

COLOCAÇÃO DO MATERIAL

Os objetos mais pesados (cadernos e livros) junto às costas, ou seja, na parte de trás da mochila



Coloca os objetos de maneira a não fiquem soltos, para que não provoquem movimentos de desequilíbrio

DEIXA A TUA MOCHILA GANHAR ASAS!



Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Equipa de Fisioterapia
Data: 2023/12
Modelo: DV.07.SE.300.01/B



Tel: 296 249 220
www.usism.azores.gov.pt



NÃO VIRES AS COSTAS À TUA SAÚDE



Projeto Saúde Escolar

POSTURAS NA SALA DE AULA



- Costas apoiadas, pés bem assentes no chão;
- Arranjar estratégias quando a cadeira não está adaptada a ti;



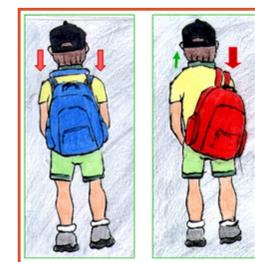
- Coloca o *tablet* apoiado na secretária (na posição vertical) e mantém uma postura correta na cadeira.

A MOCHILA DEVE...

- Ter alças largas, almofadadas, ajustáveis, simétricas e confortáveis;
- Ser almofada nas costas;
- Adequada à altura (deve iniciar nos ombros e terminar acima das nádegas);



- Ter um cinto ajustável na cintura para ajudar a distribuir o peso;
- Ter vários compartimentos que permitam distribuir os objetos;
- Ser de material leve;
- Transportar somente os objetos necessários.



- Não transportar a mochila num só ombro;

- Ajusta as alças (sem folgas) para que a mochila se adapte às tuas costas;



- Evita mochilas com rodas, mas...

Se usas, ajusta a pega do carrinho do modo a que esteja à altura da cintura, para permitir que mantenhás as costas direitas enquanto a puxas!