Mochila
Costas leves e direitas

Postura correta e carregar no máximo 10% do peso da criança até 1 hora por dia são hábitos essenciais para proteger a coluna

Até 15 de setembro, as crianças e jovens em idade escolar regressam aos estudos. Os livros, cadernos e outro material ocuparão o lugar vazio das mochilas. Mas é importante que estas sejam bem escolhidas e usadas de forma correta. As crianças não devem transportar mais do que 10% do seu peso ideal, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Postura incorreta e mochila com excesso de peso são maus hábitos que os jovens adquirem devido à quantidade de manuais e equipamento para as aulas que transportam. Entre os 10 e 12 anos podem surgir escolioses e degeneração dos discos da coluna: a formação óssea ainda não está completa e o excesso de peso pode prejudicá-la.

O excesso de peso é, muitas vezes, uma resposta ao número de disciplinas diárias que exigem o transporte de livros de exercícios e cadernos, o estojo, o material de educação visual e, por vezes, o de ginástica.

Escola, professores e encarregados de educação têm a obrigação de zelar pela saúde das crianças. Podem adotar medidas simples: cacifos na escola e fotocópias de alguns exercícios (que evitam levar o respetivo livro). Também seria desejável que as editoras escolares e o Ministério da Educação repensassem a forma como os manuais são produzidos.

1 hora por dia no máximo

As mochilas não devem ser utilizadas mais do que uma hora por dia, mesmo que a carga não seja excessiva. Verifique, com o seu filho, se apenas leva o que realmente precisa. Leve-a à balança com o material necessário. Não deverá pesar mais de 10% do peso corporal: se a criança pesa 30 quilos, o limite são 3 quilos. Se o peso for superior, não é aconselhável carregá-la às costas. Nesse caso, opte por uma com rodas.

Ao arrumar o material, coloque os objetos mais pesados e volumosos, como os livros, na vertical, o mais próximo possível das costas. O peso deve estar bem repartido, com as alças nos dois ombros.

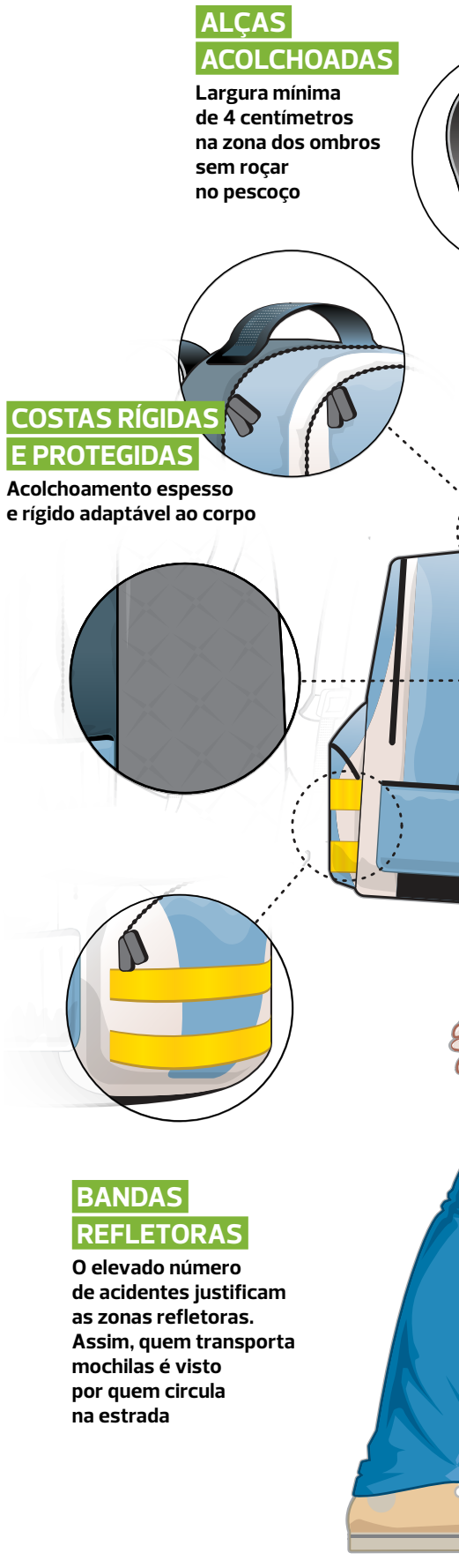
Nunca se deve levar a mochila pela mão ou num só ombro. Ajuste as alças para que a mochila fique acima da anca. Se escolheu uma com rodas, prefira modelos com pega regulável, para se adaptar à altura da criança, que não deverá dobrar o braço ou o tronco ao puxar a mochila.

