



Uma das maiores preocupações dos pais quanto ao ano letivo dos filhos é a mochila. As crianças são obrigadas a carregar uma grande quantidade de material escolar (cadernos, livros, agendas, estojos etc). Com frequência, o peso da bolsa ultrapassa a marca de 10% em relação à massa corporal da pessoa — estabelecido pelo Ministério da Saúde como a máxima para quem tem entre 8 e 18 anos (abaixo dessa idade, a criança não deve carregar peso algum).

Yasmin de Oliveira, 13 anos, vai para o oitavo ano do ensino fundamental e desde cedo carrega bastante material. Diariamente são dois cadernos de 10 matérias, três livros, uma agenda e um estojo, e, às vezes, mais um caderno de uma matéria — aproximadamente 6kg, muito além dos 10% de seu peso, que é de cerca de 40kg. Com essa quantidade grande de objetos, ela começou a sentir incômodos e dores nas costas.

Preocupada com a situação, a mãe dela, a empresária Rosy Urani, comprou uma mochila de rodinhas, que não suportou o peso e quebrou. Como Yasmin não dava conta de carregar todo o material nas costas, Rosy resolveu comprar uma mala de viagem. “Foi a única solução que vi, era tanto livro que nem as bolsas comuns davam conta. Agora, ela pode levar tudo sem se preocupar com o peso”, conta Rosy.

Para Luís Carelli, ortopedista e especialista em coluna do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Instituto), vinculado ao Ministério da Saúde, o excesso de peso pode ocasionar diversos traumas ósseos nas crianças. “Até 8 anos, o esqueleto ainda está calcificando, e a coluna em formação. Mesmo após essa idade, carregar muito peso pode gerar lombalgia (dores na região lombar), dorsalgia (dor nas costas) e outros incômodos na coluna”, explica.

Carelli afirma que jovens acima de 17 anos podem carregar mais de 10% da massa corporal, mas observando a forma correta de utilizar a mochila. Para evitar lesões, deve seguir um



Yasmin ganhou uma mala de viagem: solução para seis quilos de material

Claudio Rees/Esp. CB/OA Press

Para carregar o conhecimento

Pais devem ter atenção ao peso das mochilas: elas não podem ultrapassar 10% da massa corporal dos estudantes

padrão: alças nos dois ombros, a bolsa colada ao corpo e, no máximo, até a cintura. Em crianças entre 8 e 16 anos, deve-se utilizar o bom-senso. Verificar o tempo que ela vai ter que carregar a mochila. “Se for um

trajeto curto, menos de cinco minutos de caminhada, a bolsa pode até ser um pouco mais pesada, desde que utilizada de maneira correta”, afirma Carelli.

Para as menores ou que carregam muito peso, o aconselhado

é utilizar as de carrinho, que também devem seguir um padrão, como andar com o corpo reto, para não gerar desconforto ou dores. O importante é observar o peso das mochilas e a forma como elas estão sendo

Peso* do material escolar que seu filho está levando na mochila

- » Caderno de 10 matérias: 750g
- » Caderno de uma matéria: 420g
- » Estojo completo (lápis, caneta, borracha, apontador etc.): 120g
- » Livro didático (português, matemática etc.): 970g
- » Agenda média: 350g
- » Dicionário pequeno: 500g
- » Mochila reforçada: 720g
- » Mochila comum: 360g

*Valores aproximados

carregadas. “Existem estudos que comprovam que o excesso de peso pode atrapalhar até no andar da criança. Por isso, é preciso muita atenção por parte dos pais em relação ao que os filhos carregam”, adverte Luís Carelli.