



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



Proteger quem Protege

Burnout e Bem-estar nos Profissionais que trabalham com Crianças e Jovens em situações de Violência

[Ana Sofia Nobre](#) (CP 16616)

[Joana Almeida Monteiro](#) (CP 16258)

O que posso esperar desta sessão



Reflectir sobre o **papel** que o **trabalho** tem **na minha vida**



Conhecer e ficar **alerta** face a **sinais** de **burnout**



Reconhecer as **estratégias** que já utilizo para **me proteger**

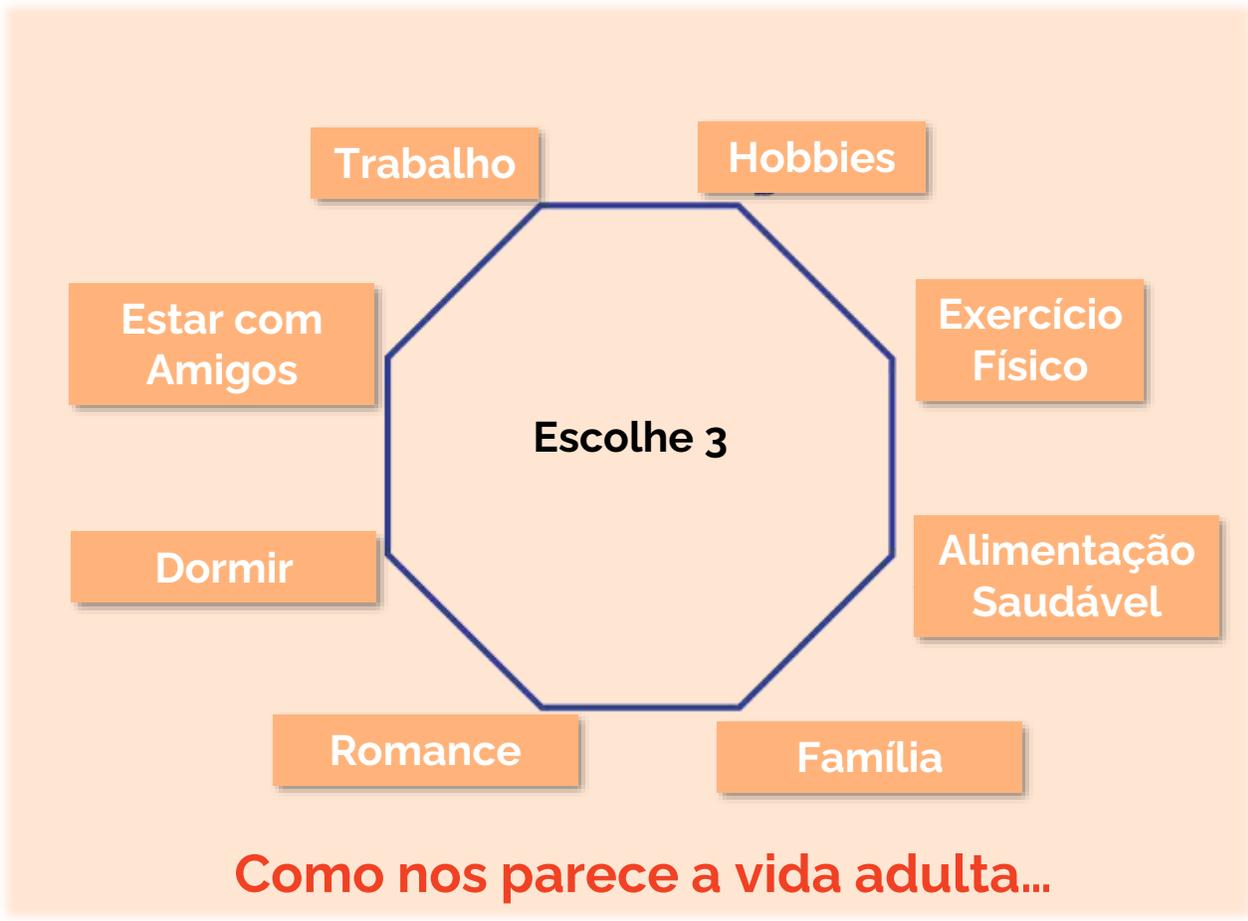
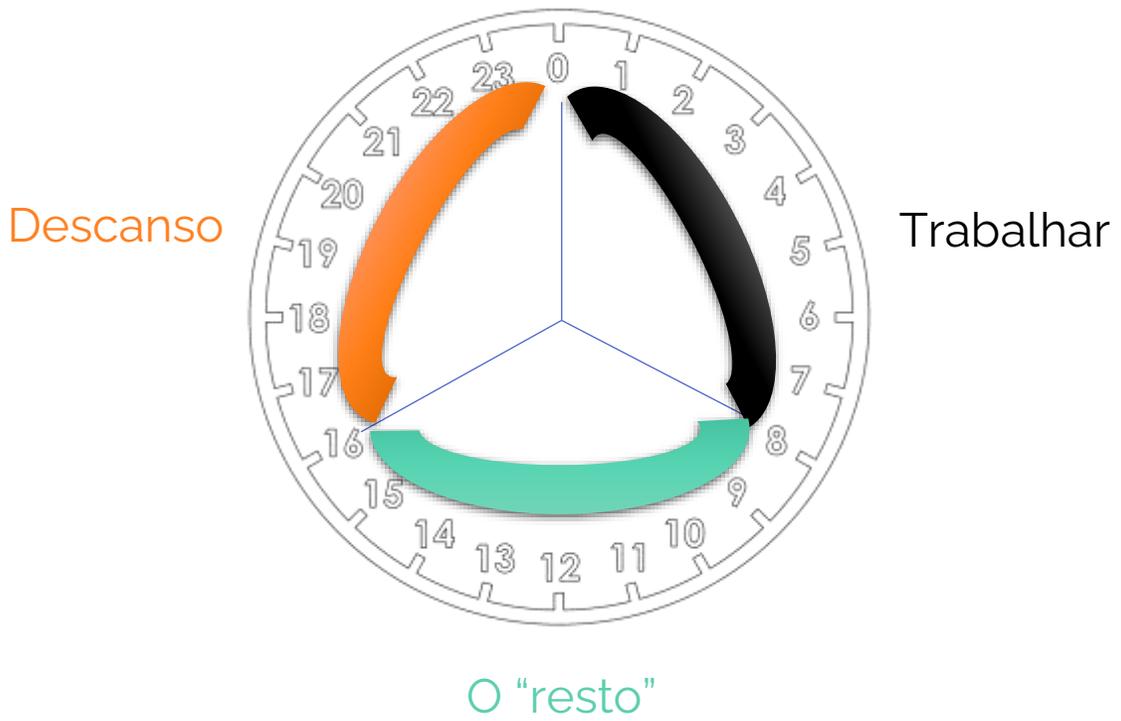


