



## MOCHILAS: DICAS PARA PAIS, ALUNOS E EDUCADORES



**10% do peso da criança** - A Organização Mundial de Saúde indica que o peso da mochila deve ser 10% do peso da criança. Ou seja, uma pessoa de 30 quilos deve carregar não mais que dois quilos e meio de material em sua mochila. O Ortopedista, Flávio Santoro, explica: “Fala-se em 10% do peso para crianças maiores de 13 anos, mas para crianças menores, eu falo em 8%. É preferível ir para baixo do que para cima”. O ortopedista ainda ressalta que “não significa que uma criança que ultrapassar a margem indicada terá problemas na coluna, é apenas uma precaução para que isso não aconteça”.

**Consciência e atitude** – A questão do peso das mochilas deve ser resolvida pelos alunos, pais e escola. Cada um fazendo um pouco, o peso das mochilas pode diminuir, e muito. Aos pais cabe a fiscalização. Verificar as mochilas para observar se os pequenos estão levando utensílios inúteis e discutir com a escola maneiras para que essa mochila fique mais leve, como a utilização de armários para crianças deixarem algum material no próprio local de ensino.

**Organização e planejamento** - As escolas devem formar o horário dos alunos levando em conta não somente a disponibilidade dos professores, como também a quantidade de matérias que cada série terá por dia. Quanto menos matérias ao dia, menor será a quantidade de material que o aluno levará para a escola.

**Mochilas com Rodinhas** - As mochilas de rodinha são as mais indicadas, principalmente para as crianças. A atenção fica para a altura da alça: a criança tem que ficar com a coluna retinha e não curvada para alcançá-la, pois uma alça mal regulada sobrecarrega o quadril e joelhos, o que pode causar inflamações e dor no crescimento. Muitas crianças acham que é “pagar mico” ir de mochila de rodinhas. Conscientize-a sobre a importância disso.

**Mochilas sem rodinhas** - A mochila carregada nas costas deve ser do tamanho da criança para ajustar-se bem à coluna e sem folga. A mochila solta pode puxar o corpo para trás e forçar os músculos, além de fazer a criança curvar os ombros para facilitar o equilíbrio. O fundo da mochila deve ficar apoiado na curva lombar da coluna. Nunca deve ficar a mais de 10 cm abaixo da região da cintura da criança. As alças de ombro devem ser bem acolchoadas. Outro recado fundamental: nunca deixe seu filho levar a mochila numa única alça, isso sobrecarrega apenas um dos ombros.

**Materiais** - O material deve ser bem distribuído dentro da mochila. Os livros e cadernos mais pesados devem ficar bem rentes à coluna. Não deixe os materiais soltos na mochila, isso provoca movimentos de desequilíbrio e sobrecarga de impacto. Uma parte do peso pode ser carregada na mão, o que também ajuda a aliviar o peso. A troca de cadernos por fichário, levando apenas folhas novas à escola é outra dica. Lanches e lancheiras devem ser levados fora da mochila para evitar mais peso.

**Exageros** - As crianças gostam de novidades, e querem mostrar aos amigos os presentes que ganham. Esse é um dos principais problemas que colabora para a sobrecarga. Excessos de canetas, estojos, eletrônicos também fazem parte da lista de perigos. Assim, se a mochila do seu filho já está pesada demais, explique, negocie e encontre maneiras de ajudá-lo a evitar exageros. Afinal, os pais podem e devem agir quando se trata de cuidar da saúde de seus filhos.

(Deborah Dubner)