

IMPACTOS

Volta às aulas acende alerta sobre peso das mochilas e saúde da coluna infantil

ESCOLHA DA MOCHILA IDEAL e cuidados diários para evitar dores e problemas posturais

JANA FOGAÇA /
DESCOMPLICA COMUNICAÇÃO

Com o início do ano letivo, um item essencial da rotina escolar volta ao centro das atenções: a mochila. Embora indispensável, o uso inadequado — especialmente o excesso de peso — pode provocar dores, alterações posturais e impactos negativos na coluna de crianças e adolescentes. O alerta é reforçado por especialistas em ortopedia, que chamam a atenção para cuidados simples, mas decisivos, na prevenção de problemas musculoesqueléticos.

De acordo com o médico ortopedista Álynson Larocca, a mochila escolar não deve ultrapassar 10% do peso corporal da criança ou do adolescente. “Quando esse limite é excedido de forma contínua,



FOTO: DIVULGAÇÃO

o corpo passa a compensar o desequilíbrio, o que pode gerar dores nas costas, nos ombros e até alterações na postura ao longo do crescimento”, explica.

Além do peso, a escolha do modelo adequado faz toda a diferença. O especialista recomenda mochilas com duas alças largas, acolchoadas e ajustáveis, que permitam a distribuição equilibrada da carga. “Modelos de uma alça só ou carregados apenas em um ombro devem ser evi-

tados. Eles forçam a coluna para um dos lados e aumentam o risco de desalinhamentos”, destaca Larocca.

Como escolher e usar a mochila corretamente

- Segundo o ortopedista, alguns cuidados práticos ajudam a proteger a saúde da coluna desde a infância. “A mochila ideal é aquela que se ajusta bem ao corpo, ficando apoiada nas costas, sem ultrapassar a linha da cintura”, orienta. O uso do fecho abdominal ou peitoral, quando disponível, também contribui para maior estabilidade e conforto.

A organização interna é outro ponto-chave. “Os itens mais pesados devem ficar sempre próximos às costas, enquanto materiais mais leves podem ser acomodados nos compartimentos externos”, explica

“

MODELOS DE UMA ALÇA SÓ OU CARREGADOS APENAS EM UM OMBRO DEVEM SER EVITADOS

o médico. Essa distribuição reduz a sobrecarga e facilita o equilíbrio durante a caminhada.

Dicas para pais e estudantes - Para o dia a dia escolar, Álynson Larocca recomenda que pais acompanhem regularmente o conteúdo levado na mochila. “Muitas vezes, a criança carrega livros e cadernos que não serão usados naquele dia. Uma revisão di-

ária evita peso desnecessário”, afirma. Sempre que possível, o uso de armários escolares ou materiais digitais também ajuda a reduzir a carga.

Outro cuidado importante é observar sinais de alerta. “Queixas frequentes de dor nas costas, ombros marcados pelas alças ou inclinação do corpo ao caminhar indicam que algo não está adequado”, ressalta. Nesses casos, a orientação é procurar avaliação profissional.

“O início do ano letivo é uma excelente oportunidade para criar hábitos saudáveis que acompanhem o estudante ao longo de toda a vida escolar”, conclui o ortopedista. “Com ajustes simples, é possível garantir mais conforto, segurança e qualidade de vida para crianças e adolescentes”.

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

COMPROMISSO
COM A VERDADE
E A COMUNIDADE

SUA FONTE DE NOTÍCIAS EM
TANGARÁ DA SERRA E REGIÃO

CONTEÚDO ATUALIZADO DIARIAMENTE
NO SITE E INSTAGRAM



(65) 3326-4724



@diariodaserra



www.diariodaserra.com.br

