



Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi
e Odontoiatri di Varese

OMCeO
Varese

1 | 2022

Il Bollettino

Oltre il Covid



**ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI
E ODONTOIATRI DI VARESE**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Giovanna BERETTA
Vice Presidente: Teodora Maria GANDINI
Segretario: Carlo GRIZZETTI
Tesoriere: Cristina MASCHERONI
Consiglieri: Dino AZZALIN

Fabiola BAROSSO
Massimo Dario BIANCHI
Andrea CALBI
Giulio CARCANO
Clateo CASTELLI
Gianluca CASTIGLIONI
Alberto MAININI
Carlo NEGRI
Alessandra RUSSO
Alberto TARAS

Consigliere Odontoiatra: Jean Louis CAIROLI
Consigliere Odontoiatra: Pasquale PAONE

COMMISSIONE ODONTOIATRI

Presidente: Stefano Giovanni CASIRAGHI
Vice Presidente: Alberto CIATTI
Componenti: Jean Louis CAIROLI
Simona GIANI
Pasquale PAONE

COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

Presidente: Marco CAPELLINI
Componenti: Maria Cristina GIOMBELLI
Thomas ROSSI

VIALE MILANO, 27
21100 VARESE
TEL. 0332 232401
FAX 0332 235659

E-MAIL: info@omceovarese.it
PEC: protocollo@pec.omceovarese.it

1 | 2022 **Sommario**

Bollettino OMGeO Varese

DIREZIONE - REDAZIONE - AMMINISTRAZIONE

VIALE MILANO, 27
21100 VARESE
TEL. 0332 232401
FAX 0332 235659
www.omceovarese.it

Direttore Responsabile: Giovanna BERETTA
Direttore Editoriale: Dino AZZALIN
Caporedattore: Andrea GIACOMETTI
Comitato di Redazione: Stefano Giovanni CASIRAGHI
Teodora Maria GANDINI
Carlo GRIZZETTI
Cristina MASCHERONI
Segreteria di Redazione: Antonella MASCHERONI
Anna CILUMBRIELLO
Anna Maria CUNATI
Sara GILARDI
Elva GRAVINA

Progetto grafico: Maria CANTINI

Gli articoli sono pubblicati sotto l'esclusiva
responsabilità degli autori, le idee sono personali
e non impegnano la Direzione del Bollettino

I contributi per il bollettino dovranno essere
inviati a: bollettino@omceovarese.it
e verranno pubblicati secondo l'insidiabile
giudizio del Comitato di Redazione.

EDITORIALI

Come il Covid ha cambiato noi e la nostra professione — 4

La barbarie dal volto umano — 6

RIFLESSIONI

Covid, consapevoli senza abbassare la guardia — 8

Ospedali, il punto di vista dell'Asst Sette Laghi — 10

Ospedali, il punto di vista dell'Asst Valle Olona — 12

TESTIMONIANZE

Covid, l'esperienza di un medico tra imprese e lavoratori — 13

L'APPROFONDIMENTO

Lockdown in età evolutiva: solo effetti negativi? — 15

Covid e Digitalizzazione in Odontoiatria — 17

Long Covid e Psichiatria — 18

È necessario uscire dal periodo della grotta — 21

Le Suore di via Luini: con il covid in campo una grande solidarietà — 24

IL PENSIERO

Il virus e le sue narrazioni — 25

DIARIO DELL'ORDINE

28

COME IL COVID HA CAMBIATO NOI E LA NOSTRA PROFESSIONE

di **Giovanna Beretta**
Presidente OMCeO Varese



Sono stati due anni che ci hanno messo a dura prova. Due anni nei quali la pandemia ha imposto ai camici bianchi ritmi di lavoro e impegni professionali ben al di sopra degli standard. L'impreparazione generale di fronte ad un evento nuovo, la difficoltà iniziale a reperire gli strumenti di protezione, i problemi incontrati a dare una cornice organizzativa alla lotta contro il virus, tutto questo ha finito spesso per scaricarsi sul personale sanitario, impegnato in prima linea, spesso mettendo a rischio anche la propria vita, nella lunga battaglia contro il covid in tutto il mondo. Ma difficoltà e problemi non hanno impedito ai medici di garantire un impegno forte, continuativo, capace di non autorecludersi entro i soffocanti confini prima delle terapie d'urgenza e poi delle campagne vaccinali.

Dopo la quarta ondata del virus, è giunta l'occasione propizia per osservare ciò che è accaduto con uno sguardo più distaccato. Uno sguardo

capace di non fermarsi all'emergenza, ma di volare oltre i pesanti effetti di questa drammatica stagione. Certamente il covid è stato ed è tuttora inseparabile dai suoi drammatici risvolti, ma non bisogna mai dimenticare come ha anche stimolato la ricerca di strategie e risposte innovative, di strade nuove da percorrere, di approcci diversi da quelli consueti.

È chiaro che la pandemia è spesso sinonimo di lutti e sofferenze, come accade nei media e nella pubblica opinione, ma è anche necessario fare un passo avanti, guardare oltre, soffermarsi con il ragionamento su ciò che è cambiato e che può tradursi in opportunità di arricchimento generale.

È da questa considerazione che prende avvio questo nuovo numero del Bollettino dell'Ordine dei Medici di Varese. Nostro punto di partenza è capire come e quanto la pandemia ci abbia cambiato e abbia cambiato la nostra vita, ma soprattutto come e quanto abbia prodotto cambiamenti sul fronte della nostra professione. Ab-

biamo ascoltato i colleghi che hanno affrontato il covid nella vita professionale quotidiana, cercando di comprendere come la pandemia ci abbia insegnato, pur con il pesante carico che si è portata dietro, a cambiare e ad accettare la sfida di un cambio di marcia. L'analisi lucida di tutto questo può contribuire in modo efficace a delineare i contorni della professione medica del futuro.

Un salto in avanti che riguarda i nostri contenuti professionali, ma anche aspetti organizzativi di fondamentale importanza. La pandemia ha richiamato la nostra attenzione sulla necessità di utilizzare al meglio strumenti legati all'innovazione digitale, dagli incontri sulle piattaforme on line fino al teleconsulto. Ma non si può dimenticare neppure come siano state valorizzate tematiche quali l'interprofessionali-

tà tra camici bianchi, una frontiera capace di aprire la strada a collaborazioni e sinergie sempre più forti ed efficaci in futuro. Cambiamenti ai quali abbiamo partecipato, ai quali abbiamo dato ognuno un contributo. Un passo verso ciò che verrà, verso una medicina aperta al futuro e capace di stare come sempre vicino, di più e meglio, ai pazienti e alle loro domande di salute.



LA BARBARIE DAL VOLTO UMANO

di **Dino Azzalin**
Direttore editoriale



Parlare di Pandemia in un tempo buio come quello della guerra quasi ci fa sorridere. Sembra incredibile, ma è così, perché in un attimo attraverso i media hanno smesso di parlare i virologi, gli infettivologi, gli esperti della salute, le cassandre del pianeta, e ci siamo resi conto di quanto il male che viene perpetrato dal genere umano sia più grave di un piccolissimo virus. E i social come sono influenti nel diffondere le notizie sul Coronavirus, così sono importanti nel testimoniare le nefandezze di un conflitto impari per spiegamento di forze e nello stesso tempo efferato. Pensare che il male abbia implicazioni soprannaturali è del tutto sbagliato: l'uomo insegna ancora una volta che non serve parlare del diavolo ma semplicemente di un'in-dole umana terribile, arrogante e presuntuosa. Mi viene in mente, profetico come sempre, il mio amato Lucio Anneo Seneca, il filosofo nato a Cordoba nel 4 a.C., che fu anche precettore dell'imperatore Nerone, il quale, tramite i suoi generali, si cimentò anche in imprese militari assolutamente inutili (per i posteri naturalmente). In tal sen-

so torna preziosa una considerazione contenuta nelle *Naturales quaestiones* (Praefatio, I, 8-9), a parer mio una delle frasi più vere della storia: *Hoc est illud punctum quod inter tot gentes ferro et igne dividitur? O quam ridicoli sunt mortalium termini!* (È tutto qui quel punto che viene diviso con il ferro e con il fuoco tra tanti popoli? Come sono ridicoli i confini posti dagli uomini!). Seneca considerava punti infinitamente piccoli quelli dei confini stabiliti dall'uomo sulla terra, che ci è data in prestito per poco tempo. Più di duemila anni dopo le cose non sono mutate: l'uomo rimane ancora una volta il mammifero meno buono del pianeta, capace di uccidere e distruggere per dei principi che non appartengono ai popoli, bensì a una politica cieca e sorda che conduce al genocidio e allo sterminio di innocenti. Almeno in questo la pandemia è stata più clemente, più selettiva, risparmiando ai più giovani e alla natura una peggior sorte. La Terra non è che un minuscolo palco di una grande arena cosmica. E i virus, che esistono sicuramente da milioni di anni nel globo, non conoscono confini, e hanno fatto



