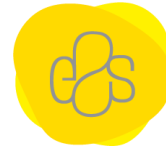




Fatores associados à realização de fisioterapia após a cesariana em mulheres portuguesas - estudo transversal

Cláudia Patrícia da Costa Caxias





Fatores associados à realização de fisioterapia após a cesariana em mulheres portuguesas – estudo transversal

Autor

Cláudia Patrícia da Costa Caxias

Orientador(es)

Professora Doutora Andreia Noites, E2S|P.Porto

Professor Doutor António Mesquita Montes, E2S|P.Porto

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto.



Agradecimentos

Depois da montanha-russa que foi realizar esta dissertação, é com muito carinho que agradeço a todas as pessoas que me apoiaram durante todo este percurso.

Em primeiro lugar, deixo o meu maior agradecimento aos meus orientadores: ao Professor Dr. António Montes e à Professora Dra Andreia Noites, pela disponibilidade, rigor, paciência e por me desafiarem a ir mais além do que eu pensava que era capaz.

Agradeço também ao Professor Dr. Carlos Crasto, pela prestatividade, exigência e valiosos contributos.

Aos meus pais, agradeço por todo o amor, apoio, incentivo e por não me terem deixado desistir nos dias mais difíceis.

À Joana, à Maria e à Diana, sou grata por termos partilhado esta experiência juntas. Depois de várias vezes querermos deitar a toalha ao chão, fizemos jus à expressão “tu consegues tudo o que tu quiseres”.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho. A todos, muito obrigada!



Resumo

Introdução: A fisioterapia tem um papel relevante na otimização do processo de cicatrização. Apesar de se saber que nem todas as mulheres realizam fisioterapia nas cicatrizes de cesariana, torna-se pertinente identificar que fatores estão associados à tomada de decisão de recorrer a este recurso.

Objetivo: Analisar que fatores estão associados à realização de fisioterapia após a cesariana em mulheres portuguesas. **Métodos:** Estudo observacional analítico transversal constituído por mulheres voluntárias. Dados relativos à idade, índice de massa corporal, cicatriz, hábitos, atividade física, cesariana e indicação para a realização de fisioterapia foram recolhidos através de um questionário auto-reportado. Este questionário incluiu a escala *Patient And Observer Scar Assessment Scale* e o *Brief Physical Activity Assessment Tool*. Para um nível de significância de 0,05, utilizou-se o teste t para amostras independentes, o teste Qui-quadrado e Fisher para verificar se os fatores acima referidos estavam associados à realização de fisioterapia. **Resultados:** Este estudo foi constituído por 130 mulheres cuja idade variou entre os 25 e os 64 anos. Todas as participantes tiveram pelo menos um parto de cesariana, contudo, apenas 42 realizaram fisioterapia após a mesma. Relativamente ao grupo que não realizou fisioterapia, a idade foi significativamente superior e existiu uma maior proporção de mulheres que realizaram mais do que uma cesariana ($p < 0,05$). No grupo que realizou fisioterapia, verificou-se uma menor proporção de mulheres insuficientemente ativas e uma maior proporção de mulheres, cuja sua cesariana tinha até 3 anos ($p < 0,05$). Ainda se observou uma maior proporção de mulheres que não foram indicadas para realizar fisioterapia, a recorrer à mesma após a sua cesariana ($p < 0,05$). **Conclusão:** Este estudo demonstrou que fatores como idade, atividade física, número e tempo de cesarianas, bem como indicação para fisioterapia parecem estar associados à realização da mesma.

Palavras-chave: cesariana; processo de cicatrização; fisioterapia no pós-parto.



Abstract

Introduction: Physiotherapy plays an important role in optimising the healing process. Although it is known that not all women undergo physiotherapy for caesarean section scars, it is pertinent to identify which factors are associated with the decision to use this resource. **Objective:** To analyse which factors are associated with physiotherapy after caesarean section in Portuguese women. **Methods:** Cross-sectional analytical observational study of volunteer women. Data on age, body mass index, scar, habits, physical activity, caesarean section and indication for physiotherapy were collected using a self-reported questionnaire. This questionnaire included the Patient And Observer Scar Assessment Scale and the Brief Physical Activity Assessment Tool. At a significance level of 0.05, the t-test for independent samples, the Chi-square test and Fisher's test were used to check whether the above factors were associated with physiotherapy. **Results:** This study consisted of 130 women aged between 25 and 64. All the participants had had at least one caesarean section, but only 42 had physiotherapy afterwards. In the group that didn't undergo physiotherapy, the age was significantly higher and there was a higher proportion of women who had more than one caesarean section ($p < 0.05$). In the group that had physiotherapy, there was a lower proportion of women who were insufficiently active and a higher proportion of women whose caesarean section was up to 3 years old ($p < 0.05$). There was also a higher proportion of women who had not been referred for physiotherapy that used it after their caesarean section ($p < 0.05$). **Conclusion:** This study showed that factors such as age, physical activity, number and time of caesarean sections, and indication for physiotherapy seem to be associated with the execution of physiotherapy.

Keywords: caesarean section; healing process; postpartum physiotherapy.



Índice

1.	Introdução.....	1
2.	Métodos.....	2
2.1.	Desenho de estudo	2
2.2.	Participantes	2
2.3.	Considerações éticas.....	3
2.4.	Instrumentos de recolha de dados.....	3
2.4.1.	Questionário de seleção e caracterização da amostra.....	3
2.4.1.1	<i>Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0 (POSAS)</i>	4
2.4.1.2	<i>Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT)</i>	4
2.5.	Procedimentos.....	5
2.5.1.	Matriz de validação de conteúdo do questionário.....	5
2.5.2.	Estudo piloto	5
2.5.3.	Protocolo de recolha de dados	5
2.5.4.	Análise dos dados.....	6
2.5.5.	Procedimentos estatísticos.....	6
3.	Resultados.....	7
3.1.	Seleção e caracterização da amostra.....	7
3.2.	Variáveis sociodemográficas, antropométricas e hábitos de vida.....	8
4.	Discussão.....	12
5.	Limitações.....	16
6.	Conclusão.....	17
	Referências Bibliográficas.....	18
	Anexos.....	20
	Anexo 1 – Aprovação do estudo pela comissão de ética.....	20
	Anexo 2 – Escala <i>Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0 (POSAS 3.0)</i>	21
	Anexo 3 – Autorização dos autores para a utilização da escala POSAS 3.0.....	23
	Anexo 4 – Escala <i>Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT)</i>	23
	Anexo 5 – Autorização para a utilização do questionário BPAAT	24
	Anexo 6 – Painel de Peritos/Matriz de validação do questionário (versão inicial).....	24
	Anexo 7 – Painel de Peritos/Matriz de validação do questionário (versão final).....	29



Anexo 8 – Estudo piloto (versão inicial)	40
Anexo 9 – Estudo piloto (versão final)	68
Anexo 10 – Questionário <i>Microsoft Forms</i>	84



1. Introdução

A cesariana é uma intervenção cirúrgica recorrente e com tendência crescente na nossa sociedade (Lin et al., 2024). Em 2023, realizaram-se em Portugal continental 30.931 cesarianas, correspondendo a uma taxa média de 38,1%. No ano seguinte, esta taxa subiu para 38,1% o que correspondeu a número total de 31.035 cesarianas (Entidade Reguladora de Saúde, 2025). Esta cirurgia consiste na extração do feto pela região abdominal, sendo frequentemente utilizada uma abordagem transperitoneal, que envolve uma incisão transversal na pele da região abdominal, seguida do tecido subcutâneo, da fáscia (e consequentemente afastamento dos retos abdominais), do peritoneu sobre o útero e do próprio útero (Olszewska et al., 2024). Desta intervenção resulta uma cicatriz suprapúbica (Ceballos-Rivera et al., 2023). Esta cicatriz surge, de forma natural, de uma sequência complexa de interações fisiológicas causadas pelo trauma mecânico que ultrapassa o nível da derme e envolve a formação de tecido adequado, sendo este diferente do tecido original (Pegorare, 2021). Estudos indicam que aproximadamente 60% das pacientes submetidas a cesarianas podem desenvolver cicatrizes disfuncionais face a alterações no processo de cicatrização (Lin et al., 2024). Tais alterações podem estar associadas à formação excessiva de tecido cicatricial, devido a uma acumulação de colagénio, como no caso das cicatrizes hipertróficas e queloides (Fernández-Guarino et al., 2023; Borges et al., 2016). As primeiras permanecem dentro dos limites da lesão original e podem regredir espontaneamente com o tempo. Em contrapartida, as cicatrizes queloides crescem além dos limites da ferida original, não regridem espontaneamente e frequentemente reincidem após a sua excisão (Monstrey et al., 2014; Lubczyńska et al., 2023).

Dado o conjunto de tecidos que são afetados durante este procedimento cirúrgico, as cicatrizes patológicas podem ter efeitos psicológicos e sociais nestas mulheres, bem como consequências funcionais e efeitos físicos desagradáveis. Perda da autoestima, interrupção das atividades diárias, ansiedade e depressão são consequências psicossociais frequentemente referidas. Por sua vez, a nível físico, os sintomas podem incluir comichão, rigidez, sensibilidade, fraca resistência à tração, alterações pigmentares, aumento da textura e aderência da cicatriz (Monstrey et al., 2014). Além disso, sabe-se que durante o processo de cicatrização irão ocorrer alterações na dinâmica do tecido, uma vez que a tensão mecânica da área é modificada em comparação com a da região adjacente (Chamorro Comesaña et al., 2017). Desta forma, muitas mulheres adotam uma postura analgésica com uma ligeira flexão do tronco e retroversão da pélvis para proteger a cicatriz e é frequente haver dor no corte cirúrgico (é uma reação inflamatória associada ao trauma cirúrgico) (Rosa, 2021).



Contudo, é importante referir que, caso surjam alterações, estas mulheres podem recorrer à fisioterapia, uma vez que esta é uma opção relevante para minimizar estes efeitos menos desejados decorrentes deste tipo de cicatrizes (Fernández-Guarino et al., 2023; Borges et al., 2016). Atualmente, estão descritos diversos métodos de intervenção com potencial de reduzir o trauma e facilitar o processo natural de cicatrização dos tecidos: a terapia pelo movimento (o exercício terapêutico e a atividade física – estimulam a respiração, o metabolismo e circulação, essenciais para o processo de cicatrização), a terapia manual (nomeadamente a mobilização dos tecidos moles que auxilia na diminuição de aderências, permite uma maior mobilidade e flexibilidade da pele, diminui a dor e melhora o aspeto da cicatriz), os meios mecânicos (que permitem uma maior oxigenação dos tecidos, diminuição da dor, e também melhoram a mobilidade e aspeto da cicatriz) e os meios eletrofísicos (que auxiliam o alívio da dor, aumento o fluxo sanguíneo e a oxigenação dos tecidos) – incluindo combinações destas diferentes intervenções (Lubczyńska et al., 2023; Ribeiro, 2021). De facto, através destas modalidades de intervenção, pretende-se reduzir a dor e as limitações funcionais, melhorar a flexibilidade, reduzir a hiperpigmentação, o prurido e as aderências fasciais, para consequentemente diminuir a espessura da cicatriz (Lubczyńska et al., 2023). Posto isto, apesar dos recursos em fisioterapia disponíveis e havendo estudos que indicam que a população em geral valoriza o facto de melhorar os efeitos nefastos que podem decorrer das suas cicatrizes, a fisioterapia no pós-operatório é frequentemente negligenciada. Uma das razões, prende-se com o facto das pessoas muitas vezes não correlacionarem a dor e as restrições de mobilidade com o tecido cicatricial (Monstrey et al., 2014; Lubczyńska et al., 2023).

Posto isto, pretende-se analisar que fatores estão associados à realização de fisioterapia após a cesariana.

2. Métodos

2.1. Desenho de estudo

Este estudo é considerado um estudo observacional analítico transversal. Foram recrutadas mulheres que tinham cicatriz de cesariana, através de um questionário *online* que esteve disponível desde 25 de fevereiro de 2025 até ao dia 18 de abril desse mesmo ano.

2.2. Participantes

A população-alvo foi constituída por mulheres que realizaram cesariana, com idade igual ou superior a 18 anos, que conseguiam compreender, escrever e ler em português. Foram excluídas todas



as participantes não responderam à pergunta se tinham realizado fisioterapia ou não após o parto de cesariana.

O presente estudo foi divulgado nas redes sociais por meio de uma publicação que incluía o *link*/hiperligação do questionário, sendo sucessivamente partilhada pelos seus utilizadores. A publicação descrevia os objetivos do estudo, garantia o anonimato das participantes e a confidencialidade dos dados e respostas obtidas.

2.3. Considerações éticas

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (CE0004F) (Anexo 1). Além disso, foi explicado o objetivo desse mesmo estudo e garantida a privacidade e confidencialidade dos dados de todas as participantes, segundo a Declaração de Helsínquia – todos os dados foram anónimos e armazenados no computador da investigadora, sendo apenas esta a ter acesso ao computador. Nenhum dado será divulgado e, após o estudo, tudo será eliminado. Para este estudo, foi ainda garantida a autorização formal dos autores responsáveis pela validação para português dos questionários *Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0* (POSAS 3.0) e *Brief Physical Activity Assessment Tool* (BPAAT) (Anexos 3 e 5).

