

Sem peso desnecessário

Volta às aulas é momento de avaliar o peso das mochilas para evitar lesões futuras e até permanentes na coluna de crianças e adolescentes

Millena Grigoletti
Especial para o Diário

Evian Francisco Gonçalves, de 14 anos, vai usar a mesma mochila do ano passado para levar seus materiais no primeiro ano do ensino médio. A questão é séria para o garoto. “Ele levava os materiais que usava no dia, mas mesmo assim era muito pesado. O peso o deixou com problemas, chegou a usar até colete. Agora ele procura levar apenas o necessário e usar uma mochila confortável”, conta a mãe do adolescente, Clauneide Aparecida Cilino Gonçalves, de 47 anos.

O exemplo de Evian mostra o quanto importante é ter cuidado com peso das mochilas que crianças e adolescentes carregam, e a volta às aulas é um bom momento para prestar atenção nesse detalhe nada insignificante - seja na escolha de uma nova bolsa ou na reutilização de uma antiga.

“A idade não é tão determinante para a escolha do modelo mais ergonômico, mas sim altura, peso, modo como ela é carregada, ajustes das fivelas e da alça, distribuição dos materiais dentro do acessório”, explica o fisioterapeuta Mateus Lamari.

LIMITE

Segundo o especialista, o ideal é que a mochila pese no máximo 10% do peso corporal. Ou seja, uma criança pequena, de 20 quilos, não deve carregar mais do que dois quilos de materiais todos os dias. “Ultrapassando esses limites, a coluna pode começar a sentir os efeitos da sobrecarga. A dor nas costas é resultado do excesso de peso na mochila, que força a coluna para trás, pressionando as vértebras e os discos entre elas, e sobrecarregando os músculos que estabilizam essa estrutura”, explica Lamari.

Miguel Akkari, ortopedista pediátrico e presidente do Departamento de Ortopedia da Sociedade de Pediatria de São Paulo, diz que o ideal é que a mochila seja de duas



Guilherme Baffi 19/1/2024

Evian, 14 anos, teve problemas nas costas devido ao peso da mochila

DADOS

A mochila adequada deve possuir as seguintes características:

- duas tiras largas e acolchoadas para os ombros - mochilas com tira única para o ombro não distribuem o peso uniformemente
- um forro acolchoado e resistente protege as costas contra objetos pontiagudos, evitando desconforto
- tira lombar (região da cintura), que distribui o peso de uma mochila pesada mais uniformemente
- mochilas com rodinhas são boas para aqueles que necessitem carregar muito peso

Como evitar lesões

- utilize sempre ambas as tiras nos ombros
- tencione as tiras para que a mochila fique bem junto ao corpo
- não exceda o peso da mochila em 10% do peso corporal da criança
- organize a mochila, utilizando todos os seus compartimentos
- transporte apenas o necessário
- dobre os joelhos ao se agachar, em vez de inclinar as costas
- pratique exercícios para fortalecer os músculos

alças, de modo que fique presa aos dois ombros, e que seja largas e acolchoadas. É interessante também que o acessório tenha vários bolsinhos para que o estudante consiga distribuir de forma mais homogênea o que precisa carregar. A bolsa deve ter também uma parte mais estruturada, mais dura, para ficar rente ao

corpo do estudante, além de uma terceira alça no abdome, evitando o balanço da mochila batendo nas costas.

CONSEQUÊNCIAS

De acordo com Mateus Lamari, alguns dos problemas que podem surgir em decor-

E as bolsas de rodinha?

O ortopedista Miguel Akkari pontua que os carrinhos ou mochila com rodinhas são uma opção, porém somente se o caminho for plano - se houver percalços, como buracos e escadas, o carrinho acaba se tornando um problema ainda maior.

O fisioterapeuta Mateus Lamari lembra ainda que os carrinhos permitem carregar mais peso. “Pelo seu sistema de rodas, a mochila de rodinhas permite carregar, com menor sobrecarga das articulações, músculos, tendões e ligamentos, utensílios mais pesados.”

De qualquer forma, é preciso ter cuidado com a escolha do modelo. “A alça, quando puxada, deve ficar o máximo possível na altura da cintura da criança. Opte por uma versão com o puxador ajustável. Assim, se a criança crescer ao longo do ano, não precisará forçar a coluna com uma mochila inadequada”, orienta o fisioterapeuta. (MG)

rência do peso excessivo nas costas são escoliose, hiperlordose lombar e hipercifose torácica, um dos principais - os ombros e pescoço se inclinam para frente, formando uma espécie de corcunda. “Além disso, alterações na forma de caminhar, para compensar esses esforços desnecessários, e alterações no equilíbrio ao transportar a mochila, o que aumenta o risco de quedas.”

Para evitar lesões, um dos cuidados mais efetivos é o movimento. “A melhor saída para a resolução é a atividade física, além de boa alimentação. Um corpo saudável tem sua capacidade física aumentada, podendo realizar atividades mais elaboradas, carregar cargas mais pesadas, se movimentar de maneira mais funcional e correta, evitando dores e lesões.”

BREVES

Ruas ao redor Zoo de Rio Preto terão interdições

A Secretaria de Trânsito de Rio Preto promoverá, até o dia 7 de março, interdições totais em trechos das vias que circundam o Zoológico de Rio Preto - avenida Nelson da Veiga e rua José Deguer. O motivo é a realização de poda das árvores ao redor do bosque, serviço que será realizado pela Secretaria de Meio Ambiente. A primeira interdição total será a partir das 8h desta terça-feira, dia 30, na avenida Nelson da Veiga, mas no trecho entre as ruas Joaquina Ferreira e Francisco Bercelino. A expectativa é de que haja a liberação do trânsito após as 18h. A orientação da Secretaria de Trânsito e Transportes é evitar o trânsito pela região nesse período.

Mutirão recolhe 2,5 toneladas de materiais em janeiro

O Mutirão da Limpeza e da Saúde recolheu 10,4 toneladas de materiais inservíveis em duas etapas realizadas em janeiro, em Rio Preto. A primeira etapa foi na região dos bairros Jaguaré/João Paulo 2º e a segunda ocorreu no bairro Solo Sagrado. Em ambas, os moradores deixaram os materiais na calçada antes do início do mutirão, às 8h da manhã. Foram recolhidos pelas equipes da limpeza urbana móveis velhos, pneus, garrafas, portas velhas de madeiras, tábuas, eletrodomésticos quebrados, colchões e outros objetos que podem servir como criadouro para o mosquito *Aedes aegypti* ou esconderijo para os escorpiões. No ano passado, somente nas ações de mutirão, foram recolhidas 840 toneladas de materiais inservíveis, que tiveram a destinação correta para descarte na Fazenda Municipal. A Vigilância Ambiental da Saúde, em parceria com a secretaria de Serviços Gerais, ainda não definiu datas e locais dos próximos mutirões.

MORTES

VALDECIR RODRIGUES faleceu aos 78 anos de idade. Era casado com a sra. Emilia da Silva Rodrigues e deixa os filhos: Aldeci Donizeti, Angela Maria, Adalberto Luis e Alessandro Renato. Seu sepultamento deu-se no dia 29/1/2024 às 16h, saindo seu féretro do velório Parque Jardim da Paz para o mesmo cemitério.

MARIA DE SOUZA ABRÃO faleceu aos 86 anos de idade. Era viúva do sr. Abrão José Antonio e deixa as filhas: Arlene Maria, Solange e Sandra Regina. Seu sepultamento deu-se no dia 29/1/2024 às 16h, saindo seu féretro do velório Capelas Prever Rio Preto para o cemitério Parque Jardim da Paz.

ROSA DE OLIVEIRA SANTOS faleceu aos 74 anos de idade. Era viúva do sr. Valter dos Santos Cruz e deixa

os filhos: Rogerio, Rosangela e Robson. Seu sepultamento deu-se no dia 29/1/2024 às 17h, saindo seu féretro do velório São João Batista para o mesmo cemitério.

WALDEMAR ALBERTINI faleceu aos 93 anos de idade. Era viúvo da sra. Maria de Lourdes Gomes Albertini e deixa os filhos: Marcus Vinicius, Ligia de Fatima e Telma Cecilia. Seu sepultamento deu-se no dia 29/1/2024 às 17h, saindo seu

féretro do velório da Ressurreição para o mesmo cemitério.

MARIA APARECIDA LOPES DE ARAUJO faleceu aos 94 anos de idade. Era viúva do sr. Benedito Tubias de Araujo e deixa os filhos: Petrolina Luzia,

Lourdes Ivone, Germano Guilherme (falecido), Ana Rita (falecida), Carlos Roberto (falecido) e Maria Aparecida (falecida). Seu sepultamento deu-se no dia 29/1/2024 às 11h, saindo seu féretro do velório Capelas Prever Rio Preto para o cemitério São João Batista.

VEICULAM NESTA COLUNA NOTAS DE FALECIMENTO ENVIADAS PELAS FUNERÁRIAS ATÉ AS 17H DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA E ATÉ AS 11H AOS SÁBADOS. NOTAS ENVIADAS DEPOIS DESSES HORÁRIOS E AOS DOMINGOS E FERIADOS VEICULAM NA EDIÇÃO SEGUINTE. O CONTEÚDO DAS NOTAS DE FALECIMENTO É DE TOTAL RESPONSABILIDADE DAS FUNERÁRIAS