meno danni dei meteoriti, delle camere a gas naziste o dei gulag sovietici, ma il genere umano, che esiste solo da centinaia di migliaia di anni, insiste su quello che non sarà mai tollerabile: la guerra! Al punto tale da rimpiangere evidentemente il lockdown e inventare armi ben più micidiali di un RNA virale. E se il Covid-19 ha dimostrato che i confini posti dalle Nazioni poco possono fare, questo vale anche per chi non si può indurre alla ragione né si lascia convincere da alcuno. E allora vale la pena dire che sì, con il virus siamo stati fermi tutti quanti, ci siamo lavati di più, abbiamo avuto il tempo di meditare sulla nostra esistenza, di interrogarci sulle nostre fragilità e piccolezze, mentre le guerre di tutto il pianeta si sono ridotte, i tribunali hanno rallentato la loro attività, ovunque gli aerei sono rimasti inutilizzati per

mesi e la terra ha di nuovo iniziato a respirare e a fiorire. Ma non appena la curva del contagio è scesa sotto l'otto per cento, o salita fino al quindici (quasi come nel caso di una normale influenza stagionale), ecco che gli eroi, come erano stati definiti i medici, sono diventati improvvisamente nemici che non curavano adeguatamente i propri pazienti o, ancora più grave, li lasciavano morire in corsia senza avere il conforto dei parenti. Ecco la barbarie dal volto umano, ecco che tutto ciò non ha niente a che fare con quanti hanno ragionato sul morire e sull'ammalarsi! Carl Sagan, teorico del "Pale blue dot" (Pallido punto blu) che ha seguito l'operazione alla Nasa di Voyager 1, la sonda più vecchia mai costruita dall'uomo (è in viaggio verso il sole da quarantacinque anni), ha scritto alcune riflessioni a mio avviso

fondamentali del nostro vivere la vita sulla Madre Terra. "Pensate ai fiumi di sangue versati da generali e imperatori affinché, nella gloria e nel trionfo, potessero diventare per un momento padroni di una frazione di un puntino. Pensate alle crudeltà senza fine inflitte dagli abitanti di un angolo di questo pixel agli abitanti scarsamente distinguibili di qualche altro angolo, quanto frequenti le incomprensioni, quanto smaniosi di uccidersi a vicenda, quanto fervente il loro odio! Le nostre ostentazioni, la nostra immaginaria autostima, l'illusione che noi abbiamo una qualche posizione privilegiata nell'Universo sono messe in discussione da questo punto di luce pallida. Il nostro pianeta è un granellino solitario nel grande, avvolgente buio cosmico. Nella nostra oscurità, in tutta questa vastità, non c'è alcuna indicazione che possa giungere aiuto da qualche altra parte per salvarci da noi stessi..." Questo "salvarci da noi stessi" dovrebbe farci riflettere seriamente, se non altro, e forse James Watson e Francis Crick, che scoprirono la struttura del DNA e il suo meccanismo di replicazione, forse avrebbero dovuto andare più a fondo nella scoperta del "gene" del male insito nella specie umana, sicuramente peggiore dell'RNA di un virus.

COVID, CONSAPEVOLI SENZA ABBASSARE LA GUARDIA

di **Gianluca Castiglioni**
Medico di medicina generale



Cosa resterà di questi anni 80 ... si dice in una canzone di un noto cantautore italiano e parafrasandolo mi viene da dire cosa resterà, nella sanità, di questa pandemia, che dalla seconda metà del 2020 ho potuto vivere in prima persona, in qualità di medico di medicina generale. Al di là della retorica, che aveva visto il personale sanitario tutto impegnato

nella lotta al virus, etichettato come eroico, per il giusto riconoscimento a chi aveva vissuto in trincea per molte settimane o mesi all'epoca della prima ondata pandemica, con turni massacranti, dedizione al proprio lavoro, lontananza dalle proprie famiglie, fino al gesto estremo del donare la propria vita per il servizio agli altri (gesti forse troppo presto purtroppo passati nel dimenticatoio) ed al di là del vero e proprio tsunami che ci ha investito da un giorno all'altro, evidenziando la scarsa conoscenza che la medicina aveva nei confronti di questa viremia che ci ha colti sicuramente impreparati a fronteggiarla, credo che qualche spunto di positività si debba ed anzi sia doveroso sottolinearlo.

Sono certo che quello che si è rafforzato in questo tremendo periodo vissuto è il legame tra il medico di medicina generale e l'assistito che molto spesso si è ritrovato spaesato in mezzo alla enormità di informazioni, purtroppo anche contraddittorie, che riceveva, assistito che ha sempre potuto ricevere magari attraverso una semplice telefonata oppure nel conforto di una visita domiciliare al presentarsi di qualche

sintomo, una parola, un consiglio o spesso una terapia che ha permesso di tranquillizzarlo e di metterlo in condizione di affrontare con maggior serenità, al di là delle giuste preoccupazioni suscitate dalla pandemia, il periodo della malattia.

Medico che ha potuto fare da elemento di collegamento fra il paziente ed agenzia di tutela della salute ATS quando, soprattutto durante la terza ondata della pandemia, sono risultati difficoltosi alcuni meccanismi burocratici, per poter accedere alle richieste di tamponi di conferma o fine malattia, alle certificazioni di fine quarantena o al rilascio di un green pass.

Ritengo anche con un forte aiuto che abbiamo potuto avere dai sistemi telematici, che sicuramente hanno velocizzato le richieste di accertamenti e la possibilità di ricevere, da parte degli enti preposti al monitoraggio della nostra salute, quelle indicazioni che ci hanno permesso di uniformare il nostro agire quando ci trovavamo di fronte a qualche problematica.

Una ultima considerazione riguarda una sottolineatura fatta che da diverse parte sia del mondo politico/ammini-



strativo che da quello sanitario: per il futuro sarà assolutamente necessario potenziare la sanità territoriale, in quanto abbiamo sperimentato quanto importante sia avere la possibilità di contrastare eventi simili a quelli dell'infezione da COVID 19, curando per quanto possibile a domicilio gli ammalati attraverso l'utilizzo di risorse diverse, comprendenti l'assistenza infermieristica domiciliare, possibilità di diagnostica al letto del malato nella propria residenza, intervento dei servizi sociali, ma soprattutto non disperdere quel patrimonio di rapporto interpersonale tra medico ed assistito che reputo

sia stato in questi dolorosi frangenti un altro aspetto fortemente caratterizzante e importante.

Cosa resterà di questa pandemia? Probabilmente l'indicazione a **non dimenticare mai** quanto è accaduto in questi due terribili anni, dapprima ai nostri pazienti, ma anche a noi medici tutti. E forse l'invito a non scordarci il motto di quando ero uno scout ESTOTE PARATI siate pronti, siate preparati sempre in ogni momento della nostra attività quotidiana.

OSPEDALI, IL PUNTO DI VISTA DELL'ASST SETTE LAGHI

Più che insegnato, il covid ha accelerato percorsi già in atto, fugando i dubbi sull'efficacia di alcune soluzioni e imponendo massima flessibilità nella loro applicazione.

Siamo stati l'Azienda più covid d'Italia, detto in estrema sintesi. Per esteso significa che abbiamo registrato il triste record del maggior numero di pazienti covid contemporaneamente presenti nelle nostre strutture - 651 il 18 novembre 2020 - ma probabilmente anche quello del numero complessivo di pazienti covid assistiti, circa 7.200. Del resto, il territorio della provincia di Varese, solo sfiorato dalla pandemia nella prima ondata, ne è stato poi travolto nell'autunno del 2020, e di nuovo nelle ondate che si sono susseguite tra la primavera del 2021 e quella che sta per arrivare: il numero di tamponi positivi si è mantenuto tra i più alti in Lombardia, ponendo interrogativi epidemiologici ancora aperti. Anche la collocazione di Varese tra la Svizzera e Milano, con un'alta presenza di pendolari e frontalieri, pare tra le cause più probabili.

Come resistere a pressioni quantificabili

in trenta e più nuovi ricoveri al giorno, al netto dei dimessi quando disponi di una capacità ricettiva che è sì distribuita su sette ospedali, ma che conta complessivamente circa 900 posti letto scarsi? E come farlo mentre la sede hub dell'ASST è chiamata a continuare a svolgere il ruolo di centro di riferimento per le emergenze tempo-dipendenti (infarto del miocardio, grandi traumi, stroke)?

