Os ocho hábitos principais

Hábitos para um coração saudável relacionados a doenças cardiovasculares e diabetes

Cada imagem abaixo representa um dos hábitos saudáveis recomendados pelo Os 8 hábitos principais.



Seja ativo



Alimente-se bem



Cuide da sua saúde



Verifique sua pressão arterial



Saiba os seus níveis de açúcar no sangue



Saiba os seus níveis de colesterol



Evite tabaco, cigarros eletrônicos e álcool



Siga as recomendações do seu médico

Meu plano:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Brazilian Portuguese

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127.
Os clientes com deficiência auditiva deverão ligar para
711 (Washington Relay) ou enviar um e-mail para doh.information@doh.wa.gov.