

Peso das mochilas { acende alerta para o comprometimento da coluna vertebral

Entre os itens indispensáveis para os estudantes, a mochila merece atenção especial, já que o uso inadequado, seja pelo excesso de peso ou pela má regulação, pode provocar dores nas costas e até problemas na coluna vertebral de crianças e adolescentes.

A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) recomenda que o peso da mochila não ultrapasse 10% do peso corporal do estudante. A orientação também é reforçada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e vale para crianças e jovens de 6 a 18 anos. Na prática, uma criança de 30 quilos, por exemplo, não deve carregar mais do que três quilos diariamente.

O uso contínuo de mochilas pesadas, especialmente em idades precoces, pode contribuir para o surgimento de dores nos ombros, no pescoço e na região lombar, além de favorecer alterações posturais ao longo do crescimento.

HENRIQUE PINHEIRO



ESCOLHA DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA

A atenção à faixa etária indicada pelo fabricante é um dos primeiros cuidados na hora de escolher a mochila escolar. Além de garantir maior durabilidade do produto, esse critério é fundamental para a segurança e o conforto da criança.

ATÉ OS 5 ANOS: modelos leves são os mais indicados. Para crianças maiores dessa faixa, mochilas com rodinhas podem ser uma boa alternativa. Lancheiras usadas nas costas também oferecem praticidade;

DE 5 A 7 ANOS: recomenda-se o uso de kits de mochila, com preferência para as versões com rodinhas. Caso a opção seja pela mochila nas costas, o peso deve ser rigorosamente controlado;

ACIMA DOS 8 ANOS: já é possível utilizar mochilas de costas, desde que estejam dentro das normas de segurança, com alças reforçadas e bom ajuste ao corpo;

ADOLESCENTES: mochilas de um ombro só devem ser evitadas, pois concentram o peso de forma inadequada e podem causar danos à coluna.

MODELO IDEAL

Entre os principais critérios para a escolha da mochila escolar estão o tamanho e o peso do próprio acessório, que deve ser o mais leve possível — preferencialmente com até um quilo. Especialistas orientam que a mochila não seja excessivamente grande ou com muitos compartimentos, sobretudo para crianças menores, já que isso pode estimular o transporte de objetos desnecessários.

O tamanho ideal não deve ultrapassar a largura das costas da criança nem exceder cerca de cinco centímetros abaixo da linha da cintura. O cinto abdominal também é um item importante, pois ajuda a distribuir melhor o peso. As alças devem ser largas, acolchoadas e ter, no mínimo, quatro centímetros de largura.

As mochilas de rodinhas aparecem como uma alternativa eficiente, especialmente para os menores. Embora precisem ser carregadas em escadas ou terrenos irregulares, o tempo de exposição ao peso é menor, reduzindo os riscos à coluna.

USO CORRETO DA MOCHILA ESCOLAR

Para evitar problemas de saúde, especialistas reforçam algumas orientações básicas:

- Não exceder 10% do peso corporal da criança;
- Utilizar sempre as duas alças nos ombros;
- Ajustar as tiras para que a mochila fique próxima ao corpo e cerca de cinco centímetros acima da cintura;
- Organizar os materiais, posicionando os itens mais pesados no centro e próximos às costas;
- Levar apenas o necessário para o dia;
- Ao pegar peso, dobrar os joelhos, evitando inclinar o tronco.

TIPOS DE MOCHILA

A mochila de costas é a mais tradicional e pode ser usada em qualquer idade, desde que respeitados o tamanho e o peso adequados. Já a mochila de rodinhas é indicada principalmente para crianças menores, pois reduz a sobrecarga nas costas. Alguns modelos combinam as duas funções, oferecendo mais versatilidade.

A mochila transversal, por sua vez, não é recomendada para o uso diário escolar, pois concentra o peso em um único ombro, aumentando o risco de dores e problemas ortopédicos.

Atenção a esses cuidados simples pode fazer a diferença na prevenção de dores e problemas posturais, contribuindo para um retorno às aulas mais saudável e seguro.



Transporte coletivo

A Prefeitura de Nova Friburgo inicia, nesta segunda-feira, 2, a transição dos cartões Riocard Escolar para o Partiu Estudante para os alunos da rede municipal de ensino, mantendo a gratuidade para esse público nas linhas de ônibus urbanas operadas pela empresa Faol.

A medida integra o processo de modernização do sistema de bilhetagem eletrônica do município e tem como objetivo ampliar a eficiência, a segurança e o controle do uso do benefício pelos estudantes.

De acordo com a prefeitura, os alunos já matriculados na rede municipal receberão os novos cartões Partiu Estudante diretamente nas escolas.

COMO FUNCIONA

Estudantes que renovaram matrícula deverão retirar os novos cartões Partiu na escola onde irão estudar este ano, enquanto aqueles que realizaram transferência dentro da rede municipal deverão buscá-lo na escola em que estavam matriculados em 2025.

Os estudantes que ingressam na rede municipal neste ano deverão retirar uma declaração na escola onde irão estudar e, em seguida, comparecer à Loja Partiu, localizada na Rua Ernesto Brasília, 39, no Centro, para a emissão do novo cartão. O atendimento ocorre de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h. Enquanto a substituição dos cartões não é realizada os cartões Riocard Escolar continuam sendo aceitos nos ônibus.

A prefeitura informou ainda que, a partir do primeiro uso do cartão Partiu, o Riocard Escolar será automaticamente desativado. Os estudantes da rede estadual de ensino deverão continuar utilizando o Riocard Escolar normalmente, por enquanto, até ser realizada a transição, em breve.

