

Peso das Mochilas

Escolas e Professores

- Estimular o uso dos cacifos, de forma partilhada ou individual, em função da capacidade, permitindo que os materiais mais pesados possam ficar na escola.
- Distribuir preferencialmente a mesma sala a cada turma, para que os materiais possam ser deixados na sala nos intervalos.
- Garantir, sempre que possível, que os manuais fiquem na escola.
- Planificar as aulas prevendo se os manuais serão utilizados, para evitar que os alunos os levem para a escola quando não fazem falta.
- Avisar os alunos sobre quais os volumes e manuais necessários para a aula seguinte, possibilitando que levem apenas o estritamente necessário.
- Selecionar atividades a desenvolver em casa, quando necessárias, ponderando o material que seja preciso e que preferencialmente não impliquem a utilização dos manuais escolares.
- Planear formas de utilização de cadernos ou dossiês que permitam que se utilize um caderno único ou separadores descartáveis.
- Promover o uso partilhado dos manuais, de forma rotativa, alternando o dia em que diferentes alunos levam os livros para a aula.
- Promover ações de sensibilização em cada escola, envolvendo toda a comunidade escolar.

Alunos e Famílias

- 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 descartáveis.
- Optar por mochilas com rodas (tipo *trolley*), quando adequado. Neste caso garantir o cuidado ergonómico no transporte da mochila.
- 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 é transportado o material estritamente necessário de acordo com as indicações da escola.
- Verificar a utilidade de outros equipamentos (eletrónicos, informáticos, brinquedos, etc.) que contribuem para o aumento do peso.
- 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.

<https://biblioteca.min-saude.pt/livro/osabernaodevepesar>