

**i SUGESTÃO DE LEITURA:**



**O Saber não deve Pesar**

[biblioteca.min-saude.pt/livro/  
osabernaodevepesar](http://biblioteca.min-saude.pt/livro/osabernaodevepesar)



**Sugestões para  
levar às costas**



UMA INICIATIVA  
DO MINISTÉRIO  
DA EDUCAÇÃO



EDUCAÇÃO



## ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



- Adquirir mochilas **ergonomicamente adequadas**.
- Adquirir **materiais leves** (estojos, cadernos e outro material auxiliar).
- Optar por cadernos ou dossiês que permitam que se utilize **um caderno único ou separadores**.
- Optar por mochilas **com rodas** (tipo *trolley*).
- Se a opção for mochila de alças:
  - Usar a mochila carregada **à altura do dorso** (parte média das costas);
  - Usar a mochila às costas com as **duas alças sempre colocadas**;
  - Usar a mochila o **mínimo tempo possível** às costas;
  - **Distribuir adequadamente** o material escolar dentro da mochila, colocando o mais pesado junto às costas.
- Verificar se só são transportados o material escolar e os equipamentos (eletrónicos, informáticos, brinquedos, etc.) úteis e **estritamente necessários**.
- Verificar se o material que já não seja utilizável **é retirado da mochila**.
- Utilizar materiais **leves e sustentáveis**, sempre que os alunos levem lanche para a escola.
- Promover **ações de sensibilização** nas Associações de Pais.

## ESCOLAS E PROFESSORES



- Incentivar o **uso dos cacifos**, de forma partilhada ou individual, em função da capacidade, permitindo que os materiais mais pesados possam ficar na escola.
- Distribuir preferencialmente **a mesma sala a cada turma**, para que os materiais possam ser deixados na sala nos intervalos.
- Garantir, sempre que possível, que **os manuais fiquem na escola**.
- Planificar as aulas **prevendo se os manuais serão utilizados**, para evitar que os alunos os transportem para a escola quando não fazem falta.
- **Avisar os alunos** sobre quais os volumes e manuais necessários para a aula seguinte, possibilitando que levem apenas o estritamente necessário.
- Selecionar **atividades a desenvolver em casa**, quando necessárias, ponderando o material que seja preciso transportar.
- **Planear formas de utilização** de cadernos ou dossiês que permitam que se utilize um caderno único ou separadores.
- Promover o **uso partilhado dos manuais**, de forma rotativa, alternando o dia em que diferentes alunos levam os livros para a aula.
- Promover **ações de sensibilização** em cada escola, envolvendo toda a comunidade escolar.