

## 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.



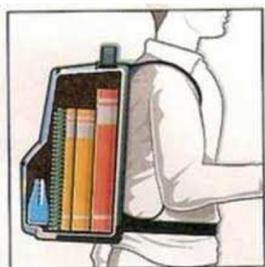
**Como transportar corretamente a mochila?**

- 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