2.4. Instrumentos de recolha de dados

2.4.1. Questionário de seleção e caracterização da amostra

Para a recolha de dados, foi aplicado um questionário criado na plataforma *Microsoft Forms* cuja primeira secção consistiu na explicação do estudo e consentimento informado para a realização do mesmo, de forma que a todos os dados pudessem ser analisados e utilizados com a devida autorização e cumprimento dos pressupostos éticos. Com a segunda secção, pretendeu-se caracterizar as cicatrizes de cesariana (local e possíveis condições que possam interferir com o normal estado de cicatrização) e a sua influência no dia a dia de cada mulher. Nesta secção, foram aplicadas questões de dois questionários: a *Patient And Observer Scar Assessment Scale 3.0* (POSAS 3.0) e o Índice de qualidade de vida dermatológico (IDQV). A terceira secção abordou questões acerca da fisioterapia na cicatriz de cesariana: se estas mulheres foram aconselhadas à realização da mesma e se efetivamente o fizeram. Após isto, a quarta secção, foi dirigida aos dados sociodemográficos o que permitiu recolher informações gerais sobre a população alvo. Por fim, a quinta e última secção, foi referente aos hábitos de vida que, também estes, podem afetar o normal processo de cicatrização e, conseqüentemente, interferir com a intervenção em fisioterapia. Assim sendo, incluiu questões sobre hábitos tabágicos e etílicos e prática de



atividade física, utilizando o *Brief Physical Activity Assessment Tool* (BPAAT) (Anexo 10). Contudo, neste estudo foram apenas analisados parte dos *outcomes* recolhidos, nomeadamente a idade, o índice de massa corporal, características da cicatriz, hábitos, níveis de atividade física, tempo e número de cesarianas, indicação e realização de fisioterapia.

2.4.1.1 Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0 (POSAS)

A escala POSAS 3.0 pretende avaliar cicatrizes e queimaduras tendo em conta a perspetiva quer do avaliador, quer do paciente. A versão cicatriz contém 17 itens (incluindo dor, cor, espessura, rigidez), sendo estes itens avaliados numa escala com 5 opções de resposta que varia de 1 a 5. A pontuação mais baixa, reflete a pele normal, enquanto que a pontuação mais alta, indica um nível extremo de alteração tecidual, correspondendo ao pior estado de uma cicatriz (Collares et al., 2016). Neste estudo, foi apenas realizada a escala na perspetiva do paciente.

Este instrumento mostrou ser de fácil compreensão, tanto pelos pacientes como pelos profissionais da área da saúde treinados para sua aplicação. Na etapa de validação, comparou-se a POSAS com a escala de *Vancouver*. Os resultados foram mais específicos e abrangentes na POSAS, porém com forte correlação com a outra, o que revela que os construtos são semelhantes (Collares et al., 2016; Lenzi, 2018; Carrière et al., 2023) (Anexo 2).

2.4.1.2 Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT)

O questionário *Brief Physical Activity Assessment Tool* (BPAAT) é uma solução simples e rápida (<5 min) que permite classificar os indivíduos como suficientemente/insuficientemente ativos. Este instrumento de avaliação de atividade física (AF) está validado para a população portuguesa e é composto por duas questões, uma referente à frequência e duração da AF de intensidade vigorosa e outra referente à AF de intensidade moderada e caminhada realizada na semana habitual de um indivíduo. Cada questão é avaliada numa escala de 0 a 4. A pontuação total varia de 0 a 8 e permite uma classificação adicional do indivíduo como “insuficientemente ativo” (pontuação 0–3) ou “suficientemente ativo” (pontuação ≥ 4) (Cruz et al., 2021).

As categorias de classificação BPAAT apresentaram boa validade de construto ($0,40 \leq \kappa \leq 0,64$ 14–16; sensibilidade = 0,75 IC95%: 0,70 – 0,79, especificidade = 0,74 IC95%: 0,71–0,7716) em pacientes com várias condições de saúde, quando comparada à acelerometria e para outros questionários que avaliam os níveis de atividade física (Cruz et al., 2021)(Anexo 4).



2.5. Procedimentos

2.5.1. Matriz de validação de conteúdo do questionário

Para este estudo, o conteúdo do questionário foi sujeito a uma validação por parte de um painel de peritos. Este painel, foi selecionado de forma não aleatória, com o objetivo de avaliar a pertinência do conteúdo do questionário. Assim, foi solicitado a participação de 7 fisioterapeutas com formação e/ou experiência na área de Fisioterapia Dermatofuncional para o preenchimento de uma matriz de validação (Anexo 6). Após a segunda ronda de validação foi obtida uma concordância total por parte dos peritos (100%) (Anexo 7).

2.5.2. Estudo piloto

O estudo piloto consistiu na aplicação do modelo do questionário obtido pela concordância do painel de peritos, a uma amostra cujas características eram semelhantes às da população a ser avaliada. Desta forma, foram selecionadas 5 mulheres, de forma não aleatória e que cumpriam os critérios de elegibilidade do estudo para responderem a um teste de compreensão do questionário. Este questionário foi enviado para estas mulheres através da rede social *Whatsapp*. O objetivo era compreender a relevância e a precisão das questões e das instruções do mesmo (Anexo 8). Obteve-se uma concordância total e questionário final, após analisadas as respostas do teste de compreensão (Anexo 9).

2.5.3. Protocolo de recolha de dados

O questionário de autopreenchimento foi divulgado nas redes sociais da investigadora: *Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp* partilhado sucessivamente (tipo bola de neve). O início da recolha de dados teve início a partir do dia 25 de fevereiro de 2025 e o questionário mantém-se disponível até à dia 18 de abril desse mesmo ano.

Com base nas primeiras 50 respostas válidas, recorreu-se ao *software Gpower 3.1.9.7 (Universitat Kiel, Germany)* com o objetivo de encontrar diferenças na auto-percepção das características da cicatriz. Para tal, foi utilizado um alfa de 0,05 e um poder de 0,80, obtendo-se um tamanho de efeito de 0,53 e um rácio de alocação de 0,47, resultando num tamanho amostral de 130 mulheres (42 mulheres que realizaram fisioterapia e 88 que não realizaram fisioterapia no após a cesariana). Posto isto, todas as respostas foram exportadas para o *Excel* devidamente codificadas e anonimizadas. De seguida, foram aplicados os critérios de inclusão e de exclusão. Posteriormente, os dados foram exportados para o *software IBM SPSS Statistics*, versão 29.0 para análise estatística e inferencial dos mesmos.



2.5.4. Análise dos dados

Após a exportação dos dados para o *Excel* foram verificadas as respostas e eliminadas as participantes que tinham incongruências nas mesmas, bem como as mulheres que não tinham respondido se tinham realizado ou não fisioterapia após a cesariana. De seguida, uma vez que as respostas referentes às escalas POSAS e BPAAT se encontravam com variáveis qualitativas, foram substituídas pelos valores correspondentes em termos quantitativos. Além disso, procedeu-se ao cálculo da pontuação final destas mesmas escalas. Posteriormente, calculou-se o índice de massa corporal (IMC) destas mulheres, utilizando as respostas dadas (altura e massa corporal). Posto isto, foram categorizadas segundo a Organização Mundial de Saúde, em: baixo peso (<18,5 kg/m²), peso normal (18,5–24,9 kg/m²), pré-obesidade (25–29 kg/m²), obesidade grau I (30–34,9 kg/m²), obesidade grau II (35–39,9 kg/m²) e obesidade grau III (> 40 kg/m²) (A Healthy Lifestyle – WHO Recommendations, 2010). Face à escala BPAAT, a estas participantes ainda foi atribuída uma classificação de "insuficientemente ativa" ou "suficientemente ativa", para uma pontuação de 0–3 no primeiro caso e de ≥ 4, no segundo caso.

Para aumentar o poder dos testes estatísticos, relativamente ao tipo de cicatriz estas foram agrupadas em cicatrizes "com alterações" e "sem alterações", consoante a forma e textura da cicatriz. No grupo "sem alterações" foram apenas incluídas as cicatrizes classificadas por estas mulheres como "Normotrófica/Normal". No grupo "com alterações" foram incluídas as restantes cicatrizes "Atrófica", "Queloides" e "Hipertrófica". Além disso, a variável tempo de cicatriz também foi agrupada em "Até 3 anos" e "Mais de 3 anos". Ainda, as categorias de IMC, foram agrupadas em "Peso normal", "Pré-obesidade" e "Obesidade". No que diz respeito ao fototipo de pele estes foram agrupados em "Raça caucasiana" (fototipo I–III) e "Raça negra" (Fototipo IV–VI). Por fim, as categorias de satisfação da cicatriz "Muito insatisfeita", "Um pouco insatisfeita", "Neutra", "Um pouco satisfeita" e "Muito satisfeita" foram agrupados em "Pouco a muito insatisfeita", "Neutra" e "Pouco a muito satisfeita".

2.5.5. Procedimentos estatísticos

Em termos estatísticos, foi utilizado o *software IBM SPSS Statistics*, versão 29. Este *software* permitiu a realização da estatística descritiva através de medidas de tendência central (média) e, de dispersão (desvio padrão) para as variáveis quantitativas, e das frequências absolutas e relativas (em percentagem) para as variáveis qualitativas. Foi, ainda, realizada estatística inferencial dos dados para um nível de significância de 0,05. O teste *Shapiro-Wilk* foi o teste utilizado para verificar se as variáveis



seguiam ou não a distribuição normal, nos casos em que a amostra era inferior a 30. O teste t para amostras independentes foi o teste estatístico utilizado para avaliar se existiram diferenças estatísticas entre as seguintes variáveis: *score* POSAS e realização de fisioterapia após a cesariana; categorias do BPAAT e idade; idade e número de cesarianas. O teste Qui-quadrado foi utilizado para verificar se existia uma associação entre a variável realização de fisioterapia e as variáveis: satisfação com a cicatriz e categorias de IMC. O teste Qui-quadrado com correção da continuidade foi utilizado para avaliar se existia uma associação entre a realização de fisioterapia e as variáveis: indicação para realizar fisioterapia; tipo de cicatriz; tempo da cicatriz; categorias do BPAAT e número de cesarianas. Este mesmo teste ainda permitiu avaliar se existia uma associação entre o tipo de cicatrizes e a indicação para fisioterapia após a cesariana. O teste de *Fisher* foi utilizado para verificar se existia uma associação entre o fototipo de pele e a realização de fisioterapia após a cesariana.

3. Resultados

3.1. Seleção e caracterização da amostra

No total foram obtidas 190 respostas ao questionário de seleção e caracterização da amostra. Destas, foram excluídas, tendo em conta os critérios do estudo, 60 mulheres:

- 7 não tinham realizado cesariana;
- 8 devido a respostas inválidas;
- 45 por não responderem à pergunta se tinham sido sujeitas a fisioterapia ou não após a sua cesariana;

Assim, a amostra final foi de 130 mulheres, das quais 42 realizaram fisioterapia e 88 não realizaram fisioterapia após a sua cesariana (Figura 1).

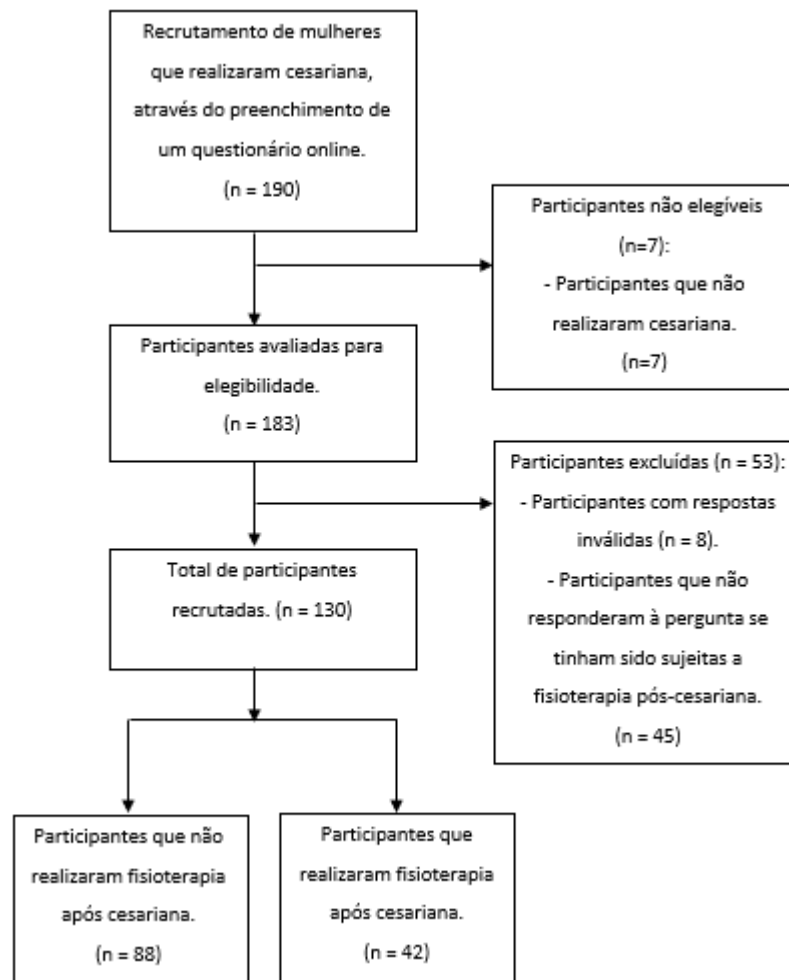


Figura 1 - Diagrama de constituição da amostra

3.2. Variáveis sociodemográficas, antropométricas e hábitos de vida

Este estudo foi constituído por 130 mulheres com idades entre os 25 e os 64 anos, das quais 56,9% apresentavam um peso normal.

Em relação às variáveis demográficas, quando comparado o grupo de mulheres que realizou fisioterapia após a sua cesariana com o grupo que não realizou, verificou-se que a idade foi significativamente maior no grupo que não realizou fisioterapia após a cesariana ($p < 0,001$).

