

Os conselhos SRP para escolher a mochila escolar adequada

É essencial ter em conta o nível escolar do seu filho ao escolher a sua mochila, uma vez que existem vários modelos disponíveis. Aqui estão os principais critérios a considerar para selecionar uma mochila que seja adequada, confortável e que respeita o seu desenvolvimento:

O tamanho



Antes de adquirir uma mochila escolar, é fundamental **avaliar o seu tamanho**, pois este é um indicador das suas capacidades e limitações. O tamanho da mochila deve **corresponder à morfologia da criança**. Uma mochila demasiado pequena ou demasiado grande pode não distribuir corretamente o peso sobre os ombros, o que poderá causar um **desequilíbrio corporal**. Isso pode resultar em dores cervicais, tensões musculares, bem como desconforto nos ombros e na coluna vertebral.

A organização interior



Recomenda-se escolher um modelo com **dois compartimentos**, permitindo assim uma **distribuição harmoniosa do peso** dos materiais escolares. A presença de compartimentos facilita também o acesso aos livros, cadernos, acessórios e outros materiais.

Como a mochila é **destinada exclusivamente ao uso escolar**, é aconselhável que o seu filho tenha uma mochila separada para as atividades extracurriculares. Uma mochila impermeável será mais adequada para os objetos de piscina, evitando misturar objetos molhados com os cadernos. O mesmo se aplica a outras atividades desportivas, para as quais o uso de uma mochila desportiva mais convencional será mais apropriado.

O peso



É fundamental optar por uma mochila leve quando vazia, uma vez que, ao ser carregada, o seu peso pode aumentar significativamente. Idealmente, quando cheia, o peso da mochila **não deverá ultrapassar 10% do peso corporal da criança**.

As alças e as correias



É recomendado optar por **um modelo com alças largas e acolchoadas**, cobrindo assim uma boa parte dos ombros da criança, o que ajuda a reduzir a sensação de peso quando a mochila está cheia. No que diz respeito às **correias de peito, estas são geralmente ajustáveis na maioria das mochilas**, permitindo aumentá-las ou reduzi-las conforme necessário. No entanto, é preferível que permaneçam curtas.

Alças demasiado longas podem aumentar a carga da mochila e inclinar a criança para trás, o que pode provocar **problemas nas costas**. Para oferecer uma proteção adicional a essa área do corpo, pode também optar por uma mochila com as costas acolchoadas, de forma **a aliviar a sensação de peso dos materiais escolares**.

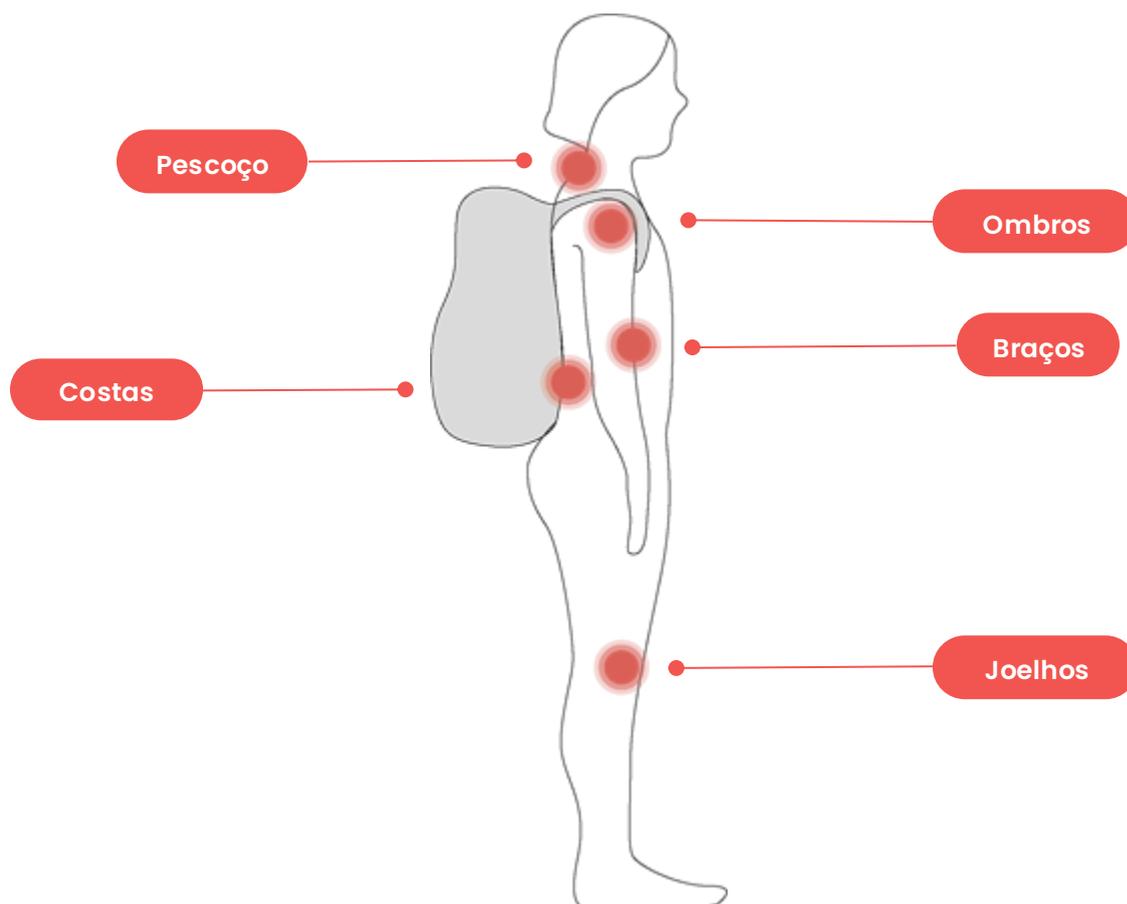
Por fim, certifique-se de que a pega da mochila é suficientemente larga e acolchoada, para **evitar qualquer desconforto nas mãos**.

