

Mochila escolar muito pesada pode ocasionar desvio postural

Com o término das férias, especialistas recomendam atenção redobrada de pais e educadores quanto ao peso exagerado de mochilas escolares para evitar problemas de saúde. “O peso que as crianças e os adolescentes carregam não pode ultrapassar 10% do peso corporal”, informa o médico especialista em coluna do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas (HC), na capital, Alexandre Fogaça Cristante.

Inicialmente o uso incorreto causa dor muscular; no longo prazo, há o risco de problemas na coluna, como cifose ou escoliose

Um estudante de 40 quilos, por exemplo, ele deve transportar mochila de até 4 quilos, que deve ser composta de três pontos de apoio: um em cada ombro e o terceiro, por meio de uma alça extra, para prender na cintura. Fogaça diz que dessa forma dividi-se o peso sem sobrecarregar a coluna. Outra opção é a mochila de rodinha, que impede o envergamento da coluna.

“Sem esses cuidados, inicialmente, o aluno vai sentir dor muscular. De maneira crônica e progressiva, a mochila pesada poderá ocasionar problemas de coluna, como cifose ou escoliose”, explica o especialista, ligado à Faculdade de Medicina da USP (FMUSP). A cifose provoca o desvio da coluna para frente e a escoliose ocasiona o desvio lateral. Ele diz que carregar a bolsa com excesso de peso por um ano é suficiente para desequilibrar a coluna. A dor ocasiona limitações de movimento e na realização de atividades do cotidiano.



Com uso de armários, alunos deixam de carregar peso durante o dia todo

Tratamento – Se o comportamento inadequado persistir a longo prazo, pode alterar a estrutura da coluna, causando problemas de saúde difíceis de reverter. São necessárias sessões de fisioterapia, reeducação postural global (RPG) e cirurgia para casos específicos.

A Sociedade Brasileira de Ortopedia prevê que cerca de 70% dos problemas de coluna na fase adulta são causados pelo peso e esforços repetitivos na infância e adolescência, sendo comum, durante o período letivo, mais visitas de estudantes nos consultórios, reclamando de dores.

Fogaça reforça aos pais e educadores que não exijam que as crianças transportem muito peso, situação corriqueira na época de frequência às aulas. Ele sugere que o estabelecimento de ensino ofereça armários a fim de que os escolares guardem parte de seus livros e cadernos.

Desde 2012, essa medida preventiva é adotada na Escola Estadual Carlos Maximiliano Pereira dos Santos, na Vila

Madalena, zona oeste da capital. Na época, por meio de parceria com um instituto de idiomas da região, a unidade recebeu armá-

rios que comportavam materiais de 250 alunos do 6º ao 9º anos do ensino fundamental e do ensino médio.

Conforto – “Tínhamos essa preocupação porque os livros do ensino médio eram pesados e 80% dos nossos alunos moram em regiões distantes, como Embu das Artes, Osasco e extremos das zonas sul e leste da cidade”, conta o diretor Antônio Roberto Prudêncio Ramos.

No ano seguinte, devido a mudanças pedagógicas, a escola aderiu ao programa de ensino integral e passou a oferecer, exclusivamente, ensino fundamental a 420 alunos de 11 a 14 anos. O diretor informa que eles permanecem na instituição das 7 às 15h40 para aulas regulares e atividades como prática de laboratório e discussões sobre protagonismo juvenil (projetos de vida do estudante) e clube juvenil (grupos de xadrez, dança, maquiagem, entre outros).

No armário são guardados apostilas e livros didáticos de toda a turma. “Eles somente retiram parte do material para uso na sala de aula ou em casa. Isso possibilita mais conforto porque não precisam carregar a mochila o dia inteiro”, diz o diretor.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

Orientações para prevenir problemas de coluna

- A mochila deve ser feita de material leve (vazia, ela não pode pesar mais de um quilo)
- Peso total da mochila, de acordo com a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não deve ultrapassar 10% do peso da criança ou do adolescente
- O tamanho do modelo usado nas costas não deve ultrapassar a largura do tronco nem a altura dos ombros; a parte inferior deve ficar pelo menos oito centímetros acima da cintura
- As alças devem ser largas, acolchoadas (para dividir o peso) e com cinta abdominal acionada para evitar oscilações
- Crianças menores devem usar mochilas com rodinhas maiores
- O puxador da mochila de rodinha deve se estender até chegar ao alcance da mão do aluno para que seu corpo fique reto e não haja torção ou inclinação do tronco
- Poucas divisórias inibem o acréscimo de itens desnecessários
- Deve-se evitar carregar brinquedos e artigos desnecessários para a escola
- Levar apenas o material escolar a ser usado no dia (para isso, deve-se verificar a grade horária diariamente)
- Se possível, optar pelo uso de folhas avulsas (fichário) no lugar de cadernos de capa dura
- Levar lancheira

Programa de concessões vai melhorar qualidade de quatro lotes de rodovias

O Programa de Concessões Rodoviárias do Governo do Estado, administrado pela Agência Reguladora de Serviços Públicos Delegados de Transporte do Estado de São Paulo – Artesp, terá a concessão de quatro novos lotes que vai assegurar melhorias em aproximadamente 2,3 mil quilômetros de pistas.

Nesse pacote, estão obras de duplicação, recapeamento, oferta de serviços aos usuários e padrão de qualidade na operação e manutenção das pistas. O programa totaliza, até agora, 6,4 mil quilômetros de rodovias.

No Lote A estão os serviços de duplicação de 45 quilômetros de pista entre Peruíbe e Miracatu, o que vai tornar mais seguro esse trecho, além de facilitar o acesso ao Porto de Santos. O Lote B prevê a pavimentação da SP-250 no trecho entre Capão Bonito e São Miguel Archanjo, além da duplicação da SP-324 na região de



Pacote – Quatro novos lotes devem melhorar aproximadamente 2,3 mil quilômetros de pistas

Campinas, criando facilidade de acesso ao aeroporto de Viracopos e uma alternativa para chegar ao Estado do Paraná.

O Lote C compreende a duplicação da SP-318 até São Carlos, da SP-255

na região de Rincão e nos trechos Araraquara–Bocaina, Bocaina–Jau e Jau–Igarapu do Tietê. Ainda na SP-255, a pista na região de Itai será duplicada. A SP-191 terá obras de duplicação no tre-

cho entre São Pedro–Charqueada. Essas obras vão estimular a economia canavieira do Estado.

Por último, o Lote D receberá a duplicação da SP-323 nos trechos Marília–Assis e Assis–Tarumã e no trecho de Tarumã até a divisa do Paraná. Essas melhorias vão fortalecer a economia de quatro diferentes regiões do Estado e também permitirão a interligação do Triângulo Mineiro ao Estado do Paraná.

Ranking – As melhores rodovias do País estão localizadas no Estado de São Paulo. Das 20 estradas mais bem classificadas no ranking divulgado no ano passado pela Confederação Nacional de Transporte (CNT), 19 integram o Programa de Concessões Rodoviárias do Estado de São Paulo.

Do Portal do Governo do Estado