

# Guia para o bem-estar no inverno

Neste guia...

**Apoios para a saúde mental e o bem-estar**

**Apoios e recursos para jovens**

**Programas e atividades de inverno para crianças/jovens**

**Ideias para manter as crianças/os jovens ativos neste inverno**

**Recursos para crianças/jovens com necessidades especiais/complexas**

**Recursos do TDSB para a saúde mental e o bem-estar**



À medida que nos aproximamos da época de inverno, pode haver entusiasmo, bem como pensamentos e sentimentos que fazem surgir uma necessidade de ter apoio. O nosso **Guia para o Bem-Estar no inverno de 2024** é onde poderá se informar sobre recursos e atividades culturalmente adaptados e de afirmação da identidade para aproveitar ao máximo esta época do ano, apoiando e melhorando o nosso bem-estar mental. A [Comissão Canadiana para a Saúde Mental](#) sugere:

- Não subestime a importância de **dormir**. Tem impacto em toda a nossa pessoa: a nível mente, corporal e espiritual.
- Durante o inverno, podemos sentir o impacto da falta da luz solar. Os raios ultravioleta do sol ajudam-nos a produzir **vitamina D**, a qual é vital para a nossa saúde mental.
- O **cuidado pessoal** também é muito individualizado. Não se trata apenas de banhos de espuma, spas e exercício físico. Inclui coisas como limites saudáveis, escolhas alimentares mais saudáveis, ir a consultas médicas, organizar o seu espaço, criar um orçamento, telefonar a um amigo, etc.
- Prestar atenção aos **nossos sentidos** ajuda-nos a regressar a tempos mais simples, a voltar ao essencial e, depois de algumas inspirações profundas, a sentir o nosso espírito a elevar-se!
- **Os seus pensamentos são saudáveis para si**, ou estão a torná-lo(a) pouco saudável? É mais fácil adquirir maus hábitos mentais durante os dias curtos e as noites longas do inverno.
- Transcreva os seus pensamentos para o papel. Independentemente do que esteja a acontecer, **há sempre algo pelo qual estar grato**.
- Por último, não se esqueça de **procurar ajuda** junto de um profissional de saúde mental ou de um médico de família, se você ou um ente querido estiver a passar por dificuldades.

# Apoios para a saúde mental e o bem-estar

Aceder a [recursos culturalmente adequados e relevantes](#) compilados pelo Comité TDSB MHWB.



[Across Boundaries](#) – Fornece serviços equitativos e holísticos de saúde mental e de dependência para comunidades racializadas.



[HelpAhead](#) – Conectar bebés, crianças, jovens e famílias a serviços de saúde mental na comunidade de Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Encontre recursos para ajudar a apoiar a saúde mental de crianças e jovens.



[Daily Bread Food Bank](#) – Pesquise a sua área local por código postal/localização para aceder a alimentos.



Apoios financeiros do Estado:

[Subsídio dentário no Canadá](#)

[Alguns outros subsídios que podem estar disponíveis para as famílias](#)



[Kids Help Phone](#) – Encontre recursos para jovens com base no local onde vive.



[Lumenus](#) – Serviços de saúde mental, de desenvolvimento e comunitários.



[Bob Rumball](#) - Tratamento de saúde mental para crianças/jovens com deficiência auditiva e suas famílias [Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf](#)



[SickKids](#) – Este núcleo fornece recursos para ajudar a apoiar a saúde mental e o bem-estar geral do seu filho.



[YouthLink](#) – Aconselhamento de jovens/famílias, apoio aos pais, abrigo/alojamento, educação e programas baseados na comunidade para idades compreendidas entre os 12 e os 24 anos e respetivas famílias.



[211 Central](#) – Encontre serviços comunitários e governamentais no local onde vive.



