



# AS MOCHILAS CAUSAM PROBLEMAS DE SAÚDE.

## MITO OU REALIDADE?



Por Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida  
Clínica Pediátrica da CSB

É difícil imaginar o mundo atual sem mochilas. Entram na nossa infância, em tons pastel, com fraldas e chupetas, seguem escola fora com livros e brincadeiras, passam a adolescência, inseparáveis, carregadas de música e de sonhos, para continuarem na vida adulta, mais maduras e alinhadas. Que seria de nós sem as mochilas?

### **Mochilas escolares, o que se passa?**

Muito se tem falado sobre o uso das mochilas que se levam para a escola. E muito se tem especulado também. Que são muito pesadas, que causam dores nas costas das crianças, que podem ocasionar más posturas, deformidades e até escolioses, eis algumas das queixas atribuídas frequentemente ao seu uso. Várias organizações de saúde de todo o mundo têm colocado o ênfase do problema no peso das mochilas e aconselham a que este não ultrapasse 10 a 20% do peso da criança. Catorze anos após um primeiro alerta para o peso excessivo das mochilas das crianças portuguesas, a DECO PROTESTE difundiu, no final de Agosto deste ano, um novo estudo realizado com crianças entre os 10 e 13 anos de idade, o qual concluiu que 66% das mochilas testadas ultrapassam o peso máximo recomendado.

### **Mochilas e doença: mito ou realidade?**

É intuitivo que quanto mais pesada for a mochila e maior for o tempo de uso, mais incómoda ela se tornará, podendo causar cansaço, desconforto, contraturas musculares e dores. São os ombros e o pescoço as zonas que mais sofrem, e não as costas, como habitualmente se pensa. A boa notícia é que o alívio da carga e o uso correto da mochila costumam resolver a situação, sendo rara a dor crónica a longo prazo atribuível ao uso das mochilas escolares. As mochilas pesadas são causa de alterações posturais e da marcha, ocasionadas pela necessidade de manter o equilíbrio com um peso acrescido. No entanto, não há evidência científica de que estas alterações, relacionadas com o uso de mochilas escolares, sejam permanentes e provoquem lesões graves da coluna vertebral, tais como escolioses e cifoses (rotações e desvios anormais). Apesar disso, há que ter cuidado com o seu peso excessivo. Tão importantes quanto o peso e o tempo de utilização das mochilas, para o aparecimento de queixas, são o seu uso assimétrico e inadequado, assim como as posturas desleixadas, tantas vezes observadas e não corrigidas.



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

### **Qual o peso máximo aconselhável para uma mochila?**

Não há um número seguro que limite o peso que a criança deve suportar. Como anteriormente dito, aponta-se para os 10% do peso da criança. Este valor pode, no entanto, ser demasiado, sobretudo em crianças obesas. Daí que o bom senso recomende que as mochilas devam ser o mais leves possível e transportadas com conforto.

### **Mochila, saco a tiracolo, pasta de mão ou mala com rodinhas: qual o melhor?**

Sem dúvida que as mochilas são a escolha acertada. São mais funcionais. Deixam os braços e as mãos livres. Quando usadas corretamente, distribuem o peso pelo tronco, utilizando os músculos do dorso e os abdominais como suporte. As mochilas com rodas podem ser uma solução, mas apresentam inconvenientes vários. As suas rodas e estruturas rígidas representam um peso acrescido, são barulhentas e, por vezes, difíceis de transportar, sobretudo quando há escadas e relva no caminho.

### **Como escolher a mochila certa?**

Deve optar-se pela mais leve, ergonómica, com duas alças largas acolchoadas, e a parte traseira almofadada. Se possível, com um cinto que ajuste na cintura, ajudando a distribuir algum peso sobre a anca. E com as cores e o padrão escolhidos pela criança.

As mochilas são como a roupa: devem ser usadas com o tamanho certo. A mochila deve formar um retângulo bem encaixado nas costas. A parte de cima não deve ultrapassar a altura dos ombros, para não bater no pescoço, e a parte de baixo deve terminar cerca de 5 cm acima da cintura.

Para cumprir todos estes requisitos, é fundamental que a criança experimente a mochila antes de a comprar, para que possa sentir-se confortável com o modelo escolhido.

### **Organizar a mochila tem truques?**

O material mais pesado deve ser colocado junto das costas, no centro da mochila. Alguns compartimentos ajudam a que os livros não andem soltos. É importante estar atento no momento da compra do material escolar e optar pelo mais leve. A escolha deve privilegiar cadernos com capas flexíveis, não demasiado grossos, as canetas e lápis estritamente necessários e estojos leves.

Quem não conhece o poço sem fim que é a bolsa de uma senhora, onde tudo cabe e nada se encontra? Pois as mochilas dos miúdos sofrem do mesmo mal: cabe sempre mais qualquer coisa. Ou porque pode fazer falta ou porque se quer mostrar ao amigo. Um bom hábito será rever regularmente a mochila com as crianças. Que dá trabalho? Sim dá, mas ensina a selecionar apenas o que é preciso, a verificar que não fica esquecido material supérfluo e ajuda a confirmar que não há brinquedos, jogos ou tablets desnecessários.

A garrafa de água, companheira imprescindível de todos, poderá ir vazia e ser enchida na escola. Afinal, beber água da torneira, desde que potável, nunca fez mal a ninguém.

### **Como usar corretamente a mochila?**

Colocar sempre as duas alças e ajustar bem às costas constituem os dois pontos em que não se pode facilitar. Mochilas soltas causam mais estiramentos e lesões musculares. Mochilas ajustadas asseguram maior conforto. Transportar a mochila num só ombro leva a que haja uma inclinação compensatória para o outro lado, e isto, sim, ao longo do tempo, pode causar problemas. Se a mochila tem cinto não esquecer de o apertar.

Observar o modo como a criança pega na mochila e a coloca às costas fornece informação valiosa. Se ela o faz com esforço, provavelmente há peso a mais. E sempre que a criança tenha uma longa espera pela frente, deve retirar a mochila e pousá-la no chão, bem encostada a um canto, evitando tropeções. Na escola, deverá utilizar os cacifos e os armários escolares sempre que possível.

**Hoje em dia, as mochilas estão em todo o lado. É quase impensável viver num mundo sem mochilas. Por isso, há que usá-las corretamente, torná-las leves e usufruir do seu conforto. Vivam as mochilas!**



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA  
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM  
[www.csaudeboavista.com](http://www.csaudeboavista.com)

