QUAIS OS ALIMENTOS QUE POSSO OBTER DO WIC?

O WIC facilita para que você possa prover os alimentos saudáveis e deliciosos que você se sente bem em servir para sua família. O WIC fornece alimentos saudáveis e grátis, incluindo:

- Alimento infantil
- Arroz integral
- Peixe enlatado
- Cereais
- Queijo
- Feijão/ervilha enlatada
- Ovos
- Sucos de fruta
- Frutas/Vegetais
- Fórmula para bebê
- Leite
- Pasta de amendoim
- Tortilhas
- Pão integral e macarrão
- Tofu

follow the sun to GOOD FOOD

Dúvidas? Entre em contato com o programa WIC ainda hoje para saber mais. Ligue para o escritório do programa WIC mais próximo (consulte o quadro no verso) ou para 1-800-942-1007 ou acesse o site mass.gov/wic.

@MassWIC

Para obter mais informações sobre o WIC, ligue para 1-800-942-1007 ou para um programa próximo de você.

BOSTON	
Blue Hill Corridor	(617) 822-5588
Brighton/Roslindale	(617) 254-0492
Cambridge/Somerville	(617) 575-5330
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain	(617) 983-6086
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

CAPE	
Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(508) 240-0853

CENTRAL	
Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 762-5700

NORTHEAST	
Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

SOUTHEAST	
Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-8701
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

WESTERN	
Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160 x160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

Programa de Nutrição do WIC • 1-800-942-1007
Divisão de Nutrição • Departamento de Saúde Pública de MA
TDD/TTY: (617) 624-5992 • mass.gov/wic
O USDA é um empregador e fornecedor que oferece oportunidades iguais.

form #147

Portuguese

WIC

ALIMENTOS SAUDÁVEIS E MUITO MAIS!

2015

O QUE É WIC?

O WIC é um programa de nutrição que oferece educação sobre nutrição e saúde, alimentos saudáveis e outros serviços gratuitos para famílias de Massachusetts consideradas adequadas para o programa. WIC é a abreviatura em inglês de Women, Infants e and Children (mulheres, bebês e crianças).

O QUE O WIC OFERECE?

O objetivo do WIC é ajudar a manter saudáveis as mulheres grávidas, mulheres em período de amamentação e crianças menores de 5 anos de idade. Para isso, o WIC oferece:

- Consultas personalizadas sobre nutrição
- Alimentos saudáveis, grátis
- Dicas sobre como se alimentar bem para melhorar a saúde
- Encaminhamentos para atendimento médico e odontológico, seguro saúde, creches, assistência para moradia e combustível e outros serviços que podem beneficiar toda a família

Mas isso não é tudo! O WIC oferece aulas sobre amamentação, apoio individual para amamentação, além de encaminhamento e avaliação para vacinação. O WIC também proporciona aos pais a oportunidade de conversarem com outros pais sobre nutrição e outros tópicos que são importantes para suas famílias.

QUEM PODE PARTICIPAR DO WIC?

O WIC atende todos os tipos de famílias: pais casados ou solteiros, que estejam trabalhando ou não. Se você é pai, mãe, avô, avó, mãe ou pai adotivo ou tutor de uma criança de menos de 5 anos, você pode inscrever a criança no WIC.

Para participar do WIC, é necessário:

- Viver em Massachusetts
- Apresentar uma necessidade nutricional (os funcionários do WIC poderão ajudá-lo a determinar se você apresenta ou não essa necessidade)
- Ser uma criança com menos de 5 anos de idade ou uma mulher grávida ou em período de amamentação e
- Ter uma renda familiar menor do que a estabelecida pelas diretrizes do WIC a seguir

MEMBROS DA FAMÍLIA	ANUAL	MENSAL	SEMANAL
1	$21,775	$1,815	$419
2	29,471	2,456	567
3	37,167	3,098	715
4	44,863	3,739	863
5	52,559	4,380	1,011
6	60,255	5,022	1,159
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455

Se estiver grávida, você deve ser contada como duas pessoas.

Você será automaticamente considerada qualificada com relação à renda para participar do programa WIC se atualmente estiver recebendo benefícios do TAFDC, SNAP ou MassHealth. (Membros do MassHealth com assistência familiar ou cobertura CommonHealth não serão considerados automaticamente qualificados com relação à renda.) Crianças adotadas com menos de 5 anos de idade também serão consideradas automaticamente qualificadas para participar do programa WIC.

OS HOMENS PODEM PARTICIPAR DO WIC?

Os homens são bem-vindos no WIC! O WIC reconhece o papel importante que os pais, avôs, padrastos e outros tutores desempenham no cuidado das crianças. Incentivamos os pais e outros homens responsáveis pelo cuidado de crianças menores de 5 anos a inscrever e trazer as crianças para consultas, a participar dos workshops sobre nutrição e saúde e usar WIC para obter alimentos.

O QUE DEVO FAZER PARA ME INSCREVER NO WIC?

Ligue para o escritório do Programa WIC da sua comunidade para marcar um horário para o atendimento ou ligue para 1-800-942-1007. Muitos escritórios do WIC abrem à noite e aos sábados para que não precise faltar no trabalho. Você também pode comparecer a um escritório sem marcar hora.

1-800-942-1007

@MassWIC