La risposta che abbiamo dato e che, tengo a sottolineare con un certo orgoglio, si è rivelata efficace, è stata battezzata dalla stampa locale *'modello Varese'*. I capisaldi su cui si fonda coincidono anche con le best practice che il covid ci ha lasciato:

- **lo spirito adattativo**, che non è semplicemente sinonimo di flessibilità, perché questa indica la capacità di adeguarsi ai cambiamenti, ma l'adattabilità implica una facoltà ulteriore, che è quella di tradurre le mutate condizioni, finanche l'imprevedibilità, in un'occasione di crescita, di sviluppo. E infatti abbiamo cercato di affrontare ogni necessità contingente guardando anche oltre l'immediato. Ad esempio, ogni nuova

di Lorenzo Maffioli
Direttore Sanitario Asst Sette Laghi



tecnologia introdotta per far fronte all'emergenza è stata acquisita pensando alle applicazioni future, come nel caso delle telemetrie, che hanno permesso di aumentare le postazioni di assistenza subintensiva disponibili, oppure le macchine per analizzare i tamponi, grazie alle quali il nostro laboratorio di Microbiologia sta ora per salire al livello bsl3;

- **la modularità.** È stato redatto un piano d'azione di tipo modulare, che prevedeva cioè una serie di interventi consecutivi da introdurre parallelamente all'aumento dei ricoveri, per ampliare la capacità ricettiva dell'Azienda e adeguare l'intera organizzazione alle necessità dettate dall'emergenza. In particolare, il piano stabiliva la progressiva riconversione dei reparti di degenza in reparti dedicati ai pazienti covid, partendo dall'estensione delle degenze dell'Hub Covid, mantenuto attivo anche durante i mesi estivi, dalla riconversione della Pneumologia e delle Malattie Infettive e di una prima Terapia Intensiva;
- **l'organizzazione** per intensità di assistenza, già in fieri e, con l'em-

genza, divenuta in pochissimo tempo attuata, attivando e disattivando reparti nei vari stabilimenti ospedalieri a seconda delle necessità cliniche dei pazienti da ricoverare;

- **la propensione all'innovazione.**

La gestione dell'emergenza ha agito come catalizzatore di processi innovativi in moltissimi ambiti, da quelli più specifici e di nicchia, come l'introduzione dei robot per supportare l'attività assistenziale in un'area delle degenza dell'hub covid, a quelli più generali, dal potenziamento della telemetria alla reingegnerizzazione dei processi, dall'adozione di piani d'azione modulari, alla gestione multiprofessionale di molte attività, fino all'innovazione dell'impostazione del processo decisionale che ha governato l'intera durata dell'emergenza, introducendo un vero e proprio modello olocrativo che aveva il suo ganglio nell'unità di crisi;

- **la comunicazione.** Durante l'emergenza, la comunicazione, in tutte le sue articolazioni, ha accresciuto la rilevanza del suo ruolo: verso l'interno, per mantenere tutti i cinquemila e più operatori dell'ASST informati sulle novità organizzative introdotte in Azienda così come sui protocolli adottati, e verso l'esterno. La comunicazione esterna è sempre mirata ai cittadini, sia quando è mediata dal ruolo della stampa, sia quando è diretta, grazie soprattutto ai canali social. L'emergenza



ha mostrato una tendenza sempre più marcata all'assimilazione tra la comunicazione alla stampa e la comunicazione social: sempre di più, infatti, la prima si è servita di linguaggi e stili diffusi sui canali social. Sono stati superati gli schemi classici della comunicazione istituzionale, approdando a testi di tipo marcatamente narrativo. L'esperienza ha dimostrato che il taglio narrativo è attualmente quello che ha esercitato un appeal maggiore sulle testate giornalistiche, permettendo all'ASST di veicolare in questo modo i contenuti per i cittadini su una scala molto più ampia, nazionale e internazionale, senza peraltro perdere il rapporto preferenziale con la stampa locale, dimostratasi un partner prezioso e responsabile nell'operazione di corretta informazione al cittadino;

- **la co-production.** Varese in questo è precursore. Nel territorio su cui insiste l'ASST Sette Laghi gli Enti del

Terzo Settore hanno anticipato i tempi dando sostanza ad alcune iniziative che hanno integrato e comportato i servizi erogati dal sistema socio-sanitario non solo consentendoci di migliorare l'efficienza delle nostre attività, ma migliorandole qualitativamente, in termini di umanizzazione. L'esempio più evidente è stato quello della campagna vaccinale: se ASST Sette Laghi ha somministrato oltre 1 milione di vaccinazione anticovid senza particolari criticità, decisivo è stato il contributo del terzo settore. Quello che ereditiamo di "buono" da questa pandemia, alla fine, è la capacità di innovarci in tempi rapidi, unendo le capacità organizzative con quelle umane e relazionali, al fine di superare non solo l'atavica passività burocratica, ma anche la moderna resilienza, dando forza, invece, alla proattività dell'individuo per la collettività. Cerchiamo ora di non disperdere questo tesoro trovato.

OSPEDALI, IL PUNTO DI VISTA DELL'ASST VALLE OLONA

di **Claudio Arici**
Direttore Sanitario Asst Valle Olona



Abbiamo passato due anni non semplici e, in verità, non possiamo ancora dirci del tutto sicuri che sia finita. Che si possa con certezza pensare che l'infezione da Covid 19 rientri semplicemente nel novero delle tante patologie a cui ospedali e strutture territoriali danno risposte ordinariamente. Sulle tante ricadute negative che l'emergenza Covid ha provocato in questo lungo periodo, sia per gli utenti che per gli operatori, si è scritto molto e non c'è dubbio che impattano e in qualche modo rallentano i piani di ripre-

sa. Nel bicchiere la parte mezza vuota è ben nota ma è tempo di riflettere, di mettere al centro dell'attenzione anche la parte del bicchiere mezzo pieno. Chi, come me, lavora in sanità da 40 anni, ricorda come erano lenti, a tratti farraginosi, i processi di riorganizzazione in ambito ospedaliero. È consapevolezza di chiunque che le resistenze ai cambiamenti organizzativi intralciano i percorsi innovativi. Sono un limite, sempre. È esperienza comune. Ma, come diceva Einstein, "una volta accettati i nostri limiti, possiamo superarli". Per fortuna. Ci vuole tempo per prendere consapevolezza dei limiti ma prima o dopo ci si arriva. L'epidemia da Covid ha mostrato con immediatezza i limiti che sia l'organizzazione ospedaliera che quella territoriale avevano. Quello che è stato stupefacente è stata l'altrettanta rapida capacità di trovare il modo di superare questi limiti. Gli ospedali, in particolare, sono stati in grado di trasformare l'ordinaria routine organizzativa e professionale con un percorso di adeguamento all'andamento dell'epidemia che richiedeva modifiche giornaliere. È stato possibile grazie alla compat-

tezza, allo spirito di collaborazione, che si respirava nelle innumerevoli riunioni delle Unità di Crisi ma, ancora più importante, è stato l'impegno dei tanti operatori nel rendere operativi i cambiamenti organizzativi, mettendo a disposizione anche significativi cambiamenti del proprio ruolo professionale. Il territorio, per sua natura istituzionale, è frammentato. Non era pensabile applicare tempestivamente la flessibilità attuata negli ospedali. Sarebbe però ingeneroso non riconoscere gli sforzi fatti. Basti per questo citare l'enorme impegno con cui sono state organizzate e gestite le campagne vaccinali e il sistema di contact tracing con i punti tamponi. In entrambi i casi si sono raggiunti risultati straordinari, innegabili, con enormi sforzi organizzativi e una grande risposta degli operatori. L'epidemia Covid ci permette di capitalizzare tutto questo e metterlo al servizio delle nuove sfide che la sanità deve affrontare, che vanno oltre il piano pandemico. Se siamo stati capaci, con metodo e impegno, di superare questi due anni, dovremo mantenere alta l'attenzione e, compresi e accettati i limiti, superarli per le nuove sfide.



COVID, L'ESPERIENZA DI UN MEDICO TRA IMPRESE E LAVORATORI

Intervista Dottor Alberto Battaglia,
Presidente Associazione Medici del Lavoro di Varese



Come ha affrontato la pandemia nel suo ruolo di Medico del Lavoro?

La pandemia Covid ha investito pesantemente tutti noi. I Medici del Lavoro si sono trovati immersi in questa difficile situazione, confrontandosi con un gestore (datori di lavoro e lavoratori) a contatto di una nuova situazione di rischio. E in questa incertezza un medico a portata di mano è stato il Medico del Lavoro. Ricordo la prima ondata covid come un momento di super-lavoro, con un impegno che non conosceva sabati e domeniche, con il telefono che squillava in continuazione. Tra l'altro, abbiamo spesso dovuto dare risposte in carenza di informazioni, con ipotesi, opinioni mediatiche contraddittorie, spesso anche senza dispositivi di sicurezza basilari, a mani nude.

Un momento molto difficile e impegnativo.

Sì, con una situazione in cui il Medico del Lavoro ha spesso dovuto dare consigli, spesso soli sul territorio, quando i lavoratori non trovavano i medici di

di **Andrea Giacometti**
Caporedattore



base per le difficoltà legate alla pandemia e si rivolgevano a noi per sapere come affrontare il covid.

La seconda ondata covid come ha cambiato la situazione?

L'ha cambiata parecchio. Con l'ingresso dei vaccini, la malattia è cambiata rispetto al periodo precedente, con sintomi vicini all'influenza, con meno effetti mortali. Se nella prima fase il nostro obiettivo fondamentale è stato quello di non fare morire i pazienti, nella nuova situazione il problema centrale è diventato quello di limitare i contagi. Dunque con un'attività significativa sul fronte della formazione. Sono apparsi poi i no vax, soggetti più esposti al rischio dei vaccinati.

Nello specifico, quale il ruolo del Medico del Lavoro in questa fase?

Dovevamo capire quali mansioni lavorative erano più esposte al rischio del covid. In particolare erano mansioni che prevedevano contatti più frequenti con l'utenza, o contatti più stretti e



con minor protezione, come nel caso del cameriere, della parrucchiera, di chi svolgeva servizi alla persona. Ma anche chi era occupato in attività di front-desk. Tutto questo su un terreno normativo incerto e variabile, un vero caos normativo, con norme che spesso cambiavano, che entravano in contrasto le une con le altre. Il nostro lavoro ha dovuto anche affrontare qualche cambiamento.

In che senso?

Nel senso che il Medico del Lavoro deve fornire giudizi di idoneità, ma solo a lavoratori che svolgono occupazioni a rischio. A scuola ad esempio ci occupiamo di bidelli e impiegati, non

degli insegnanti, non esposti a fattori di rischio derivanti dalla mansione. Nel corso della pandemia, ci siamo trovati ad occuparci anche di lavoratori non esposti ai rischi, ampliando il nostro impegno al di là dei giudizi di idoneità.

