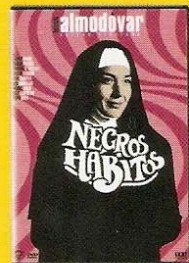




Américo Amorim

EMPRESÁRIOS VÃO ÀS COMPRAS

Como se fazem negócios de milhões em tempo de crise



GRÁTIS

DVD 'NEGROS HÁBITOS'

(NA ENTREGA DO CARTÃO)

COLEÇÃO ALMODÓVAR

4 com a VISÃO + 4 com o 'Expresso'

VISÃO

www.visao.pt

Nº 844 • 7 a 13 de Maio 2009

Continente e ilhas: € 2,85



FOTO: ANZENBERGER/CITYFILES

GRIPE A(H1N1)

HÁ RAZÕES PARA TER MEDO?

- Perguntas e respostas para compreender a doença que paralisa o mundo
- Porque há tantos cuidados com um vírus que mata tão pouco
- Os perigos de contágio para quem não esteve no México



DURÃO BARROSO

NUVENS NEGRAS SOBRE A REELEIÇÃO

MARIA ALICE FERNANDES

QUEM É A MULHER QUE INVESTIGA SÓCRATES

DESCRIMINALIZAÇÃO DE DROGAS

PORTUGAL É EXEMPLO PARA OS EUA



FILANTROPIA A especialista Jacqueline Fernandes oferece um dia de trabalho, por semana, aos estudantes da Amora

(ALIMENTAÇÃO)

Com peso e medida

Consultas gratuitas de nutrição, na Secundária da Amora, prometem transformar os corpos de alunos e de professores

Não é fácil ser adolescente. Com peso a mais, a vida torna-se ainda mais difícil. A André Soromenho, 16 anos, sobravam-lhe 30 quilos, que escondiam os olhos azuis e atrapalhavam as aulas de educação física. Meses depois de terem começado as consultas gratuitas de nutrição na sua escola, a Secundária da Amora, convenceu-se de que precisava de perder peso. «Tinha consciência de que comia mal.» Em 15 dias de regime alimentar, prescrito pela nutricionista Jacqueline Fernandes, 37 anos, André

perdeu seis centímetros de cintura.

O principal segredo é cumprir as seis refeições por dia e seguir a regra do prato: metade devem ser vegetais e legumes, um quarto hidratos de carbono e um quarto proteínas. «O grande erro é, por norma, o pequeno-almoço», esclarece a nutricionista, que começou em Janeiro a oferecer um dia de trabalho àqueles alunos. Muitos jovens, diz, vão para a escola sem o tomar ou apenas com um iogurte líquido no estômago. «A maior parte dos casos que

atendo são de raparigas, com intenção de perder peso», continua Jacqueline. «Os rapazes começam agora a vir também, desafiados pelas

amigas ou namoradas.» Em situações complicadas, como casos de anorexia, há acompanhamento psicológico.

Rute Lobo, 19 anos, não se sentia bem com o seu corpo. «Assustei-me com a relação entre a medida da minha cintura e a da anca», diz. Desde que visita o gabinete da nutricionista, já perdeu centímetros e obrigou toda a família a seguir as orientações de Jacqueline. «A nossa turma mobilizou-se para a perda de peso. Até já organizamos caminhadas.» A bem da saúde e das medidas. SARA SÁ

NÚMEROS QUE FALAM

Pela divisão do perímetro da cintura pelo da anca, obtém-se um indicador da saúde cardiovascular

Na mulher, este valor deve ser de 0,8

No homem, de 1