

image not found or type unknown



O peso das mochilas

O peso das mochilas das crianças é um assunto importante para pais, educadores e profissionais de saúde. O transporte de mochilas com peso excessivo (superior a 10% do seu peso corporal) pode ter implicações negativas na saúde.

Existem estudos sobre esta matéria?

Diferentes estudos indicam que mais de metade das crianças em idade escolar transportam mochilas com peso excessivo.

Quais as recomendações para o peso das mochilas?

A Organização Mundial da Saúde recomenda que as crianças e jovens em idade escolar (6 aos 18 anos) carreguem mochilas apenas com menos de 10% do peso do seu corpo. Ou seja, se uma criança pesar 30 quilos, a sua mochila não deve ultrapassar os 3 quilos.

Porque se transportam mochilas tão pesadas?

As mochilas são pesadas porque transportam livros, cadernos, material escolar, vestuário e calçado para educação física, entre outros.

O problema está só no peso das mochilas?

Não. Está também relacionado com:

- o formato da mochila

- não usar a mochila corretamente (usar a mochila apenas num ombro)

Quais são as consequências do peso das mochilas?

As crianças em idade escolar estão numa fase de crescimento e é nesta fase que a muitos dos problemas posturais aparecem. Usar, repetidamente, uma mochila demasiado pesada numa idade precoce pode contribuir para o aparecimento de dores, particularmente ao nível dos ombros, do pescoço e da região lombar. As principais consequências são:

- curto prazo: dores de costas e de pescoço

- médio prazo: alteração da marcha e postura

- longo prazo: lesões degenerativas da coluna que alteram o crescimento do corpo

Quais são as possíveis soluções?

Os pais e encarregados de educação desempenham um papel primordial na questão da redução do peso das mochilas. Sugere-se que orientem as crianças no sentido de escolher materiais mais leves, bem como supervisionar a preparação da mochila de acordo com o horário escolar.

Deve-se:

- optar por mochilas de rodinhas

usar a mochila carregada à altura do dorso (parte média das costas)
usar a mochila nas costas o mínimo de tempo possível
distribuir adequadamente o material escolar dentro da mochila,
colocando o conteúdo mais pesado junto às costas
colocar na mochila apenas o material necessário para o dia em causa
não levar para casa manuais que não são necessários, deixando-os,
por exemplo, em cacifos nas escolas
usar dossiês em substituição de cadernos, para poder escrever em
folhas que vão sendo arquivadas
usar as duas alças da mochila

É ainda aconselhado aos profissionais de saúde abordar a temática do excesso de peso das mochilas durante as consultas de vigilância de saúde.

Perante o problema, foram adotadas medidas pelo Governo?

Sim. No final de outubro de 2017, o Parlamento aprovou um [projeto de resolução](#) que inclui 11 medidas para diminuir o peso das mochilas escolares. Entre as 11 medidas aprovadas estava:

a ponderação de um mecanismo de certificação das mochilas
ações formativas para esclarecer os alunos da forma mais adequada para organizar e transportar a mochila
a implementação de salas fixas para cada turma de modo a evitar que as crianças tenham de carregar as mochilas durante os intervalos letivos
a disponibilização de cacifos
a possibilidade de os livros serem produzidos com um papel com uma gramagem mais leve

a utilização gradual de recursos digitais

Também a Direção-Geral da Saúde identificou no [Programa Nacional de Saúde Escolar de 2015](#) o peso excessivo das mochilas como um fator determinante para as doenças musculoesqueléticas, que representam uma elevada carga de doença nas crianças em idade escolar. - Fonte: [Biblioteca de Literacia em Saúde](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/o-peso-das-mochilas/>