

Pioneiro pesa e confirma: estudantes estão sobrecarregados

O Vida Saudável foi conferir, na prática, se é possível carregar tudo o que é solicitado pelos professores em um dia de aula sem exceder o peso máximo recomendado por especialistas.

Aleatoriamente, pesamos as mochilas de três alunos de diferentes faixas etárias da Escola Estadual Cristóvão de Mendoza, em Caxias do Sul. Dois casos exemplificam

o comportamento de grande parte dos estudantes: carregam muito mais peso do que deveriam.

O problema é maior entre os alunos do ensino fundamental, pois ainda são crianças e carregam o peso de ter várias disciplinas no mesmo turno. Os alunos do ensino médio também têm muito material, mas já são adolescentes e têm mais força do que os pequenos.

TESTE VIDA SAUDÁVEL

Maria Eduarda Urban Melo

- ▼ Idade: 6 anos
- ▼ Peso corporal: 21 quilos
- ▼ Peso ideal da mochila: 2,1 quilos
- ▼ Peso real da mochila: 4,5 quilos

▼ O que ela carrega: 2 estojos, 3 cadernos, 1 pasta com folhas de desenho, agenda, caderno de caligrafia e lanche, além do peso da mochila (1 quilo).

▼ Para chegar ao peso ideal: 1 estojo, 1 caderno, agenda, caderno de caligrafia e lanche, além do peso da mochila.

▼ O que diz Maria Eduarda: "Eu carrego muita coisa porque a mochila é grande e porque quero estudar bastante."



ERRADO

FOTOS RONI RIGON



CERTO

Yago Borges Pinto

- ▼ Idade: 11 anos
- ▼ Peso corporal: 35 quilos
- ▼ Peso ideal da mochila: 3,5 quilos
- ▼ Peso real da mochila: 6,5 quilos

▼ O que ele carrega: 1 estojo, 5 cadernos grandes, 1 caderno pequeno, 3 livros, agenda, 2 dicionários e 1 pasta com folhas de desenho, além do peso da mochila (500 gramas). Outro erro, além do peso extra, é que ele carrega a mochila apenas com uma alça, sobrecarregando um dos ombros.

▼ Para chegar ao peso ideal: 1 estojo, 2 cadernos grandes, 1 livro, 1 agenda, 1 dicionário e pasta com folhas de desenho, além do peso da mochila.

▼ O que diz Yago: "Tenho um caderno para cada disciplina. Prefiro me organizar assim. Como temos várias todos os dias, a mochila fica pesada mesmo."



ERRADO



CERTO

Lázaro Monteiro

- ▼ Idade: 15 anos
- ▼ Peso corporal: 64 quilos
- ▼ Peso ideal da mochila: 6,4 quilos
- ▼ Peso real da mochila: 6 quilos

▼ O que ele carrega: 1 estojo, 5 cadernos grandes, 2 cadernos pequenos, 1 agenda, 1 livro, 1 dicionário e 3 pastas com folhas de desenho, além do peso da mochila (500 gramas).

▼ O que diz Lázaro: "Acho tranquilo carregar minha mochila. Tenho um caderno para cada disciplina, mas não é pesada."



CERTO



Não faça como Yago: sua postura é prejudicada pelo excesso de peso da mochila e por carregá-la incorretamente

SURDEZ - Assistência técnica local
- Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia
- Garantia de 2 anos

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

Rua Sinimbu, 2.150 F: 3214.1421 Caxias do Sul

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO

GRUPO **micro som**
SOLUÇÕES EM APARELHOS AUDITIVOS E PARA GAGUEIRA
CRFa - RS 0778

VENHA CONHECER NOSSOS LANÇAMENTOS!

next. Destina-se a pacientes com qualquer tipo de perda auditiva

360 Recursos avançados para perdas auditivas profundas

YUU Permite ao usuário configurar o aparelho de acordo com seu próprio perfil

Consulte seu otorrinolaringologista.

Venha fazer um teste gratuito e conhecer nossas condições especiais de pagamento.

Agende uma consulta sem compromisso, para o período de 08 a 12 de março.

R. Sinimbu, 1280, Lj. 01
Caxias do Sul - RS
(54) 3028 . 4787