No que diz respeito às variáveis antropométricas, não se verificou uma associação significativa entre ao índice de massa corporal e o ter ou não recorrido a fisioterapia após a cesariana ($p = 0,153$).

Face aos níveis de atividade física verificou-se uma associação significativa entre o nível de atividade física e ter ou não realizado fisioterapia ($p = 0,027$). De facto, foi observado uma menor proporção de mulheres insuficientemente ativas no grupo que realizou fisioterapia.



Em contrapartida, não se verificou uma associação significativa entre as variáveis: consumo de tabaco ($p=0,490$), presença de doenças ($p=0,794$), toma de medicação ($p=0,116$) e ter recorrido a fisioterapia após o parto de cesariana (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos dados sociodemográficos, antropométricos e hábitos de vida. Para as variáveis quantitativas, os dados foram expressos em média e desvio padrão. Relativamente às variáveis qualitativas, estes foram representados sob a forma de frequência absoluta e frequência relativa. O valor de prova (p) reflete a comparação intergrupos.

	Amostra total (n=130)	Recorreu à fisioterapia		Sim vs. Não p
		Sim (n=42)	Não (n=88)	
Variáveis demográficas e antropométricas				
Idade atual (anos)	42,93±9,00	36,64±5,78	45,93±8,73	<0,001
IMC (categorias), n (%)				
Peso normal	74 (56,9%)	29 (39,2%)	45 (60,9%)	
Pré-obesidade	33 (25,4%)	8 (24,2%)	25 (75,8%)	0,153
Obesidade	23 (17,7%)	5 (21,7%)	18 (78,3%)	
Hábitos de vida				
Nível de atividade física, n (%)				
Suficientemente ativa	27 (20,8%)	14 (51,9%)	13 (48,1%)	
Insuficientemente ativa	103 (79,2%)	28 (27,2%)	75 (72,8%)	0,027
Tabaco, n (%)				
Sim	8 (6,2%)	0 (0%)	8 (100%)	
Não	122 (93,8%)	42 (34,4%)	80 (65,6%)	0,490
Doença, n (%)				
Sim	17 (13,1%)	5 (29,4%)	12 (70,6%)	
Não	113 (86,9%)	37 (32,7%)	76 (67,6%)	0,794
Medicação, n (%)				
Sim	15 (11,5%)	7 (46,7%)	8 (53,3%)	
Não	115 (88,5%)	35 (30,4%)	80 (69,6%)	0,116

Legenda: IMC - Índice de massa corporal; n (frequência absoluta); % (frequência relativa); p - valor de prova

Além disso, através da análise das variáveis obstétricas, verificou-se uma associação significativa entre o número de cesarianas e ter ou não realizado fisioterapia no pós-parto ($p=0,047$). Foi observado uma maior proporção do número de cesarianas, em mulheres que não realizaram fisioterapia após a mesma. No mesmo sentido, verificou-se uma associação significativa entre o tempo



da última cesariana e ter recorrido ou não a fisioterapia ($p < 0,001$). Foi observado uma maior proporção de mulheres, cuja sua cesariana tinha até 3 anos, terem recorrido a fisioterapia após a sua cesariana.

Em contrapartida, não se verificou uma associação significativa entre a raça e ter ou não realizado fisioterapia após a cesariana ($p = 0,769$). Por último, não se verificou uma associação significativa entre as variáveis: tipo de cicatriz ($p = 0,520$), satisfação com a cicatriz ($p = 0,252$), *score* POSAS ($p = 0,363$) e a realização de fisioterapia após a cesariana (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização dos dados obstétricos, dermatológicos e da cicatriz. Estes foram expressos em média e desvio padrão para as variáveis quantitativas, e em frequências absoluta e relativa para as variáveis qualitativas. O valor de prova (p) reflete a comparação intergrupos.

	Amostra total (n=130)	Recorreu à fisioterapia		Sim vs. Não p
		Sim (n=42)	Não (n=88)	
Número de cesarianas, n (%)				
Uma	85 (65,4%)	33 (38,8%)	52 (61,2%)	0,047
Duas ou mais	45 (34,6%)	9 (20,0%)	36 (80,0%)	
Tempo última da cesariana, n (%)				
Até 3 anos	44 (33,8%)	28 (63,6%)	16 (36,4%)	<0,001
Mais de 3 anos	86 (66,2%)	14 (16,3%)	72 (83,7%)	
Raça, n (%)				
Caucasiana (Fototipo I-III)	116 (89,2%)	37 (31,9%)	79 (68,1%)	0,769
Negra (Fototipo IV-V)	14 (10,8%)	5 (35,7%)	9 (64,3%)	
Tipo de cicatriz, n (%)				
Com alterações	37 (28,5%)	14 (37,8%)	23 (62,1%)	0,520
Sem alterações	93 (71,5%)	28 (30,1%)	65 (69,9%)	
Satisfação com a cicatriz, n (%)				
De pouco a muito insatisfeito	28 (21,5%)	13 (46,4%)	15 (53,6%)	0,166
Neutro	29 (22,3%)	7 (24,1%)	22 (75,9%)	
De pouco a muito satisfeito	73 (56,2%)	22 (30,1)	51 (69,9%)	
Score POSAS	22,98±5,680	23,64±5,97	22,67±5,55	0,363

Legenda: n (frequência absoluta); % (frequência relativa); POSAS – *Patient and Observer Scar Assessment Scale*; p – valor de prova

Dados os resultados obtidos acima, procurou-se analisar se havia diferenças entre os níveis de atividade física e o número de partos face à idade. Posto isto, não se verificaram diferenças significativas entre a idade e o facto de mulheres serem suficiente ou insuficientemente ativas ($p = 0,171$). No entanto, existiu uma tendência para mulheres mais velhas apresentarem níveis de atividade física mais elevados.



Por outro lado, verificou-se que a idade foi significativamente maior no grupo de mulheres realizou dois ou mais cesarianas em relação ao grupo que só realizou uma cesariana ($p=0,002$) (Tabela 3).

Tabela 3 – Relação entre a idade, níveis de atividade física e número de partos. Para as variáveis quantitativas os dados foram expressos em média e desvio padrão. Relativamente às variáveis qualitativas estas foram representadas sob a forma de frequência absoluta. O valor de prova (p) reflete a comparação intergrupos.

	Idade	
	média	p
Níveis de atividade física		
Suficientemente ativo (n=27)	43,49±9,11	0,171
Insuficientemente ativo (n=103)	40,81±8,43	
Número de cesarianas		
Um (n=85)	41,26±9,36	0,002
Duas ou mais (n=45)	46,09±7,40	

Legenda: n (frequência absoluta); p - valor de prova

Ainda, não se verificou uma associação significativa entre o tipo de cicatriz e a indicação para a realização de fisioterapia ($p=0,521$). Por outro lado, verificou-se uma associação significativa entre a indicação para fisioterapia e a realização da mesma ($p < 0,001$). Observou-se que uma maior proporção de mulheres que não foram indicadas para realizar fisioterapia, recorreram à mesma após a sua cesariana (Tabela 4).



Tabela 4 – Alterações na cicatriz, indicação e realização de fisioterapia após a cesariana. Os dados qualitativos foram expressos em frequências absolutas e relativas. O valor de prova (p) reflete a comparação intergrupos.

	Amostra total (n=130)	Indicação fisioterapia		Sim vs. Não p
		Sim (n=20)	Não (n=110)	
Tipo de cicatriz, n (%)				
Com alterações	37 (28,5%)	4 (10,8%)	33 (89,2%)	0,521
Sem alterações	93 (71,5%)	16 (17,2%)	77 (82,8)	
Realização de fisioterapia, n (%)				
Sim	42 (32,3%)	17 (40,5%)	25 (59,5%)	<0,001
Não	88 (67,7%)	3 (3,4%)	85 (96,6%)	

Legenda: n (frequência absoluta); % (frequência relativa); p - valor de prova

4. Discussão

No pós-operatório, o acompanhamento em fisioterapia deve respeitar todas as fases da cicatrização e tem como objetivos modular esse mesmo processo de cicatrização, prevenir e tratar possíveis intercorrências e complicações cirúrgicas, otimizar o resultado cirúrgico e melhorar a qualidade de vida (Pegorare, 2021). Contudo, sabe-se que nem todas as mulheres recorrem à fisioterapia, nomeadamente após a sua cesariana. Posto isto, torna-se pertinente explorar que fatores estão associados à tomada de decisão de recorrer, efetivamente, à fisioterapia após esta cirurgia (Coutinho & Pedro, 2018).

No presente estudo verificou-se que as mulheres com mais idade foram as que menos recorreram a fisioterapia. Uma hipótese que poderia justificar os resultados seria a de que as mulheres mais velhas podem ter tido menos oportunidades de acesso a fisioterapia. De facto, a fisioterapia em Portugal cresceu de forma exponencial, sendo atualmente a terceira maior área da prestação de cuidados de saúde e a profissão mais representativa na área da reabilitação (Coutinho Isabel & Pedro, 2018). No mesmo seguimento, a área da fisioterapia responsável especialmente pela manutenção e integridade do sistema tegumentar, também está em amplo crescimento no nosso país (da Silva Torres et al., 2014).

No que diz respeito aos dados antropométricos, a literatura científica indica que indivíduos obesos frequentemente enfrentam complicações (infecções de feridas, hematomas e deiscências). Estas surgem, muitas vezes, como resultado de uma hipoperfusão e isquemia relativas, que ocorrem no tecido



adiposo subcutâneo devido à tensão da ferida. Posto isto, a fisioterapia é um recurso fundamental para controlar este tipo de complicações, dado que apresenta recursos que aumentam a oxigenação e vascularização dos tecidos (Guo & DiPietro, 2010; Pegorare, 2021; Lubczyńska et al., 2023; Ribeiro, 2021). Potenciais variações de peso até à data do presente estudo e, o facto de possivelmente, estas mulheres não reconhecerem estas variações, pode justificar não ter havido associação entre o índice de massa corporal e a realização de fisioterapia.

Mais ainda, neste estudo, foi observado uma menor proporção de mulheres insuficientemente ativas no grupo que realizou fisioterapia. Tais resultados sugerem que estas mulheres possivelmente apresentavam maiores níveis de literacia em saúde e, conseqüentemente compreendiam que uma menor mobilidade poderia implicar alterações no processo de cicatrização. De facto, estudos indicam que a literacia em saúde está fortemente relacionada com a capacidade dos indivíduos de se envolverem na gestão de doenças complexas e no autocuidado. Além disso, indivíduos com níveis de literacia superiores, tendencialmente, tomam melhores decisões quando se trata da sua saúde, são mais capazes de aderir a tratamentos e fazem um uso mais eficiente dos recursos (Lopes & Vaz de Almeida, 2019). Assim sendo, parte-se do pressuposto que estas mulheres realizaram mais exercício e atividade física porque compreendiam os seus benefícios (estimulação do metabolismo, aumento da oxigenação e vascularização dos tecidos) quer na saúde em geral, quer no processo de cicatrização (Raquel Bim et al., 2002).

No seguimento destes resultados, procurou-se analisar se os níveis de atividade física modificavam com a idade. Após esta análise, não se verificou uma relação entre estas variáveis, no entanto, existiu uma tendência para mulheres mais velhas apresentarem níveis de atividade física mais elevados. Tais resultados poderiam ser explicados pelo facto de, atualmente, existir uma maior pressão, através dos meios de comunicação social, para que as mulheres mantenham uma aparência mais jovem. Associado a isto e, nomeadamente nas mulheres mais velhas existe também uma crescente preocupação com o envelhecimento prematuro. Desta forma e, além do que já foi referido, o exercício e a atividade física melhoram a saúde, a qualidade de vida, aumentam a longevidade, a capacidade funcional e os níveis de autonomia e independência, aspetos que têm vindo a ser considerados relevantes para as mulheres mais velhas (Vaz, 2024; Carvalho & Madruga, 2011).

O tabaco, o álcool, a medicação e as doenças crónicas podem ter um impacto negativo durante o processo de cicatrização. Sendo assim, mulheres com este tipo de hábitos, estão mais propensas a complicações e a uma cicatriz final com alterações estruturais e funcionais, o que conseqüentemente poderia levar a um aumento da procura de fisioterapia (Pegorare, 2021). Face a este tipo de hábitos, o



fisioterapeuta deve educar a paciente explicando a importância da cessão tabágica, uma vez que está relacionada diretamente com a disponibilidade de oxigénio no organismo, essencial para as células. Além disso, a fisioterapia ainda pode contrariar estas alterações, uma vez que dispõe de meios que podem ajudar a aumentar a vascularização e a oxigenação dos tecidos (Lubczyńska et al., 2023; Ribeiro, 2021). No mesmo sentido, o consumo de álcool também pode interferir com a cicatrização, devido à produção de radicais livres e à desidratação após a sua ingestão. Mais ainda, a cicatriz pode sofrer alterações devido a medicamentos de uso contínuo (estando ou não associados a uma doença crónica) – como anticoagulantes, esteroides glicocorticoides, anti-inflamatórios não esteroides – devendo ser reportado ao médico responsável. Desta forma, deverá existir uma devida orientação referente ao seu uso durante o período pré e pós-cirúrgico, visto que o uso continuado pode interferir na formação de coágulos, na função plaquetária, nas respostas inflamatórias e na proliferação celular (Guo & DiPietro, 2010; Pegorare, 2021). Posto isto, foram comparadas estas variáveis e a realização de fisioterapia. No entanto, não se evidenciou nenhuma relação, porque estes fatores, possivelmente não foram considerados no encaminhamento para um fisioterapeuta. Este apresenta um papel fundamental, no que diz respeito às orientações que devem ser dadas às mulheres. Deve, ainda, explicar quais serão as fases cicatrização que vão ocorrer e o prazo em que é expectável que estas fases ocorram. Além disso, deve reforçar que hábitos como a ingestão de água e uma alimentação rica em nutrientes vão ter um papel relevante na cicatrização. Da mesma forma, deve referir que para o sucesso da cirurgia, bem como para uma satisfação com os resultados da mesma, é imprescindível uma responsabilidade por parte destas mulheres no sentido da cessão tabágica e alcoólica, de forma a que a cicatrização não seja prejudicada e que a probabilidade de surgirem complicações seja mínima.

Relativamente aos dados obstétricos, foi evidente que as mulheres que realizaram mais cesarianas não recorreram a fisioterapia. Além disso, no que diz respeito a estes resultados, verificou-se que a idade foi significativamente maior no grupo de mulheres que realizou duas ou mais cesarianas em comparação com o grupo que só realizou uma cesariana. Ainda, face a esta cirurgia, verificou-se que as mulheres que tinham sido mães mais recentemente (até 3 anos), foram as que recorreram mais à fisioterapia. De facto, estudos indicam que mulheres mais novas, têm procurado fisioterapia neste tipo de condições clínicas (da Silva Torres et al., 2014). Isto pode sugerir, e no seguimento do que já foi referido anteriormente, que esta tomada de decisão pode estar associada a uma maior literacia em saúde. Em Portugal, estudos indicam que a literacia em saúde em 49% da população é inadequada ou problemática, tendo as pessoas mais velhas, menores níveis de literacia (Lopes & Vaz de Almeida, 2019).



A tomada de decisão, no que diz respeito à realização de fisioterapia pode ser também condicionada face ao fototipo de pele da pessoa. Indivíduos com pele mais escura, apresentam maior risco de desenvolverem cicatrizes queloides e hipertróficas (Hochman et al., 2012). Posto isto, seria expectável que mulheres com pele negra, recorressem a fisioterapia, uma vez que existe uma probabilidade superior de terem alterações na cicatriz, o que consequentemente faria com que aumentassem a sua procura. Contudo, não existiu nenhuma associação entre o fototipo de pele e a realização ou não fisioterapia após a cesariana. Dado o número de participantes com fototipo mais escuro ser muito reduzido, pode explicar a ausência desta possível associação.

Outro aspeto importante de se referir foi o facto de o tipo de cicatriz e a satisfação com a mesma, bem como o *score* POSAS não serem diferentes, tendo ou não, estas mulheres, realizado fisioterapia. Possivelmente, apesar das mulheres que decidiram recorrer a fisioterapia, terem uma pontuação no *score* POSAS não muito elevado, sabiam que podiam melhorar ainda mais a qualidade da sua cicatriz. Em relação às participantes que não recorreram a qualquer tipo de intervenção em fisioterapia, possivelmente não reconheceram alterações nas suas cicatrizes e não sabiam que a fisioterapia pode ser um recurso na melhoria do aspeto e função das mesmas. Outra hipótese que poderia justificar estes resultados, poderia ser o facto de estas mulheres não terem sido sujeitas a alterações na cicatrização e, consequentemente, não se sentiram afetadas nem em termos funcionais, nem pelo aspeto e sensação da sua cicatriz (Lopes & Vaz de Almeida, 2019; Pegorare, 2021).

Ainda no que diz respeito ao tipo de cicatriz, também se procurou analisar se haveria alguma relação entre esta variável e a indicação para a realização de fisioterapia. Todavia, não se verificou uma associação significativa entre estas variáveis. No entanto, é importante salientar que uma percentagem significativa de mulheres que, segundo a sua perspetiva, consideraram que a sua cicatriz apresentava alterações, não foram indicadas para a realização de fisioterapia. Tais resultados, podem levantar duas hipóteses: a primeira é que os profissionais que acompanham estas mulheres durante este processo, podem não conhecer os benefícios da fisioterapia nestas condições; a segunda é que tanto os profissionais de saúde, como estas mulheres podem não ser capazes de identificar quando é que estas cicatrizes estão efetivamente com alterações e necessitam de recorrer a fisioterapia. Levantando estas hipóteses, procurou-se analisar a relação entre a indicação de fisioterapia e realização desta. De facto, verificou-se uma associação significativa entre estas variáveis, sendo que foi observado uma maior proporção de mulheres que não foram indicadas, a realizar, efetivamente, fisioterapia.

Assim, tentando responder às hipóteses sugeridas anteriormente, algumas mulheres podem ter sido capazes de reconhecer por si mesmas que a sua cicatriz apresentava alterações relevantes, apesar



de não terem sido indicadas para fisioterapia por parte dos seus médicos ou cirurgiões. Como já descrito, o ato cirúrgico constitui uma agressão que pode prejudicar a funcionalidade dos tecidos afetados. Sendo assim, se o cirurgião e a pessoa forem capazes de reconhecer os resultados de um tratamento adequado, a fisioterapia torna-se uma possibilidade importante para o sucesso de uma cirurgia (Flores et al., 2011). Isto porque o fisioterapeuta, conhecedor da fisiologia da cicatrização, atua e contribui para uma boa recuperação, por meio de terapia manual ou outros recursos, consoante a fase de cicatrização. Além disso, está ainda atento a possíveis complicações que podem ocorrer durante o processo de cicatrização (como o é o caso de hematomas, deiscências, fibroses e aderências, infeções e necroses tecidulares), podendo intervir, também, aquando do surgimento das mesmas (Pegorare, 2021; Guo & DiPietro, 2010).

Posto isto, a literatura demonstra que existem diversos fatores que podem contribuir para alterações no processo de cicatrização e, conseqüentemente levar à necessidade de recorrer a fisioterapia. Assim sendo, quando analisados alguns destes fatores, não se verificaram diferenças significativas face à tomada de decisão de realizar fisioterapia. Tais resultados, sugerem, possivelmente uma diminuição dos níveis de literacia em saúde. Desta forma, seria interessante em estudos futuros analisar se existe associação entre os níveis de literacia em saúde e a realização de fisioterapia após a cesariana. Contudo, é ainda importante realçar que, apesar da fisioterapia ser relevante no controlo da fase inflamatória inicial e servir de guia nas fases seguintes da recuperação, sabe-se que o corpo possui capacidade suficiente para se regenerar por si só (Pegorare, 2021).

Tendo isto em consideração, o fisioterapeuta deve continuar a atuar na comunidade no sentido de educar estas mulheres, não só para o reconhecimento de alterações na sua cicatriz, como também para a possibilidade de minimizar os efeitos negativos das mesmas aquando de alterações funcionais e de aspeto. Adicionalmente, estas mulheres devem reconhecer que a fisioterapia pode ainda ser um recurso importante no tratamento de possíveis complicações associadas a este tipo de cirurgias. Além disso, e para concluir, parece ser ainda necessário procurar comprovar a potencialidade da fisioterapia a cirurgiões, médicos e outros profissionais de saúde. Isto inclui resultados clínicos bem como informação mais esclarecedora acerca dos benefícios que a fisioterapia pode oferecer neste tipo de condições, uma vez que este processo de encaminhamento em Portugal é pouco frequente e ainda não ocorre de forma natural (Flores et al., 2011; Pegorare, 2021).

5. Limitações

Neste estudo, pode ser considerada uma limitação o facto de não se ter distinguido se a cesariana foi programada (resulta numa cicatriz horizontal) ou de urgência (no caso desta última, o protocolo é uma



cicatriz vertical e como não acompanha as linhas de tensão da pele, pode ser um obstáculo à cicatrização).

Além disso, como algumas questões, nomeadamente os hábitos de vida, foram referentes à altura do parto e logo após o mesmo, podem existir viéses de memória.

Por fim, o facto de a avaliação da cicatriz ter sido feita pela própria participante, esta pode não corresponder à realidade, uma vez que a participante pode não ter o conhecimento necessário para avaliar de forma correta a sua cicatriz. No entanto, para tentar contrariar essa possibilidade, foi utilizada a escala POSAS que está validada para utilização por parte do paciente.

6. Conclusão

Este estudo demonstrou que fatores como idade, atividade física, número e tempo de cesarianas, bem como indicação para fisioterapia parecem estar associados à realização da mesma.



Referências Bibliográficas

- Afonso, M. J., & Miranda, M. J. (2011). *Índice de qualidade de vida – Dermatologia*.
- Borges, E. L., Pires, J. F., Silva Abreu, M. N., de Araújo Lima, V. L., Silva, P. A. B., & Soares, S. M. (2016). Factors associated with the healing of complex surgical wounds in the breast and abdomen: Retrospective cohort study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1398.2811>
- Carrière, M. E., Mokkink, L. B., Tyack, Z., Westerman, M. J., Pijpe, A., Pleat, J., van de Kar, A. L., Brown, J., de Vet, H. C. W., & van Zuijlen, P. P. M. (2023). Development of the Patient Scale of the Patient and Observer Scar Assessment Scale (POSAS) 3.0: a qualitative study. *Quality of Life Research*, 32(2), 583–592. <https://doi.org/10.1007/s11136-022-03244-6>
- Carvalho, R. B. da C., & Madruga, V. A. (2011). Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 17(2). <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n2p328>
- Ceballos–Rivera, M., González–González, Y., Alonso–Calvete, A., Justo–Cousiño, L. A., & Da Cuña–Carrera, I. (2023). *Fisioterapia en las secuelas del parto por cesárea. Una revisión sistemática*. 97. sanidad.gob.es/resp
- Chamorro Comesaña, A., Suárez Vicente, M. del P., Docampo Ferreira, T., Pérez–La Fuente Varela, M. del M., Porto Quintáns, M. M., & Pilat, A. (2017). Effect of myofascial induction therapy on post–c–section scars, more than one and a half years old. Pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(1), 197–204. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.07.003>
- Collares, M. V. M., Linhares, C. B., & Viaro, M. S. S. (2016). Portuguese translation of Patient and Observer Scar Assessment Scale (POSAS). *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica (RBCP) – Brazilian Journal of Plastic Surgery*, 31(1), 95–100. <https://doi.org/10.5935/2177-1235.2016rbcp0014>
- Coutinho Isabel, & Pedro, L. (2018). *A fisioterapia em Portugal*.
- Cruz, J., Jácome, C., Oliveira, A., Paixão, C., Rebelo, P., Flora, S., Januário, F., Valente, C., Andrade, L., & Marques, A. (2021). Construct validity of the brief physical activity assessment tool for clinical use in COPD. *Clinical Respiratory Journal*, 15(5), 530–539. <https://doi.org/10.1111/crj.13333>
- da Silva Torres, J., Cabral Ibiapina, L., Helene Mendes Ferreira, L., Oliveira Moura, R., & de Castro Carvalho, K. (2014). *Perfil dos usuários atendidos pela fisioterapia dermatofuncional em Teresina/PI*.
- Entidade Reguladora de Saúde. (2025). *Acesso e atividade dos prestadores de cuidados de saúde de obstetrícia – partos*. <https://www.ine.pt>



- Fernández-Guarino, M., Bacci, S., Pérez González, L. A., Bermejo-Martínez, M., Cecilia-Matilla, A., & Hernández-Bule, M. L. (2023). The Role of Physical Therapies in Wound Healing and Assisted Scarring. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 24, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/ijms24087487>
- Flores, A., Oliveira De Brum, K., & Mendonça De Carvalho, R. (2011). *Análise descritiva do encaminhamento médico a tratamentos fisioterapêuticos dermato-funcionais nos períodos pré e pós-operatório de cirurgias plásticas cosméticas* (Vol. 35, Issue 4).
- Guo, S., & DiPietro, L. A. (2010). Critical review in oral biology & medicine: Factors affecting wound healing. *Journal of Dental Research*, 89(3), 219–229. <https://doi.org/10.1177/0022034509359125>
- Hochman, B., Farkas, C. B., Isoldi_Felipe Contoli, Furtado_Fibianne, & Ferreira_Lydia Masako. (2012). *Keloid and hypertrophic scar distribution according to Fitzpatrick skin phototypes*.
- Lenzi, L. (2018). *The patient and observe scar assessment*.
- Lin, P. L., Hou, J. H., & Chen, C. H. (2024). A common problem between gynecology, obstetrics, and reproductive medicine: Cesarean section scar defect. In *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology* (Vol. 63, Issue 4, pp. 459–470). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2024.03.018>
- Lopes, C., & Vaz de Almeida, C. (2019). *Literacia em Saúde na prática*.
- Lubczyńska, A., Garnarczyk, A., & Wcisło-Dziadecka, D. (2023). Effectiveness of various methods of manual scar therapy. *Skin Research and Technology*, 29(3). <https://doi.org/10.1111/srt.13272>
- Monstrey, S., Middelkoop, E., Vranckx, J. J., Bassetto, F., Ziegler, U. E., Meaume, S., & Téot, L. (2014). Updated Scar Management Practical Guidelines: Non-invasive and invasive measures. In *Journal of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery* (Vol. 67, Issue 8, pp. 1017–1025). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.bjps.2014.04.011>
- Olszewska, K., Ptak, A., Rusak, A., Dębiec-Bąk, A., & Stefańska, M. (2024). Changes in the scar tissue structure after cesarean section as a result of manual therapy. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 33(4), 387–395. <https://doi.org/10.17219/acem/169236>
- Pegorare, A. B. (2021). *Manual de boas condutas e práticas em fisioterapia dermatofuncional: atuação no pré e pós operatório de cirurgias*. Editora UFMS. <https://repositorio.ufms.br>
- Raquel Bim, C., Lilian Perego, A., & Hugo, P.-J. (2002). *Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia* (Vol. 04, Issue 01).
- Ribeiro, J. (2021). *Ondas de choque ou mobilização dos tecidos moles, qual a técnica mais eficaz no tratamento de cicatriz de cesariana: estudo randomizado controlado*.