Conhecer, para activar, **novas estratégias de protecção** (a minha e a dos que me rodeiam)



Ter **ferramentas** para ter um plano de **autocuidado**

Como utilizamos o nosso tempo?





“Escolhe um trabalho de que gostes e não tens de trabalhar nem um dia da tua vida”

Confúcio



Financiado por:
Iceland D4b
Liechtenstein
Norway g.1.1.1.1



Parceiros:



*1) Em apenas uma palavra: como foi a última semana de trabalho?

Entrem em

slido.com

#2161 620



|| *2) Já me aconteceu... viver uma ou várias situações que me fizeram...

Entrem em

slido.com

#2161 620



|| Reflectindo... sobre como o trabalho nos faz sentir

Riscos

Limites ténues

Ideias pré-
concebidas
para
desconstruir

Não há tempo

Sintomas e
Diagnósticos

|| Reflectindo... sobre como o trabalho nos faz sentir

Nunca diria
"Se teve um AVC é porque
é fraco!", pois não?



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE ANSIEDADE?**

SAIBA MAIS EM:
▶ [encontreumasaida.pt](https://www.encontreumasaida.pt)



Nunca diria
"Enxaquecas? Tu estás é
maluco!", pois não?



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE UMA PERTURBAÇÃO DE STRESS?**

SAIBA MAIS EM:
▶ [encontreumasaida.pt](https://www.encontreumasaida.pt)



Nunca diria
"Dor de dentes? Isso é só
fita!", pois não?



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE ATAQUES DE PÂNICO?**

SAIBA MAIS EM:
▶ [encontreumasaida.pt](https://www.encontreumasaida.pt)



Imagens da campanha OPP disponíveis [aqui](#)

O que nos mostram os factos...



Em 2022, a Organização Mundial de Saúde avançou que, a nível global, **cerca de 15% das pessoas adultas em idade activa vão ter um problema de Saúde Psicológica** em algum momento das suas vidas.



Em Portugal, os **problemas de Saúde Psicológica mais comuns** (stresse, depressão ou ansiedade) **afectaram quase dois em cada cinco trabalhadores/ as** (33%) no último ano devido ao trabalho, uma prevalência acima da média da União Europeia (27%). (Eurobarómetro, 2022)

O que nos mostram os factos...



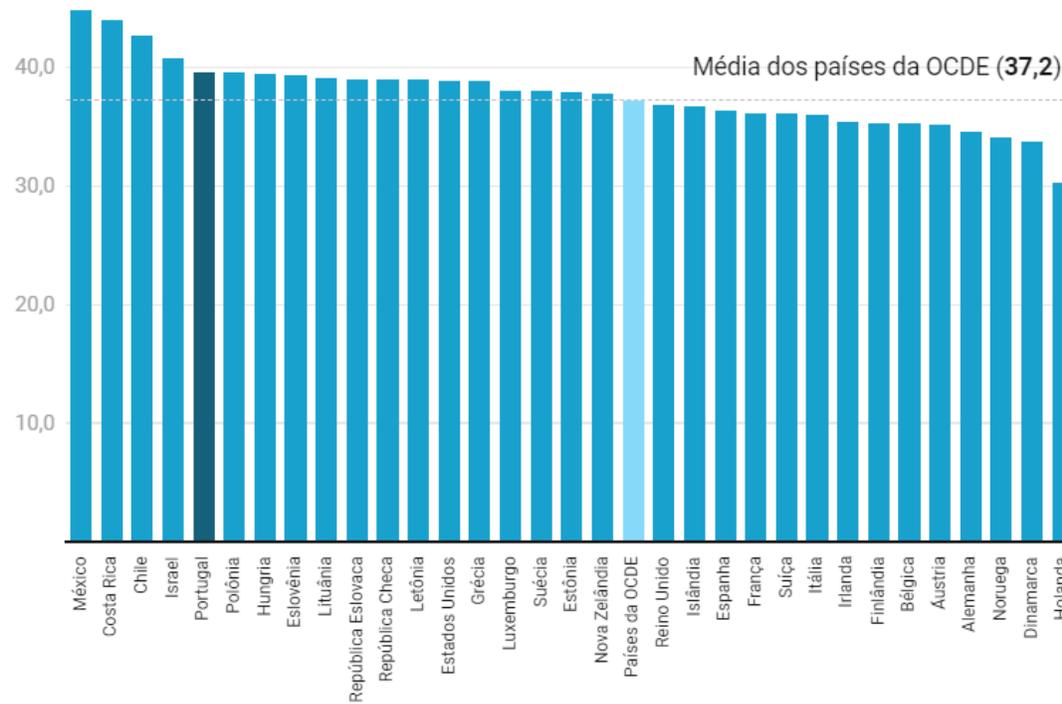
Um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, do Instituto de Saúde Ambiental da Universidade de Lisboa e da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental refere que, em 2020, **25% da população portuguesa apresentava sintomas de burnout.**



Portugal está classificado como o **terceiro país europeu com a maior proporção de trabalhadores que diz que o stresse relacionado com o trabalho é “muito comum”** (28%), quase o dobro da média na Europa (16%)” - European Opinion Poll on Occupational safety and Health, 2013.

