

Mochila: pode carregar tudo?

Peso em excesso pode causar dores nas costas ou má postura. Veja como minimizar o problema



Os modelos mudam, as opções se multiplicam nas lojas, mas o peso e o tipo da **mochila** são muito importantes. A maioria das queixas de dor nas costas de crianças em idade escolar tem uma grande vilã: a mochila. Ou melhor, o que vai dentro dela. Além do desconforto e das dores imediatas, carregar peso em excesso traz riscos mais sérios, como má postura e problemas de coluna no futuro.

Por isso, confira o que o seu filho está levando na mochila. O total do peso da mochila não pode ultrapassar de 15% a 20% do peso da criança. E os adereços que seu filho também contam nesse cálculo, já que aumentam o peso inicial da mochila.

Outro problema frequente são os ombros arranhados com vermelhões e até mesmo alergias. A solução para isso é escolher um modelo com alças acolchoadas e tecido confortável. As alças, aliás, são duas para serem usadas uma em cada ombro e dividir o peso na coluna. Explique ao seu filho que carregar tudo de um lado só poderá deixá-lo com dor nas costas.

Para escolher a melhor opção, observe na hora da compra como a mochila fica quando ele a coloca nas costas. Se ficar muito abaixo da região dos quadris ou se seu filho precisa levar muitas coisas, os modelos com rodinhas são melhores. Já o cabo da mala com rodas precisa ficar na altura correta para que a criança não precise nem se esticar, nem agachar para puxar a mochila.

Para minimizar o problema:

- 1) Peso além da conta pode, sim, causar dores nas costas das crianças e distúrbios na coluna, como escoliose e lordose. Algumas escolas disponibilizam armários.
- 2) O melhor modelo é a mochila de alças largas, pois a carga fica dividida.
- 3) Não deixe seu filho usar mochilas que já ficaram “frouxas” pelo uso. O impacto é maior nestes casos. Também evite aquelas com uma única alça.
- 4) Mochilas com divisórias são melhores por que permitem organizar e distribuir os materiais. Livros e cadernos devem ser colocados na parte de trás, rente às costas. Se possível, evite ter um caderno para cada matéria, ou organize o material de acordo com as aulas. Outro alerta: lugar de lancheira é fora da mochila. O ideal é que o peso que a criança carregue fique equilibrado entre o que ela leva nas costas e nas mãos.
- 5) Se for comprar as com rodinhas, fique atento à altura da alça que a criança vai puxar, para que ela não ande curvada

Fonte: Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo; Sérgio Xavier, ortopedista do Hospital do Coração (SP) e especialista em coluna; Maria Cândida de Miranda, chefe de Terapia Ocupacional do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas (SP)