Para a emissão do cartão Partiu Estudante é necessária a apresentação de documento oficial com foto ou certidão de nascimento (no caso de menores), CPF, declaração escolar original emitida há no máximo 30 dias, carimbada e assinada pelo diretor da escola, além de comprovante de residência original emitido nos últimos 90 dias. No caso de avós, é obrigatória a apresentação da certidão de nascimento do aluno.

Segundo a Secretaria Municipal de Governo, o antigo Riocard exigia recarga mensal realizada nas escolas. Já o cartão Partiu dispensa esse procedimento, pois já vem carregado com a quantidade de passagens correspondente ao mês, com limite diário de uso. A recarga ocorrerá automaticamente a cada mês com a quantidade de créditos suficiente para todos os dias letivos daquele mês (ida e volta).

Novos cartões para estudantes começam a ser distribuídos nesta segunda-feira



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO Nº 005/2026

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Contratação, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por item para prestação de serviços contínuos de manutenção elétrica preventiva/preditiva e corretiva para atender as necessidades da Câmara Municipal de Nova Friburgo pelo período de 12 (doze) meses, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital de licitação e seus anexos, em especial, no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 007/2026. Data do Pregão: 23/02/2026. Horário: 13:00. Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.gov.br/compras. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacao@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280. Horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo, 30/01/2026. Agente de Contratação e Pregoeira – Maisa Benvenuti.

Marcelo Braune Tabelião e Oficial do Registro de Imóveis
Matrícula 06/2347



EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido no Procedimento Extrajudicial de Usucapião, Junto ao Cartório do 1º Ofício de Nova Friburgo. Marcelo Braune, Tabelião, FAZ SABER, a 1) WALTER GERALDO DE AZEVEDO ATHAYDE e sua mulher AMÉLIA MOTTA ATHAYDE, e aos terceiros eventualmente interessados, que deu entrada neste ofício de Registro de Imóveis, FELIPE ISMERIO DE OLIVEIRA, brasileiro, solteiro, empresário, portador de Carteira Nacional de Habilitação nº 00495137130, expedida pelo DETRAN/RJ, em 15/02/2024, inscrito no CPF sob o nº 088.733.397-43, residente na Rua André Henrique Serpa Pinto, Lote 2 - Quadra 79, Cambóinhas, na cidade de Niterói/RJ, com pedido de reconhecimento extrajudicial de **USUCAPÍO EXTRAORDINÁRIO** com base no artigo 215 e 217 do CC, sobre o imóvel constituído pelo domínio útil de um terreno foreiro à União Federal, sem benfeitorias, designado pelo Lote nº 35 da Quadra 12 do Loteamento “Bairro Nova Suíssa”, situado na Fazenda Nacional São José, no 1º distrito deste Município, com a superfície de 1.013,13m²; tudo de acordo com Ata Notarial e Memorial Descritivo apresentados, alegando posse mansa e pacífica pelo prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias, ficando certo que a não apresentação de impugnação implicará no reconhecimento extrajudicial da Usucapião. **DADO E PASSADO** nesta cidade de Nova Friburgo aos 30 de Dezembro de 2025. Eu, (assinado eletronicamente), Marcelo Braune, tabelião, subscrevo e assino. _____

MARCELO BRAUNE:17348986749

Marcelo Braune Tabelião e Oficial do Registro de Imóveis
Matrícula 06/2347



EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido no Procedimento Extrajudicial de Usucapião, Junto ao Cartório do 1º Ofício de Nova Friburgo. Marcelo Braune, Tabelião, FAZ SABER, a 1) WALTER GERALDO DE AZEVEDO ATHAYDE e sua mulher AMÉLIA MOTTA ATHAYDE, e aos terceiros eventualmente interessados, que deu entrada neste ofício de Registro de Imóveis, FELIPE ISMERIO DE OLIVEIRA, brasileiro, solteiro, empresário, portador de Carteira Nacional de Habilitação nº 00495137130, expedida pelo DETRAN/RJ, em 15/02/2024, inscrito no CPF sob o nº 088.733.397-43, residente na Rua André Henrique Serpa Pinto, Lote 2 - Quadra 79, Cambóinhas, na cidade de Niterói/RJ, com pedido de reconhecimento extrajudicial de **USUCAPÍO EXTRAORDINÁRIO** com base no artigo 215 e 217 do CC, sobre os seguintes imóveis: 1.1) imóvel constituído pelo domínio útil de um terreno foreiro à União Federal, sem benfeitorias, designado pelo Lote nº 01 da Quadra 11 do Loteamento “Bairro Nova Suíssa”, situado na Fazenda Nacional São José, no 1º Distrito deste Município, com a superfície de 1.126,00m²; 1.2) imóvel constituído pelo domínio útil de um terreno foreiro à União Federal, sem benfeitorias, designado pelo Lote nº 02 da Quadra 11 do Loteamento “Bairro Nova Suíssa”, situado na Fazenda Nacional São José, no 1º Distrito deste Município, com a superfície de 1.095,50m²; 1.3) imóvel constituído pelo domínio útil de um terreno foreiro à União Federal, sem benfeitorias, designado pelo Lote nº 03 da Quadra 11 do Loteamento “Bairro Nova Suíssa”, situado na Fazenda Nacional São José, no 1º Distrito deste Município, com a superfície de 1.025,00m²; tudo de acordo com Ata Notarial e Memorial Descritivo apresentados, alegando posse mansa e pacífica pelo prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias, ficando certo que a não apresentação de impugnação implicará no reconhecimento extrajudicial da Usucapião. **DADO E PASSADO** nesta cidade de Nova Friburgo aos 30 de Dezembro de 2025. Eu, (assinado eletronicamente), Marcelo Braune, tabelião, subscrevo e assino. _____

MARCELO BRAUNE:17348986749