[Helping your Child Manage Digital Technology](#) - School Mental Health Ontario



## Apoios e recursos para jovens:

**Linhas de Apoio e Serviços** **Em**  
**caso de emergência, ligue para o** **número 9-1-1 ou dirija-se ao serviço de urgência do seu hospital local**

[9-8-8- Suicide Crisis Helpline](#) (Linha de Ajuda de Prevenção do Suicídio) - Um espaço seguro para falar 24 horas por dia, todos os dias do ano. **Ligar para o: 9-8-8 ou enviar mensagem para o 9-8-8**

[Black Youth Helpline](#) (Linha de Ajuda para Jovens Negros) – Uma linha de apoio multicultural e serviços para crianças, jovens e famílias. Disponível **todos os dias das 9h00 às 22h00.**



[BounceBack®](#) – Um programa gratuito de terapia cognitivo-comportamental (TCC) que oferece apoio de autoajuda em matéria de saúde mental para pessoas entre os 15 e os 17 anos de idade, ou mais. **Chamada gratuita: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) – Uma linha de apoio à juventude indígena. **Apoio telefónico 24 horas por dia / 7 dias por semana.**



[Kids Help Phone](#) – Encontre recursos para jovens com base no local onde vive. **Apoio telefónico/por texto/chat, 24 horas por dia / 7 dias por semana.**



[LGBT Youthline](#) – Apoio de pares LGBTQQ2SI confidencial, sem juízos de valor e informado. **(De domingo a sexta-feira), das 16h00 às 21h30 - Apoio por texto/chat.**



[Naseeha](#) – Linha direta de saúde mental, recursos, workshops, terapia online e muito mais para jovens/indivíduos muçulmanos e não muçulmanos.

**Apoio telefónico diário das 12h00 às 15h00.**



[What's Up Walk-In Clínica e balcão único de atendimento](#) – Aconselhamento virtual e presencial gratuito para jovens. Siga a hiperligação para encontrar locais de **segunda a sábado (o horário e os dias podem variar consoante o local)**



[Woodgreen](#) – Oferece apoio social, laboral e académico a jovens, pessoas portadoras de deficiência de desenvolvimento e cuidadores/famílias. Aconselhamento gratuito numa única sessão por telefone ou vídeo para maiores de 16 anos (dos 12 aos 15 anos de idade é necessária a autorização dos pais/cuidadores).

**Disponível às terças-feiras pessoalmente e às quartas-feiras virtualmente. Registo das 16h00 às 18h30. Ligar para o (416) 645-6000 ext. 1990**



Opportunities made here.

[Trans Lifeline](#) – um serviço telefónico de apoio entre pares, gerido por pessoas trans, para jovens e adultos trans e em questionamento. **Haverá uma pausa de duas semanas no serviço, o qual será retomado a 1 de janeiro de 2024, de segunda a sexta-feira, das 13h00 às 21h00, através do número 1-877-330-6366**



[Youthdale](#) - Serviços comunitários e de internamento para crianças, jovens, jovens adultos e famílias que lutam com necessidades complexas em termos de saúde mental. **Crisis Service Line (Linha de serviço de crise) disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana 416-363-9990**



# Apoio e recursos para jovens e outras informações

## Informações sobre saúde mental

- [O que deve saber](#) – Programa *Game Changers*
- [Sono e saúde mental](#)
- [Saúde mental: Centro de aprendizagem](#)
- [Estou a passar por uma depressão?](#) – Kids Help Phone
- [Ajuda para jovens](#)
- [Não sei qual é o problema](#)



## Autocuidado para jovens

- [Informações sobre autocuidado](#) – Programa *Game Changers*
- [6 maneiras de praticar autocuidado](#) – Programa *Game Changers*
- [Kids Help Phone: Lista de verificação de autocuidado](#)
- [Roda do bem-estar](#) – Kids Help Phone
- [O que é consciência plena?](#) – Kids Help Phone
- [Autocuidado 101](#) – Jack.org

**Self-care**  
**IS EMPOWERMENT**

## Gerir uma crise

- [Como se manter seguro](#) – Programa *Game Changers* – CAMH
- [Como apoiar alguém que pensa em suicídio](#)
- [Aplicação \*Be safe\*](#)
- [Autolesão: o que é e como lidar com ela](#) – Kids Help Phone
- [Como ajudar um amigo a navegar](#) – Kids Help Phone
- [Em crise?](#) – Help Ahead



# Apoio e recursos para jovens e outras informações (continuação)

## Gerir o uso de substâncias

- [Recursos sobre o uso, uso indevido e abuso de substâncias – TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) – Programa *Game Changers*
- [O que deve saber sobre a canábis](#) – Programa *Game Changers*
- [Vaping: o que você e os seus amigos precisam de saber](#) – SMHO
- [Factos sobre o fentanilo](#) – SMHO
- [Cuidados ao usar substâncias](#) – Kids Help Phone



## Redes sociais e tempo de ecrã

- [Como lidar com a utilização inadequada das redes sociais: sexting, extorção sexual e IA](#) – TDSB
- [Hábitos saudáveis nas redes sociais](#) – Mind your Mind
- [Um guia para adolescentes sobre segurança nas redes sociais](#) – Safe Search Kids
- [Utilização inteligente das redes sociais](#) – Cyberbullying.com
- [Tempo de ecrã: visão geral](#) – Sick Kids
- [5 dicas de segurança online](#) – Kids Help Phone
- [Jogos online](#) – Kids Help Phone
- [Ajude o seu filho a gerir a tecnologia digital](#) – SMHO
- [Jovens, smartphones e uso das redes sociais](#) – CAMH



# Programas de inverno para crianças/jovens

Programas de lazer de inverno

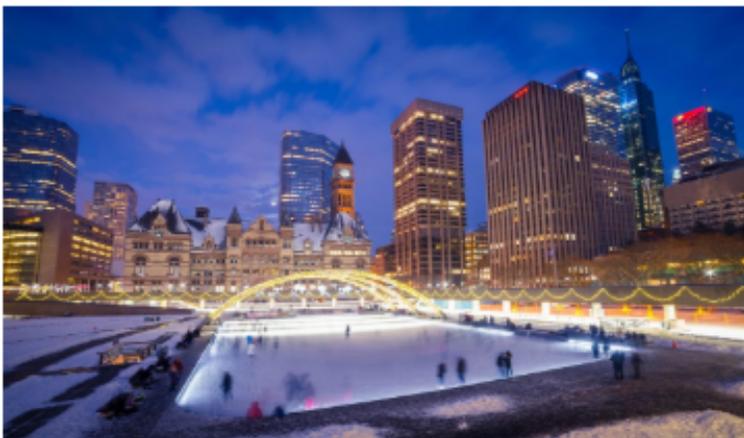
[Biblioteca de Toronto](#) – Informações sobre programas, aulas e eventos.



[Winter Recreation Programs](#) – Atividades recreativas gratuitas e de elevada qualidade para todas as idades, incluindo CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Guia online para crianças, adolescentes e famílias que vivem em Toronto, incluindo eventos locais, campos de férias, ideias para viagens de um dia e muito mais!



[YMCA of Greater Toronto](#) - Programas para pessoas de todas as idades e em todas as fases da vida, incluindo cuidados infantis e desenvolvimento familiar, saúde e fitness, campos de férias e educação ao ar livre e programas para jovens. Trata-se de taxas de serviço com opções de subsídio.



[CNIB Virtual Programs](#) – Programas virtuais gratuitos disponíveis para todos os canadianos amblíopes ou cegos, bem como para as suas famílias e amigos



# Ideias para manter crianças/jovens ativos Este inverno

[Backyard Camp](#) – Ideias de atividades para fazer em casa durante todo o ano.



[Cosmic Kids](#) – Ioga e consciência plena para crianças, grátis e online



[Heart and Stroke](#) – Conselhos para uma alimentação saudável e para se manter ativo.



[ParticipACTION](#) – Incentivar os canadianos a manterem-se saudáveis tornando-se ativos desde 1971.



[SPAC Learning Library](#) – Aulas em vídeo e atividades online concebidas para o ajudar a ser criativo em casa.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – Informações sobre como visitar os Parques de Ontário.



[YGym](#) – Atividades físicas virtuais.



[Yoga with Adrienne](#) – Vídeos gratuitos de ioga e de atenção plena.



# Apoio e recursos para crianças/jovens com necessidades especiais/complexas

[Community Living Toronto](#) – Oferece muitos programas de apoio a pessoas portadoras de deficiência intelectual e às suas famílias.



[Geneva Centre for Autism](#) – Oferece grupos e programas para crianças e webinars e apoio aos pais.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - Aceda a sugestões e informações úteis para os prestadores de cuidados e pais de crianças com deficiência.



[Surrey Place Family Resources](#) - ajuda pessoas de todas as idades com deficiências de desenvolvimento, autismo e necessidades especiais a atingirem o seu pleno potencial



[Kerry's Place](#) - tem vindo a criar e a fornecer apoios e serviços com base em provas em toda a província do Ontário, os quais melhoram a qualidade de vida das pessoas com ASD.