O que nos mostram os factos...

Horas de trabalho semanais

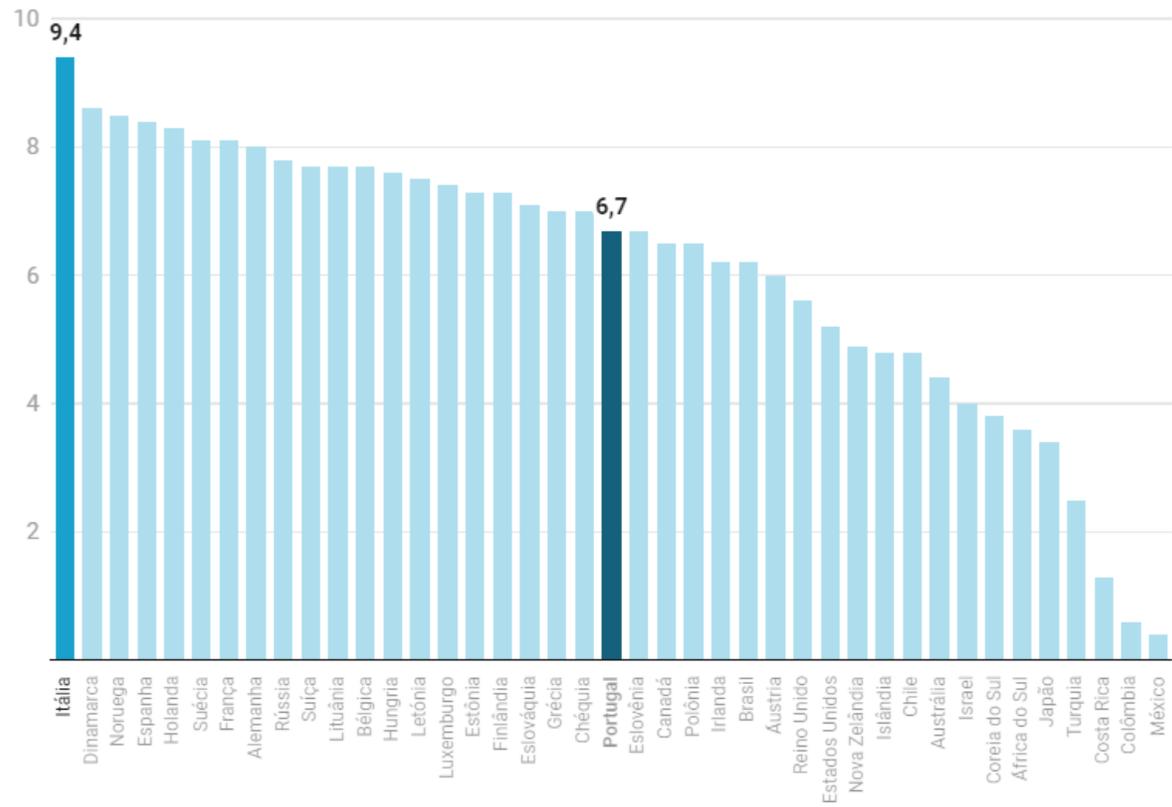


Fonte: OCDE, 2021 • Criado com Datawrapper

Gráfico retirado de:
<https://expresso.pt/geracao-e/2023-04-18-Um-guia-para-perceber-a-sindrome-de-burnout-em-Portugal-o-quinto-pais-que-mais-horas-trabalha-na-OCDE-f6aa6e9d>

O que nos mostram os factos...

Ranking equilíbrio vida-trabalho



Fonte: OCDE, 2020 • Criado com Datawrapper

Gráfico retirado de:
<https://expresso.pt/geracao-e/2023-04-18-Um-guia-para-perceber-a-sindrome-de-burnout-em-Portugal-o-quinto-pais-que-mais-horas-trabalha-na-OCDE-f6aa6e9d>

O que não devo esperar desta sessão...



Uma **aula teórica** sobre burnout



Uma **receita** ou **plano mágico** para **resolução** de determinadas situações



Um momento para me centrar em aspectos do trabalho que **não posso controlar ou mudar**



Algo que fica na gaveta para talvez um dia

O que é o Burnout?



Exaustão emocional



Despersonalização/cinismo



Rendimento profissional diminuído

O que contribui para um maior RISCO?



Problemas no Trabalho



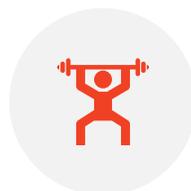
Falta de apoio / feedback sobre o nosso trabalho



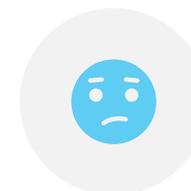
Sentirmos que o trabalho exige demasiado de nós



Pressão de tempo



Excesso de trabalho



Exigências emocionais do trabalho

O que contribui para um maior RISCO?



Conflitos
interpessoais



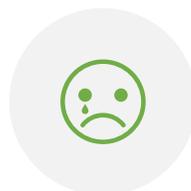
Insegurança



Aspectos
específicos da
ocupação /profissão

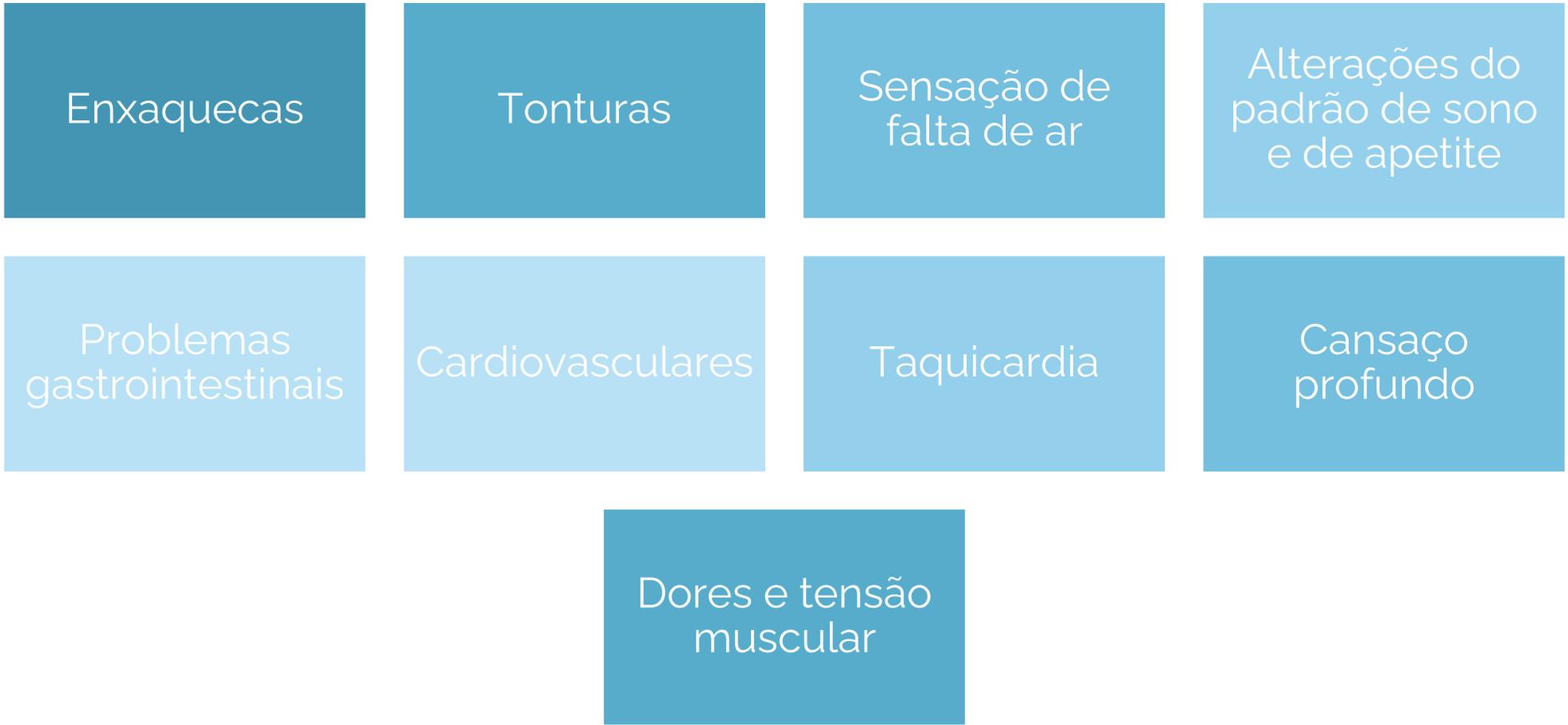


Não termos
estratégias para lidar
com o stress



Contágio emocional

A que SINAIS [físicos] estar atento/a?



|| A que SINAIS [cognitivos] estar atento/a?

Dificuldade de
concentração

Dificuldade em
realizar tarefas

Menor criatividade

Menor capacidade
de tomada de
decisão

Ruminação
negativa acerca do
trabalho

Necessidade de
controlo

Hipervigilância

|| A que SINAIS [emocionais] estar atento/a?

Tristeza

Apatia

Desmotivação

Frustração ou
revolta

Ansiedade

Humor deprimido

Baixa auto-estima

Despersonalização

Visão de vida
marcada pela
desesperança

|| A que SINAIS [a nível social] estar atento/a?

Menor capacidade
de ter empatia

Comunicação mais
impessoal, crítica,
sarcástica, reactiva
ou agressiva

Maior propensão
para o consumo de
substâncias

Visão de vida
marcada pela
desesperança

Como surge?



Cuidar de Nós...Protegermo-nos.



*3) Que **hábitos ou práticas** quer **pessoais** ou **profissionais** sinto que são **importantes** para manter o meu **bem-estar**?

Entrem em
slido.com
#2161 620



O que nos protege?



Como lidamos com exigências do trabalho



Gerir emoções



Relacionamento com os Outros



Capacidade para sermos Positivos psicologicamente (ser optimista, ter esperança, sermos resilientes, acreditarmos nas nossas capacidades)



Exemplo de pessoas que ultrapassaram situações semelhantes com sucesso

O que nos protege?



Apoio dos nossos colegas e supervisores



Flexibilidade de horários



Sentir segurança no trabalho



Termos autonomia



Haver recompensas



Haver recursos materiais

O que podemos controlar?



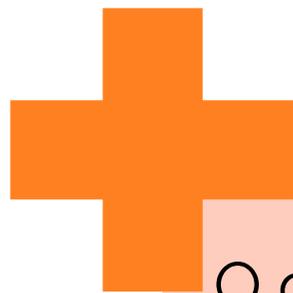
Está fora do meu controlo



Está fora do meu controlo

Não gaste “energia mental” em coisas que estão fora do seu controlo

O que podemos controlar?



