Mochilas pesadas são ameaças à saúde na volta às aulas

Até 70% das doenças da colunas cervical são provocadas na infância

A volta às aulas chama a atenção para um cuidado importante que pais e escolas devem ter com as crianças: o execesso de peso da mochila que os estudantes carregam pode provocar problemas graves. A Associação Brasileira de Reabilitação de Coluna (ABR Coluna), por exemplo, acredita que entre 60% e 70% dos problemas de coluna na fase adulta são causados por sobrecarga de peso e esforços repetitivos na infância e adolescência. Assessor do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 12ª Região (Crefito 12), Said Kalume diz que o mais recomendado é que as crianças não carreguem mais de 10% do seu peso corporal. As mochilas com rodinhas são menos prejudiciais, mas esse percentual também deve ser respeitado.

No caso das mochilas que vão nas costas, é importante que elas fiquem firme no tronco das crianças e não folgadas, porque assim diminui a tendência da criança jogar o corpo para frente. O uso inadequado do equipamento (com excesso de peso e sem estar firme no tronco) pode gerar vários problemas, como alteração postural, com curvatura patológica da coluna vertebral, como se a pessoa ficasse ‘corcunda’. Também pode gerar hiperlordose e, ainda, lesão plexo braquial, que atinge os nervos os braços, podendo provocar dor de cabeça, formigamento nas mãos e falta de concentração.

“A escola pode oferecer armários para a criança deixar os livros ou outros materiais mais pesados e o pai tem que entender que a criança está em processo de crescimento. Não pode se deixar levar pelo modismo. As meninas, às vezes, querem usar sapato com um saltinho e não é bom”, alerta

Kalume.

Outra atenção importante que os pais devem ter nessa volta à aulas é para o calçado dos pequenos. O ideal é tênis confortável. Já as carteiras utilizadas nas escolas devem ser adequadas ao tamanho das crianças – o joelho, por exemplo, tem que estar a 90º e a planta do pé ficar firme no solo quando a criança estiver sentada.

A preocupação, entretanto, não deve se resumir ao peso carregado nas costas, sapatos ou postura ao se sentar. Said destaca outro vilão da coluna das crianças, que muitas vezes passa despercebido, mas já se tornou mais prejudicial que a mochila: o celular. A posição que a pessoa fica ao visualizar o aparelho também pode provocar problema cervical. Por isso, é importante evitar o exagero do uso de celular pelas crianças. "O que falta para elas é atividade lúdica e física, como amarelinha, elástico. Tem criança que sabe usar celular, mas não sabe amarrar um cadarço", critica.

PREOCUPAÇÃO

Mãe do pequeno João Pedro Vasconcelos Pereira, de 6 anos, a contadora e professora Tatiana Vasconcelos, de 40 anos, afirma que procura tomar alguns cuidados para não provocar problemas futuros à coluna do filho. "Como ele ainda tem seis ano e está na fase de crescimento, para não sentir tanto o peso, a gente comprou uma mochila de rodinhas, que é mais fácil de levar".

Ela não sabe o peso médio da mochila do filho e nem tinha conhecimento da recomendação dos profissionais da área de fisioterapia, para que as crianças não carreguem mais de 10% do seu peso corporal. Mesmo assim, ela diz que há dias que o menino leva muito material para a escola, principalmente livros, e quando sente que a mochila está mais pesada, para evitar o sacrifício da criança, ela mesma procura carregar a bolsa. "Para ele não fazer tanto esforço, até porque há muitas rampas".

Outro cuidado que Tatiana tem é com o calçado. “Não pode ser muito folgado e nem apertado. Eu sempre pergunto pra ele se está confortável. É na base da conversa e a gente observando”.

Fonte: O Liberal.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br