

José Manuel Franco Wallenstein Teixeira

A DSATS

22.2.2017

Leu & Co

PETIÇÃO Nº 271/XIII/2ª

Cartão de Cidadão nº

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA Gabinete do Presidente
N.º de Entrada <u>568931</u>
Classificação <u>25141/1/1/1</u>
Data <u>17.02.2017</u>

Lisboa, 17 de Fevereiro de 2017

Exmo. Senhor

Presidente da Assembleia da República

Assunto: Petição Pública "Contra o Peso Excessivo das Mochilas Escolares em Portugal"

Como primeiro signatário desta Petição Pública, e em nome dos outros signatários, venho entregar em mão, a V. Exa., a PETIÇÃO CONTRA O PESO EXCESSIVO DAS MOCHILAS ESCOLARES EM PORTUGAL.

Como pode constatar, esta iniciativa independente, nascida da sociedade civil, teve o apoio, como primeiros signatários, de personalidades da área da saúde, sociedades médicas e científicas e associações nacionais de pais.

O link da Petição online é: <http://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=PT84219>

A Petição colocada há um mês online, no dia 16 de Janeiro de 2017, conta com mais de 48 mil assinaturas, o que revela, com particular significado, a preocupação transversal da sociedade portuguesa relativamente a esta problemática, manifestada não só pela quantidade de assinaturas, como também pelos muitos e relevantes comentários feitos pelos signatários no site da Petição Pública.

O peso excessivo que, todos os dias, as crianças e jovens deste país carregam "às costas", nas suas mochilas, de casa para a Escola, na própria Escola, e da Escola para casa, é uma realidade que tem sido, nos últimos anos, muito debatida nas comunidades escolares, médicas e científicas, pelos graves danos que causou e

continua a causar na saúde e bem-estar das nossas crianças e jovens e na sua qualidade de vida presente e futura.

Apesar de todos os estudos e alertas públicos, nomeadamente na comunicação social, que se têm feito, há muitos anos, relativamente a este assunto, a verdade é que nada de concreto foi realizado, do ponto de vista político e legislativo, para se encontrarem soluções para resolver esta questão.

Sendo esta uma preocupação generalizada no mundo ocidental, manifestada por organizações americanas e europeias, nomeadamente pela Organização Mundial de Saúde, estas instituições recomendam que o peso das mochilas escolares não deve ultrapassar 10% do peso corporal das crianças e jovens.

A Petição Pública que agora entregamos à Assembleia da República apresenta, não só os resultados dos estudos conhecidos realizados por diferentes instituições nacionais desde o ano de 2003, mas também propostas concretas para a resolução deste grave problema, que afecta a saúde da nossa população jovem e adulta.

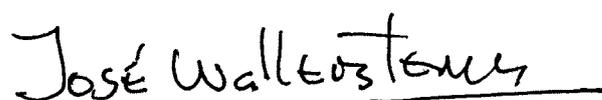
O aspecto central e estruturante da legislação a criar, o que esperamos que aconteça depois da inegável força deste acto democrático, deveria seguir a orientação dada pela Organização Mundial de Saúde de que o peso das mochilas escolares não deve exceder 10% do peso corporal das crianças e jovens.

O que se deve discutir e aprofundar, do ponto de vista técnico, político e legislativo, é como atingir este objectivo, de modo a fazer dele Lei.

Nesse sentido, a PETIÇÃO CONTRA O PESO EXCESSIVO DAS MOCHILAS ESCOLARES EM PORTUGAL visa alertar e responsabilizar a classe política, e os legisladores em particular, para a necessidade de se legislar, em definitivo, sobre esta matéria, podendo, desde já, contar com todo o nosso apoio, nomeadamente na colaboração com as editoras na produção de livros/manuais escolares.

Assim, venho solicitar a V. Ex^ª, com carácter de urgência, que tome as providências processuais necessárias, do ponto de vista político e legislativo, para a resolução deste grave problema de saúde pública.

Gratos pela atenção de V. Ex^ª prestada a este assunto, envio em meu nome e dos signatários desta Petição Pública, os nossos melhores cumprimentos.



