

## Mochila e postura adequadas

**Postura incorreta** e **mochila com excesso de peso** são maus hábitos que os jovens adquirem devido à quantidade de **manuais escolares** que normalmente transportam e a cadeiras que se adaptam mal ao seu corpo. Entre os 10 e os 12 anos podem sofrer escolioses e/ou degeneração dos discos da coluna, pois a formação óssea ainda não está completa e qualquer excesso pode prejudicá-la.

Para poupar as costas, nunca se deve levar a mochila pela mão ou num só ombro. Ajuste as alças para que fique sempre acima das ancas. Aliás, não convém utilizá-las mais do que uma hora por dia.

Quando a criança não se senta corretamente, tem mais dificuldade em concentrar-se, pode perder instruções dos professores e parecer inquieta. Uma **postura confortável**, melhora a concentração e a destreza manual. Siga as indicações:

- ancas, joelhos e tornozelos devem formar um ângulo de 90°. Se for mais cómodo, as ancas podem estar um pouco mais altas do que os joelhos, desde que os pés se mantenham totalmente apoiados no chão;
- coxas apoiadas completamente no assento;
- parte inferior das costas a tocar no encosto da cadeira;
- antebraços apoiados na mesa;
- tampo da secretária cerca de 5 centímetros mais alto do que a altura do cotovelo da criança quando dobrado em ângulo reto;
- cadeira posicionada debaixo da secretária, quando a criança está sentada.

A criança pode inclinar-se para a frente (até cerca de 30°) quando está a trabalhar.

Quando for comprar a **mochila**, leve a criança consigo, para que esta a experimente. Certifique-se de que o tamanho é adequado para a **estatura**. Quando vazia, a **mochila** não deve pesar mais de meio quilo. Verifique se o seu filho leva na **mochila** o que vai realmente precisar. Ao arrumar o **material**, coloque os objetos mais pesados e

volumosos, como os livros, na vertical, o mais próximo possível das costas. O peso deve estar bem repartido. Pese-a de seguida. Não deverá ultrapassar 10% do peso da criança. Se o seu filho pesa 30 quilos, o limite da mochila é 3 quilos. Caso ultrapasse, não é aconselhável que a carregue às costas. Nesse caso, opte por uma com rodas com pega regulável, para que se adapte à estatura da criança. Esta não deverá dobrar o braço ao puxar a mochila.

***In Deco Proteste, Dossiê “Como preparar o regresso às aulas”, 2016***