



## 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



O WIC oferece agora um cartão eletrônico de benefícios e um aplicativo "WIC Shopper" para tornar as suas compras mais rápidas e convenientes do que nunca!



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

### BOSTON

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| Cambridge/Somerville          | (617) 575-5330 |
| Chelsea/Revere                | (617) 887-4340 |
| Dorchester North/Mattapan     | (617) 825-8994 |
| Dorchester South/South Boston | (617) 825-0805 |
| East Boston                   | (617) 568-6440 |
| Jamaica Plain/Brighton        | (617) 983-6086 |
| Roxbury/South End             | (617) 989-3055 |
| South Cove                    | (617) 521-6777 |

### CAPE

|            |                |
|------------|----------------|
| Cape Cod   | (508) 771-7896 |
| Outer Cape | (508) 240-0853 |

### CENTRAL

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Framingham/Waltham | (508) 620-1445 |
| North Central      | (978) 345-6272 |
| South Central      | (508) 765-0139 |
| Worcester          | (508) 796-7000 |

### 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 |

### WESTERN

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Berkshire North                | (413) 447-3495 |
| Berkshire South                | (413) 528-0457 |
| Franklin/Hampshire/No. Quabbin | (413) 376-1160 |
| Holyoke/Chicopee               | (413) 534-2460 |
| Springfield North              | (413) 737-8868 |
| Springfield South              | (413) 693-1029 |

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)



Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

Form #147



# WIC

ALIMENTOS SAUDÁVEIS  
e MUITO MAIS!



**1-800-942-1007**





# 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:

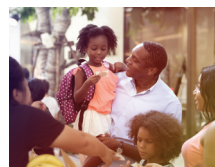
- Consultas personalizadas sobre nutrição
- Alimentos saudáveis, grátis
- Dicas sobre como se alimentar bem para melhorar a saúde
- Encaminhamentos para atendimento médico e odontológico, seguro saúde, creches, assistência para moradia e combustível e outros serviços que podem beneficiar toda a família

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                  | \$23,606 | \$1,968 | \$454   |
| 2                  | 31,894   | 2,658   | 614     |
| 3                  | 40,182   | 3,349   | 773     |
| 4                  | 48,470   | 4,040   | 933     |
| 5                  | 56,758   | 4,730   | 1,092   |
| 6                  | 65,046   | 5,421   | 1,251   |
| 7                  | 73,334   | 6,112   | 1,411   |
| 8                  | 81,622   | 6,802   | 1,570   |

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.

## COMO ME INSCREVO PARA O WIC?

É possível iniciar o processo de inscrição para o Programa WIC pela internet visitando o [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic) ou a página do Facebook do WIC de Massachusetts, @MassWIC. As famílias interessadas podem clicar no 'Apply for WIC' ('Inscrever-se no WIC') e enviar algumas informações básicas para dar início à sua inscrição. Ou ainda contatar o Programa WIC em sua comunidade para agendar uma consulta ou telefonar para 1-800-942-1007. Muitos escritórios do Programa WIC estão abertos à noite e aos sábados para que você não tenha que faltar no trabalho ou na escola. Atendimento sem agendamento são sempre bem-vindas!