

O peso exagerado do material que a criança carrega para a escola, desproporcional ao seu peso e estatura, pode resultar em sérios problemas de coluna. O ideal é usar carrinhos de mão

A UM PASSO DA ESCOLIOSE

Da Redação

Depois de cumprir a maratona da compra de material escolar, é hora de organizar os livros e reabastecer a mochila. Mas, cuidado! Se o peso do material for exagerado, seu filho pode acabar tendo sérios problemas de coluna. O peso dos livros e cadernos é, na maioria das vezes, bem maior do que o máximo indicado pelos ortopedistas — de 10 a 15% do peso da criança. E, para piorar, a mochila costuma ser carregada de maneira errada pela garotada, sempre de um lado só. Dessa forma, a criança pode desenvolver uma série de problemas de postura. Segundo o ortopedista Mário de Oliveira, a escoliose (desvio lateral da coluna) é o mais comum deles. A maior parte das ocorrências aparece em crianças que tenham casos congênitos na família. Por isso, os especialistas recomendam que a criança faça os exames clínicos necessários caso algum parente já tenha tido problemas semelhantes.

O fato de estar forçando a coluna pode resultar, ainda, no desenvolvimento de outras doenças, principalmente nos braços e pernas. Os problemas de articulação são os que mais aparecem. Os especialistas indicam que os cuidados com a postura devem ser tomados desde o início da fase escolar, entre cinco e seis anos. O certo, segundo Wesley Alves Lobo, ortopedista e traumatologista, é colocar a mochila sobre os dois ombros, de

Fotos: Acacio Pinheiro



RODRIGO TROCOU A MOCHILA PELO CARRINHO HÁ DOIS ANOS: DORES NAS COSTAS POR CAUSA DO GRANDE VOLUME

forma que o peso fique melhor distribuído. “Quando a bolsa é colocada em apenas um dos lados, a criança tem o costume de levantar o ombro para evitar que o objeto caia”, ensina. “Isso faz com que ela gire a coluna.” O resultado é um desvio rotacional do eixo da coluna, o que provoca forte dores nas costas.

Para Lobo, as mochilas mais recomendadas são do tipo carrinho. “É uma boa solução, diminui o atrito com os ombros e o esforço sobre a coluna da

criança”. Mas, mesmo assim, ele faz um alerta: “É bom tomar cuidado. O ideal é que a criança alterne as mãos na hora de puxar o carrinho para evitar o esforço excessivo de um dos braços.” Rodrigo Fernandes, 11 anos, está na 6ª série, e trocou a mochila comum pelo carrinho há dois anos. O motivo? Dores nas costas, que começaram a aparecer quando ainda cursava a 4ª série. Tudo por causa do grande volume de material que passou a carregar.

Hoje, Rodrigo ainda sofre com a quantidade de livros e cadernos que tem de levar para o colégio. Segundo sua mãe, Diana Fernandes, há dias em que Rodrigo acaba carregando mais de dez volumes dentro do carrinho. “A partir da 5ª série, o volume de material aumenta muito e a criança quase não consegue carregar a mochila”, comenta. Ela acredita que as escolas poderiam adotar medidas para facilitar o acesso dos alunos às salas de aula e evitar um desgaste físico

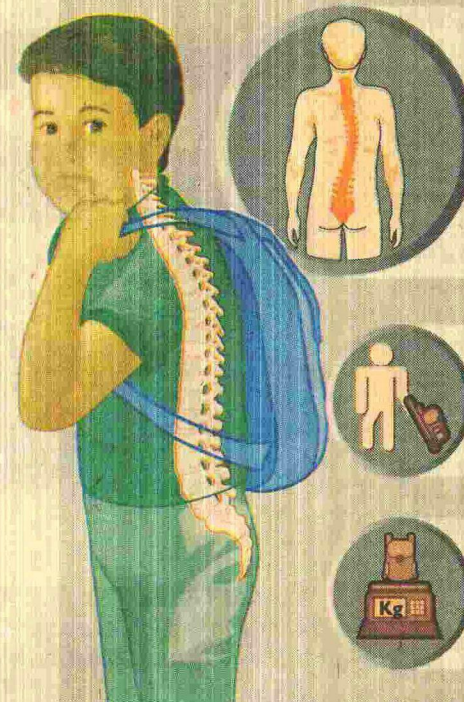
muito grande. “Deveriam instalar rampas próximas às escadas e degraus muito altos”, sugere ela.

Mas já existem escolas que mudaram um pouco a sua postura e adotaram medidas parecidas. Algumas, por exemplo, alugam ou apenas cedem armários e gavetas para que a gurizada possa guardar os livros usados com maior frequência. Por isso, vale cobrar do coordenador da escola uma postura semelhante. “Isso diminui e muito o desgaste das crianças. Muitas vezes o ma-

terial mal cabe na mochila”, diz Cláudia Pereira, 41 anos, com dois filhos em idade escolar. Dalva Muniz, 41 anos, tem três filhos em idade escolar, todos estudando em escolas públicas. Ela também se assusta com a quantidade de livros que os colégios pedem toda vez que recebe a lista de material no início do ano. Abismada com o peso que os filhos costumam carregar, ela questiona: “Por que as escolas não colocam um guarda-volumes à disposição das crianças?”

POSTURA CERTA

Para evitar problemas com a saúde de seu filho, evite o excesso de peso na mochila. A criança que tem predisposição, por hereditariedade, a ter problemas de coluna, deve redobrar os cuidados com o peso da mochila.

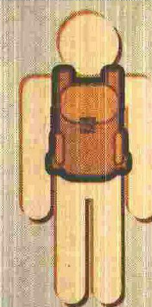


O excesso de peso pode causar o agravamento da escoliose - desvio para um dos eixos da coluna. Como o desenvolvimento ósseo da criança só começa a ser definido a partir dos 12 anos, o corpo não aguenta o peso e se curva para frente ou para um dos lados.

A mochila pode ficar sobre um carrinho, que deve ser puxado por um cabo na altura adequada à mão da criança.

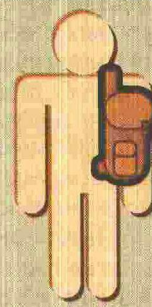
O ideal, segundo médicos ortopedistas, é que o peso da mochila levada nas costas não exceda 10 a 15% do peso da criança

CERTO



O tamanho e o formato da mochila não importam. A maneira de carregá-la, sim. Ela deve ser colocada nas costas, sobre os ombros, para equilibrar o peso

ERRADO



Mochila não é bolsa, que se usa apenas de um lado. Insistir em carregá-la apenas sobre um dos ombros pode agravar o problema da escoliose

Editoria de Arte