José Wallenstein

PETIÇÃO PÚBLICA

PETIÇÃO CONTRA O PESO EXCESSIVO DAS MOCHILAS ESCOLARES EM PORTUGAL

Para: Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República

Os nossos filhos não podem andar com o mundo às costas

PESO EXCESSIVO DAS MOCHILAS ESCOLARES EM PORTUGAL

É uma realidade que preocupa pais de todo o mundo. Mas também educadores, especialistas e médicos de várias especialidades. Segundo um estudo realizado pela DECO e a revista Proteste, mais de metade das crianças dos 5º e 6ºs anos de escolaridade transporta peso a mais nas suas mochilas escolares. Foram pesadas 360 crianças e as respetivas mochilas escolares, em 14 escolas públicas e privadas.

O estudo revelou que 53% das crianças que participaram no estudo transportavam mochilas com uma carga acima do recomendável pela Organização Mundial de Saúde, isto é, superior a 10% do seu próprio peso. A pior das situações, refere aquela revista, foi verificada para uma criança de 11 anos, com 32 kg, que transportava uma mochila de 10! O ideal seria que esta criança não carregasse mais de 3,2 kg.

O mesmo estudo indica que 61% dos estudantes com 10 anos transportavam cargas excessivas, o mesmo acontecendo a 44% com 12 anos. Independentemente da idade dos alunos, o estudo acrescentou que a percentagem de mochilas com peso a mais era maior nas escolas privadas do que nas públicas.

É consensual entre os especialistas de todo o mundo que as mochilas escolares não devem ultrapassar 10% do peso de quem as transporta. E porquê? Porque as crianças que transportam regularmente peso excessivo às costas são as que têm mais probabilidade de desenvolver deformações ao nível dos ossos e dos músculos. Quanto mais pesada for a mochila, maior probabilidade de problemas de saúde terá.

Após este estudo, realizado no final do ano letivo de 2003, a DECO / Proteste apelou ao Ministério da Educação de então, às escolas e às editoras, que fossem unidos esforços no sentido de reverter esta situação. Sugeriu que, à semelhança do que acontecia em França, as editoras e o Ministério chegassem a acordo no

que respeita à gramagem do papel utilizado em livros escolares e à distribuição do programa dos vários livros em CD-ROM ou utilizando outras soluções informáticas.

Às escolas, apelou que se distribuíssem mais aulas por semana, para evitar a sobrecarga entre os alunos. Assim, consegue evitar-se que os estudantes andem muito carregados em alguns dias e com a mochila vazia noutros. Pretende-se encontrar o equilíbrio, ou seja, com uma maior distribuição de aulas, o peso a acumular será menor, pois não se concentram imensas aulas num dia em detrimento de outros.

Aos pais, a DECO sugeriu que verificassem, juntamente com os filhos, se as mochilas não teriam objetos desnecessários nas mochilas, e que as ensinassem a arrumá-las de forma mais conveniente.

Acresce que as mochilas de rodinhas, que poderiam eventualmente atenuar o peso, deverão ser transportadas de forma correta, e sendo mais pesadas, não resolvem o problema caso as escolas tenham pisos que impliquem subir e descer escadas, e nessa altura, com a mochila de rodinhas nas mãos.

13 ANOS DEPOIS...

Passaram 13 anos desde este estudo. 13 anos em que nada mudou. 13 anos em que a realidade continua igual ou pior. 13 anos em que o peso excessivo continuou, com implicações na saúde das crianças. Não estará na mesma, talvez, a maior consciencialização e sensibilização através dos meios de comunicação social, pois a cada ano letivo surgem novos alertas sobre esta situação. Mas todos sabemos que isso não é suficiente. Não chega. No ano de 2009, uma tese de mestrado realizada no âmbito do curso de Engenharia Humana, da Universidade do Minho, revelou que quase dois terços dos alunos se queixavam de dores por causa do peso que carregam.

A tese intitulada "Transporte de cargas em populações jovens: implicações posturais decorrentes da utilização de sacos escolares" demonstrou que a maioria dos alunos analisados apresentava alterações posturais relacionadas com a carga excessiva do material escolar. O estudo avaliou a incidência de desvios posturais em estudantes dos 6 aos 19 anos (54 rapazes e 46 raparigas), em escolas públicas e privadas, envolvendo uma amostra de 136 alunos de vários ciclos de ensino.

