

# Para evitar lesões

A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, que participa da campanha em prol da saúde das crianças junto com a PROTESTE, oferece algumas dicas para garantir a saúde das costas, com o uso de mochilas:

- Utilizar sempre ambas as tiras nos ombros. A posição incorreta pode provocar uma alteração postural chamada escoliose (desvio lateral inadequado da coluna).
- Tensionar as tiras para que a mochila fique bem junto ao corpo e aproximadamente a cinco centímetros acima da linha da cintura.
- Utilizar todos os compartimentos de modo que os objetos mais pesados fiquem no centro da mochila e mais próximo das costas.
- Dobrar os joelhos ao se abaixar. Não se incline dobrando as costas, sobretudo se a mochila estiver muito pesada.

Fonte: Sociedade Brasileira de Ortopedia Pediátrica

**Oriente seu filho a usar as duas alças da mochila. Apoiada em apenas um ombro, faz com que a criança se incline para um lado, curvando a coluna e provocando dor e desconforto.**



## Como os pais podem ajudar

Estimule seu filho a lhe informar se tiver dor ou desconforto ao usar a mochila. Não ignore dor nas costas em crianças ou adolescentes. Peça conselhos a um ortopedista.

Converse com os professores sobre a possibilidade de aliviar o peso da mochila. Associe-se a outros pais para obter mudanças.

# Falta regulamentação e informações ao consumidor

A PROTESTE e a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia – SBOT estão juntas para defender a saúde dos consumidores, desde pequenos.

Um dos grandes problemas é a falta de uma regulamentação de âmbito nacional sobre o peso das mochilas carregadas pelas crianças e informação no produto na hora da compra.

Nossa proposta é que as mochilas tragam orientações sobre o uso correto, com um aviso em destaque explicando que crianças não devem carregar mais do que 10% de seu peso.

Também será útil à saúde das crianças que as editoras sejam estimuladas ao uso de papel de menor gramatura nos livros escolares, blocos e cadernos.

Veja um vídeo que ilustra a melhor forma de usar a mochila no [site www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)

## Saiba mais

**PROTESTE**  
associação de consumidores

Visite nosso [site:](http://www.proteste.org.br)  
[www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)

Fale conosco  
(21) 3906-3800  
das 9hs às 21hs

Independência ■ Proximidade ■ Excelência

**SBOT**  
SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Visite nosso [site:](http://www.sbot.org.br)  
[www.sbot.org.br](http://www.sbot.org.br)

Fale conosco  
0800-7277268

# Ortopedistas alertam: CUIDADO!



## Mochilas escolares

As aulas estão de volta e em meio à empolgação com os novos livros e cadernos, as crianças pedem também novas mochilas.

Práticas, coloridas, com estampas de personagens de desenho animado ou do filme da moda... Os pais nem questionam a vontade dos filhos, mas o perigo espreita: pesquisas mostram que este acessório pode acarretar problemas variados à coluna e à postura de todos os jovens em idade escolar.

Descubra o que você pode fazer para evitar que seus filhos sofram, agora e no futuro.

# Uma dor que pode ser evitada

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, nos próximos anos, 85% da população sofrerá dores lombares devido, entre outros fatores, à má postura e a mochilas pesadas.

As mochilas não são as vilãs, mas sim o excesso de peso que permitem à criança carregar. Estudos apontam que a criança não deve carregar, em média, mais de 10% do seu peso corporal. Má postura, problemas de locomoção e dores são os perigos ao se exceder esse limite.

## Prevenção em casa e na escola

A recomendação aos pais é para estarem bastante atentos ao modo como seus filhos usam a mochila. Comprar o equipamento adequado é o primeiro passo, mas é preciso também orientar as crianças sobre a forma certa de usá-lo.

As escolas também podem adotar algumas medidas para evitar problemas, como disponibilizar armários para os estudantes guardarem o material mais pesado, sem ter de levá-lo diariamente para casa. Parte de livros e apostilas poderia ser substituída por CDs interativos; os conteúdos das aulas podem ser colocados em rede ou no *site* da escola, acessível aos alunos.

## A mochila ideal

Disponíveis em diversos tamanhos e modelos, as mochilas devem ser anatomicamente adequadas aos estudantes.

É importante escolher um modelo confortável. Se a criança quiser, pode ir junto comprar a mochila, para experimentar diversos modelos. Mas, além das cores e estampas de seus heróis favoritos, leve em conta outros aspectos no momento da compra:

- Escolha uma mochila leve: vazia, não deve pesar mais de meio quilo.
- Escolha mochilas com duas tiras, pois as de tira única para o ombro não distribuem o peso uniformemente.
- Observe se as alças são acolchoadas, reguláveis e com uma largura mínima de quatro centímetros na altura dos ombros. Tiras estreitas causam compressão nos ombros, podendo causar dor e restringir a circulação.
- Prefira as de estrutura rígida e acolchoada nas costas – o forro acolchoado ajuda a evitar ferimentos com objetos pontiagudos.
- Verifique se há um cinto regulável na altura da barriga, para evitar que a mochila balance e ajuda a repartir o peso entre os ombros e a zona lombar.
- Confira se a alça de mão é acolchoada, com no mínimo oito centímetros de comprimento.
- Verifique a quantidade de bolsos nas mochilas: quanto mais espaçado o material, melhor a distribuição de peso, diminuindo os danos à região da coluna.



Mochilas com rodinhas são opções para crianças que carregam muito peso. Porém, estudos comprovam que este modelo pode ser mais prejudicial à postura do que as carregadas nas costas. Em geral mais pesadas, elas são puxadas com apenas um braço, o que causa uma assimetria na postura e fica ainda pior se a criança tiver de subir e descer escadas.

Só tem sentido usar as mochilas de rodinhas se as escolas adotarem rampas ou elevadores, para evitar que a criança tenha que levantar a mochila nas escadas.

## Bons hábitos para a vida toda

As dores nas costas não aparecem do dia para a noite. Em geral, são resultado de um acúmulo de más práticas. Veja algumas recomendações para não sofrer com esses males:

- É importante ensinar a criança a manter-se com a postura correta nas aulas, com a coluna vertebral bem encostada às costas do assento.
- Quando a criança está estudando em casa, também não se deve inclinar para ler. Por isso, é necessário ter cuidado com a distância entre a mesa e a cadeira.
- Para prevenir posturas incorretas e eventuais dores nas costas, o ideal é colocar o livro sobre um suporte, para que fique na vertical.
- Estimule a prática de exercício físico que, além de contribuir para o desenvolvimento harmonioso, previne eventuais efeitos negativos da má utilização das mochilas.

## Dicas para aliviar o peso

- Organize o material escolar de seu filho. Coloque as coisas mais pesadas no fundo e junto às costas da criança, ou seja, na parte de trás da mochila.
- Disponha os livros e outros materiais de uma maneira que não fiquem soltos lá dentro, provocando movimentos de desequilíbrio.
- Olhe o que o seu filho leva para a escola e certifique-se de que é o material necessário para as atividades rotineiras, mas nada de supérfluos.
- Nas mochilas com rodas é preciso cuidado com a alça do carrinho, que deve estar a uma altura apropriada. As costas da criança devem estar retas ao puxá-la.