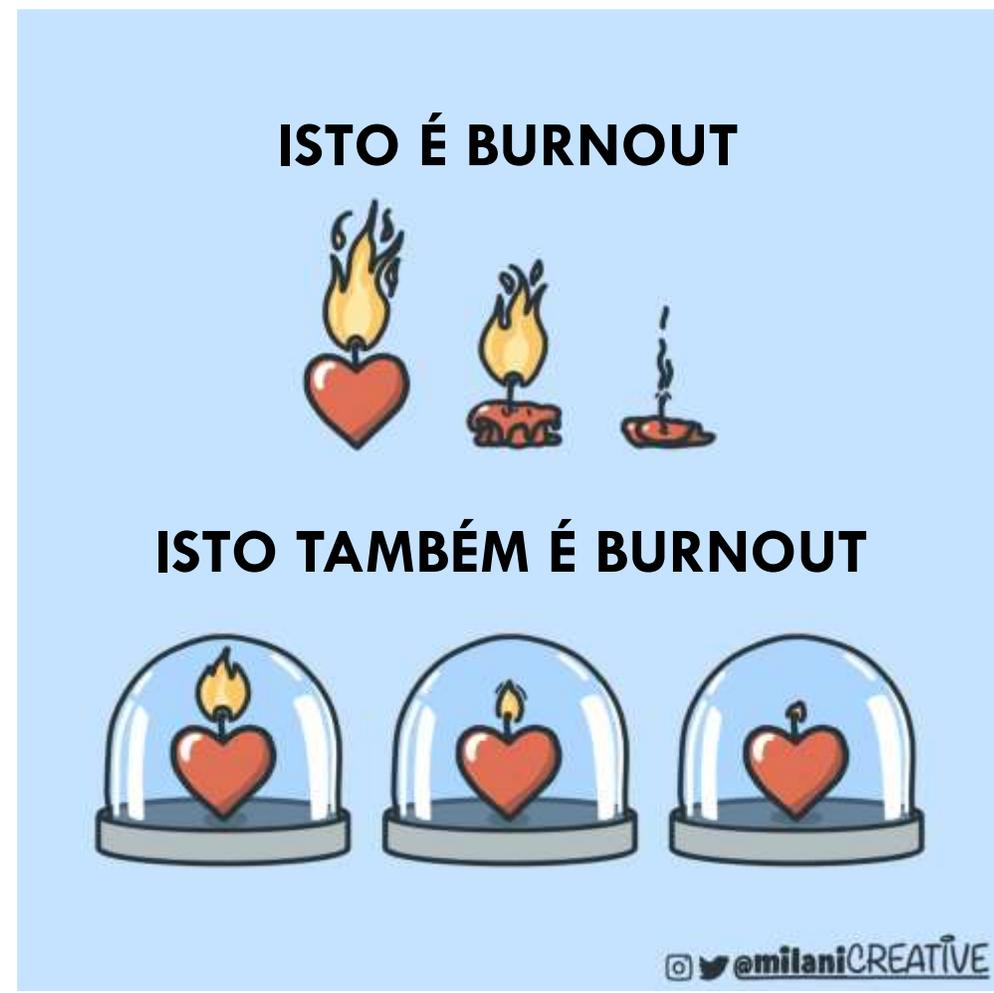
O que eu controlo

- O que faço para me proteger
- O que eu faço para minimizar o impacto dos riscos

O que eu não controlo

- Factores de risco
- Factores protectores dependentes de terceiros

O que podemos controlar?



O que é o autocuidado?



O que é o autocuidado?

Envolve todas as **actividades** que, regularmente, escolhemos fazer e que **ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde Psicológica**

Ex., quando reservamos momentos para nos dedicarmos a actividades que nos fazem sentir bem, relaxados e felizes, estamos a cuidar de nós.

AUTOUIDADO

Escolhas saudáveis também são formas de autocuidado: fazer uma alimentação saudável, manter actividade física regular e bons hábitos de sono.

Também pode passar por **estarmos e falarmos com pessoas de quem gostamos** e, no limite, por procurarmos **ajuda profissional**, ganhando um **espaço e um tempo para nós próprios**.

O que é o autocuidado?



Que vantagens nos pode trazer o autocuidado?



Aumenta a nossa produtividade e energia, a nossa confiança e auto-estima



Previne e diminui o stresse e a ansiedade



Ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis



Aumenta o nosso bem-estar e, dessa forma, aumenta também os nossos sentimentos de felicidade, confiança e envolvimento com o mundo e com os outros



Ajuda-nos a ultrapassar adversidades e momentos difíceis



Torna-nos mais resilientes e menos vulneráveis.

Exemplos de actividades de Autocuidado [Físico]



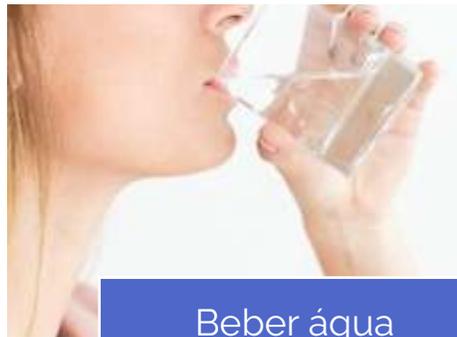
Fazer uma refeição saudável



Fazer exercício físico



Fazer uma caminhada



Beber água



Dormir



Apanhar sol



Beber um chá



Tomar um duche

Exemplos de actividades de Autocuidado [Mental]