Utilizador experimenta na loja

Na hora de comprar a mochila, leve a criança, para que esta a experimente. Tente aliar o conforto do modelo a cores bonitas e heróis estampados ao gosto do seu filho. Mas não abdique do essencial: o importante é optar por um modelo confortável. Teste se o tamanho é adequado à estatura e a mochila não é demasiado pesada.

Quando vazia, a mochila não deve pesar mais de meio quilo. Escolha um modelo "anatómico", com alças e costas acolchoadas, adaptáveis às costas. As alças devem ter, pelo menos, 4 centímetros de largura na zona dos ombros, e não devem estar muito juntas, para evitar roçar no pescoço, nem muito afastadas, para não caírem dos ombros. Devem ser reguláveis, para se ajustarem às costas.

Os bolsos e compartimentos são práticos para organizar melhor o material. Um cinto regulável ao nível da cintura evita que a mochila oscile e ajuda a repartir o peso entre os ombros e a zona lombar. As fivelas devem ser práticas e resistentes.



POSIÇÃO CORRETA

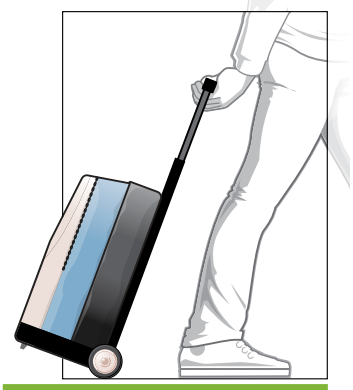
Alças reguláveis e sobre os ombros, para que o fundo da mochila fique acima das ancas

CINTO REGULÁVEL

O cinto distribui o peso entre os ombros e a região lombar, sem sobrecarregar a coluna, e evita oscilações

ARRUMAÇÃO

Objetos mais pesados e volumosos colocados na vertical, junto às costas. Uma criança com 40 kg não deve carregar mais de 4. Bolsas e compartimentos ajudam a arrumar e distribuir melhor o peso



MOCHILA COM RODAS

Deve ser resistente e impermeável. Opte por uma pega regulável para que a criança, ao puxar, não dobre o braço e o tronco. Verifique se as rodas funcionam bem.

PROTESTE ENTREVISTA

Teresa Belchior, técnica

"Peso excessivo causa danos graves à coluna"

Que cuidados podemos ter com o peso do material, para a estrutura física da criança?
Segundo alguns estudos, uma mochila carregada provoca o deslize do centro de gravidade do corpo, proporcional à carga. Quanto maior o peso, maior o deslize. O transporte incorreto da mochila e o excesso de peso provocam o esforço suplementar das pernas e pés e o trabalho redobrado das articulações e músculos das pernas. O cansaço obriga o corpo a ceder a más posições. Usar a mochila abaixo do nível dos ombros ou numa só alça pode originar problemas, como a escoliose.

Só devemos controlar o peso das mochilas entre os 6 e os 9 anos?
O controlo do peso das mochilas é sobretudo importante entre os 10 e os 12 anos, altura em que a formação óssea ainda está incompleta. Qualquer excesso prejudica o crescimento.

Quais os requisitos de uma boa mochila?
Deve proteger ao máximo as costas e a coluna vertebral e ser resistente. O tamanho e o volume devem corresponder às necessidades da criança. Demasiado grande, há a tentação de enchê-la, o que aumenta o peso e pode causar problemas. Uma mochila é como uma peça de vestuário. Deve "assentar" bem no corpo e evitar esforços suplementares no transporte. Não compre uma mochila sem que a criança a experimente.

Aponte os cuidados na escolha da mochila em **www.deco.proteste.pt/animacoes**