



Mochila: Como escolher e usar

As mochilas são uma ótima opção para transportar os livros. Mochilas muito pesadas ou usadas incorretamente são causa frequente de dores, nomeadamente nas costas, ombros e pescoço.

A escolha e uso da mochila deverá ter em conta os seguintes parâmetros:

- Ser leve
- Duas alças largas e acolchoadas no apoio de ombros
- Superfície que apoia nas costas deverá ser acolchoada para diminuir a pressão dos objetos transportados.
- Um cinto que eventualmente possa ser apertado para diminuir a carga sobre os ombros.
- Andar sempre com as duas alças nos ombros e bem ajustadas, diminuindo assim as dores de ombros e coluna.
- Distribuir o peso, colocando as coisas mais pesadas no fundo
- Tamanho da mochila: as alças devem ser ajustadas, de modo a que o fundo da mochila fique 5 cm acima da cintura. Quanto maior a mochila, mais “coisas” metem lá dentro, mais soltas ficam e mais pesada fica.
- O peso na mochila não deve ultrapassar 10-15% do peso da criança.
- Também poderá optar por mochila com rodas.

A mochila vai ser usada muitas vezes e possivelmente mais do que um ano.

Invista numa boa mochila

Bom início de aulas....

Emídio Carreiro – Pediatra

Revisto em 29|08|2015