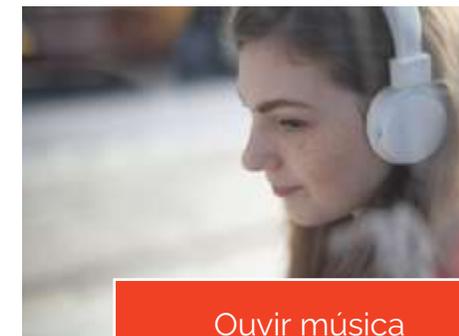
Praticar mindfulness



Fazer uma pausa



Jogar videojogos



Ouvir música



Ler um livro



Ouvir um podcast



Listar coisas pelas quais nos sentimos gratos/as



Escrever um diário / plano diário

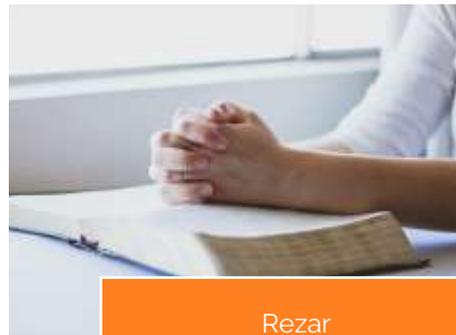
Exemplos de actividades de Autocuidado [Social / Espiritual]



Telefonar / mandar mensagem a pessoas amigas



Conectar-me com a natureza



Rezar



Meditar



Reflectir sobre mim



Conviver com família/ amigos



Pedir ajuda



Estabelecer limites

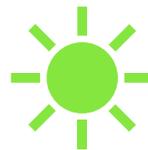
E tempo para o Autocuidado..?



As necessidades de Autocuidado são **diferentes para cada um** de nós e variam também em **momentos diferentes** da nossa **vida**.



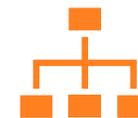
Às vezes, 10 minutos para olhar por nós **são suficientes**, outras vezes, precisamos **de tirar um dia para “recarregar baterias”** e nos sentirmos bem.



Reservar tempo para cuidar de nós é algo que devemos fazer regularmente...de ve ser um **hábito** e uma dimensão importante da nossa vida



Quando nos sentimos mais **preocupados, stressados ou sobrecarregados** (de trabalho e responsabilidade s familiares), **o tempo para cuidar de nós é o primeiro a ser sacrificado**



O autocuidado pode ajudar-nos a gerir e a **equilibrar melhor as exigências** dessas fases mais desafiantes

Autocuidado → Heterocuidado (exemplos)

- Convidar para fazer uma pausa no trabalho
- Organizar uma actividade de exercício físico em grupo
- Levar almoço a contar com alguém que se anda a alimentar mal
- Encorajar a procura de apoio psicológico
- Oferecer tempo (ex., babysitting / petsitting)
- Convidar para um café numa esplanada (ar livre/ apanhar sol)
- Organizar pausas para alongamentos



Recursos Úteis (exemplos)

- Apps
 - De gestão de tempo
 - Mindfulness
 - Com exercícios físicos
 - ...
- Sites
- Agendas/ Diários
- Linhas de Apoio Telefónico
- Serviços de Psicologia

Kit-recursos

- Como me sinto? Check-list- adultos - [aqui](#)
- Barómetro da saúde psicológica – Auto-cuidado - [aqui](#)
- Comportamentos de auto-cuidado- planeamento semanal - [aqui](#)
- Fact sheet – actividade de lazer - [aqui](#)
- <https://maisprodutividade.org/burnout/>
- <https://eusinto.me/>
- <https://eusinto.me/materiais-de-divulgacao/>

Recurso: Check-list “como me sinto?”

- Como me sinto?
 Check-list-
 adultos - [aqui](#)

CHECKLIST PARA ADULTOS

COMO ME SINTO? ✓

A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da nossa saúde e bem-estar. Quando nos sentimos psicologicamente bem, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas quotidianos, de enfrentar e ultrapassar de-a-cima e de baixo as situações que fazem parte da vida.

Contudo, determinados acontecimentos, a nível pessoal (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimento) ou a nível social (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter impacto na forma como nos sentimos, pensamos e agimos, afetando negativamente a nossa Saúde Psicológica e bem-estar.

É muito importante mantermos e fortalecermos a nossa Saúde Psicológica e o nosso bem-estar – sempre, mas sobretudo em períodos particularmente exigentes da nossa vida.

Utilize este Checklist para refletir sobre como se tem sentido nos últimos duas semanas. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, avaliando-se como um “1” sempre que a resposta se aproxime de “sim, na maior parte do tempo”.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, este Checklist serve apenas para que possa reconhecer e refletir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados deste Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Se tiver dúvidas para ajudar a pensar sobre si próprio, sobre como se tem sentido nos últimos duas semanas, independentemente dos resultados, se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar.

1. Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.	6. Discuto com a minha família ou amigos.
2. Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.	7. É difícil relaxar.
3. Estou constantemente preocupado com alguma coisa.	8. Sinto que não sou útil para ninguém.
4. Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.	9. Sinto que não é um esforço para mim.
5. Sinto-me triste, nada me anima.	10. Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamentos e emoções).
11. Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer.	11. O meu padrão habitual de sono é/ou tenho dificuldade de dormir, não consigo dormir, durmo mais, como mais, como menos.
12. Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.	12. Consumo mais álcool do que era habitual.
13. Sinto-me sozinho/a ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se preciso.	

CHAVE DE LEITURA

0 – 3 ✓

Parece sentir-se com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se ativo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.

4 – 8 ✓

Parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o/a preocupa, reserve tempo para cuidar de si e **procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar**. Também pode ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

9 – 15 ✓

Pode sentir a sua Saúde Psicológica e seu bem-estar ameaçados. Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo/a pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.

LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24

Recurso: Site EuSinto.ME

- Eusinto.me – [aqui](#)



Recurso: Site EuSinto.ME

- Assistent e virtual “ANA”
- <https://eusinto.me/chat/>

OLÁ, EU SOU A ANA. POSSO AJUDAR-TE?

Sou uma assistente virtual e posso indicar-te informação e recursos úteis.
 *A ANA não é uma pessoa, mas um mecanismo virtual que pode associar as tuas palavras informação e recursos potencialmente úteis.

