

# REGRESSO ÀS AULAS EM SEGURANÇA

As férias de Verão aproximam-se do fim e iniciar-se-á um novo ano lectivo!

Com vista em alertar para a promoção da saúde e da segurança dos mais novos no seu regresso às aulas, a Direcção-geral do Consumidor renova a brochura informativa "**Regresso às aulas em segurança**".

Para os mais pequenos, o início do ano lectivo é motivo de alegria! Já para os pais esta fase constitui um motivo de preocupação a vários níveis: do material escolar ao vestuário, passando pelas deslocações e alimentação, há muito para organizar.

Destacam-se algumas recomendações que são enunciadas na brochura:

**Escolha da mochila:** certifique-se que o tamanho é adequado à estatura da criança e que não é demasiado pesada quando vazia; prefira os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas. Para se certificar de que está a comprar o modelo adequado, a criança deve experimentar a mochila.


Lembre-se que o peso aconselhável para a mochila escolar não deve ultrapassar 10% do peso da criança ou adolescente. A utilização de mochilas com excesso de peso, com consequentes posturas incorrectas, são maus hábitos que as crianças e jovens adquirem devido à quantidade de manuais e equipamento que transportam para a escola.

**Alimentação:** ter uma alimentação saudável em ambiente escolar é muito importante para o adequado crescimento. A alimentação deve ser completa (com ingestão de alimentos de cada grupo da nova roda dos alimentos e de, pelo menos, 1,5 litro de água por dia), equilibrada (ingerindo uma quantidade de alimentos proporcional ao tamanho do grupo, respeitando o número de porções recomendado) e variada (comendo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda dos alimentos).

Lembre-se que o pequeno-almoço é a refeição principal do dia. Por isso, deve ser sempre tomado em casa e incluir leite ou iogurte, cereais de preferência integrais, pão de mistura e fruta da época e não se esqueça das refeições intercalares - merendas a meio da manhã e da tarde - devem incluir iogurte ou leite, uma fatia de pão de mistura e uma peça de fruta.

Caso a criança leve as refeições para a escola assegure-se que os alimentos são acondicionados em recipientes adequados. Opte por recipientes que lhe garantam qualidade, verificando a sua rotulagem e



seguindo as instruções de conservação. Dê preferência a recipientes que contenham a menção “Próprio para alimentos” ou o símbolo 

**Transporte:** a redução da sinistralidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta no regresso às aulas. No automóvel lembre-se que, qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, o transporte de crianças (com menos de 12 anos de idade e altura inferior a 1,35m) deve ser sempre efectuado em cadeirinhas homologadas, adaptadas ao seu tamanho e peso e devidamente instaladas no veículo. Nas deslocações a pé, ensine às crianças as regras básicas de segurança rodoviária e acompanhe-as algumas vezes no percurso para a escola, chamando a atenção para as situações de perigo, e prepare-o para quando fizer o percurso sozinho. Sempre que possível, as crianças devem deslocar-se em grupo para a escola - procure um grupo de amigos que vivam perto ou incentive a combinar pontos de encontro para seguirem em grupo.

Estas e mais recomendações podem ser consultadas na brochura que se encontra disponível do Portal do Consumidor.

## **BOM ANO ESCOLAR!**

***Elaborado por:***

Maria Salomé Gonçalves  
Técnica de Saúde Ambiental  
Unidade de Saúde Pública  
ACeS Cávado II – Gerês/Cabreira

***Fonte:***

Portal do Consumidor: <http://www.consumidor.pt/>