

# ULSNE CONSIGO

## Regresso às aulas em segurança

**Compra de material escolar, escolha do vestuário, alimentação, transporte... O regresso às aulas não tem que ser uma dor de cabeça para os encarregados de educação!**

As férias aproximam-se do fim. Para as crianças, o início do ano letivo é uma alegria. Para os pais constitui um motivo de preocupação a vários níveis: do material escolar ao vestuário, da alimentação ao transporte... Para tornar o regresso às aulas mais fácil, o Olho Clínico deixa-lhe os conselhos da Direção Geral do Consumidor.

Comece por planear as compras, comparar preços e... não se precipite! Faça um levantamento do material de que a criança necessita – em conjunto com ela, para que esta perceba aquilo que efetivamente lhe faz falta - e do orçamento disponível. Antes de ir às compras, verifique se existe material do ano passado em bom estado que possa ser reutilizado. E se optar por levar os mais novos para escolher os materiais, explique-lhes antes, em casa, o que podem (ou não) levar para casa.



### Mochila adequada

Uma das coisas mais importantes nesta altura é a mochila. Tenha em conta a estatura da criança e o facto de que a mochila, vazia, não deve pesar mais do que meio quilo. Prefira os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas. E para se assegurar que fez a escolha certa peça à criança para experimentar a mochila antes da compra.

Na altura de utilizar, coloque a mochila nos ombros, de modo a proteger as costas. As alças devem ser

reguladas de modo a que esta fique colocada acima das ancas da criança.

A mochila e o seu conteúdo não devem exceder 10% do peso corporal (ou seja, uma criança com 25kg não deve transportar mais do que 2,5kg). Verifique o material diariamente, de modo a que o aluno só leve aquilo de que necessita. E explique por que é que a mochila não deve ser transportada na mão ou apenas num ombro.

Quanto ao restante material escolar, na hora da escolha dê prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e verifique a rotulagem e as instruções de utilização indicadas nas embalagens. Prefira as borrachas, canetas e lápis tradicionais, sem aromas ou perfumes. Procure, preferencialmente, as tintas de base aquosa e sem solventes. Verifique, ainda, se as réguas e esquadros não têm arestas cortantes.

Opte por materiais resistentes, seguros e sempre que possível reciclados e recicláveis – uma oportunidade para abordar com a criança a importância do consumo ambientalmente responsável!

Na compra do computador, tablet, telemóvel ou máquinas calculadoras, defenda igualmente o ambiente, escolhendo um modelo com um bom nível de eficiência energética. Não se esqueça de verificar a “marcação CE”, obrigatória e que garante a conformidade do produto com os requisitos legais aplicáveis. E tenha especial atenção ao uso do



computador garantindo outro tipo de segurança: a de quem navega na Internet. Informe e acompanhe os mais novos na descoberta do mundo digital, e bloqueie o acesso a conteúdos impróprios (com violência ou pornografia, por exemplo).



### Vestuário e alimentação

Também na escolha do vestuário deve começar por ver o que ainda serve, o que pode ser passado entre irmãos e o que precisa mesmo de ser comprado.

Para proteção das crianças evite roupa com cordões. Assim garante que elas podem mexer-se e brincar em segurança. Os cordões (em capuzes, na zona da cintura e bainhas inferiores podem ficar presos em diversos locais, originando acidentes graves, por isso são de evitar).

No que respeita à alimentação, deve ser o mais saudável possível, de acordo com a roda dos alimentos. As palavras-chave são: alimentação completa (incluindo alimentos de todos os grupos), equilibrada (ter atenção às porções) e variada (comendo alimentos diferentes dentro de cada grupo). Não esquecer o consumo de água: pelo menos um litro e meio por dia.

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. Deve ser tomado em casa e incluir leite ou iogurte, cereais (de preferência integrais), pão de mistura e fruta da época. Depois, o almoço, que deve incluir sopa, um prato quente (de preferência sem gorduras nem frituras) e fruta. Para beber, água ou sumo sem gás.

As 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. A criança pode comer na cantina ou, em alternativa, levar as refeições prontas. Neste último caso tenha em atenção o acondicionamento em recipientes adequados, para garantir a qualidade dos alimentos que vão ser ingeridos.

### Transporte seguro

A utilização correta dos sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios) é indispensável para transportar as crianças em segurança.

Qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, transporte sempre as crianças com menos de 12 anos de idade e altura inferior a 1,35m em cadeirinhas homologadas, adaptadas ao seu tamanho e peso e devidamente instaladas no veículo.

Ficam ainda dois alertas: a entrada e a saída do veículo devem ser sempre efetuadas do lado do passeio. E as manobras, em especial marcha-atrás, devem ser realizadas com cautela, uma vez que as crianças nem sempre são visíveis pelos espelhos.

Se a deslocação for feita a pé ensine aos mais novos as regras de segurança e acompanhe-as algumas vezes no percurso, chamando-lhes a atenção para a importância de caminharem sempre do lado de dentro dos passeios; nas bermas caminharem sempre de frente para os veículos, o mais afastado das faixas de rodagem; respeitarem a sinalização; e atravessarem sempre nas passadeiras, olhando cuidadosamente para ambos os lados antes de o fazerem.

Um bom ano escolar!