Rosa, L. (2021). *Fisioterapia no pós-parto cesariana e pós parto vaginal: revisão de literatura.*

Vaz, J. (2024). *Adesão da população feminina ativa ao Treino de Força: motivações, barreiras e papel na autoestima e satisfação corporal.*

Anexos

Anexo 1 – Aprovação do estudo pela comissão de ética



Secretariado da Presidência ESS|P.PORTO

Para: Cláudia Patricia Da Costa Caxias; **Mais 1**

Cc: Comissão de Ética ESS|P.PORTO



ter, 25/02/2025 11:19



Exmo. (a) Senhor (a)

Cláudia Caxias | Joana Silva

Para os efeitos convenientes, cumpre-me informar que por despacho datado de 25.02.2025, da Senhora Presidente desta Escola, e após parecer final da Comissão de Ética (CE) datado de 19.02.2025 (em anexo), validado pelo Presidente da CE e remetido a este Secretariado da Presidência a 24.02.2025, foi autorizada a realização do V/ Projeto de Investigação.

Com os melhores cumprimentos,



ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE



POLITÉCNICO DO PORTO. ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

APRECIÇÃO DA COMISSÃO DE ÉTICA: Após análise ao processo submetido a esta Comissão, verifica-se que foram dadas respostas às questões colocadas no parecer anterior desta Comissão.

PARECER FINAL DA COMISSÃO DE ÉTICA: De acordo com os dados analisados, o parecer é favorável desde que cumpridas todas as diretrizes submetidas a esta Comissão, recomendando-se que a decisão seja suspensa caso haja algum incumprimento grave.

Assinado por: **Pedro Manuel Ribeiro da Rocha**
Monteiro
Num. de Identificação: 09132856
Data: 2025.02.20 14:15:08 +0000

19/02/2025



Anexo 2 – Escala *Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0 (POSAS 3.0)*

Onde é localizada a cicatriz (área)? _____

Qual é a causa da cicatriz?

Cirurgia

Ferimento


Outra: _____

Quando apareceu a cicatriz?

_____ (dia, mês, ano)

0 Quão satisfeito está com o aspeto e sensação da cicatriz?

Muito insatisfeito	Um pouco insatisfeito	Neutro	Um pouco satisfeito	Muito satisfeito
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Continuar com o questionário 



Identificação do

Paciente

.....

Faça um certo no círculo que melhor descreva a sua resposta para a cicatriz/área que escolheu. Para informações adicionais sobre como preencher este questionário por favor ver: www.posas.org/instructions.

As seguintes questões dizem respeito à sua cicatriz neste momento:

	Não	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamen
1. Quão diferente é a cor da sua cicatriz em relação à cor da sua pele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Quão brilhante é a sua cicatriz em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A sua cicatriz está saliente ou afundada em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. A sua cicatriz parece dura em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. A superfície da sua cicatriz é irregular em comparação com a sua pele normal? <i>i</i> por irregular queremos dizer como a cicatriz parece e sente, por exemplo, "elevada", "altos", com rugas, forma diamante, pregueada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. As bordas da sua cicatriz parecem mais esticadas ou alargadas em comparação com logo após a cirurgia ou ferimento? <i>i</i> Normalmente cicatrizes lineares são retas e estreitas. Em alguns casos algumas destas cicatrizes podem esticar e ampliar com o tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

As seguintes perguntas são acerca da cicatriz durante a última

	Não	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
7. A sua cicatriz está muito sensível ao toque?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. A sua cicatriz está menos sensível ao toque ("dormência")?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A sua cicatriz está dolorosa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Tem sensação de dor em pontada na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tem sensação de ardor/queimar na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tem comichão na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Tem sensação de formigueiro ou "picadas de agulha" na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Tem sensação da cicatriz estar a esticar em repouso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tem sensação da cicatriz estar a esticar em movimento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. A sua cicatriz é frágil, podendo abrir/rasgar a pele com facilidade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Se não colocar creme na cicatriz, sente que esta fica seca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Agradecemos por ter completado este questionário.
Para mais informação sobre a POSAS por favor visite www.posas.org

POSAS
Patient and Observer Scar Assessment Scale 3.0



Anexo 3 – Autorização dos autores para a utilização da escala POSAS 3.0



info@posas.nl



Para: Claudia Patricia Da Costa Caxias

sex, 27/09/2024 09:46



Esta mensagem está em Inglês

Traduzir para Português (Brasil)

Nunca traduzir do Inglês

Dear Cláudia Caxias

Thank you for your email and for your interest in POSAS.

Your research sounds both fascinating and promising. We are pleased to grant you permission to use the POSAS 3.0 (I think you are referring to this version?) in Portuguese for the purpose you've described. You can download the POSAS at <https://www.posas.nl/downloads/>

We wish you the best of luck with your research. Should you have any questions or need further assistance, please don't hesitate to reach out.

Kind regards, on behalf of the POSAS team,

dr. Adinda Mieras

Anexo 4 – Escala *Brief Physical Activity Assessment Tool* (BPAAT)

Supplementary material

S1. Portuguese version of the Brief Physical Activity Assessment Tool.

Questionário breve de avaliação da atividade física

(A) 'Quantas vezes por semana, costuma realizar 20 minutos de atividade física intensa que o faz suar ou ficar ofegante? (por exemplo, jogging, levantamento de grandes pesos, cavar, aeróbica ou andar de bicicleta a um ritmo rápido)'

- 3 vezes/semana
- 1 a 2 vezes/semana
- Nenhuma

(B) 'Quantas vezes por semana, costuma realizar 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada que aumenta a sua frequência cardíaca ou o faz respirar com mais dificuldade que o normal? (por exemplo, cortar a relva, transportar cargas leves, andar de bicicleta a um ritmo regular, ou jogar ténis em duplas)'

- > 5 vezes/semana
- 3 a 4 vezes/semana
- 1 a 2 vezes/semana
- Nenhuma



Anexo 5 – Autorização para a utilização do questionário BPAAT



Joana Patrícia dos Santos Cruz <joana.cruz@ipleiria.pt>

Para: Claudia Patricia Da Costa Caxias



seg, 28/10/2024 09:27

Bom dia Terapeuta Cláudia,

Pode utilizar a versão portuguesa da escala, sem problema. Penso que terá acesso à escala via artigo, mas se não tiver, entre em contacto e eu envio-lha.

Votos de muito sucesso para o seu trabalho!

Com os melhores cumprimentos,

Joana Cruz, PT, PhD

Professora Adjunta, ESSLei

Investigadora, ciTechCare



ESCOLA SUPERIOR
DE SAÚDE



Anexo 6 – Painel de Peritos/Matriz de validação do questionário (versão inicial)

Testes de Concordância

Idade: ____ anos

Género: Masculino Feminino Prefiro não responder

Formação profissional na Área de Fisioterapia Dermatofuncional: Sim Não

Tempo de experiência profissional: _____ (meses ou anos)

Data: __/__/____

Matriz de validação de questionário/quadro de peritos

Instruções de preenchimento

1 – Concorda sem reservas

2 – Concorda na generalidade, mas propõe alterações. Justifique e faça a sugestão.

3 – Não concorda com a forma como o item está formulado e propõe alterações substanciais de modo a continuar a constar no questionário. Justifique e faça a sugestão


4 – Discorda totalmente da inclusão do item no questionário. Justifique.

5 – Sem opinião




Questão	Identificação da questão	1	2	3	4	5	Justifique	Sugestão
Secção 1: Consentimento Informado								
1.	<p>O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só as investigadoras têm acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do contacto de email das investigadoras que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado?</p> <p>Sim Não ..</p>							
Secção 2: Caracterização da cicatriz de cesariana								
2	<p>Tem cicatriz de cesariana?</p> <p>Sim Não</p>							
3	<p>Quantos partos teve por cesariana? (ex: 1)</p> <p>Resposta aberta</p>							
4	Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana?							



	<p>Há 3 dias</p> <p>Entre 3 dias a 3 semanas</p> <p>Entre 3 semanas a 6 meses</p> <p>Entre 6 meses a 1 ano</p> <p>Entre 1 a 5 anos</p> <p>Mais de 5 anos</p>						
5	<p>Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente?</p> <p>Sim</p> <p>Não</p>						
6	<p>Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)?</p> <p>Sim</p> <p>Não</p>						
7	<p>Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana?</p> <p>Atrófica</p> <p>Hipertrófica</p> <p>Quelóide</p> <p>Normotrófica/Normal</p> 						
8	<p>Apresenta alguma saliência/edema de pele ao redor da sua cicatriz de cesariana?</p> <p>Sim</p> <p>Não</p>						



														
12	<p>Na altura em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteróides ou anti-inflamatórios não esteroides?</p> <p>Sim Não</p>													
17	<p>Tem conhecimento de ser portador(a) de alguma patologia que altere o processo normal de cicatrização da pele (ex. Diabetes Mellitus)?</p> <p>Sim Não</p>													
Secção 3: Fisioterapia após cirurgia de cesariana														
18	<p>Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia?</p> <p>Sim Não</p>													
19	<p>Realizou fisioterapia antes da cirurgia?</p> <p>Sim Não</p>													
20	<p>Realizou fisioterapia após a cirurgia?</p> <p>Sim Não</p>													
21	<p>Na sua opinião, os tratamentos que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz?</p>													



	Muito Bastante Um pouco Nada							
22	Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia? Sim Não Não sei							
23	Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia? 1 estrela 2 estrelas 3 estrelas 4 estrelas 5 estrelas							
Secção 4: Dados sociodemográficos								
24	Qual é a sua idade? Resposta aberta							
25	Qual é a sua altura? Resposta aberta							
26	Qual é a sua massa corporal? Resposta aberta							
27	Qual é o seu fotótipo de pele? Tipo I Tipo II Tipo III							



Tipo IV Tipo V Tipo VI												
Fototipo	Aparência	Reação à exposição solar	Pigmentação imediata (dura 6-8 horas)	Pigmentação retardada (dura 10-14 dias)								
I	Pele muito branca, cabelo loiro ou ruivo, olhos claros e frequentemente sardas		Queima facilmente, nunca bronzeia	Nenhuma	Nenhuma							
II	Pele branca, olhos claros, cabelo claro		Queima facilmente, bronzeia muito pouco	Fraca	Mínima a fraca							
III	Pele clara, olhos e cabelos de cor variável		Queima um pouco e bronzeia gradualmente	Pouca	Baixa							
IV	Pele moderadamente pigmentada a muito pigmentada		Raramente queima e bronzeia com facilidade	Moderada	Moderada							
V	Escura ou do Sudoeste Asiático		Não queima e bronzeia	Intensa	Intensa							
VI	Muito escura		Bronzeia facilmente	Muito intensa	Intensa							

Secção 7: Hábitos de vida

28	Era fumador antes da cirurgia?											
	Sim Não											
29	Consumia álcool na altura em que realizou a cirurgia?											
	Sim Não											

Nota: As questões 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 30 e 31 integram os questionários POSAS (The Patient and Observer Scar Assessment Scale), Índice de qualidade de vida dermatológica e *The Brief physical activity assessment tool* e, tendo em conta que já foram sujeitas a um painel de peritos e validados para a população portuguesa, não foram alvo de validação novamente.

Anexo 7 – Painel de Peritos/Matriz de validação do questionário (versão final)



	Versão inicial	Concordância	Alteração/ Sugestão Proposta	Versão final
Secção 1: Consentimento Informado				
1.	<p>O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só as investigadoras têm acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do</p>	7/7	Sem alterações	<p>O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só as investigadoras têm acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do contacto de email das investigadoras que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado?</p>





	contacto de email das investigadoras que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado?				
	Sim	7/7	Sem alterações	Sim	
	Não	7/7		Não	
Secção 2: Caraterização da cicatriz de cesariana					
2	Tem cicatriz de cesariana?	7/7	Sem alterações	Tem cicatriz de cesariana?	
	Sim	7/7	Sem alterações	Sim	
	Não			Não	
3	Quantos partos teve por cesariana? (ex: 1)	----- -	Pergunta sugerida pelo perito 3	Quantos partos teve por cesariana? (ex: 1)	
	*Nota: a pergunta não estava incluída no questionário inicial				
	Resposta aberta	----- -		Resposta aberta	
4	Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana?	7/7	Perito 4 – intervalo de tempo muito grande entre 3 semanas e seis meses	Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana?	
	Há 3 dias	5/7		Perito 5 – Estabelecer períodos mais adequados	Menos de 1 mês
	Entre 3 dias a 3 semanas				De 1 a 3 meses
	Entre 3 semanas a 6 meses		A partir de 3 e até 6 meses		
	Entre 6 meses a 1 ano		A partir de 6 meses e até 1 ano		
	Entre 1 a 5 anos		A partir de 1 e até 3 anos		



	Mais de 5 anos		porque permitem uma avaliação mais precisa das diferentes fases de cicatrização e das mudanças que ocorrem ao longo do tempo	Mais de 3 anos
5	Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente? *Nota: a pergunta não estava incluída no questionário inicial	-----	Pergunta sugerida pelo perito 3	Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente?
	Sim	-----		Sim
	Não	----- -		Não
6	Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)?	-----	Pergunta sugerida pelo perito 3	Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)?





	*Nota: a pergunta não estava incluída no questionário inicial			
	Sim	----- -		Sim
	Não	----- -		Não
7	<p>Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana?</p> 	7/7	<p>Perito 1 – Escolher outra imagem</p> <p>Perito 2 – Usar informação adicional para descrever cada tipo de cicatriz</p>	<p>Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana?</p> 
	Atrófica		Perito 3 – Alterar fotografia e colocar uma breve legenda explicado cada tipo de cicatriz.	Atrófica (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente um afundamento da cicatriz em comparação com os tecidos ao seu redor)
	Hipertrófica			Hipertrófica (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente uma elevação da cicatriz dentro das linhas cirurgicas em comparação com os tecidos ao seu redor)
	Quelóide	0/7		Quelóide (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente uma elevação da cicatriz além das linhas cirúrgicas em comparação com os tecidos ao seu redor)
	Normotrófica/Normal		Perito 4 – Colocar características das cicatrizes nas	Normotrófica/Normal (ao tocar e visualizar a cicatriz observa uma cicatriz idêntica ao corte cirúrgico) Atrófica (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente um afundamento da cicatriz em comparação com os tecidos ao seu redor)



			<p>opções de resposta</p> <p>Perito 5 – Usar termos mais acessíveis para descrever as cicatrizes de cesariana, dado que os participantes podem não ter conhecimento científico suficiente para distinguir apenas pela imagem.</p> <p>Perito 6 – incluir descrição de cada cicatriz</p> <p>Perito 7 – Modificar a imagem</p>	
8	Apresenta alguma saliência/edema de pele ao redor da sua cicatriz de cesariana?	6/7	Perito 1 – Modificar “saliência”	A sua cicatriz de cesariana está aderente (sente que está aderida à pele, restringindo o movimento)?



			por aderência da cicatriz	(Exemplo de cicatriz de cesariana com aderências)
				
	Sim	7/7		Sim
	Não	7/7		Não
12	Na altura em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteróides ou anti-inflamatórios não esteroides?	5/7	Perito 6 – Substituir “na altura” por no momento	No momento em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteróides ou anti-inflamatórios não esteroides (ibuprofeno; naproxeno; ácido acetilsalicílico)?
	Sim	7/7	Perito 5 – Dar exemplos deste tipo de medicações	Sim
	Não	7/7	para ser mais perceptível aos participantes	Não
17	Tem conhecimento de ser portador(a) de alguma patologia que altere o processo normal de cicatrização da pele (ex. Diabetes Mellitus)?	5/7	Perito 5 – Substituir “patologia” por doença	No momento da cirurgia de cesariana tinha conhecimento de ser portador(a) de alguma doença (doenças crónicas ex. diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças autoimunes..)?
	Sim	7/7	Perito 7 – Acrescentar mais	Sim
	Não	7/7	exemplos de doenças que	Não






































			afetem a cicatrização	
Secção 3: Fisioterapia após cirurgia de cesariana				
18	Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia?	7/7	Sem alterações	Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia?
	Sim	7/7		Sim
	Não	7/7		Não
19	Realizou fisioterapia antes da cirurgia? *Nota: a pergunta não estava incluída no questionário inicial	-----	Pergunta sugerida pelo perito 7	Realizou fisioterapia antes da cirurgia?
	Sim			Sim
	Não			Não
20	Realizou fisioterapia após a cirurgia?	7/7	Sem alterações	Realizou fisioterapia após a cirurgia?
	Sim			Sim
	Não			Não
21	Na sua opinião, os tratamentos que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz?	6/7	Perito 1 – Substituir tratamentos por “sessões de fisioterapia”	Na sua opinião, os tratamentos que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz?
	Muito	7/7		Muito
	Bastante			Bastante
	Um pouco			Um pouco
	Nada			Nada



	Não realizei fisioterapia			Não realizei fisioterapia
22	Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia?	7/7	Perito 1 – Substituir a opção “Não sei” por “Não tenho opinião”. Perito 7 – Acrescentar “antes e após uma cirurgia”	Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia?
	Sim	7/7		Sim, tanto antes como após a cirurgia
	Não	7/7		Sim, apenas antes da cirurgia
	Não sei	6/7		Sim, apenas após a cirurgia
23	Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia?	7/7	Perito 1, 4 e 6 – Sugiro uma escala de Likert: pouco provável, provável, muito provável, sem opinião...	Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia?
	1 estrela	4/7		Não tenho opinião
	2 estrelas	4/7		Nada provável
	3 estrelas	4/7		Pouco provável
	4 estrelas	4/7		Provável
	5 estrelas	4/7		Certamente irei recomendar
Secção 4: Dados sociodemográficos				
24	Qual é a sua idade?	5/7	Perito 6 e 7 – Referir anos	Qual é a sua idade, em anos? (ex: 26)
	Resposta aberta	7/7		Resposta aberta
25	Qual é a sua altura?	5/7	Perito 6 e 7 – Definir unidade de	Qual é a sua altura?
	Resposta aberta	7/7		Responda em metros (ex:1.65m) Resposta aberta



			medida (ex: metros)																																																					
26	Qual é a sua massa corporal?	2/7	Perito 2,4,5 – Acrescentar “peso” (pode facilitar à compreensão do participante)	Qual é a sua massa corporal (peso)? Responda em quilogramas (ex: 60.2kg)																																																				
	Resposta aberta	7/7	Perito 6 – Acrescentar “peso” e a unidade de medida (kg) Perito 7 – Acrescentar “kg”	Resposta aberta																																																				
27	Qual é o seu fotótipo de pele?	5/7	Perito 6 – Acrescentar uma breve definição sobre o que é o fotótipo de pele.	Qual é o seu fotótipo de pele? Os fotótipos de pele são classificações que determinam a resposta da pele à exposição solar, em particular quanto à predisposição para queimaduras solares e para o bronzeamento.																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fotótipo</th> <th>Aparência</th> <th>Reação à exposição solar</th> <th>Pigmentação imediata (depois de 24 horas)</th> <th>Pigmento retardado (depois de 2 dias)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td>Pele muito branca, cabelo loiro ou ruivo, olhos claros e frequentemente sardas</td> <td> Queima facilmente, nunca bronzeia</td> <td>Nenhuma</td> <td>Nenhuma</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>Pele branca, olhos claros, cabelo claro</td> <td> Queima facilmente, bronzeia muito pouco</td> <td>Fraca</td> <td>Mínima</td> </tr> <tr> <td>III</td> <td>Pele clara, olhos e cabelos de cor variável</td> <td> Queima um pouco e bronzeia gradualmente</td> <td>Pouca</td> <td>Bastante</td> </tr> <tr> <td>IV</td> <td>Pele moderadamente pigmentada a muito pigmentada</td> <td> Raramente queima e bronzeia com facilidade</td> <td>Moderada</td> <td>Moderada</td> </tr> <tr> <td>V</td> <td>Escura ou do Sudoeste Asiático</td> <td> Não queima e bronzeia</td> <td>Intensa</td> <td>Intensa</td> </tr> <tr> <td>VI</td> <td>Muito escura</td> <td> Bronzeia facilmente</td> <td>Muito intensa</td> <td>Intensa</td> </tr> </tbody> </table>	Fotótipo	Aparência	Reação à exposição solar	Pigmentação imediata (depois de 24 horas)	Pigmento retardado (depois de 2 dias)	I	Pele muito branca, cabelo loiro ou ruivo, olhos claros e frequentemente sardas	 Queima facilmente, nunca bronzeia	Nenhuma	Nenhuma	II	Pele branca, olhos claros, cabelo claro	 Queima facilmente, bronzeia muito pouco	Fraca	Mínima	III	Pele clara, olhos e cabelos de cor variável	 Queima um pouco e bronzeia gradualmente	Pouca	Bastante	IV	Pele moderadamente pigmentada a muito pigmentada	 Raramente queima e bronzeia com facilidade	Moderada	Moderada	V	Escura ou do Sudoeste Asiático	 Não queima e bronzeia	Intensa	Intensa	VI	Muito escura	 Bronzeia facilmente	Muito intensa	Intensa	7/7	Perito 2 – Trocar por uma imagem mais objetiva (que não fale de pigmentação)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>I</th> <th>II</th> <th>III</th> <th>IV</th> <th>V</th> <th>VI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pele branca pálida; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas</td> <td>Pele clara; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas</td> <td>Branco mais escuro; Qualquer cor de olho ou cabelo</td> <td>Pele morena clara</td> <td>Pele morena</td> <td>Pele morena escura ou negra</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	I	II	III	IV	V	VI	Pele branca pálida; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas	Pele clara; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas	Branco mais escuro; Qualquer cor de olho ou cabelo	Pele morena clara	Pele morena	Pele morena escura ou negra					
Fotótipo	Aparência	Reação à exposição solar	Pigmentação imediata (depois de 24 horas)	Pigmento retardado (depois de 2 dias)																																																				
I	Pele muito branca, cabelo loiro ou ruivo, olhos claros e frequentemente sardas	 Queima facilmente, nunca bronzeia	Nenhuma	Nenhuma																																																				
II	Pele branca, olhos claros, cabelo claro	 Queima facilmente, bronzeia muito pouco	Fraca	Mínima																																																				
III	Pele clara, olhos e cabelos de cor variável	 Queima um pouco e bronzeia gradualmente	Pouca	Bastante																																																				
IV	Pele moderadamente pigmentada a muito pigmentada	 Raramente queima e bronzeia com facilidade	Moderada	Moderada																																																				
V	Escura ou do Sudoeste Asiático	 Não queima e bronzeia	Intensa	Intensa																																																				
VI	Muito escura	 Bronzeia facilmente	Muito intensa	Intensa																																																				
I	II	III	IV	V	VI																																																			
Pele branca pálida; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas	Pele clara; Cabelo ruivo ou loiro; Olhos azuis/verdes; Sardas	Branco mais escuro; Qualquer cor de olho ou cabelo	Pele morena clara	Pele morena	Pele morena escura ou negra																																																			
																																																								
	Tipo I			Tipo I																																																				



	Tipo II	7/7		Tipo II
	Tipo III	7/7		Tipo III
	Tipo IV	7/7		Tipo IV
	Tipo V	7/7		Tipo V
	Tipo VI	7/7		Tipo VI
Secção 7: Hábitos de vida				
28	Era fumador antes da cirurgia?	6/7	Perito 1– Acrescentar “regular”	Era fumador regular no momento da cirurgia?
	Sim	7/7		Sim
	Não	7/7		Não
29	Consumia álcool na altura em que realizou a cirurgia?	5/7	Perito 1– Acrescentar “regular” Perito 6 – Substituir na altura por “no momento”	Consumia álcool regularmente no momento em que realizou a cirurgia?
	Sim	7/7		Sim
	Não	7/7		Não



Anexo 8 – Estudo piloto (versão inicial)

Eu, Patrícia Caxias sou aluna do segundo ano de Mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste momento estou a desenvolver um estudo que tem como objetivo avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana nos domínios da CIF em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia– estudo observacional analítico transversal, sob a orientação dos Docentes Andreia Noites e António Mesquita Montes. Para este estudo foi elaborado um questionário de 31 perguntas que será submetido a um Teste de Compreensão, parte do seu processo de avaliação.

Agradeço a vossa colaboração e pedia-vos então, que seguissem as seguintes instruções.

Instruções

O Teste de Compreensão tem como objetivo avaliar a clareza, compreensão, relevância e o ajuste das palavras/expressões utilizadas neste questionário.

Para iniciar a resposta a este Teste, deverá ter consigo o questionário que lhe foi previamente enviado.

Posto isto, pedíamos-lhe que:

- Verificasse se o questionário é de fácil leitura e compreensão;
- Registasse quais as perguntas que lhe suscitam dúvidas e sugerisse alterações que considera que deviam ser feitas.

Nesta fase não estamos interessadas nas suas respostas ao questionário, mas na verificação da ortografia e na formulação das perguntas.

Instruções do questionário:

Instruções:	
Sentiu dificuldades em compreender as instruções?	
Encontrou algumas palavras que não tenha entendido perfeitamente?	



Acha que as instruções deviam ter sido escritas de outro modo? Como?	
Acha que falta alguma informação às instruções?	

Secção 1: Consentimento Informado	
<p>1. O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes mamárias e de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só as investigadoras têm acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do contacto de email das investigadoras que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado?</p> <p>..</p>	
Sentiu dificuldades em compreender as instruções?	
Encontrou algumas palavras que não tenha entendido perfeitamente?	



Acha que as instruções deviam ter sido escritas de outro modo? Como?	
Acha que falta alguma informação às instruções?	
Secção 2: Caraterização da cicatriz de cesariana	
2. Tem cicatriz de cesariana?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
3. Quantos partos teve por cesariana (ex: 1)	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
4. Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana?	



Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
5. Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
6. Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	



7. Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
8. A sua cicatriz de cesariana está aderente? (sente que está aderida à pele restringindo o movimento)?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
9. Quão satisfeito está com o aspeto e sensação da cicatriz de cesariana?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	



É relevante para a sua situação? Faz sentido?		
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?		
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?		
10: As seguintes questões dizem respeito à sua cicatriz de cesariana, neste momento:	Quão diferente é a cor da sua cicatriz em relação à cor da sua pele?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Quão brilhante é a sua cicatriz em comparação com a sua pele normal?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	A sua cicatriz está saliente ou afundada em comparação com a sua pele normal?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão	



	adequadas à pergunta?	
A sua cicatriz parece dura em comparação com a sua pele normal?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
A superfície da sua cicatriz é irregular em comparação com a sua pele normal?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	



	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	As bordas da sua cicatriz parecem mais esticadas ou alargadas em comparação com logo após a cirurgia ou ferimento?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
11: As seguintes perguntas são acerca da cicatriz de	A sua cicatriz está muito sensível ao toque?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



cesariana durante a última semana:	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	A sua cicatriz está menos sensível ao toque ("dormência")?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão	



	adequadas à pergunta?	
	A sua cicatriz está dolorosa?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Tem sensação de dor em pontada na cicatriz?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	



	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Tem sensação de ardor/queimar na cicatriz?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Tem comichão na cicatriz?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Tem sensação de formigueiro ou "picadas de agulha" na cicatriz?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão	



	adequadas à pergunta?	
	Tem sensação da cicatriz estar a esticar em repouso?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Tem sensação da cicatriz estar a esticar em movimento?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	



	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
A sua cicatriz é frágil, podendo abrir/rasgar a pele com facilidade?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Se não colocar creme na cicatriz, sente que esta fica seca?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
12. No momento em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteróides ou anti-inflamatórios não esteroides (ex: ibuprofeno; naproxeno; ácido acetilsalicílico)?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
13: A finalidade do questionário é avaliar o quanto o seu problema de pele	Na última semana, sentiu-se embaraçado(a) ou incomodado(a) por causa do estado da sua pele?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



a afetou durante a última semana: Por problema de pele considere a sua cicatriz	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Na última semana, até que ponto o seu problema na pele prejudicou a sua vida normal (fazer compras, cuidar da casa, tratar das plantas, etc.)?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão	



	adequadas à pergunta?	
	Na última semana, a escolha da roupa que usou teve que ver com o estado da sua pele?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Na última semana, até que ponto o seu problema de pele afetou o convívio com outras pessoas ou mesmo os seus tempos livres?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	



	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
	Na última semana, até que ponto o seu problema de pele o(a) impediu de praticar desporto?	
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
14. Na última semana, o seu problema de pele impediu-a de trabalhar ou estudar?		
Por problema de pele considere a sua cicatriz		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
15. Se a sua resposta foi SIM, até que ponto o seu problema de pele foi problema no trabalho ou na escola?	
Por problema de pele considere a sua cicatriz	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
16: A finalidade do questionário é avaliar quanto o seu problema de pele a afetou durante a última semana: Por problema de pele considere a sua cicatriz	Na última semana, até que ponto o seu problema de pele afetou a sua vida sexual?
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?
	O que significa para si? Como interpreta?
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?



	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Na última semana, o estado da sua pele criou-lhe problemas no relacionamento com colegas de trabalho, o/a seu/sua companheiro(a), alguns amigos próximos ou familiares?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Na última semana, até que ponto os tratamentos para a sua pele lhe criaram problemas, por exemplo de sujar a casa ou lhe tomarem demasiado tempo?		



	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
17. No momento da cirurgia de cesariana tinha conhecimento de ser portador(a) de alguma doença (Doenças crónicas ex. Diabetes Mellitus; hipertensão arterial, doenças autoimunes...)?		
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
	O que significa para si? Como interpreta?	
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
Secção 3: Fisioterapia após cirurgia de cesariana		



18. Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
19. Realizou fisioterapia antes da cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
20. Realizou fisioterapia após a cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	



Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
21. Na sua opinião, as sessões de fisioterapia que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
22. Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
23. Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia?	



Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Secção 4: Dados sociodemográficos	
24. Qual é a sua idade, em anos (ex: 26)?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
25. Qual é a sua altura?	
Responda em metros (ex: 1.65m)	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	



É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
<p>26. Qual é a sua massa corporal?</p> <p>Responda em quilogramas (ex: 60.2kg)</p>	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
<p>27. Qual é o seu fotótipo de pele?</p> <p>Os fotótipos de pele são classificações que determinam a resposta da pele à exposição solar, em particular quanto à predisposição para queimaduras solares e para o bronzamento.</p>	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	



As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
Secção 5: Hábitos de vida	
28. Era fumador regular no momento da cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
29. Consumia álcool regularmente no momento em que realizou a cirurgia?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
30. Quantas vezes por semana costuma realizar 20 minutos de atividade física intensa que o faz suar ou ficar ofegante (por exemplo: jogging, levantamento de pesos, cavar, aeróbica ou andar de bicicleta a um ritmo rápido)?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	



O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	
31. Quantas vezes por semana costuma realizar 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada que aumenta a sua frequência cardíaca ou o faz respirar com mais dificuldade que o normal (por exemplo: cortar a relva, transportar cargas leves, andar de bicicleta a um ritmo regular ou jogar ténis em duplas)?	
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	
O que significa para si? Como interpreta?	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	

Opinião geral:

Alterações teste de compreensão/se necessário

**Anexo 9 – Estudo piloto (versão final)**

Instruções	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5
Sentiu dificuldades em compreender as instruções?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
Encontrou algumas palavras que não tenha entendido perfeitamente?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
Acha que as instruções deviam ter sido escritas de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
Acha que falta alguma informação às instruções?	Não	Não	Não	Não	Não



	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5
Secção 1: Consentimento Informado					
1. O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só as investigadoras têm acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do contacto de email das investigadoras que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Que estão asseguradas as condições para não ver os meus dados divulgados.	Que devo responder de forma afirmativa se quiser participar no estudo.	Que os meus dados estão seguros para o estudo e que posso recusar-me a participar.	A minha participação é voluntária e posso tirar dúvidas se necessário.	Não há risco de partilha dos meus dados caso decida participar.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim. Sim.	Sim.	Talvez.	Obviamente.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

Secção 2: Caracterização da cicatriz de cesariana					
2. Tem cicatriz de cesariana?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado obrigatório para a participação.	Dado importante.	Pergunta fundamental.	É a pergunta que permite integrar o estudo.	Informação importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Sim.	Sim. Sim.	Sim, faz sentido.	Sim, é relevante para o estudo.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
3. Quantos partos teve por cesariana (ex: 1)					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado relevante para o estudo.	Dado importante.	Pergunta fundamental, relacionada com o tema.	Pergunta importante.	Pergunta que surge de acordo com o objetivo do estudo.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim. Sim.	Sim, faz sentido.	Sim.	Sim, é relevante para o estudo.



Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
4. Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado possivelmente importante.	Caracteriza a cicatriz.	Espaço temporal da cicatriz.	Dado relevante.	Dado pertinente.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim. Sim.	É importante para o estudo.	Não. Sim.	Não. Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Talvez.	Sim.	Sim.	Possivelmente.	Talvez.
5. Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a ansiedade.	Pergunta normal.	Caracteriza a altura da cirurgia.	Pergunta normal.	Perceber o meu estado emocional na altura da cirurgia.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não. Possivelmente para o estudo.	Não.	Sim.	Não.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
6. Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Cuidados com a cicatriz.	Pergunta normal.	Hábitos com a cicatriz.	Uso de pomadas após a cirurgia.	Pergunta possivelmente relevante para o estudo.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Sim.	Sim. Sim.	Talvez.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
7. Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Pergunta importante.	Caracterização da cicatriz.	Ver a aparência da cicatriz.	Dado relevante.	Pergunta pertinente para o estudo.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Possivelmente.	Acredito que sim.	Talvez.
8. A sua cicatriz de cesariana está aderente? (sente que está aderida à pele restringindo o movimento)?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



O que significa para si? Como interpreta?	Se tenho dificuldade a movimentar-me por conta da cicatriz.	Se a cicatriz me limita.	Pergunta normal.	Possivelmente é uma pergunta importante para o estudo.	Pergunta importante.	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não sei.	Talvez.	Sim, muito.	Sim.	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	
9. Quão satisfeito está com o aspeto e sensação da cicatriz de cesariana?						
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	
O que significa para si? Como interpreta?	Aspeto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	
10: As seguintes questões dizem respeito à sua cicatriz de cesariana, neste momento:	Quão diferente é a cor da sua cicatriz em relação à cor da sua pele?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Aspeto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Não.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Quão brilhante é a sua cicatriz em comparação com a sua pele normal?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Aspeto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	



As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
A sua cicatriz está saliente ou afundada em comparação com a sua pele normal?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Aspetto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
A sua cicatriz parece dura em comparação com a sua pele normal?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Aspetto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.

É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Talvez.	Sim.	Não, mas para o estudo sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
A superfície da sua cicatriz é irregular em comparação com a sua pele normal?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Aspetto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
As bordas da sua cicatriz parecem mais esticadas ou alargadas em comparação com logo após a cirurgia ou ferimento?					



	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Aspeto da cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim. Sim.	Não, mas faz sentido.	Não.	Talvez.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
11: As seguintes perguntas são acerca da cicatriz de cesariana durante a última semana:	A sua cicatriz está muito sensível ao toque?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	A sua cicatriz está menos sensível ao toque ("dormência")?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim. Sim.	Sim.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	A sua cicatriz está dolorosa?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim. Sim.	Sim. Sim.	Sim. Sim.	Sim.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Tem sensação de dor em pontada na cicatriz?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Não. Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Tem sensação de ardor/queimar na cicatriz?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Sim.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Tem comichão na cicatriz?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.



É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Tem sensação de formiguelo ou “picadas de agulha” na cicatriz?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não. Sim.	Não.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Tem sensação da cicatriz estar a esticar em repouso?					

Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Não.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Tem sensação da cicatriz estar a esticar em movimento?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
A sua cicatriz é frágil, podendo abrir/rasgar a pele com facilidade?						
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.	
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim. Sim.	Sim.	Sim, muito.	Sim.	
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Se não colocar creme na cicatriz, sente que esta fica seca?						
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avalia a cicatriz.	Caracteriza a cicatriz.	Pergunta para compreender o estado da cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta importante.	

	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim	Não.	Não.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
12. No momento em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteroides ou anti-inflamatórios não esteroides (ex.: ibuprofeno; naproxeno; ácido acetilsalicílico)?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Obter informação adicional.	Pergunta normal.	Pergunta que possivelmente pode interferir com a cicatriz.	Pergunta normal.	Pergunta normal.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Sim.	Não. Possivelmente, para o estudo.	Não. Não sei.	Sim.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
13: A finalidade do questionário é avaliar o quanto o seu problema						
Na última semana, sentiu-se embaraçado(a) ou incomodado(a) por causa do estado da sua pele?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



de pele a afetou durante a última semana: Por problema de pele considere a sua cicatriz	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não, mas para o estudo provavelmente.	Não.	Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Na última semana, até que ponto o seu problema na pele prejudicou a sua vida normal (fazer compras, cuidar da casa, tratar das plantas, etc.)?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Não.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	

	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Na última semana, a escolha da roupa que usou teve que ver com o estado da sua pele?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Não. Sim, para o estudo.	Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Na última semana, até que ponto o seu problema de pele afetou o convívio com outras pessoas ou mesmo os seus tempos livres?						
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.	



	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Na última semana, até que ponto o seu problema de pele o(a) impediu de praticar desporto?						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não.	Não.	Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
14. Na última semana, o seu problema de pele impediu-a de trabalhar ou estudar?						
Por problema de pele considere a sua cicatriz						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
15. Se a sua resposta foi SIM, até que ponto o seu problema de pele foi problema no trabalho ou na escola?						
Por problema de pele considere a sua cicatriz						
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



<p>16: A finalidade do questionário é avaliar quanto o seu problema de pele a afetou durante a última semana:</p> <p>Por problema de pele considere a sua cicatriz</p>	Na última semana, até que ponto o seu problema de pele afetou a sua vida sexual?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não. Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	Na última semana, o estado da sua pele criou-lhe problemas no relacionamento com colegas de trabalho, o/a seu/sua companheiro(a), alguns amigos próximos ou familiares?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.

	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não.	Não.	Não. Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?					
	Na última semana, até que ponto os tratamentos para a sua pele lhe criaram problemas, por exemplo de sujar a casa ou lhe tomarem demasiado tempo?					
	Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
	O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar de que forma a cicatriz me afeta.	Pergunta normal.	Avaliar o impacto da cicatriz.	Pergunta relevante para o estudo.	Impacto da cicatriz na minha vida.
	É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não.	Não.	Sim.	Não.
	Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
	As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.



17. No momento da cirurgia de cesariana tinha conhecimento de ser portador(a) de alguma doença (Doenças crónicas ex. Diabetes Mellitus; hipertensão arterial, doenças autoimunes...)?

Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Perceber se ter uma destas doenças pode afetar a cicatriz.	Pergunta comum em estudos.	Pergunta normal.	Averiguar a presença de alguma doença.	Ver se tenho alguma destas patologias.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Não. Sim.	Não.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

Secção 3: Fisioterapia após cirurgia de cesariana

18. Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia?

Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Avaliar se é comum ser encaminhada para fazer fisioterapia.	Pergunta normal.	Perceber se fui informada por um profissional de saúde para fazer fisioterapia.	Pergunta importante para o estudo.	Pergunta relevante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Sim. Sim.	Não.	Sim. Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

19. Realizou fisioterapia antes da cirurgia?

Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Pergunta importante para o estudo.	Dado importante.	Pergunta normal.	Pergunta pertinente.	Perceber quantas pessoas fizeram fisioterapia antes da cesariana.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Não. Sim.	Não. Sim.	Não. Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.

20. Realizou fisioterapia após a cirurgia?

Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Pergunta importante para o estudo.	Dado importante.	Pergunta normal.	Pergunta pertinente.	Perceber quantas pessoas fizeram fisioterapia após a cesariana.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não. Sim.	Sim. Sim.	Não. Sim.	Sim.



Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
21. Na sua opinião, as sessões de fisioterapia que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Ver o efeito da fisioterapia.	Perceber os resultados da fisioterapia nestes casos.	Pergunta importante para o estudo.	Averiguar se o efeito da fisioterapia é realmente benéfico.	Pergunta relevante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Não.	Sim.	Não.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
22. Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	A perceção das pessoas sobre a fisioterapia.	Perceber se a fisioterapia é eficaz nestas cicatrizes.	Pergunta relevante.	Averiguar os resultados da fisioterapia nestes casos.	Pergunta importante.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim. Sim.	Não. Sim.	Sim. Sim.	Não. Sim.	Sim. Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
23. Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Mostrar a importância da fisioterapia.	A opinião das pessoas acerca da fisioterapia.	Se, com base na minha experiência, recomendo fisioterapia a outras pessoas.	Pergunta normal.	Pergunta normal.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim. Sim.	Não. Sim.	Sim. Sim.	Não. Sim.	Sim. Não.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Secção 4: Dados sociodemográficos					
24. Qual é a sua idade, em anos (ex: 26)?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Pergunta normal num questionário.	Pergunta comum.



