

O REGIME HEALTHY



START

O QUE É O HEALTHY START (COMEÇO SAUDÁVEL)?

Se você estiver grávida ou tiver filhos com menos de 4 anos de idade, poderá receber um subsídio a cada 4 semanas para gastar em:



Leite de vaca



Frutas e legumes frescos, congelados ou enlatados



Leite em pó para bebês



Grãos frescos, secos ou enlatados



Poderá também receber
**vitaminas gratuitas
Healthy Start.**

Para ver se se pode candidatar ou para aprender mais, fale com a sua parteira ou visitante de saúde, ou então visite

www.healthystart.nhs.uk

Pode também ligar para a linha de apoio Healthy Start:

0300 330 7010

PODERÁ RECEBER:

£4,25 por cada semana de gravidez
(a partir da 10^a semana da sua gravidez)

£8,50 por cada semana para crianças desde a nascença até ao seu 1^o aniversário (£442 por ano*)

£4,25 por cada semana para crianças entre os 1 e os 4 anos de idade
(£221 por ano; £663* no total)

Mais de **£1000** ao longo de 4 anos*

**valores com base em dados de 2021.*

O dinheiro deixará de ser pago após o 4^o aniversário da sua criança, ou se já não estiver a receber subsídios.



O REGIME HEALTHY

HEALTHY

START

Para se habilitar ao regime Healthy Start, deve estar grávida há pelo menos 10 semanas ou ter pelo menos uma criança com menos de 4 anos de idade.

Para além disto, precisa de estar a receber um dos seguintes:

- Crédito de Imposto Relativo a Crianças (apenas se os rendimentos anuais da sua família forem de £16.190 ou inferior)
- Apoio ao Rendimento
- Subsídio de Desemprego com Base em Rendimentos
- Crédito de Pensão (o que inclui a adição da criança)
- Universal Credit/Crédito Universal (apenas se o salário laboral líquido da sua família for de £408, ou inferior, por mês)

Estará também elegível para o Healthy Start se:

- tiver menos de 18 anos de idade e estiver grávida, até mesmo se não estiver a receber subsídios
- pediu Segurança e Apoio ao Emprego com base em Rendimentos (ESA) e estiver grávida com mais de 10 semanas
- você ou o seu parceiro apenas receberem Crédito Fiscal para Trabalhadores acrescentado. (o Crédito Fiscal para Trabalhadores acrescentado é o Crédito Fiscal que recebe nas 4 semanas imediatamente depois de você deixar de trabalhar durante 16 horas ou mais por semana)

Para saber se a sua família recebe £408 ou menos por mês laboral ao mesmo tempo que recebe Universal Credit, veja o valor "take-home pay for this period" no seu recibo de subsídio Universal Credit mensal.

COMO SE CANDIDATAR

Descarregue o formulário de candidatura Healthy Start a partir de www.healthystart.nhs.uk. Pode também ligar para a linha de apoio Healthy Start através do **0300 330 7010** e pedir para receber um formulário pelo correio.

Pode alternativamente solicitar um formulário de candidatura a uma parteira ou visitante de saúde.

