

Titolo:**Il sonno: disturbi associati e consigli utili in farmacia****Provider ECM e Segreteria Organizzativa:** Ecmclub srl (ID 4946), Via Gallarate 106, 20151 Milano**Evento n.** 4946 - XXXXXX**Tipologia:** FAD**Crediti ECM:** 21**Accreditato per le seguenti figure sanitarie:**

Farmacista (tutte le specializzazioni)

Psicologo (tutte le specializzazioni)

Medico chirurgo, tutte le specializzazioni

Infermiere

Infermiere pediatrico

Ostetrico/a

Biologo

Tecnico della riabilitazione psichiatrica

Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva

Terapista Occupazionale

Educatore professionale

Sede piattaforma

Ecmclub srl

Via Gallarate 106, 20151, Milano 20151

<https://corsi.ecmclub.org/>**Data e durata**

Data inizio: 03 gennaio 2026

Data fine: 02 gennaio 2027

Durata effettiva attività formativa: 14 ore

Numero partecipanti: 5.000

Obiettivo formativo: Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura. (3)

Razionale del corso

Il sonno è una necessità fisiologica di cui ogni essere vivente, umani e animali, ha bisogno per recuperare le energie, processare le esperienze vissute durante la giornata ed è fondamentale per mantenere uno stato di benessere non solo cognitivo e mentale, ma anche fisico.

I fattori che possono influenzare il sonno possono essere sia biologici che ambientali, ma è certo che un'alterazione dei ritmi circadiani che regolano il ciclo sonno-veglia può avere gravi ripercussioni sulla vita quotidiana e sulla salute.

I disturbi del sonno ad oggi sono in aumento sia a livello globale che nazionale: si stima che in Italia il 20% della popolazione ne soffra, di cui almeno 6-7% in maniera cronica.

Obiettivo di questo corso strutturato in quattro moduli è conoscere la fisiologia del sonno, i principali disturbi e le tecniche non farmacologiche attualmente a disposizione: dai consigli su una corretta igiene del sonno alla terapia cognitivo-comportamentale, dalle novità della ricerca scientifica ai prodotti da banco e fitoterapici.

Programma del Corso

Modulo 1

Il sonno: a cosa serve e bioritmi

Modulo 2

Disturbi del sonno: dal jet lag all'insonnia

Modulo 3

Igiene del sonno e terapie farmacologiche

Modulo 4

Soluzioni fitoterapiche

Responsabile Scientifico e Docente

Maria Lombardi

Nome / Cognome	Codice fiscale	Laurea	Specializzazione	Affiliazione
Maria Lombardi	LMBMRA89A65H834S	Chimica e Tecnologie Farmaceutiche	Abilitazione Farmacista, Master in Fitoterapia	Libera professione, Ascoli Piceno