino
a pasto fa bene a tutti.**

**Se fumi o hai la pressione
alta, può fare
molto male.**

**Se non puoi fare a meno
di bere bevande alcoliche
come il vino o la birra,
limitali al fine settimana.**

**E RICORDA
CHE C'E LA BIRRA
SENZA ALCOL.**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.3

**Se pensi di bere troppo,
di non riuscire a controllarti
e che ti sarebbe utile
un aiuto per un migliore
controllo di te
e della tua salute...**

**CHIAMA QUESTO
NUMERO VERDE:
800.600.800**

**RICEVERAI
SOSTEGNO.**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.4

**I farmaci possono essere
di grande utilità
e addirittura salvavita...**

**ma in certi casi
possono essere
superflui o diventare
pericolosi.**

**LASCIATI SEMPRE
GUIDARE DAL TUO
MEDICO.**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.5

**Non si può essere a favore
o nemici dei farmaci.**

**Il medico *impiega
le medicine
in modo appropriato,*
e solo quando...**

**IL LORO USO
È OPPORTUNO
E NECESSARIO.**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.6

**Chiedi sempre
al tuo medico di fiducia
quanto deve durare ogni
trattamento con farmaci.**

**LA DURATA
DI OGNI CURA
È PARTE
INTEGRANTE
DELLA CURA STESSA,
E DEVE ESSERE
STABILITA DAL
TUO MEDICO.**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.7

**Il parere del medico
di famiglia su una terapia
prescritta da un medico
specialista è prezioso.**

**Lo specialista vede
il paziente una volta
ogni tanto, ma...**

**IL TUO MEDICO
CONOSCE LA TUA
STORIA MOLTO
MEGLIO DELLO
SPECIALISTA.**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.8

Porta sempre con te
un foglio con l'elenco
dei farmaci che stai
prendendo, e presentalo
ad ogni visita
con altri medici.

**E' UNA COSA
CHE TORNERÀ
UTILE AI DOTTORI,
MA SOPRATTUTTO
A TE!**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.9

**Fai sempre una verifica
periodica della terapia
con il tuo medico.**

**Non dimenticarlo mai,
specie se devi curare
il diabete o la pressione alta.**

**E SOPRATTUTTO,
ACCOGLI SEMPRE
I CONSIGLI
DEL TUO MEDICO.**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.10

Se hai disturbi del sonno
o stati di malinconia,
sappi che
è possibile curarli.

**NON PRENDERE MAI
FARMACI OFFERTI
IN PROVA DA AMICI
E PARENTI.**

Presenta il problema solo
**al tuo medico
di fiducia.**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.11

**GIOCARRE NON È
SEMPRE UN
DIVERTIMENTO.**

**A volte è causa di povertà
e di malessere.**

**Evita di giocare “per soldi”
e gioca solo per il piacere
di giocare.**

**IN QUESTO MODO
VINCI SEMPRE.**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.12

**Se il gioco richiede dei soldi,
decidi la somma
massima di denaro
che vuoi impiegare
nel gioco.**

**Ancora prima di cominciare
la serata, comunicala subito
agli altri giocatori...**

**E PROMETTI DI NON
SUPERARLA MAI.**

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.13

Tieni sempre presente
che **la vincita**
è una eccezione.

Il denaro che si spende
per lotterie e “gratta e vinci”
è sempre superiore ad ogni
probabilità di vincere.

PERDERE
È LA REGOLA.

Se il gioco ti ha preso
la mano e vuoi aiuto
per controllarti meglio,
chiama qui:

06.30154455

o qui **06.30155628**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A



D I T E S T E S S O

REGOLA N.14

Internet è una meravigliosa risorsa perché permette di collegarsi con il mondo e di comunicare con tutti.

Ma qualche volta il computer può essere
un ladro del tempo.

Decidi perciò in anticipo il tempo del collegamento e, allo scadere del tempo stabilito...

**SPEGNI
IL COMPUTER E FAI
ALTRE ATTIVITÀ**

come uscire, camminare,
lavori domestici o manuali.

P R O T A G O N I S T A

REGOLA N.15

**I giochi online
sono una trappola
per i più sprovveduti
e creano forte dipendenza,
con grossa perdita di tempo
e di denaro.**

**Se ti trovi in queste
condizioni chiedi
INFORMAZIONI
ALLO 06.39739106**

**o, da lunedì a venerdì
dalle 11:00 alle 13:00,
UN APPUNTAMENTO
ALLO 06.30154122**

D I T E S T E S S O



P R O T A G O N I S T A

PROTAGONISTA DI **TE** STESSO

Campagna di sensibilizzazione
per la prevenzione dei comportamenti
a rischio promossa dall'Assessorato
alle Politiche Sociali e Famiglia
della Regione Lazio.



È un progetto di **MEDIANET GROUP**
Società Cooperativa Sociale Integrata

D I T E S T E S S O



È una Cooperativa Sociale Integrata specializzata nella comunicazione audiovisiva e multimediale.

Protagonista di interventi socio-sanitari sul territorio e di campagne di informazione “da pari a pari”, Medianet Group è all'avanguardia dal punto di vista del know how comunicativo e degli strumenti operativi e tecnici per la realizzazione di campagne di prevenzione e volte alla tutela della salute pubblica, anche attraverso l'utilizzo delle enormi potenzialità di diffusione offerte dai nuovi media e dal web.

P R O T A G O N I S T A

R E F E R E N T I



Prof. **Giacomo
Mangiaracina**

Autore dei testi di questa brochure,
è docente della Facoltà di Medicina
e Psicologia • Università Sapienza
di Roma.

Consulente dell'Unità Universitaria
di Tabaccologia (UNITAB) e Direttore
Responsabile della rivista
"Tabaccologia", organo della Società
Scientifica di Tabaccologia (SITAB),
Mangiaracina è inoltre Presidente
dell'Agenzia Nazionale
per la Prevenzione (ANP).

Ha collaborato negli anni con i Ministri
della Salute Elio Guzzanti,
Umberto Veronesi e Girolamo Sirchia.

D I T E S T E S S O

S C I E N T I F I C I



Prof. **Mauro
Nanni**

Biologo ricercatore specialista
in Genetica applicata presso
l'Ematologia del Policlinico
Umberto I° • Università Sapienza
di Roma, è il Presidente
dell'Associazione ONLUS
"GEA - Progetto Salute".

Consigliere dell'Agenzia Nazionale
per la Prevenzione (ANP),
collabora da anni a programmi
volti alla prevenzione del tabagismo.

**Segui il reality
del benessere su
www.protagonistaditesto.it**



Prevenire&Divertirsi

**LA LIBERTA'
DA OGNI TIPO DI DIPENDENZA
E LA TUTELA
DELLA TUA SALUTE
NON SONO MAI STATE
COSÌ DIVERTENTI!**