

Mochila pesada pode causar risco a saúde

03 FEV 2006

Estudos mostram
que criança deve
carregar no máximo
10% de seu peso

Na volta às aulas é hora de adquirir materiais escolares, incluindo a mochila. A Pro Teste adverte que os pais devem estar atentos para garantir a saúde dos filhos. O peso excessivo das mochilas escolares pode representar, no futuro, problemas de coluna para os alunos. Estudos apontam que a criança não deve carregar, em média, mais de 10% do seu peso corporal.

Caso o peso excessivo seja em razão de exigência das disciplinas escolares, os pais podem contatar a escola para buscar alternativas. Há estabelecimentos que disponibilizam armários para que o material possa ser deixado no local, evitando o transporte diário. Mas é preciso estar atento porque há esta-

belecimentos particulares que cobram aluguel pelo uso desses armários. Os estudantes devem ser orientados a deixar nos armários apenas o que não irão precisar nesse dia, pois há situação em que se poderá necessitar de material fora do período escolar e dificultará para fazer as lições de casa e trabalhos indicados pela escola.

Outra alternativa é usar fichário ao invés de cadernos e levar somente a última folha da matéria e um bloco de folhas para as aulas. São algumas alternativas para que as crianças não sejam futuros candidatos a apresentarem dores nas costas. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que 85% das pessoas têm, tiveram ou terão um dia dores nas costas provocadas por problemas de coluna. Existe íntima relação entre o transporte excessivo de carga na mochila, dor no dorso e alterações na marcha (desnível na hora de caminhar). Problemas graves que devem ser evitados na

infância, quando a criança está em crescimento e com a massa óssea em formação.

As sugestões da Pro Teste para controlar o excesso de peso das mochilas é determinar que as mochilas tragam o aviso de que crianças não devem carregar mais do que 10% de seu peso. Haver estímulo para que a confecção de blocos e cadernos seja com papel de menor gramatura e capa fina. Assim como as editoras adotarem o uso de papel de menor gramatura na impressão de livros e publicações oficiais adotados pelas escolas. As escolas poderiam estabelecer horários para as disciplinas considerando não somente a disponibilidade dos professores como também a distribuição do peso na mochila do aluno a cada dia de aula. Os estabelecimentos deveriam optar por rampas ou elevadores de acesso em substituição às escadas, o que estimularia a adoção, por parte dos alunos, da mochila de rodinhas.