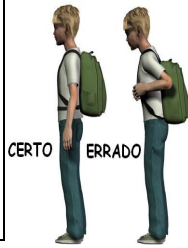


De regresso à escola com... ...a MOCHILA mais adequada

A sedução promovida pelo comércio e a pressão exercida pelo grupo de pares junto de cada criança/jovem são adversárias difíceis de vencer pelos pais/encarregados de educação, quando chega a altura de comprar a mochila.

A mochila, para além da sua utilidade funcional, pode constituir-se como um objecto de adorno, sujeito por isso à influência da “moda”. No entanto, muitas mochilas existentes no mercado são desadequadas, podendo provocar alterações músculo-esqueléticas, nomeadamente a nível da coluna vertebral, a quem as utiliza diariamente. Assim recomenda-se:



- Deve escolher uma mochila adequada à estatura da criança/jovem e que não seja demasiado pesada - Uma mochila vazia não deve pesar mais do que meio quilo.
- Deve preferir os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas, pois não causam problemas na coluna. Alças pouco firmes fazem com que a mochila seja carregada muito baixa, o que favorece uma postura inclinada para frente. Para se certificar de que está a comprar o modelo adequado, a criança/jovem deve experimentar a mochila;
- O tamanho da mochila deve ser do tamanho das costas da criança/jovem. Depois de colocada, a parte superior deve ficar imediatamente abaixo do pescoço e a parte inferior ao nível da cintura. Caso contrário, ela vai forçar o peso para a parte inferior da coluna, e a criança/jovem vai ficar numa posição desconfortável.
- O peso da mochila não deve ultrapassar os 10% do peso corporal (ex: para uma criança/jovem com 25 kg, a mochila não deve pesar mais do que 2,5 kg). Acima desse valor, considera-se que a criança/jovem se encontra exposta a problemas músculo-esqueléticos uma vez que o seu esqueleto ainda está em desenvolvimento.
- O conteúdo da mochila deve ser regularmente verificado para assegurar que a criança/jovem só transporta diariamente o material de que necessita;
- A mochila deve ser usada com as alças em ambos os ombros e ajustada ao corpo. Mochilas com alça de segurança no peito que mantém as alças juntas, ajudam a estabilizar a carga;
- A distribuição do material escolar dentro da mochila é tão importante como o seu transporte e ajuste. Deve organizar a mochila, utilizando todos os seus compartimentos, de modo que os objectos mais pesados fiquem no centro e mais próximo das costas;
- Não carregar a mochila de lado, apoiada apenas num dos ombros. Carregar a mochila só de um lado faz com que grande parte do peso do corpo e da mochila sejam transferidos para um só lado do corpo. Quando se carrega uma mochila pesada sobre apenas um dos ombros, a criança/jovem tende a inclinar o corpo para o outro lado na tentativa de compensar o peso.

Os pais/encarregados de educação devem ser firmes na aquisição da mochila, valorizando mais as características funcionais em detrimento das decorativas e negociar com os filhos a melhor solução.

Fonte: www.dgs.pt; www.aped.pt/Media/content/316; www.projectoeuconsigo.pt/ajude-o-seu-filho-a-comprar-e-usar-a-melhor-mochila-escolar/; <http://fisioterapiahumberto.blogspot.pt/2010/02/cuidado-com-as-mochilas-escolares>.

Elaborado pelos profissionais da Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga / Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha

