



# ***Guia de Programas e Serviços para Indivíduos da Terceira Idade do Ontário***

[ontario.ca/seniors](http://ontario.ca/seniors)



Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario



## **MENSAGEM PESSOAL DA PRIMEIRA-MINISTRA**

Em nome do governo do Ontário, é com satisfação que apresento as minhas cordiais felicitações a todos os que irão utilizar esta nova edição de um recurso tão valioso como o “*Guia de Programas e Serviços para Indivíduos da Terceira Idade do Ontário*”.

Os meios de comunicação tradicionais e a internet deram-nos a conhecer que o Ontário – e até mesmo o resto do mundo – está a passar por uma grande mudança demográfica que se prende com o envelhecimento da população. No que diz respeito à nossa província, prevê-se que o número de pessoas com mais de 65 anos atinja mais do dobro até 2036. Apesar desta mudança apresentar desafios para a sociedade, também apresenta oportunidades para uma geração de cidadãos idosos determinada a ser a mais produtiva e ativa a que o mundo jamais assistiu. Tenho o prazer de informar que o governo do Ontário, orientado por um plano objetivo e abrangente, está preparado para responder às necessidades deste estimado segmento da população – os indivíduos da terceira idade da nossa província.

Fazendo parte integrante deste plano, reconhecemos a importância em garantir o acesso de tais indivíduos aos programas e serviços oferecidos pelos governos provincial e federal e pelos prestadores de serviços. É aqui que surge a nova edição do “*Guia de Programas e Serviços para Indivíduos da Terceira Idade do Ontário*”. Sendo um recurso digno de crédito sobre os temas que mais interessam à população da terceira idade da nossa província, este guia atualizado apresenta conselhos únicos e práticos sobre vida ativa, prestação de cuidados, finanças, saúde e bem-estar, habitação, lares de cuidados de longa duração, segurança e transporte.

Estou confiante que, ao colaborarmos com os nossos parceiros comunitários e em consulta com a própria população da terceira idade, poderemos continuar a garantir que o Ontário seja o melhor local da América do Norte para envelhecer.

Apresento os meus cumprimentos a todos os que consultarem as páginas informativas deste guia.

A handwritten signature in cursive script that reads "Kathleen Wynne".

Kathleen Wynne  
Primeira-ministra



Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées



## MENSAGEM PESSOAL DO MINISTRO

Prezados amigos

Mais do que nunca, a vida da população do Ontário é, hoje, mais longa e mais saudável e, ao longo dos próximos vinte anos, a proporção de indivíduos da terceira idade com mais de 65 anos quase duplicará naquela província. Esta mudança demográfica apresenta grandes desafios, com efeitos significativos no sistema de assistência à saúde, nos serviços sociais, na habitação e na tributação. Mas, tal mudança também envolve a chegada de oportunidades. Esta geração de indivíduos da terceira idade tem a possibilidade de ser a mais produtiva e ativa a que o mundo jamais assistiu.

Os indivíduos da terceira idade são os nossos familiares, amigos e vizinhos. Somos nós. Todos temos um papel a desempenhar no sentido de responder às necessidades daquela camada populacional cada vez maior. Os habitantes, as organizações, os governos, a comunidade empresarial e o setor sem fins lucrativos mais amplo – todos podemos colaborar para que os indivíduos da terceira idade e seus familiares obtenham os programas e serviços de que precisam para continuarem saudáveis, seguros, independentes e ativos.

O governo do Ontário tem uma função de liderança a desempenhar, bem como um plano objetivo e abrangente no sentido de responder às necessidades cada vez maiores da terceira idade. Uma parte desse plano envolve ajudar os indivíduos da terceira idade e seus familiares a encontrar e a aceder aos programas e serviços oferecidos pelos governos provincial e federal e pelos prestadores de serviços. Pretendemos garantir um futuro agradável, seguro e positivo a todos. O *“Guia de Programas e Serviços para Indivíduos da Terceira Idade do Ontário”* é apenas mais um recurso que visa incentivar e ajudar os ontarienses a alcançar esse futuro.

Espero que o acesso aos programas e serviços indicados neste guia proporcione uma assistência eficaz e fácil. Aproveito para expressar os meus melhores votos.

A handwritten signature in black ink that reads 'Mario Sergio'.

Mario Sergio  
Ministro responsável pelos Assuntos da Terceira Idade

# GUIA

## DE PROGRAMAS E SERVIÇOS

# PARA INDIVÍDUOS DA

# TERCEIRA IDADE

## DO ONTÁRIO

Seniors' INFOLine [Serviço de informação por telefone para a terceira idade]

1-888-910-1999 — TTY: 1-800-387-5559

O “Guia de Programas e Serviços para Indivíduos da Terceira Idade do Ontário” constitui um recurso informativo sobre programas e serviços existentes no Ontário ao dispor dos indivíduos da terceira idade. A publicação é produzida por Ontario Seniors' Secretariat [Secretariado para os Assuntos da Terceira Idade do Ontário] e distribuída por ServiceOntario Publications [Publicações ServiceOntario].

As cópias adicionais poderão ser encomendadas contactando ServiceOntario Publications por via telefónica (1-800-668-9938) ou visitando o sítio Web em [www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications).

Se tiver quaisquer sugestões a apresentar relativamente à forma de melhorar esta publicação, é favor preencher o cartão em anexo isento de portes e enviá-lo por correio.

A presente informação está em vigor a partir de outubro de 2015. As atualizações a este guia são afixadas com regularidade no sítio Web de Ontario Seniors' Secretariat [Secretariado para os Assuntos da Terceira Idade do Ontário] em [www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors).

This document is also available in English under the title « *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario* ».

© Queen's Printer for Ontario, 2016  
ISBN 978-1-4606-6843-6 (formato impresso)  
ISBN 978-1-4606-6844-3 (formato PDF)  
1.5M/15



# Índice

<b>1</b>	<b>VIDA ATIVA</b>	<b>1</b>
	Atividades comunitárias	1
	Desporto e tempos livres	2
	Viagens	3
	Emprego	4
	Educação permanente	7
	Voluntariado	8
	Reconhecimento pelo contributo da terceira idade	9
	Serviços para recém-chegados	11
	Para a população aborígine da terceira idade	12
	Para a população lésbica, homossexual, bissexual e transgénero da terceira idade	13
	Para veteranos	14
<b>2</b>	<b>PRESTAÇÃO DE CUIDADOS</b>	<b>15</b>
	Créditos fiscais para cuidadores	15
	Prestações de desemprego	16
<b>3</b>	<b>FINANÇAS</b>	<b>18</b>
	Impostos	18
	Pensões e outras prestações	21
	Gestão financeira	23
	Ajuda financeira	24
	Para veteranos	25
<b>4</b>	<b>SAÚDE E BEM-ESTAR</b>	<b>27</b>
	Informação geral	27
	Saúde pública	28
	Plano de Seguro de Saúde do Ontário (OHIP, sigla em inglês)	31
	Programa de Medicamentos do Ontário	34
	Assistência dentária	36
	Programa de Aparelhos/Acessórios Funcionais	36
	Serviços de Ambulância	37
	Programas Regionais de Cuidados Geriátricos do Ontário	37
	Saúde mental e toxicomania	38
	Prevenção de quedas	40
	Nutrição	41
	Programa de Aconselhamento em Cuidados Auditivos	42
	Serviços MedicAlert® e Safely Home®	42
	Programa “Finding Your Way”	43

	Serviços de apoio comunitário	43
	Para a população aborígene da terceira idade	46
	Para a população LGBT da terceira idade	47
	Para veteranos	47
<b>5</b>	<b>HABITAÇÃO</b>	<b>48</b>
	Adaptações na habitação	48
	Programas de ajuda financeira	48
	Opções habitacionais	50
	Opções habitacionais para idosos com baixo rendimento	52
	Ajuda financeira de urgência	53
	Relações entre senhorios e inquilinos	54
	Para a população aborígene da terceira idade	54
<b>6</b>	<b>LARES DE CUIDADOS DE LONGA DURAÇÃO</b>	<b>56</b>
	Informação geral	56
<b>7</b>	<b>SEGURANÇA E PROTEÇÃO</b>	<b>61</b>
	Proteção do consumidor do Ontário	61
	Serviços de urgência e segurança pública	65
	Assuntos jurídicos	67
	Fim da vida	73
<b>8</b>	<b>TRANSPORTE</b>	<b>79</b>
	Condução	79
	Alternativas à condução	81
	Compra ou venda de veículos	82
	Transportes públicos	82
	Para veteranos	83
<b>9</b>	<b>CONTACTOS IMPORTANTES</b>	<b>84</b>
	Governo do Canadá	85
	Governo local	86
	Segurança comunitária	86
<b>10</b>	<b>DOCUMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO PESSOAL EMITIDOS PELO GOVERNO DO ONTÁRIO</b>	<b>87</b>
	Cartão com fotografia	87
	Carta de condução	87
	Carta de condução avançada	87
	Cartão de saúde do OHIP	87
	Alteração da morada	88
<b>11</b>	<b>ÍNDICE ALFABÉTICO</b>	<b>89</b>



# 1 VIDA ATIVA

## Atividades comunitárias

Há muitas maneiras de conhecer quais as atividades culturais, recreativas e sociais existentes na sua comunidade.

Poderá começar por contactar os seguintes serviços existentes na sua área:

- Centros comunitários e da terceira idade
- Clubes sociais (por exemplo: YMCA, Clube Rotário ou a Real Legião Canadiana)
- Centros culturais
- Locais de culto
- Serviço de Parques e Tempos Livres.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## *Bibliotecas públicas*

O amplo serviço de bibliotecas públicas e para a população das Primeiras Nações do Ontário dispõe de muitos serviços destinados à terceira idade e seus familiares integrados num ambiente acolhedor, acessível e agradável. Para além de emprestarem livros e outros materiais, as bibliotecas dispõem de acesso à internet, formação, obras de referência e seminários.

Ontario Library Services [Serviço de Bibliotecas do Ontário] – Região norte

1-800-461-6348

[www.olsn.ca](http://www.olsn.ca)

Southern Ontario Library Service [Serviço de Bibliotecas da Região Sul do Ontário]

1-800-387-5765

[www.sols.org](http://www.sols.org)

## *Centros de idosos*

Os centros de idosos (por vezes também conhecidos por centros ou clubes da terceira idade) ajudam os indivíduos da terceira idade a manterem-se ativos, a participarem mais na sua comunidade e a procurarem novas amizades. Estes centros dispõem de atividades sociais únicas, bem como oportunidades educativas e de aprendizagem e programas de tempos livres.

Older Adult Centres' Association of Ontario [Associação dos Centros de Idosos do Ontário]  
1-866-835-7693  
[www.oacao.org](http://www.oacao.org)

Para encontrar um centro de idosos, é favor contactar o seu município ou ligar 2-1-1.

## Desporto e tempos livres

A atividade física tem muitas vantagens para a saúde, entre as quais a melhoria da condição física, energia e bem-estar. A prática de exercício com regularidade é uma parte importante de um envelhecimento saudável. Para obter conselhos sobre o modo como poderá aumentar a atividade física, manter uma boa saúde e melhorar a qualidade de vida, visite os seguintes sítios Web:

Physical Activity Tips for Older Adults (conselhos sobre a atividade física para a terceira idade)  
[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

Canadian Physical Activity Guidelines (diretrizes canadianas sobre a atividade física)  
[www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines](http://www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines)

### *Jogos para indivíduos da terceira idade do Ontário*

Também conhecidos por “Jogos de Verão (e de Inverno) para Cidadãos do Ontário Acima de 55 anos”, os jogos para indivíduos da terceira idade do Ontário englobam competições provinciais com várias atividades. Realizados de dois em dois anos, os jogos permitem aos adultos com mais de 55 anos interagir num ambiente que apoia um modo de vida saudável e ativo.

Ontario Seniors Games Association [Associação de Jogos do Ontário para Indivíduos da Terceira Idade]  
1-800-320-6423  
[www.ontarioseniorgames.ca](http://www.ontarioseniorgames.ca)

### *Parques do Ontário*

Os parques da província do Ontário oferecem preços reduzidos durante a sua utilização diurna e campismo para indivíduos com mais de 65 anos e com deficiência física. Muitos parques do Ontário dispõem de infra-estruturas acessíveis a pessoas deficientes, inclusivamente chuveiros, lavabos, locais de acampamento e centros de acolhimento. O localizador de parques no sítio Web [OntarioParks.com](http://OntarioParks.com) permite que os utilizadores pesquisem os parques que dispõem de infra-estruturas com facilidade de acesso. Muitos locais de acampamento estão aptos a receber veículos recreativos e poderão também estar equipados com tomadas elétricas e postos de descarga para caravanas.



1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)  
TTY: 1-866-686-6072  
www.ontarioparks.com

## ***Pesca e caça***

Se tiver mais de 65 anos de idade ou for residente canadiano com deficiência não é obrigado a adquirir um cartão “Ar Livre” (Outdoors Card) com o selo da licença de pesca para poder pescar no Ontário. Todavia, é obrigado a cumprir todos os regulamentos, incluindo os que se referem aos limites de captura e posse. Se desejar caçar no Ontário, é obrigado a possuir o cartão “Ar Livre” e a ter uma licença que seja válida para as espécies, ou grupo de espécies, que pretende caçar. Quando estiver a caçar, deverá ter a licença consigo bem como quaisquer selos de validação aplicáveis e, quando solicitada, deverá apresentar a licença a qualquer agente do serviço de recursos naturais.

Ministry of Natural Resources and Forestry [Ministério dos Recursos Naturais e das Florestas]  
Outdoors Card Centre [Centro de Emissão de Cartões ‘Ar Livre’]  
1-800-387-7011  
www.ontario.ca/outdoorscard

## **Viagens**

### ***Viajar no Ontário***

Muitos locais de atração turística do Ontário oferecem preços reduzidos para a terceira idade, enquanto que alguns dispõem de programas específicos. Visite um dos centros de informação turística do Ontário, a fim de se informar melhor sobre as atrações turísticas e criar um itinerário personalizado baseado nos seus interesses pessoais.

Ontario Travel  
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)  
www.ontariotravel.net

### ***Viajar fora do Ontário ou do Canadá***

Se estiver temporariamente fora do Ontário ou do Canadá, o OHIP poderá cobrir as despesas inerentes à saúde, na sua totalidade ou em parte. Se viajar para outras províncias do Canadá e pagar por serviços de saúde que lhe tenham sido prestados, tem um período de um ano para obter um reembolso. Para isso, dirija-se a um dos escritórios do OHIP da sua área e apresente uma fatura detalhada e os recibos originais.

Se viajar para fora do país, o OHIP paga-lhe um montante fixo por serviços médicos e hospitalares de urgência referentes a alguma patologia, doença ou lesão inesperadas que exijam tratamento imediato. Para cobertura de despesas com a saúde que não estejam cobertas pelo OHIP, recomenda-se que adquira um seguro particular para todas as viagens que fizer fora do Ontário e do Canadá.

Se aderiu ao Programa de Medicamentos do Ontário [Ontario Drug Benefit Program], poderá receber um fornecimento de medicamentos até um máximo de 100 dias. Se precisar de um segundo fornecimento por 100 dias devido a uma ausência prolongada do Ontário, apresente ao farmacêutico uma carta escrita em seu nome pessoal na qual confirme a sua ausência, ou então apresente uma cópia do seguro de viagem onde se indique que estará ausente do Ontário durante 100 a 200 dias. A receita deverá levar em conta o fornecimento extra para 100 dias.

Ministry of Health and Long-Term Care [Ministério da Saúde e dos Cuidados de Longa Duração]

Service Support Contact Centre [Centro de Contacto e Serviços de Apoio]

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ruq](http://www.ontario.ca/ruq)

Para saber mais sobre o OHIP o Plano de Medicamentos do Ontário, consulte o capítulo “SAÚDE E BEM-ESTAR” deste guia.

## ***Reformar-se no estrangeiro***

A publicação federal do Department of Foreign Affairs and International Trade [Ministério dos Negócios Estrangeiros e Comércio Internacional] intitulada “Retirement Abroad: Seeing the Sunsets” contém informação e sugestões para as pessoas que estão a pensar reformar-se noutro país, quer seja em regime permanente ou sazonal.

Foreign Affairs Canada [Ministério dos Negócios Estrangeiros do Canadá] –

Serviço de Informação

1-800-267-8376

[www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring](http://www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring)

## **Emprego**

Em 2006, entrou em vigor a legislação referente ao fim da reforma obrigatória, proporcionando mais justiça e opções para as pessoas no ativo a partir dos 65 anos de idade e que atualmente podem decidir por elas próprias quando se devem reformar e se o devem fazer.

## ***Emprego no Ontário [Employment Ontario]***

Employment Ontario é uma rede integrada de emprego e formação que facilita aos ontarienses a procura do emprego e dos programas e serviços de formação de que precisam. A informação e os serviços de referência são disponibilizados em 25 idiomas.

Employment Ontario [Emprego no Ontário] – Centro de Contactos  
1-800-387-5656  
TTY: 1-866-533-6339  
[www.ontario.ca/employment](http://www.ontario.ca/employment)

- **Serviço de emprego**  
O objetivo do serviço de emprego consiste em proporcionar aos ontarienses um melhor acesso a todos os serviços de emprego de que precisam num determinado local, de modo a ajudá-los a encontrar e a manter um emprego, a candidatar-se à formação profissional e a programar uma carreira.
- **Iniciativa focalizada nos trabalhadores de idade avançada**  
Esta iniciativa ajuda os trabalhadores desempregados com idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos a aumentarem as suas capacidades no sentido de encontrarem e manterem um emprego enquanto a economia local vai mudando. Este tipo de iniciativa encontra-se disponível em determinadas comunidades com menos de 250.000 pessoas e que têm uma taxa de desemprego elevada ou que, em grande medida, dependem de uma indústria única. Poderá encontrar uma lista dos fornecedores de serviços em determinadas comunidades visitando o sítio Web [www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur).
- **Programa de Prestações de Assistência ao Trabalhador Independente do Ontário**  
Este programa oferece apoio empresarial e rendimento aos indivíduos desempregados que estão a usufruir de subsídio de desemprego, ou que se qualificaram recentemente para o obter, enquanto tais pessoas procuram desenvolver e iniciar o seu negócio por conta própria.
- **Parcerias para a criação de empregos no Ontário**  
Este programa foi criado para melhorar as perspetivas de emprego a longo prazo das pessoas qualificadas para obter subsídio de desemprego, ou para as que já beneficiam do mesmo, dando-lhes oportunidades de obter experiência profissional.
- **Segunda Carreira**  
O objetivo do programa “Segunda Carreira” consiste em apoiar os trabalhadores com contrato de trabalho suspenso, e que reúnam os requisitos necessários, a adquirirem novas competências necessárias para os ajudar a encontrar emprego em profissões que tenham perspectivas comprovadas no mercado

de trabalho. O programa oferece até \$28.000 dólares destinados à matrícula, livros, transportes e outras despesas relacionadas com a formação. Aquele montante poderá ser mais elevado para os indivíduos com deficiência.

### ***Banco de Empregos do Ontário***

O Banco de Empregos do Ontário é uma rede baseada na Web onde são afixadas as vagas de empregos nacionais disponíveis para todos os canadianos

[www.jobbank.gc.ca](http://www.jobbank.gc.ca)

### ***WorkinfoNet (OnWIN)***

A OnWIN é uma lista bilingue, disponível gratuitamente na Web, que apresenta aos ontarienses oportunidades atuais e pertinentes de carreira e de voluntariado, bem como informação sobre o mercado laboral. Os indivíduos da terceira idade podem utilizar a OnWIN para tomarem decisões informadas acerca de oportunidades de emprego, voluntariado e aperfeiçoamento profissional.

[www.onwin.ca](http://www.onwin.ca)

### ***Passaporte de Competências do Ontário [Ontario Skills Passport]***

Este sítio Web bilingue e gratuito contém as descrições das competências fundamentais e dos hábitos de trabalho, bem como informação atual sobre oportunidades educativas, de formação, de voluntariado e do mercado laboral, tanto ao nível local como provincial.

[www.ontario.ca/skillspassport](http://www.ontario.ca/skillspassport)

### ***Lei sobre as Normas de Emprego (LNE)***

Todos os ontarienses têm direito a tratamento justo no local de trabalho. A LNE expõe as normas básicas às quais deverão aderir tanto os empregadores como os empregados. Se tiver um emprego na província do Ontário, então provavelmente estará protegido pela LNE.

Employment Standards Information Centre [Centro de Informação sobre as Normas de Emprego]

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/employmentstandards](http://www.ontario.ca/employmentstandards)

## *Profissionais com formação obtida no estrangeiro*

Se for um profissional formado no estrangeiro, no Ontário existem diversos programas de transição que poderão ajudar.

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

## **Educação permanente**

### *Educação contínua e à distância*

Muitas direções escolares, institutos politécnicos e universidades do Ontário oferecem oportunidades de ensino em regime permanente e à distância. Algumas oferecem também descontos especiais para a terceira idade.

- Direções escolares: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- Universidades: [www.ontario.ca/page/ontario-universities](http://www.ontario.ca/page/ontario-universities)
- Institutos politécnicos comunitários: [www.ontario.ca/page/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/page/ontario-colleges)
- OntarioLearn: [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)
- Ensino à distância: [www.canlearn.ca/eng/planning/continuing](http://www.canlearn.ca/eng/planning/continuing)

### *Rede da Terceira Idade*

Este rede é formada por grupos auto-geridos de indivíduos da terceira idade que partilham experiências de aprendizagem sobre uma vasta gama de assuntos.

[www.thirdagenetwork.ca](http://www.thirdagenetwork.ca)

### *Centro de Aprendizagem Independente*

Este centro oferece ensino à distância e provas de equivalência de estudos secundários (GED, sigla em inglês), sendo uma forma alternativa de as pessoas obterem o diploma de estudos secundários do Ontário.

1-800-387-5512

[www.ilc.org](http://www.ilc.org)

### *Aprendizagem por computador*

As bibliotecas públicas têm cursos para principiantes e para utilizadores mais avançados, sendo a maioria deles gratuitos.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

Os centros de idosos oferecem programas educativos dos quais poderão fazer parte a aprendizagem por computador. Para encontrar um centro na sua área, ligue 1-866-835-7693 ou visite [www.oacao.org](http://www.oacao.org).

## Voluntariado

### *Ontario Volunteer Centre Network [Rede dos Centros de Voluntariado do Ontário]*

Esta organização ajuda a reunir os voluntários e as organizações e funciona como o órgão provincial dos Centros de Voluntariado do Ontário.

905-238-2622

[www.ovcn.ca](http://www.ovcn.ca)

### *Volunteer Canada [Voluntariado Canadá]*

Esta organização bilingue e sem fins lucrativos promove o voluntariado em todo o Canadá, incentivando a participação comunitária e reconhecendo as iniciativas do pessoal voluntário.

1-800-670-0401

[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

No caso de querer voluntariar-se para ajudar outras pessoas no preenchimento da declaração de imposto sobre o rendimento, pense no Community Volunteer Income Tax Program [Programa Comunitário de Voluntários em Matéria de Declarações de Rendimentos], administrado pelo Canada Revenue Agency [Ministério das Finanças do Canadá]. Para mais informação, é favor consultar o capítulo “FINANÇAS”.

## Reconhecimento pelo contributo da terceira idade

### *Mensagens de felicitações*

Você pode assinalar uma ocasião especial solicitando uma mensagem de felicitações das seguintes entidades:

Sua Majestade a Rainha – para canadianos que celebram mais de 100 anos de vida e para casais que celebram mais de 60 anos de casamento (com intervalos de cinco anos).



**Governador-geral do Canadá** – para canadianos que celebram mais de 90 anos de vida (com intervalos de cinco anos) e para casais que celebram mais de 50 anos de casamento (com intervalos de cinco anos).

Rideau Hall – Divisão de Aniversários  
1-800-465-6890  
[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

**Vice-governador do Ontário** – para ontarienses que celebram mais de 90 anos de vida e para casais que celebram mais de 50 anos de casamento.  
[www.ontario.ca/rut](http://www.ontario.ca/rut)

**Primeiro-ministro do Canadá** – para canadianos que celebram mais de 65 anos de vida (com intervalos de cinco anos) e para casais que celebram mais de 25 anos de casamento (com intervalos de cinco anos).

Secretariado da Correspondência  
Mensagens de Felicitações  
613-941-6901  
[www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp](http://www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp)

**Primeiro-ministro do Ontário** – para ontarienses que celebram mais de 80 anos de vida e para casais que celebram mais de 40 anos de casamento.  
[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

**Deputado federal e/ou provincial** – para diversas celebrações. Para obter mais informação, é favor contactar o escritório do deputado federal ou provincial da sua área.

Para encontrar o deputado provincial da sua área:  
Elections Ontario  
1-888-668-8683  
[www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca) (> Find Your Electoral District)

Para encontrar o deputado federal da sua área:  
Elections Canada  
1-800-463-6868  
TTY: 1-800-361-8935  
[www.elections.ca](http://www.elections.ca) (> Voter Information Service)

### ***Prémios de homenagem aos indivíduos da terceira idade***

O Secretariado de Honras e Condecorações administra os programas de atribuição de medalhas e reconhecimento do Ontário, bem como comemorações e celebrações especiais.

Entre os prêmios provinciais de homenagem aos indivíduos da terceira idade destacam-se os seguintes:

- **Prêmio de Realização para Indivíduos da Terceira Idade** – reconhece os ontarienses com mais de 65 anos de idade que fizeram contribuições notáveis em qualquer área.  
[www.ontario.ca/uj97](http://www.ontario.ca/uj97)
- **Prêmio da Pessoa Idosa do Ano** – é apresentado por cada município do Ontário a cada indivíduo acima de 65 anos de idade que tenha enriquecido a vida social, cultural ou cívica da sua comunidade.  
[www.ontario.ca/ruw](http://www.ontario.ca/ruw)

### ***Acontecimentos anuais***

Não se esqueça de assinalar estas datas especiais no seu calendário.

**Mês do Idoso**, festejado anualmente no mês de junho no Ontário, constitui uma ocasião para reconhecer os imensos contributos dos indivíduos da terceira idade para com os seus familiares, comunidade, província e país.

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniorsmonth](http://www.ontario.ca/seniorsmonth)

**Dia Nacional do Idoso**, festejado a 1 de outubro, constitui uma homenagem aos idosos que ajudaram a construir o nosso país e continuam a dar o seu valioso contributo para a sociedade.

[www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)

**Dia Internacional do Idoso**, também celebrado a 1 de outubro, é um dia nomeado pela Organização das Nações Unidas para reconhecer o contributo significativo dos idosos em todo o mundo.

[www.un.org/en/events/olderpersonsday](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday)

### **Serviços para recém-chegados**

O Ontário é a província do Canadá que mantém a maior percentagem de imigrantes da terceira idade, os quais poderão desfrutar de muitos programas e serviços que poderão estar ao dispor na sua comunidade.

## ***Programa de Integração de Recém-Chegados***

Através deste programa, oferece-se financiamento provincial às organizações comunitárias que ajudam os recém-chegados a fixarem-se e a integrarem-se no Ontário. Tais organizações assistem os recém-chegados em matéria de aprendizagem da língua, formação profissional e serviços comunitários, designadamente a assistência à saúde. Os serviços são grátis e, muitas vezes, estão disponíveis em vários idiomas.

[www.ontario.ca/bd2s](http://www.ontario.ca/bd2s)

## ***Settlement.Org***

Este sítio Web dispõe de informação e recursos que ajudam à integração dos recém-chegados no Ontário. Os temas englobam o emprego, a educação, a habitação, a assistência à saúde e os tempos livres, estando alguma informação disponível em diversos idiomas.

2-1-1

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

## ***Ontario Immigration Portal [Portal da Imigração do Ontário]***

Este portal oferece informação sobre o que é preciso saber como imigrante no Ontário desde o momento em que o requerimento é apresentado até depois da chegada.

[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

## ***Aprender inglês ou francês***

As aulas de inglês ou francês como segunda língua (ESL/FSL, sigla em inglês) são oferecidas através das direções escolares. Existe uma vasta gama de níveis de formação, desde o nível básico ao mais avançado. Algumas direções escolares oferecem aulas especificamente para a terceira idade. Para obter mais informação, contacte a direção escolar da sua área ou visite o sítio Web [www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

O Curso de Língua para Imigrantes no Canadá (LINC, sigla em inglês) é um programa financiado pelo governo federal. Para encontrar um programa LINC grátis na sua área, contacte uma organização de apoio a imigrantes na sua zona ou o Ministério da Cidadania e Imigração do Canadá. Para se qualificar para este programa, é preciso ter o estatuto de residente permanente no Canadá.

Citizenship and Immigration Canada [Ministério da Cidadania e Imigração do Canadá]  
1-888-242-2100  
TTY: 1-888-576-8502  
[www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca](http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca)

Algumas universidades, institutos politécnicos comunitários, escolas particulares de línguas e organizações comunitárias também oferecem aulas de língua. Para mais informação, contacte diretamente tais organismos.

## Para a população aborígine da terceira idade

### *Artistas aborígenes nas escolas*

Este programa, o qual faz parte do programa “Artistas em Meio Educativo”, do Ontario Arts Council [Conselho das Artes do Ontário], ajuda artistas e pessoas idosas aborígenes a adquirirem experiências de aprendizagem artística nas escolas do Ontário..

Ontario Arts Council [Conselho das Artes do Ontário]  
1-800-387-0058  
[www.arts.on.ca](http://www.arts.on.ca)

### *Elder and Youth Legacy Program [Programa de Transmissão do Património dos Idosos aos Jovens]*

Este programa foi criado para oferecer financiamento às organizações aborígenes que pretendam trabalhar em algum projeto com os idosos e os jovens aborígenes relativamente a todas as formas de arte contemporânea ou tradicional. Através deste programa, as organizações artísticas aborígenes ajudam os idosos a transmitir o seu património artístico à geração seguinte.

Canada Council for the Arts [Conselho das Artes do Canadá]  
1-800-263-5588  
TTY: 1-866-585-5559  
[www.canadacouncil.ca](http://www.canadacouncil.ca)

## Para a população lésbica, homossexual, bissexual e transgénero (LGBT, sigla em inglês) da terceira idade

*The 519 Church Street Community Centre [Centro Comunitário 519 Church Street]*

Este centro comunitário situado no centro de Toronto dispõe de uma ampla gama de programas e serviços, entre os quais o Programa para a População Lésbica, Homossexual, Bissexual e Transgénero (LGBT, sigla em inglês) da Terceira Idade, um programa semanal de visitas espontâneas e um clube mensal de livros para homens e mulheres LGBT acima dos 50 anos de idade.

416-392-6874  
[www.the519.org](http://www.the519.org)

### ***Grupo “Senior Pride Network”***

Esta rede é formada por um grupo de indivíduos, organizações e grupos comunitários empenhados em aumentar os programas e serviços para indivíduos LGBTQ com mais de 50 anos, em Toronto e por todo o Canadá.

c/o The 519 Church Street Community Centre [A/c do Centro Comunitário  
519 Church Street]  
416-392-6874  
[www.seniorpridenetwork.com](http://www.seniorpridenetwork.com)

## **Para veteranos**

### ***Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command [Real Legião Canadiana [Royal Canadian Legion], Comando do Ontário]***

O Comando do Ontário da RLC tem mais de 400 delegações espalhadas pela província. O trabalho das legiões focaliza-se em recordar os que deram a sua vida pela liberdade e ocupa-se também das necessidades dos veteranos, dos seus familiares dependentes e dos que ainda servem nas Forças Canadianas.

905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

### ***Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario Command [Real Legião Canadiana – Comando de Manitoba e da Região Noroeste do Ontário]***

O Comando de Manitoba e da Região Noroeste do Ontário da RLC é formado por mais de 150 delegações, 30 das quais estão situadas na zona noroeste do Ontário.

204-233-3405  
[www.mbnwo.ca](http://www.mbnwo.ca)

## *Projeto Memória [Memory Project]*

Sendo uma iniciativa permanente do Instituto Historica-Dominion, o Projeto Memória relata a participação militar no Canadá, desde a I Guerra Mundial até à época moderna. Este arquivo nacional bilingue contém uma coleção inédita de entrevistas orais, artefactos digitalizados e recordações que relatam histórias de serviço e sacrifício. No caso de pretender juntar-se ao Grupo de Oradores Veteranos, o instituto pode coordenar as visitas às salas de aula para que possa partilhar as suas histórias com os estudantes das escolas locais.

The Historica-Dominion Institute [Instituto Historica-Dominion]  
1-866-701-1867  
[www.thememoryproject.com](http://www.thememoryproject.com)



## 2 PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

Os prestadores de cuidados providenciam cuidados permanentes aos familiares e amigos que sofram de algum problema de saúde física, mental ou cognitiva. A prestação de cuidados não é algo novo, embora os prestadores de cuidados da era atual ofereçam, mais do que nunca, cuidados mais complexos por um período de tempo mais longo.

Se é prestador de cuidados, é importante conhecer as suas carências e se existe apoio comunitário ao dispor. Também é importante começar a conversar antecipadamente com os seus familiares quanto ao que eles pretendem à medida que vão envelhecendo e realçar também a função crucial da planificação dos recursos legais e financeiros.

Além disso, você poderá informar-se melhor sobre os serviços de cuidados domiciliários e comunitários que apoiam as carências da população da terceira idade, dos idosos frágeis e de outras pessoas. Os Centros de Acesso a Cuidados Comunitários [Community Care Access Centres (CCAC, sigla em inglês)] e os serviços de apoio comunitário prestam tais serviços. O CCAC da sua área está apto a fazer a avaliação de algum indivíduo que precise de assistência domiciliária e a explicar as opções de assistência existentes na comunidade.

Para mais informação sobre serviços domiciliários, comunitários e institucionais para indivíduos da terceira idade, visite [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux).

Para informação sobre os serviços de apoio comunitário, consulte o capítulo “SAÚDE E BEM-ESTAR” deste guia.

### Créditos fiscais para cuidadores

Poderá haver créditos fiscais para o “indivíduo que apoia”, no âmbito do crédito fiscal para indivíduos incapacitados e do crédito fiscal para despesas médicas. Como créditos fiscais não reembolsáveis, eles poderão reduzir o montante do imposto federal ou provincial devidos, embora não sejam uma prestação pecuniária.

Além disso, é possível reclamar o montante para prestadores de cuidados, no caso de ter um familiar a cargo que se qualifique. Ao contrário dos créditos fiscais para indivíduos incapacitados e para despesas médicas, aquele montante não pode ser reclamado se a pessoa de quem estiver a cuidar for o cônjuge ou companheiro(a).

Se tiver uma pessoa a seu cargo e que tenha alguma incapacidade física ou mental, você também poderá qualificar-se para reclamar um montante complementar de \$2.000 dólares para cuidador familiar, no cálculo de determinados créditos fiscais não reembolsáveis.

Canada Revenue Agency [Ministério das Finanças do Canadá]  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/disability](http://www.cra-arc.gc.ca/disability)

Para mais informação sobre créditos fiscais, consulte o capítulo “FINANÇAS” deste guia.

## Prestações de desemprego

### *Programa de Prestações por Cuidados Compassivos*

Cuidar de um familiar gravemente doente constitui um dos desafios mais difíceis da vida. Os prestadores de cuidados enfrentam muitas exigências de ordem emocional, física e financeira. Durante essas ocasiões esgotantes, tais pessoas não deverão ter de escolher entre continuar no seu emprego e cuidar da sua família. As prestações por cuidados compassivos são subsídios de desemprego atribuídos pelo governo federal a quem tem de se ausentar temporariamente do emprego para prestar cuidados ou apoio a um familiar muito doente para quem existe um risco significativo de morrer no período de 26 semanas. Os indivíduos qualificáveis poderão obter um máximo de seis semanas de prestações por cuidados compassivos.

Service Canada  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-926-9105  
[www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml)

### *Licença familiar por motivos médicos*

Mesmo que você se qualifique para obter prestações por cuidados compassivos, quererá ter a certeza de que a sua entidade patronal mantém o seu posto de trabalho enquanto estiver ausente. A licença familiar por motivos médicos no Ontário possibilita-lhe usufruir de um máximo de oito semanas de licença num período de 26 semanas, para cuidar de determinados familiares que sofrem de alguma doença grave para quem existe um risco significativo de morrer num período de 26 semanas. Este tipo de licença não é remunerada, Por conseguinte, embora o emprego esteja protegido, a pessoa não obtém nenhuma remuneração enquanto estiver ausente. Se não se qualificar para obter as prestações por

cuidados compassivos do governo federal, poderá mesmo assim conseguir obter uma licença familiar por razões médicas, não remunerada, para cuidar de algum familiar.

Employment Standards Information Centre [Normas de Emprego – Centro de Informação]

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/ruy](http://www.ontario.ca/ruy)

### *Licença por motivo de urgência pessoal*

Alguns empregados têm direito a usufruir de um máximo de 10 dias por ano de licença não remunerada por motivos de urgência pessoal, com proteção do posto de trabalho. A licença pode ser gozada no caso de doença, lesão ou urgência médica pessoal e também em caso de morte, doença, lesão, urgência médica ou outro caso urgente relacionado com determinados familiares, entre os quais estejam incluídos os familiares a cargo.

Employment Standards Information Centre [Normas de Emprego – Centro de Informação]

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)

# 3 FINANÇAS

## Impostos

Se é um indivíduo da terceira idade, há muitas razões para entregar anualmente a declaração de imposto sobre o rendimento pessoal mesmo que não tenha nenhum rendimento a declarar. Por exemplo:

- O crédito do imposto sobre bens e serviços/imposto harmonizado sobre as vendas (GST/HST, sigla em inglês), uma prestação trimestral isenta de impostos que ajuda a compensar, parcial ou totalmente, o GST ou o HST pagos
- Créditos fiscais reembolsáveis ou subsídios aos quais poderá ter direito, mesmo que não tenha quaisquer remunerações ou não tenha pago impostos
- Programas de pensões que são renovados automaticamente quando apresenta a declaração de imposto sobre o rendimento, designadamente a Old Age Pension Plan [Pensão de segurança na velhice], o Guaranteed Income Supplement [Suplemento de rendimento garantido], a Allowance e Allowance for the Survivor [Abono e o abono para o indivíduo sobrevivente].

O governo também dispõe de outros programas de rendimento complementar destinados à população canadiana da terceira idade, embora seja preciso candidatar-se à maioria deles. As prestações não são automaticamente recebidas. Muitos programas utilizam a declaração de imposto sobre o rendimento para concluir se o indivíduo é qualificável. Entregar a referida declaração até 30 de abril de cada ano é a maior maneira de garantir que irá obter as prestações às quais tem direito.

Canada Revenue Agency (CRA) [Ministério das Finanças do Canadá - CRA, sigla em inglês]

1-800-959-8281

TTY: 1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

### *Entrega da declaração de imposto sobre o rendimento*

A declaração de imposto sobre o rendimento pode ser efetuada e entregue em papel ou por via eletrónica. No caso de a enviar em papel, inclua todos as cópias que contenham informação sobre o seu rendimento e retenções, mantendo consigo uma cópia da declaração para referência futura. Se optar pela via eletrónica, existem programas que poderão ajudar nesse sentido, como o NETFILE. Nas estações de correio do Canadá e nos escritórios de Service Canada encontrará conjuntos de impressos referentes à declaração de imposto, podendo tais materiais também ser transferidos e imprimidos a partir do sítio Web do CRA em [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca).

Se tiver direito a um reembolso do imposto, o CRA se encarregará de o emitir. Se dever dinheiro, existem várias maneiras de o pagar, sendo uma delas através do serviço de pagamento eletrônico do CRA chamado “My Payment”. Pode também pagar através do banco ou anexando um cheque ou ordem de pagamento pagável ao “Receiver General” [Tesoureiro-geral do Canadá], o qual deve ser afixado à frente da declaração de imposto. Se optar por enviar um cheque, certifique-se de que indica o seu número de segurança social no verso do cheque.

Canada Revenue Agency [Ministério das Finanças do Canadá]  
Tele-reembolso: 1-800-959-1956  
Modalidades de pagamento: 1-888-863-8657  
TTY: 1-800-665-0354

Se for executor testamentário de alguma herança, cabe-lhe a responsabilidade de entregar a declaração de rendimentos do indivíduo falecido. Para mais informação, consulte o capítulo “SEGURANÇA E PROTEÇÃO” (Fim da vida).

### ***Curso “Aprender sobre impostos”***

Este curso grátis em linha poderá ensinar-lhe a efetuar e a entregar uma declaração simples de prestações e de imposto sobre o rendimento. Para aceder ao curso, visite: [www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators)

### ***Programa Comunitário de Voluntários em Matéria de Declarações de Rendimentos***

Precisa de ajuda no preenchimento da declaração de prestações e de imposto sobre o rendimento? O Ministério das Finanças do Canadá [Canada Revenue Agency] colabora com organizações comunitárias interligando voluntários com indivíduos de baixo rendimento, qualificáveis, com situações fiscais simples e que precisam de assistência na elaboração da declaração de imposto. Se você possuir conhecimentos básicos relativos ao imposto sobre o rendimento e estiver interessado em voluntariar-se para este programa, contacte uma das organizações participantes existentes na sua comunidade.

Canada Revenue Agency [Ministério das Finanças do Canadá]  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### ***Benefícios e créditos fiscais provinciais***

Crédito fiscal para remodelação do lar visando o bem-estar [Healthy Homes Renovation Tax Credit] – Este crédito fiscal constitui uma ajuda nas despesas que contribuem para tornar o lar mais seguro e acessível. O crédito pode ser reclamado por proprietários e inquilinos da terceira idade e por pessoas que

partilham o lar com um parente idoso. Alguns exemplos de despesas admissíveis: chuveiros com entrada direta ou com cadeira de rodas, barras de apoio, corrimões, balcões ou armários descidos.

Ontario Ministry of Finance [Ministério das Finanças do Ontário]

1-866-668-8297

[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

Se for um indivíduo da terceira idade e o seu rendimento for baixo a médio, então poderá ter direito a receber o seguinte:

- **Prestação Trillium do Ontário [Ontario Trillium Benefit, OTB]** – A OTB é uma combinação do crédito do imposto de vendas do Ontário, bem como do crédito fiscal do Ontário para as despesas com a energia e o imposto predial e do crédito para as despesas com a energia no Norte do Ontário. A maioria dos beneficiários recebe a OTB mensalmente.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/trilliumbenefit](http://www.ontario.ca/trilliumbenefit)
- **Subvenção do Ontário para auxílio no pagamento do imposto predial para pessoas idosas proprietárias [Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant]** – Um montante máximo de 500 dólares para cada agregado familiar admissível, o qual visa compensar o pagamento do imposto predial de quem tem casa própria.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/seniortaxgrant](http://www.ontario.ca/seniortaxgrant)
- **Programa de assistência energética a indivíduos de baixo rendimento [Low-Income Energy Assistance Program]** - Os clientes com baixo rendimento podem obter até \$500 em assistência de emergência nas faturas da eletricidade (\$600 se a casa tiver aquecimento elétrico) e \$500 nas faturas do gás. Para mais informação, contacte um serviço social ou um organismo governamental.  
[www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers](http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers)
- **Programa ontariense de apoio às despesas de energia elétrica [Ontario Electricity Support Program]** - O programa oferece um crédito na fatura mensal da eletricidade dos consumidores de baixo rendimento. A partir de meados de outubro de 2015 já é possível candidatar-se a este tipo de programa. Os créditos nas faturas começam a aplicar-se para a eletricidade consumida a partir de janeiro de 2016. O montante do crédito mensal depende do número de pessoas que habitam a residência e do rendimento familiar combinado.  
[www.OntarioElectricitySupport.ca](http://www.OntarioElectricitySupport.ca)

Os cuidadores poderão qualificar-se para receber o crédito fiscal para cuidadores e outras prestações. Para obter mais informação, consulte o capítulo “PRESTAÇÃO DE CUIDADOS” deste guia.



Para informação sobre a atenuação do imposto predial para indivíduos da terceira idade ou com incapacidade, consulte o capítulo “HABITAÇÃO” deste guia.

## **Pensões e outras prestações**

Para obter informação acerca da pensão de segurança na velhice [Old Age Security Pension, OAS] ou o plano de pensões do Canadá [Canada Pension Plan, CPP], contacte Service Canada. Ao telefonar, certifique-se de que tem consigo o número indicado na folha de pagamento da OAS ou do CPP, o seu número de segurança social ou o número indicado no cartão da pensão de segurança na velhice. Se preferir que a pensão seja diretamente depositada na sua conta bancária mensalmente, verifique se possui o número completo da conta bancária antes de telefonar. Poderá obter esta informação na base dos seus cheques. Se não tiver uma conta corrente, peça ao banco esta informação.

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### ***Pensão de segurança na velhice (OAS, sigla em inglês)***

Se tiver mais de 65 anos de idade e residiu no Canadá por mais de 10 anos depois dos 18 anos, poderá requerer a OAS, a qual é uma pensão mensal para canadianos admissíveis. Não é preciso estar reformado para receber a OAS básica, embora seja preciso requerê-la. Se o seu rendimento for baixo, poderá ter direito a outros benefícios logo a partir dos 60 anos de idade. Se viveu ou trabalhou noutra país que possua um acordo de segurança social com o Canadá, poderá ter direito a receber prestações do Canadá ou do outro país. Para mais informação, consulte o parágrafo “Prestações internacionais” inserido neste capítulo.

### ***Suplemento de rendimento garantido [Guaranteed Income Supplement, GIS]***

Se for uma pessoa da terceira idade com baixo rendimento, residir no Canadá e estiver a receber a OAS, poderá também qualificar-se para o GIS. O montante recebido baseia-se no rendimento anual, ou numa combinação entre o seu rendimento anual e o do seu cônjuge ou companheiro(a). É preciso solicitar e renovar anualmente este suplemento, quer seja automaticamente através da entrega da declaração de imposto sobre o rendimento até 30 de abril ou mediante o preenchimento do impresso de renovação.

### ***Abono e abono para o indivíduo sobrevivente***

Se receber o GIS e o seu cônjuge ou companheiro(a) (do mesmo sexo ou do sexo oposto) tiver entre 60 e 64 anos de idade, ele(a) poderá requerer o abono. O

abono para o indivíduo sobrevivente pode ser solicitado pelo(a) viúvo(a) entre os 60 e os 64 anos.

### ***Outras prestações***

Você também poderá ter direito a outros programas, alguns dos quais se destinam a indivíduos da terceira idade com baixo rendimento ou a grupos específicos, como os veteranos. Contacte Service Canada e procure saber se se qualifica para um determinado programa.

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### ***Sistema de rendimento anual garantido [Guaranteed Annual Income System, GAINS]***

GAINS é um programa provincial que visa assegurar um rendimento mínimo garantido para cidadãos da terceira idade do Ontário que se qualifiquem. Para isso, é preciso residir no Ontário, ter mais de 65 anos de idade, estar a receber a OAS e o GIS e ter um rendimento total inferior ao nível estipulado pelo governo provincial.

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Ministry of Finance [Ministério das Finanças]  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

### ***Pensão de reforma do Plano de Pensões do Canadá (CPP, sigla em inglês)***

A maioria das pessoas acima dos 18 anos de idade e que trabalham no Canadá contribuem para o CPP. As contribuições são pagas em partes iguais pelo empregado e pela entidade empregadora. Se você é trabalhador independente, cabe-lhe contribuir por ambas as partes. É importante lembrar que é preciso requerer a pensão do CPP, dado que não entra automaticamente no sistema quando chega aos 65 anos.

Algumas pessoas poderão qualificar-se para receber a pensão do CPP logo aos 60 anos de idade, enquanto que a idade máxima para começar a receber a pensão é aos 70 anos. O montante a receber baseia-se no período de tempo e

montante contribuídos, bem como na idade com que começa a receber a pensão. O rendimento proveniente da pensão do CPP deve obrigatoriamente ser indicado na declaração anual do imposto sobre o rendimento.

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

### ***Pensão de invalidez***

Se for contribuinte do CPP com menos de 65 anos de idade e não puder trabalhar devido a alguma incapacidade, poderá qualificar-se para receber uma pensão mensal atribuída pelo Programa de Pensões de Invalidez do Plano de Pensões do Canadá.

### ***Pensão de sobrevivente***

A pensão de sobrevivente, atribuída pelo CPP, é paga aos herdeiros do contribuinte falecido, ao cônjuge ou companheiro(a) sobrevivente (do mesmo sexo ou do sexo oposto) e aos filhos a cargo. O subsídio por morte é um pagamento único a favor dos herdeiros do contribuinte falecido. A pensão de sobrevivente é uma pensão mensal paga ao cônjuge ou companheiro(a) do contribuinte falecido. O abono para filhos é uma prestação mensal destinada aos filhos dependentes de um contribuinte falecido.

### ***Partilha de pensões***

Os cônjuges ou companheiro(a)s (do mesmo sexo ou do sexo oposto) que estiverem a viver juntos, que tenham ambos o mínimo de 60 anos de idade e que estejam ambos a receber a pensão do CPP poderão partilhá-la. Esta opção poderá reduzir o montante de imposto sobre o rendimento pessoal pago pelos casais idosos.

### ***Prestações internacionais***

Este programa poderá oferecer pensão de reforma, de invalidez ou de sobrevivente aos indivíduos admissíveis que viveram ou trabalharam noutro país, ou ao cônjuge sobrevivente, companheiro(a) ou filhos de indivíduos que se qualifiquem.

1-800-454-8731

### ***Seguro de desemprego***

Se desejar continuar a trabalhar após os 65 anos de idade, qualifica-se para receber as prestações do seguro de desemprego exatamente como os outros trabalhadores no Canadá. Todavia, deverá satisfazer as condições de qualificação e admissão para poder beneficiar das prestações. O rendimento proveniente da

pensão não impede que receba as prestações do seguro de desemprego. Se você voltar a trabalhar, acumular um número suficiente de horas de emprego seguráveis e cumprir as condições de admissão ao benefício das prestações para apresentar um pedido, o rendimento da pensão não será descontado das prestações do seguro de desemprego.

Service Canada  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-529-3742  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## Gestão financeira

Todas as pessoas devem ter um plano financeiro e nunca é demasiado tarde para começar. Um bom plano deverá englobar as despesas atuais e futuras de subsistência, as fontes de rendimento, os bens, a planificação fiscal, as necessidades de seguros e os investimentos. Para iniciar a elaboração de um plano, poderá encontrar guias grátis na internet ou contactar um gestor financeiro reconhecido. Os consultores financeiros para a terceira idade especializam-se na gestão financeira de pessoas com mais de 50 anos de idade.

### *Plano Registado de Poupança-Reforma [Registered Retirement Savings Plan, RRSP] e Fundo Registado de Rendimento de Reforma [Registered Retirement Income Fund, RRIF]*

Muitas pessoas optam por, a título particular, poupar dinheiro para a reforma e colocá-lo no RRSP. As contribuições para o RRSP são abatíveis nos impostos e os juros obtidos estão isentos de impostos. Todavia, os pagamentos retirados de um RRSP são tributáveis. Por lei, não poderá manter um RRSP após o último dia do ano em que faz 71 anos de idade. O RRIF é um fundo que disponibiliza algum rendimento ao longo da reforma. Exatamente como o RRSP, o RRIF constitui um plano estabelecido entre você e uma entidade moderadora (como por exemplo: uma companhia de seguros, uma sociedade de investimentos ou um banco).

### *Conta-poupança isenta de impostos [TFSA, sigla em inglês]*

Esta conta bancária específica permite-lhe pôr dinheiro de parte isento de impostos ao longo da vida. Em cada ano civil, pode contribuir até ao limite da TFSA para o ano, acrescido de alguma contribuição TFSA não usada proveniente do ano anterior. As prestações federais baseadas no rendimento, bem como alguns créditos como a OAS, o GIS ou as prestações do seguro de desemprego, não sofrerão qualquer redução em consequência do rendimento obtido com a TFSA ou o montante levantado dessa mesma conta. Para obter mais informação, contacte a sua instituição financeira ou visite o sítio Web [www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa).

## *Plano de educação permanente*

Este plano possibilita-lhe retirar dinheiro do RRSP para pagar as despesas de formação académica ou educação, quer para si quer para o seu cônjuge/companheiro(a). Sempre que levantar dinheiro daquele tipo de plano para os fins indicados, tem até 10 anos para repor o montante na conta do RRSP. Os estudantes nesta situação deverão obrigatoriamente ter completado um programa educativo antes do final do ano em que fazem 71 anos.

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## **Ajuda financeira**

### *Ontario Works [Ontário ao Trabalho]*

Para quem se qualificar, o programa “Ontario Works” disponibiliza assistência monetária para ajudar a cobrir as despesas referentes a necessidades básicas, como a alimentação e a renda. O montante recebido depende do número de pessoas do agregado familiar, do rendimento, dos bens e das despesas da habitação. O Serviço de Emprego e Serviços Sociais da sua área estará apto a dar-lhe mais informação.

[www.ontario.ca/ru1](http://www.ontario.ca/ru1)

### *Programa de Adaptações nas Habitações e nos Veículos*

Administrado pela organização Ontario March of Dimes, este programa dispõe de financiamento para adaptações básicas nas habitações e/nos veículos, para que as pessoas com restrições de mobilidade possam continuar a viver em segurança no seu lar e participar na comunidade.

Ontario March of Dimes

1-877-369-4867 (pressione “2” para falar com um consultor de acolhimento)

[www.marchofdimes.ca](http://www.marchofdimes.ca)

## **Para veteranos**

### *Pensões e indemnizações por invalidez*

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes] dispõe de uma vasta gama de serviços e benefícios para os veteranos e outras pessoas que se qualifiquem. As pensões e as indemnizações por invalidez são disponibilizadas em condições que estejam relacionadas com o serviço prestado na Marinha Mercante, nas Forças Canadianas e na Real Polícia Montada do Canadá, ou para os indivíduos que prestaram serviço de apoio às Forças Canadianas durante a guerra ou em áreas operacionais/serviço especial.

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes]

1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### ***Gabinete de Serviços Jurídicos das Pensões***

Esta organização nacional de advogados inserida no Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá oferece assistência jurídica aos veteranos insatisfeitos com as decisões relativas aos pedidos de pensão de invalidez.

1-877-228-2250

### ***Abono de antigo combatente***

Este abono está disponível para os veteranos de baixo rendimento que reunirem as condições e que tenham servido na II Guerra Mundial ou na Guerra da Coreia. Os cônjuges, o(a)s companheiro(a)s e os órfãos sobreviventes poderão qualificar-se para este tipo de abono se o veterano ou civil falecido tinha cumprido o serviço de guerra exigido.

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá]  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### ***Soldiers' Aid Commission of Ontario [Comissão de Assistência aos Antigos Combatentes do Ontário]***

A comissão dispõe de auxílio financeiro para canadianos e veteranos aliados que residam no Ontário e que estiveram alistados e cumpriram serviço no Canadá e/ou no estrangeiro durante a II Guerra Mundial ou a Guerra da Coreia, e também para os seus cônjuges ou dependentes sobreviventes. Para resolver um problema específico, é oferecida uma assistência única num período de 12 meses. Os fundos podem constituir um auxílio na compra de artigos relacionados com a saúde (aparelhos auditivos, dentaduras, óculos, etc.), reparações domiciliárias, despesas com mudanças, mobiliário e dispositivos de assistência (cadeiras de rodas, cadeiras-elevador, etc.).

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command [Real Legião Canadiana - Comando Provincial do Ontário]  
905-841-7999  
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá]  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

## *Fundos de caridade*

Os fundos de caridade assistem os veteranos, bem como os antigos militares e pessoas a seu cargo. Os requerimentos de candidatura poderão ser apresentados através de um consultor do Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá ou por um agente de serviços da delegação provincial da Real Legião Canadiana da sua área. Os pedidos de assistência estão habitualmente relacionados com as necessidades básicas (alimentação, abrigo e assistência médica) apenas sob a forma de um montante único.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command [Real Legião Canadiana -  
Comando Provincial do Ontário]  
905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá]  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 4 SAÚDE E BEM-ESTAR

## Informação geral

Ligue 9-1-1 se enfrentar alguma situação em que as pessoas corram riscos e for necessário tomar medidas de imediato.

### *Telehealth Ontario [Telessaúde Ontário]*

Disponível durante 24 horas por dia, sete dias por semana, este serviço grátis interliga o utente a uma enfermeira autorizada apta a dar, de forma confidencial, conselhos e informação geral sobre saúde. Depois de perguntar ao utente quais os seus sintomas e de obter respostas a algumas perguntas, a enfermeira poderá então aconselhar a auto-terapêutica, recomendar uma consulta com um médico ou referenciar o utente para um centro de recursos comunitários da sua área. Este serviço está disponível em inglês ou francês, havendo interpretação noutros idiomas e um número de telefone direto (TTY) para indivíduos com dificuldades auditivas ou da fala.

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

[www.ontario.ca/ru2](http://www.ontario.ca/ru2)

### *Community Care Access Centre (CCAC) [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]*

Os CCAC são organizações comunitárias sem fins lucrativos que oferecem acesso simplificado a cuidados domiciliários e comunitários. Os CCAC poderão ajudar as pessoas a viver de forma independente no seu próprio lar até onde for possível. Por exemplo, um gestor de casos do CCAC poderá ajudar a coordenar os serviços prestados num lar, entre os quais: cuidados de enfermagem, apoio pessoal (assistência para tomar banho, vestir-se, etc.), fisioterapia, terapia ocupacional, assistência social, aconselhamento sobre nutrição, acessórios e dispositivos médicos. Para além deste tipo de apoio no lar, o gestor de casos do CCAC também poderá informar sobre outros serviços comunitários existentes na sua área e que poderão ajudar, tanto o utente como o cuidador.

Os CCAC também são os únicos pontos de acesso para entrada numa instituição de cuidados de longa duração, dado que não é possível candidatar-se diretamente. O gestor de casos do CCAC está apto a dar-lhe informação sobre as opções financeiras e as instituições de cuidados de longa duração, bem como outras alternativas, como por exemplo: habitação com serviços de apoio/assistência, residências para idosos e apartamentos para a terceira idade. O gestor de casos analisa se a pessoa preenche os requisitos necessários para



entrar numa instituição de cuidados de longa duração e ajuda no processo de candidatura.

310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

Para mais informação sobre opções habitacionais para a terceira idade, é favor consultar o capítulo “HABITAÇÃO” deste guia.

### *Encontrar um profissional de saúde*

“Health Care Connect” ié um programa que encaminha as pessoas que não têm acesso habitual a um médico de família para médicos e enfermeiros que aceitam novos pacientes na sua comunidade.

1-800-445-1822  
[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

“Health Care Options” é uma fonte centralizada de informação que informa onde encontrar imediatamente cuidados de saúde na comunidade. O serviço dispõe de uma lista de recursos de cuidados primários, incluindo os centros de cuidados de urgência, as clínicas de visita espontânea/com horário de abertura prolongado, as clínicas dirigidas por enfermeiros, as equipas de cuidados de saúde familiares e os centros de saúde comunitária

1-866-330-6206  
[www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)

A Ordem dos Médicos e Cirurgiões do Ontário dispõe de um serviço gratuito chamado “Doctor Search”, o qual contém informação sobre os médicos do Ontário.

[www.cpsso.on.ca/docsearch](http://www.cpsso.on.ca/docsearch)

## **Saúde pública**

### *Unidades de saúde pública*

As unidades de saúde pública dispõem de programas de promoção da saúde e prevenção de doenças, os quais ajudam os ontarienses de todas as idades a informar-se melhor sobre o tema da saúde, como modos de vida saudáveis, controlo de doenças transmissíveis e vacinação.

ServiceOntario  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/page/public-health-units](http://www.ontario.ca/page/public-health-units)

## *ColonCancerCheck [Controlo do cancro colorretal]*

Sendo o primeiro programa de despistagem organizado ao nível provincial, foi concebido para aumentar a taxa de deteção precoce e reduzir os óbitos causados pelo cancro colorretal, o qual é altamente curável quando detetado precocemente. O Ontário tem uma das taxas mais elevadas do mundo de cancro colorretal.

Certifique-se de que conhece os fatores de risco:

- Tem entre 50 e 74 anos de idade?
- Segue um regime alimentar com um elevado teor em gorduras e baixo teor em fibra?
- É fumador?
- Consome álcool em excesso?
- Está fisicamente inativo?
- É obeso?
- Tem antecedentes familiares de cancro colorretal, em particular algum dos pais, filhos ou irmãos?
- Sofre de doença inflamatória intestinal (colite ulcerosa ou doença de Crohn)?

Se respondeu ‘sim’ a algumas perguntas, o seu médico ou enfermeiro poderá ajudar no sentido de reduzir o risco de cancro colorretal e recomendar-lhe os métodos de despistagem adequados para controlar a doença com antecipação.

1-866-410-5853

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/coloncancercheck](http://www.ontario.ca/coloncancercheck)

## *Diabetes*

A diabetes é uma doença grave que, quando negligenciada, poderá originar complicações de saúde graves e a longo prazo, entre as quais doenças cardíacas e renais, acidente vascular cerebral, cegueira e amputação. Embora não seja possível prever a diabetes do tipo I, a do tipo II pode ser prevenida através de uma alimentação saudável, controlo do peso e exercício físico. Ao optar por um modo de vida correto, é possível controlar ambos os tipos de diabetes. Os primeiros sinais de diabetes devem ser levados a sério. Consulte o médico e verifique o nível de glicose (açúcar) no sangue..

Alguns dos primeiros sinais da doença:

- Sensação de mais secura
- Micção com frequência
- Alteração súbita no peso, quer seja aumento ou perda
- Falta de energia ou sensação de mais cansaço do que é habitual
- Visão desfocada

- Infecções mais frequentes ou recorrentes
- Lesões (cortes e hematomas) que demoram mais tempo a sarar
- Sensação de formigueiro ou não sentir os pés ou as mãos
- Dificuldade em ter ou manter uma ereção.

Para saber mais sobre análises à diabetes, conselhos de prevenção e como poderá controlar a doença mais eficazmente, contacte as organizações a seguir indicadas.

Ontario Diabetes Strategy [Estratégia do Ontário de Luta Contra a Diabetes]  
[www.ontario.ca/diabetes](http://www.ontario.ca/diabetes)

ServiceOntario  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru4](http://www.ontario.ca/ru4)

Canadian Diabetes Association [Associação Canadiana do Diabético]  
1-800-BANTING (1-800-226-8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### ***Exame à densidade mineral óssea***

A osteoporose é uma doença que pode causar fragilidade óssea e um aumento do risco de fraturas. O exame à densidade mineral óssea analisa a perda óssea devido à osteoporose. Os resultados poderão ajudar o paciente e o médico a avaliarem o risco de fraturas no futuro, a estabelecer a necessidade de tratamento médico e a acompanhar o sucesso do tratamento existente. O OHIP cobre os exames anuais à densidade mineral óssea dos indivíduos para quem é elevado o risco de virem a sofrer de osteoporose e futuras fraturas, embora para os indivíduos de baixo risco a frequência de exames seja menor.

ServiceOntario  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru5](http://www.ontario.ca/ru5)

Osteoporosis Society of Canada [Sociedade de Osteoporose do Canadá]  
1-800-463-6842  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

### ***Vacinação***

A vacinação ajuda a salvar vidas e a evitar doenças graves. Manter a vacinação atualizada contribui para a nossa proteção contra determinadas doenças, bem como dos nossos familiares mais chegados. As pessoas com mais de 65 anos de idade enfrentam um risco mais elevado de complicações resultantes da

gripe e pneumonia. Por conseguinte, é importante que os indivíduos da terceira idade tomem anualmente a vacina anti-gripe grátis antes do início da época da gripe, geralmente em outubro. A maioria de tais indivíduos precisa de obter a vacina contra a pneumonia apenas uma vez para ficarem protegidos, podendo ser administrada em qualquer ocasião do ano. Para se certificar de que tem as vacinas em dia, fale com o seu médico.

### ***Tratamento para o VIH***

A Canadian AIDS Treatment Information Exchange [Rede Canadiana de Informação e Tratamentos para a Sida] é uma fonte de informação atualizada e imparcial acerca do VIH e da hepatite C. A organização disponibiliza informação, recursos e conhecimentos especializados a indivíduos portadores do VIH ou da hepatite C, bem como a comunidades em risco, a profissionais de saúde e a organizações comunitárias, com a finalidade de reduzir a transmissão das doenças e melhorar a qualidade de vida.

1-800-263-1638  
[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

A Canadian AIDS Society [Sociedade Canadiana da Sida] e a Ontario HIV Treatment Network [Rede do Ontário para o Tratamento do VIH] fomentam a pesquisa e a educação em matéria de VIH/sida, providenciando também apoio na comunidade aos indivíduos com o VIH/sida. A organização “2-Spirited People of the 1st Nations” [Indivíduos Bi-espirituais das Primeiras Nações] presta serviços a indivíduos aborígenes da comunidade homossexual, lésbica, bissexual e transgénero em Toronto, oferecendo também programas e serviços que englobam educação sobre o VIH/sida, intervenção, prevenção, apoio e aconselhamento a indivíduos bi-espirituais e outros que sejam portadores ou foram atingidos pelo VIH/sida.

The Canadian AIDS Society [Sociedade Canadiana da Sida]  
1-800-499-1986  
[www.cdn aids.ca](http://www.cdn aids.ca)

The Ontario HIV Treatment Network [Rede do Ontário para o Tratamento do VIH]  
1-877-743 6486  
[www.ohtn.on.ca](http://www.ohtn.on.ca)

2-Spirited People of the 1st Nations [Indivíduos Bi-espirituais das Primeiras Nações]  
416-944-9300  
[www.2spirits.com](http://www.2spirits.com)

## **Plano de Seguro de Saúde do Ontário (OHIP, sigla em inglês)**

O OHIP cobre uma vasta gama de serviços de saúde que são necessários do ponto de vista médico. Como residente do Ontário, é obrigado a possuir um cartão de

saúde válido, como comprovativo de que tem direito a serviços de assistência à saúde pagos pelo OHIP.

### ***Admissibilidade***

Em geral, como residente do Ontário, tem direito à cobertura do OHIP para serviços de saúde financiados pelo governo provincial se:

- For cidadão canadiano, residente permanente e fizer parte do grupo de recém-chegados ao Canadá que têm direito ao OHIP, conforme definido na Lei sobre o Seguro de Saúde no Ontário
- Estiver fisicamente presente no Ontário durante 153 dias em qualquer período de 12 meses
- Estiver fisicamente presente no Ontário por um mínimo de 153 dias dos primeiros 183 dias imediatamente após estabelecer residência na província
- O domicílio principal estiver localizado no Ontário.

A cobertura do OHIP começa geralmente três meses após a data em que estabelece residência no Ontário. Se for residente novo ou de regresso, recomenda-se vivamente que adquira um seguro de saúde particular, para o caso de adoecer durante o período de espera até obter cobertura do OHIP.

### ***Cartão de saúde do Ontário***

Os residentes do Ontário são obrigados a possuir um cartão de saúde válido, como comprovativo de que têm direito a serviços de assistência à saúde pagos pelo Plano de Seguro de Saúde do Ontário (OHIP, sigla em inglês). Para poder ter acesso aos serviços de saúde, aceitam-se os dois tipos de cartões (com fotografia ou branco e vermelho), desde que o cartão esteja válido e seja o próprio titular a apresentá-lo. O cartão de saúde deverá ser utilizado somente para acesso aos serviços de assistência à saúde. O seu titular não deverá apresentá-lo nem dar o seu número a ninguém, exceto ao Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração e quando obtiver os serviços de algum profissional de saúde.

O cartão de saúde com fotografia tem um prazo de validade, indicado na face do cartão, que coincide com a data de aniversário do seu titular. Para renovar o cartão será necessário visitar uma delegação de ServiceOntario e tirar nova fotografia. O aviso de renovação do cartão de saúde é enviado por correio cerca de dois meses antes do prazo de validade, embora seja possível renová-lo até seis meses antes do prazo indicado. Os cartões de cor vermelha e branca não têm prazo de validade. Se tiver mais de 80 anos de idade, tem a opção de renovar o cartão por correio, embora o novo cartão de saúde não tenha a sua assinatura e fotografia.

ServiceOntario

## **Cobertura de serviços**

- **Serviços clínicos:** Todos os serviços médicos necessários prestados pelos clínicos são pagos pelo ministério. Os médicos poderão faturar os pacientes por serviços que não estão segurados (como por exemplo: uma declaração de doença), quando faltam a uma consulta ou se o cartão de saúde não estiver válido.
- **Serviços prestados por outros profissionais de saúde:** Os serviços prestados por podólogos (médicos dos pés) estão parcialmente cobertos pelo OHIP. Poderá ser necessário pagar o custo total ou parcial dos serviços prestados por outros profissionais de saúde (fisioterapeutas, por exemplo). Se tiver perguntas a fazer acerca dos serviços prestados por outros profissionais de saúde, contacte o Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração.
- **Serviços dentários em hospitais:** O OHIP paga por algumas intervenções cirúrgicas dentárias quando efetuadas nos hospitais. Todavia, os serviços dentários normais prestados no consultório do dentista deverão ser pagos pelo utente.
- **Cuidados oftalmológicos:** As pessoas com menos de 20 anos e mais de 65 anos de idade podem obter gratuitamente um exame anual à vista. Os pacientes dos 20 aos 64 anos com determinadas patologias podem dirigir-se diretamente ao optometrista ou ao seu médico para obterem um exame à vista pago pelo OHIP. Para saber mais pormenores, fale com o seu prestador de cuidados de saúde primários. As pessoas que obtêm auxílio do Programa do Ontário de Apoio às Pessoas Incapacitadas [Ontario Disability Support Program], do programa “Ontário ao Trabalho” [Ontario Works] ou do programa de prestações familiares estão abrangidas por um exame de rotina à vista efetuada uma vez em cada dois anos.
- **Northern Health Travel Grant [Programa de Subvenções para os Habitantes do Norte do Ontário para Despesas de Transporte por Motivos Médicos]:** Se habitar na região Norte do Ontário e tiver de viajar grandes distâncias para obter assistência médica especializada, então poderá qualificar-se para obter este tipo de subsídio.  
1-800-461-4006
- **Serviços obtidos noutras províncias e territórios canadianos:** A maioria dos serviços de saúde cobertos na província do Ontário também estão cobertos no resto do país. Em geral, a província ou território que visitar cobra diretamente a província do Ontário pelos serviços médicos prestados. Se pagou por serviços médicos obtidos noutra província do Canadá, envie os recibos da despesa para uma das delegações do ministério, para efeitos de reembolso. Todavia, os medicamentos com receita médica obtidos em farmácias, os serviços de assistência domiciliária, o serviço de ambulância e os cuidados de longa duração prestados noutras províncias e territórios não estão cobertos.

- **Serviços fora do Canadá:** Para as pessoas que viajam para o estrangeiro, o ministério paga uma taxa fixa por serviços de saúde de urgência prestados. O serviço de ambulância não está coberto. Se estiver a planear viajar para fora do país, incentiva-se que adquira um seguro complementar, dado que muitos serviços de saúde de urgência prestados no estrangeiro custam muito mais do que o OHIP poderá pagar.

### ***MedsCheck***

Este programa grátis permite-lhe agendar anualmente uma consulta de 20 a 30 minutos com um farmacêutico, a fim de se informar como os medicamentos com receita e sem receita médica e da medicina alternativa poderão ter influência uns nos outros. Se residir no Ontário e tomar um mínimo de três medicamentos com receita para algum problema crónico, o programa MedsCheck poderá ensinar a administrar toda a medicação. O programa MedsCheck também está disponível para residentes do Ontário que sofrem de diabetes, para pessoas em lares de cuidados de longa duração e para quem não possa deslocar-se à farmácia.

Ministry of Health and Long-Term Care [Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração]

1-866-255-6701

TTY: 1-800-387-5599

[www.ontario.ca/medscheck](http://www.ontario.ca/medscheck)

## **Programa de Medicamentos do Ontário (ODB, sigla em inglês)**

Se tiver mais de 65 anos e possuir um cartão de saúde válido, então terá direito a usufruir do programa ODB. Não é preciso requerer para obter cobertura. Se o Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração tiver a sua morada correta, receberá uma carta a avisar que tem direito a usufruir do referido programa cerca de dois meses antes de fazer 65 anos.

Os benefícios deste programa começam no primeiro dia do mês seguinte em que completa 65 anos. Nessa ocasião, basta simplesmente levar a receita à farmácia, junto com o cartão de saúde, e informar o farmacêutico que tem direito ao programa ODB. O farmacêutico confirmará então o seu direito na Rede Canadiana de Saúde. Se mudar de residência, deverá informar o ministério, podendo a morada ser atualizada no sítio Web [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) ou pessoalmente junto de uma delegação de ServiceOntario.

### ***Comparticipações e franquias***

Os benefícios do programa ODB começam anualmente a 1 de agosto. A maioria dos indivíduos da terceira idade paga na farmácia os primeiros 100 dólares da

despesa referente aos medicamentos receitados (franquia). A franquia é paga através da compra de medicamentos com receita médica aprovados. Uma vez a franquia paga, solicita-se então à maioria dos indivíduos para pagar o montante máximo de \$6,11 por cada medicamento aviado e aprovado (comparticipação).

De acordo com o Programa de Comparticipações para a Terceira Idade, os indivíduos com baixo rendimento podem solicitar a anulação da franquia e a redução da comparticipação para \$2.00 quando aviarem um medicamento aprovado. Para obter as vantagens deste programa, é preciso candidatar-se. Para obter um conjunto de materiais informativos, peça-o na sua farmácia, ligue 1-800-575-5386 ou visite [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6).

### ***Cobertura de serviços***

O programa ODB cobre a maioria das despesas inerentes a mais de 3.800 medicamentos com receita, bem como alguns produtos nutritivos e alguns agentes reativos para diabéticos que façam parte do Formulário do Regime de Medicamentos Gratuitos do Ontário/Índice Comparativo de Medicamentos. Para se qualificar, os medicamentos deverão ser receitados por um médico do Ontário, ou outro prescritor autorizado, e o utente deverá comprá-los numa farmácia reconhecida do Ontário ou através de um médico do Ontário que esteja autorizado a vender medicamentos com receita médica e que esteja interligado à Rede Canadiana de Saúde.

Os produtos a seguir indicados não estão cobertos pelo programa ODB:

- Medicamentos com receita comprados fora do Ontário
- Medicamentos com receita comprados no consultório do médico, se este não estiver interligado à Rede Canadiana de Saúde
- Seringas e outros materiais para diabéticos, lancetas e glicómetros, óculos, dentaduras, aparelhos auditivos e meias elásticas.

Em casos muito especiais, o Programa de Acesso Excepcional poderá englobar medicamentos que não constem da lista aprovada do programa ODB. O médico deverá candidatar-se àquele programa no interesse do paciente.

### ***Agentes reativos para diabéticos***

Agentes reativos são produtos utilizados por diabéticos para analisar os níveis de glicemia e de cetona na urina. Se se qualificar através do programa ODB, sofrer de diabetes ou tiver uma receita passada por um médico do Ontário para o agente reativo para diabéticos, devidamente aprovado, o programa cobre as despesas inerentes a tais produtos reativos e que constam da lista aprovada pelo ministério.

Ontario Drug Benefit Program [Programa de Medicamentos do Ontário]



1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/h8h](http://www.ontario.ca/h8h)

## Assistência dentária

Embora tenha de pagar as despesas inerentes a serviços dentários de ordem geral prestados no consultório do dentista, o OHIP cobre alguns serviços de cirurgia dentária que, por razões médicas, têm de ser efetuados no hospital. Se residir em algum lar de cuidados de longa duração, será sujeito a uma avaliação dentária quando entrar no lar, obtendo assistência dentária permanente da parte de profissionais qualificados mediante um pagamento por cada serviço individual prestado. Se precisar de tratamento ou de serviços que não sejam providenciados no seu estabelecimento, será encaminhado para um dentista ou outro profissional da sua preferência. Todavia, tais serviços deverão ser autorizados ou pagos por si ou pelo seu representante.

Alguns municípios oferecem assistência dentária para indivíduos da terceira idade com baixo rendimento. Poderá obter mais informação ligando 2-1-1 ou contactando os escritórios do governo municipal, regional ou distrital.

Além disso, as faculdades de Medicina Dentária das universidades de Toronto, George Brown e Western providenciam serviços dentários a um preço geralmente mais baixo do que os preços praticados pelos dentistas particulares. Para mais informação, visite os sítio Web das referidas universidades em [www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics](http://www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics), [www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic](http://www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic) ou [www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental\\_clinics/docs](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs).

A Associação Dentária do Ontário apresenta sugestões sobre a saúde oral dos indivíduos da terceira idade, podendo também ajudar a encontrar um dentista na sua área. Para obter mais informação, visite os sítios Web [www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97) e [www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24).

## Programa de Aparelhos/Acessórios Funcionais

Se for residente do Ontário e sofrer de alguma incapacidade física a longo prazo poderá ter direito a obter assistência financeira deste programa, relativamente a aparelhos e acessórios funcionais personalizados, os quais ajudarão a viver de uma forma mais independente. Qualquer habitante do Ontário cujo cartão de saúde esteja válido e que tenha alguma incapacidade física a longo prazo e precise de usar um aparelho/acessório durante seis meses, ou por mais tempo, poderá requerer assistência financeira para esse efeito. Cada classe de aparelhos/acessórios está sujeita ao cumprimento de requisitos de qualificação específicos.

O Programa de Aparelhos/Acessórios Funcionais paga até 75% do custo do equipamento, como cadeiras de rodas, equipamento respiratório e aparelhos ortopédicos feitos à medida, entre os quais órteses para o pé-tornozelo. No caso de outros acessórios, como os aparelhos de audição, o programa contribui com um montante fixo. Em relação aos acessórios para ostomizados, próteses mamárias e agulhas e seringas para indivíduos da terceira idade, o programa pagará um subsídio diretamente à pessoa.

O Programa de Aparelhos/Acessórios Funcionais paga 100% da taxa de reembolso mensal referente a equipamento oxigenoterapêutico domiciliário e serviços relacionados para indivíduos a partir dos 65 anos de idade ou outros indivíduos até aos 64 anos de idade que estiverem a receber assistência social, a residir em lares de cuidados de longa duração ou a receber serviços profissionais através de um Centro de Acesso a Cuidados Comunitários.

Ministry of Health and Long-Term Care [Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração]  
1-800-268-6021  
TTY: 1-800-387-5559  
adp@ontario.ca  
[www.health.gov.on.ca/adp](http://www.health.gov.on.ca/adp)

## Serviço de Ambulância

Se possuir um cartão de saúde válido e um médico de cuidados primários considerar que o transporte em ambulância é absolutamente necessário do ponto de vista clínico, não haverá quaisquer encargos para o utente em relação ao transporte de ambulância entre instituições de cuidados de saúde do Ontário (por exemplo: entre dois hospitais). Todavia, é cobrada uma taxa mínima pelo transporte de ambulância entre o seu lar e um hospital. Esta taxa não será cobrada se estiver a obter assistência social ou determinados serviços de assistência domiciliária, ou estiver a residir em algum lar de cuidados de saúde financiado pelo governo provincial (um lar de cuidados de longa duração, por exemplo).

Se o médico de cuidados primários considerar que o transporte de ambulância não é absolutamente necessário do ponto de vista clínico, ou se você não possuir um cartão de saúde válido, então terá de pagar a despesa comparticipada do serviço de ambulância no montante de \$240 por cada viagem de ambulância terrestre ou o custo efetivo de uma viagem de ambulância aérea.

## Programas Regionais de Cuidados Geriátricos do Ontário (RGP, sigla em inglês)

Os RGP disponibilizam serviços geriátricos especializados a fim de ajudar a tratar doenças e incapacidades nos indivíduos da terceira idade com necessidades

complexas e diversas. Em colaboração com os médicos de cuidados de saúde primários, profissionais de saúde comunitária e outros indivíduos, tais programas procuram satisfazer as necessidades dos idosos mais frágeis e vulneráveis. Para obter mais informação, contacte os serviços a seguir indicados:

- Regional Geriatric Programs of Ontario [Programas Regionais de Cuidados Geriátricos do Ontário]: [www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- Programa Regional de Cuidados Geriátricos de Toronto : 416-480-6026, [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca)
- Serviços Geriátricos Especializados (região sudeste do Ontário): [www.sagelink.ca](http://www.sagelink.ca)
- Programa Regional de Cuidados Geriátricos da Região Leste do Ontário (Otava): 613-761-4458, [www.rgpeo.com](http://www.rgpeo.com)
- Programa Regional de Cuidados Geriátricos da Zona Centro (Hamilton): 905-777-3837 (extensão 12436), [www.rgpc.ca](http://www.rgpc.ca)
- Serviços Geriátricos Especializados (Região Sudoeste do Ontário): 519-685-4000 (extensão 44028), [www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics](http://www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics)

## Saúde mental e toxicomania

### *Programas Geriátricos Especializados no Domínio da Saúde Mental*

Tais programas oferecem avaliação, consulta, tratamento e educação para pessoas da terceira idade com doenças mentais graves, bem como aos seus familiares e prestadores de serviços. Na maioria dos casos, tais indivíduos com doenças mentais, ou seus familiares, podem aceder diretamente aos programas, podendo também ser encaminhados através do seu médico de família. Para saber de algum programa na sua área, contacte o seu médico de família.

### *Serviços para pacientes externos e hospitalizados*

A maioria dos hospitais da província têm unidades psiquiátricas que proporcionam tratamento urgente e a curto prazo para pessoas com doenças mentais. Na província, existem alguns hospitais psiquiátricos e de especialidade psiquiátrica que dispõem de camas para os pacientes internos da terceira idade poderem obter tratamento para doenças mentais graves e com carências de hospitalização a longo prazo. Muitas dessas instituições também têm programas psiquiátricos para pacientes externos da terceira idade com doenças mentais, entre os quais programas de tratamento de dia e clínicas ambulatoriais.

No caso de alguma urgência psiquiátrica, contacte ou dirija-se para o serviço de urgência do hospital da sua área.

Para poder ter acesso aos serviços psiquiátricos hospitalares para a terceira idade, contacte o seu médico de família.

Alguns Centros de Acesso a Cuidados Comunitários poderão também oferecer serviços de saúde mental para a terceira idade.

Community Care Access Centre [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

### ***Centro de Toxicomania e Saúde Mental [Centre for Addiction and Mental Health, CAMH]***

O CAMH é a principal organização do Canadá em matéria de toxicomania e saúde mental, dispondo de cuidados abrangentes e acessíveis a indivíduos que sofrem de doenças mentais ou de toxicodependência. O Programa de Saúde Mental Geriátrica do CAMH providencia serviço de tratamento, apoio e acompanhamento contínuo para indivíduos com mais de 65 anos de idade e que sofrem de alguma doença mental ou problema de toxicodependência (ou ambos). O programa também disponibiliza informação sobre organismos, programas e serviços associados. Os clientes dos 60 aos 64 anos de idade com problemas de toxicodependência e de saúde mental serão analisados individualmente caso por caso.

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office [Programa de Saúde Mental Geriátrica, Unidade Central de Admissão]  
416-535-8501 (ext. 2875)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)

### ***Associação Canadiana de Saúde Mental, Ontário [Canadian Mental Health Association, CMHA]***

A CMHA do Ontário é uma organização caritativa, sem fins lucrativos e empenhada em melhorar os serviços e o apoio a indivíduos com doenças mentais e seus familiares. A associação dispõe de serviços comunitários de saúde mental em 32 delegações espalhadas pelo Ontário e elabora conselhos estratégicos que fomentam a saúde mental para todos os ontarienses.

1-800-875-6213  
[www.ontario.cmha.ca](http://www.ontario.cmha.ca)

### ***ConnexOntario***

ConnexOntario opera três linhas de apoio telefónico que providenciam informação grátis e confidencial sobre serviços de saúde para pessoas com problemas de álcool, droga, saúde mental ou vício do jogo. As linhas de apoio estão disponíveis 24 horas por dia, sete dias por semana.

Drug and Alcohol Helpline [Linha de apoio para o álcool e droga]  
1-800-565-8603

[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca)

Mental Health Helpline [Linha de apoio para a saúde mental]

1-866-531-2600

[www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca)

Ontario Problem Gambling Helpline [Linha de apoio para o jogo compulsivo no Ontário]

1-888-230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

## ***Abandono do tabaco***

O consumo de tabaco e a exposição ao fumo secundário estão associados ao desenvolvimento e ao avanço da doença crónica, às restrições na mobilidade e ao declínio da função física. O abandono do tabaco pode melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doença e morte. Está comprovado que o aconselhamento é uma estratégia de intervenção que aumenta grandemente a possibilidade de abandono da parte do fumador.

Smokers' Helpline [Linha de apoio a fumadores]

1-877-513-5333

[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)

O Programa de Medicamentos do Ontário também oferece apoio a fumadores do Ontário com mais de 65 anos que desejam abandonar o tabaco, incluindo a cobertura para medicamentos anti-tabaco com receita e acesso grátis a aconselhamento por farmacêuticos comunitários.

ServiceOntario

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

## **Prevenção de quedas**

As quedas constituem a principal causa das lesões entre indivíduos da terceira idade, metade das quais ocorrem em casa. Todos os anos, um terço dos indivíduos sofre quedas, havendo muitas vezes consequências graves para a sua saúde, independência e qualidade de vida. Felizmente, muitas quedas são evitáveis.

Reduza o risco de sofrer quedas seguindo estes conselhos:

- Faça exercício físico com regularidade. Os adultos a partir dos 65 anos devem efetuar um mínimo de 150 minutos de atividade física aeróbica entre moderada a enérgica por semana, em períodos de 10 minutos ou mais. Se a mobilidade for fraca, a atividade física poderá ajudar a melhorar o equilíbrio e a evitar as quedas. Certifique-se de que tem calçado apropriado com solas de borracha,

saltos baixos e tiras ou velcro que prendam firmemente.

- Faça um exame à densidade óssea. A osteoporose é uma doença que deixa os ossos frágeis e com mais tendência para quebrarem durante uma queda. No mínimo, 80% das fraturas resultantes de quedas em indivíduos da terceira idade estão relacionadas com a osteoporose, apresentando as mulheres o maior risco de contraírem a doença. Para conhecer o seu índice de risco, peça ao médico para fazer um exame à densidade mineral óssea.
- Conheça os medicamentos. Tomar quatro ou mais medicamentos aumenta as possibilidades de cair. Converse com o médico sobre todos os medicamentos que toma para saber por que motivo os está a tomar, quais os seus efeitos secundários (como sonolência e tonturas) e se existem algumas alternativas.
- Reduza os perigos em casa, como por exemplo: carpetes soltas, fios elétricos no soalho, objetos a obstruírem as escadas e iluminação fraca. Pense também em instalar acessórios funcionais como barras de apoio ou tampos de sanita subidos.

Osteoporosis Canada [Osteoporose Canadá]

1-800-463-6842

[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

Para encomendar publicações relacionadas com este tema através do Ontario Seniors' Secretariat [Secretariado para os Assuntos da Terceira Idade do Ontário], incluindo a publicação intitulada "A Guide to Preventing Falls and What To Do If You Fall", contacte:

ServiceOntario Publications

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

Para encomendar publicações relacionadas com este tema através da Public Health Agency of Canada [Agência de Saúde Pública do Canadá], incluindo as publicações intituladas "Safe Living Guide, You Can Prevent Falls!", "12 Steps to Stair Safety at Home" e "If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?", contacte:

Public Health Agency of Canada [Agência de Saúde Pública do Canadá]

Division of Aging and Seniors [Divisão de Envelhecimento e Idosos]

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

## Nutrição

### *EatRight Ontario [Alimentação Saudável Ontário]*

Este programa possibilita o contacto com um dietista qualificado, o qual está apto a dar conselhos grátis que contribuem para melhorar a qualidade de vida. Visite

o sítio Web de EatRight Ontario e tenha acesso a recursos complementares que apoiam a adoção de hábitos alimentares saudáveis, entre os quais 'Nutri-eScreen', uma ferramenta interativa de apoio à nutrição, baseada na Web e destinada a pessoas idosas.

1-877-510-510-2  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

### ***Eating Well with Canada's Food Guide [Comer Bem com o Guia Alimentar Canadiano]***

Durante anos, este guia tem ajudado canadianos a encontrar o equilíbrio certo proporcionado pela nutrição e atividade física, para se manterem saudáveis e em boa forma. Não é preciso desistir de comer determinados alimentos de que gosta por causa da sua saúde, mas precisa sim de ter em conta a variedade e a moderação. A publicação "Eating Well with Canada's Food Guide" ajuda a tomar boas decisões.

Publications Health Canada  
1-866-225-0709  
TTY: 1-800-267-1245  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

### ***Dietitians of Canada [Dietistas do Canadá]***

Esta associação de profissionais do setor da alimentação e nutrição está empenhada na saúde e bem-estar dos canadianos. A organização produz diversos recursos que poderão ajudar a tomar decisões saudáveis em matéria alimentar, além de informar sobre a função da nutrição na saúde e ajudar a encontrar um dietista.

416-596-0857  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### ***Programa de Aconselhamento em Cuidados Auditivos***

Este programa foi concebido para ajudar pessoas da terceira idade (com mais de 55 anos) a manterem o contacto, a independência e a confiança no conforto do seu lar disponibilizando-lhes informação sobre dispositivos de comunicação e outros serviços. Os consultores fazem visitas domiciliárias, oferecendo também sessões educativas, demonstrações e recomendações sobre os referidos dispositivos.

Canadian Hearing Society [Sociedade Canadiana da Audição]  
1-877-347-3427  
TTY: 1 877 216 7310  
www.chs.ca

## Serviços MedicAlert® e Safely Home®

Um indivíduo que sofra da doença de Alzheimer, ou outra demência relacionada, poderá ter tendência a vaguear e a perder-se, muitas vezes sem avisar. A fim de ajudar tais indivíduos e seus familiares, a Alzheimer Society [Sociedade Alzheimer] e a Canadian MedicAlert Foundation [Fundação Canadiana MedicAlert] associaram-se e melhoraram o programa ‘Safely Home’ [Segurança em casa], integrando os melhores elementos dos serviços Safely Home e MedicAlert. Por um preço fixo, os membros recebem uma bracelete de identificação com inscrição gravada, a qual possibilita à polícia e ao pessoal do serviço de urgência responder rapidamente ao pedido de busca da pessoa errante.

1-855-581-3794  
www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

## Programa “Finding Your Way”

A fim de assistir as pessoas com demência e que possam vaguear ou perder-se, bem como dar apoio aos cuidadores e às comunidades, a Sociedade Alzheimer do Ontário, em parceria com as sociedades locais, criou o programa “Finding Your Way”. Este visa consciencializar as pessoas para os riscos de vaguear e ausentar-se em pessoas com demência, oferecendo conselhos práticos sobre a forma de controlar tais riscos e de responder mais eficazmente a um incidente dessa natureza.

Finding Your Way  
www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario [Sociedade Alzheimer do Ontário]  
1-800-879-4226  
www.alzheimerontario.org

2-1-1  
www.211ontario.ca

## Serviços de apoio comunitário

Os serviços de apoio comunitário poderão ajudar a manter a segurança e a independência enquanto estiver em casa. Os serviços são prestados no próprio domicílio ou em ambiente de grupo no seio da comunidade. Existe uma grande variedade de serviços de apoio comunitário, os quais poderão estar disponíveis na sua área. As organizações financiadas pelo governo para prestação de tais serviços



não têm fins lucrativos. Algumas empresas particulares com fins lucrativos poderão prestar serviços semelhantes mediante o pagamento de uma despesa.

Para mais informação acerca dos serviços de apoio comunitário indicados a seguir, contacte:

Community Care Access Centre [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

### ***Programas de dia para adultos***

Estes programas oferecem atividades estruturadas e vigiadas num ambiente de grupo para adultos que precisam de cuidados ou de apoio. Em geral, os programas englobam atividades recreativas e físicas programadas, refeições, transporte para o local do programa e a partir deste, bem como alguns cuidados pessoais. Poderá ser necessário pagar uma despesa de utilização para cobertura dos custos das refeições e do transporte, embora possa haver subsídios disponíveis.

### ***Serviços de apoio a cuidadores***

Existem diversas maneiras de ajudar o cuidador habitual, o qual é muitas vezes um dos familiares, a usufruir de períodos de descanso ou outras coisas pessoais. Tais serviços são considerados pausas para cuidadores e podem ser prestados de duas maneiras: pausa no próprio lar e pausa de curta duração.

### ***Serviços de intervenção e assistência a clientes***

Este serviço dá apoio a indivíduos que precisam de ajuda nas atividades da vida diária, como por exemplo: manter uma boa alimentação, gerir o lar, localizar serviços, preencher impressos, etc..

### ***Serviço de intervenção urgente***

Este serviço requer a instalação de um dispositivo eletrónico no lar para que a pessoa fique sempre ligada a um centro de intervenção de urgência. Muitas vezes, este dispositivo é usado à volta do pescoço da pessoa para estar sempre ao alcance com facilidade.

### ***Serviço de cuidados dos pés***

Este serviço é prestado por pessoal com formação que corta as unhas dos pés, controla o estado dos pés e/ou ajuda a tomar banho e a fazer massagens. A disponibilidade poderá depender das necessidades pessoais e do número de serviços disponíveis na comunidade. Este serviço poderá estar sujeito ao pagamento de uma despesa.

## ***Serviços de visitas amigáveis***

Este serviço é proporcionado com regularidade por voluntários a pessoas da terceira idade que vivem isoladas. As visitas são geralmente feitas no lar, embora a pessoa voluntária possa também ajudar a fazer recados ou a acompanhar o idoso enquanto este faz compras, vai ao banco ou faz outras coisas.

## ***Serviço de Encaminhamento para Assistência Domiciliária***

Este serviço encaminha a pessoa que precisa de assistência domiciliária para algum indivíduo que presta serviços específicos, podendo estar sujeito ao pagamento de uma despesa.

## ***Manutenção domiciliária e serviço de reparações***

Algumas organizações poderão ajudar a combinar a realização de tarefas de manutenção domiciliária, como por exemplo: manutenção de quintais, remoção da neve, limpeza de janelas e trabalhos de reparações pontuais. Se estiver fragilizado ou fisicamente incapaz, uma das organizações pode combinar por si quais os serviços a prestar. Habitualmente, o consumidor paga diretamente à empresa ou ao(s) trabalhador(es) que efetuou(aram) as tarefas.

## ***Serviço de refeições***

Consoante as necessidades individuais e a disponibilidade do serviço, é possível entregar refeições nutritivas ao domicílio ou tomar providências para que a pessoa desfrute de uma refeição na companhia de outras pessoas da comunidade. Este serviço poderá estar sujeito ao pagamento de uma despesa, a fim de cobrir o preço dos alimentos ou do transporte.

## ***Serviços sociais ou recreativos***

Disponíveis nos centros da terceira idade, estes serviços consistem na aprendizagem e atividades recreativas que incentivem a participação comunitária e o contacto entre gerações. Frequentemente conhecidos como “centros de idosos”, estas organizações estão ao serviço de uma grande variedade de indivíduos, desde os que são muito saudáveis aos que precisam de apoio para poderem continuar de forma independente na comunidade. Os indivíduos da terceira idade participam diretamente no funcionamento dos centros, desempenhando funções nos conselhos de administração, dando pareceres sobre a planificação de programas e trabalhando como voluntários.

## ***Serviço de transporte***

Este serviço poderá ser-lhe útil se não conseguir utilizar os transportes disponíveis

ou precisar de alguma assistência. O transporte pode ser providenciado no automóvel de algum voluntário, num veículo comunitário ou num táxi, consoante as necessidades pessoais e a disponibilidade de serviços na sua área. Este serviço envolve uma taxa a pagar, a fim de cobrir o custo do transporte, embora haja subsídios ao dispor.

### ***Serviço de verificação de segurança e contacto***

Este serviço envolve chamadas telefónicas feitas com regularidade da parte de um voluntário, para verificar se a pessoa não está em crise ou não corre risco de sofrer danos físicos.

### ***Cuidados paliativos***

Os cuidados paliativos prestados num centro têm uma filosofia que visa aliviar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida e morte. Além disso, esforçam-se por ajudar os indivíduos e seus familiares a enfrentar as questões de ordem física, psicológica, social, espiritual e prática relacionadas com o processo da morte.

### ***Cuidados complexos contínuos***

Também conhecidos por “cuidados crónicos”, os cuidados complexos contínuos providenciam serviços permanentes, especializados e complexos do ponto de vista clínico a pessoas de todas as idades, por vezes durante períodos de tempo prolongado. Este tipo de assistência é prestado nos hospitais a pessoas com doenças ou incapacidades de longa duração e que, geralmente, requerem cuidados especializados à base de tecnologia, os quais não se encontram disponíveis no domicílio ou em lares de cuidados de longa duração. Os beneficiários deste tipo de cuidados têm de pagar um montante compartilhado, o qual corresponde ao alojamento em quarto, alimentação e outras necessidades, para além dos cuidados médicos.

Para obter informação sobre a doação de órgãos e tecidos, consulte o capítulo “SEGURANÇA E PROTEÇÃO” (Assuntos jurídicos) deste guia.

## **Para a população aborígine da terceira idade**

### ***National Aboriginal Diabetes Program [Programa Nacional para a População Aborígine Diabética]***

Este programa procura consciencializar as pessoas para a diabetes e oferece programas e serviços adequados à cultura de indivíduos atingidos pela doença.

1-877-232-NADA (232-6232)

[www.nada.ca](http://www.nada.ca)

## ***Toxicodependência e tratamento***

O Ministério da Saúde do Canadá disponibiliza financiamento para que as populações inuítas e das Primeiras Nações possam organizar e administrar programas de tratamento da toxicodependência. Tais programas englobam muitos serviços que ajudam os indivíduos atingidos pela toxicodependência, bem como os seus familiares.

Health Canada [Ministério da Saúde do Canadá]  
Treatment Centre Directory for Ontario [Lista dos centros de tratamento do Ontário]  
1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## ***Serviços de saúde não segurados (NIHB, sigla em inglês) para a população inuíta e das Primeiras Nações***

Os NIHB proporcionam cobertura de prestações à população inuíta e das Primeiras Nações que reunir as condições para obter uma vasta gama de medicamentos específicos, cuidados dentários, cuidados da vista, material e equipamento médico, intervenção em situações de crise a curto prazo, aconselhamento em saúde mental e transporte por razões médicas.

Health Canada [Ministério da Saúde do Canadá]  
1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
[www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php)

## **Para a população LGBT da terceira idade**

### ***Rainbow Health Ontario [Saúde Arco-Íris Ontário]***

Esta organização visa melhorar a saúde e o bem-estar da comunidade LGBT, através da educação, pesquisa, intervenção e defesa de políticas públicas. Também oferece formação em diversos temas relacionados com a saúde e o bem-estar, incluindo os que estão focalizados na população LGBT da terceira idade.

416-324-4100  
[www.rainbowhealthontario.ca](http://www.rainbowhealthontario.ca)

## **Para veteranos**

*Programa para a Autonomia dos Antigos Combatentes*

Através do Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá, os veteranos que reunirem as condições poderão ter acesso a diversos benefícios de apoio à saúde, entre os quais cuidados médicos, cirúrgicos e dentários, medicamentos com receita médica e acessórios auditivos ou para a visão. Além disso, determinados programas como o “Programa para a Autonomia dos Antigos Combatentes” ajudam os veteranos e outras pessoas admissíveis a continuarem saudáveis e independentes no seu próprio lar e na comunidade.

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá]  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 5 HABITAÇÃO

## Adaptações na habitação

A maioria das pessoas deseja continuar a viver na sua própria casa até onde for possível, embora as necessidades domiciliárias possam mudar ao longo da vida. Por vezes, adaptações pequenas e pouco dispendiosas podem contribuir para que a casa fique mais segura e para uma maior independência à medida que for envelhecendo. Se está a pensar em introduzir adaptações no seu lar, as publicações abaixo indicadas, disponíveis por internet, da Canada Mortgage and Housing Corporation [Sociedade Canadiana de Hipotecas e Habitação] poderão ajudar:

- *“Maintaining Seniors’ Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment Guide”* – informa sobre os tipos de adaptações domiciliárias que melhor se adequam ao seu caso
- *“Accessible Housing By Design”* – destaca a variedade de renovações que poderão tornar a sua casa mais acessível
- *“At Home with Alzheimer’s Disease”* – oferece conselhos sobre adaptações no lar de alguém que sofre da doença de Alzheimer
- *“Preventing Falls on Stairs”* – ajuda a reduzir o risco de quedas e lesões nas escadas.

Canada Mortgage and Housing Corporation [Sociedade Canadiana de Hipotecas e Habitação]

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.gc.ca](http://www.cmhc.gc.ca) (>Consumers>Publications and Reports>

Accessible & Adaptable Housing)

## Programas de ajuda financeira

Se estiver a pensar em introduzir adaptações no seu lar para o tornar mais acessível, existem diversos programas do governo que poderão ajudar nesse sentido.

### *Crédito fiscal para remodelação do lar visando o bem-estar*

Este crédito fiscal pode ser solicitado pelos proprietários e inquilinos da terceira idade e por pessoas que partilham uma habitação com um parente daquela faixa etária, visando uma ajuda nas despesas de adaptação da casa para a tornar mais segura e acessível. Alguns exemplos de adaptações na habitação: chuveiros com entrada direta ou para cadeiras de rodas, barras de apoio, corrimões e balcões ou armários descidos.

Ministry of Finance [Ministério das Finanças]  
1-866-668-8297  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

### ***Ontario Renovates [Ontário Renova]***

A componente “Ontario Renovates” do Programa “Investment in Affordable Housing for Ontario” [Investimento em Habitação Económica no Ontário] (2011-2015) providencia empréstimos com reembolso condicional a proprietários de baixo rendimento, bem como a senhorios, a fim de efetuarem as necessárias reparações nas habitações ou apartamentos, de modo a aumentar a acessibilidade e a criar habitações económicas de aluguer nas habitações unifamiliares existentes. As reparações para a acessibilidade constituem uma parte admissível do programa “Ontario Renovates”, sendo disponibilizado o financiamento máximo de \$3.500 para efetuar tais reparações na forma de uma subvenção. Os programas deste tipo são administrados pelos municípios e pelos conselhos de administração distritais dos serviços sociais, também conhecidos por administradores de serviços. Estes decidem se desejam participar no programa “Ontario Renovates” com base nas necessidades habitacionais ao nível local.

Ministry of Municipal Affairs and Housing [Ministério dos Assuntos Municipais e Habitação]  
Service Managers and Their Service Areas [Administradores de serviços e áreas de serviço]  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Atenuação do imposto predial para indivíduos da terceira idade e/ou incapacitados***

Os proprietários que constroem ou introduzem modificações na residência de um indivíduo da terceira idade ou com alguma incapacidade poderão ter direito a uma redução do imposto predial. Exemplos de alterações e ampliações: construção de uma rampa ou de um quarto extra. Se acha que a sua casa se qualifica para este programa, contacte o escritório da sua área ou a Municipal Property Assessment Corporation [Sociedade de Avaliação Predial dos Municípios

Municipal Property Assessment Corporation [Sociedade de Avaliação Predial dos Municípios]  
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)  
TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)  
[www.mpac.ca](http://www.mpac.ca) (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

## ***Atenuação do imposto predial para indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento***

Os indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento e que sejam proprietários de imóveis poderão qualificar-se para usufruir de uma atenuação do aumento do imposto predial resultante da reforma da avaliação. Para mais informação ou para saber qual a sua admissibilidade, contacte o seu município.

## ***Programa de adiamento do imposto predial provincial para indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento***

Segundo este programa, os indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento podem solicitar um adiamento anual parcial do aumento do imposto predial e do imposto para a educação. Todos os impostos adiados deverão ser devolvidos na sua totalidade por ocasião da venda ou transferência do título de propriedade. Este programa aplica-se a quem paga o imposto predial diretamente ao governo da província do Ontário.

Ministry of Finance [Ministério das Finanças]  
1-866-400-2122  
TTY: 1-888-321-6774  
[www.ontario.ca/rva](http://www.ontario.ca/rva)

No caso de pretender informar-se melhor sobre o Programa de Adaptação das Habitações e dos Veículos, consulte o capítulo “FINANÇAS” (Ajuda financeira) inserido neste guia.

## **Opções habitacionais**

Se precisar de ajuda para decidir qual a opção para si ou para o seu familiar, um dos profissionais a seguir indicados poderá dar-lhe assistência:

- Gestor de casos do Centro de Acesso a Cuidados Comunitários da sua área ([www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca) ou ligue 310-CCAC)
- Assistente social de um centro geriátrico ou de uma organização de aconselhamento familiar
- Enfermeiro de saúde comunitária.

## ***Comunidades para adultos independentes***

As comunidades para adultos independentes são residências para pessoas reformadas ou semi-reformadas com uma vida autónoma. As residências, as quais tanto poderão ser bangalós, townhomes, pequenas casas ou condomínios, oferecem as vantagens proporcionadas pela aquisição da propriedade, a par de atividades recreativas e comunitárias no local. As comodidades oferecidas poderão englobar a segurança durante 24 horas e a interação social com outras



pessoas nas mesmas circunstâncias, junto com atividades recreativas e de tempos livres. Para encontrar uma comunidade para adultos independentes que fique mais perto de si, contacte um agente imobiliário da sua área.

### *Habitação com arrendamento para a vida*

Com a opção do arrendamento para a vida, você adquire uma participação numa propriedade, embora não seja seu proprietário. Este tipo de situação pode ter muitas vantagens. Por exemplo, as habitações são, muitas vezes, mais baratas do que noutros condomínios com dimensões idênticas na mesma área. Além disso, as comunidades com arrendamento para a vida destinam-se a pessoas de uma certa idade. Por conseguinte, é mais provável que os seus residentes partilhem interesses e necessidades comuns.

### *Habitações para idosos*

As habitações para idosos são empresas privadas que vendem diversas opções habitacionais (desde quartos com várias camas a grandes apartamentos), serviços de apoio e cuidados pessoais. Qualquer pessoa pode candidatar-se para residir numa habitação para idosos.

A pessoa é responsável pelo custo total do alojamento e dos serviços de assistência. Os preços do alojamento estão sujeitos ao controlo de rendas. As habitações e os preços podem variar bastante em função dos cuidados, dos serviços e das comodidades. Apesar de não ser preciso apresentar comprovativo médico, tais residências avaliam as necessidades pessoais em matéria de cuidados a fim de se certificarem que estão aptas a dar o apoio necessário.

As habitações para idosos estão regulamentadas pela Lei de 2010 sobre as Habitações para Idosos, a qual:

- Estipula as normas em matéria de cuidados e segurança nas habitações para idosos, incluindo os planos de urgência, o controlo de infeções, os programas de prevenção, a avaliação das necessidades de assistência, a planificação dos cuidados, as verificações policiais de antecedentes pessoais e a formação do pessoal
- Criou uma Carta de Direitos para os Residentes que engloba o direito a saber o verdadeiro custo da assistência e do alojamento, bem como o direito a viver num ambiente que fomenta a tolerância zero em matéria de maus tratos ou negligência
- Criou o Retirement Homes Regulatory Authority [Gabinete de Regulamentação das Habitações para Idosos], uma organização autónoma que educa, emite licenças e inspeciona as habitações para idosos, a fim de garantir que estas satisfazem as normas regulamentares.

Para mais informação acerca deste tipo de habitações na sua comunidade, contacte o Gabinete de Regulamentação das Habitações para Idosos.

O Gabinete de Regulamentação das Habitações para Idosos do Ontário emite licenças e inspeciona as habitações para idosos existentes na província, bem como mantém um registo público de todas as habitações que obtiveram uma licença ou que a tenham solicitado ([www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register)), trata as reclamações e dá formação ao pessoal e aos proprietários de tais estabelecimentos, bem como aos consumidores e ao público relativamente à legislação.

Qualquer pessoa no Ontário pode telefonar gratuitamente para o Gabinete de Regulamentação, a fim de obter assistência na resolução de queixas relacionadas com habitações para idosos.

Se presenciar ou suspeitar da existência de lesões ou risco de lesões contra algum residente de tais estabelecimentos, resultantes de má assistência, agressão, negligência ou conduta ilícita, ou se suspeitar de abuso do dinheiro de algum residente, **deverá comunicar** a situação ao diretor do Gabinete de Regulamentação das Habitações para Idosos. A comunicação pode ser anónima.

Retirement Homes Regulatory Authority [Gabinete de Regulamentação das Habitações para Idosos]  
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)  
[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

### ***Habitação com serviços de apoio***

Os programas de alojamento com serviços de apoio providenciam serviços de apoio pessoal no local destinados a pessoas da terceira idade que são inquilinos em edifícios residenciais. Tais programas visam ajudar as pessoas a viver de forma autónoma nos seus próprios apartamentos onde os serviços prestados englobam o apoio pessoal, o serviço de acompanhante, os serviços domésticos essenciais e a disponibilidade de pessoal durante 24 horas por dia para prestação de cuidados regulares e outras necessidades de urgência.

Community Care Access Centre [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

## **Opções habitacionais para idosos com baixo rendimento**

### ***Investimento em Habitação Económica no Ontário (2014-2020)***

Este programa disponibiliza financiamento para construir e efetuar reparações em habitações económicas, bem como providencia assistência financeira em

matéria de aluguer e pagamento inicial aos agregados familiares carenciados. Os programas de habitação económica deste género são administrados pelos municípios e pelos Conselhos de Administração Distritais dos Serviços Sociais, também conhecidos como administradores de serviços. Estes decidem quais as partes do programa em que desejam participar, com base nas necessidades habitacionais ao nível local.

Ministry of Municipal Affairs and Housing [Ministério dos Assuntos Municipais e da Habitação]  
Service Managers and Their Service Areas [Administradores de serviços e áreas de serviço]  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Habitação com renda subsidiada***

A habitação social, criada com a assistência do governo, destina-se a ontarienses com rendimentos baixos a médios. O período de tempo até um apartamento estar disponível depende da sua localização. O requerimento para obtenção de renda subsidiada pode ser efetuado através do administrador de serviços do município da sua área.

Ministry of Municipal Affairs and Housing [Ministério dos Assuntos Municipais e da Habitação]  
Service Managers and Their Service Areas [Administradores de serviços e áreas de serviço]  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Cooperativas de habitação***

Os residentes das cooperativas de habitação não possuem valor patrimonial nas suas casas, embora tomem decisões sobre a forma de gerir a sua coletividade. As cooperativas não têm fins lucrativos. Quando se deixa uma cooperativa de habitação, a casa é devolvida à cooperativa, a fim de ser oferecida a outra pessoa com necessidades em matéria de habitação económica.

Co-operative Housing Federation of Canada [Federação das Cooperativas de Habitação do Canadá]  
Escritório regional do Ontário  
1-800-268-2537  
[www.chfcanada.coop](http://www.chfcanada.coop)

### **Ajuda financeira de urgência**

***Community Homelessness Prevention Initiative [Iniciativa de Prevenção da Situação da Falta de Abrigo na Comunidade]***

Esta iniciativa apoia serviços e atividades que visam prevenir, reduzir e tratar a situação da falta de abrigo. A iniciativa constitui a integração do financiamento dos cinco ex-programas seguintes relacionados com a falta de abrigo num único programa administrado pelo Ministério dos Assuntos Municipais e da Habitação:

- Programa Consolidado de Prevenção da Situação da Falta de Abrigo
- Fundo de Urgência para a Energia
- Serviços de Urgência em Albergues
- Programa de residências
- Banco de rendas provincial

Os serviços são prestados pelos municípios e pelos Conselhos de Administração Distritais dos Serviços Sociais (também conhecidos por administradores de serviços).

Ministry of Municipal Affairs and Housing [Ministério dos Assuntos Municipais e da Habitação]  
Administradores de serviços e áreas de serviço  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## **Relações entre senhorios e inquilinos**

### ***Lei de 2006 sobre o Arrendamento Habitacional***

Esta legislação rege a maioria das relações entre senhorios e inquilinos em toda a província do Ontário, define os direitos e obrigações dos senhorios e inquilinos e regula também a maioria dos aumentos de renda. A lei não abrange o arrendamento comercial.

### ***Comissão de Senhorios e Inquilinos***

A Comissão de Senhorios e Inquilinos resolve os litígios entre senhorios e inquilinos e educa as pessoas acerca dos seus direitos e obrigações. Tanto os senhorios como os inquilinos podem apresentar o requerimento da queixa, sendo depois marcada uma audiência. A decisão é tomada por um elemento da comissão durante a audiência. No entanto, se ambas as partes concordarem, um mediador procurará uma resolução entre as partes.

1-888-332-3234  
[www.ontario.ca/rvb](http://www.ontario.ca/rvb)

# Para a população aborígine da terceira idade

## *Programa de apoio à recuperação habitacional nas reservas*

A Sociedade Canadana de Hipotecas e Habitação está empenhada em encontrar soluções que visem melhorar as condições habitacionais dentro e fora das reservas. Aquele organismo tem muitos programas para as populações métis, inuítas e das Primeiras Nações, visando auxiliar os povos aborígenes com alguns programas criados especificamente para a terceira idade. O Programa de Auxílio à Reabilitação Habitacional nas Reservas oferece apoio financeiro aos conselhos e aos membros das bandas, no sentido de efetuar reparações nas habitações que estão abaixo dos níveis exigidos até alcançar um nível mínimo que garanta a saúde e a segurança, visando também melhorar a acessibilidade do alojamento de indivíduos incapacitados.

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.ca/en/ab](http://www.cmhc.ca/en/ab)

## *Programa de Apoio à Vida Autônoma*

O Programa de Apoio à Vida Autônoma, do Ministério dos Assuntos Aborígenes e Desenvolvimento do Norte do Canadá [Aboriginal Affairs and Northern Development Canada] é um programa centrado no local de residência que disponibiliza financiamento para serviços não médicos e de apoio social, destinados a pessoas da terceira idade, a adultos com doenças crônicas e a crianças e adultos com incapacidades. O programa ajuda os indivíduos a terem mais autonomia por um período de tempo mais longo possível, otimizando a sua qualidade de vida no lar e na comunidade.

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada [Ministério dos Assuntos Aborígenes e Desenvolvimento do Norte do Canadá]

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca) ( > All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)

# 6 LARES DE CUIDADOS DE LONGA DURAÇÃO

## Informação geral

Se procura informação sobre as habitações para idosos, consulte o capítulo “HABITAÇÃO” deste guia.

Os lares de cuidados de longa duração são criados para pessoas que precisam de ajuda nas suas atividades diárias, de vigilância num local protegido e/ou de acesso a cuidados de enfermagem durante 24 horas por dia. Também são conhecidos por casas de repouso, lares municipais para idosos ou lares de beneficência para idosos. Tais instituições também são detentoras de licença ou aprovação, são financiadas pelo Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração e são obrigadas a cumprir as normas provinciais em matéria de assistência, serviços e preços praticados aos residentes.

Ontario Long-Term Care Association [Associação de Cuidados de Longa Duração do Ontário]  
905-470-8995  
[www.oltca.com](http://www.oltca.com)

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors [Associação de Lares Sem Fins Lucrativos e Serviços para Idosos do Ontário]  
905-851-8821  
[www.oanhss.org](http://www.oanhss.org)

## *Candidatura*

Se optar por um lar de cuidados de longa duração, deverá entrar em contacto com o Centro de Acesso a Cuidados Comunitários (CCAC, sigla em inglês) da sua área, o qual estabelece a sua admissibilidade em relação aos cuidados de longa duração e administra as listas de espera. O CCAC designará então uma assistente para lhe prestar ajuda no preenchimento do formulário de candidatura, no qual poderá indicar até cinco lares da sua preferência.

Community Care Access Centre [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

## *Escolha de um lar de cuidados de longa duração*

O gestor de casos do CCAC poderá dar-lhe mais informação sobre as opções existentes, embora haja algumas coisas a considerar antes de escolher um lar de cuidados de longa duração:

- O pessoal é simpático e interessado?
- Os residentes parecem estar satisfeitos e bem cuidados?
- O lar está comodamente localizado e há transporte público na zona?
- O horário das visitas é flexível?
- O lar está apto a responder às suas necessidades religiosas, espirituais, culturais, linguísticas e alimentares?
- Os objetos pessoais podem ser guardados em local seguro?
- É possível ter os seus próprios alimentos ou algumas peças de mobília pessoal?

É importante que você e os seus familiares possam visitar cada um dos lares nos quais está a pensar residir.

## *Alojamento a curto prazo*

Por vezes, os idosos que estão a recuperar de alguma doença ou lesão precisam apenas de obter serviços a curto prazo dos lares de cuidados de longa duração, sem necessidade de um alojamento permanente. Os residentes com permanência de curta duração precisam de alojamento temporário por um máximo de 90 dias num ano. Atualmente, alguns lares de cuidados de longa duração do Ontário oferecem serviços de “avaliação e recuperação” através do Programa de Cuidados para Convalescentes. Algumas pessoas optam também por uma estadia de curta duração para proporcionar uma pausa aos seus prestadores ou para ficarem mais robustas após uma hospitalização.

## *Preços do alojamento*

Apesar de todos os serviços de enfermagem e de cuidados pessoais serem pagos pelo governo provincial, os residentes dos lares de cuidados de longa duração deverão pagar as despesas de alojamento, o que constitui uma prática corrente no Ontário. O montante a pagar chama-se participação e depende do período de tempo da estadia e do tipo de quarto que escolher (isto é, particular, partilhado e básico).

Os residentes em regime de permanência de longa duração precisam de alojamento permanente por um período de tempo indefinido. Os residentes com permanência de curta duração precisam de alojamento temporário por

um máximo de 90 dias num ano. Os preços do alojamento são geralmente definidos pelo Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração no dia 1 de julho de cada ano.

[www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3](http://www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3)

Se não puder pagar a participação mensal para o alojamento básico, poderá qualificar-se para uma redução no preço. Para obter mais informação, contacte o gestor de casos do CCAC.

## **Serviços**

Os lares de cuidados de longa duração pretendem que as pessoas se sintam como se estivessem na sua própria casa – um local onde todos os seus residentes se devem sentir seguros e confortáveis. Os lares têm salas de refeições e áreas comuns, podendo também ter outras comodidades como lojas, salões, locais de culto e jardins. Todos os lares dispõem de vigilância e cuidados de enfermagem durante 24 horas por dia.

O pacote de alojamento básico inclui o seguinte:

- Mobiliário geral, refeições, roupa de cama, lavandaria, materiais de higiene pessoal, materiais e aparelhos médicos/clínicos, serviço doméstico, programas sociais e recreativos, administração de medicamentos e assistência nas atividades diárias
- Serviço de enfermagem e cuidados pessoais 24 horas por dia e acesso a um médico ou outros profissionais de saúde
- Um “plano de assistência” único onde se descrevem os requisitos em matéria de cuidados e que é revisto/atualizado trimestralmente, no mínimo.

Outros serviços poderão ser acrescentados por um montante adicional, entre os quais televisão por cabo, telefone particular, serviço de cabeleireiro, etc. Não esqueça que tais serviços apenas serão cobrados se tiver dado a sua autorização por escrito.

## **Direitos dos residentes**

Os residentes dos lares de cuidados de longa duração merecem viver num ambiente respeitoso e compassivo, livre de maus tratos e negligência. Os lares são obrigados a afixar, em locais de fácil acesso, uma versão em caracteres grossos da Carta de Direitos dos Residentes, em inglês e francês. No momento de entrada no lar, o residente ou a pessoa sub-rogada, deverão receber uma cópia do referido documento e ser informados sobre o modo de, sem qualquer receio



ou recriminação, dar a conhecer as suas preocupações, apresentar queixas e recomendar alterações a introduzir no lar. Os residentes que precisarem de ajuda nesse sentido poderão também contactar os conselhos de família e a Associação de Conselhos de Residentes do Ontário.

[www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5](http://www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5)

## ***Inspeções***

Todos os lares de cuidados de longa duração que possuam licença no Ontário são obrigados a cumprir a legislação, a qual estabelece normas claras e detalhadas em relação aos cuidados a prestar aos residentes, bem como à qualidade de vida e direitos e ao funcionamento de tais estabelecimentos. Todos os lares são inspecionados, no mínimo, uma vez por ano. O Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração efetua inspeções imprevistas e aplica medidas de cumprimento obrigatório.

## ***Relatórios sobre os lares de cuidados de longa duração***

Todos os relatórios de inspeção e ordens de inspeção que tenham sido realizados nos lares de cuidados de longa duração desde 1 de julho de 2010 estão disponíveis ao público, via internet, encontrando-se também afixados no interior de cada lar. Também nesses relatórios está inserida informação de ordem geral, como o proprietário do lar e o número de camas. Para ver tais relatórios, visite o sítio Web [www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care](http://www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care).

## ***Queixas***

Qualquer pessoa que esteja preocupada com a situação de algum residente num lar de cuidados de longa duração poderá comunicá-la ou apresentar uma queixa. Tais pessoas tanto poderão ser o próprio residente do lar como um familiar, algum empregado, alguém que preste serviços ao residente ou qualquer elemento do público. Cada lar é obrigado a afixar o procedimento a tomar na resolução de queixas. Incentiva-se as pessoas a tratarem diretamente das questões com o lar.

Long-Term Care ACTION Line [ACTION – Linha telefónica para cuidados de longa duração]

1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch [Diretor, Serviço de Melhoria do Desempenho e Conformidade]

Ministry of Health and Long-Term Care [Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração]

11<sup>th</sup> Floor, 1075 Bay St. [11<sup>o</sup> andar, 1075 Bay St.]

Toronto ON M5S 2B1

[www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process](http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process)

## *Associação de Conselhos de Residentes do Ontário*

Todos os residentes dos lares de longa duração têm a oportunidade de participar no conselho de residentes. O seu objetivo consiste em incentivar o intercâmbio de ideias, sugestões e preocupações. Esta associação provincial apoia os conselhos de residentes, representa os residentes e fomenta um nível de conduta.

1-800-532-0201  
[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

## *Conselhos de famílias*

Muitos lares de cuidados de longa duração têm um conselho de família a funcionar, o qual é formado por familiares e amigos dos residentes que se reúnem para providenciar apoio uns aos outros, comunicar informação e interceder em nome dos residentes.

Ontario Family Councils' Program [Programa dos Conselhos de Famílias do Ontário]  
1-888-283-8806  
[www.familycouncilmembers.net](http://www.familycouncilmembers.net)

# 7 SEGURANÇA E PROTEÇÃO

## Proteção do Consumidor do Ontário

O organismo Proteção do Consumidor do Ontário [Consumer Protection Ontario] ajuda as pessoas a tomarem decisões inteligentes no mercado, a despendarem com prudência e a protegerem o dinheiro que tanto custa a ganhar.

Das vendas porta a porta às renovações residenciais, passando pelas burlas e fraudes ao roubo da identidade, é importante fazer as perguntas certas e entender os prós e os contras, a fim de evitar ser enganado ou que alguém tire partido de alguma situação.

Visite [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection) onde poderá encontrar as perguntas certas que deve fazer, bem como informação mais específica sobre o modo de se proteger pessoalmente e proteger o seu dinheiro. Abaixo encontrará alguns exemplos de temas que poderão ser do seu interesse.

Consumer Protection Ontario [Proteção do Consumidor do Ontário]  
1-800-889-9768  
TTY: 1-877-666-6545  
[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

### *Vendedores porta a porta*

As empresas que vendem ou alugam termoacumuladores, aparelhos de ar condicionado, caldeiras de aquecimento, purificadores do ar, aspiradores e sistemas de filtragem da água enviam com frequência o seu pessoal para vender porta a porta. Lidar com um vendedor à porta de casa pode ser esgotante. Obtenha sempre um contrato por escrito e faça as perguntas certas, para evitar ficar pressionado.

Faça as seguintes perguntas:

- Poderá deixar-me uma cópia do contrato para eu poder analisá-lo antes de assinar?
- Se o meu termoacumulador vai ser modernizado, poderá entregar-me o meu contrato atual?
- Quais são as opções existentes para eu cancelar este contrato?

### *Renovações residenciais/condomínios/mudanças*

Antes de admitir um empreiteiro para fazer melhoramentos na sua casa, peça-lhe três referências e verifique-as. Se está a pensar mudar-se para uma habitação

em regime de condomínio, antes de assinar sobre a linha a tracejado, verifique se entende os regulamentos internos, as normas e as restrições próprios dos condomínios. E, quando começar a planejar a mudança, faça as perguntas certas à empresa de mudanças.

Faça as seguintes perguntas:

- Poderá apresentar-me referências e uma estimativa por escrito antes de eu assinar um contrato?
- Quem é responsável por perdas ou danos?
- Em caso de lesão, a sua empresa está coberta pelo seguro de acidentes de trabalho?

## ***Burlas e fraudes***

### ***Não se deixe enganar por mensagens eletrónicas fraudulentas***

O envio de uma mensagem por via eletrónica a alguém pretendendo falsamente ser uma empresa ou organização legítima com a intenção de burlar essa pessoa é conhecido pelo nome de “phishing”. Trata-se de uma tentativa de persuadir os consumidores a divulgarem informação pessoal, como por exemplo: nomes de utilizador, senhas ou pormenores sobre cartões de crédito.

Os autores de tais atos enviam com frequência mensagens com notícias animadoras ou perturbadoras a indicar aos seus destinatários para agirem de imediato.

Muitas vezes, tais mensagens desonestas encaminham as pessoas para sítios Web fraudulentos que aparentam representar organizações de confiança, como bancos. Tais sítios Web pedem informação pessoal aos seus visitantes, tais como os números do cartão de crédito ou da segurança social, informação sobre contas bancárias ou senhas. Depois, os criminosos utilizam a informação obtida para cometer fraudes.

Proteja-se:

- Em resposta a esse tipo de mensagens eletrónicas, nunca dê informação bancária, senhas ou outra informação pessoal
- Quando tiver dúvidas, não clique em quaisquer hiperligações inseridas na mensagem eletrónica. Opte por contactar diretamente a empresa ou organização com quem mantém negócios e pergunte se lhe enviaram alguma mensagem desse tipo.

## *Telemarketing*

Os falsos agentes de telemarketing utilizam muitos esquemas diferentes, sendo a oferta fictícia de férias um dos mais frequentes.

Geralmente, recebe-se uma chamada de alguém a indicar que acabou de ganhar um pacote de férias. Todavia, para reclamar o prêmio, é informado que tem de pagar uma despesa administrativa ou de celebrar um contrato de *time-sharing*.

Se você não solicitou qualquer tipo de informação nem participou em nenhum concurso, então tenha cuidado. O autor da chamada telefônica poderá reclamar o pagamento de uma despesa administrativa com a intenção de obter informação da sua conta bancária ou poderá simplesmente tentar obter esse dinheiro e não ter qualquer intenção de lhe oferecer as férias.

## *Burlas que envolvem situações de urgência ou avós*

Neste tipo de burlas, o vigarista que faz a chamada faz-se passar por um neto, um antigo vizinho ou uma pessoa amiga que pretende estar a enfrentar algum tipo de dificuldade e a precisar que lhe enviem dinheiro de imediato por via eletrónica. O vigarista poderá indicar que está no hospital ou retido num aeroporto estrangeiro ou até mesmo que alguém está preso.

Muitas vezes, o vigarista pede às suas vítimas para não contarem à família que receberam essa chamada, indicando-lhes que os outros familiares poderão mesmo culpá-las ou castigá-las pelo acidente ou situação de urgência.

Proteja-se:

- Nunca envie dinheiro por via eletrónica sem primeiro verificar o paradeiro de algum neto ou se, de facto, existe alguma situação de urgência.
- Esteja atento a que os vigaristas poderão tentar disfarçar a voz fingindo que existe uma má ligação telefónica.
- Seja cauteloso: peça ao autor da chamada para indicar pormenores pessoais sobre o seu neto (nomes intermédios, por exemplo).
- Não divulgue nenhuma informação pessoal antes de verificar que está mesmo a falar com o seu neto.
- Quando tiver dúvidas, antes de enviar algum dinheiro, contacte a esquadra da polícia da sua área ou o Centro Antifraude do Canadá.

## *Usurpação da identidade*

A usurpação da identidade ocorre quando alguém utiliza informação pessoal de outras pessoas sem o seu conhecimento ou autorização, com a finalidade de cometer algum crime (fraude ou roubo, por exemplo).

Os usurpadores de identidade furtam elementos importantes da informação pessoal – quer seja fisicamente ou de outras formas, sem o consentimento das pessoas – e utilizam-nos para se fazerem passar por essas pessoas e cometerem crimes em seu nome.

Para além dos nomes, moradas e números de telefone, os usurpadores também procuram o seguinte:

- Número de seguro social
- Número da carta de condução
- Informação bancária e dos cartões de crédito
- Cartões bancários
- Cartão de chamadas telefónicas
- Certidão de nascimento
- Passaporte

Os usurpadores de identidade conseguem manipular a informação e invadir a vida pessoal e financeira das suas vítimas. Utilizando identidades roubadas, eles conseguem praticar atividades dispendiosas, bem como abrir novas contas bancárias, desviar o correio, solicitar empréstimos, cartões de crédito e prestações sociais, alugar apartamentos e até mesmo cometer crimes mais graves.

Proteja-se:

Nunca dê informação pessoal (número do cartão de crédito ou do seguro social, por exemplo) a alguém com quem possa comunicar por telefone. Quando efetuar transações bancárias em linha, procure duas coisas na página de pagamento do sítio Web:

1. A letra “s” – os endereços Web seguros começam com “https://” e não “http://”
2. O símbolo do cadeado – os sítios Web seguros apresentam um cadeado fechado.

### ***Proteção do Consumidor do Ontário – uma fonte de informação a consultar***

Os seminários “Be a smart consumer” (Seja um consumidor inteligente) são apresentações de 45 minutos especificamente concebidas para indivíduos da terceira idade, podendo ser adaptadas a temas de interesse para um grupo de consumidores.

Para marcar um seminário em grupo ou para obter mais informação sobre este assunto, é favor comunicar com a organização Proteção do Consumidor do Ontário [Consumer Protection Ontario] por via eletrónica para [consumerprotectionoutreach@ontario.ca](mailto:consumerprotectionoutreach@ontario.ca) ou por telefone para 416-219-9507.

Para mais informação sobre Proteção do Consumidor do Ontário, visite [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection).

Obtenha sugestões úteis sobre alertas recentes sobre proteção do consumidor através das seguintes redes sociais:

[facebook.com/ontarioconsumer](https://facebook.com/ontarioconsumer)

[twitter.com/ontarioconsumer](https://twitter.com/ontarioconsumer)

[youtube.com/ontarioconsumer](https://youtube.com/ontarioconsumer)

### ***Canadian Anti-Fraud Centre [Centro Antifraude do Canadá]***

Este centro recolhe informação dos consumidores relativa a diversos tipos de fraude e desempenha uma função crucial em educar o público sobre solicitações fraudulentas através de marketing de massa. O programa SeniorBusters é formado um grupo de idosos voluntários que procuram combater as práticas de marketing fraudulento contra as pessoas da terceira idade. O programa disponibiliza educação, aconselhamento e encaminhamento para pessoas da terceira idade e que foram vítimas de fraudes através de marketing de massa, de roubo da identidade ou outras fraudes.

Canadian Anti-Fraud Centre [Centro Anti-Fraude do Canadá]  
1-888-495-8501  
[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

## **Serviços de urgência e segurança pública**

### ***9-1-1***

Número usado em qualquer situação de urgência sempre que seja necessária a presença imediata da polícia, dos bombeiros ou de uma ambulância. LIGUE 9-1-1 onde for possível.

### ***Preparação para situações de urgência***

O Serviço de Gestão das Situações de Urgência do Ontário oferece informação sob a forma de vídeos por internet relativos à preparação para situações de urgência, bem como hiperligações a recursos, folhas informativas e um guia telecarregável para pessoas com incapacidades ou necessidades especiais. Saiba como criar um

conjunto de materiais de socorro e sobrevivência, ou criar um plano familiar de urgência e manter-se seguro em situações de urgência. Pode também inscrever-se para receber alertas de urgência.

Emergency Management Ontario [Gestão das Situações de Urgência do Ontário]  
1-877-314-3723  
[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

O Ministério da Segurança Pública do Canadá oferece também uma ampla variedade de conselhos e informação sobre segurança, quer em papel quer via internet, que engloba publicações como o “Your Emergency Preparedness Guide”, o qual ajuda a preparar-se, bem como à sua família, para situações de urgência.

Public Safety Canada [Ministério da Segurança Pública do Canadá]  
1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)  
[www.getprepared.gc.ca](http://www.getprepared.gc.ca)

### ***Maus tratos contra pessoas idosas***

*“Atos isolados ou repetidos, ou falta de medidas adequadas, que ocorrem no seio de uma relação em que existe a expectativa de confiança, e que causa danos ou angústia ao idoso”.*

*(Organização Mundial da Saúde, 2002)*

Os maus tratos contra pessoas idosas podem manifestar-se de muitas maneiras, quer seja no aspeto financeiro como emocional, físico ou sexual ou até negligência. Nunca é uma atitude aceitável. Se você ou alguém do seu conhecimento se encontrar numa situação de perigo imediato ou se precisar de assistência em caso de urgência, ligue 9-1-1. Se você ou algum idoso do seu conhecimento tem sido vítima de roubo, fraude ou de violência física, contacte a esquadra da polícia da sua área. Para obter informação e encaminhamento para os serviços de apoio comunitário onde poderá obter assistência, ligue 2-1-1 ou visite o sítio Web [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

### ***Elder Abuse Ontario (EAO) [Maus tratos contra pessoas idosas no Ontário]***

Os consultores regionais em matéria de maus tratos contra pessoas idosas, da EAO, colaboram com as organizações comunitárias e as redes locais a fim de:

- Coordenar os recursos comunitários no sentido de melhorar o acesso aos serviços para idosos em risco ou que foram vítimas de maus tratos
- Formar o pessoal de primeira linha no sentido de identificar e reagir aos maus tratos contra pessoas idosas



- Sensibilizar as pessoas para a questão dos maus tratos e indicar onde existe assistência.

Os consultores funcionam como um recurso essencial para a justiça, para os prestadores de serviços comunitários e para as redes locais de maus tratos contra pessoas idosas.

416-916-6728

[www.elderabuseontario.com](http://www.elderabuseontario.com)

## ***Segurança contra incêndios***

Em relação à segurança contra incêndios, os indivíduos da terceira idade são especialmente vulneráveis. A redução da mobilidade e os desafios de ordem cognitiva poderão dificultar a sua capacidade de resposta a um incêndio e para se manter em segurança. Por questões de segurança, não esqueça o seguinte:

- Certifique-se de que os detetores de fumo estão a funcionar. Por lei, é obrigatório haver detetores de fumo em cada piso da habitação e do lado de fora de todos os quartos. Faça um teste mensal aos detetores de fumo e mude a pilha uma vez por ano ou quando ouvir um sinal avisador de pilha fraca. Se tiver dificuldades auditivas ou dormir com a porta do quarto fechada, instale um detetor de fumo dentro do quarto ou um detetor de fumo que pisque ou vibre.
- Se for possível, tenha duas vias de saída para cada quarto. Elabore um plano de fuga que leve em conta os seus problemas de mobilidade. Pratique-o com frequência. Os idosos com problemas de memória devem registar os seus planos de fuga e colocar cópias dos mesmos num local de acesso fácil.
- Permaneça na cozinha enquanto está a preparar os alimentos. Os fogões são uma das principais causas de lesões pelo fogo entre os idosos. Desligue o fogão/forno antes de decidir abandonar a cozinha. Use roupa justa e enrole as mangas enquanto estiver a cozinhar. Não esqueça que a roupa solta ou pendurada incendeia-se facilmente quando entra em contacto com as placas do fogão ou a chama.
- Incentive os fumadores a fumarem no exterior e, para recolher a cinza dos cigarros, use cinzeiros fundos que não possam virar-se facilmente. Não apague os cigarros em vasos de flores, os quais contêm muitas vezes turfa, madeira triturada e casca de árvore, materiais que poderão incendiar facilmente.
- Esvazie os cinzeiros de forma correta misturando as cinzas com água ou esvaziando-os na sanita. Confirme se o cinzeiro ficou completamente limpo das cinzas. Nunca esvazie os cinzeiros diretamente no lixo.
- Nunca fume na cama.

Para obter mais informação sobre segurança contra incêndios, contacte a estação de bombeiros da sua área ou visite o sítio Web do chefe do serviço de combate a incêndios em:

[www.ontario.ca/firemarshal](http://www.ontario.ca/firemarshal)

# Assuntos jurídicos

## *Resposta às necessidades de ordem jurídica*

Todos os advogados e auxiliares jurídicos que prestam serviços jurídicos no Ontário são obrigados a possuir uma licença atribuída pela Law Society of Upper Canada [Ordem de Advogados do Alto Canadá]. Os advogados poderão dar a sua assistência em todos os tipos de assuntos jurídicos: assuntos familiares ou criminais, litígios civis, testamentos, procurações, assuntos sobre heranças, transações imobiliárias e assuntos sobre direito administrativo. Os auxiliares jurídicos portadores de licença poderão representar as pessoas no Tribunal de Pequenos Litígios, nas audiências perante o tribunal (Comissão de Senhorios e Inquilinos, por exemplo) e em acusações criminais de menor importância em que a pena máxima de prisão é de seis meses. A Ordem de Advogados possui diversos serviços que permitem ajudar a encontrar um advogado ou auxiliar jurídico.

The Law Society of Upper Canada [Ordem de Advogados do Alto Canadá]  
1-800-668-7380  
TTY: 416-644-4886  
[www.lsuc.on.ca](http://www.lsuc.on.ca)

## *Serviço de Orientação da Ordem de Advogados*

Se tiver algum problema jurídico, este serviço permitirá manter o contacto com um advogado ou assistente jurídico, os quais oferecem uma consulta grátis de 30 minutos, para que possa conhecer os seus direitos e opções.

1-800-268-8326  
<http://lsrs.lsuc.on.ca/lsrs/>

## *Legal Aid Ontario [Assistência Jurídica Ontário]*

O serviço de Assistência Jurídica Ontário oferece assistência jurídica a indivíduos com baixo rendimento e a comunidades desfavorecidas, através de uma ampla variedade de serviços. Este serviço também inclui informação e orientação para os advogados de serviço, clínicas comunitárias jurídicas ou outros organismos. A fim de encontrar o serviço que melhor se adequa ao seu problema, o pessoal do serviço de assistência jurídica terá de fazer algumas perguntas. O serviço de Assistência Jurídica do Ontário também financia numerosas clínicas comunitárias jurídicas independentes.

1-800-668-8258  
TTY: 1-866-641-8867  
[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

### ***Advocacy Centre for the Elderly (ACE) [Centro de Apoio Jurídico à Terceira Idade]***

O ACE, uma clínica comunitária especializada em apoio jurídico, proporciona serviços jurídicos a pessoas da terceira idade com baixo rendimento. Além disso, também oferece aconselhamento e representação a clientes individuais ou em grupo, educação jurídica ao público, reforma legislativa e atividades de desenvolvimento comunitário. O ACE presta serviços a clientes a partir dos 60 anos de idade e que residem na grande área de Toronto, podendo também prestar serviços a indivíduos da terceira idade situados fora daquela cidade, se o caso for de interesse significativo para a sua comunidade.

416-598-2656  
[www.ancelaw.ca](http://www.ancelaw.ca)

### ***Community Legal Education Ontario (CLEO) [Educação Jurídica Comunitária Ontário]***

CLEO é uma clínica comunitária jurídica que produz materiais grátis para educação jurídica do público sobre vários assuntos, entre os quais as procações, os maus tratos contra pessoas idosas, etc. As publicações descrevem a legislação numa forma clara e simples, a fim de ajudar as pessoas a entender e a fazer exercer os seus direitos jurídicos. Todavia, a CLEO não dá aconselhamento jurídico.

416-408-4420  
[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

### ***ARCH Disability Law Centre [ARCH – Centro Jurídico para Pessoas Incapacitadas]***

Esta clínica especializada em assistência jurídica dedica-se a defender e a fomentar os direitos à igualdade das pessoas com incapacidades no Ontário. Os serviços jurídicos de ARCH são prestados por advogados e estagiários em Direito, os quais estão sob as ordens de um Conselho de Administradores formado por indivíduos voluntários em que metade dos quais, no mínimo, são incapacitados.

1-866-482-ARCH (2724)  
TTY: 1-866-482-2728  
[www.archdisabilitylaw.ca](http://www.archdisabilitylaw.ca)

### ***HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario) [HALCO – Clínica Jurídica para Indivíduos com o VIH e a sida (Ontário)]***

HALCO, clínica comunitária jurídica, presta assistência jurídica grátis a pessoas que vivem ou foram atingidas pelo VIH/sida. Além de oferecer serviços jurídicos

concisos, a HALCO oferece também educação jurídica ao público e dedica-se à reforma da legislação e a iniciativas de desenvolvimento comunitário.

1-888-705-8889

[www.halco.org](http://www.halco.org)

### ***Código de Direitos Humanos do Ontário***

O Código de Direitos Humanos visa garantir direitos e oportunidades iguais aos ontarienses, sem discriminação nas áreas do emprego, da habitação e dos serviços. A discriminação é proibida com base na idade nos setores do emprego, serviços, bens, infra-estruturas, habitação, contactos e filiação em associações comerciais e profissionais. A proteção conferida pelo Código de Direitos Humanos do Ontário contra a discriminação baseada na idade aplica-se a todos os indivíduos com mais de 18 anos.

[www.ontario.ca/humanrights](http://www.ontario.ca/humanrights)

### ***Gabinete do Comissário de Serviços em Língua Francesa***

Este organismo pretende garantir o cumprimento da Lei sobre os Serviços em Língua Francesa, visando a prestação de serviços naquele idioma. Através do seu poder para fazer recomendações, o comissário incentiva vivamente os ministérios e os organismos governamentais a elaborarem, por antecipação, políticas e programas adaptados à população francófona. A missão do gabinete pretende garantir que o público obtém do governo do Ontário serviços de alta qualidade em língua francesa.

1-866-246-5262

TTY: 416-314-0760

[www.csfontario.ca/en](http://www.csfontario.ca/en)

### ***Office of the Public Guardian and Trustee [Gabinete do Tutor e Administrador Públicos]***

Este gabinete presta serviços que visam proteger os interesses jurídicos, pessoais e financeiros de determinadas pessoas particulares e herdeiros. As suas funções são as seguintes:

- Protege indivíduos com incapacidade mental
- Protege os interesses do público em instituições de beneficência
- Procura os herdeiros dos patrimónios que administra
- Investe nos fundos de manutenção tumular
- Ocupa-se das sociedades dissolvidas

O Gabinete do Tutor e Administrador Públicos efetua uma investigação logo que recebe informação sobre algum indivíduo com incapacidade e em risco de sofrer graves danos financeiros ou pessoais e não houver solução alternativa. Uma vez a investigação concluída, o Gabinete do Tutor e Administrador Públicos poderá solicitar autorização ao tribunal para tomar decisões em nome do indivíduo, a título temporário ou a longo prazo.

1-800-366-0335  
www.ontario.ca/rvm

## ***Procuração***

A **procuração** é um documento jurídico que atribui a alguém o direito de tomar decisões em nome de outra pessoa.

A **procuração perpétua relativa aos bens** é um documento jurídico que permite à pessoa nomeada tomar decisões financeiras em seu nome. Este tipo de autoridade pode ser usado pela pessoa nomeada enquanto você ainda estiver mentalmente capaz de tomar decisões por si, ou mesmo no caso de você ficar mentalmente incapaz de tomar as suas próprias decisões em matéria de bens pessoais. Em alguns casos, este tipo de procuração poderá instruir no sentido de a pessoa nomeada poder agir somente se você estiver mentalmente incapaz.

A **procuração geral ou temporária relativa aos bens** é um documento jurídico que apenas concede poderes a outra pessoa enquanto você estiver mentalmente capaz. Os poderes cessam se você ficar mentalmente incapaz.

A **procuração limitada relativa aos bens** é um documento jurídico que permite à pessoa nomeada tomar decisões que, de alguma forma, são restritas. Este tipo de decisão poderá englobar uma “procuração para efeitos bancários”, a qual apenas interfere com os bens que se encontram numa instituição financeira designada. Esta procuração pode limitar-se a um período de tempo específico (enquanto estiver fora do país, por exemplo) ou destinar-se a um bem específico (uma casa que estiver para ser vendida, por exemplo).

A **procuração para cuidados pessoais** permite à pessoa nomeada tomar decisões por si em matéria de cuidados pessoais ou se você ficar mentalmente incapaz. Tais decisões poderão envolver o abrigo, a segurança, a higiene, a nutrição, o vestuário e/os cuidados de saúde. Se não tiver em vigor uma procuração para cuidados pessoais e ficar incapaz de tomar decisões sobre assistência médica ou alojamento num lar de cuidados de longa duração, um familiar seu terá direito a tomar a maior parte das decisões por si, de acordo com a Lei sobre o Consentimento para Prestação de Cuidados de Saúde. Todavia, se não houver

ninguém disposto ou apto a tomar decisões em seu nome, então o Gabinete do Tutor e Administrador Públicos é solicitado a tomá-las. Este tipo de procuração pode também instruir o decisor quanto ao tipo de tratamento que você poderá desejar (ou não desejar) ter, no caso de estar incapaz de informar alguém. Esta procuração entra em vigor apenas se e quando a pessoa estiver incapaz.

O termo “testamento vital” refere-se a instruções ou desejos por escrito sobre os cuidados médicos que você poderá desejar ter, ou não, no caso de ficar incapaz de tomar decisões sobre cuidados pessoais. Também conhecido por “diretiva médica antecipada”, o testamento vital deverá obrigatoriamente ser levado em conta pelas pessoas sub-rogadas, embora possa não ser vinculativo, consoante as circunstâncias na ocasião. Ao contrário da procuração para cuidados pessoais, aquele tipo de diretiva não nomeia um decisor.

O Gabinete do Tutor e Administrador Públicos criou um conjunto de materiais relacionados com o tipo de procurações, o qual poderá ajudar a nomear a pessoa que deseja para tomar decisões por si quando já não estiver capaz de o fazer.

Ministry of the Attorney General [Procuradoria-Geral]  
1-800-366-0335  
[www.ontario.ca/rvn](http://www.ontario.ca/rvn)

### ***Planeamento antecipado de cuidados***

O planeamento antecipado de cuidados envolve a tomada de decisões, enquanto tiver competência, relativas ao modo como deseja ser assistido no futuro, no caso de ficar incapaz de tomar decisões. Pode tomar medidas a partir de agora, a fim de garantir o cumprimento dos seus desejos, concedendo poderes a alguém da sua confiança no sentido de agir em seu nome. O Secretariado para os Assuntos das Pessoas Idosas do Ontário, em parceria com a Sociedade Alzheimer do Ontário, produziu uma publicação intitulada “A Guide to Advance Care Planning”, que visa informar melhor as pessoas da terceira idade acerca do planeamento futuro para cuidados pessoais. Para obter uma cópia deste guia, visite o sítio Web [www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca).

Serviço de informação por telefone para pessoas da terceira idade  
1-888-910-1999  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors)

### ***Doação de tecidos e órgãos***

É importante conversar com a família e pessoas amigas acerca da sua decisão em doar órgãos e tecidos, para que tais pessoas possam entender, apoiar e respeitar os seus desejos no futuro. Mesmo que tenha assinado um cartão de dador, ainda

é necessário registrar a sua autorização. Ao fazê-lo, estará a garantir que a decisão sobre a doação fique registada e disponível para a pessoa certa no momento certo.

Se desejar registrar-se como dador poderá:

- Preencher o formulário de autorização “Gift of Life” (dádiva da vida) em [www.beadonor.ca](http://www.beadonor.ca)
- Visitar um dos centros de ServiceOntario
- Registrar-se em [www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration](http://www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration).

ServiceOntario  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network [Rede Trillium para a Dádiva da Vida]  
1-800-263-2833  
[www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

## Fim da vida

Quando alguém chegado morre, poderá ter de enfrentar decisões difíceis com pouca preparação. Conhecer os seus direitos com antecedência poderá tornar mais fácil esse período esgotante da sua vida. No Ontário, a legislação protege os consumidores que fazem os seus preparativos finais. Por exemplo, o funcionário de uma casa funerária, cemitério, crematório ou de um serviço de transporte deverá entregar-lhe uma lista atualizada dos preços de todos os serviços e acessórios de que dispõem antes de você celebrar um contrato, para que possa comparar preços. Também é preciso que tais pessoas informem se recebem uma comissão por recomendarem determinados serviços ou fornecedores.

Por lei, tem 30 dias para anular um contrato de prestação de serviços funerários, quer seja enterro ou cremação, e obter o reembolso total de alguma parte do contrato que ainda não tenha sido fornecida. Além disso, todos os contratos pré-pagos celebrados a partir de 1 de julho de 2012 devem estar garantidos. Isto significa que, se pagou o contrato na totalidade, o prestador de serviços deverá fornecer tudo o que estiver indicado no contrato, quando você precisar e sem quaisquer encargos adicionais, mesmo que os preços tenham subido.

Ministry of Government and Consumer Services [Ministério de Serviços Governamentais e ao Consumidor]  
1-800-889-9768  
[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

Board of Funeral Services [Conselho dos Serviços Funerários]  
1-800-387-4458  
www.funeralboard.com

## ***Testamentos e heranças***

Um testamento é um documento escrito no qual se indica o modo como os bens devem ser distribuídos após a morte. Um testamento também poderá ajudar a usufruir das vantagens proporcionadas pelas poupanças fiscais e adiamentos fiscais que poderão surgir após a morte. Para efetuar um testamento, será uma boa ideia procurar um advogado que tenha bom conhecimento sobre a transmissão de heranças. Esteja atento no caso de utilizar o conjunto de materiais informativos sobre testamentos, dado que tais materiais poderão não estar em conformidade com a legislação do Ontário. Se o testamento não for assinado e testemunhado em conformidade com a Lei sobre a Reforma dos Direitos das Sucessões, poderá não ser válido.

Quando um indivíduo morre, é importante saber se ele fez algum testamento e onde se encontra. Algumas pessoas entregam o seu testamento a um advogado ou no tribunal da sua área, ou guardam-no num cofre ou numa gaveta em casa. O executor testamentário de uma herança cumpre os desejos mencionados no testamento.

Se o indivíduo morre sem deixar testamento (intestado), então o património é distribuído de acordo com a Lei do Ontário sobre a Reforma dos Direitos das Sucessões. O património poderá ser administrado pelo tutor e administrador públicos em determinadas circunstâncias, como por exemplo: se um residente do Ontário morre sem testamento ou, com testamento, mas sem ninguém nomeado como testamentário. Se tiver perguntas acerca do seu testamento ou em virtude de ser beneficiário de algum testamento, deverá consultar um advogado.

Ministry of the Attorney General [Procuradoria-Geral]  
1-800-518-7901  
TTY: 416-326-4012  
www.ontario.ca/rvo

## ***Falecimento no estrangeiro***

Se alguém morrer fora do país, os familiares do defunto deverão contactar os escritórios do governo canadiano nesse país a fim de obterem instruções sobre o modo de proceder.

Foreign Affairs and International Trade Canada [Ministério dos Negócios



Estrangeiros e Comércio Internacional do Canadá] – Serviços consulares  
Número grátis no Canadá: 1-800-267-6788  
Fora do Canadá: 613-996-8885 (aceitam-se chamadas a pagar no destino)  
TTY: 1-800-394-3472  
[www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad](http://www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad)

### ***Registo e certidão de óbito***

Após a morte, o médico assistente ou o médico legista preenche a certidão de óbito e entrega-a ao diretor funerário, junto com o corpo do defunto. Para registar um óbito, o familiar e o diretor funerário deverão preencher a declaração de óbito, a qual contém informação acerca do defunto. Uma vez preenchidos, os dois documentos são enviados pelo diretor funerário para a secretaria municipal. A informação sobre a causa da morte, a qual é recolhida dos registos do óbito, é utilizada para pesquisa médica e de saúde e para fins estatísticos.

O diretor funerário emitirá cópias do documento comprovativo do óbito, as quais podem ser usadas em determinadas situações, embora algumas organizações possam exigir a certidão de óbito original. Esta pode ser necessária para:

- Atribuição de uma herança
- Atribuição de seguro
- Acesso a serviços concedidos pelo governo, ou fim dos mesmos
- Pesquisa genealógica

ServiceOntario  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online](http://www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online)

### ***Pensões e prestações***

Se for executor testamentário, deverá contactar os serviços abaixo indicados (dado estarem relacionados com o indivíduo falecido), a fim de informar-se sobre o direito ou o cancelamento de quaisquer prestações, serviços ou consultas.

O administrador deverá também contactar as ex-entidades patronais do indivíduo falecido, a fim de obter informação sobre quaisquer pensões e prestações.

Old Age Security Program [Programa de Segurança na Velhice]  
Guaranteed Income Supplement [Suplemento de rendimento garantido]  
Canada Pension Plan [Plano de Pensões do Canadá]  
1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Harmonized Sales Tax Credit [Crédito fiscal harmonizado sobre as vendas]  
1-800-959-1953  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

Guaranteed Annual Income System [Sistema de rendimento anual garantido]  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

Veterans Affairs Canada [Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá]  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

Workplace Safety and Insurance Board [Comissão de Segurança Profissional e de Seguros Contra Acidentes de Trabalho]  
1-800-387-0750  
TTY: 1-800-387-0050  
[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)

Ontario Works [Programa ‘Ontário ao Trabalho’]  
[www.ontario.ca/rvp](http://www.ontario.ca/rvp)

National Defence [Ministério da Defesa Nacional] – Pensão de invalidez e subsídio por morte  
1-866-522-2122  
[www.forces.gc.ca](http://www.forces.gc.ca)

Para obter mais informação sobre pensões de sobrevivente, consulte o capítulo “FINANÇAS” deste guia.

### ***Imposto sobre o rendimento***

Na qualidade de administrador testamentário, deverá preencher a declaração de imposto sobre o rendimento em nome do indivíduo falecido. Para obter mais informação ou assistência, poderá contactar os escritórios dos serviços fiscais da sua área.

Canada Revenue Agency [Ministério das Finanças do Canadá]  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html](http://www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html)  
[www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html)

## ***Bancos e cartões de crédito***

O executor testamentário deverá contactar os bancos e outras instituições financeiras da pessoa falecida, bem como as empresas emissoras dos cartões de crédito, a fim de os cancelar.

## ***Cartões do governo e registos***

O executor testamentário deverá também contactar os serviços do governo abaixo indicados:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit [Carta de condução e licença para estacionamento acessível]

Ontario Health Card [Cartão de saúde do Ontário]

Outdoors Card [Cartão 'Ar livre']

ServiceOntario

1-866-532-3161

TTY: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

Social Insurance Number [Número de segurança social]

Service Canada

1-800-206-7218

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Canadian and Foreign Passports [Passaportes canadianos e estrangeiros]

Passport Canada [Serviço de Passaportes do Canadá]

1-800-567-6868

TTY: 1-866-255-7655

[www.cic.gc.ca/english/passport](http://www.cic.gc.ca/english/passport)

Citizenship and Permanent Resident Cards [Cartões de cidadão e de residente permanente]

Citizenship and Immigration Canada [Ministério da Cidadania e Imigração do Canadá]

1-888-242-2100

TTY: 1-888-576-8502

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

Indian Status [Estatuto de índio]

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada [Ministério dos Assuntos Aborígenes e Desenvolvimento do Norte do Canadá]

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)

Firearms Licences [Licenças de porte de armas de fogo]  
Canadian Firearms Program [Programa Canadiano de Armas de Fogo]  
1-800-731-4000  
[www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm)

## ***Veículos***

O executor testamentário poderá precisar de verificar a venda ou a transferência de propriedade relativa a quaisquer veículos, embarcações, máquinas de limpeza de neve, veículos todo-o-terreno, caravanas ou outros e de cancelar ou transferir algumas apólices de seguros.

[www.ontario.ca/smw](http://www.ontario.ca/smw)

## ***Propriedades***

O executor testamentário poderá precisar de:

- Descobrir as escrituras referentes a imóveis e títulos de propriedade, bem como os impostos prediais referentes a habitações primárias e secundárias
- Solicitar que a correspondência seja reencaminhada ou retida pelos correios do Canadá
- Contactar as empresas de serviços públicos e de serviço por cabo, bem como as empresas de telecomunicações e de energia elétrica situadas no município da pessoa falecida, a fim de solicitar alteração ou cancelamento do nome
- Alterar o nome do destinatário ou cancelar o serviço de distribuição de jornais e revistas.

## ***Clubes, organizações, serviços e associações profissionais***

Além disso, poderá ser necessário contactar os seguintes indivíduos e organizações:

- Profissionais do setor da saúde, prestadores de cuidados e organizações de serviços de saúde
- Empresas emissoras de cartões de viagem/de compras
- Organizações onde a pessoa falecida prestava serviço de voluntariado
- Organizações profissionais das quais a pessoa falecida era sócia
- Instituições pós-secundárias das quais a pessoa falecida era ex-aluno(a)

## *Para veteranos*

### *Fundo de recordação*

Os serviços funerários, que incluem também uma lápide com estilo militar, estão disponíveis para os veteranos admissíveis. Tais benefícios são providenciados pelo fundo de recordação (last post fund), em nome do Ministério dos Antigos Combatentes do Canadá.

Last Post Fund - Ontario Branch [Fundo de recordação – Delegação do Ontário]

1-800-563-2508

[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)

# 8 TRANSPORTE

## Condução

Ter mobilidade é importante para as pessoas da terceira idade. Envelhecer não significa que se tenha de deixar de conduzir. Todavia, muitos condutores da terceira idade mudam voluntariamente os seus hábitos de condução a fim de acompanharem as alterações associadas ao envelhecimento.

### *Cursos para condutores idosos*

Se for um condutor da terceira idade, pense em frequentar um curso ou sessão informativa sobre condução, os quais ensinam novas maneiras de enfrentar os desafios relacionados com a idade. A par de novas estratégias de aprendizagem, poderá examinar as regras e os regulamentos de condução, bem como as causas mais frequentes dos acidentes rodoviários e técnicas de os evitar.

55 Alive Driver Refresher Course [Curso de atualização de conhecimentos para condutores com mais de 55 anos]

Canada Safety Council [Conselho Canadiano da Segurança]

613-739-1535 ext. 233

[canadasafetycouncil.org](http://canadasafetycouncil.org)

CAA Mature Operators Workshop [Sessões informativas da CAA para condutores idosos]

Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario [Associação Canadiana dos Automobilistas] – região sul-centro do Ontário]

1-800-268-3750

[www.caasco.com/drivertraining](http://www.caasco.com/drivertraining)

### *Renovação da carta de condução*

A carta de condução pode ser renovada nos centros de ServiceOntario.

ServiceOntario

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

### *Programa de Renovação de Cartas de Condução a Idosos*

Se tiver 80 anos ou mais:

- Terá de renovar a carta de condução em cada dois anos.

- Será necessário efetuar uma revisão dos antecedentes de condução, fazer um exame à vista e participar numa sessão educativa em grupo, seguida de um exercício de avaliação cognitiva efetuado na aula, o qual visa avaliar a aptidão para conduzir e, assim, poder renovar a carta.
- Para poder renovar a carta, é possível que tenha de fazer um exame de estrada ou de apresentar informação do médico. Um consultor de aperfeiçoamento em condução automóvel, da sessão educativa em grupo, irá conversar com a pessoa idosa sobre este assunto.

Os indivíduos da terceira idade deverão contar com um mínimo de 90 minutos para concluírem os novos requisitos de renovação.

Ministry of Transportation [Ministério dos Transportes]

1-800-396-4233

TTY: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over](http://www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over)

### *Centros de exames de condução*

Os centros de exames de condução dispõem de todo o tipo de exames para todos os tipos de licenças, como por exemplo: exames à vista, escritos e de estrada.

DriveTest

1-888-570-6110 (automated phone booking line) [Exame ao volante]

[www.drivetest.ca](http://www.drivetest.ca)

Se não tiver uma carta de condução do Ontário, poderá requerer um cartão com fotografia, o qual poderá ser usado como documento de identificação emitido pelo governo. Para obter mais informação, consulte o capítulo “DOCUMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO PESSOAL EMITIDOS PELO GOVERNO DO ONTÁRIO” no final deste guia.

### *Autorização de estacionamento acessível*

Se se qualificar para obter uma autorização de estacionamento acessível, esta será emitida gratuitamente e poderá ser usada em qualquer veículo em que viajar. Certifique-se de que a autorização está afixada de forma bem visível no veículo enquanto este estiver estacionado num espaço reservado para estacionamento acessível. Para se qualificar para uma autorização desse tipo, deverá obter um certificado do médico no qual se indique que tem restrições de mobilidade e/ou precisa de auxílio na mobilidade, sofre de alguma doença pulmonar ou cardiovascular grave, precisa de transportar oxigénio para respirar ou tem fraca visão. É possível solicitar uma autorização a título permanente, que tem uma duração máxima de cinco anos, ou uma autorização temporária, que tem uma duração máxima de um ano.

ServiceOntario  
1-800-387-3445  
[www.ontario.ca/accessibleparking](http://www.ontario.ca/accessibleparking)

Se pretender obter mais informação acerca do Programa de Adaptação das Habitações e dos Veículos, consulte o capítulo “FINANÇAS” neste guia.

## Alternativas à condução

Se for um condutor com experiência poderá haver alguma ocasião em que terá de pensar em reduzir a condução ou deixar mesmo de conduzir. Poderá ser uma decisão difícil a tomar, dado recear perder a sua independência e tornar-se um fardo para as outras pessoas. Não tenha receio em conversar sobre as suas preocupações com a família, as pessoas amigas e o médico. Certifique-se de que está bem informado acerca das alternativas à condução existentes na sua comunidade. Faça planos com antecedência para a ocasião em que poderá precisar de reduzir e, eventualmente, deixar de conduzir.

### *Sinais avisadores*

É importante reconhecer os sinais reveladores de falta de segurança ao volante. Eis algumas coisas às quais deverá estar atento:

- Sente-se nervoso ao volante?
- Os outros condutores buzina-m-lhe com frequência?
- Já enfrentou alguns acidentes que envolveram algumas amolgadelas ou situações que foram evitadas quase à justa?
- Os familiares ou pessoas amigas preocupam-se com a sua condução?
- Os seus filhos confiam na sua condução?
- Os seus filhos deixam-no conduzir com os seus netos no automóvel?
- Alguma vez se perdeu enquanto conduzia ou se esqueceu para onde ia?

### *Alternativas*

Há muitas alternativas à condução. Eis algumas opções a considerar:

- Autocarros, táxis e outros meios de transporte público
- Ter familiares e pessoas amigas que conduzem por si
- Manter um veículo conduzido por outras pessoas
- Recolha de pessoas em carrinha/autocarro, mediante pedido e com horário marcado, nas habitações para idosos e outros grupos
- Vales previamente pagos para apanhar táxis



- Caminhar
- Serviço de condutores voluntários, o qual poderá haver na sua área.

Para encontrar organizações na sua comunidade que providenciam serviços de transporte para pessoas da terceira idade, ligue 2-1-1 ou visite o sítio Web [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

## Compra ou venda de veículos

### *Pacote informativo sobre veículos usados (UVIP, sigla em inglês)*

Todos os anos, mais de um milhão de veículos usados muda de proprietário no Ontário. A fim de ajudar os consumidores a tomar decisões bem informadas, o vendedor deverá apresentar um UVIP o qual se encontra disponível em todos os serviços de matrícula e emissão de cartas de condução de ServiceOntario.

ServiceOntario  
1-800-387-3445  
[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## Transportes públicos

Muitas comunidades oferecem serviço de autocarro e de transporte público especializado. Serviços especializados como o Wheel-Trans, em Toronto, o Para Transpo, em Otava, e o Windsor Handi-Transit, utilizam veículos de pequeno tamanho equipados com um elevador ou rampa para pessoas que usam equipamento móvel, como cadeiras de rodas e scooters. Algumas comunidades poderão utilizar autocarros totalmente acessíveis nos itinerários fixos e flexíveis.

Para se informar melhor sobre o serviço de transporte público na sua comunidade, ligue 2-1-1 ou visite [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

### *Condutores voluntários*

Na sua zona poderá obter serviços de condutores voluntários através da Cruz Vermelha, da delegação da Real Legião Canadiana ou de um centro para idosos.

### *Serviço de transporte público GO Transit*

GO Transit é um serviço regional de transporte público existente na grande zona de Toronto e Hamilton, com itinerários que chegam até às comunidades que atravessam a grande região de Golden Horseshoe. As tarifas do transporte público GO Transit dependem da distância a percorrer. Os indivíduos a partir dos 65 anos de idade podem viajar por metade do preço, existindo também bilhetes de um

percurso e por um dia inteiro. A maioria das estações do transporte público GO está preparada para passageiros que utilizam equipamento móvel ou optam pelo acesso sem escadas.

1-888-GETONGO (438-6646)

TTY: 1-800-387-3652

[www.gotransit.com](http://www.gotransit.com)

## Para veteranos

### *Chapa de matrícula com elemento gráfico para veteranos*

Este tipo de chapa de matrícula está disponível para os veteranos admissíveis que prestaram serviço reconhecido pela Real Legião Canadiana. Para obter um pedido de reconhecimento de admissibilidade à chapa de matrícula para antigos combatentes, visite qualquer centro de ServiceOntario ou o sítio Web [www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates).

Royal Canadian Legion [Real Legião Canadiana] – Comando Provincial do Ontário

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

# 9 CONTACTOS IMPORTANTES

## Governo do Ontário

Seniors' INFOLine [Serviço de informação por telefone para a terceira idade]  
1-888-910-1999  
TTY: 1-800-387-5559

Contacte este serviço de informação por telefone para obter informação sobre os programas e serviços para a terceira idade oferecidos pelo governo do Ontário ou para solicitar quaisquer publicações.

ServiceOntario  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

ServiceOntario providencia uma vasta gama de informação do governo do Ontário num local específico. Pode aceder à informação por internet, por telefone ou pessoalmente junto de um centro de ServiceOntario.

ServiceOntario Publications [Serviço de Publicações de ServiceOntario]  
1-800-668-9938  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications)

Contacte o Serviço de Publicações de ServiceOntario para encomendar quaisquer publicações do governo do Ontário.

Community Care Access Centre (CCAC) [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

Contacte o CCAC para se informar melhor sobre as opções de cuidados domiciliários e comunitários que se encontram ao dispor na sua zona.

Telehealth Ontario [Telessaúde Ontário]  
1-866-797-0000  
TTY: 1-866-797-0007

Para obter aconselhamento confidencial sobre saúde e informação geral, contacte Telessaúde Ontário. Este serviço está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, em diversos idiomas.

Linha de apoio à vítima  
1-888-579-2888  
[www.ontario.ca/bfbj](http://www.ontario.ca/bfbj)

A linha de apoio à vítima é uma linha informativa, multilingue, provincial e gratuita que dispõe de uma ampla gama de serviços para vítimas de crimes.

Emergency Management Ontario [Gestão das Situações de Urgência do Ontário]  
1-888-795-7635  
[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

Para se informar melhor sobre planeamento de urgências, contacte o serviço Gestão das Situações de Urgência do Ontário..

Office of the Public Guardian and Trustee [Gabinete do Tutor e Administrador Públicos]  
1-800-366-0335  
[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

O Gabinete do Tutor e Administrador Públicos protege os interesses jurídicos, pessoais e financeiros de determinadas pessoas particulares e heranças.

Ombudsman Ontario [Provedor de Justiça]  
1-800-263-1830  
TTY: 1-866-411-4211  
[www.ombudsman.on.ca](http://www.ombudsman.on.ca)

O Provedor de Justiça do Ontário aceita queixas do público acerca dos serviços do governo provincial e resolve-os sempre que for possível.

## Governo do Canadá

Service Canada  
1-800-0-Canada  
(1-800-622-6232)  
TTY: 1-800-926-9105  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Pension Programs – Service Canada [Programas de Pensões – Service Canada]  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786

Contacte Service Canada para saber mais sobre programas e serviços oferecidos pelo governo federal.

## Governo local

211 Ontario

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

Para saber mais sobre serviços comunitários e sociais na sua área, ligue 2-1-1. Os serviços são grátis e confidenciais e estão disponíveis 24 horas por dia, sete dias por semana, em mais de 150 idiomas.

Association of Municipalities of Ontario (AMO) [Associação de Municípios do Ontário]  
[www.yourlocalgovernment.com](http://www.yourlocalgovernment.com)

Visite o sítio Web da Associação de Municípios do Ontário para saber mais sobre serviços e programas municipais disponíveis na sua área, entre os quais: serviços à terceira idade, programas de saúde e bem-estar, serviços habitacionais, tempos livres, saúde pública e assistência social.

## Segurança comunitária

Ligue 9-1-1 em qualquer situação de urgência em que seja necessária a interferência dos serviços de polícia, bombeiros ou ambulância.

Crime Stoppers  
1-800-222-TIPS (8477)  
[www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org)

Ligue Crime Stoppers quando desejar comunicar informação anónima acerca de algum crime ou eventual crime.

The Canadian Anti-Fraud Centre [Centro Antifraude do Canadá] –  
Serviço de Atendimento de Chamadas  
1-888-495-8501  
[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

Contacte o Serviço de Atendimento de Chamadas do Centro Antifraude do Canadá se desejar comunicar alguma fraude ou saber mais informação sobre prevenção de fraudes.

# 10 DOCUMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO PESSOAL EMITIDOS PELO GOVERNO DO ONTÁRIO

Para informação geral sobre documentos de identificação emitidos pelo governo do Ontário:

ServiceOntario  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

## *Cartão com fotografia*

Este cartão contém identificação emitida pelo governo para os ontarienses sem carta de condução, permitindo mais facilmente fazer determinadas coisas como por exemplo: viajar, abrir uma conta bancária e participar noutras atividades que exijam identificação oficial. Para requerer um cartão com fotografia emitido pelo governo do Ontário, é preciso ser residente do Ontário, não conduzir e ter mais de 16 anos de idade. O cartão é válido por cinco anos. Para mais informação, visite [www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard).

## *Carta de condução*

A carta de condução do Ontário, a qual deve trazer consigo sempre que conduzir, é um documento comprovativo de que está autorizado a conduzir um veículo motorizado. Cartão de pequeno tamanho para trazer na carteira, contém a fotografia pessoal e a assinatura digitalizadas. Para mais informação, visite [www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence](http://www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence).

## *Carta de condução avançada*

A carta de condução avançada funciona como um documento de viagem entre o Canadá e os Estados Unidos sempre que pretender viajar por via terrestre ou marítima, não podendo ser utilizada para entrar nos Estados Unidos por via aérea. Para saber mais, visite

[www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence).

## *Cartão de saúde do OHIP (Ontario Health Insurance Plan)*

Os residentes do Ontário devem possuir um cartão de saúde válido do Ontário, a fim de comprovar que têm direito a serviços de assistência à saúde cobertos pelo OHIP. Para obter acesso a serviços de saúde segurados, aceita-se tanto o cartão com fotografia como o cartão vermelho e branco, desde que o cartão esteja válido e seja usado pelo próprio titular. O cartão só deverá ser usado para acesso aos serviços de assistência à saúde. Não mostre o cartão nem dê o seu número a ninguém, exceto ao Ministério da Saúde e Cuidados de Longa Duração e quando obtiver serviços de algum profissional de saúde. Para mais informação, visite [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard).

## **Alteração da morada**

O sistema integrado do Ontário para alteração da morada por internet é uma forma rápida e fácil de avisar o governo sobre a mudança de morada. A informação só pode ser introduzida apenas uma vez, podendo escolher-se quais os ministérios que se pretende avisar. A alteração da morada aplica-se à carta de condução, ao registo do veículo, ao cartão de saúde e ao cartão 'ar livre'. Não altere a morada antes de se mudar.

Para ter acesso a este serviço, visite [www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address](http://www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address).

# 11 ÍNDICE ALFABÉTICO

9-1-1

65

## A

Aboriginal Artists in Schools [Artistas aborígenes nas escolas]	12
Accessible Parking Permit [Autorização de estacionamento acessível]	80
Adult Day Programs [Programas de dia para adultos]	43
Adult Lifestyle Communities [Comunidades para adultos independentes]	50
Advance Care Planning [Planeamento antecipado de cuidados]	72
Advocacy Centre for the Elderly [Centro de Apoio Jurídico à Terceira Idade]	68
Alternatives to Driving [Alternativas à condução]	81
Annual Events [Acontecimentos anuais]	10
ARCH Disability Law Centre [ARCH – Centro Jurídico para Pessoas Incapacitadas]	69
Assisted Living Program for Aboriginals [Programa de Apoio à Vida Autónoma para Povos Aborígenes]	55
Awards Honouring Seniors [Prémios de homenagem aos indivíduos da terceira idade]	10

## B

Benevolent Funds [Fundos de caridade]	26
Bone Mineral Density Testing [Exame à densidade mineral óssea]	30
Bureau of Pensions Advocates [Gabinete de Serviços Jurídicos das Pensões]	25

## C

Canada Pension Plan Retirement Pension [Pensão de reforma do Plano de Pensões do Canadá]	22
Disability Benefits [Pensão de invalidez]	22
Survivor Benefits [Pensão de sobrevivente]	23
International Benefits [Prestações internacionais]	23
Pension Sharing [Partilha de pensões]	23
Canadian Anti-Fraud Centre [Centro Antifraude do Canadá]	65
Canadian Mental Health Association Ontario [Associação Canadiana de Saúde Mental, Ontário]	39
Caregiver Support Services [Serviços de apoio a cuidadores]	44
Centre for Addiction and Mental Health [Centro de Toxicomania e Saúde Mental]	39
Client Intervention and Assistance Services [Serviços de intervenção e assistência a clientes]	44
ColonCancerCheck [Controlo do cancro colorretal]	29



Community Care Access Centre [Centro de Acesso a Cuidados Comunitários]	27
Community Homelessness Prevention Initiative [Iniciativa de Prevenção da Situação da Falta de Abrigo na Comunidade]	53
Community Legal Education Ontario [Educação Jurídica Comunitária Ontário]	68
Community Volunteer Income Tax Program [Programa Comunitário de Voluntários em matéria de Declaração de Rendimentos]	19
Compassionate Care Benefit Program [Programa de Prestações por Cuidados Compassivos]	16
Complex Continuing Care [Cuidados Complexos Contínuos]	45
Computer Training [Aprendizagem por computador]	8
Congratulatory Messages [Mensagens de felicitações]	9
ConnexOntario	39
Consumer Protection Ontario [Proteção do Consumidor do Ontário]	64
Continuing and Distance Education [Educação contínua e à distância]	7
Co-operative Housing [Cooperativas de habitação]	53
Courses for Mature Drivers [Cursos para condutores idosos]	79

## D

Death Out of Country [Falecimento no estrangeiro]	74
Death Registration and Certificate [Registo e certidão de óbito]	74
Diabetes	29
Diabetic Testing Agents [Agentes reativos para diabéticos]	35
Dietitians of Canada [Dietitistas do Canadá]	42
Disability Pensions and Awards for Veterans [Pensões e indemnizações por invalidez para veteranos]	25
Door-to Door Salespeople [Vendedores porta a porta]	61
Driver Examination Centres [Centros de exames de condução]	80
Driver's Licence Renewal [Renovação da carta de condução]	79

## E

Eating Well with Canada's Food Guide [Comer bem com o Guia Alimentar Canadiano]	42
EatRight Ontario [Alimentação Saudável Ontário]	41
Elder Abuse [Maus tratos contra pessoas idosas]	66
Elder Abuse Ontario [Maus tratos contra pessoas idosas no Ontário]	66
Elder and Youth Legacy Program [Programa de Transmissão do Património dos Idosos aos Jovens]	12
Emergency Preparedness [Preparação para situações de urgência]	65
Emergency Response Service [Serviço de intervenção urgente]	44
Employment Insurance Benefits [Seguro de desemprego]	23

Employment Ontario [Emprego no Ontário]	4
Employment Standards Act [Lei sobre as Normas de Emprego]	6
Enhanced Driver's Licence [Carta de condução avançada]	87

## F

Family Councils [Conselhos de famílias]	60
Family Medical Leave [Licença familiar por motivos médicos]	16
Filing Your Tax Return [Entrega da declaração de imposto sobre o rendimento]	18
Finding a Health Care Provider [Encontrar um profissional de saúde]	28
Fire Safety [Segurança contra incêndios]	66
Fishing and Hunting [Pesca e caça]	3
Foot Care Services [Serviço de cuidados dos pés]	44
Foreign Trained Professionals [Profissionais com formação obtida no estrangeiro]	6
Friendly Visiting Services [Serviços de visitas amigáveis]	44

## G

GO Transit [Serviço de transporte público 'GO Transit']	82
Guaranteed Annual Income System [Sistema de rendimento anual garantido]	22

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic [HALCO – Clínica jurídica para indivíduos com o VIH e a sida (Ontário)]	69
Healthy Homes Renovation Tax Credit [Crédito fiscal para remodelação do lar visando o bem-estar]	48
HIV Treatment [Tratamento para o VIH]	31
Home and Vehicle Modification Program [Programa de Adaptações nas Habitações e nos Veículos]	25
Home Help Referral Services [Serviço de Encaminhamento para Assistência Domiciliária]	44
Home Maintenance and Repair Services [Manutenção domiciliária e serviço de reparações]	44
Home Renovations / Condos / Moving [Renovações residenciais / condomínios / mudanças]	61

## I

Identity Theft [Roubo da identidade]	63
Immunizations [Vacinação]	31
Independent Learning Centre [Centro de Aprendizagem Independente]	7

Inpatient and Outpatient Services at Hospitals [Serviços para pacientes externos e hospitalizados]	38
Inspections of Long-Term Care Homes [Inspeções a lares de cuidados de longa duração]	58
Investment in Affordable Housing for Ontario [Investimento em habitação económica no Ontário]	52

## L

Landlord and Tenant Board [Comissão de Senhorios e Inquilinos]	54
Last Post Fund [Fundo de recordação]	78
Law Society Referral Service [Serviço de Orientação da Ordem dos Advogados]	68
Learning About Taxes Course [Curso “Aprender sobre impostos”]	19
Learning English or French [Aprender inglês ou francês]	12
Legal Aid Ontario [Assistência Jurídica Ontário]	67
Life Lease Housing [Habitação com arrendamento para a vida]	51
Lifelong Learning Plan [Plano de educação permanente]	24
Long-Term Care Home Reports [Relatórios sobre os lares de cuidados de longa duração]	59

## M

Meal Services [Serviço de refeições]	45
MedsCheck	34
Meeting Your Legal Needs [Resposta às necessidades de ordem jurídica]	67
Military-Style Grave Markers [Lápides com estilo militar]	78

## N

National Aboriginal Diabetes Program [Programa Nacional para a População Aborígene Diabética]	46
Newcomer Settlement Program [Programa de Integração de Recém-Chegados]	11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit [Serviços de saúde não segurados para a população inuíta e das Primeiras Nações]	46

## O

Office of the French Language Services Commissioner [Gabinete do Comissário de Serviços em Língua Francesa]	70
Office of the Public Guardian and Trustee [Gabinete do Tutor e Administrador Públicos]	70

Old Age Security Pension [Pensão de Segurança na Velhice]	21
Allowance and Allowance for the Survivor [Abono e abono para o indivíduo sobrevivente]	21
Guaranteed Income Supplement [Suplemento de rendimento garantido]	21
Older Adult Centres [Centros de idosos]	1
Ontario Association of Residents' Councils [Associação de Conselhos de Residentes do Ontário]	59
Ontario Health Card [Cartão de saúde do Ontário]	32
Ontario Human Rights Code [Código de Direitos Humanos do Ontário]	69
Ontario Immigration Portal [Portal da Imigração do Ontário]	12
Ontario Job Bank [Banco de empregos do Ontário]	5
Ontario Parks [Parques do Ontário]	2
Ontario Renovates [Ontário Renova]	49
Ontario Senior Games [Jogos para indivíduos da terceira idade do Ontário]	2
Ontario Skills Passport [Passaporte de competências do Ontário]	6
Ontario Volunteer Centre Network [Rede dos Centros de Voluntariado do Ontário]	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) [Rede 'Ontario WorkinfoNet' (OnWIN)]	6
Ontario Works [Ontário ao Trabalho]	24
Organ and Tissue Donation [Doação de órgãos e tecidos]	72

## P

Palliative Care [Cuidados paliativos]	45
Pensions and Benefits [Pensões e prestações]	75
Personal Emergency Leave [Licença por motivo de urgência pessoal]	17
Power of Attorney [Procuração]	70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities [Atenuação do imposto predial para indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento]	50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities [Programa de adiamento do imposto predial municipal para indivíduos incapacitados e da terceira idade com baixo rendimento]	50
Provincial Tax Credits and Benefits [Benefícios e créditos fiscais provinciais]	19
Public Health Units [Unidades de saúde pública]	28
Public Libraries [Bibliotecas públicas]	1

## R

Rainbow Health Ontario [Saúde 'Arco-Íris' Ontário]	47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund [Plano Registado de Poupança-Reforma e Fundo Registado de Rendimento de Reforma]	24

Rent-Geared-To-Income Housing [Habitação com renda subsidiada]	53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve [Programa de Auxílio à Recuperação Habitacional nas Reservas]	54
Residential Tenancies Act, 2006 [Lei de 2006 sobre o Arrendamento Habitacional]	54
Residents' Rights [Direitos dos residentes]	58
Retirement Abroad [Reformar-se no estrangeiro]	4
Retirement Homes [Habitações para idosos]	51
Royal Canadian Legion [Real Legião Canadiana]	14

## S

Scams and Frauds [Burlas e fraudes]	62
Security Checks or Reassurance Services [Serviço de verificação de segurança e contacto]	45
Senior and/or Disabled Property Tax Relief [Atenuação do imposto predial para indivíduos da terceira idade e com incapacidades]	49
Senior Driver Renewal Program [Programa de Renovação de Cartas de Condução a Idosos]	79
Senior Pride Network [Grupo 'Senior Pride Network']	13
Settlement.Org	11
Short-Stay Accommodation [Alojamento a curto prazo]	57
Smoking Cessation [Abandono do tabaco]	40
Social or Recreational Services [Serviços sociais ou recreativos]	45
Soldiers' Aid Commission of Ontario [Comissão de Assistência aos Antigos Combatentes do Ontário]	26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs [Programas geriátricos especializados no domínio da saúde mental]	38
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals [Toxicod dependência e tratamento para a população aborígene]	46
Supportive Housing [Habitações com serviços de apoio]	52

## T

Tax-Free Savings Account [Conta-poupança isenta de impostos]	24
Telehealth Ontario [Telessaúde Ontário]	27
The 519 Church Street Community Centre [Centro Comunitário 519 Church Street]	13
The Memory Project [Projeto Memória]	14
Third Age Network [Rede da Terceira Idade]	7
Transportation Services [Serviço de transporte]	45
Travelling in Ontario [Viajar no Ontário]	3
Travelling Outside Ontario or Canada [Viajar fora do Ontário ou do Canadá]	3

## U

Used Vehicle Information Package [Pacote informativo sobre veículos usados] 82

## V

Veteran Graphic Licence Plate [Chapa de matrícula com elemento gráfico para veteranos] 83

Veterans Independence Program [Programa para a Autonomia dos Antigos Combatentes] 47

Volunteer Canada [Voluntariado Canadá] 8

Volunteer Drivers [Condutores voluntários] 82

## W

War Veterans Allowance [Abono de antigo combatente] 25

Wills and Estates [Testamentos e heranças] 73