Escreve o que sentes (ou o que procuras) 0 / 140
Procura utilizar o máximo de palavras possíveis.

Por exemplo: ando nervoso, estou sempre preocupado, estou a passar por um divórcio, não consigo conversar com o meu filho, procuro informação sobre depressão...

Escreve o que sentes (ou o que procuras) 64 / 140
Procura utilizar o máximo de palavras possíveis.

estou sem paciência para ir trabalhar e sinto-me muito esgotado

AVANÇAR

Humm...
 Alguma destas coisas correspondem ao que estás a sentir ou procuras? (Podes seleccionar até três)

<input type="checkbox"/> Ansiedade	<input type="checkbox"/> Bem-Estar e Autocuidado
<input type="checkbox"/> COVID-19	<input type="checkbox"/> Depressão
<input type="checkbox"/> Empregabilidade	<input type="checkbox"/> Locais de Trabalho Saudáveis

Recurso: Barómetro da Saúde Psicológica / Autocuidado

- Recurso OPP
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/paginas_simples/barometro_em_ocoas_2.png

BARÓMETRO DA SAÚDE PSICOLÓGICA AUTOUIDADO



Recurso: FactSheet – Actividades de Lazer

- [aqui](#)

O QUE SÃO?

As **actividades de lazer** são actividades que nos dão prazer e nas quais nos envolvemos, voluntariamente, durante o tempo que temos livre de trabalho e outras responsabilidades pessoais e profissionais. São coisas que fazemos porque gostamos, porque nos fazem sentir bem, preenchidos ou satisfeitos.

IMPORTANTE!

Aquilo que consideramos como "actividade de lazer" é diferente para cada um de nós e até para nós próprios em diferentes momentos da nossa vida. Não existe um número mágico para a quantidade de tempo que devemos dedicar às **actividades de lazer**. Somos todos diferentes e temos todas necessidades diferentes. A nossa própria necessidade de tempo de lazer pode variar – às vezes, 10 minutos são suficientes, outras vezes, precisamos de tirar um dia para "recarregar baterias" e nos sentirmos bem.

VANTAGENS

As actividades de lazer são muito mais do que formas de "matar o tempo". **Têm um impacto muito positivo na nossa Saúde (física e psicológica)** – não apenas no imediato, mas também a longo prazo. Ajudam-nos a:

- **Recuperar emocional, cognitiva e fisicamente de momentos de cansaço**, recarregando as nossas "baterias" e melhorando a qualidade do nosso sono.
- **Reduzir os níveis de stresse e ansiedade**, diminuindo a intensidade das nossas **emoções negativas** e produzindo mais emoções positivas.
- **Criar ou fortalecer ligações com outras pessoas**, uma vez que podemos fazê-las em conjunto ou partilhar o prazer da realização de actividades de lazer com familiares e amigos.
- **Sentir mais capacidade para lidar com a incerteza e com a adversidade**. As actividades de lazer não resolvem os nossos problemas, mas ajudam-nos a lidar com eles de forma mais eficiente e muitas vezes a descobriremos novos pontos de vista sobre eles.

Recurso: Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS 24



- <https://www.sns24.gov.pt/servico/aconselhamento-psicologico-no-sns-24/>
- integrado na linha telefónica do SNS 24, através do **808242424**
- Depois deve seleccionar a **opção 4** (aconselhamento psicológico).
- pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde
- disponível 24h/dia, 7 dias por semana
- Assegurado por psicólogos
- É um serviço gratuito e garante a confidencialidade.

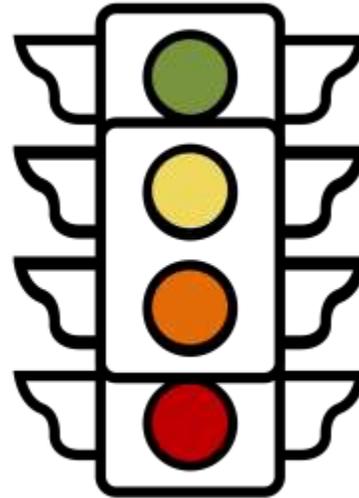
Recurso: “semáforo” do stress

“Em Forma”

- Situação de bem-estar
- Saudável física e psicologicamente
- Preparado/a para lidar
- Sob controlo
- Focado/a
- Motivado/a
- Com capacidade de se divertir

Reactivo/a

- Perante stress, sentir: irritabilidade, ansiedade, estar “em baixo”
- Baixo Risco
- Perda de motivação
- Menor foco
- Dificuldade em dormir
- Tensão muscular e/ou outras mudanças físicas
- Dificuldade em se divertir



“Magoado/a”

- Perante um tipo de stress ou situação mais grave e/ou permanente [ameaça à vida, perda, lesão moral, desgaste]
- “Cicatriz” emocional / mental
- Risco Elevado
- Perda de controlo
- Pânico, raiva ou depressão
- Não se sentir no seu “eu normal”
- Excesso de culpa ou vergonha

