

Pode participar no Programa WIC se tiver um rendimento familiar dentro das Directivas WIC e:

- ◆ Está grávida
- ◆ Está a amamentar um bebé com menos de 1 ano de idade
- ◆ Teve um bebé nos últimos 6 meses
- ◆ Tem filhos com menos de 5 anos de idade
  - ◇ Crianças aos cuidados dum pai, avô/ó, parente adoptivo, padrasto/madrasta ou tutor/guardião poderão ser elegíveis para o programa.



Onde é que posso encontrar mais informações sobre o Programa de Nutrição CDC WIC de Maine (CDC WIC Nutrition Program)?

Visite o nosso website em

[www.maine.gov/WIC](http://www.maine.gov/WIC)

Ou telefone para 1-800-437-9300

TTY Maine relay 711



O Departamento de Saúde e Serviços Humanos (Department of Health and Human Services (“DHHS”)) não descrimina com base em incapacidades, raça, cor, sexo, género, orientação sexual, idade, origem nacional, crenças religiosas ou políticas, antepassados, estado familiar ou matrimonial, informações genéticas, afirmação anterior de uma reivindicação ou direito, ou actividade de denúncia, na admissão ou acesso a, ou na operação de políticas, programas, serviços ou actividades, ou nas práticas de contratação ou emprego. Esta notificação é fornecida conforme exigido por e de acordo com o Título II da Lei dos Americanos com Incapacidades de 1990 (“ADA”); Título VI da Lei de Direitos Civis de 1964, conforme modificada; Secção 504 da Lei de Reabilitação de 1973, conforme modificada; Lei de Discriminação por Idade de 1975; Título IX das Alterações à Educação de 1972; Secção 1557 da Lei de Cuidados de Saúde Acessíveis; a Lei de Direitos Humanos de Maine; Ordem Executiva sobre os Contratos de Serviços no Estado de Maine; e todas as outras leis e regulamentos que proíbem tal discriminação. Perguntas, questões, reclamações e pedidos de informações adicionais relativas à ADA e às práticas de contratação e emprego poderão ser dirigidas aos Coordenadores do DHHS ADA/EEO (DHHS ADA/EEO Coordinators) para 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-2874289 (Voz); 207-287-1871(Voz); ou Maine Relay 711 (TTY). Perguntas, questões, reclamações e pedidos de informações adicionais relativas à ADA e programas, serviços ou actividades poderão ser dirigidas ao DHHS ADA/Coordenador de Direitos Civis (DHHS ADA/Civil Rights Coordinator), para 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207 -287-3707 (Voz); Maine Relay 711 (TTY); ou [ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov](mailto:ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov). Reclamações de Direitos Civis também podem ser introduzidas no Departamento de Saúde e Serviços Humano (U.S. Department of Health and Human Services), Gabinete de Direitos Civis (Office of Civil Rights), pelo telefone para 800-368-1019 ou 800-537-7697 (TDD); pelo correio para 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201; ou electronicamente em <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Indivíduos que precisem de dispositivos auxiliares para comunicação efectiva em programas e serviços do DHHS são convidados a dar-nos conhecimento das suas necessidades e preferências para o ADA/Coordenador de Direitos Civis (ADA/Civil Rights Coordinator). Esta notificação está disponível noutros formatos, a seu pedido.

**Programa de Nutrição CDC WIC de  
Maine (CDC WIC Nutrition Program)**

1-800-437-9300 ou 207-287-3991

Esta instituição é um fornecedor de iguais oportunidades.

# As famílias do estado de Maine tornam-se saudáveis com o WIC



O Programa de Nutrição CDC WIC de Maine (CDC WIC Nutrition Program) proporciona:

- Benefícios para comprar alimentos saudáveis
- Informações sobre saúde e nutrição
- Conselhos para uma gravidez saudável
- Apoio para amamentação



## O que é o WIC?

O WIC é um programa de nutrição e saúde para famílias que estão a crescer e que oferece:

- ♦ Educação sobre nutrição
- ♦ Apoio para amamentação
- ♦ Rastreio de saúde
- ♦ Benefícios para comprar alimentos saudáveis tais como:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ♦ Leite, ovos, queijo, e iogurte | ♦ Tofu e leite de soja  |
| ♦ Frutas e legumes               | ♦ Peixe enlatado  |
| ♦ Manteiga de amendoim           | ♦ Pão integral, tortilhas, papas de aveia, massas ou arroz integral |
| ♦ Sumos                          |   |
| ♦ Cereal para pequeno almoço     | ♦ Alimentos para bebés  |
| ♦ Feijões secos ou enlatados     | ♦ Fórmula para bebés  |



## Que benefícios recebem os bebés do WIC?

Os bebés podem receber uma bomba para os seios (se for necessária) ou fórmula para bebés fortificada com ferro

Depois da idade de 6 meses podem também receber:

- Cereal para o pequeno almoço, frutas e legumes para bebés
- Carnes para bebés (apenas para bebés amamentados só ao peito)

## Se tiver perguntas... o WIC tem respostas.

- ♦ Que devo comer durante a gravidez?
- ♦ Quero amamentar; como posso começar?
- ♦ O meu bebé é tão picuinha a comer! Que posso fazer?
- ♦ Como posso fazer com que os meus filhos comam mais frutas e legumes?
- ♦ Como posso ajudar os meus filhos a manter um peso saudável?
- ♦ O WIC terá uma bomba para os seios que me possa emprestar?

O leite do seu peito é o melhor alimento para o seu bebé.



O pessoal do WIC encoraja as novas mães a amamentar ao peito.

Para aprender mais coisas sobre amamentar visite o nosso website em [www.maine.gov/wic](http://www.maine.gov/wic)

## Agências locais do WIC em Maine

**Aroostook County Action Program**  
(Programa de Acção do Condado de Aroostook)  
Servindo o Condado de Aroostook  
Presque Isle 1-800-432-7881 ou 768-3026

**Bangor Public Health & Community Services**  
(Serviços de Saúde Pública e Comunidade de Bangor)  
Servindo os Condados de Piscataquis e Penobscot  
Bangor.....1-800-470-3769 ou 992-4570

**MidCoast Maine Community Action**  
(Acção Comunitária da MidCoast de Maine)  
Servindo os Condados de Knox, Lincoln, Sagadahoc e Waldo  
Bath.....1-800-221-2221  
Belfast.....338-1267  
Rockland ..594-4329

**Maine Family Planning**  
(Planeamento Familiar de Maine)  
Servindo os Condados de Hancock e Washington  
Ellsworth.....1-800-492-5550 ou 667-5304  
Calais.....454-3634  
Machias.....255-8280

**Maine General Medical Center**  
(Centro Médico Geral de Maine)  
Servindo os Condados de Kennebec e Somerset  
Augusta.....626-6350  
Waterville ..861-3580  
Skowhegan..861-3593 ou 1-888-942-6333

**The Opportunity Alliance**  
(A Aliança da Oportunidade)  
Servindo o Condado de Cumberland  
Portland.....1-800-698-4959 ou 553-5800  
Windham.....553-5800

**Western Maine Community Action**  
(Acção Comunitária do Oeste de Maine)  
Servindo os Condados de Franklin, Oxford e Androscoggin  
East Wilton...1-800-645-9636 ou 645-3764  
Auburn.....1-877-512-8856 ou 795-4016

**York County Community Action Corp.**  
(Corp. de Acção Comunitária do Condado de York)  
Servindo o Condado de York  
Sanford.....1-800-965-5762  
Biddeford.....1-800-644-4202