Ha notato differenze, quanto alla pandemia, tra gli atteggiamenti dei datori di lavoro e dei lavoratori?

Certamente ho notato alcuni fatti molto positivi: ci sono stati alcuni datori di lavoro che si sono spesi al massimo a favore dei loro lavoratori. Non tutti, altri hanno tenuto un atteggiamento meno avveduto. Per quanto riguarda i lavoratori, ci siamo dovuti rapportare con no vax che a volte hanno assunto atteggiamenti aggressivi anche nei confronti dei medici. Infine un tema importante è stato quello del smart working, molto soddisfacente per molti lavoratori, per i quali non è stato facile abbandonarlo.

L'esperienza della pandemia ha prodotto anche cambiamenti positivi?

Ci sono stati anche effetti positivi. Penso in particolare al fatto che riunioni e incontri si possono svolgere grazie al web, una modalità che prima della pandemia era guardata con sospetto e dubbi. Oggi siamo tutti diventati esperti e non credo che questo cambiamento sarà abbandonato in futuro.

LOCKDOWN IN ETÀ EVOLUTIVA: SOLO EFFETTI NEGATIVI ?

All'inizio della recente gravissima pandemia furono messe in atto importanti restrizioni della libertà individuale come prevenzione della diffusione del contagio per garantire la tenuta del SSN e la sopravvivenza di tante persone. Distanziamento sociale e lockdown hanno avuto un impatto significativo sulla salute psicologica in particolare di alcune categorie come i bambini o

gli adolescenti. Vedere o essere consapevoli di componenti della famiglia affetti da una malattia potenzialmente mortale o assistere alla morte di persone care o pensare alla propria morte per il virus hanno causato in alcuni bambini e ragazzi ansia, attacchi di panico, depressione e altri disturbi mentali. A tutto questo va aggiunto che molti di loro hanno anche vissuto situazioni familiari difficili o di separazioni dei genitori.

di Carlo Negri
Pediatra



Tuttavia, i drastici e repentini cambiamenti di vita oltre a generare gravi effetti psicorelazionali ed economici, ben descritti in molti studi, hanno anche generato alcuni aspetti positivi. La convivenza per tempi lunghi e la maggiore disponibilità di tempo per l'impossibilità temporanea di recarsi sul posto di lavoro hanno comportato spesso la consapevolezza dell'importanza di cose ritenute prima più marginali.

L'attività fisica, anche se apparentemente limitata, nei fatti è entrata a far parte della routine quotidiana, spesso in misura maggiore rispetto a prima, svelandone i vantaggi. Infatti, anche se praticata per poco tempo, ha un significativo impatto sul comportamento riducendo i livelli di cortisolo e di adrenalina ed aumentando quelli di dopamina ed altre endorfine. In altre parole, aiuta a migliorare la regolazione emotiva e prepara il cervello a concentrarsi maggiormente e ad imparare.

Altri effetti complessivamente positivi del lockdown sono emersi da uno studio condotto da alcuni pediatri di famiglia in Romagna volto a rilevare



le modificazioni intervenute durante il periodo di lockdown in ambito personale, familiare e scolastico. Il quadro emerso è quello di famiglie nelle quali la presenza contemporanea in casa di adulti e figli si è generalmente intensificata. Le famiglie intervistate danno, nel complesso, un'immagine positiva e resiliente del periodo di lockdown, anche se non priva di problematiche sul piano emotivo e relazionale e complicata dalla necessità di condividere medesime risorse tecnologiche e di spazio.

In un altro studio rivolto ad insegnanti è stato osservato che grazie alla didattica a distanza tanti alunni hanno imparato a usare strumenti digitali molto meglio di quanto non sapessero fare prima, riuscendo anche ad apprendere concetti in un modo che non sarebbe stato possibile con le lezioni tradizionali. Inoltre, molti ragazzi che avevano difficoltà a scuola e si sentivano a disagio per varie forme di difficoltà di apprendimento o di esposizione oppure studenti che subivano atti di bullismo spesso hanno migliorato il proprio umore e le prestazioni scolastiche durante i mesi



passati a casa, partecipando volentieri alle lezioni "on-line".

Molti bambini-ragazzi hanno poi scoperto o sviluppato nuove attività, spesso assieme ai genitori ma anche tra loro o individualmente. Si è trattato di attività artistiche come disegnare, dipingere, o lavorare la creta ma anche di attività in cucina: dal semplice coinvolgimento nella scelta di cosa mangiare, a come costruire pasti nutrizionalmente corretti o imparare a cucinare.

Oltre agli esercizi fisici, anche particolari attività di svago come una videochiamata ai nonni o agli amici oppure i giochi di società o di carte sono stati riscoperti ed apprezzati, contribuendo a riunire generazioni diverse.

Altro aspetto positivo di cui hanno

beneficiato specialmente i bambini ed i ragazzi è stato il miglioramento della qualità dell'aria e la diminuzione dell'inquinamento che, una volta ridotte le misure restrittive, hanno reso maggiormente apprezzabile il trascorrere più tempo all'aria aperta come gioco o passeggiate a piedi o in bicicletta.

Tali effetti positivi sono stati descritti anche in paesi diversi dell'Italia e si sono rivelati trasversali in molte categorie di persone.

La recente pandemia non ha quindi comportato solo effetti gravissimi ma anche alcuni positivi che sarebbe imperdonabile non implementare o dimenticare, sprecando un importante insegnamento.

COVID E DIGITALIZZAZIONE IN ODONTOIATRIA

Questi ultimi anni, profondamente segnati dalla pandemia, hanno introdotto nella nostra vita sociale e professionale cambiamenti che hanno influenzato anche il nostro modo di comunicare, inducendoci ad impiegare strumenti già esistenti, ma che per mentalità e socialità non utilizziamo interamente.

Infatti il rapporto diretto tra le persone ha un valore molto importante e questo momento di "isolamento forzato" ci ha portato ad usare dispositivi che possano ricreare virtualmente quel contatto quotidiano che è venuto a mancare. La fase emergenziale è da cogliere come acceleratore dei processi di innovazione in essere, la pandemia da Covid 19, oltre ai danni che tutti conosciamo, ha creato una spinta verso una digitalizzazione globale nella quale ovviamente rientra l'odontoiatria.

Molti metodi hanno seguito questo processo evolutivo e la digitalizzazione della comunicazione, che con strumenti idonei, permette di poter scambiare informazioni mediche in modo pratico e veloce ne è un esempio. Una vecchia sfida, oggi più che mai attuale, che abbiamo dovuto e voluto

assolutamente raccogliere, e che ci ha consentito di ottimizzare la comunicazione di studio sia all'interno del team, sia tra medici, sia nel rapporto diretto con il paziente.

Ci siamo appoggiati in modo maggiore alla tecnologia per poter interloquire con i nostri pazienti aumentando il numero dei consulti medici tramite videochiamate che sono stati molto apprezzati dai pazienti, tecnologia che ha permesso di non interrompere il rapporto con loro e di non fargli mancare il nostro supporto anche se a distanza, apprezzato anche dai colleghi ai quali ha permesso la risoluzione di problemi di varia natura.

L'utilizzo di nuove piattaforme digitali come le videochiamate, whatsapp, zoom, ecc. ha consentito di migliorare la comunicazione in diversi ambiti:

- colloquiare in modo diretto con i tecnici, consentendo uno scambio di immagini e informazioni più rapido;
- studiare i casi multidisciplinari dei pazienti collegialmente con gli operatori, basti pensare ai casi protesici, ortodontici o implantari;
- ottimizzare i passaggi di fornitura con gli odontotecnici, limitando l'af-

di Stefano Giovanni Casiraghi
Presidente CAO Varese



flusso di persone negli studi odontoiatrici grazie all'impronta ottica, sempre più presente nei nostri studi. Negli studi, l'utilizzo del digitale può ridurre le sedute, ottimizzare il flusso di lavoro e migliorare l'esperienza clinica del paziente.

Nuovi orizzonti si sono aperti anche nell'aggiornamento professionale, si sono scoperti ed utilizzati in questo caso strumenti tecnologici già presenti da anni sul mercato che hanno consentito l'organizzazione di congressi e corsi on line in diretta aumentando la possibilità del numero dei discenti. Questo ha azzerato le distanze tra le persone rendendo veramente accessibile a tutti sia l'aggiornamento che la formazione.

Aggiornamento che deve essere costante e formazione che deve essere continua come ricorda l'Art. 19 del nostro codice deontologico e solo in questo modo cioè adeguando le conoscenze agli sviluppi della ricerca in ambito sanitario riusciremo ad essere dei buoni medici odontoiatri perché come scriveva Lucio Anneo Seneca 4a.C.-65 d.C.

"Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare"

LONG COVID E PSICHIATRIA

È importante sottolineare che, quando una situazione di epidemia o pandemia si espande, la mente umana tende a sviluppare delle paure irrazionali. Spesso non basta che prestiamo ascolto alle **fonti informative affidabili** (sottolineo scientificamente affidabili), né che siamo a conoscenza delle misure di sicurezza semplici e necessarie.

Pian piano è possibile sviluppare paure sempre più infondate, come il timore irrazionale che l'infezione possa provenire dagli alimenti che mangiamo, oppure che possa essere trasmessa dai nostri animali domestici. Ciò può scatenare veri e propri sintomi fobico ossessivo/compulsivi:

- lavaggio/disinfezione di tutti i prodotti acquistati, tenendoli all'aria aperta
- continui lavaggi di mani e corpo, cambi giornalieri di lenzuola, pulizia della casa continui, etc.
- ossessione per qualsiasi lieve colpo di tosse di familiari, tenendoli lontani, mandandoli in PS, anche a riscontri e visite negative per COVID. Peraltro le liti tra studiosi e specialisti riportati nella quotidianità incrinano una delle

certezze degli italiani: la fiducia nella sanità. Si sente tutto e il contrario e questo indebolisce un legame fondamentale perchè le **persone hanno bisogno di credere nei medici e negli infermieri** a cui affidano ciò che hanno di più prezioso. Indebolire il legame ingenera ansia, depressione e smarrimento.

Fra i più vulnerabili agli effetti psicosociali della pandemia:

- quelli che hanno **vissuto in prima persona la malattia**, quindi che sono stati contagiati o hanno avuto persone vicine o famigliari malati o deceduti
- quelli che **hanno perso il lavoro** o hanno avuto danni alla propria attività
- coloro che improvvisamente si sono trovati a dover vivere per lungo tempo in **ambienti ristretti** per esigenze di quarantena
- coloro che sono ad alto rischio, compresi gli anziani, le persone con funzioni immunitarie compromesse e coloro che vivono o ricevono assistenza in ambienti comuni
- persone con pregressi problemi medici, psichiatrici o di uso di sostanze

di Isidoro Cioffi
Psichiatra, Psicoterapeuta,
Coordinatore del Gruppo di Lavoro
Provinciale per la salute mentale



stupefacenti

- operatori sanitari con il rischio di esposizione al virus e il coinvolgimento nelle decisioni di assegnazione delle risorse emotivamente ed eticamente difficili.

Specificatamente la pandemia da SARS-CoV-2, ha imposto una improvvisa riorganizzazione delle attività assistenziali; i professionisti della salute impiegati si sono trovati di colpo a gestire una emergenza sanitaria mai affrontata prima, in un clima di marcato stress, di multiple fonti di paure e preoccupazioni, di isolamento; in molti casi si sono resi necessari prolungati orari di lavoro ed il dislocamento degli specialisti e del personale di assistenza in differenti reparti. Il bisogno esponenziale di ossigeno e di presidi ventlatori si è configurato come elemento fondamentale e gli operatori si sono trovati necessariamente a dover trovare delle soluzioni fuori dall'ordinaria attività sanitaria, per provare a garantire un'adeguata assistenza. Le condizioni di lavoro si sono modificate in termini di aumento di carico di lavoro nell'ambito del turno, di numero di pazienti ricoverati e di attività clinica. L'utilizzo

dei dispositivi di protezione individuale (DPI) ha reso necessaria l'identificazione personale con il numero di matricola e nome scritto sui camici, con una conseguente spersonalizzazione e una difficoltà nel riconoscimento, oltre ad una fatica nello svolgimento delle attività ordinarie.

Sono inoltre emerse difficoltà riconducibili alle seguenti caratteristiche: fenomeni di intrusione, cioè pensieri angoscianti ricorrenti e intrusivi o sogni legati alla pandemia che non permettono un adeguato riposo; stato d'animo negativo, con incapacità di avere atteggiamenti positivi in qualche momento; atteggiamenti o comportamenti di natura dissociativa, soprattutto con sensazione in alcuni operatori di estraneità alla situazione che stanno vivendo, fino alla sensazione continua

di vivere dentro ad un sogno; per altri sono prevalenti comportamenti caratterizzati da evitamento (in modo innaturale alcuni operatori vivevano come se "facessero finta di nulla"); frequentemente sono poi osservabili fenomeni di attivazione, in particolare di irritabilità, scoppi di ira o esagerate risposte di allarme e ipervigilanza.

In generale la pandemia può generare un forte disagio emozionale dovuto ai cambiamenti di abitudini e prospettive, al senso di fragilità e incertezza (che in alcune persone può direttamente incrementare un senso di ipocondria, ovvero una preoccupazione che, per quanto forse esagerata e che rischia di polarizzare radicalmente la nostra via mentale, ha un fondamento razionale alla base), ai cambiamenti fisiologici e sociali dovuti alla quarantena e

più in generale all'isolamento sociale (ad esempio del ritmo sonno-veglia, dell'attività fisica, dell'alimentazione, dell'esposizione alla luce solare), all'impatto che il virus ha avuto sul nostro modo di lavorare (o generando una profonda crisi finanziaria personale o strutturando metodiche di lavoro altamente stressanti che possono portare a burn-out). Il perdurare di questa situazione di emergenza e incertezza sul futuro ha contribuito a far aumentare non solo i **disturbi psichici e le tendenze suicide, ma anche i sentimenti di rabbia** e le tendenze aggressive che non si erano evidenziati durante la prima fase epidemica; a peggiorare i rapporti con il partner e con i propri figli, a incrementare la fatica percepita durante lo svolgimento dell'attività lavorativa e negli studenti un sensibile calo della concentrazione nello studio.

E allora ci si concentra su questo **Long Covid della mente**, dovuto a un'epidemia sulla cui evoluzione a tutt'oggi è impossibile fare pronostici attendibili; la presenza di sintomi persistenti di depressione da giovanissimi si associa a una vita adulta più difficile, in cui è maggiore il rischio di ansia, abuso di sostanze e perfino condotte criminali; è più elevata la probabilità di avere problemi di salute e relazioni sociali complicate così come di non raggiungere gli obiettivi di studio e carriera. La maggior parte degli adolescenti ha reagito all'emarginazione dai contesti



per loro fondamentali con l'insorgere di attacchi di rabbia, casi di autolesionismo ed estremo conflitto. Un dato positivo dell'isolamento: molti genitori hanno trascorso tanto tempo insieme ai figli, dialogando molto con loro. Le ripercussioni sintomatiche sono attenuate in chi è stato gestito dai Servizi di salute mentale.

È vero anche che non tutto il male viene per nuocere. Potremo entrare nell'ambito della sana solitudine. Il deserto che cercavano i profeti e gli eremiti, peraltro autoprescritto e non imposto, è un risvolto per conoscersi meglio. Così, un po' di deserto potrebbe permetterci di cercare e ritrovare la nostra reale identità.....ma solo un po' di deserto! Zoom, Skype, Teams, Meeting, ecc. non hanno ancora la capacità di simulare, neanche lontanamente, quelle strette di mano, quegli abbracci, più o meno intensi, e quei baci di vicinanza affettiva che tanto ci riempiono il cuore.

Alla fine si è straniti con il senso che manchi qualcosa.

Non siamo soli è vero, ma siamo sì un poco più isolati, e soprattutto stiamo ubbidendo a un dovere che non era mai stato nei nostri progetti. Si fa, ma spesso fa male. Questa è una prova dura veramente, non è uno scherzo e tanto vale affrontarla con l'elmo in testa e con la consapevolezza che il dolore personale che comporta per ciascuno di noi è ineluttabile, e tanto vale farci i conti.



C'è un fattore evidentemente che accomuna tutti noi in questo periodo di post pandemia. È un fattore pericoloso, che può impattare negativamente sulla salute mentale di noi tutti e in particolar modo su quella di chi già precedentemente soffriva di qualche disagio o disturbo psicologico. Ovvero il cosiddetto **pensiero catastrofico**. Si tratta della tendenza ad anticipare sempre il peggio, quella vocina che ci sussurra che perderemo il lavoro, che le cose non torneranno come prima, che finiremo in ospedale, che qualche persona a noi cara non ce la farà, che l'economia crollerà, che non ci saranno vie di uscita alla situazione, ecc. Ovviamente, anziché aiutare, questi pensieri non fanno altro che complicare la realtà che stiamo vivendo. La rendono più faticosa e sicuramente meno piacevole o rassicurante. Oltre agli interventi specialistici nei

disturbi più gravi, **come superare l'angoscia di base di questa pandemia?** Ispirandosi al "Carpe diem" di Orazio. Guardare alle piccole gioie quotidiane, a ciò che ci piace e ci fa star bene, distogliere lo sguardo da quanto ci preoccupa. **Smetterla di guardare troppo lontano**, un futuro cupo e pieno di ostacoli, e ascoltare il fruscio della foresta che cresce. Mantenere i contatti con gli amici e i familiari, con tutti i sistemi tecnologici a nostra disposizione così da non sentirci isolati. **La più grande angoscia è quella di sentirsi soli.**

L'arrivo del vaccino non ci ha permesso di porre definitivamente la parola fine a questa condizione di fragilità; ci offre però un'immunità che ci dà la possibilità di vivere con più serenità la nostra socialità sia in campo lavorativo/studio che amicale.

USCIRE DAL PERIODO DELLA GROTTA

Se ci avessero detto che avremmo vissuto quest'epoca, non ci avremmo mai creduto, eppure è successo. Davanti all'incredulità di tutti, si è fatta strada la paura che ha preso il nome di Pandemia. Negli occhi, nel cuore, negli animi hanno albergato indisturbate emozioni faticose relegandoci nella grotta.

Il covid ha comportato alcune ripercussioni nella vita delle persone, che nel tempo hanno sperimentato situazioni di disagio, per alcuni conclamatesi anche in veri e propri disturbi psichici. Secondo i dati di Epicentro e dell'Istituto Superiore di Sanità, si è parlato infatti di "evento traumagenico" che ha generato sindromi ansiose, depressione, stress e disturbi post traumatici da stress, specialmente nel personale sanitario coinvolto nella gestione dell'emergenza.

La rivista Lancet ha divulgato stime di aumento delle patologie anche a carico dei giovanissimi con un allarmante +60% dei disturbi legati all'adolescenza e aumenti preoccupanti dei problemi scolastici e della prima infanzia, con un generale aumento di richieste di consulenza psicologica

(+39%).

Recentemente Claudio Mencacci, co-presidente della Società italiana di Neuropsicofarmacologia (Sinpf), ha parlato di «quinta ondata della pandemia che in Italia è già in atto» riferendosi ad un flusso continuo di persone in stato di iperallerta, ipocondria, depressione, perdita del desiderio di contatto con il mondo esterno, individui che si sono isolati e che hanno perso capacità cognitive perché lo stimolo del 'cervello sociale' non si è più attivato. Tutto ciò coinvolge anche la popolazione giovanile che, sebbene sia nota per una superiore capacità di resilienza e recupero, risente dell'impatto di non poter frequentare serenamente i coetanei, vivere le prime relazioni, frequentare le attività sportive in presenza, offuscando alla lunga la salute mentale. Si sono rilevati ridotte ore di sonno, aumento dell'aggressività, abuso di Internet anche nelle ore notturne, eccesso di videogiochi, comportamenti indotti dal confinamento ma anche sintomi della depressione. Un "Long Covid della mente" anche nei giovanissimi che si associa a una vita adulta più difficile, in cui è maggiore il rischio di sviluppa-

di **Martina Gangale**
Psicologa clinica



re ansia, abuso di sostanze e perfino condotte criminali, è più elevata la probabilità di avere problemi di salute e relazioni sociali complicate, così come di non raggiungere gli obiettivi di studio e carriera.

La comunità psicologica si è attivata per promuovere la salute mentale e proteggere la popolazione generale, gli operatori sanitari, team leader o i manager delle strutture sanitarie, chi si prende cura dei bambini, gli anziani, le persone con problemi di salute e chi si prende cura delle persone in isolamento. Con il recente decreto Milleproroghe è stato attivato il "Bonus Psicologo": un contributo economico per sostenere il pagamento delle sedute dei cittadini, che unito al fondo per il potenziamento delle strutture sanitarie e l'istituzione dello psicologo di base, ha valorizzato l'assistenza psicologica sul territorio. Le emozioni descritte, anche se faticose, costituiscono in realtà un fattore positivo per la nostra esistenza, tale da avere un valore informativo per l'individuo, stimolando l'incarico adattivo, ovvero funzionale alla sopravvivenza. Infatti, esse hanno il



compito di attivare l'organismo al fine di innescare un'azione nel soggetto, con conseguenza diretta sul comportamento, orientata alla preservazione di sé. Coloro che sono stati in grado di coglierle hanno promosso atteggiamenti quali:

- Accettazione – spesso tentando di sbarazzarsi delle proprie emozioni spiacevoli e dei propri disagi non si fa altro che amplificarli. Si definisce accettazione "l'assunzione di consapevolezza che un certo scopo sia definitivamente compromesso". È un atteggiamento utile a far sì che non si consumino risorse per uno scopo irraggiungibile.
- Proattività - è bene sfruttare lo slancio dato dal portato emotivo, anche se considerato come spiacevole, al fine di raccogliere le risorse per fronteggiare la condizione nuova. Rinunciare, assistere passivamente

agli eventi, demotivarsi a qualsiasi cosa non sono buone risposte comportamentali per affrontare una situazione difficile.

- Resilienza - è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici. Accettare e proattivarsi significa sviluppare resilienza, ovvero l'atteggiamento di andare avanti senza arrendersi, nonostante le difficoltà.

Chi si è orientato verso questa direzione ha sperimentato la crescita post traumatica, che ha permesso lo sviluppo e l'implementazione di competenze e risorse personali, facilitando l'adattamento al contesto. L'individuo che affronta gli eventi critici con l'obiettivo di integrarli per poi proseguire nel proprio percorso di vita, riorganizzando e ridefinendo la propria identità, riesce a crescere a livello personale in termini di autoefficacia di risposta

verso le situazioni avverse, capacità di regolare le proprie emozioni, capacità di esercitare un controllo sull'ambiente esterno. Per ciò che riguarda le relazioni interpersonali, spesso si è portati a stringere nuovi legami e a rinsaldare quelli già esistenti, sviluppando sentimenti di condivisione emotiva, compassione ed empatia verso gli altri. Infine, il superamento di un evento traumatico può comportare un cambiamento nella scala delle priorità personali ed una maggiore consapevolezza rispetto ai valori fondamentali e agli scopi della propria vita. In termini di impatto sulla vita psichica degli individui, gli effetti positivi del lockdown si sono riscontrati nell'attenuazione dei sintomi psicologici dei pazienti già con diagnosi e maggior benessere di adolescenti che avevano problemi di ansia da prestazione nell'affrontare le lezioni o problemi di socializzazione. Inoltre, si è assistito ad un potenziamento delle attività in rete che hanno visto il pieno sviluppo della telemedicina, che per gli psicologi ha consentito l'empowerment dei colloqui a distanza. Tale modalità ha concesso di focalizzarsi sul volto dei pazienti, di apprezzare il contesto

ambientale domestico dell'assistito e scoraggiato il drop-out terapeutico. Parimenti la crescita dello smart working è stata esponenziale, tale da rappresentare un'ottima opportunità di crescita per i lavoratori e le aziende nell'ottica di sviluppo di una dinamicità di produzione, di un'ottimizzazione di tempi e di nuova collaborazione con il team.

La possibilità di ristabilire le priorità, di prendersi tempo per riflettere sulla propria vita, ha concesso di riallacciare e consolidare i legami familiari, ha permesso anche a molte coppie di investire sulla famiglia e concentrarsi sulla genitorialità. La convivenza forzata ha dato luce a momenti d'incontro, di ascolto e di dialogo tra le mura domestiche alimentando unione e condivisione. Tali assunti hanno rilanciato la progettualità individuale, dando sfogo alla libertà creativa per riempire un vuoto, allenando la mente a trovare soluzioni, inventando e mettendosi alla ricerca di nuove attività oppure godendosi un momento di tranquillità, di quiete e di riposo che ha sviluppato un miglior contatto con sé stessi e con il proprio mondo interiore. In conclusione, questo evento stra-

ordinario ha rappresentato un'esperienza faticosa ma anche ricca di profondo valore trasformativo positivo. Per citare Nassim Taleb, di fronte all'imprevedibilità di eventi eccezionali e dirompenti denominati "cigni neri", bisogna desistere dalla spinta a prevedere, pianificare e controllare, per adottare un pensiero meno rigido basato sulla capacità di reagire agli eventi e sulla tolleranza dell'incertezza, del disordine e anche del fallimen-

to. La flessibilità e l'adattabilità agli avvenimenti non normativi, sostiene ciò che il filosofo libano-statunitense definisce costruito di "antifragilità". In questo la psicologia può essere di supporto alla comunità, tanto da entrare nel tessuto del pensiero comune, cambiando la percezione dei suoi interventi legati all'anacronistico concetto di "pazzia", a favore di un empowerment delle risorse personali per una nuova cultura della psicologia.



LE SUORE DI VIA LUINI: CON IL COVID IN CAMPO UNA GRANDE SOLIDARIETÀ

Un luogo di sostegno e di aiuto lungo tutte le ondate del Covid è stata la mensa di via Luini a Varese. Una sede in cui vivono le Suore della Riparazione, che ogni giorno servono a tavola tutti coloro che non ce la fanno, quelli che, prima e dopo la pandemia, vivono tra mille difficoltà. Ma come hanno guardato al covid le Suore di via Luini? "In questi due anni – ci dicono – siamo riuscite a fare fronte alla situazione e a continuare a distribuire alla sera alimenti a tutti quelli che si sono rivolti a noi". Decisivo il contributo dei tanti volontari che sostengono la mensa, operativi rispettando tutte le norme anti-pandemia, con mascherine, disinfettandosi, mantenendo le distanze prescritte. Oltre al cibo, le

Suore hanno distribuito prodotti per la pulizia del corpo e della casa. Qualcosa è cambiato nel periodo più duro della pandemia? "Hanno continuato a presentarsi fuori dalla nostra sede ogni sera 300-330 persone, tra italiani e stranieri, con punte di 350 persone. E noi siamo riuscite a tenere fede alla nostra missione grazie ai tanti aiuti che abbiamo ricevuto". Le Suore parlano, oltre che dei volontari, anche del Comune di Varese e della Protezione civile, quest'ultima impegnata a mantenere ordine e a vigilare sul buon andamento della distribuzione. "Dobbiamo dire che durante il lockdown abbiamo visto aumentare gli italiani", sottolineano le Suore. Ora, quasi superata la pandemia, le Suore si trovano ad affrontare una nuova emergenza. Alla loro porta bussano persone, famiglie, mamme con bambini provenienti dall'Ucraina. Da un'emergenza all'altra, ma le Suore continuano nella loro opera benemerita di aiuto e soccorso. Covid ed emergenze, quale il bilancio delle Suore di via Luini? "Sono stati momenti molto duri. Tuttavia abbiamo scoperto una grande generosità,

di Andrea Giacometti
Caporedattore



tanta solidarietà da parte di volontari e cittadini, di aziende e istituzioni, che si sono messi a servizio senza risparmio, o che hanno donato cibo e materiale". Una constatazione che le Suore raccontano con gioia, e che considerano uno dei frutti più belli di un momento buio e difficile.