[Connectability](#) - Um website e uma comunidade virtual dedicados à aprendizagem ao longo da vida e ao apoio a pessoas portadoras de deficiência intelectual e às suas famílias.



[Lumenus](#) – Oferece uma vasta gama de serviços de saúde mental, de desenvolvimento e comunitários de elevada qualidade para bebés, crianças, jovens, indivíduos e famílias em Toronto.

**WELCOME  
TO LUMENUS.**

*be seen. be heard. be well.*

[Meta Centre](#) – Oferece uma vasta gama de serviços e apoios personalizados para ajudar as pessoas a viverem vidas inclusivas, empenhadas e enriquecidas na comunidade.



[Miles Nadal JCC](#) – Oferece programas para crianças e jovens com TEA e outras deficiências de desenvolvimento.



[MyCommunityHub.ca](#) – Um motor de busca de atividades disponíveis na comunidade para crianças e jovens portadores de deficiência de desenvolvimento.



# Apoio e recursos para crianças/jovens com necessidades especiais/complexas - continuação

[SAAAC Autism Centre](#) – criamos comunidades inclusivas através de práticas de autismo culturalmente recetivas e de uma programação acessível.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – Para assegurar uma experiência recreativa mais agradável, as famílias devem primeiro contactar a linha direta central dos Programas de Recreação Adaptada e Inclusiva através do número 416-395-6128 para se candidatarem e receberem uma inscrição.



[Variety Village](#) – A programação variada permite que as crianças com deficiência sejam vistas, participem e se sintam incluídas. Damos vida a instalações acessíveis com desportos, fitness, atividades, campos de férias, formação de competências e treino para atletas de competição e para-olímpicos



[Informações sobre parques e campos de férias acessíveis](#)



[Recursos de Fisioterapia e Ocupacional da TDSB para brincar e divertir-se em casa](#)

[Recursos de psicologia da TDSB para famílias de alunos com necessidades complexas](#)

[Folhas de sugestões de patologia da fala da TDSB](#)

# Apoios e recursos da TDSB para a saúde mental e o bem-estar

Visite o nosso [website TDSB](#) para aceder a uma lista completa de recursos e apoios. Passe algum tempo a explorar as nossas salas interativas e visitas de estudo virtuais para [alunos](#), [pais e cuidadores](#) e [pessoal](#).

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources

Aceda aos nossos [Children's Mental Health Week resource kits](#) (kits interativos de recursos da Semana da Saúde Mental Infantil) para alunos do ensino básico e secundário, alunos com necessidades complexas, pais/cuidadores e educadores.



Aceder a [recursos culturalmente sensíveis e relevantes](#) compilados pelo Comité de Saúde Mental e Bem-Estar da TDSB.



Aceda aos nossos [Recursos da Semana da Saúde Mental das Pessoas Negras](#) da semana de março de 2024 de reconhecimento da Semana da Saúde Mental das pessoas Negras em Toronto. Aguardar por atualizações em março de 2025



Este [slide](#) fornece acesso aos recursos da MHWB 2024-25 para todos os graus de ensino.



Consulte estes guias introdutórios à Saúde Mental ([Ensino Básico](#) e [Secundário](#)) na Biblioteca Virtual e noutros Recursos de Aprendizagem da Biblioteca.



[TDSB Learn4Life](#) – Programas de saúde e bem-estar. (Oportunidades de aprendizagem para maiores de 18 anos)



Saiba mais sobre os Serviços de Apoio Profissional da TDSB no Google Sites:

- [Serviços para crianças e jovens](#)
- [Serviços de terapia ocupacional e fisioterapia](#)
- [Serviços de psicologia](#)
- [Serviços orientados para a fala](#)
- [Serviços de assistência social e de atendimento](#)



## Mantenha-se conectado!

A informação está em constante mudança. Não se esqueça de nos seguir e de voltar a consultar as últimas actualizações.

	<a href="https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS">https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS</a>
	Email: <a href="mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca">MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca</a>
	<a href="https://www.instagram.com/tdsb_mhwb">@tdsb_mhwb</a>
	<a href="https://twitter.com/TDSB_MHWP">@TDSB_MHWP</a>

Se você ou alguém que conhece estiver a passar por uma emergência de saúde mental ou de consumo de substâncias, **ligue para o 9-1-1 ou dirija-se às urgências do seu hospital local ou ligue para o 9-8-8 para obter apoio em situações de crise.**

