



## Guia de Saúde

Com o iminente regresso às aulas, saiba quais os cuidados a ter com a mochila do seu filho.

O seu filho queixa-se de dores nas costas? Sabia que essa dor pode estar relacionada com o peso da mochila? Para os miúdos, o que interessa é aquele padrão que está ou não na moda e se é da marca x ou y. Aos pais interessa que não esteja demasiado pesada, ao ponto de lhe causar problemas. Dados da Organização Mundial de Saúde indicam que 85% da população tem ou já teve problemas de costas. Jorge Pinheiro, director do Centro de Ortopedia do Hospital Cuf Descobertas, falou com a NOVA GENTE e conta-lhe tudo o que deve saber sobre o tema. ■

Texto: MARTA MATRENO; Fotos: IMPALA



# CUIDADO COM AS MOCHILAS PESADAS

### ALGUNS NÚMEROS

Os dados da OMS indicam que cerca de 85% da população tem ou já teve dores nas costas e que, na Europa, três em cada quatro crianças em idade escolar sofre de problemas de coluna.

### VIGA do nosso corpo

A coluna sustenta e promove o equilíbrio das vértebras, além dos ligamentos e dos músculos, que podem ser afectados pelo excesso de peso das mochilas, que, ao empurrar o corpo para trás, pode causar sérios problemas. Este é um tema que sempre preocupou os especialistas, que, desta forma, não se cansam de alertar para o facto de as mochilas poderem contribuir para que crianças e adolescentes venham a desenvolver problemas na coluna vertebral. A somar ao facto de que quem carrega diariamente mais do que o peso recomendado pode ter dores nas costas.

### BENEFÍCIOS do exercício físico

É importante que as pessoas percebam que o exercício físico é sempre benéfico, não sendo de estranhar que cada indivíduo tenha de realizar certo tipo de exercício para melhorar algum aspecto que mais lhe interesse. Quando se fala em jovens/adolescentes, "o fortalecimento da musculatura da coluna é, sem dúvida, uma obrigatoriedade para o bem-estar" actual e futuro.





### A SABER...

- ▶ A mochila deve ser de um tamanho que se ajuste correctamente à coluna;
- ▶ O fundo da mochila deve ficar apoiado na curva lombar;
- ▶ Não deixe materiais soltos que causem desequilíbrio.

### FORMAS de evitar

*"Respeitar a regra dos 10% do peso da criança para a mochila, ter em conta o fortalecimento muscular com actividade física regular, optar pelos cacifos, dividir os livros por matérias dos períodos e fazer inquéritos nas escolas, de forma a envolver as pessoas na procura de uma solução para a incidência de problemas nas costas das crianças /adolescentes," são algumas das coisas que pode fazer para prevenir que o seu filho sofra ou venha a sofrer das costas.*



### A SABER...

- ▶ Opte por mochilas com alças almofadadas;
- ▶ Dê preferência a mochilas com rodas, evitando o peso na coluna;
- ▶ A lancheira deve ir à parte, para não sobrecarregar.

### ATENÇÃO ao peso máximo

Pais e professores devem ser consciencializados quanto ao peso máximo que uma mochila deve conter. *"Este não deve ser superior a 10% do peso da criança, tendo em conta que está demonstrado que 13% já induz alterações que impedem o alinhamento vertebral correcto na posição de pé."*

### NA FASE de crescimento

Uma das fases mais cruciais para o desenvolvimento de certos problemas é a do crescimento.

O caso do excesso de peso nas mochilas não é excepção.

*"As mochilas podem causar problemas posturais na coluna vertebral em fase de crescimento."* Por isso, tenha atenção a sintomas como *"má postura e dor na coluna cervical, dorsal ou lombar, que pode agravar outra patologia subjacente"*.

