

Henrique Boulhosa

Natural de Ruivães, concelho de Vieira do Minho, em 31-10-1973, vem com apenas 20 dias de idade, viver para Lisboa com seus Pais.

Fiel às suas raízes Minhotas, Lisboaeta por migração e Madeirense por opção é casado e têm três filhos.

Em 1991 ingressa na Armada Portuguesa e em 31 de Julho de 1998, conclui o Curso de Bacharelato em Enfermagem, na Escola do Serviço de Saúde Militar.

Atualmente desempenha funções de Enfermeiro, no Comando da Zona Marítima da Madeira.

Desde cedo participou como atleta federado na natação, polo aquático, triatlo e, em 1998 completa o complemento do curso de Enfermagem, na Escola Superior de Enfermagem de São José Cluny-Funchal.



Em 2014 publicou o seu primeiro livro "A Preciosa", que tem como objetivo ajudar qualquer leitor a criar o seu modelo de saúde.

Os primeiros 500 exemplares esgotaram rapidamente e neste momento apresenta uma 2ª Edição revista por todos os amigos que decidiram dar o seu precioso contributo. O meu obrigado a todos os leitores que souberam compreender a mensagem.

Continua apresentar o livro nas Escolas, Bibliotecas e em 12 de Maio 2015 na Livraria Bertrand no Dolce Vita Funchal apresentou o Jogo da Preciosa tendo ajudado os mais novos a entenderem melhor as atividades de vida diária (comer, beber, etc...).

Em Maio de 2016, como objetivo espera apresentar a História da Preciosa, um Conto infante/Juvenil com imagens ilustradas.

O seu projeto pode ser seguido em:

<https://preciosasite.wordpress.com/2015/09/12/o-site-da-preciosa/>

Contributo enviado por:

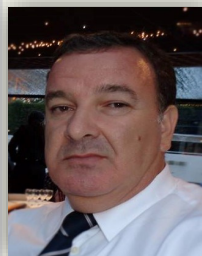
Henrique Boulhosa

1º Sargento Enfermeiro — Armada Portuguesa
Licenciado em Enfermagem



Boletim nº 3 - Outubro - 2015

Editorial



Ao escrever este Editorial, quero dizer-vos que, o dia 22 de Outubro de 2015 constitui já, mais uma data histórica não só para a APEM, como para toda a Enfermagem. A publicação em Diário da República neste dia, da Portaria nº379/2015, que estabelece as regras para a frequência da formação para a transição para a categoria de Oficiais nos quadros de Técnicos de Saúde, vem consagrar um direito antigo e constitui, um importante passo para o futuro da Enfermagem Militar.

É chegada a hora de dizermos bem alto que, a Enfermagem Militar e Civil, conseguiram uma enorme vitória, com este importante reconhecimento que abre novos horizontes no nosso cuidar diário.

A APEM, como Associação de carácter marcadamente científico que sempre foi e nunca possuindo natureza sindical, como alguns quiseram fazer crer a outros camaradas; apela para que todos os Enfermeiros militares se unam, em torno do desenvolvimento da nossa carreira futura. Neste contexto, é importante que todos colaborem, para que se torne mais visível, o conceito da especificidade da Enfermagem Militar. O nosso cuidar diário, é desenvolvido muitas vezes em múltiplos "teatros", muito específicos e tendo como universo destinatário, um diversificado leque de utentes. A Enfermagem militar apresenta-se como um, " vasto território", cheio de oportunidades. É necessário investigar e inovar em todas as áreas em que a Enfermagem militar desenvolve a sua prestação de cuidados. Mas, também é necessário que coloquemos os resultados alcançados no papel e os divulguemos, para que se tornem públicos e logo, uteis a toda a comunidade científica. É imprescindível que, coloquemos de lado os nossos receios e os partilhemos entre nós, no sentido de os ultrapassarmos.

Voltando há data de 22 de Outubro de 2015, ela encerra agora, um capítulo nas nossas aspirações profissionais e abre uma nova fase das mesmas, que constitui a importante operacionalização da nossa transição para o quadro de Oficiais Técnicos de Saúde.

E nesta perspetiva, é imperativo iniciarmos o mais rápido possível, a frequência dos cursos de formação que contamos, não sejam desadequados dos objetivos esperados para uma fase de transição, que deve prejudicar ao mínimo, o normal funcionamento dos Serviços da Saúde Militar.

Finalmente, apelamos a que todos estejam presentes, na nossa festa/ convívio, que vamos realizar no dia 27 de Novembro de 2015, no Hotel Real Palácio em Lisboa e que em breve vai ser amplamente divulgado.

Um abraço a todos

José Bizarro

FOTOS COM HISTÓRIA



Escola de Enfermagem da Armada, sediada no Hospital da Marinha, já extinto, desempenhou um papel importante na Enfermagem militar, sendo uma das mais antigas escolas de Enfermagem de Portugal, regulamentada em 1896. Após quase cem anos, em 1980 foi extinta.



Após 1980 os Cursos de Enfermagem passaram a ser ministrados na Escola do Serviço de Saúde Militar, sediada em Campo de Ourique, principalmente para os militares dos três Ramos e da GNR.

Em 2005 foi estabelecido um protocolo de formação de licenciatura em enfermagem com a Escola Superior de Enfermagem Calouste Gulbenkian.

Nesta Edição:

PAG. 1 — Editorial

PAG. 2, 3 — Investigação em Enfermagem - O ensino ao utente submetido a oxigenoterapia hiperbárica

PAG. 4 — O Enfermeiro e a Cultura

Fotos com História

Ensino ao Utente Submetido a Oxigenoterapia Hiperbárica

A APEM é uma associação de caráter científico, sendo um dos seus objetivos promover a investigação e divulgação científica dos seus associados na área de Enfermagem.

A afirmação da Enfermagem também passa pelo desenvolvimento de trabalhos científicos que contribuam para o aumento do conhecimento dos enfermeiros, permitindo o aumento da qualidade dos cuidados prestados ao utente.

Assim sendo é importante que o Enfermeiro Militar desenvolva trabalhos de investigação contribuindo para a afirmação da Enfermagem Militar e por conseguinte da Enfermagem em geral.

Como incentivo iremos publicando no nosso Boletim Informativo alguns trabalhos que nos forem chegando.

Sendo o Enfermeiro Militar, da Marinha, pioneiro na Enfermagem em Portugal na Oxigenoterapia Hiperbárica, a seguir publicamos um trabalho desenvolvido por Enfermeiros do Centro de Medicina Subaquática e Hiperbárica.

A oxigenoterapia hiperbárica é cada vez mais uma opção terapêutica, em diversas patologias além da doença de descompressão. Salientamos a intoxicação por monóxido, obstrução da artéria central da retina, surdez súbita, osteoradionecrose, ferida diabética, cistite rádica hemorrágica, Fasceites necrosantes, gangrenas gasosas entre outras. É, no entanto, uma área bastante desconhecida para muitos dos nossos utentes, em que o primeiro contacto ocorre aquando de uma primeira consulta no Centro de Medicina Subaquática e Hiperbárica (CMSH).

A motivação para a realização deste estudo prende-se com, a necessidade de percebermos em que medida o Ensino realizado pelos Enfermeiros do CMSH, permite melhorar o entendimento dos utentes relativamente ao tratamento, a sua adesão ao mesmo e a diminuição de intercorrências durante a realização das sessões de Oxigenoterapia Hiperbárica, designadamente a ansiedade dos utentes. São abordados todos os aspetos que consideramos importantes para que o tratamento decorra com o mínimo de intercorrências possíveis, desde o pré-tratamento ao pós-tratamento, salientando as normas de segurança a cumprir, bem como os fatores que podem influenciar o prognóstico final.

Para este estudo, optámos pelo questionário de resposta fechada como medida de avaliação, deixando uma pergunta de resposta aberta no final do questionário que permitiu aos sujeitos, conforme Rodrigues et al (1998), falarem claramente de qualquer tema que não tivesse sido abordado ao longo do questionário e considerassem pertinente mencionar, podendo enriquecer a nossa intervenção. Este questionário foi aplicado entre a 10ª e a 15ª sessão, uma vez que nesta fase, os utentes, já conseguiam responder às questões colocadas, com a informação transmitida no Ensino mais sedimentada.



A nossa amostra é composta por 101 utentes com mais de 18 anos, excetuando aqueles que efetuaram tratamento de urgência. Esta caracteriza-se por 61% dos utentes serem do género masculino, com idades acima dos 41 anos (60%). Em relação à literacia, cerca de 50% da nossa amostra alterna entre a licenciatura e o 4º ano de escolaridade.

Dos resultados obtidos, salienta-se que a informação transmitida no Ensino, foi assimilada pelos utentes em 89%, com desvio padrão de 8. A fase pré-tratamento foi aquela que obteve uma maior percentagem de respostas positivas com 98%, seguindo-se a fase intra-tratamento com 86% e a fase pós-tratamento com 82%.

De salientar que na fase intra-tratamento devemos continuar a reforçar os sinais e sintomas de hiperóxia, bem como de possível barotraumatismo. Já na fase pós-tratamento, não podemos descurar os 16% de respostas negativas, que nos despertam para o facto de não esquecermos que o utente deve sair do Ensino com a noção de que deve evitar o tabaco, não deverá voar nas 24h seguintes a um tratamento de OHB e deverá sempre, consultar um profissional de saúde em caso de viagem programada. E que ao longo do período do tratamento poderá, eventualmente, sentir fadiga e um aumento de apetite, inerentes ao gasto energético despendido durante o tratamento.

Relativamente às normas de segurança a ter em conta em ambiente hiperbárico, a percentagem de respostas positivas foi expressiva, com 93% de respostas positivas. Este item é de extrema importância, uma vez que se trata de um ambiente inóspito, sendo este pressurizado, com elevadas percentagens de oxigénio no seu interior. Devemos pois, manter os níveis de vigilância e alerta, para que esta percentagem se mantenha e se possível, consigamos minimizar as restantes respostas negativas. No que toca aos fatores que influenciam o prognóstico final do tratamento, obtivemos também, 81% de respostas afirmativas. Os números revelam-nos que devemos continuar a alertar o utente para a importância do consumo moderado/reduzido de álcool, evitar as bebidas gaseificadas e se possível cessar os hábitos tabágicos. No caso dos utentes com úlceras, não obstante as cinco respostas negativas dos utentes que responderam e que efetivamente tinham feridas, devemos reforçar o facto de que não deverão aplicar gelo nem produtos à base de Iodopovidona, bem como elucidá-los para importância de prosseguir os cuidados médicos e de enfermagem durante o período do tratamento, pois em conjunto potencia-se o efeito benéfico da OHB.



Reportando-nos ao capítulo da ansiedade, podemos concluir que o objetivo foi atingido, ao pretendermos que o Ensino realizado pelos enfermeiros do CMSH contribua para a diminuição dos índices de ansiedade apresentado pelos utentes, aquando da primeira consulta e do primeiro tratamento. Responderam afirmativamente às questões colocadas, 97% dos inquiridos e apenas 2% responderam negativamente. Temos consciência da impossibilidade de chegar a toda a população da mesma forma, sabendo de antemão que algumas pessoas sofrem de ansiedade e fobias. Cabenos a nós, enquanto profissionais de saúde, apetrechados de ferramentas humanas e técnicas, que nos capacitam para a tentativa de resolução destas situações, contribuir para o sucesso do tratamento dos nossos utentes. Relembrando que o Enfermeiro tem um papel fundamental na promoção da saúde e no contacto com o utente.

Sabemos que este estudo em muito pode ser melhorado, inclusivamente poderá ser complementado por um novo estudo, utilizando escalas de ansiedade, que possam mensurar de uma forma mais objetiva os níveis de ansiedade manifestada pelos nossos Utentes. Esperamos que este seja o primeiro de muitos, uma vez que a Medicina Subaquática e Hiperbárica é uma ciência relativamente recente, desconhecida de uma boa parte da população, incluindo muitos profissionais de saúde. Havendo escassez de estudos relativamente a este ramo, queremos incentivar ao estudo e à pesquisa, no sentido de promover o crescimento desta área de tratamento, proporcionando uma boa prestação de cuidados aos utentes. Lacerda et al (2006) reforça esta ideia ao referir que a participação permanente de Enfermagem Hiperbárica representa um desenvolvimento de uma nova perspectiva de mercado de trabalho e que neste contexto é recomendável a divulgação de trabalhos nesta área. Acrescenta ainda que devem ser encetados esforços para que a atuação de enfermagem passe a ser visualizada como um novo papel dos profissionais desta área e que a mesma seja inserida nas estruturas curriculares das Escolas de Enfermagem, como uma especialidade fundamental para a prestação de cuidados de excelência.

Gostaríamos, igualmente, que esta área de conhecimento fosse reconhecida pela Ordem dos Enfermeiros, como uma competência acrescida para o exercício da enfermagem em medicina hiperbárica e subaquática em Portugal.

Trabalho realizado por:

1TEN TS - Rui Ganiilha

1SAR HE - Teotónio Batista

1SAR HE - Nicole Fernandes

1SAR HE - António Lourenço



Menção honrosa para melhor apresentação do trabalho em poster, nas 3ªs Jornadas de Medicina Subaquática e Hiperbárica na Faculdade de Medicina de Lisboa.