

# Mochila muito pesada prejudica coluna de crianças e adolescentes

Médicos recomendam que bolsa não tenha mais de 10% do peso de quem a usa para evitar problemas

CRISTINA CHRISTIANO  
cristinamc@diariosp.com.br

► Com a volta às aulas, é comum as crianças se queixarem de dores nas costas ou apresentarem problemas de postura. Afinal, não há estrutura física que suporte o peso excessivo da mochila. Os médicos afirmam que o ideal é o aluno carregar no máximo 10% de seu peso, ou seja, se a criança pesa 40 quilos, a bolsa não pode ter mais do que quatro quilos.

Segundo o ortopedista especializado em coluna Marcelo Wajchenberg, da Unifesp, a melhor mochila é a de apoio triplo, que além das duas tiras que ficam no ombro, conta com uma faixa abdominal que se ajusta no corpo para distribuir melhor o peso. "A faixa abdominal evita que o corpo da criança seja deslocado pelo centro da gravidade e fique inclinado", explica.

Outro ortopedista, Alexandre Fogaça, do grupo de coluna do Hospital das Clínicas, afirma que, quando for inevitável a criança ou o adolescente levar peso excessivo para a escola, a opção é usar modelos com rodinhas, que podem ser empurradas e evitam que o peso se concentre nas costas.



**A faixa abdominal na mochila evita que o corpo da criança seja deslocado"**

ALEXANDRE FOGAÇA • Ortopedista

O médico sugere também que os pais conversem com a direção da escola e exijam a colocação de armários individuais para que os alunos possam deixar parte do material lá, sem ter que carregar tudo diariamente.

Marcelo Wajchenberg aconselha crianças e adolescentes a criarem o hábito de fazer alongamentos diários, para a musculatura não estranhar quando sair da rotina. Um bom começo é dar uma boa espreguiçada quando acordar.

Pesquisa recente do Cincinnati Children's Hospital, nos Estados Unidos, revela que 23% das crianças que procuram o pronto socorro apresentavam queixas causadas pelo uso inadequado da mochila. Em São Paulo, um outro levantamento aponta que 9% dos pacientes com problemas de coluna são

adolescentes. Esse número chega a atingir 15% dos atendimentos no início do ano, por causa da volta às aulas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a estimativa é de que, nos próximos anos, 85% da população mundial terá problemas lombares, devido à má postura e ao excesso de peso nas bolsas.

Em 2009, o Colégio São Luiz firmou uma parceria com o Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas para que seus alunos prestassem serviços voluntários lá e fisioterapeutas fizessem o mesmo na escola. Com isso, os especialistas passaram a pesar as mochilas dos alunos e orientá-los. "Deu para perceber que os alunos mais velhos eram os menos conscientes", explica o professor Renan do Nascimento, idealizador do projeto.

## COMO CARREGAR

O peso da mochila nunca deve ultrapassar

**10%** do peso corporal da criança

... Colocar somente o material necessário para a aula do dia

... Se houver necessidade de carregar mais peso, os pais devem procurar a escola para buscar uma solução

... As de rodinhas causam menos prejuízos à coluna

### O que fazer em caso de dor

**1-** Repouso

**2-** Compressas frias (se a dor for muito forte) ou mesmo quentes

**3-** Pode tomar um analgésico se estiver doendo muito. Mas lembre-se, jamais tomar anti-inflamatórios

**Prevenção:** As crianças precisam habituar-se a fazer alongamentos diários. Mas uma boa espreguiçada na cama na hora que acordar já ajuda muito

