



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Senhor Doutor, qual o peso ideal da mochila do(a) meu(minha) filho(a)?

Para evitar os problemas relativos à sobrecarga e dores nas costas, as mochilas devem ser transportadas nos dois ombros, de forma a repartir o peso, e não devem pesar mais do que 10% do peso corporal da criança.

Como alternativa, as malas com rodinhas podem ser úteis, desde que apresentem uma pega regulável em altura, de modo a que a criança não tenha de torcer o corpo para puxá-la. É também importante que os pais estimulem as crianças a empurrar estas malas (em vez de puxá-las), nos locais onde isso seja possível.

Última actualização em 15-10-2012