Guia para o bem-estar no inverno

Neste guia...

Apoios para a saúde mental e o bem-estar

Serviços de apoio profissional do TDSB - Programas de saúde mental e bem-estar no inverno

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 2023** 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.

Guia para o bem-estar no inverno criado pelo Comité da TDSB-MHWB-PSS e pela equipa de liderança de Sistemas.
Qualquer adaptação requer reconhecimento.

Próximos programas e eventos serviços de apoio profissional da TDSB saúde mental e bem-estar

Ao longo do ano, a equipa dos serviços de apoio profissional da TDSB irá oferecer uma série de oportunidades que promovem o bem-estar, a comunidade e a interligação. Siga as hiperligações para saber mais!

Os Serviços de Assistência e Trabalho Social da TDSB estão a proporcionar mensalmente Feiras Comunitárias Virtuais que destacam e partilham recursos com a comunidade, os quais apoiam alunos complexos e do ensino especial na TDSB. Informe-se aqui!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

A equipa dos Serviços Psicológicos da TDSB fornece conhecimentos e informações atualizados sobre o bem-estar e os resultados dos alunos na sua newsletter trimestral «Hearts and Minds» (corações e almas).

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

Uma série de vídeos e de recursos relacionados foram desenvolvidos pela equipa da TDSB e por facilitadores especializados para oferecer estratégias de sobrevivência durante a guerra e o conflito, com o intuito de apoiar o bem-estar emocional e mental dos alunos, pais/encarregados de educação/cuidadores, pessoal e comunidade em geral. Visite a página Internet da Affinity Wellness para ver vídeos e recursos

CENSUS 2023

Foram divulgados os resultados preliminares dos **censos aos estudantes de 2023**. O relatório completo estará disponível no início de 2024

Os responsáveis pela saúde mental na TDSB, em colaboração com os trabalhadores de apoio comunitário da TDSB no centro de aprendizagem 1, apresentam um webinar sobre ***saúde mental positiva e sucesso académico***. Para mais informações, clique na hiperligação!

Os departamentos de Terapia Ocupacional e de Fisioterapia convidam os pais/tutores/cuidadores de crianças com deficiências intelectuais e/ou de desenvolvimento ou outros diagnósticos para as suas sessões trimestrais. **Visite o OT/PT** e informe-se sobre alguns dos serviços que apoiam e como contactar os recursos comunitários. Consulte o calendário para as próximas datas!

Horário de atendimento virtual mensal para pais/cuidadores e tutores de alunos da TDSB. Venha conhecer os vários Serviços de Apoio Profissional para discutir formas de promover o bem-estar dos alunos.

Reserve a data para o Let's Connect! O Comité de Parceria com os Pais da TDSB terá o seu «**Let's Connect - Feel Good February**» a 22 de fevereiro de 2024. Fique atento às informações de registo aqui!

Os Grupos Independentes de Género («GIG») da TDSB são grupos para famílias com crianças trans, Two Spirit, não binárias e/ou com diversidade de género nos graus K-6.

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 LGBTTQQ2SI 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

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**

Apoios e recursos para jovens

Informações sobre saúde mental	Cuidado pessoal	Redes sociais e tempo à frente de ecrãs	Gerir o uso de substâncias	Gerir uma crise
O que deve saber	Informações sobre cuidado pessoal	Hábitos saudáveis nas redes sociais	Informações sobre bebidas alcoólicas	Como se manter em segurança
O sono e a saúde mental	6 formas de praticar o cuidado pessoal	Guia do adolescente para a segurança nas redes sociais	O que deve saber sobre a canábis	Apoiar alguém que está a pensar em suicidar-se
AboutKids HEALTH TEENS Saúde mental: Centro de aprendizagem	Telefone de ajuda às crianças: Lista de verificação de cuidado pessoal	Usar as redes sociais de forma inteligente	Vaping: O que você e os seus amigos precisam de saber	App Be Safe
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board Lidar com guerras e conflitos Vídeos de bem-estar da Affinity	A roda do bem-estar	SickKids | AboutKidsHealth Tempo à frente de um ecrã: Visão geral	Opioides: O que você e os seus amigos precisam de saber	Automutilação: O que é e como lidar com a doença
nedic National Eating Disorder Information Centre Ajude para os jovens	O que é o conceito de consciência plena?	5 conselhos de segurança online	Factos sobre o fentanil	Como ajudar um amigo a orientar-se
mindyourmind Não sei o que está errado	O básico dos cuidados pessoais	Jogar online	Ter cuidado ao usar substâncias	Help Ahead Em Crise

tdsb Mental Health & Well-Being

Guia para o bem-estar no inverno criado pelo Comité da TDSB-MHWB-PSS e pela equipa de liderança de Sistemas.
Qualquer adaptação requer reconhecimento.

tdsb Professional Support Services

Programas de inverno para crianças/jovens

Programas de lazer de inverno

Biblioteca de Toronto – Informações sobre programas, aulas e eventos.

Winter Wonderland at the Toronto Botanical Garden - Campos de férias de Inverno são oferecidos para campistas dos 4 aos 12 anos de idade. Os campos de férias PA destinam-se a campistas dos 5 aos 10 anos de idade
(de 27 de novembro de 2023 a 12 de abril de 2024)

Winter Recreation Programs – Actividades 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.

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.

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 2023 de reconhecimento da Semana da Saúde Mental das pessoas Negras em Toronto. Aguardar por atualizações em março de 2024

Este slide fornece acesso aos recursos da MHWB 2023-24 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 virtual library

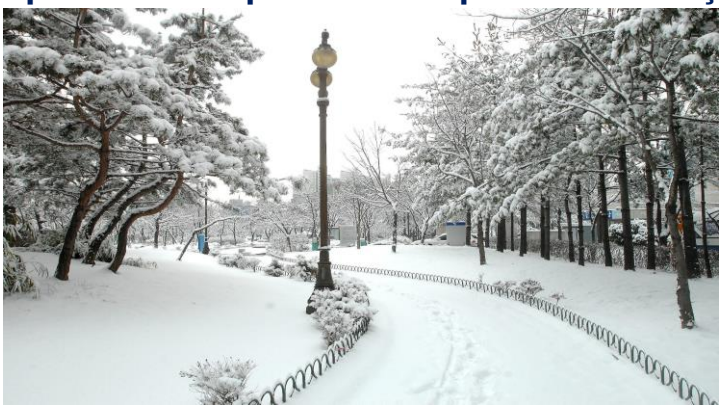
TDSB Learn4Life – Programas de saúde e bem-estar. (Oportunidades de aprendizagem para maiores de 18 anos)

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.

tdsb Mental Health & Well-Being	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	Email: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWB

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**.