

La Setmana dels Horaris

Cinc beneficis de la Reforma Horària

1

Disponibilitat de més temps per a la nostra vida personal

Generalitzar uns horaris més racionals (avançament dels àpats, del descans i de les activitats socials) facilita la conciliació de la vida personal i laboral, i permet disposar de més temps per a activitats socials, culturals i d'oci.

2

Millora del benestar físic i anímic de la població

Estendre una jornada laboral més compacta i flexible permet acotar millor el temps destinat a la feina i allibera espai per a usos personals i socials, condicions que poden millorar el benestar físic i anímic de la persona.

3

Més temps disponible per al descans

Dormir bé és molt important per a la salut general de la persona, tant físicament com mental. Dormir poc es relaciona amb problemes de salut a llarg termini, com ara l'obesitat, la diabetis, les malalties de cor i la hipertensió.

4

Més temps disponible per a la pràctica de l'esport i oci actiu

Practicar esport i activitat física millora la salut. Es redueix el risc de patir diabetis, malalties cròniques cardiovasculars i malalties relacionades amb el sobrepès i l'obesitat. A més contribueix al benestar psicològic.

5

Possible millora de la productivitat i del rendiment laboral

Fer uns horaris saludables pot repercutir en un augment de la productivitat laboral i del rendiment en el treball, amb una millora dels processos de presa de decisions i una disminució de la sinistralitat laboral.



Metges de
Catalunya