

Volta às aulas com saúde!

Nayara Teodoro –Agencia fmcom/Alpargatas

Na volta às aulas os pais devem estar atentos ao modelo de mochila escolhido pelos filhos. As preferidas costumam ser aquelas com rodinhas ou cheias de bolsos, onde a criançada pode carregar estojos, brinquedos e mais uma porção de bugigangas e acessórios dispensáveis. Estes tipos, porém, estão longe de ser o ideal.

"A mochila apropriada não deve conter muitos detalhes e bolsinhos, para a criança não carregar excesso de peso", diz a fisioterapeuta Marília Christina Tenorio Rebolho, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Em São Paulo há uma lei municipal que determina que o peso das mochilas não pode passar de 10% do peso corporal da criança. É importante também que os pais orientem os seus filhos quanto à maneira adequada de carregar a mochila.

Segundo as fisioterapeutas, o mais adequado é carregar a mochila nas costas, com uma alça em cada ombro para distribuir melhor o peso, respeitando o limite de 10% do peso corporal. "Levar a mochila de um lado só do corpo pode causar danos à estrutura da coluna vertebral em idade de crescimento, ou seja, na pré-puberdade", afirmam as fisioterapeutas.

A regulagem das alças é outro ponto importante. A mochila deve ficar na altura da região lombar, nunca a mais de 10 cm abaixo da cintura.

Outro modelo preferido pela meninada é a mochila com rodinhas. Geralmente ela possui uma estrutura de metal ou plástico que a torna mais pesada. Assim, ao subir e descer escadas, a criança faz um esforço muscular maior que o adequado. Além disso, o aluno normalmente a carrega puxando por um só braço o que pode prejudicar a coluna vertebral e a musculatura.

As fisioterapeutas Marília Christina Tenorio Rebolho e Vânia Albuquerque Cardinali são responsáveis pela criação do projeto P&4 "Programa de Prevenção de Problemas Posturais na Infância", que tem o objetivo de passar orientações sobre hábitos posturais saudáveis, por meio de uma história em quadrinhos chamada "Posturinha e Sua Turma".

Acesse o site www.posturinha.com e conheça mais sobre o trabalho das fisioterapeutas.

Fev/09 –divulgação interna para funcionários da Alpargatas