

11.07.2017 – 12h00

## RELATÓRIO DE AUDIÇÃO

**Entidade:** Subdiretora-Geral da Saúde, Doutora Maria da Graça Gregório de Freitas; Colégio da Especialidade de Pediatria - Professora Doutora Ana Margarida Neves; Colégio da Especialidade de Ortopedia - Professor Doutor Manuel André dos Santos Gomes

**Recebidos por:** Deputados Amadeu Albergaria (PSD), Coordenador, Ilda Araújo Novo (CDS-PP), Joana Mortágua (BE) e Ana Mesquita (PCP).

**Assunto:** Peso das Mochilas Escolares.

**Exposição:** O Senhor Deputado Amadeu Albergaria (PSD), que presidiu à reunião, na qualidade de Coordenador do [Grupo de Trabalho sobre o Peso das Mochilas Escolares](#), cumprimentou o Doutor José Gonçalves, enquanto membro do Conselho Executivo da CONFAP, e informou que, no seguimento da Petição n.º 271/XIII/2.<sup>a</sup> -Solicitam a adoção de medidas políticas e legislativas quanto ao peso das mochilas escolares, foi determinada a criação do presente Grupo de Trabalho (GT), com vista a indagar das medidas possíveis de serem adotadas neste âmbito. Mais referiu que o GT solicitou já contributos escritos a diversas entidades do sector, com vista a uma tomada de posição consciente e devidamente enquadrada, bem como se encontra a ser elaborado um estudo de direito comparado sobre a temática, para averiguar das melhores práticas europeias e internacionais neste âmbito. Terminou, indicando a grelha de tempos da reunião e dando a palavra para uma intervenção inicial à Senhora Doutora Graça Freitas.

Esta, na qualidade de Subdiretora Geral da Saúde, referiu a Direção está numa fase de acompanhamento do que vem sendo produzido do ponto de vista científico. Contudo, estão disponíveis para a formação de uma Comissão Técnica, que reúna várias especialidades médicas e, eventualmente, técnicos de outras áreas para abordarem este tema. Da análise que fez da petição, parece que o preocupa mais os seus subscritores são os efeitos de longo prazo, sendo certo que nesta matéria existe alguma controvérsia.

A Senhora Professora Doutora Ana Margarida Neves, do Colégio da Especialidade de Pediatria, referiu que hoje em dia as *guidelines* baseadas na evidência não estão completamente adequadas. Considera ser de bom senso que seguir as recomendações gerais, como a forma que a mochila deve ter, como colocar e levar a mochila, se esta deve ter rodas, ou não, etc. Na sua opinião, o ideal seria que os livros fossem informatizados, o que permitiria que o único peso a transportar fosse o computador.

Relatou, ainda, que de acordo com os estudos que existem sobre esta matéria o peso da mochila deverá estar compreendido entre os 5% a 20% do peso corporal da criança, e idealmente situar-se entre os 10% e os 15%.

Salientou que atualmente já se pensa que a predisposição genética é um fator a considerar para a instituição de desvios, podendo o excesso de peso nas mochilas levar a problemas futuros quando se trate de um peso seja excessivo.

Referiu que, para além do peso, há que atender ao fator “tempo de transporte”.

Evidenciou, assim, que dois dos fatores a considerar nesta matéria serão o tempo de uso da mochila e a forma de carregar.

Reiterou que hoje em dia estão a ser consideradas as questões das doenças genéticas, podendo a sobrecarga levar a um agravamento destas. Nos restantes casos, ou seja das crianças sem doença genética ou predisposição para, não existe *evidence base*, mas antes um consenso.

Pensa que deveria ser realizado um estudo que permitisse averiguar se existe, de facto, esta correlação, bem como indagar da prática dos clínicos e dos casos que já tiveram.

A par destas questões, sublinhou que existem alguns fatores de risco que devem ser considerados, como seja a forma como se vê televisão em casa, o esforço feito em alta competição, sendo ainda certo que as meninas têm mais propensão do que os meninos para o excesso de peso da mochila.

Por outro lado, referiu que não é só a coluna que surge prejudicada com o excesso de peso, mas também os ombros.

A Senhora Doutora Graça Freitas pediu a palavra para acrescentar que as alterações posturais são reversíveis. Mas há que considerar muitos fatores que afetam e influenciam, como seja o cansaço, o equilíbrio e a postura. Com efeito, referiu que os colegas de pediatria consideram que a postura que se adota no envio de uma mensagem de telemóvel pode ser mais lesiva do que o peso da mochila, tratando-se de uma questão que terá implicações para a saúde futura das crianças.

O Senhor Professor Doutor André Gomes, do Colégio da Especialidade de Ortopedia, afirmou que as crianças têm de transportar pesos enormes para a escola. Ao nível da especialidade médica, o transporte destes pesos não terá relação com doenças como a escoliose ou outras deformidades. O peso das mochilas tem antes uma relação com a dor vertebral, ou seja, com a dor nas costas, o que pode dar uma incapacidade temporária para as crianças e, eventualmente, dores de ombros.

Referiu que, do ponto de vista de estudos científicos, existem uns que indicam que o peso da mochila deverá estar compreendido entre 10% a 20% do peso corporal das crianças. Realçou, contudo, que não existe aqui um rigor científico na definição deste peso. Apesar desta percentagem indicativa, as crianças transportam, diariamente, muito mais do que este peso, não se tratando de um peso rígido. Por outro lado, também haverá que considerar a própria criança, o tempo de transporte do peso e a existência de alguma incapacidade física preexistente, voltando a insistir que não existem dados científicos rigorosos sobre esta matéria.

Indicou, como uma boa alternativa atual os tróleis, que permitem não sobrecarregar a coluna vertebral.

Ainda assim, referiu que há colegas da especialidade de ortopedia infantil que têm crianças com dores vertebrais relacionadas com o excesso de peso.

A Senhora Deputada Joana Mortágua (BE) agradeceu a presença e referiu que este Grupo de Trabalho foi constituído no âmbito da Comissão de Educação e Ciência, o que significa que olham para este problema do ponto de vista da escola, sem prejuízo de considerarem que existe aqui um papel do lado da saúde.

Assim, sublinhou que, no caso da escola, existem várias medidas paliativas que podem ser adotadas, como seja os tróleis. Contudo, o seu Grupo Parlamentar acredita que não se pode separar o peso da mochila do excesso de trabalho nas escolas, nomeadamente decorrente da carga de horário excessivo. Considera, assim, que é preciso abordar o papel do manual e do digital, devendo ser relevada a questão da postura do aluno.

Referiu, ainda, que o problema do peso das mochilas escolares tem sido direcionado para as crianças do 1.º ciclo. Contudo, o 7.º ano é o ano que tem uma maior carga horária, com um maior número de disciplinas, tendo ainda associado todo o material das disciplinas de Educação Visual e Educação Física, pelo que suscitou a questão da adolescência, solicitando explanação sobre o problema do peso das mochilas, nesta idade escolar.

A Senhora Deputada Ilda Araújo Novo (CDS-PP) cumprimentou a delegação presente e referiu que este Grupo de Trabalho pretende ter a opinião dos interlocutores sobre as medidas avançadas pela Petição n.º 271/XIII/2.<sup>a</sup>. Expôs que o seu Grupo Parlamentar considera que esta questão prende-se mais com o bom senso do que com a necessidade de adoção de medidas legislativas, devendo ser desenvolvido um trabalho entre a escola e os pais.

Das medidas avançadas pela referida petição, expôs que não considera exequível a colocação das balanças nas salas de aulas, antes vendo como viável a colocação de cacifos na escola, sendo certo que tal não invalida a necessidade de monitorização dos pais e das escolas.

Referiu, ainda, que hoje em dia os trabalhos de casa já são feitos pela via digital, havendo ainda escolas que dispõem das tecnologias necessárias para o efeito, como seja para o acesso a manuais escolares. Realçou, contudo, que isto não poderá resultar na discriminação dos alunos. Dos contributos recebidos de outros países, é possível inferir que se trata de um problema das famílias e das escolas, e que os Ministérios desses países emitem recomendações específicas sobre estas matérias, por regra, para as crianças do 1.º ciclo.

Assim, referiu que o seu Grupo Parlamentar entende que deve ser feita uma sensibilização nacional quanto a este tema, tal como deveriam ser emitidas recomendações às escolas, com boas práticas.

A Senhora Deputada Ana Mesquita (PCP) saudou a delegação presente e começou por referir que estas audições foram solicitadas pelo seu Grupo Parlamentar, por parecer existir alguma confusão quanto a esta temática, uma vez que ela decorre de uma conclusão empírica, decorrente de vermos as crianças sobrecarregadas.

Do que foi referido, sublinhou que o impacto na saúde resulta, nomeadamente de existência de condições genéticas e preexistentes, sem desvalorizar, contudo, o problema da sobrecarga sistemática e não ocasional das crianças.

