



SAÚDE ESCOLAR - DSP da ARSC,IP

DICA
Janeiro
2021

Destinatário: Comunidade
Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Durante o percurso escolar, o uso da mochila é uma atividade que faz parte da tua vida diária...

Quais as consequências de transportar incorretamente a mochila?

- ✚ Desconforto;
- ✚ Dor e/ou tensão muscular na região do pescoço, ombros, costas e pernas;
- ✚ Formigueiro nas extremidades dos membros superiores;
- ✚ Diminuição da força muscular;
- ✚ Fadiga;
- ✚ Alterações posturais.

O que não deves fazer:

- ✚ Encher demasiado a mochila;
- ✚ Distribuir o conteúdo das mochilas incorretamente;
- ✚ Usar mochila de duas alças num só ombro;
- ✚ Transportar a mochila durante um longo período de tempo.



Como transportar corretamente a mochila?

- ✚ A mochila deve estar bem ajustada, de modo a ficar o mais próximo possível do tronco e acima da cintura;
- ✚ Deves transportar a mochila com as duas alças nos dois ombros.

Como arrumar os materiais na mochila?

- ✚ Deves levar para a escola apenas os materiais necessários para aquele dia;
- ✚ Os materiais mais pesados e de maiores dimensões devem estar colocados na vertical e o mais próximo das costas, guardados por ordem decrescente.

O transporte incorreto da mochila e de material escolar pesado pode levar a alterações da coluna.



As Equipas: Regional de SE da ARSC,IP/ELSE Estarreja

Peso da mochila
10% do peso
corporal
da criança

Como calcular?

Peso da criança: ____ Kg

Peso da criança / 10 = **peso máximo**
recomendado da mochila

Cálculo: / 10 = Kg

Mochila Ideal

- ✓ Sem carga não deverá ultrapassar 1,5 Kg
- ✓ Alças largas e acolchoadas
- ✓ A largura não deve ser maior que a tua largura
- ✓ Costas acolchoadas
- ✓ Alças e cintos reguláveis
- ✓ Compartimentos múltiplos

