

A TRIBUNA.com.br

Segunda-feira, 02 de Fevereiro de 2015 - 12h18

Volta às aulas

Fique atento: mochila não pode ultrapassar 10% do peso do aluno

De A Tribuna On-line

Com a volta às aulas, carregar livros, cadernos, apostilas, pastas, estojos e mais uma infinidade de outros materiais na mochila pode parecer algo normal, mas o sobrepeso nas costas dos alunos merece atenção redobrada dos pais. De acordo com o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), órgão ligado ao Ministério da Saúde, a mochila que será transportada pela criança não pode ultrapassar mais de 10% do peso corporal.

O ortopedista especialista em coluna do Into, Luiz Eduardo Carelli, alerta para os riscos de carregar material escolar em excesso. "O peso em excesso pode causar contratura muscular e escoliose por dor na musculatura, o que pode dar dor na criança, desconcentrar nas atividades escolares e até provocar algum tipo de deformidade postural, que deve ser evitada", afirma o médico.

Ainda segundo o ortopedista, os adultos que utilizam mochilas também devem ficar atentos ao peso carregado. "A utilização inadequada pode requerer afastamento do trabalho, fisioterapia e cuidado médico".

Segundo a Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 80% da população mundial sofrerá pelo menos um episódio de dor na coluna durante a vida devido aos maus hábitos posturais.



Peso das mochilas não pode passar os 10% do peso total do aluno que a carrega

Mochila ideal

Para evitar futuros problemas posturais, a fisioterapeuta pediátrica e especialista em coordenação motora infantil, Vivian Vargas, recomenda que os alunos distribuam o peso na mochila. "O segredo é distribuir o peso, colocando um pouco do material escolar atrás e levar um livro mais pesado, por exemplo, na mão. O peso excessivo pode provocar um desalinhamento da coluna vertebral".

As mochilas com rodinhas são uma boa opção para driblar o desconforto, mas a especialista atenta para a utilização correta do equipamento. "É uma opção interessante para levar o material escolar, mas desde que a criança não puxe o carrinho sempre com a mesma mão. É preciso alternar os lados".

O movimento repetitivo de rotação do tronco somente para o lado direito ou esquerdo pode provocar escoliose (desvio da coluna vertebral). "Qualquer postura inadequada que ocorra repetidamente instala uma deformidade", afirma a fisioterapeuta.

Quem tem preferência pelos modelos transpassados no corpo deve procurar também distribuir o peso. A bolsa deve ser levada cada dia para um lado. "Nunca sempre para o mesmo lado. A recomendação é a mesma para quem utiliza a mochila em um ombro só".

O desnivelamento dos ombros da criança que carrega peso pode indicar que algo não está bem. "Os pais precisam ficar atentos. O desnivelamento pode indicar que a criança tem algum problema ou que aquela forma que a criança não está levando a mochila pode não ser a mais adequada

E se for inevitável carregar peso, a fisioterapeuta recomenda fazer alongar o corpo. "O ideal é juntar as mãos no alto da cabeça e alongar, fazendo um movimento como se a pessoa se espreguiçasse. Isso ajuda a alongar a coluna e a relaxar, além de diminuir a tensão".