

Reprodução Unsplash



Cálculo do peso da mochila deve ser feito de acordo com o peso da criança

Mochilas escolares podem prejudicar a saúde da coluna das crianças e adolescentes

DA REDAÇÃO

A volta às aulas de 2022 é umas das mais esperadas de todos os tempos. Afinal, depois de 2 anos de ensino remoto, finalmente a maioria das crianças e adolescentes deve voltar para o ensino presencial nos próximos dias.

Apesar da expectativa e da alegria desse momento, existe um aspecto que não chama muito a atenção dos pais, mas deveria! Por isso, precisamos falar sobre a mochila escolar e como ela pode prejudicar a coluna e outras partes do corpo das crianças e adolescentes.

PESO E FORMA DE CARREGAR A MOCHILA

O aspecto mais importante das mochilas escolares é o peso. Segundo a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em RPG e Pilates, o problema mais crítico das mochilas é o peso.

"A maioria dos estudantes carrega um peso acima do que seria o recomendado. O cálculo do peso da mochila precisa estar de acordo com o peso da criança ou adolescente".

A conta é muito simples: a mochila deve pesar até 10% do peso corporal de quem a carrega. Um exemplo: uma criança que

pesa 40 kg deve carregar uma mochila de, no máximo, 4 kg.

Além do peso, há um jeito correto de carregar a mochila. "As crianças e adolescentes costumam pendurar a mala em um ombro só. Isso afeta demais a saúde da coluna e a região dos ombros. A outra tendência quando se carrega peso demais é de curvar o tronco para frente, principalmente ao subir escadas ou uma ladeira, por exemplo", comenta Walkíria.

DEFORMIDADE NA COLUNA

A postura inadequada ao carregar a mochila, ao longo do tempo, pode causar curvaturas anormais na coluna, entre outros problemas.

"Entre as consequências estão o desenvolvimento de uma cifose, lordose, bem como o agravamento da escoliose em quem já tem. Há outro prejuízo quando se carrega a mala de um lado só do corpo, que é o desalinhamento do eixo corporal", reforça a especialista.

DICAS PARA OS PAIS

Felizmente, as crianças menores costumam usar as malas de rodinhas, ótimas para prevenir as lesões e problemas na coluna. Assim, é preciso prestar atenção nas crianças maiores e adolescentes que usam as mochilas tradicionais.

MOCHILA OU CARRINHO?

"Sempre que a criança acei-

tar, os pais devem investir na mochila com rodinhas, pois é o modelo ideal para prevenir lesões e alteração da postura. Contudo, é preciso ajustar o tamanho da mala à criança e manter uma postura ereta para puxá-la, sem fazer flexão lateral de tronco", indica Walkíria.

PESO

É muito importante que os pais supervisionem o peso da mala. Uma dica é ajudar a criança ou adolescente a fazer um calendário das aulas para levar na mochila apenas o material que será usado no dia.

DIVIDA OS MATERIAIS

Quando não for possível reduzir o peso da mochila, a solução é usar uma bolsa ou outra mala para dividir o peso. A ideia é levar a mochila nas costas e essa outra mala nas mãos. Claro, essa segunda bolsa não deve ser muito pesada.

ORIENTAÇÃO PARA OS ADOLESCENTES

Como a fase da adolescência é um pouco mais complicada, os pais precisam ter tato quando o assunto é a mochila.

"De vez em quando, procure segurá-la para se certificar de que o peso está adequado. Além disso, os pais podem e devem dar orientações de como carregar a mochila para evitar as lesões e alterações posturais", diz a especialista.

Walkíria lembra que a má postura e movimentos que causam prejuízos na coluna, durante a infância e a adolescência, podem não ter um efeito imediato.

"Muitos problemas musculoesqueléticos que surgem no final da adolescência e na juventude podem ser uma consequência dos vícios posturais que se instalaram na infância. Por isso, a consciência corporal e a postura precisam ser ensinadas desde cedo", finaliza.

Loterias

MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2447

13
19
29
42
49
52

QUINA

Acumulou - Concurso 5764

28
30
63
70
76

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2326

01
06
20
23
24
49

06
12
20
37
44
49

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1740

15
37
48
54
63
67
76

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2267

03
10
11
27
30
45
46

49
52
54
62
64
67
72

75
77
83
85
8991

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 28

ALINE DA SILVA SACCHETO
BENEDITO FERREIRA MUNIS
DANILO SORITA
GILDA FERREIRA DO NASCIMENTO
GUSTAVO BRAGATTO MARTINS
MARIA FERNANDA SILVA BERTI
MARISTELA DO NASCIMENTO
OSCAR ANTONIO DA SILVA

DATAS COMEMORATIVAS

Dia de São Tomás de Aquino
Dia Nacional do Auditor-Fiscal do Trabalho
Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo
Dia do Comércio Exterior
Dia Internacional da Proteção de Dados