As costas acolchoadas e a ventilação



As costas acolchoadas oferecem um **suporte adicional à coluna vertebral**, ajudando a reduzir a pressão exercida sobre ela. Além disso, embora muitas vezes seja negligenciada, a ventilação das costas é essencial para **evitar o acúmulo de calor e suor**. Por isso, é aconselhável privilegiar mochilas com painéis traseiros ventilados ou fabricadas com composições respiráveis.

Escolha da mochila



Pescoço

Uma sobrecarga nos ombros e nas costas pode causar dores cervicais, levando a distúrbios posturais.

Ombros

Para prevenir uma curvatura exagerada na parte superior das costas, é aconselhável usar as duas alças, evitando assim dores intensas nas articulações dos ombros.

Costas

O uso inadequado (alças demasiado longas, uso de apenas uma alça, etc.) acentua a má postura do aluno e pode causar desvios na coluna vertebral.

Braços

Levantar e carregar uma mochila sobrecarregada pode provocar microtraumatismos repetidos, resultando em dores persistentes nos músculos ou articulações.

Joelhos

Para levantar ou colocar a mochila, é recomendável adotar o hábito de flexionar os joelhos, evitando assim sobrecarregar a coluna.

Que mochila escolher para cada ciclo escolar?

A mochila no ensino pré-escolar

Para a educação pré-escolar, uma pasta pequena ou mochila é suficiente para guardar o essencial. Nesta fase, a simplicidade e a leveza devem ser priorizadas para garantir o conforto da criança.

A mochila no ensino básico

No ensino básico, várias opções estão disponíveis: pasta clássica, mochila ou mochila com rodas. É crucial escolher um modelo que seja ao mesmo tempo confortável, leve e adequado à morfologia da criança, assim como ao seu trajeto diário entre casa e escola.

Para a entrada no 1º ciclo, recomenda-se escolher uma mochila com uma altura entre 35 e 37 cm. Acima de 38 cm, a mochila pode tornar-se excessiva e prejudicar o desenvolvimento da criança.

Quanto à largura, uma dimensão entre 12 e 15 centímetros é suficiente. A mochila não deve ultrapassar a largura dos ombros, sendo esta uma regra simples mas essencial para a escolha.

A mochila no ensino secundário

A mochila torna-se indispensável. Com todos os cadernos e manuais escolares que o aluno do ensino secundário terá de transportar, deve priorizar a robustez e o conforto, optando por uma mochila com alças ajustáveis e acolchoadas, e costas forradas com espuma.

Algumas mochilas são também equipadas com vários compartimentos, oferecendo uma boa capacidade de arrumação. Se o estudante precisar de trabalhar com um computador portátil, uma mochila de bagagem para informática pode ser uma opção adequada.

Características importantes

**Bolsos exteriores**

É aconselhado colocar os objetos pesados na bolsa principal da mochila e utilizar os bolsos laterais para objetos mais leves, de forma a redistribuir o peso.

ENSINO BÁSICO – ENSINO SECUNDÁRIO**Pega**

A pega permite levantar a mochila facilmente. Se a mochila tiver rodas, a criança pode puxá-la utilizando a pega.

ENSINO BÁSICO – ENSINO SECUNDÁRIO**Rodas**

As mochilas com rodas são uma alternativa à mochila que se transporta nas costas. No entanto, as alças continuam a ser indispensáveis para a transportar nas escadas.

ENSINO BÁSICO**Correias adicionais**

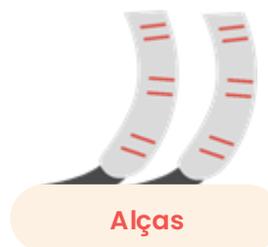
As correias adicionais permitem ter diferentes objetos ao alcance, sem ser necessário abrir a mochila.

ENSINO BÁSICO



Os fechos são fáceis de usar e permitem ao aluno não perder o conteúdo da sua mochila.

ENSINO BÁSICO – ENSINO SECUNDÁRIO



Ao comprar, verifique se as alças são largas e acolchoadas para um conforto otimizado. Para não acentuar a curvatura da coluna, a mochila deve ficar a 5 cm da cintura.

ENSINO BÁSICO