Referiu ter considerado muito interessante a possibilidade de criação de uma Comissão Técnica por parte da Direção Geral de Saúde e questionou sobre a efetiva possibilidade da sua concretização, uma vez que não se conhece a existência de estudos em Portugal sobre esta matéria.

Por outro lado, questionou se a possibilidade de existência de um mecanismo de certificação/homologação de mochilas poderia, ou não, de alguma forma, colmatar este problema, como forma de contribuir que as crianças transportem os materiais da forma correta. Expôs considerar, também, adequada a emissão de recomendações por parte do Ministério da Educação, nomeadamente quanto ao material obrigatório que deve ser transportado.

Reportou-se, ainda, a uma questão de fundo que é a condição física da população estudantil portuguesa. Referiu que os estudantes do nosso país têm pouca prática desportiva, o que pode ser visto como um fator de agravamento desta situação. E terminou referindo que o seu Grupo Parlamentar não é contra a digitalização, mas que tem de se assegurar que não seja gerada uma desigualdade de fundo, considerando que existe uma panóplia de soluções para esta questão que poderão ser abordadas.

Devolvida a palavra à Senhora Doutora Graça Freitas, foi pela mesma referido que consideram como positivo o pedido de contributo da Direção Geral de Saúde e dos Colégios da Especialidade.

Realçou que a questão das mochilas é importante e pode levar a uma abordagem sistemática, nomeadamente quanto à postura relacionada com a carga, a problemas relacionados com a atividade física, de uma população que é altamente sedentária, e de obesidade.

Sublinhou que a escola deve ser vista como um cerne determinante, pois que é lá que passamos a maior parte do nosso tempo de vida e em bloco.

Concordou, ainda, que o importante nesta matéria não é legislar, mas talvez emitir recomendações.

Referiu que a criação de uma Comissão para o tratamento desta matéria, mas têm de ter muito claro os objetivos. As mochilas são um problema, mas se calhar é preciso uma maior abrangência, sendo ainda necessário um certo pragmatismo.

Considera que também é preciso perspetivar o futuro e não tentar resolver já todos os problemas, devendo ser estabelecido um cronograma para estas crianças.

Referiu que a Direção Geral de Saúde tem a noção que mais que informar há que estabelecer um diálogo, a informação passiva não é suficiente e tem de existir um diálogo, devendo ser tomadas decisões.

As questões de que material e como é que ele se põe na mochila, tudo tem de ser posto em perspetiva.

Têm toda a disponibilidade da Direção Geral de Saúde para reunir uma Comissão técnica com vista à criação de uma *guideline* e depois de monitorização.

A petição é pertinente mas a questão é complexa.

A Professora Doutora Ana Margarida Neves agradeceu pela visão dada pelas Senhoras deputadas, e referiu que o trabalho a desenvolver deve ser um trabalho conjunto, entre as escolas e as exigências dos professores. Deve haver um equilíbrio que tanto obedecerá a recomendações gerais do ponto de vista da saúde, como p.ex. com a criação de uma norma de orientação clínica, nomeadamente para os médicos de clínica geral.

A ideia da possibilidade de homologação de mochilas é interessante, podendo ser visto como uma fator de discriminação na escola, pelo que deverão demonstrar-se asseguradas um mínimo de condições.

A adolescência agora assume-se que começa dois anos mais cedo, p.ex. para as raparigas será pelos 11 anos. O adolescente tem de ser muito bem levado, são pessoas em maturação, pelo que tudo tem de ser negociado. Assim, sugere que seja ouvida uma associação de adolescentes, para que também eles participem. Referiu, ainda, que as grandes queixas surgem mais na adolescência.

Considera que da parte da escola também não poderá haver a exigência de que os alunos levem os livros todos e os materiais todos.

Apela a que hajam computadores para todos nas escolas, por considerar como fundamental, computadores que não tenham necessariamente que ser lesados para casa.

Por fim, o Professor Doutor André Gomes concluiu dizendo que considera importante a existência de regras quanto às mochilas das crianças, no sentido de evitar contraturas e dores musculares, mas a dor continua a ser um sintoma importante a combater.



Grupo de Trabalho sobre o Peso das Mochilas Escolares

---

O Senhor Deputado Amadeu Albergaria (PSD) agradeceu a disponibilidade da CONFAP, na pessoa do Doutor José Gonçalves, encontrando-se a gravação da audiência estão disponível na [página da Comissão](#).

Palácio de São Bento, 11 de julho de 2017

A assessora  
*Ágata Leite*