



## MOCHILAS ESCOLARES

Saiba o que uma mochila pesada pode fazer com a **saúde de uma criança**

A mochila é mais que um simples material escolar. É ela que seu filho irá carregar todos os dias. Peso em excesso e ajuste incorreto podem transformar o trajeto das crianças até a escola mais difícil e causar lesões e dores.

Fique atento às dicas que ortopedistas e traumatologistas da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia) prepararam e que irão ajudar a evitar lesões em suas crianças.

- 1 Confira sempre o que seu filho carrega na mochila e tire o que achar desnecessário. O peso total da mochila não deve ultrapassar 10% do peso da criança;
- 2 Evite materiais soltos na mochila e escolha as que possuam mais compartimentos para ajudar a separá-los. Os mais pesados devem ser sempre colocados no centro e próximo às costas;
- 3 A mochila de carrinho é uma opção para quem carrega muitas coisas. Mas prefira as que possuam alças para as costas e oriente as crianças a usá-las ao subirem escadas. O puxador deve ficar na altura do quadril, evitando que elas inclinem o corpo para o lado ao carregar;
- 4 Ao comprar uma mochila, escolha as que tenham duas firas, alças acolchoadas e reguláveis e que sejam firmes e acolchoadas junto às costas. As alças devem ter largura mínima de 4cm;
- 5 Modelos com cinto abdominal ajudam a equilibrar o peso da mala, fazendo com que a criança não se tensione para frente ou para trás.

Mochilas pesadas podem causar dores no pescoço, nas costas, joelhos e quadril, além de lesões ao longo do tempo.

Veja abaixo como a saúde do seu filho pode ser afetada pelo seu uso incorreto e o que você pode fazer para evitar isso.

### Pescoço e parte superior das costas:

Para compensar o peso, a criança projeta o tronco para frente, deixando a cabeça e pescoço também inclinados para frente. Essa posição causa dores nas costas, nos ombros e pressiona músculos e ligamentos do pescoço.

### Ombros:

Quando uma carga pesada é colocada nos ombros de uma criança, as articulações e músculos ficam sobrecarregados, gerando uma tensão exagerada no local.

### Parte inferior das costas:

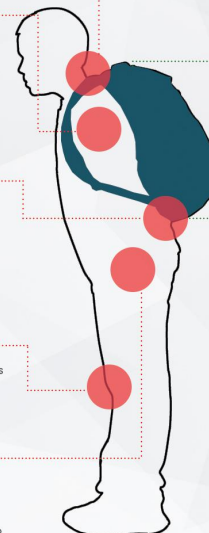
A mudança na postura, inclinando-se para frente para compensar o peso das mochilas, pode resultar em dores no meio e parte inferior das costas e músculos.

### Joelho:

Possíveis dores nos joelhos são causadas pela mudança na postura do corpo ao caminhar.

### Quadril:

O quadril pode ficar dolorido quando a criança se inclina para frente para compensar o movimento contrário que o peso da mochila causa.



### Tamanho e posição corretos:

**Materiais:** prefira mochilas feitas para crianças. Elas possuem materiais mais leves do que as fabricadas para adultos.

**Perto do corpo:** posicione a mochila próximo ao corpo da criança, sobrando um espaço mínimo entre as costas e a mochila.

**Comprimento da mochila:** deve possuir o tamanho do tronco da criança. A parte inferior da mochila deve ficar até 5 cm abaixo da linha da cintura.

