

## Uso inadequado de mochilas pode prejudicar crianças e adolescentes

*Tema foi debatido durante Conferência no dia 16 de março, na Amrigs*

No Rio Grande do Sul a lei estadual publicada em 2003 que limita o peso máximo tolerável do material escolar em 5% do peso do aluno da educação infantil e em 10% do peso do aluno do ensino fundamental, não está sendo fiscalizada. A legislação determina a divulgação das normas em local visível para pais, alunos e professores, que deveriam implementar a regra no dia-a-dia.

A IV Conferência Ortopédica de Desenvolvimento, que aconteceu no último dia 16 de março, na Amrigs, resgatou o tema do ponto de vista médico, atendendo a uma reivindicação de profissionais da saúde e da comunidade. Mais de cem pessoas prestigiaram o evento. O uso inadequado das mochilas também preocupa pais e alunos neste início de ano letivo. Livros, cadernos, pastas, e estojos carregados acabam provocando "excesso de peso" nas mochilas e, conseqüentemente, podem afetar a saúde de crianças e adolescentes. Durante o evento, foi distribuída a cartilha da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT-RS) sobre a temática.

### Cuidados

A estudante da 6ª série, que frequenta colégio particular de Porto Alegre, Rafaella Siqueira da Silva, apesar dos seus 11 anos, sente fortes dores nas costas. As aulas exigem cada vez mais materiais e, com isso, sua mochila acaba sobrecarregada. Para amenizar o problema, a alternativa foi dividir o peso. Os antigos



**O ortopedista Joel Abramczuk explicou durante a conferência a maneira correta de carregar a mochila**

cadernos deram lugar ao fichário que a menina leva nas mãos, rente ao peito. "As crianças menores podem usar mochila de rodinhas. Já não tenho mais idade para isso e minha mochila chegou a quase cinco quilos no ano passado," reclama. Preocupada, sua mãe buscou recomendações médicas. O ortopedista Joel Abramczuk, diretor clínico da Urgetrauma, especialista em coluna, e palestrante na conferência, lembrou que as mochilas de rodinha seriam ideais para Rafaella, pois neutralizam o peso. Mas diante da negação da adolescente, o especialista aconselha aos pais: é importante

que eles ajudem seus filhos a organizar o material escolar.

O peso dos livros, que tanto incomoda, pode ser remediado: basta evitar carregar materiais desnecessários e alocar o peso nos dois ombros para equilibrar a força. O médico explica que o excesso do peso prejudica a postura da criança e do adolescente, podendo ao longo dos anos "gastar" o disco intervertebral (o amortecedor) da coluna. Quando um lado é mais gasto que o outro pode gerar cifose (curvatura convexa da coluna vertebral). Peso demais exige aumento do esforço para sustentar o corpo. O que pode ocasionar doenças degenerativas. Em estado avançado, até deformidades de coluna, como as escolioses (desvio da coluna vertebral em formato de S, com diferença de altura entre os ombros), doenças que ocorrem por predisposição genética ou associadas a outras enfermidades.

Apesar dessas doenças acometerem crianças com tendência, independente do uso inadequado das mochilas, o médico afirma que os pais não podem relaxar: excesso de peso e má postura no dia-a-dia pode sim acarretar diversos problemas à saúde da criança.

"É preciso observar em que tipo de cadeira seu filho está sentado. Nenhuma criança deve passar muito

na, dá suporte para permanecer ali pelo período necessário à leitura. Da mesma forma, para o uso de computadores. Para finalizar, o médico alerta: dormir em sofás nem pensar. Ele recomenda o uso de colchões ortopédicos.

### Outras dicas

O ideal é que a mochila tenha entre 7% e 10% do peso da criança (o que vale também para os adultos). Ou seja, se a criança pesa 30 quilos, a mochila deve pesar no máximo 3 quilos. Abramczuk explica ainda que o mau uso da mochila, além da dor muscular, ocasiona desvios posturais. "Usar mochilas com alças mais largas para que o peso seja melhor distribuído é uma boa alternativa. Mas a prática de atividade física é essencial em qualquer idade e, sem dúvida, um remédio mais eficaz às dores". Ele recomenda a prática de natação, uma das atividades mais completas, pois exercita toda musculatura do corpo. "Pilates e musculação, com exercícios leves também resultam em bem-estar e favorecem o desenvolvimento saudável da criança", concluiu.

### Dicas para o uso correto das mochilas escolares

- A borda superior da mochila deve estar no nível do ombro e a borda inferior deve estar apoiada na região lombar.
- As suas alças devem estar ajustadas de forma que a mochila fique em contato total com a coluna da criança, evitando que ela se incline para frente ou para trás, e com isso levando a uma posição errada de sua coluna.
- Livros e cadernos maiores devem ficar na parte central para ficar mais em contato com as costas do aluno.
- Alças que prendem na frente ajudam a dar mais estabilidade.
- Pendurar a mochila em apenas uma alça deve ser evitado porque isso altera o equilíbrio da musculatura da coluna fazendo com que ocorra mais força de um lado do que o outro e provoca vícios de postura desde pequeno.
- Pais e diretores devem buscar o uso de fichários para diminuir o número de folhas e o uso desnecessário de cadernos espirais grossos.
- Levar apenas o material que será utilizado no dia, evitando peso desnecessário.
- Mochilas com rodinhas também devem respeitar o limite de peso do estudante. Ao carregar a mochila, a alavanca dessa mochila deve ficar de forma com que a criança carregue com o braço esticado.



Evento abordou este e outros temas ligados ao setor