

VOLTA ÀS AULAS

Mochila na medida

Não é de hoje que o peso colocado nas mochilas das crianças é questionado. Basta uma espiadinha nas portas das escolas para perceber que elas carregam mochilas enormes, quase do tamanho do corpo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, nos próximos anos, 85% da população terá dores lombares devido, entre outros fatores, à má postura e às mochilas pesadas.

Nesse caso, as mochilas não são as vilãs, mas sim o excesso de peso. Muitas vezes, a escola é a culpada por cobrar tanto material dos alunos. Mas, em boa parte dos casos, o erro é dos próprios estudantes, que destinam um caderno pesado para cada disciplina ou carregam supérfluos.

Para evitar problemas nas costas, o aluno não deve carregar mais de 10% do seu peso corporal, lembra o ortopedista e traumatologista caxiense Alberto Luiz Fanton. Ou seja, se a criança pesa 25 quilos, a mochila deve pesar até 2,5 quilos.

Comprar a mochila adequada é o primeiro passo, mas é preciso também orientar as crianças sobre a forma certa de usá-la.

As escolas podem adotar algumas medidas para evitar problemas, como disponibilizar armários para que os estudantes guardem o material mais pesado, sem precisar levá-lo diariamente para casa, defende a pedagoga Elen Campos Caiado, da Equipe Brasil Escola.

Confira, a seguir, dicas para comprar e usar a mochila de maneira adequada.

RONI RIGON

Mochilas de rodinhas, como a de Maria Eduarda, devem ser usadas em pequenas distâncias



ACERTE NA ESCOLHA

Na hora da compra, devem ser observadas as seguintes características da mochila, para todas as idades:

- ▼ A mochila deve ser leve. Vazia não pode pesar mais de meio quilo.
- ▼ Escolha modelos com duas tiras. As de tira única não distribuem o peso de maneira uniforme sobre os ombros.
- ▼ As alças devem ser largas. Tiras estreitas provocam compressão nos ombros, podendo causar dor e restringir a circulação.
- ▼ A largura da mochila não deve exceder os limites dos ombros.
- ▼ Prefira as de estrutura rígida e acolchoadas nas costas. O forro acolchoado ajuda a evitar ferimentos com objetos pontiagudos.
- ▼ A mochila com rodinhas é uma boa opção para quem precisa carregar muito peso. O único inconveniente é que precisa ser carregada em escadas.
- ▼ Nos modelos com rodinhas, é preciso ter cuidado com a alça do carrinho, que deve estar a uma altura apropriada. As costas da criança devem estar retas ao puxá-la.

MODELOS

- ▼ **De alça dupla:** é boa para carregar peso, especialmente a que se ajusta rente às costas e possui tira para a cintura.
- ▼ **De rodinhas:** útil para peso excessivo, deve ser usada em trajetos curtos. O ato de puxar força as articulações de ombro e braço.
- ▼ **De mão (tipo pasta):** só para cargas leves, pois favorece desvios de coluna.

COMO OS PAIS PODEM AJUDAR

- ▼ Examine o que seu filho está levando para a escola, certificando-se de que é o material necessário para as atividades rotineiras, mas nada de supérfluos.
- ▼ Verifique com os professores a possibilidade de diminuir a quantidade de material usado na escola.
- ▼ Sugira à escola a possibilidade de disponibilizar armários individuais, de fácil acesso, para que os alunos possam deixar seu material.

BONS HÁBITOS

As dores nas costas não aparecem do dia para a noite. Em geral, são resultado de um acúmulo de más práticas. Confira algumas recomendações:

- ▼ Além de não carregar mochilas pesadíssimas, é importante a criança manter a postura correta nas aulas, com a coluna vertebral bem encostada ao encosto da cadeira.
- ▼ Praticar exercícios físicos é importante porque, além de contribuir para o desenvolvimento corporal harmonioso, fortalece a musculatura e previne eventuais efeitos negativos da má utilização das mochilas.

PERIGOS DO EXCESSO DE PESO

- ▼ As mochilas muito pesadas, ou usadas de modo incorreto, podem provocar problemas posturais, dores lombares, dores coluna cervical, dores nos ombros e contraturas musculares.
- ▼ O aumento do peso nas mochilas leva a modificações na postura na tentativa de se manter o equilíbrio, e a combinação do aumento do peso e alterações posturais pode causar dor, desconforto e contratura muscular.

COMO USAR

- ▼ O peso da mochila não deve exceder 10% do peso corporal do estudante. É fácil descobrir: utilize uma balança de banheiro para pesar o material.
- ▼ Use sempre ambas as tiras nos ombros. A posição incorreta pode provocar uma alteração postural chamada escoliose (desvio lateral inadequado da coluna).
- ▼ Tencione as tiras para que a mochila fique bem próxima ao corpo e aproximadamente cinco centímetros acima da linha da cintura.
- ▼ Utilize todos os compartimentos de modo que os objetos mais pesados fiquem no centro da mochila e mais próximos das costas.
- ▼ Disponha os livros e outros materiais de maneira que não fiquem soltos lá dentro, provocando movimentos de desequilíbrio.
- ▼ Dobre os joelhos ao se abaixar. Não se incline dobrando as costas, sobretudo se a mochila estiver muito pesada.
- ▼ Nas mochilas com rodinhas, é preciso cuidado com a alça do carrinho, que deve estar a uma altura apropriada. As costas da criança devem estar retas ao puxá-la.