IL VIRUS E LE SUE NARRAZIONI

Quando si parla di epidemia o pandemia virale non si ha a che fare soltanto con una emergenza sanitaria, ma anche con le rappresentazioni che l'accompagnano. Il modo in cui il virus viene percepito e vissuto è non meno significativo del modo in cui viene affrontato in senso strettamente medico. I modi in cui se ne parla costituiscono delle spie linguistiche che ci rivelano quali idee ce ne facciamo. Non si tratta solo di darne una spiegazione scientifica, ma si ha anche il bisogno di dargli

un senso. Ed ognuno lo fa a modo proprio, ragion per cui si imbastiscono i discorsi più vari. Nel caso del Covid-19 le reazioni e le relative narrazioni si possono raggruppare in due diverse modalità di discorso: uno riduzionista (che può arrivare fino al negazionismo), secondo cui la malattia è equiparabile ad una normale influenza; e l'altro catastrofista, secondo cui il virus ha effetti devastanti e costituisce una seria minaccia per la salute dei cittadini, per la tenuta del sistema ospedaliero e per l'eco-

di Antonio G. Balistreri
Filosofo



nomia mondiale. Si fa presente che senza le misure adottate dal governo avremmo avuto, già solo nella prima fase, 150.000 pazienti nelle terapie intensive, cioè il collasso degli ospedali, e 600.000 morti. Ci sono poi quelli che non negano né il virus né la sua gravità, ma che si lamentano dell'enorme amplificazione mediatica, i cui esiti sono contrari agli stessi propositi. L'informazione, come la stessa malattia, diventa virale, e produce una *infodemia* che facilita la diffusione delle *fake news*. Altre importanti letture sono quella di tipo espiatorio e quella complottista. Da un confronto sulle cause di morte in Italia risulta che su un totale di 600.000 persone all'anno, 200.000 sono dovute a malattie cardiovascolari e 200.000 muoiono per cancro. I morti per virus nel 2021 in Italia sono stati 149.000. Ciò vuol dire che c'erano emergenze più gravi di fronte a cui però nessuno creava allarmismo come invece succede con il Covid-19. A peggiorare la situazione contribuiva peraltro un quadro epidemiologico falsato in quanto non si teneva conto dei seguenti fattori e cioè che: a) la



maggior parte dei contagiati non erano malati; b) parecchi contagiati non erano da ricoverare; c) la maggioranza degli ospedalizzati veniva dimessa il giorno dopo; d) la maggior parte dei morti era gente anziana già malata che probabilmente a breve sarebbe morta anche senza la spinta del virus (si chiede scusa per il cinismo) (G. Chimirri, Virus). Valeva la pena allora fare tanto strepito, visto che non c'era nessuna ecatombe in corso? A guardar bene però la preoccupazione maggiore non è stata solo quella di proteggere vite umane, ma anche quella di evitare il collasso dei servizi ospedalieri (le due cose del resto vanno insieme). Da qui la tendenza a dipingere un quadro a tinte più fosche. Già le parole adoperate ne sono un segno. Ad esempio si è preferito usare l'espressione "asintomatico" piuttosto che quella di "portatore sano", in quanto il primo, volendo, si può annoverare tra i malati o i contagiati, mentre il secondo è sano e basta.

Del resto, come è stato osservato, poco attendibile è stato lo stesso bollettino serale sull'andamento del contagio, che nel ricavare il tasso di letalità ha sovrastimato il numero delle persone ricoverate e seriamente contagiate, ma non ha tenuto conto dei decessi in ambito domestico o nelle residenze per

anziani. Inoltre alla base di tutto vi sta il numero di tamponi effettuati, della cui rilevazione non si può mai essere del tutto certi.

La diffusione del virus ha prodotto per un verso scenari apocalittici e per l'altro si è servita abbondantemente della metafora bellica. Il virus è stato visto come una sorta di angelo sterminatore mandato sulla terra per punirci dei nostri peccati, in espiazione delle colpe commesse. Oppure come il nemico invisibile da debellare. "Siamo in guerra, con i suoi caduti, i suoi eroi in camice bianco, contagiati da chi stava cercando di salvar loro la vita, i suoi martiri, i bollettini giornalieri dal fronte, gli ospedali come trincee, il virus che diventa un nemico".

Ma le espressioni utilizzate erano tali da creare anche panico nella popolazione. Il Covid-19 è stato "un ciclone che ha travolto il mondo", "precipitandolo in uno stato di desolazione", chi c'è stato ha patito "l'inferno della terapia intensiva", "abbiamo toccato il volto tragico della morte" (Chimirri).

A questo si sussegue un'altra batteria di significati, dove il virus da nemico diventa espressione delle nostre malefatte ambientali. Esso sarebbe infatti una manifestazione della natura che si ribella all'uomo, per la sua sete insaziabile di dominio che lo porta a

turbare i precari equilibri ecologici del nostro pianeta. Pertanto era giusto che ne pagasse il fio. L'unico modo per riportare la terra al suo splendore originario sarebbe quello di sbarazzarsi del micidiale inquinatore. Una volta scomparso l'uomo, la natura sarebbe ritornata come prima, nel suo primitivo splendore: mari puliti, boschi incontaminati, fiumi limpidi, vegetazione lussureggiante. La terra senza l'uomo sarebbe ritornata ad essere il paradiso terrestre. Pertanto, come ha scritto Sandro Veronesi, rovesciando le posizioni, non il virus è l'aggressore, ma l'uomo. «Quello che chiamiamo virus sono gli anticorpi con cui la natura si difende dall'uomo».

Da qui il proposito di fare della reclusione a casa, del *lockdown*, una esperienza catartica, il passo era breve. L'uomo deve purgarsi dei suoi misfatti. "Andrà tutto bene", si gridava e appariva scritto un po' dappertutto quasi per farsi coraggio con un immotivato ottimismo. "Azzurro", la vecchia canzone di Celentano, era stata eletta per esprimere il nostro stato d'animo e veniva cantata dopo l'inno nazionale con la sua volontà di riscossa. Nulla sarà più come prima, ne usciremo mutati in meglio, si diceva, le prove che abbiamo superato ci daranno nuove forze. Il tempo trascorso forzatamente in casa non

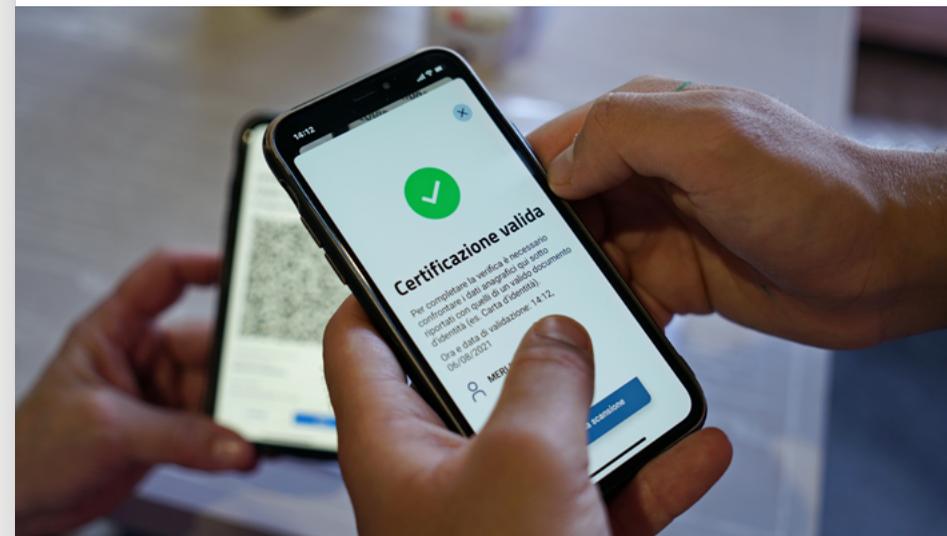
sarebbe stato improduttivo, sarebbe servito a fare un bell'esame di coscienza e a cambiare tenore di vita. Tutt'altra la lettura proposta dai filosofi Giorgio Agamben e Massimo Cacciari che cercano di mettere in luce i risvolti politici della pandemia. Per il primo questa sarebbe nient'altro che una emergenza immotivata (un'invenzione, per dirla papale papale), il cui scopo è di imporre uno "stato d'eccezione", con il quale la democrazia costituzionale non è abolita, ma solamente sospesa. Le misure adottate dai governi sarebbero il frutto di una precisa, ancorché nascosta, intenzione: aumentare, "con un pretesto", il controllo politico sulla popolazione, una volta che il costante "terrorismo sanita-

rio" l'abbia resa disponibile a chinare il capo in tutto e per tutto. Avremo allora lo "stato di emergenza" invece della legge; lo "stato d'eccezione" invece della democrazia; l'informazione pilotata invece del libero dibattito. Diverso il discorso di Cacciari, il quale sostanzialmente protesta contro la tendenza a togliere il diritto di parola a quei cittadini che si rifiutano di vaccinarsi, con la motivazione che non si può mettere sullo stesso piano chi difende la scienza e chi la condanna. Pericoloso in particolare far passare in modo poi non tanto strisciante, il messaggio, per cui dobbiamo ai no-vax se il virus è ancora in circolazione o almeno nella sua forma più grave.

