

## Preparem-se bem antes do início do ano lectivo: Escolhem bem sapatos escolares e mochilas ergonómicas escolares para as suas crianças

Daqui a cerca de um mês, já começará o ano lectivo. Muitos pais já estão ocupados a fazer preparação dos bens necessários para a vida escolar dos filhos, incluindo os sapatos escolares e a mochila escolar ergonómica. No entanto, estão disponíveis diversos tipos no mercado, como é que podem escolher os produtos adequados? Isso levou à preocupação dos pais. Neste sentido, o editor organizou os pontos mais essenciais para a escolha e a compra e uma guia, de modo a ajudar os pais a comprar esses produtos de forma confiável e adequada.

### Pontos essenciais para a compra de sapatos escolares

1. Material e design: O cabedal dos sapatos deve ter uma textura moderadamente macia, sendo melhor escolher aqueles fabricados com materiais elástico e permeável. Nota-se que os sapatos com um terço da biqueira dobrável têm uma dureza adequada para andar;
2. Sola frontal e salto: Não escolham os sapatos com sola frontal demasiado fina, de modo a evitar o desconforto durante o andamento. Convém escolher um salto com dureza idónea e resiliência, para dar apoio à estabilidade dos pés;
3. Altura do salto: Não convém escolher os sapatos com salto demasiado alto, sendo a altura mais adequada entre 6mm e 15mm, de modo a evitar desequilíbrio e encargos vertebrais;
4. Design de salto de altura moderada: Uma sola com pouco salto pode ajudar as crianças a manter o equilíbrio. É melhor que a sola seja dotada de função antiderrapante;
5. Tamanho adequado: Uns sapatos com tamanho demasiado grande podem causar o deslizamento da palma do pé para a frente, afectando assim a saúde dos dedos dos pés e provocando facilmente dores no joelho e lombalgia; por outro lado, uns sapatos demasiado estreitos podem pressionar os ossos dos pés e afectar o seu desenvolvimento. Portanto, deve assegurar-se um tamanho adequado, convindo manter um espaço de cerca de 1cm;
6. Exigência relativa à dureza: A biqueira e o salto devem ser suficientemente duros para proteger os pés de choque ou torcedura;
7. Comprimento e estilo de atacadores: Não convém que os

atacadores sejam demasiado compridos, de modo a evitar tropeções. Podem escolher para as crianças mais pequeninas sapatos escolares com velcro e um estilo simples.

### Guia sobre a escolha de mochila escolar ergonómica

1. Peso e volume: É melhor que o peso da mochila escolar não exceda 15% do peso corporal da criança, dado que o peso excessivo pode causar problemas aos ombros e à coluna. É recomendável uma mochila de plástico leve, como PU, PP ou EVA, evitando aquelas de material mais pesado como couro;
2. Design de alças dos ombros: As alças devem ser suficientemente largas, grossas e acolchoadas, podendo distribuir o peso de forma uniforme. Devem ser ajustáveis a nível de comprimento, com fivelas de material seguro e sem bordas afiadas;
3. Alças de peito e de cintura: As alças de peito e de cintura podem ajudar a espalhar o peso nos ombros e nas pélvis, diminuindo a pressão nos ombros e aumentar a estabilidade de carregar peso nas costas;
4. Material e colchão da parte traseira: A parte em contacto com as costas e os ombros deve ser dotada de um colchão ergonómico macio e grosso, para trazer maior conforto e proteger a coluna;
5. Durabilidade e impermeabilidade do material: A adopção de um material leve, resistente à água e transpirável pode garantir uma vida útil longa da mochila e maior conforto na utilização;

Por fim, lembra-se que, no momento de compra, os pais devem deixar os seus filhos experimentarem os sapatos e as mochilas, simulando a utilização na escola no sentido de verificar se lhes são adequados e confortáveis. Escolham um produto sem cheiro irritante, de maneira a evitar a existência de substâncias químicas nocivas e assim proteger a saúde das crianças.

Com as preparações acima referidas, os pais poderão garantir que os seus filhos vão à escola de forma mais saudável e confortável.