

ALUNOS E ENCARREGADOS  
DE EDUCAÇÃO



Sugestões para  
levar às costas



UMA INICIATIVA  
DO MINISTÉRIO  
DA EDUCAÇÃO



educação



# Sugestões para levar às costas

## ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



- Adquirir mochilas **ergonomicamente adequadas**.
- Adquirir **materiais leves** (estojos, cadernos e outro material auxiliar).
- Optar por cadernos ou dossiês que permitam que se utilize **um caderno único ou separadores**.
- Optar por mochilas **com rodas** (tipo *trolley*).
- Se a opção for mochila de alças:
  - Usar a mochila carregada **à altura do dorso** (parte média das costas);
  - Usar a mochila às costas com as **duas alças sempre colocadas**;
  - Usar a mochila o **mínimo tempo possível** às costas;
  - **Distribuir adequadamente** o material escolar dentro da mochila, colocando o mais pesado junto às costas.

- Verificar se só são transportados o material escolar e os equipamentos (eletrónicos, informáticos, brinquedos, etc.) úteis e **estritamente necessários**.
- Verificar se o material que já não seja utilizável **é retirado da mochila**.
- Utilizar materiais **leves e sustentáveis**, sempre que os alunos levem lanche para a escola.
- Promover **ações de sensibilização** nas Associações de Pais.

### SUGESTÃO DE LEITURA:



**O Saber não deve Pesar**  
[biblioteca.min-saude.pt/livro/  
osabernaodevepesar](http://biblioteca.min-saude.pt/livro/osabernaodevepesar)

