



Jornada **Reforma
horària i salut**

13 juny 2018 - Casal del Metge



Metges de
Catalunya



REFORMA HORÀRIA

Col·laboradors



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Programa

En el marc de la Setmana dels Horaris 2018, Metges de Catalunya (MC) i la Iniciativa per a la Reforma Horària organitzen una jornada dedicada a la influència dels hàbits horaris i l'organització del treball en l'estat de salut de les persones.

Amb la participació d'experts i professionals de l'àmbit de la medicina clínica i laboral, la psicologia i la salut pública, l'objectiu de la jornada és analitzar l'impacte dels horaris vitals i laborals implantats a Catalunya sobre la salut física i emocional de les persones, i determinar els canvis que contribuirien a la millora del benestar i la qualitat de vida de la societat.

BENVINGUDA

- Jordi Cruz
President de Metges de Catalunya

MESA 1: 'HORARIS, ORGANISME I SALUT'

- **Ritmes circadianis i salut**
Dra. Trinitat Cambras, professora de Fisiologia i Cronobiologia, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona
- **El descans i el son**
Dr. Javier Albares, director mèdic de Medicina del Sueño Doctor Albares, Unitat del Son del Centre Mèdic Teknon
- **Alimentació i activitat física**
Dra. Carmen Cabezas, subdirectora general de Promoció de la Salut, Secretaria de Salut Pública, Departament de Salut, Generalitat de Catalunya

MESA 2: 'JORNADA LABORAL I SALUT'

- **Conciliació i empreses saludables**
Francesc Quer, psicòleg organitzacional i coach. Secretari de la Secció de Psicologia de les Organitzacions i del Treball del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
- **L'estrès i l'ansietat laboral**
Dr. Miquel Mira, director del Servei de Salut, Seguretat i Benestar Laboral de TMB i membre de Consell Consultiu de Presidència de la Societat Catalana de Salut Laboral
- **Jornada laboral, determinant de salut**
Dr. David Arribas, secretari d'Acció Sindical de Metges de Catalunya

CONCLUSIONS I CLAUSURA

- Josep Maria Puig
Secretari general de Metges de Catalunya
- Fabian Mohedano
Promotor Iniciativa per a la Reforma Horària
- Departament de Salut