

Guia de bem-estar para o verão

Neste guia...

Apoio à saúde mental e bem-estar

Programas de verão para a saúde mental e o bem-estar dos Serviços de Apoio Profissional do TDSB

Apoio e recursos para jovens

Programas e atividades de verão para crianças e jovens

Ideias para manter crianças e jovens ativos este verão

Recursos para crianças e jovens com necessidades especiais ou complexas

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



À medida que o fim do ano escolar se aproxima, pode haver entusiasmo, mas também sentimentos e impressões que evocam a necessidade de apoio. No nosso **Guia de bem-estar para o verão de 2026** pode informar-se sobre recursos e atividades culturalmente sensíveis e de afirmação de identidade, para aproveitar ao máximo esta época do ano, promovendo e melhorando o nosso bem-estar mental. Algumas maneiras de o fazer incluem:

- Considere criar uma **rotina** pouco rígida para refeições, exercício e sono que permita flexibilidade e diversão.
- Se possível, **passe tempo ao ar livre**, na natureza, aproveitando o bom tempo do verão.
- Estimule a **atividade física** encontrando maneiras divertidas de se movimentar e se exercitar.
- Faça um esforço para **passar tempo de qualidade com amigos e familiares** e fortalecer os relacionamentos. Considere equilibrar o tempo passado em frente ao ecrã com atividades sociais que promovam vínculos com outros.
- Experimente práticas **de consciência plena**, como meditação, respiração profunda ou ioga, para promover o relaxamento e a calma.
- Se possível, **dê prioridade a atividades de autocuidado** que promovam o relaxamento e bem-estar, como ler, tomar um banho relaxante ou manter um *hobby*.
- Lembre-se de que **procurar a ajuda** de um profissional de saúde mental ou médico de família é sempre uma opção se você ou alguém querido estiver a passar por dificuldades.

Programas de verão para a saúde mental e o bem-estar dos Serviços de Apoio Profissional do TDSB

Este verão, a equipa dos Serviços de Apoio Profissional do TDSB oferecerá várias oportunidades que promovem o bem-estar, o sentido de comunidade e vínculos pessoais. Contacte o administrador da sua escola ou a equipa de apoio designada para saber o que está disponível na sua área.

Programas de verão

O TDSB disponibiliza uma vasta oferta de [Programas de verão](#) enriquecedores para crianças, jovens e adultos.



Apoio à saúde mental e bem-estar

Aceda aos [recursos culturalmente sensíveis e relevantes](#) compilados pelo comité MHWB do TDSB.



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



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



[Children's Mental Health Ontario \[Saúde mental infantil\]](#) – Encontre recursos de apoio à saúde mental para crianças e jovens.



[Daily Bread Food Bank \[Banco de alimentos\]](#) – Procure na sua área por código postal ou localidade para ter acesso a alimentos.



Apoio financeiro do governo: [Canada Dental Benefit \[Subsídio de medicina dentária\]](#)



[Kids Help Phone](#) – Encontre recursos para jovens na localidade onde vive.



[Lumenus](#) – Serviços de apoio à saúde mental, ao desenvolvimento e à comunidade.



[Bob Rumball](#) – Tratamento de saúde mental para crianças e jovens surdos e com deficiência auditiva, e respetivas famílias.



[SickKids](#) – Este centro oferece recursos para apoiar a saúde mental e o bem-estar geral dos seus filhos.



[YouthLink](#) – Aconselhamento para jovens/famílias, apoio parental, abrigo/habitação, programas educativos e comunitários para jovens dos 12 aos 24 anos e respetivas famílias.



[211 Central](#) – Encontre serviços comunitários e governamentais na localidade onde vive.



[One Stop Talk](#) – Se tiver 17 anos ou menos, pode comunicar-se instantaneamente com um terapeuta e elaborar um plano, em conjunto, que lhe permita avançar e sentir-se melhor.



Apoio e recursos para jovens:
Linhas de apoio e serviços
Ligue para o 9-8-8, a linha de apoio à saúde mental e prevenção do suicídio.
Em caso de emergência, ligue para o 9-1-1 ou dirija-se às urgências do hospital mais próximo.

[Black Youth Helpline](#) – Uma linha de apoio e serviços multiculturais para crianças, jovens e famílias. Disponível das **9:00 às 22:00, todos os dias.**



[BounceBack®](#) – Um programa gratuito de terapia cognitivo-comportamental (TCC) que oferece apoio à saúde mental para pessoas com idades a partir dos 15–17 anos.

Linha gratuita: 1-866-345-0224.



[Hope for Wellness Helpline](#) – Linha de apoio para jovens indígenas.

Apoio por telefone, 24 horas por dia.



[Kids Help Phone](#) – Encontre recursos para jovens na localidade onde vive. **Apoio por telefone/mensagem de texto/diálogo por chat, 24 horas por dia.**



[LGBT Youthline](#) – Apoio de pares LGBTTTQQ2SI confidencial, sem julgamento e informado.

Apoio por mensagem de texto/diálogo por chat das 16:00 às 21:30 (apenas às segundas e terças-feiras).



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

Apoio diário por telefone, das 24/7.



[What's Up Walk-In Clinic \[Clínica sem marcação prévia\]](#) – Aconselhamento gratuito presencial e virtual para jovens.

Para obter uma sessão por telefone ou vídeo, ligue para a Help Ahead através do número 1-866-585-6486, das 9:00 às 19:00, de segunda a sexta-feira; ou aos sábados, das 9:00 às 17:00.



[Woodgreen](#) – Oferece apoios sociais, académicos e de emprego para jovens, pessoas com deficiências de desenvolvimento e cuidadores/famílias. Sessão de aconselhamento gratuita por telefone ou vídeo para pessoas com idade a partir dos 16 anos (o consentimento de pais/cuidadores é necessário para 12–15 anos).

Disponível às terças e quartas-feiras à noite. Inscrições das 16:00 às 18:15. Ligue para o (416) 645-6000 ext. 1990



Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) – Um serviço de apoio de pares por telefone, organizado por pessoas trans, para jovens e adultos trans ou a questionarem-se.



[Youthdale](#) – Serviços comunitários e clínicos para crianças, jovens, jovens adultos e famílias que enfrentam necessidades complexas de saúde mental. **Linha para crises 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 verão para crianças e jovens

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



[Summer Wonder \[Maravilhas do verão\]: Biblioteca Pública de Toronto \[Toronto Public Library, TPL\]](#) – Explore os programas e atividades **gratuitas** da TPL para crianças dos 6 aos 12 anos, de 24 de junho a 2 de setembro de 2024!



[Programas recreativos de verão](#) – Atividades recreativas gratuitas e de elevada qualidade para todas as idades, incluindo o *CampTO*.



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



[YMCA da Grande Toronto](#) – Programas para pessoas de todas as idades e fases da vida, incluindo cuidados infantis e desenvolvimento familiar, saúde e condicionamento físico, colónias de férias e educação ao ar livre e programas para jovens. **Estes programas implicam o pagamento de taxas de serviço com opções de subsídio disponíveis.**



[Y@Homeplus](#) – Programas virtuais/presenciais – Esta hiperligação disponibiliza opções **GRATUITAS** para indivíduos e famílias nas suas casas, incluindo planos de refeições e bem-estar.



[Programas virtuais da CNIB](#) – Programas virtuais gratuitos disponíveis para todos os canadianos cegos ou com capacidade visual parcial, e respetivas famílias e amigos.



Ideias para manter crianças e jovens ativos este verão

Toronto Conservation Authority



[Cosmic Kids](#) – Ioga e atividades de desenvolvimento de consciência plena *online* gratuitos para crianças.



[Heart and Stroke](#) – Dicas sobre alimentação saudável e vida ativa.



[ParticipACTION](#) – A incentivar os canadianos a manterem-se saudáveis e ativos, desde 1971.



[Welcome to Ontario Parks \[Bem-vindo aos parques do Ontário\]](#) – Informações sobre visitas aos parques do Ontário.



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



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

[Community Living Toronto](#) – Oferece vários programas de apoio a indivíduos com deficiência intelectual e respetivas famílias.



[Geneva Centre for Autism \[Centro para o autismo\]](#) – Promove grupos e programas para crianças, assim como *webinars* e apoio para os pais.



[Holland Bloorview Family Resource Centre \[Centro de recursos para famílias\]](#) – Acesso a dicas e informações úteis para pais e cuidadores de crianças com deficiência.

[Holland Bloorview](#)
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources \[Recursos para famílias\]](#) – Ajuda para que pessoas de todas as idades, com deficiências de desenvolvimento, autismo e necessidades especiais, atinjam o seu pleno potencial.

[SURREY PLACE](#)

[Kerry's Place](#) – Cria e oferece apoios e serviços baseados em evidências, em toda a província do Ontário, para melhorar a qualidade de vida das pessoas com TEA.



[Connectability](#) – Um *site* e uma comunidade virtual dedicados à aprendizagem contínua e apoio a pessoas que têm deficiência intelectual e às suas famílias.

[ConnectABILITY.ca](#)

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

WELCOME
TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Centro Meta](#) – Disponibiliza uma vasta oferta de serviços e apoios personalizados para que as pessoas tenham uma vida inclusiva, participativa e enriquecida na comunidade.



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

[Miles Nadal JCC](#)

[MyCommunityHub.ca](#) – Motor de pesquisa sobre atividades disponíveis na comunidade para crianças e jovens com deficiências de desenvolvimento.



Apoio e recursos para crianças e jovens com necessidades especiais/complexas (continuação)

[South Asian Autism Awareness Centre](#)
[Centro sul-asiático de consciencialização sobre o autismo]

– Construimos comunidades inclusivas através de práticas culturalmente sensíveis e programação acessível voltadas para o autismo.



[Programas adaptados do Toronto Parks and Recreation](#) [Parques e Recreação de Toronto]

– Para garantir uma experiência recreativa mais proveitosa, as famílias devem contactar a linha telefónica dos Programas Recreativos Adaptados e Inclusivos, pelo 416-395-6128, para se registarem e tornarem-se membros.



[Variety Village](#) – A programação da Variety Village ajuda crianças com deficiências a serem vistas, participarem e sentirem-se incluídas. Oferecemos instalações acessíveis para desporto, condicionamento físico, atividades, colónias de férias, treinos e formação para atletas competitivos e paralímpicos.



[Informações sobre colónias e parques adaptados](#)



[O que fazer depois do ensino secundário – Recursos do TDSB](#)

[Recursos de fisioterapia e ocupacionais do TDSB para diversão e lazer em casa](#)

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

[Folhas de dicas de terapia da fala do TDSB](#)

Apoio e recursos do TDSB para a saúde mental e o bem-estar

Visite o [site do TDSB](#) para ter acesso a uma lista abrangente de recursos e apoios. Dedique algum tempo a explorar as nossas áreas de convívio interativas e excursões virtuais para [alunos](#), [pais e responsáveis](#) e [funcionários](#).



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



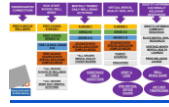
Aceda a [recursos relevantes e culturalmente sensíveis](#) compilados pelo Comité de Saúde Mental e Bem-Estar do TDSB.



Aceda a [recursos da semana de saúde mental negra](#) de março de 2026, em reconhecimento da semana de saúde mental negra em Toronto.



Esta [apresentação](#) fornece acesso a recursos MHWB 2026 para todos os níveis escolares.



Visite estes guias introdutórios à saúde mental ([Básico](#) e [Secundário](#)) na Biblioteca Virtual e outros recursos de aprendizagem da biblioteca.



[Folheto Learn4Life do TDSB para a primavera/verão de 2026](#) – Os programas de saúde e bem-estar começam na página 21. (Oportunidades de aprendizagem para maiores de 18 anos)



Mantenha-se informado!

As informações estão sempre a mudar. Certifique-se de que nos segue e volta para ver as atualizações mais recentes.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



E-mail: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Se você ou alguém que conhece estiver a enfrentar uma emergência de saúde mental ou de uso de substâncias, ligue para o 9-1-1 ou dirija-se às urgências do hospital mais próximo.