I no-vax mettono in dubbio efficacia e

validazione «scientifica» dei vaccini, a cui rimproverano di non avere un profilo di sicurezza sufficiente o adeguato e a cui attribuiscono le peggiori nefandezze. I vaccini sarebbero prodotti con sostanze potenzialmente nocive, ma la «verità» sui loro effetti negativi viene nascosta o soppressa dall'establishment medico e politico, a vantaggio dei cosiddetti Big Pharma, i colossi della farmaceutica, accusati di aver favorito la pandemia per lucrare sulla produzione di vaccini e, in futuro, di altri farmaci a larga diffusione.

Altri strali vengono scagliati contro l'obbligo di vaccinazione che verrebbe a ledere la libertà di scelta della cura sancita dalla Costituzione. Ad essere più precisi però il governo Draghi ha adottato una posizione più sofisticata. Si è infatti guardato bene dal proclamare l'obbligo vaccinale, rendendo nello stesso tempo la vita impossibile a coloro che non vogliono vaccinarsi. Le misure del governo si sono ispirate al seguente principio: ognuno ha l'obbligo di non contagiare gli altri, ma ha facoltà di contagiare se stesso, se lo vuole, rendendo salva così la libertà sanitaria richiesta dai no-vax. Ma anche così rimane sempre compito delle autorità sanitarie tentare di salvare ogni vita umana, compresa quella di chi vuole disfarsene.



NUOVE ISCRIZIONI ALBO DEI MEDICI CHIRURGHI

• 14 DICEMBRE 2021

CARABELLI Greta di Ferno (VA)
 FORTINO Chiara di Solbiate Olona (VA)
 PAVESI Stefania di Laveno Mombello (VA)
 PURICELLI Filippo di Busto Arsizio (VA)

• 11 GENNAIO 2022

GIANFRATE Lorenzo di Bodio Lomnago (VA)
 FERLITO Clara di Cantello (VA)

• 1 FEBBRAIO 2022

CORNO Irene di Varese
 GIANFRATE Michele di Bodio Lomnago (VA)
 MEAZZA Ilaria di Tradate (VA)
 POLLASTRI Anna di Saronno (VA)
 UCCHINO Sara di Laveno Mombello (VA)
 ZACCARIN Matteo di Leggiuno (VA)

• 1 MARZO 2022

ABOUELMAATY Dalia Alaa Aly Mahmoud di Porto Ceresio (VA)
 DI CESARE Pamela di Varese
 FACHINETTI Anna di Legnano (MI)
 OHAZURUIKE Ugochi Nghobiri Nelly di Varese
 TAVANO Elisa di Varese
 TAMBORINI Simone di Varese

CANCELLAZIONI ALBO DEI MEDICI CHIRURGHI

• 14 DICEMBRE 2021

Per dimissioni
 BOTTARI Gloria di Luvinata (VA)
 GADALETA CALDAROLA Ignazio di Laveno Mombello (VA)
 MALNATI Rosalinda di Castiglione Olona (VA)
 MAZZUCHELLI Lorenzo di Varese
 MONZA Gianmario di Cislago (VA)
 TOGNOLA Laura di Lonate Ceppino (VA)

Per trasferimento ad altro Ordine

LA MOTTA Giovanni di Monreale (PA)
 ZAMPATTI Noemi di Genova

Per morosità

DI LUZIO Giovanna di Varese
 PERRI Antonio Salvatore Pasquale di Varese

• 11 GENNAIO 2022

Per dimissioni
 BORGHI Eleonora di Malnate (VA)
 CASTELLANZA Mario Angelo di Spotorno (SV)
 DE MARTINI Roberto di Gallarate (VA)
 LANDONIO Franco di Marnate (VA)
 MORO Ruggero di Besnate (VA)
 RADISAVLJEVIC Aleksandra di Malnate (VA)

Per trasferimento ad altro Ordine

HASKAJ Jonida di Malnate (VA)
 MOLINARI Pietro di Milano
 RIGO Gaetana di Ispra (VA)
 ZAMBELLO Alessio di Laveno Mombello (VA)

• 1 FEBBRAIO 2022

Per dimissioni
 BATTISTELLA Paola di Varese
 DI SALVO Franca Ersilia di Arcisate (VA)
 GUERCI Maria di Varese
 ODELLO Tania di Lavena Ponte Tresa (VA)
 QUAGLIARELLA Maria Teresa di Varese
 UCCELLA Laura di Salorino (Svizzera)

Per trasferimento ad altro Ordine

BOSSI Daniela di Arona (NO)
 CASU Giulia di Milano

• 1 MARZO 2022

Per dimissioni
 BALLESTRA Luca di Viganello (Svizzera)
 BRIGIDA Michele di Cocquio Trevisago (VA)
 DECIO Beniamino di Gallarate (VA)
 DIONIGI Adriana di New York (USA)
 DOVARA Magdala di Varese
 FRANGI Paolina Maria di Busto Arsizio (VA)
 GIBIN Elena di Massagno (Svizzera)
 PALA Roberto di Gallarate (VA)
 RE Laura di Northfield (USA)
 TUINDER Stefania di Maastricht (Limburg)

Per trasferimento ad altro Ordine

BRANDELLERO Davide di Ferno (VA)
 DI PALMA Antonella di Luino (VA)

NUOVE ISCRIZIONI ALBO DEGLI ODONTOIATRI

• 14 DICEMBRE 2021

PATARINO Luana di Busto Arsizio (VA)
 ZANARELLO Sara di Cardano al Campo
 LEGORI Maria Luisa di Milano

• 11 GENNAIO 2022

BOGGIO Francesca di Somma Lombardo (VA)
 DE ZORZI Carlotta di Gavirate (VA)
 MOIANA Alessandra di Cislago (VA)
 PRINA Alice di Sumirago (VA)
 RIBOLZI Alice di Osmate Cadrezzate (VA)
 MANZO Fabio di Cantello (VA)
 TUBERTINI Ilaria di Varese

RICORDIAMO I COLLEGHI CHE CI HANNO LASCIATO

GAETA LUIGI di Varese	deceduto il 03/07/2020
NESPOLI ANGELO di Caronno Pertusella (VA)	deceduto il 13/05/2021
REVERBERI SERGIO di Busto Arsizio (VA)	deceduto il 14/07/2021
GIORGI GIOVANNI di Busto Arsizio (VA)	deceduto il 13/09/2021
MANZONI ALESSANDRO di Saronno (VA)	deceduto il 20/09/2021
GIORGETTI VITTORIO di Luvinata (VA)	deceduto il 10/10/2021
CASIRAGHI PAOLO di Cassano Magnago (VA)	deceduto il 02/11/2021
PORCARO VALERIA di Brinzio (VA)	deceduta il 16/12/2021
KOGOJ MILOS di Cittiglio (VA)	deceduto il 05/01/2022
CESPA ANTONIO di Varese	deceduto il 05/01/2022
CALEGARI ANTONIO di Gavirate (VA)	deceduto il 16/01/2022
BIANCHI SILVIO di Gressoney Saint Jean (AO)	deceduto il 12/02/2022
MARCHESOTTI CESARE di Cittiglio (VA)	deceduto il 22/02/2022
TACCHI GABRIELE di Lonate Pozzolo (VA)	deceduto il 22/02/2022
FIORI GIANGIACOMO di Sumirago (VA)	deceduto il 12/03/2022

CANCELLAZIONI ALBO DEGLI ODONTOIATRI

• 11 GENNAIO 2022

Per dimissioni
 DE MARTINI Roberto di Gallarate (VA)
 MELILLO Michele di Busto Arsizio
 TERRENI Camillo di Luino (VA)

• 1 MARZO 2022

Per dimissioni
 AURILLO Virginia di Gorla Minore (VA)
 MOROSI Claudio di Cardano al Campo (VA)

RIEPILOGO DEGLI ISCRITTI AL 15 MARZO 2022

Nominativi iscritti all'Albo dei Medici Chirurghi	5118
Nominativi iscritti solo all'Albo dei Medici Chirurghi	4691
Nominativi iscritti all'Albo degli Odontoiatri	984
Nominativi iscritti solo all'Albo degli Odontoiatri	557
Nominativi con Doppie iscrizioni	427
Totale delle iscrizioni	6102
Totale delle persone fisiche iscritte	5675

Il Codice di deontologia medica all'Art. 64 "Rapporti con l'Ordine professionale"

dispone che:
"Il medico comunica all'Ordine tutti gli elementi costitutivi dell'anagrafica, compresi le specializzazioni e i titoli conseguiti, per la compilazione e la tenuta degli Albi, degli elenchi e dei registri e per l'attività di verifica prevista dall'ordinamento".



SI COMUNICA CHE L'UFFICIO EFFETTUERÀ LE SEGUENTI CHIUSURE:

**15 aprile 2022 (dalle ore 12.00)
 3 giugno 2022**

Si ricorda che la Segreteria è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 15.00. Il servizio di accoglienza presso la sede OMCeO Varese è organizzato su appuntamento.

