

Mensagem do Mês

**SETEMBRO**

# REGRESSO À ESCOLA SAUDÁVEL

O início de mais um ano letivo é a altura para escolher a mochila ideal.

Esta é uma ferramenta escolar que deve cumprir alguns requisitos, para não prejudicar o desenvolvimento das crianças.



A mochila deve ser de material leve e resistente e não deve pesar mais de meio quilo, deve ter alças largas e almofadadas, deve ter cinto e compartimentos no interior para facilitar a distribuição do peso.

É fundamental a criança experimentar a mochila antes da compra: a parte superior deve ficar abaixo do pescoço e a parte inferior ao nível da cintura.

A mochila carregada não deve ultrapassar 10% do peso da criança e deve ser sempre usada com as duas alças. A carga excessiva pode causar dores nas costas e até lesões musculares.

É também importante que as crianças adotem posturas corretas no dia-a-dia, para que tenham um desenvolvimento saudável.

Um conselho da



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE