

# MOCHILAS

Segundo a OMS mais de metade das crianças em idade escolar transportam mochilas com excesso de peso.

Excesso de peso



Uso inadequado



## Principais consequências do peso das mochilas nas crianças

### A CURTO PRAZO

Dores de costas e de pescoço

### A MÉDIO PRAZO

Alteração da marcha e postura

### A LONGO PRAZO

Lesões degenerativas da coluna que alteram o crescimento do corpo



(Fonte DGS)

## DE ONDE VEM O PESO?



Livros e cadernos

Material escolar

Lanches

Objetos pessoais

Equipamento desportivo

Máximo 10% peso corporal

## A ESCOLHA CERTA...

### Mochila do tamanho do tronco:

- altura: nível dos ombros e cerca de 5 cm abaixo da cintura
- largura: inferior à largura dos ombros



### Duas alças:

- Largas (mínimo 4 cm)
- Almofadadas
- Ajustáveis

### Parte posterior (costas):

- Almofadada
- Anatómico

### Material:

- Leve
- Resistente

### Vários compartimentos:

- Distribuir peso

### Cinto abdominal:

- Ajustável



Os pais desempenham um papel primordial na redução do peso das mochilas.

## A UTILIZAÇÃO CORRETA...



O peso da mochila deve ser inferior a 10% do peso corporal



Coloque as alças nos dois ombros para não sobrecarregar um dos lados da coluna



Use as alças bem ajustadas para manter a mochila junto ao corpo



Utilize o cinto abdominal para a melhor distribuição do peso e adaptação ao tronco



Distribua os materiais pelos compartimentos da mochila, coloque os mais pesados o mais próximo possível das costas



Organize diariamente a mochila. Leve apenas o material necessário



Utilize o cacifo para colocar os materiais que não estão a ser necessários



Use a mochila o mínimo de tempo possível às costas



Para erguer a mochila dobre os joelhos e não as costas



Pratique atividade física regularmente



Opte por uma alimentação saudável

**SEJA O GUARDA-COSTAS DOS SEUS FILHOS!**

Supervisione a preparação da mochila de acordo com o horário escolar.