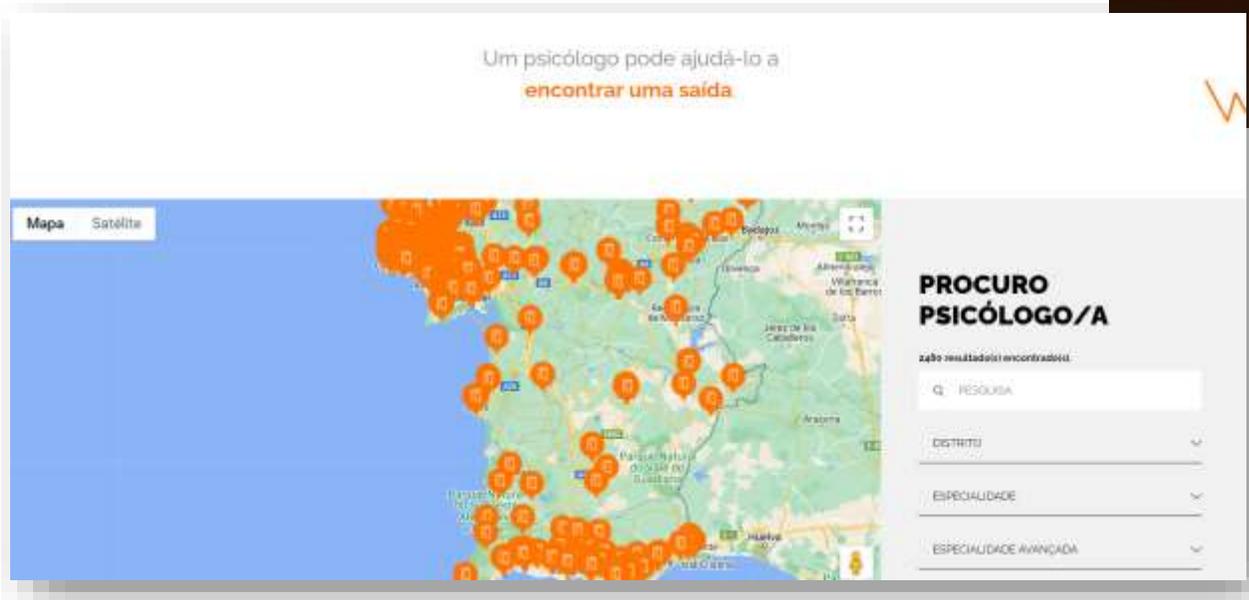
Doente

- Com uma perturbação mental clínica e/ou com danos pelo stress sem tratamento, que comprometem a vida
- Ex., perturbação de stress pós-traumático, depressão, ansiedade, abuso de substâncias
- Sintomas persistentes ou que pioram ao longo do tempo
- Mal-estar severo / incapacidade de desempenhar o trabalho e/ou socializar
- Desespero e falta de esperança



Recurso: Site “Encontre uma Saída”

- <https://encontreumasaida.pt/>
- Pesquisa por psicólogos



Facilitar o Acesso a Recursos no meu Trabalho (exemplos)



- Afixar informação útil em placard / espaço de convívio / WhatsApp de equipa
- Disponibilizar contactos locais de recursos possíveis
- Criar um “banco de tempo”
- Partilhar actividades de lazer / autocuidado da comunidade local

Call to action – Vamos agir, já..!

- O que posso fazer, que está ao meu alcance...
 - Até ao fim do dia de hoje
 - No espaço de uma semana
 - No próximo mês
 - Semanalmente (vou colocar no calendário)



Imagem disponível [aqui](#)

Call to action – Vamos agir, já..!

- Fazer um Plano de Autocuidado
 - O que posso fazer nos próximos 6 meses para...
 - O que posso fazer no próximo mês para...
 - O que posso fazer hoje para...
- Experimentar, ver se resulta, ajustar
 - Tem de ser realista, senão é só um plano “no papel”
- Exemplo:
 - “dar uma volta maior quando vou passear o cão” → caminhar, contacto com ar livre
 - “beber 2L de água por dia”
 - “fazer uma lista de 3 coisas boas do dia, antes de dormir”



Agir, já..!

ESTA SEMANA JÁ...

EU SINTO • ME

TELEFONEI
A UM AMIG@

PENSEI
NO QUE ME
FAZ SENTIR
GRAT@

FIZ PLANOS
PARA O
FUTURO

CONVERSEI
COM ALGUÉM
SOBRE COMO
ME SINTO

CANTEI
EM VOZ ALTA

FIZ AS
PAZES COM
ALGO/
ALGUÉM

FECHEI OS
OLHOS
E RESPIREI
FUNDO

RECORDEI
MOMENTOS
FELIZES

FIZ UMA
CAMINHADA

ORGANIZEI
AS MINHAS
IDEIAS

FIZ UMA
RECEITA
NOVA

PROCUREI
AJUDA



ASSINALA [✓] O QUE JÁ FIZESTE

Financiado por:
Iceland
Liechtenstein
Norway

Operador do programa:
CIG



Disponível
[aqui](#)

Ideias Finais



O **Burnout** instala-se **progressivamente** e é possível agirmos **antes de “transbordar”**.



Há **sinais** e **sintomas** que posso reconhecer e que **não devemos ignorar**.



Há **aspectos que controlamos**, e sobre esses podemos fazer algo.



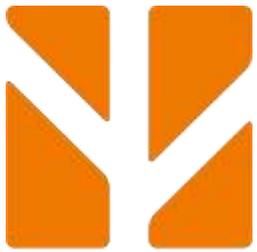
O **Autocuidado** pode ser feito de várias formas, e podemos **adaptá-lo** à nossa realidade.



Podemos criar uma “cultura” de **heterocuidado** e estarmos atentos “em rede”.



Criar um **plano** pode ajudar a não esquecermos de nos **protegermos**.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



Obrigada!

Ana Sofia Nobre | ana.nobre@ordemdospsicologos.pt | [LinkedIn](#)

Joana Almeida Monteiro | joana.monteiro@ordemdospsicologos.pt | [LinkedIn](#)

Referências



- Edú-Valsania, S.; Laguía, A.; Moriano, J.A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19, 1780.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações – Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal. Lisboa. -
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_relatorio_prosperidadeesustentabilidadeedasorganizacoes2023.pdf
- <https://eusinto.me/> - Ordem dos Psicólogos Portugueses
- <https://maisprodutividade.org/burnout/> - Ordem dos Psicólogos Portugueses