De acordo com a investigação, a hiperlordose lombar afetava 69% dos estudantes que foram alvo do inquérito, a antepulsão dos ombros (ombros para a frente) 59% e a projeção anterior do pescoço 49%, motivando queixas de dor.

A campanha “Olhe pelas Suas Costas”, criada em 2013, pela Sociedade Portuguesa de Coluna Vertebral, com apoio científico de associações de doentes e sociedades médicas portuguesas, tem como objetivos: sensibilizar a população em geral para as dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes.

A campanha alerta para o facto de as dores nas costas afetarem 600 milhões de pessoas e de, em Portugal, sete em dez pessoas já sofrerem deste problema. Outras pesquisas sugerem que 80% das crianças, dos oito aos dez anos, já têm queixas a este nível. Ainda no início do ano letivo de 2016, a mesma campanha alertou para algumas medidas que seriam desejáveis para diminuir o peso excessivo das mochilas escolares das crianças.

Um estudo, realizado no âmbito desta campanha, indica que 28,4% dos portugueses sentem que a sua atividade profissional já foi prejudicada ou comprometida, de alguma forma, pelo facto de terem dores nas costas e mais de 400 mil portugueses faltam ao trabalho, por ano, por este motivo.

As crianças são os profissionais de amanhã. As crianças que transportam hoje mochilas muito pesadas começam cedo a ter problemas de coluna, sendo alguns dos mais conhecidos, a hiperlordose lombar, a hipercifose torácica, a escoliose, as hérnias discais, entre outras ocorrências.

Quantos mais estudos precisam de ser feitos? Quantas mais evidências científicas serão necessárias? Quantos mais problemas de saúde as crianças têm de desenvolver? Quantas mais campanhas terão de ser implementadas? Quantos mais planos ficarão no papel?

As crianças de hoje, adultos de amanhã, representarão gastos ao Estado, tanto no que respeita a consultas médicas e/ou de especialidade que poderão prolongar-se por vários anos, como no que concerne a baixas médicas e abstenção profissional.

Sendo um dos objetivos da Direção Geral da Saúde e do Ministério da Saúde a promoção da saúde e a prevenção de doenças, esta deverá ser uma área de investimento, para garantir que as crianças de hoje sejam os adultos / profissionais de amanhã, e contribuam para a sustentabilidade económica do país.

Os signatários desta Petição Pública solicitam a intervenção da Assembleia da República, legislando sobre esta matéria, com carácter de urgência, de modo a resolver este grave problema de saúde pública, tendo em conta as seguintes propostas:

1 - Uma legislação, com carácter definitivo, que veicule que o peso das mochilas escolares não deve ultrapassar os 10% do peso corporal das crianças, tal como sugerido por associações europeias e americanas.

2 - A obrigatoriedade de as escolas pesarem as mochilas das crianças semanalmente, de forma a avaliarem se os pais estão conscientes desta problemática e se fazem a sua parte no sentido de minimizar o peso que os filhos carregam.

Para tal, cada sala de aula deverá contemplar uma balança digital, algo que já é comum em muitas escolas, devendo ser vistoriada anualmente.

3 - Que as escolas públicas e privadas de todo o país disponibilizem cacifos para que os alunos consigam deixar alguns livros e possam deslocar-se entre as suas casas e a escola com menos peso.

4 - Podendo existir a opção de os alunos utilizarem o suporte digital, segundo o critério de cada escola, exigir às editoras responsáveis pela produção de manuais escolares o seguinte:

4.1 – Que criem livros / manuais escolares com papel mais fino, de gramagem menor, ou divididos em fascículos retiráveis segundo os três períodos do ano;

4.2 - Que os conteúdos dos livros/manuais escolares sejam o mais concisos e sintéticos possível, de modo a diminuir o volume e o peso dos mesmos.

Primeiros signatários:

José Wallenstein, actor e encenador

Cláudia Pinto, jornalista

Dr. Joaquim Sancho, médico fisiatra

Dr. Paulo Sampaio Rodrigues, médico fisiatra

Confederação Nacional das Associações de Pais

Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação

Sociedade Portuguesa de Neuropediatria

Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia

Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral