

MANUAL DO REQUERENTE DE APOIO

1. O Estudante que pretende apoio, designado requerente, regista-se no site
 - 1.1 Para entrega de bens e medicamentos
 - 1.2 Para apoio psicológico
 - 1.2.3 Para entrega de bens e medicamentos e Apoio Psicológico
2. O requerente fica registado na base de dados da InterUP
3. O requerente é contactado pela InterUP (programa WeAreOne) apresentando as opções
 - 3.1 Na aquisição de bens e medicamentos:
 - 3.1.1 A Interup (WeAreOne) informa qual o voluntário disponível na zona
 - 3.1.2 O requerente será contactado pela InterUP (WeAreOne) para confirmar o endereço e confirmar qual o mercado mais próximo da sua residência
 - 3.1.3 A InterUp (WeAreOne) informa o requerente de que será contactado pelo voluntário
 - 3.1.4 O requerente informa os produtos que deseja adquirir (até ao limite de 15 produtos) e indica a marca preferencial
 - 3.1.5 O requerente aguarda que o voluntário se desloque ao mercado mais próximo e compre os produtos, podendo adicionar a aquisição de sacos para facilitar o transporte
 - 3.1.6 O requerente será contactado pelo voluntário no caso de não haver o produto desejado, para que o requerente decida por uma troca de marca/produto ou cancelamento do pedido
 - 3.1.7 Após a compra, o voluntário desloca-se até ao endereço de entrega
 - 3.1.8 No ato da entrega o requerente deve transferir a quantia indicada mediante apresentação do comprovativo (MBWay, Multibanco ou Paypal)
 - 3.1.9 O requerente e o voluntário enviam o feedback da experiência
 - 3.2 No Apoio Psicológico:
 - 3.2.1 quando é feito um pedido de apoio psicológico, a InterUP (WeAreOne) contacta o estudante requerente do apoio
 - 3.2.2 A InterUP (WeAreOne) confirma o tipo de apoio pretendido: apoio por psicólogo profissional ou outro estudante universitário
 - 3.2.3 A InterUP (WeAreOne) confirma a disponibilidade do voluntário que se enquadra no pedido e informa o requerente das opções apresentadas pelo voluntário: sessão online (zoom ou videochamada) , por escrito (whatsapp ou e-mail) ou contacto telefónico
 - 3.2.4 A InterUP (WeAreOne) informa o voluntário da preferência do requerente e cede o contacto para que o voluntário possa agendar a sessão diretamente com o requerente. A confidencialidade dos contactos será assegurada. Ver por favor a Política de Privacidade
 - 3.2.5 O requerente e o voluntário enviam o feedback da experiência

Direitos e Deveres

Direitos do requerente

1. Receber apoio inteiramente gratuito
2. Ser respeitado no decorrer de todo o apoio
3. Ver assegurada toda a confidencialidade dos seus dados e informação
4. Receber em casa os produtos solicitados (até ao máximo de 15 produtos) e de acordo com o que for estabelecido com o voluntário (incluindo a substituição de produtos por outros semelhantes em caso de indisponibilidade)
5. Escolher o tipo de apoio psicológico que prefere (psicólogo profissional ou apoio entre pares)
6. Na opção de apoio psicológico, de escolher o tipo de comunicação pretendido: sessão online, e-mail, whatsapp ou contacto telefónico, de acordo com as disponíveis
7. Poder contactar o WeAreOne para qualquer apoio ou esclarecimento

Deveres do requerente

1. Respeitar o voluntário
3. Possuir uma conta (MBWAY, NIB ou Paypal) (para entrega de bens e medicamentos)
4. Assegurar as recomendações da OMS para proteção da propagação do Covid-19, com especial atenção no momento de entrega dos bens
5. Informar o WeAreOne (InterUP) quando terminar de receber uma entrega ou um apoio psicológico
6. Informar o WeAreOne (InterUP) no caso de surgir alguma alteração face à informação disponibilizada no Formulário de Inscrição
7. Não permitir que o voluntário entre em casa, nem pedir para realizar tarefas que fogem ao âmbito deste voluntariado, bem como evitar qualquer contacto físico
8. Respeitar a privacidade do voluntário, não divulgando quaisquer dados ou informações
9. Efetuar o pagamento dos pedidos (MB WAY, Paypal ou Transferência) quando aplicável

10. Conhecer e assumir o programa, respeitando as normas de funcionamento e os métodos de trabalho

11. Informar o WeAreOne (InterUP) caso pretenda abandonar o projeto

12. Responsabilidades do requerente de entrega de bens:

- efetuar o pedido

- receber o pedido no domicílio

- efetuar o pagamento

13. Responsabilidades do requerente de apoio psicológico:

- efetuar o pedido

- receber o apoio

- solicitar reagendamento se necessário

Procedimentos Durante Entrega de Bens e Medicamentos

Procedimentos de Segurança

Os Procedimentos de Segurança são fundamentais para a saúde do voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

DURANTE AS COMPRAS

1. O voluntário será o mais rápido possível, tocando no mínimo de superfícies de forma a diminuir a probabilidade de contágio e recorrendo a todas as recomendações da OMS
2. Colocará as compras num saco de plástico/papel para entregar ao requerente
3. Antes da entrega, o voluntário lava e desinfeta as mãos com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%

DURANTE A ENTREGA

4. Não serão partilhados objetos pessoais ou comida entre requerente e voluntário
5. Deverá ser mantida uma distância de segurança durante a entrega
6. O único ponto de contacto deve ser apenas as pegadas do saco, que no momento da entrega devem ser limpas

APÓS A ENTREGA

7. Imediatamente após receção dos produtos, os sacos que vieram do exterior da casa devem ser deitados fora

RELEMBRAMOS QUE:

- NÃO DEVE HAVER QUALQUER CONTACTO entre o requerente e o estudante

NOTA: O WeAreOne atendendo às circunstâncias excepcionais decorrentes da pandemia Covid-19 que motivou sua criação, não se poderá responsabilizar por quaisquer danos emergentes que ocorram com os voluntários, pedidos de ajuda, ou outras ocorrências/situações (contempla as áreas de saúde, sinistros e outros), bem como não se responsabilizará por quaisquer contactos e actos ilícitos, naturalmente alheios ao WeAreOne, que possam advir dessa atividade.

Recomendações Gerais:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) indicou uma série de recomendações que é importante partilhar junto da população para que se possa proteger e também evitar a propagação do vírus COVID-19.

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS', features three illustrations: a person coughing into their elbow, hands being washed with soap, and a person standing in a red circle representing an affected area. Below each illustration are instructions in both Portuguese and English. The right section, also titled 'CORONAVÍRUS (COVID-19)', shows three symptoms: 'TOSSE / COUGH', 'FEBRE / FEVER', and 'DIFICULDADE RESPIRATÓRIA / SHORTNESS OF BREATH'. Below these, a plus sign leads to two questions: 'REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS?' and 'CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO?'. At the bottom, it provides the contact number '808 24 24 24' and the text 'EM CASO DE DÚVIDA LIGUE' and 'LIGUE PARA PLEASE CALL'. Logos for the Portuguese Republic, SNS, and DGS are at the bottom.

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

CORONAVÍRUS (COVID-19)

TOSSE / COUGH

FEBRE / FEVER

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA / SHORTNESS OF BREATH

+

REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS? / HAVE YOU RETURNED FROM ANY AFFECTED AREAS?

OU / OR

CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO / HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE / IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 / 808 24 24 24

LIGUE PARA PLEASE CALL

SNS 24 / 808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE AND REPORT YOUR RECENT TRIP

REPÚBLICA PORTUGUESA / 40 / SNS / 120 / DGS

Links Úteis

Covid-19 Direção Geral da Saúde – Site oficial do COVID-19 com atualizações constantes sobre a situação desta pandemia em Portugal <https://covid19.min-saude.pt/>

Direção Geral da Saúde – Regulamenta, orienta e coordena as atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, define as condições técnicas para a adequada prestação de cuidados de saúde, planeia e programa a política nacional para a qualidade no sistema de saúde, bem como assegura a elaboração e execução do Plano Nacional de Saúde e, ainda, a coordenação das relações internacionais do Ministério da Saúde <https://www.dgs.pt/>

SNS24 (Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde) - Balcão digital do SNS que permite ao cidadão aceder a informações e serviços de forma cómoda e simples <https://www.sns24.gov.pt/>

Covid-19 UP - Task-force nomeada pelo Reitor da UP que contém medidas e recomendações de atuação para os membros da comunidade académica, de forma a minimizar os riscos de transmissão <https://up.pt/covid-19/>

Organização Mundial da Saúde – Tem por missão desenvolver ao máximo possível o nível de saúde de todos os povos <https://www.who.int/home>

European Centre for Disease Prevention and Control – Tem por missão fortalecer as defesas da Europa contra doenças infecciosas <https://www.ecdc.europa.eu/en>

Procedimentos Durante Apoio Psicológico

O suporte psicológico individualizado poderá ser prestado através de:

a) uma equipa de psicólogos voluntários

b) uma equipa de pares (outros estudantes universitários de psicologia) aos quais, na eventualidade do estudante querer partilhar alguma dificuldade de adaptação que esteja a sentir, poderá recorrer numa de 3 modalidades:

a) sessão online ou videochamada

Neste formato, será solicitado um agendamento indicando a disponibilidade horária. Posteriormente, será enviada confirmação com a informação do link (Zoom) através do qual a sessão se irá realizar. Cada sessão está limitada a uma duração de 30 minutos. Pode também ser feita uma videovchamada, para isso será disponibilizado um contacto telefonico

b) por escrito

Se o requerente apresentar preferência por este formato, será feito o apoio por escrito. Este tipo de apoio poderá ser concretizado por whatsapp ou email e visa, sobretudo, e pelas características do seu formato, dar um apoio mais direto com estratégias e ferramentas face às dificuldades encontradas. No caso do formato chat, a duração é de até 1h; por email há o compromisso da resposta ser dada com a maior brevidade possível, num prazo máximo de 24h

c) contacto telefónico

Neste formato, será indicada a disponibilidade para contacto com um intervalo horário

Política de Privacidade

A Política de Privacidade pretende dar a conhecer aos voluntários e estudantes interessados em obter ajuda, as regras gerais de privacidade e tratamento dos seus dados pessoais, que recolhemos e tratamos no estrito respeito e cumprimento do RGPD.

A InterUP respeita as práticas no domínio da segurança e da proteção dos dados pessoais, tendo para o efeito aprovado um programa, capaz de acautelar a proteção dos dados que nos são disponibilizados por todos aqueles que de alguma forma se relacionam com o programa WeAreOne.

Leia, por favor, esta Política de Privacidade com atenção pois ao disponibilizar os seus dados pessoais, seja por escrito, por mail ou acedendo ao site, está a autorizar a recolha, uso e divulgação dos mesmos, de acordo com as regras aqui definidas.

A entidade responsável pela recolha e tratamento dos dados pessoais do programa WeAreOne é a InterUP. Todas as informações são inseridas por cada uma das pessoas que, em nome pessoal se inscreve na plataforma e que ao incluí-las está a dar o seu consentimento de que sejam visíveis para os fins a que se destinam.

Quando nos referimos a dados pessoais referimo-nos a qualquer informação, de qualquer natureza e independentemente do respetivo suporte, relativa a uma pessoa singular identificada ou identificável.

É considerada identificável a pessoa que possa ser identificada direta ou indiretamente, designadamente por referência a um ou mais elementos específicos da sua identidade física, fisiológica, psíquica, económica, cultural ou social.

No âmbito deste programa, procedemos à recolha e ao tratamento dos dados pessoais necessários à prestação de trabalho voluntário, tratando dados como: o nome, a morada, o número de telefone e o endereço de correio eletrónico.

Esta Política de Privacidade aplica-se exclusivamente à recolha e tratamento de dados pessoais efetuados pela InterUP no âmbito do programa WeAreOne.

No website poderá encontrar links de acesso a outros websites que são alheios à InterUP. A disponibilização dos links é efetuada de boa fé, não nos responsabilizando pela recolha e tratamento de dados pessoais efetuados nesses websites, nem pela exatidão, credibilidade e funcionalidades de websites pertencentes a terceiros.

Assim, a disponibilização de links para outros websites não implica qualquer assunção de responsabilidade relativamente a tais websites, não lhes sendo, por conseguinte aplicável a presente Política de Privacidade.

A InterUP acede aos dados, através do website, com consentimento do respetivo titular que os preenche. Por regra, os dados pessoais são recolhidos quando o voluntário ou estudante se registam no site ou solicitam atualização por mail ou telefone.

No caso de ser subscrito como sócio ordinário da InterUP, será feito o envio de newsletters com consentimento expresso para o efeito. Os dados pessoais apenas serão tratados para esse efeito e aplicar-se-ão as regras desta Política de Privacidade.

Os dados pessoais recolhidos são tratados informaticamente e no estrito cumprimento da legislação de proteção de dados pessoais, sendo armazenados em base de dados específicas, criadas para o efeito e, em situação alguma, os dados recolhidos serão utilizados para outra finalidade que não seja aquela para a qual foi dado o consentimento por parte do titular dos dados.

A InterUP assume o compromisso de garantir a proteção da segurança dos dados pessoais que lhe são disponibilizados, tendo aprovado e implementado regras nesta matéria. O cumprimento destas regras constitui uma obrigação indeclinável de todos aqueles que legalmente aos mesmos acedem.

Não obstante as medidas de segurança adotadas, alertamos todos os que navegam na Internet que devem adotar medidas adicionais de segurança designadamente, assegurar que utiliza um PC e um Browser atualizados em termos de “patches” de segurança adequadamente configurados, com firewall ativa, antivírus e anti-spyware e, certificar-se da autenticidade dos sites visitados na internet, devendo evitar websites em cuja reputação não confie.

Nos termos da RGPD, é garantido ao titular dos dados, o direito de acesso, atualização, retificação ou eliminação dos seus dados pessoais, mediante pedido escrito endereçado a interup.iup@gmail.com