É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
25. Qual é a sua altura?					
Responda em metros (ex: 1.65m)					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Pergunta normal num questionário.	Pergunta comum.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
26. Qual é a sua massa corporal?					
Responda em quilogramas (ex: 60.2kg)					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Pergunta normal num questionário.	Pergunta comum.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
27. Qual é o seu fotótipo de pele?					
Os fotótipos de pele são classificações que determinam a resposta da pele à exposição solar, em particular quanto à predisposição para queimaduras solares e para o bronzamento.					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Caracterizar as mulheres do estudo.	Informação.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
Secção 5: Hábitos de vida					
28. Era fumador regular no momento da cirurgia?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.



O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Pergunta normal num questionário.	Pergunta comum.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Não. Sim.	Não. Sim.	Não. Sim.	Não. Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
29. Consumia álcool regularmente no momento em que realizou a cirurgia?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Dado demográfico.	Informação para caracterizar a população em estudo.	Informação sociodemográfica.	Pergunta normal num questionário.	Pergunta comum.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não. Sim.	Não.	Não. Sim.	Não. Sim.	Não.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
30. Quantas vezes por semana costuma realizar 20 minutos de atividade física intensa que o faz suar ou ficar ofegante (por exemplo: jogging, levantamento de pesos, cavar, aeróbica ou andar de bicicleta a um ritmo rápido)?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Caracterizar a população.	Ver se as mulheres praticam atividade física na gravidez.	Pergunta normal.	Pergunta possivelmente relevante.	Pergunta normal.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Sim. Sim.	Sim.	Sim. Sim.	Não. Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.
31. Quantas vezes por semana costuma realizar 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada que aumenta a sua frequência cardíaca ou o faz respirar com mais dificuldade que o normal (por exemplo: cortar a relva, transportar cargas leves, andar de bicicleta a um ritmo regular ou jogar ténis em duplas)?					
Sentiu dificuldades em compreender a pergunta?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
O que significa para si? Como interpreta?	Caracterizar a população.	Ver se as mulheres praticam atividade física na gravidez.	Pergunta normal.	Pergunta possivelmente relevante.	Pergunta normal.
É relevante para a sua situação? Faz sentido?	Não.	Sim. Sim.	Sim.	Sim. Sim.	Não. Sim.
Teria escrito esta pergunta de outro modo? Como?	Não.	Não.	Não.	Não.	Não.
As opções de resposta estão adequadas à pergunta?	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.	Sim.



Anexo 10 – Questionário *Microsoft Forms*

Perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia em mulheres

Sou estudante do 2.º ano de Mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional, na Escola Superior de Saúde do Porto. Este questionário foi realizado com o objetivo de avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana na funcionalidade e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia.

Ao aceitar responder a este questionário, saiba que todas as suas respostas serão anónimas e confidenciais.

Para qualquer questão ou dúvida, contactar: 10190271@ess.ipp.pt

Tempo estimado de resposta: 6 minutos.

Agradeço, desde já, a sua cooperação e tempo disponibilizados.

* Obrigatória

Consentimento Informado

1

O presente estudo de investigação destina-se a obter os dados necessários para a realização de uma tese de mestrado em Fisioterapia Dermatofuncional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Neste estudo, as participantes terão de responder a um questionário cujo objetivo é avaliar a perceção do impacto das cicatrizes de cesariana no dia a dia de cada uma, durante a realização das suas atividades diárias, e qualidade de vida em mulheres que foram sujeitas ou não a fisioterapia. Os dados serão confidenciais e será mantido o anonimato. Serão armazenados num computador sem ligação à rede, ao qual só a investigadora tem acesso. No final do estudo, todos os dados recolhidos serão eliminados. Além disso, as participantes podem recusar-se a participar, sem qualquer tipo de penalização por esse facto. Qualquer dúvida ou informação, pode ser esclarecida através do contacto de email da investigadora que se encontra disponibilizado na descrição do questionário. Posto isto, aceita participar de livre e espontânea vontade no estudo acima mencionado? *

Sim

Não



Caracterização de cicatriz de cesariana

Esta secção irá abordar questões relativamente à cicatriz na altura da cesariana e possíveis condições de saúde que interferiram com o tratamento em fisioterapia durante o processo de cicatrização.

2

Tem cicatriz de cesariana? *

- Sim
- Não

3

Quantos partos teve por cesariana? (ex: 1) *

4

4

Há quanto tempo tem a sua cicatriz de cesariana? *

- Menos de 1 mês
- De 1 a 3 meses
- A partir de 3 e até 6 meses
- A partir de 6 meses e até 1 ano
- A partir de 1 e até 3 anos
- Mais de 3 anos

5

Na altura da sua cirurgia e parto sentiu-se mais ansiosa e/ou stressada do que habitualmente? *

- Sim
- Não



6

Após a sua cirurgia teve cuidados regulares com a sua cicatriz de cesariana (higiene da cicatriz, uso de pomadas ou cremes)? *

- Sim
- Não

7

Como se apresenta a sua cicatriz de cesariana? *

No caso de ter feito mais que uma cesariana, responda de acordo com a última cesariana que fez.



- Normotrófica/Normal (ao tocar e visualizar a cicatriz observa uma cicatriz idêntica ao corte cirúrgico)
- Atrófica (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente um afundamento da cicatriz em comparação com os tecidos ao seu redor)
- Quelóide (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente uma elevação da cicatriz além das linhas cirúrgicas em comparação com os tecidos ao seu redor)
- Hipertrófica (ao tocar e visualizar a cicatriz observa ou sente uma elevação da cicatriz dentro das linhas cirúrgicas em comparação com os tecidos ao seu redor)

8

A sua cicatriz de cesariana está aderente (sente que está aderida à pele, restringindo o movimento)? *

(Exemplo de uma cicatriz de cesariana com aderências)



- Sim
- Não



9

Quão satisfeito está com o aspeto e sensação da cicatriz de cesariana? *

POSAS (The Patient and Observer Scar Assessment Scale)

- Muito insatisfeito
- Um pouco insatisfeito
- Neutro
- Um pouco satisfeito
- Muito satisfeito

10

As seguintes questões dizem respeito à sua cicatriz de cesariana neste momento: *

POSAS (The Patient and Observer Scar Assessment Scale)

	Não	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
Quão diferente é a cor da sua cicatriz em relação à cor da sua pele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quão brilhante é a sua cicatriz em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sua cicatriz está saliente ou afundada em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sua cicatriz parece dura em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A superfície da sua cicatriz é irregular (sente com "altos", elevada, pregueada ou com rugas) em comparação com a sua pele normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As bordas da sua cicatriz parecem mais esticadas ou alargadas em comparação com logo após a cirurgia ou ferimento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



As seguintes perguntas são acerca da cicatriz de cesariana. *

POSAS (The Patient and Observer Scar Assessment Scale)

	Não	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
A sua cicatriz está muito sensível ao toque?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sua cicatriz está menos sensível ao toque ("dormência")?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sua cicatriz está dolorosa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensação de dor em pontada na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensação de ardor/queimar na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem comichão na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensação de formiguento ou "picadas de agulha" na cicatriz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensação de cicatriz estar a esticar em repouso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensação de cicatriz estar a esticar em movimento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sua cicatriz é frágil, podendo abrir/rasgar a pele com facilidade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se não colocar creme na cicatriz, sente que esta fica seca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



12

No momento em que realizou a cirurgia de cesariana tomava alguma medicação do tipo: anticoagulantes, corticosteróides ou anti-inflamatórios não esteroides (ibuprofeno; naproxeno; ácido acetilsalicílico)? *

- Sim
- Não

13

A finalidade do questionário é avaliar quanto o seu problema de pele* o(a) afetou, durante a última semana: *

Índice de qualidade de vida dermatológica

*por problema de pele considere a sua cicatriz

	Muito	Bastante	Um pouco	Nada
Na última semana sentiu-se embaraçado(a) ou incomodado(a) por causa do estado da sua pele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana até que ponto o seu problema de pele prejudicou a sua vida normal (fazer compras, cuidar da casa, tratar das plantas, etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana a escolha da roupa que usou teve que ver com o estado da sua pele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana até que ponto o seu problema de pele afetou o convívio com outras pessoas ou mesmo os seus tempos livres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana até que ponto o seu problema de pele o(a) impediu de praticar desporto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana sentiu a pele irritada e mais sensível, comichão ou sensação de picadas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



14

Na última semana, o seu problema de pele* impediu-o(a) de trabalhar ou estudar? *

Índice de qualidade de vida dermatológica

*por problema de pele considere a sua cicatriz

Sim

Não

15

Se a sua resposta foi SIM, até que ponto a sua pele foi problema no trabalho ou na escola?

Índice de qualidade de vida dermatológica

Bastante

Um pouco

Quase nada

16

A finalidade do questionário é avaliar quanto o seu problema de pele* o(a) afetou, durante a última semana: *

Índice de qualidade de vida dermatológica

*por problema de pele considere a sua cicatriz

	Muito	Bastante	Um pouco	Nada
Na última semana até que ponto o seu problema de pele afetou a sua vida sexual?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana o estado da sua pele criou-lhe problemas no relacionamento com colegas de trabalho, o/a seu/sua companheiro(a), alguns amigos próximos ou familiares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na última semana até que ponto os tratamentos para a sua pele lhe criaram problemas, por exemplo de sujar a casa ou lhe tomarem demasiado tempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



17

No momento da cirurgia de cesariana tinha conhecimento de ser portadora de alguma doença (Doenças crónicas ex. diabetes mellitus; hipertensão arterial, doenças autoimunes...)? *

- Sim
- Não

Fisioterapia após cirurgia de cesariana

Nesta secção será questionada sobre do papel da fisioterapia na sua reabilitação e se foi encaminhado por algum profissional de saúde.

18

Foi aconselhado pelo cirurgião, médico de família ou outro profissional de saúde a realizar fisioterapia após a cirurgia? *

- Sim
- Não

19

Realizou fisioterapia antes da cirurgia? *

- Sim
- Não



20

Realizou fisioterapia após a cirurgia? *

- Sim
- Não

21

Na sua opinião, as sessões de fisioterapia que realizou surtiram um efeito positivo na sua cicatriz? *

- Muito
- Bastante
- Um pouco
- Nada
- Não realizei sessões de fisioterapia



22

Considera a intervenção em fisioterapia importante para que ocorra uma melhor recuperação após uma cirurgia? *

- Sim, tanto antes como após a cirurgia
- Sim, apenas antes da cirurgia
- Sim, apenas após a cirurgia
- Não
- Não tenho opinião

23

Futuramente qual a probabilidade de recomendar fisioterapia a uma pessoa que realizasse esta cirurgia? *

- Não tenho opinião
- Nada provável
- Pouco provável
- Provável
- Certamente irei recomendar



Dados sociodemográficos

Nesta secção serão realizadas perguntas relativas às características pessoais dos participantes.

24

Qual é a sua idade, em anos? (ex: 26) *

O valor tem de ser um número

25

Qual é a sua altura? *

Responda em metros (ex: 1.65m)

26

Qual é a sua massa corporal (peso)? *

Responda em quilogramas (ex: 60.2kg)



27

Qual é o seu fotótipo de pele? *

Os fototipos de pele são classificações que determinam a resposta da pele à exposição solar, em particular quanto à predisposição para queimaduras solares e para o bronzeamento.

I	II	III	IV	V	VI
Pele muito-pálida, Cabeço raso ou lizo. Olhos azuis/verdes, Sanguis	Pele clara, Cabeço ruivo ou lizo. Olhos azuis, castanhos-claros ou verdes.	Branco-mat. escuro, Qualquer cor de olhos ou cabelo	Pele sempre clara	Pele escura	Pele sempre escura em todo
Sempre queima, nunca bronzeia	Queima facilmente, bronzeia com dificuldade	As vezes queimadura leve, bronzeia muito facilmente	Queima apenas ligeiramente, bronzeia facilmente	Frequentemente queima, bronzeia facilmente	Nunca queima, sempre bronzeia muito e facilmente

- Tipo I
- Tipo II
- Tipo III
- Tipo IV
- Tipo V
- Tipo VI

Hábitos de vida

Nesta secção serão abordadas questões relacionadas com os hábitos de vida, que podem interferir com a reabilitação em fisioterapia durante o processo de cicatrização, bem como o nível de atividade física do seu dia-a-dia após a cirurgia. Para avaliar o parâmetro de atividade física será utilizado o questionário Brief physical activity assessment tool.

28

Era fumador regular no momento da cirurgia? *

- Sim
- Não

29

Consumia álcool regularmente no momento em que realizou a cirurgia? *

- Sim
- Não



30

Quantas vezes por semana costuma realizar 20 minutos de atividade física intensa que o faz suar ou ficar ofegante (por exemplo: jogging, levantamento de pesos, cavar, aeróbica ou andar de bicicleta a um ritmo rápido)? *

The Brief physical activity assessment tool

- 3 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- Nenhuma

31

Quantas vezes por semana costuma realizar 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada que aumenta a sua frequência cardíaca ou o faz respirar com mais dificuldade que o normal (por exemplo: cortar a relva, transportar cargas leves, andar de bicicleta a um ritmo regular ou jogar ténis em duplas)? *

The Brief physical activity assessment tool

- Mais de 5 vezes por semana
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- Nenhuma

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE



M

MESTRADO

FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL