



PROGETTO “NUOVE STAGIONI”



foto da tenutasuvignano.it

Meditazione e agricoltura sociale per le donne con carcinoma mammario e i loro familiari

Descrizione e struttura

“Nuove Stagioni” è un progetto nato con l’obiettivo di offrire alle donne con una diagnosi di carcinoma mammario e alle loro famiglie un luogo di ritrovo, supporto e condivisione, dove poter sviluppare assieme un progetto di agricoltura sociale, coltivando e progettando un orto e partecipando a incontri psicologici di meditazione in gruppo, applicata al contatto con la natura, con altre donne e i loro familiari.

L’iniziativa prevede lo sviluppo, all’interno della Tenuta Agricola di Suvignano, di un orto dove poter coltivare piante ed erbe aromatiche, grazie alla facilitazione di un tecnico agronomo. In questo ambiente saranno svolti anche incontri psicologici di gruppo basati sulle tecniche cognitivo-comportamentali della Mindfulness. L’integrazione dell’agricoltura sociale e dei gruppi psicologici si pone l’obiettivo di ridurre l’isolamento sociale e migliorare la qualità della vita delle pazienti e dei loro familiari. Il progetto prevede anche l’utilizzo di un dispositivo non invasivo per la misurazione dei parametri fisiologici di benessere, che supporterà il lavoro sia dei professionisti che delle pazienti.

Ispirata dall’importanza di coinvolgere pazienti e reti di volontariato nei percorsi di umanizzazione delle cure, l’idea progettuale si caratterizza per un taglio multidisciplinare e nasce dalla collaborazione tra diverse competenze professionali, e non solo, dell’Azienda ospedaliero-universitaria Senese, dell’Università degli Studi di Siena, della Tenuta Agricola di Suvignano ed Ente Terre Regionali Toscane, del Comune di Monteroni d’Arbia e dell’associazione Serena Onlus che da anni opera sul territorio a sostegno delle donne che affrontano questa problematica.

La durata del progetto è dal 17 maggio al 31 dicembre 2024.

Obiettivi:

- Stimolare consapevolezza delle emozioni nella donna e nei familiari
- Miglioramento della qualità di vita
- Riduzione dell’impatto traumatico della diagnosi e dei livelli di depressione e ansia
- Miglioramento del supporto sociale
- Accettazione dell’immagine corporea

Meditazione, contatto con la natura e benessere: prove scientifiche a supporto

Il modello psicologico cognitivo comportamentale spiega la reazione delle persone alla diagnosi di una patologia cronica. È stato recentemente applicato allo studio del vissuto di donne che affrontano la patologia oncologica mammaria nella fase successiva all'intervento di asportazione chirurgica, con solide prove scientifiche. I percorsi psicologici basati su metodi cognitivo comportamentali risultano efficaci nel ridurre sintomi di ansia e depressione, la paura della ricaduta, il rimuginio e l'insonnia, nell'incrementare la qualità della vita delle pazienti e dei familiari (Getu et al., 2021; Park & Lim, 2022). Tra i metodi più utilizzati, le tecniche della cosiddetta Mindfulness consistono in esercizi guidati di meditazione in gruppo che aiutano le persone a sviluppare consapevolezza del momento presente con i cinque sensi per sperimentare benessere nelle esperienze di vita. Il contatto con ambienti naturali produce effetti benefici che non si limitano alla riduzione di stress, ansia, depressione, al miglioramento dell'autostima e del funzionamento cognitivo (Kotera et al., 2021; Olafsdottir et al., 2018) ma – si osserva di recente - riguardano anche la salute immunologica (Andersen et al., 2021).

Contatti

UOSA Psicologia Aou Senese, 0577/586465, andrea.pozza@unisi.it

Coordinamento scientifico:

- Prof. Andrea Pozza (UOSA Psicologia Aou Senese; Università di Siena)
- Prof.ssa Ada Fort (Dipartimento di Ingegneria dell'Informazione e Scienze Matematiche, Università di Siena)
- Dott. David Baldo (Dipartimento di Ingegneria dell'Informazione e Scienze Matematiche, Università di Siena)
- Prof. Andrea Fagiolini (Direttore Dipartimento Salute Mentale e Organi di Senso Aou Senese; Università di Siena)

Team del progetto:

- Prof. Donato Casella (Direttore UOC Chirurgia Oncologica della Mammella Aou Senese; Università di Siena)
- Dott.ssa Dafne Rossi (Presidente Associazione Serena Onlus)
- Dott.ssa Ines Ricciato (Direttrice UOC Comunicazione, Informazione e Accoglienza Aou Senese)

- Dott.ssa Barbara Paolini (Direttrice UOSA Dietetica e Nutrizione clinica Aou Senese)
- Dott. Simone Sabatini (Ente Terre Regionali Toscana)
- Dott. Giovanni Sordi (Ente Terre Regionali Toscana)
- Dott.ssa Giulia Mignarri (Psicologa)
- Dott. Elia Renzi (Agronomo)

Riferimenti bibliografici:

- Andersen, L., Corazon, S.S., & Stigsdotter, U.K. (2021). Nature exposure and its effects on immune system functioning: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1416.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041416>
- Getu, M. A., Chen, C., Panpan, W., Mboineki, J. F., Dhakal, K., & Du, R. (2021). The effect of cognitive behavioral therapy on the quality of life of breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Quality of Life Research*, 30(2), 367-384.
- Park, S. Y., & Lim, J. W. (2022). Cognitive behavioral therapy for reducing fear of cancer recurrence (FCR) among breast cancer survivors: a systematic review of the literature. *BMC cancer*, 22(1), 1-15.
- Ye, M., Du, K., Zhou, J., Zhou, Q., Shou, M., Hu, B., ... & Liu, Z. (2018). A meta-analysis of the efficacy of cognitive behavior therapy on quality of life and psychological health of breast cancer survivors and patients. *Psycho-oncology*, 27(7), 1695-1703.
- Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K.C, & Norton, B. (2021). Effect of nature walks on depression and anxiety: A systematic review. *Sustainability*, 13, 4015.
<https://doi.org/10.3390/su13074015>.
- Olafsdottir, G.; Cloke, P.; Schulz, A.; van Dyck, Z.; Eysteinnsson, T.; Thorleifsdottir, B.; Vögele, C. Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environ. Behav.* 2018.



UNIVERSITÀ
DI SIENA
1240



Azienda ospedaliero-universitaria Senese



Regione Toscana



Comune di Monteroni d'Arbia

tenuta
SUVIGNANO



TERRE REGIONALI TOSCANE

ASSOCIAZIONE ONLUS
Serena
Gruppo di aiuto donne operate al seno