

Escolhem uma mochila escolar com protecção dorsal de forma inteligente



Muitos pais optam por comprar uma mochila escolar com protecção dorsal para os seus filhos, porque os protector de coluna e acolchoamento incorporados na mochila podem fixar a sua estrutura e suportar as costas, favorecendo assim a “absorção da força”. Perante a diversidade de mochilas escolares com protecção dorsal, como se escolhe uma que é adequada às crianças? Neste “O Consumidor”, é convidada a Directora-Geral da *Macau Physical Therapists Association*, Ao Kit Man, para dar algumas dicas de como escolher uma mochila adequada às suas necessidades.

Segundo Ao Kit Man, a mochila escolar com protecção dorsal serve para melhorar a capacidade de suporte dorsal e distribuir uniformemente o peso da mochila. Convém escolher uma mochila com peso e tamanho adequado, componentes leves e boa capacidade de suportar carga. “Muitas vezes, a mochila com protecção dorsal é feita de materiais duros para melhor proteger as costas. Porém, estes materiais são geralmente mais pesados, o que se deve tomar em consideração aquando da escolha de mochila. Nem é sempre melhor a mochila que é feita de materiais mais duros.”

O tamanho também merece atenção. Muitas vezes, os consumidores escolhem, na óptica económica, uma mochila com maior capacidade ou tamanho, na expectativa de uma utilização

mais duradoura possível. Ao Kit Man apontou que, as alças, a correia de peito e o cinto se alteram proporcionalmente ao tamanho da mochila, e a utilização de uma mochila não adequada pode dar impacto negativo ao desenvolvimento da coluna vertebral. “Caso as coisas se inclinem habitualmente para um só lado, as forças aplicadas aos lados esquerdo e direito ficarão desequilibradas, formando, assim, facilmente a escoliose, que leva tempo para a recuperação. Caso se verifique o problema apenas depois do amadurecimento, será ainda mais difícil reverter-se.”

Actualmente, os estudos médicos revelam que, uma vez que o peso da mochila escolar excede 15% do peso da criança, tornar-se-ão mais evidentes os impactos negativos, incluindo o aumento da pressão plantar, a perda de equilíbrio e os ombros arredondados. “Às vezes, vemos crianças na rua, carregando uma grande mochila até que as suas costas se curvem. Na verdade, isto resulta de que a mochila é demasiado pesada ou o comprimento das alças não é adequado, o que leva à postura incorrecta da criança.” Ao Kit Man recomenda a compra das mochilas dotadas de várias camadas separadoras, que favorecem a distribuição uniforme do peso. Ensinou também as técnicas para colocar livros na mochila: “colocamos os livros ou materiais escolares mais pesados ou grossos no centro da mochila, em vez da parte inferior ou junto ao corpo, sendo assim, na teoria biomecânica, mais fácil e confortável para carregar a mochila.”

Como carregar correctamente a mochila?

1

Ao ajustar o comprimento das alças, recomenda-se que a mochila fique junto à área entre os ombros e a parte superior da pélvis, deixando, entre as costas e a mochila, um espaço não superior à grossura da palma da criança, no sentido de assegurar a permeabilidade e evitar a pendência excessiva da mochila, sob pena de afectar a postura da criança.



As alças devem ser feitas de materiais descompressivos com uma grossura adequada. Caso a mochila seja dotada de correia de peito e cinto, ajuste adequadamente o comprimento destes e aperte-os quando carregar a mochila. Depois de apertar, convém manter uma estreiteza que permite meter dois dedos.

2



3

Coloque no centro da mochila os livros ou materiais escolares mais pesados ou grossos, de modo a distribuir uniformemente o peso; mantenha, quando possível, um equilíbrio de peso nos dois bolsos laterais porta-garrafas, no sentido de evitar que todo o peso se tenda para um só lado.

