

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Seja ativo.

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Ser ativo".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Caminhe ou corra
com mais frequência.



Ande de bicicleta.



Pratique exercícios
em família.



Caminhe ao ar livre.



Faça exercícios de
fortalecimento.



Pratique algum
esporte.



Movimente-se mais.



Movimente-se mais.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127
(ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Alimente-se bem.

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Alimentar-se bem".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Compre alimentos
frescos.



Faça refeições
balanceadas.



Coma mais frutas
e vegetais.



Coma mais fibras.



Coma mais folhas verdes.



Beba bastante água.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127 (ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Promova o seu bem-estar.

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Promover o seu bem-estar".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Encontre o equilíbrio e
reduza o estresse.



Exercite o seu coração.



Durma o suficiente.



Pratique relaxamento
ou meditação.



Dance.



Saia ou faça alguma
atividade com
um colega.



Divirta-se com amigos
ou familiares.



Faça atividades
com um grupo.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127 (ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Verifique a sua pressão

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Verificar a sua pressão".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Peça para alguém
 aferir a sua pressão.



Afira a sua própria
 pressão.



Monitore a sua
 pressão.



Registre e mostre
 o histórico da sua
 pressão ao seu médico.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127
(ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Saiba o seu nível de açúcar no sangue

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Saber o seu nível de açúcar no sangue".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Faça exames para
saber se tem alto nível
de açúcar no sangue.



Monitore o seu nível
de açúcar no sangue
regularmente.



Mantenha os seus
níveis dentro do
recomendado.



Siga as recomendações
do seu médico.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127
(ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Saiba os seus níveis de colesterol

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Saber os seus níveis de colesterol".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Informe-se sobre
colesterol alto e sobre
a sua saúde.



Faça exames para
saber se tem
colesterol alto.



Siga as recomendações
do seu médico.



Tome medidas
para diminuir o
seu colesterol.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127
(ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Evite fumar, inclusive cigarros eletrônicos

Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Evitar fumar".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Evite fumar
cigarros.



Evite fumar cigarros
eletrônicos.



Evite fumar
narguilé.



Programe um dia para
parar de fumar
qualquer tipo de cigarro.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127 (ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

Siga as recomendações do seu médico.

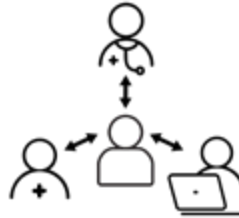
Cada mensagem abaixo representa uma forma de como "Seguir as recomendações do seu médico".
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Fale com o seu médico.



Escute o seu médico
e a equipe de
assistência médica.



Fale com a sua equipe
de assistência médica.



Siga corretamente as
prescrições médicas.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127
(ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.