

Estamos empenhados em garantir a segurança dos nossos funcionários e clientes.

Como medida de precaução necessária, e para reduzir o risco de transmissão do COVID-19 pela comunidade, na segunda-feira, dia 16 de março de 2020, modificamos a forma como prestamos os nossos serviços. Sabemos que a situação em que nos encontramos atualmente é nova e enervante. Para muitos de nós, a intensidade dos sentimentos, que fazem parte integrante do trauma que já sentimos, irão aumentar.

Para ajudar, desenvolvemos uma série de estratégias de autocuidado para ajudar a administrar o seu estresse e ansiedade durante o distanciamento social, ou mesmo se você estiver em isolamento. Os recursos disponíveis nesta página incluem estratégias para gestão de crises em casa, para se acalmar, e para construir uma rotina e se manter segura enquanto se auto-isola. Por favor, note que todos os nossos serviços regulares, incluindo apoio jurídico, de habitação e interpretação, permanecem disponíveis por telefone.

Para ter acesso a qualquer serviço da Clínica, ligue para a Central de Atendimento pelo telefone 416 323 9149 extensão 234 e deixe uma mensagem. Precisamos saber o seu nome, seu número de telefone e se é seguro deixar uma mensagem quando retornarmos a ligação. Alguém irá retornar a ligação para você e ajudará a encontrar o apoio que necessita.

Uma nota para os sobreviventes

As pessoas que passaram por traumas têm muita sabedoria por terem passado pela incerteza e instabilidade em diferentes momentos da vida. É normal se sentir estressado ao encontrar uma nova ameaça e mudanças radicais. Você pode se sentir ansioso, entorpecido, ou com medo. Memórias antigas podem parecer frescas e traumas latentes podem ressurgir repentinamente. Isso não desfaz o trabalho de cura pessoal que você tenha feito nem prejudica os passos que você deu para encontrar segurança. Não faz mal se achar isso difícil. Não existe uma maneira certa de se sentir.

Perigo Imediato e Preocupações

Se você estiver em crise, há apoio telefônico disponível para você 24 horas por dia, 7 dias por semana. Você também pode também ligar para um amigo ou ente querido.

Se você estiver em perigo ou tiver uma emergência médica, ligue para o 911.

Estamos aceitando ligações a cobrar e podemos tentar ajudar se você não tiver acesso a um telefone ou à Internet.

Quando retornarmos a sua ligação em um momento que não seja seguro para você falar conosco, basta dizer “desculpe, você ligou para o número errado” e tentaremos ligar num outro momento.

Apoio telefônico de atendimento em caso de crise inclui:

- **Assaulted Women’s Helpline:** (24/7) 416 364 4144 or 1 888 364 1210
Este também é o número para o qual você deve ligar se estiver fugindo de violência e precisar de ter acesso a uma casa de abrigo para mulheres que fogem de violência.
- **Toronto Central Health: Central Intake** (24/7)416-338-4766
Se você não tem onde morar e precisar de ter acesso a uma casa de abrigo
- **Talk4Healing**(24/7) 1-855-554-4325 (Para mulheres indígenas)
- **Gerstein Crisis Centre**(24/7): 416 929 5200 – [POR FAVOR, VER ATUALIZAÇÃO](#)

- (Para pessoas de todas as idades, sexos e orientações sexuais)
- **Toronto Distress Centre**(24/7): 416 408 4357
(Para pessoas de todas as idades, sexos e orientações sexuais)
 - **YouthLine**– (Dom-Sex. 4:30 - 21h) Apoio de jovem para jovem. Ligue 416 962 9688 ou mande texto para 647 694 4275 (Para jovens LGBTQ com idades compreendidas entre os 16-29)
 - **Kids Help phone** (24/7): 1 800 668 6868 (Para menores de 20 anos)
 - **Crisis Outreach Service for Seniors** (diariamente das 9h - 17h): 416 217 207
(Para pessoas com mais de 65 anos)

Práticas de arte auto-dirigida

Passos para começar a fazer arte

Palavras que inspiram: observe se há um poema, letra de música ou ditado que a inspira hoje a criar.

Paisagem sonora: observe se determinados sons a ajudam hoje na criação. Você pode até criar uma lista de reprodução (playlist).

Mindfulness(*meditação de atenção plena*): observe se há uma técnica de respiração ou de “grounding” (manutenção de foco) que irá lhe ajudar a manter a sua consciência focada no momento presente. Pode começar observando as cores na sala e ver se alguma chama a sua atenção ou tente segurar uma pedra e observe a sua temperatura e peso.

Exercícios criativos que você pode explorar

- **Diário de arte**: Crie um diário de arte. Pode incluir expressões escritas ou visuais.
 - Para expressões escritas: Você pode começar com a escrita livre ou fazer um diário. Circule as palavras que mais se destacam para você e veja se pode reorganizá-las em um poema. Você também pode recortar palavras que encontrar em uma revista ou escrever palavras que vê ao longo do dia e tentar reorganizá-las em um poema.
 - Para expressões visuais: Você pode começar criando linhas em uma página e observar como sua mão quer se mover naturalmente. Observe todos os novos movimentos que desejam acontecer. Como é que é desenhar linhas suaves sem pressão versus linhas com pressão, linhas retas versus linhas circulares? Você pode deixar as linhas como estão, ou pode preencher os espaços com cores, usando marcadores, lápis, pastéis, revistas ou tecido.
 - Você também pode explorar diferentes temas em seu diário. Por exemplo, pode ser baseado em sonhos e ser usado como inspiração para criar expressões visuais e escritas.
- **Pinte com música**: Deixe sua criatividade fluir movendo um lápis ou marcador em uma página, acompanhando a música. Esta é uma forma de expressar emoções e se cuidar, se focando no momento.
- **Desenho com rabiscos**: Comece este exercício criando um rabisco. Você pode explorar a

pressão, o movimento e o ritmo para expressar o que você está segurando no momento. Depois, você pode notar as formas que se parecem com coisas (da mesma forma que você observaria as nuvens). A forma pode inspirar sua criatividade, ou você pode adicionar cor às formas que surgem entre as linhas. Deixe seus instintos lhe guiarem.

- Desenhe no escuro: Esta é uma maneira de criar enquanto mantém o seu senso de autocrítica sob controle.
- Use cores que a acalmam: Crie uma peça de arte usando cores que você acha que são calmantes.
- Desenhe um lugar: Imaginar locais que lhe trazem uma sensação de segurança, relaxamento e calma podem ser um ponto de partida para você sentir essas sensações dentro de seu corpo. Você pode desenhar um lugar calmo ou até mesmo criar um com uma caixa de sapatos velha.
- Crie uma obra de arte com base em alguma realização sua: Use isso para se lembrar de sua capacidade e habilidade de realizar coisas difíceis ou inesperadas. Sua obra de arte pode servir como uma recordação dessa conquista quando você estiver se sentindo em baixo ou nervosa.

Crie uma colagem motivacional: Você pode colocar esta colagem em um local que você veja todos os dias para lhe inspirar e motivar.

- As colagens motivacionais também podem incluir imagens de locais que você acha relaxantes, bonitos, curiosos, ou que de alguma forma lhe transmitem uma sensação de segurança. Simplesmente observe as imagens que chamam a sua atenção e reserve um tempo para apreciar e curtir.
- Pense em uma invenção maluca: Esta invenção pode ser algo que lhe faz sorrir ou preencha uma necessidade. Por exemplo, um cão robótico que faz panquecas de manhã.
- Pense nas pessoas que são mais importantes em sua vida e crie obras de arte exclusivas para cada uma delas. Esta obra de arte é uma forma de expressar gratidão e reconhecer as pessoas que fazem a diferença em sua vida.
- Se desenhe como uma guerreira. Pense nos seus pontos fortes, quer você comece explorando a sua postura ou os seus movimentos ou reconhecendo como você superou desafios, e crie uma obra de arte que capture a sua guerreira interior.
- Siga seus instintos. Crie simplesmente por criar. Valorize mais o processo em vez do produto e explore os materiais que chamam a sua atenção, trabalhando a partir da intuição. Este processo é para você; você pode se surpreender com o que é possível conseguir a partir dessa espontaneidade.

Passos para encerrar a produção de arte

Observe quando a obra de arte quer que você termine ou faça uma pausa. Pare um momento para observar se há uma última marcação ou alteração que você deseja fazer. Pode ser útil se manter ligada à sua mente criativa para facilitar a saída de sua criação de arte. Pare um momento para observar e até mesmo anotar o que você criou, prestando atenção nas cores, texturas, nas partes e na obra como um todo. Se permita notar sem fazer julgamento. Essa

prática se chama *permanecer na superfície*. Uma história ou poema pode até vir da descrição. Uma maneira de escrever um poema é circular as palavras que você escreveu e que mais se destacam para você. Você pode reorganizar as palavras, até mesmo adicionar ou subtrair palavras para fazer uma frase ou um poema. Pode não fazer sentido, mas pode fazer você rir. Este é um momento de brincar com as palavras como parte do processo criativo. Quando você terminar de brincar com as palavras, você pode querer refletir sobre como essa experiência tem sido para você. Você percebe alguma mudança em seus pensamentos, sensações ou sentimentos? O que você gostou no processo? O que foi mais desafiante? O que lhe ajudou nos desafios? Existe alguma sabedoria ou aprendizagem que nasceu desse processo?

Navegando o Isolamento Social

É um momento especialmente importante para pensarmos em estratégias que apoiam à nossa saúde mental enquanto praticamos o distanciamento social. Por vezes, manter uma consistência pode adicionar uma sensação de estrutura e controle em circunstâncias de certa forma incertas, e criar uma rotina pode ajudar nisso. Abaixo estão algumas ideias a serem consideradas quando você começar a aprender sobre os métodos que funcionam melhor para você.

Comece o dia com algumas rotinas consistentes:

- Aproveite algum tempo de silêncio, se puder, e explore uma atividade de *Atenção plena*. Observe o chão sob seus pés. Observe a mudança de temperatura enquanto você inspira e expira pelas narinas - observe qual é a melhor postura para você. Observe os pensamentos indesejados surgindo e gentilmente coloque-os de lado, por enquanto, para ficar com o que funciona. Pode ser o conforto do seu travesseiro, a duração da sua expiração, a temperatura de uma xícara em sua mão ou a textura de um cobertor.
- Se mantenha ligado. Ligue para um amigo ou parente, ou agende um encontro pelo Facetime, Skype ou Zoom. Existem até alguns espaços online para jogar seus jogos favoritos uns com os outros.
- Use a sua criatividade. Crie um diário de arte, colagem, pinte com música, use cores que lhe relaxam. Observe como se sente ao brincar e criar, e como isso pode envolver e prender a sua atenção.

Se você não está se sentindo bem, pergunte a si mesma algumas perguntas críticas sobre o dia-a-dia:

- Estou hidratada? Se não, beba um copo de água.
- Comi nas últimas três horas? Se não, come algo agora.
- Quando tomei banho pela última vez? Vejase isso muda seu humor e como muda.
- Estiquei minhas pernas hoje? Se não, faça isso agora. Dê uma volta no quarteirão se achar que isso lhe transmite apoio.
- Neste último dia mexi o meu corpo ao som da música? Se não, encontre uma música que faça você querer se mexer ou dançar.
- Procurei alguma forma de apoio? Se não, considere falar com alguém sobre a sua experiência. Veja se algumas das práticas criativas, auto-relaxantes e de grounding

mencionadas em “Ferramentas para lidar com Gatilhos Emocionais, Ajudar a Superar e para quando se sentir Sobrecarregada” chamam a sua atenção.

Ferramentas para lidar com Gatilhos Emocionais, Ajudar a Superar, e para quando se sentir Sobrecarregada

O que é Grounding (Enraizamento)?

Grounding é uma técnica que lhe ajuda a se focar no que está acontecendo fisicamente, dentro de seu corpo ou ao seu redor. Como estratégia, ajuda a evitar que fiquemos sobrecarregados por nossas emoções ou que nos sintamos presos em pensamentos ansiosos da nossa mente. Grounding nos permite focar no mundo externo para que possamos voltar nos sentindo melhor ao momento presente.

Porque deve praticar Grounding?

Quando somos oprimidos pela dor física ou emocional, precisamos encontrar uma maneira de voltar ao momento presente para ganhar controle sobre nossos sentimentos e nos sentirmos seguros. O grounding nos ajuda a agarrar o momento presente.

Muitas pessoas lutam com sentimentos muito fortes (emoções e memórias avassaladoras) ou com o fato de sentir muito pouco (entorpecimento e dissociação). As estratégias de grounding nos ajudam a atingir o equilíbrio.

Diretrizes

- O Grounding pode ser feito a qualquer hora, em qualquer lugar, e ninguém precisa saber.
- Mantenha os olhos abertos, examine a sala e acenda a luz para manter o contato com o presente. Se concentre no presente, não no passado ou futuro.

Formas de Grounding

Abaixo estão descritas três técnicas de grounding - mental, física e calmante. “Mental” significa focar a sua mente; “física” significa focar em seus sentidos (por exemplo, o tato, a audição) e “calmante” significa falar consigo mesma, mas de uma forma compassiva.

Você pode descobrir que uma dessas técnicas funciona melhor para você. Pode ser necessário praticar uma estratégia de grounding mais do que uma vez antes de começar a perceber que está voltando para o momento presente, e não tem problema, isso é normal.

Grounding Mental

- *Descreva seu ambiente em detalhe.* Usando todos os seus sentidos, descreva objetos, sons, texturas, cores, cheiros, formas, números e temperatura. Por exemplo, “As paredes são brancas; há cinco cadeiras rosa; há uma estante de madeira contra a parede; Eu sinto o cheiro de café fresco.”
- Você pode fazer isso em qualquer lugar. Por exemplo, no metrô: “Estou no metrô. Eu vou ver o rio em breve. Essas são as janelas. Estou sentada no banco. A barra de metal é cor de

prata. O mapa do metrô tem quatro cores.”

- *Jogue um jogo de “categorias” consigo mesma.* Tente pensar em “tipos de cães”, “músicos de jazz”, estados que começam com a letra ‘A’, “carros”, “programas de TV”, “escritores”, “esportes”, “músicas” ou “cidades”.
- *Descreva uma atividade diária em grande detalhe.* Por exemplo, descreva uma refeição que você cozinha, como, “Primeiro eu descasco as batatas e as corto em quartos. Depois, eu ferver a água. Depois, faço uma marinada de ervas de orégano, manjerição, alho e azeite”.
- *Imagine.* Use uma imagem. Por exemplo, deslize com os seus patins para longe da dor; pense em uma parede como um amortecedor entre você e sua dor.
- *Diga uma afirmação de segurança.* “O meu nome é __; Estou segura agora. Estou no presente, não no passado. Estou em __ (local); a data é__.”
- *Conte até 10 ou diga o alfabeto, bem devagar.*

Grounding Físico

- *Passe água fria ou morna sobre as mãos.*
- *Segure firmemente a sua cadeira o mais forte possível e sinta a sensação de suas mãos na sua cadeira.*
- *Toque em vários objetos ao seu redor,* observando suas texturas, cores, materiais, peso, temperatura. Explore esses objetos com curiosidade, como se os estivesse vendo pela primeira vez.

Pressione os calcanhares no chão - literalmente “enraizando-os”! Note a tensão concentrada em seus calcanhares ao fazer isso.

- Lembre-se de que você está ligada ao solo.
- Mantenha um objeto para fazer grounding no seu bolso - um objeto pequeno, como uma pedra, um pedaço de argila, um anel, um pedaço de pano ou fio, algo que você possa tocar sempre que sentir um gatilho emocional e que ajuda a trazer você de volta ao momento presente.
- *Pule para cima e para baixo.*
- *Note o seu corpo - sinta o peso do seu corpo na cadeira; mexa os dedos dos pés nas meias; sinta suas costas contra a cadeira. Se sinta ligada ao mundo.*

Esticar.

- Estenda os seus dedos, braços ou pernas o máximo que puder; role sua cabeça.
- *Feche e abra os punhos lentamente.*
- *Ande devagar, observando cada passo,* dizendo “esquerda” ou “direita” a cada passo.
- *Coma algo, descrevendo os sabores* em detalhes para você mesma.
- *Concentre-se na sua respiração,* observando cada inspiração e expiração. Repita uma palavra agradável para você mesma em cada inspiração (por exemplo, uma cor favorita ou uma palavra suave como "seguro" ou "fácil").

Grounding Calmante

Faça uma afirmação compassiva para você mesma, como se estivesse falando com um amigo. Por exemplo, “Você está passando por um momento difícil, mas vai superar isso. Um segundo de cada vez”. “Que eu esteja segura e bem cuidada, que os outros estejam bem e bem

cuidados”

- *Pense nos seus favoritos.* Pense na sua cor favorita, animal, estação do ano, comida, hora do dia, um programa de TV.
- *Imagine pessoas que você gosta* (por exemplo, seus filhos ou pais) e olhe as fotos deles.
- *Lembre-se da letra de uma música, citação, ou poema inspirador* que faça você se sentir bem.
- *Lembre-se de um lugar seguro.* Descreva um lugar que você considera muito relaxante (talvez a praia ou as montanhas, ou um quarto preferido); concentre-se em tudo sobre aquele lugar - os sons, cores, formas, objetos, textura. Explore este lugar com curiosidade.
- *Diga uma afirmação de superação:* “Eu posso lidar com isso”, “Esse sentimento vai passar”.

Adaptado de ‘Buscando segurança: um manual de tratamento para TEPT e abuso de substâncias’, Najavits (2002)

Recursos online

Cuide de sua ansiedade por causa do coronavírus

https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KC_hK4Fu7XuKY7b3aEw

Sobre como gerir o estresse e a ansiedade

<http://www.camh.ca/covid19>

Baixe um aplicativo de saúde mental como o “Shine: Calm Anxiety and Stress.” (“Brilhe:

Calme a ansiedade e o estresse”)

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224_LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

Podcasts

<https://www.endoftheworldshow.org/>

<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

LINK PARA OUTROS recursos do COVID-19 - <https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

A Clínica Comemorativa Barbra Schlifer foi designada como um serviço essencial.

A Clínica permanece aberta e acessível aos nossos clientes, tanto o escritório como online, até novo aviso.

Estamos continuamente tomando medidas para garantir a saúde e o bem-estar de funcionários e clientes. Embora a maioria da nossa equipe agora trabalhe remotamente, garantimos que sempre haverá alguém no escritório para ajudar os clientes que vêm à clínica. Recomendamos, entretanto, que antes de escolher visitar a Clínica, você deve ligar para a nossa funcionária de triagem pelo telefone 416-323-9149 extensão 234 ou preencher o nosso formulário de admissão.

Veja abaixo estão alguns dos recursos que recomendamos:

Recursos em caso de crise

Linhas diretas para RECURSOS que podem ser úteis em momentos difíceis

1. Telefone de ajuda para mulheres vítimas de agressão (Assaulted Women's Helpline) e linha telefônica de emergência TTY (para usuários com dificuldade auditiva), para todas as mulheres na província do Ontário que tenham sofrido qualquer forma de abuso, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Serviços para surdos e deficientes auditivos também estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligação gratuita: 1-866-863-0511 TTY: 1-866-863-7868 • Oferece apoio em vários idiomas.

A Linha Direta para Mulheres Vítimas de Agressão também ajuda mulheres que fogem de violência a terem acesso a uma casa de abrigo para mulheres vítimas de violência na cidade de Toronto

2. Centro para vítimas de estupro em Toronto (Toronto Rape Crisis Centre) / Mulheres Multiculturais Contra o Estupro (Multicultural Women Against Rape) disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, é uma linha de emergência para sobreviventes de violência sexual e suas famílias e/ou amigos. T: 416-597-8808

3. Centro de crise Gerstein (Gerstein Crisis Centre) Serviços de emergência comunitários disponível 24 horas por dia, para adultos com mais de 16 anos de idade, na cidade de Toronto, que estão lidando com problemas de saúde mental, associados com/ou derivado do uso de substâncias e que estão atualmente em crise. T: 416-929-5200 TTY: 416-929-9647

4. Fale para sarar (Talk 4 Healing) para mulheres indígenas. Uma linha de apoio focada na cultura indígena, disponível em 14 idiomas indígenas na região de Ontário, 24 horas por dia, 7 dias por semana, Tel: 1-855-554-HEAL (telefone ou texto) Website: <https://www.talk4healing.com/> (Opções de chat ao vivo estão disponíveis)

5. Toronto Linha de Socorro (Toronto Distress Line) linha de apoio telefônico disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para indivíduos da comunidade que estão em risco e precisam de apoio com: problemas crônicos de saúde mental, intervenção em caso de crise para pessoas em perigo ou em crise, prevenção de suicídio, violência doméstica/familiar, intervenção e ajuda de emergência. T: 416-408-4357 • Linhas de apoio multilíngues abertas das 10h às 22h (Cantonês, Mandarim, Português, Espanhol, Hindi, Punjabi e Urdu)

6. Serviço de Prevenção de Suicídio do Canadá (Canada Suicide Prevention Service): apoio telefônico e por texto disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pessoas em crise e/ou pensando em suicídio. T: 1-833-456-4566 (linha de apoio disponível 24 horas por dia, 7

dias por semana). TXT: 45645 (apoio através de texto, disponível das 16h às 24h)

7. Linha direta de apoio a Transexuais (Trans Life Line) disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, administrada por pessoas transexuais, para pessoas transexuais e para aqueles que estão em dúvida. T: 877-330-6366

8. Linha de apoio para jovens LGBT (LGBT Youthline) é uma linha de apoio administrada por jovens apoiando jovens (entre os 16-29 anos de idade), que se identificam como 2SLGBTQ+ e que já passaram pelas mesmas experiências de vida. Todos os apoios estão disponíveis das 16h às 21h30 horário EST, todos os dias, exceto aos sábados T: 1-800- 268-9688 TXT: 647-694-4275 W: <https://www.youthline.ca/> (opções de Chat estão disponíveis)

9. Bom Falar Linha de Apoio Pós-Secundário (Good2Talk Post-Secondary Line) disponível 24/7 para estudantes pós-secundários no Ontário, permite o acesso à profissionais de aconselhamento, bem como informações e encaminhamento para ajuda com saúde mental, vícios e bem-estar T: 1-866-925-5454 TXT: 686868

Recursos Alimentares

Banco alimentar

1. Banco de Alimentos Stop (The Stop Food Bank) Para aqueles na área de residência da Bloor St West até a St. Clair Ave. West e da Dovercourt Rd. até a Runnymede Rd. Endereço: 1884 Davenport Road. W: www.thestop.org/contact-us/ T: 416 -652-2294. Segundas, Quintas e Sextas-feiras das 12h às 15h * * Continue a ligar ou verifique o site da agência para atualizações

2. Banco de Alimentos Pão Diário (Daily Bread Food Bank), localizada no 191 New Toronto Street W: www.dailybread.ca T: 416-203-0050 Email: info@dailybread.ca ABERTO: segunda, quarta e sexta-feira: das 13h às 16h * FECHADO: terça, quinta, sábado e domingo * Continue ligando ou verifique o site da agência para atualizações

3. Colheita Banco de Alimentos do North York (North York Harvest Food Bank) São vários bancos alimentares que servem o norte de Toronto. W: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ T: 416-635-7771 extensão 0. Ligue para a linha de informação para encontrar o banco de alimentos mais próximo de você e qual o horário de funcionamento Email: info@northyorkharvest.com

4. A Missão Scott (The Scott Mission)(vários locais) W: www.scottmission.com/covid-19 • 502 Spadina Avenue T: 416-923-8872 * Banco de alimentos: mantimentos pré-embalados entregues nas portas da frente localizadas no extremo norte da missão Scott. Refeições: Refeições pré-cozidas e pré-embaladas distribuídas na porta da viela na extremidade sul do prédio. • 1550 O'Connor Drive T: 416-923-8872, extensão 511 * Banco de Alimentos: mantimentos pré-embalados serão fornecidos e entregues todas as terças-feiras nas portas da frente. * Continue a ligar ou verifique o site da agência para atualizações DROP-IN / TO-GO MEALS

5. Centro Comunitário do Bairro Christie Ossington (Christie Ossington Neighborhood Centre) Lanches embalados para levar. 850/854 da Bloor Street West W: www.conccommunity.org/drop-in/ T: 416-792-8941 de Segunda a Sábado: 10h-12h * Continue a ligar ou verifique o site da agência para atualizações

6. O Centro Comunitário 519 (The 519 Community Centre) Oferece refeições para levar. Venha ao pátio do Fabarnak Café para receber a sua refeição. No 519 Church Street W: www.the519.org T: 416-355-6782 de Segunda a Sexta: 13h e 16h, Sábado e Domingo: 12:30h * Continue ligando ou verifique o site da agência para atualizações
7. Drop-in da 1884 Davenport (Drop-In at 1884 Davenport. Somente refeições para levar. Localizado na 1884 Davenport Road W: www.thestop.org/contact-us/ T: 416-652-7867 extensão 227, Segundas, Terças, Quintas, Sextas: 9h-10h para café da manhã; 12h-13h para almoço * Continue ligando ou verifique o site da agência para atualizações
8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre. Centro cultural indígena de Toronto, que serve refeições do lado de fora do prédio em vez do serviço regular de refeições drop-in. Localizado na 439 Dundas Street East W: www.councilfire.ca/index.html T: 416-360-4350 * Continue ligando ou verifique o site da agência para atualizações

Segurança na Internet

Como limpar o histórico de navegação e as duas coisas que devem ser removidas.

1. O seu cache (onde o computador armazena cópias de arquivos que você visualizou recentemente no seu navegador).
2. O seu histórico de navegação (este é um arquivo único contendo os endereços dos lugares que você visitou recentemente). Selecione um dos navegadores abaixo que você usa, para descobrir mais informações sobre como navegar em modo privado e apagar o seu histórico. Cada site oferece um processo passo a passo para garantir que você apague não só o seu histórico de navegação como o seu cache.

Google Chrome -

https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1

Internet Explorer

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

Firefox

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

Porque navegar no modo anônimo não é realmente privado: O objetivo da navegação privada é evitar que as informações sejam armazenadas automaticamente no seu aparelho, como os históricos de navegação ou os cookies que foram baixados. No entanto, em alguns casos, os arquivos baixados ou marcados como favoritos podem ser salvos. A sessão de navegação privada termina somente quando a janela do navegador é fechada. Mas, o problema permanece: sua atividade ainda pode estar visível para o provedor do serviço de Internet, bem como para a organização que fornece a ligação da Internet, como para sua escola, faculdade ou empresa. Além disso, os sites que você visita podem visualizar a sua sessão.

Como ter acesso ao subsídio de desemprego (EI) para reivindicações relacionadas com o COVID-19

O número para ligar para reivindicações de EI relacionadas com o COVID-19 é o 1-833-381-2725. O benefício por doença proporciona até 15 semanas de reposição de rendimento e estão disponíveis para requerentes elegíveis que não podem trabalhar devido a doença, lesão ou quarentena, para lhes dar tempo para recuperar a sua saúde e regressar ao trabalho. Alguns patrões oferecem um plano de licença médica remunerada ou plano de invalidez de curto prazo.

Antes de solicitar os benefícios por doença da EI, verifique com seu patrão se ele tem um plano em vigor.

- O período de espera de uma semana para receber benefícios por doença da EI será dispensado para novos requerentes que estão em quarentena, para que possam receber na primeira semana do seu pedido.
- As pessoas que solicitarem o pedido de benefícios por doença da EI devido à quarentena não precisam apresentar atestado médico.
- As pessoas que não puderem preencher o pedido de benefícios EI por doença, devido à quarentena, podem solicitar-lo mais tarde e fazer o seu pedido de EI com a data retroativa para cobrir o período de atraso. A Service Canada criou uma linha telefônica separada, exclusivamente para atender solicitações de EI relacionadas com quarentena, doença, encerramento do trabalho, etc. devido ao COVID-19.

NOTA: Eles não vão ajudar você com mais nada neste número de telefone. Da mesma forma, o número principal da EI não pode ajudar você com reivindicações relacionadas com o COVID-19. O único número para ligar para reivindicações de EI relacionadas com o COVID-19 é 1-833-381-2725. Se estiver sentindo sintomas como tosse, febre, dificuldade para respirar ou se estiver em isolamento ou quarentena, não visite ou entre em nenhum escritório do Service Canada. Como alternativa, você pode aceder aos nossos serviços online ou ligar para o 1 800 O-Canada. Para outras questões jurídicas relacionadas com o COVID-19, por favor visite: <https://stepstojustice.ca/covid-19>

Consultas médicas online e aconselhamento médico

1. Telehealth Ontario. Obtenha aconselhamento médico rápido e gratuito. Devido ao alto volume de chamadas, faça uma autoavaliação para COVID-19 antes de ligar, visite <https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0> T: 1-866-797- 0000. Website:

<https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

2. Maple Online, portal de saúde virtual e prescrição de receitas no Canadá. Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana

https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvic&utm_content=44194

[891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE](https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvic&utm_content=44194&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE)

3. Shoppers Drug Mart. Consulte médicos on-line de maneira segura, entre 16 e 31 de Março, das 7h às 19h.

<https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>