GUIA CLÍNICO - PRP no Ombro: como decidir sem promessas falsas

---

Introdução

Se tem **dor no ombro** e já ouviu falar em PRP (Plasma Rico em Plaquetas), é provável que esteja perante um dilema:

👉 "Será que isto resolve o meu problema?"
👉 "Evita cirurgia?"
👉 "Ou é apenas mais uma tentativa?"

A verdade é esta:

👉 **O PRP pode ser útil — mas não em todos os casos.**
👉 E a decisão correta não depende do tratamento.
👉 Depende do diagnóstico.

Este guia foi criado para lhe dar uma resposta clara, sem exageros.

1º. O erro mais comum: tratar o nome do exame e não o ombro

Muitos pacientes chegam com um diagnóstico:

- "tendinite"
- "rotura parcial"
- "bursite"

E procuram um tratamento direto.

👉 Mas isto é um erro.

Porque:

✓ a mesma lesão pode ter comportamentos diferentes
✓ a dor pode não vir apenas do tendão
✓ o exame não mostra a função real do ombro

👉 **Conclusão:**
Não se trata, em termos terapêuticos, uma imagem.
Trata-se um **ombro funcional**.

Costuma-se dizer que o doente não esta no ecran, mas sim a pessoa à nossa frente;

2º. O que é realmente o PRP (sem simplificações)

O PRP é um concentrado do seu próprio sangue, rico em plaquetas.

Estas libertam fatores biológicos que podem:

- modular a inflamação
- estimular processos de reparação
- melhorar o ambiente local

👉 Importante:
O PRP **não regenera tudo**
E **não "cola" tendões rompidos**

3º. Então quando o PRP pode fazer sentido no ombro

O PRP pode ser útil quando existe:

✓ tendinopatia da coifa dos rotadores
✓ rotura parcial do tendão
✓ dor persistente (≥ 6–8 semanas)
✓ falha de fisioterapia adequada
✓ limitação funcional relevante

👉 Nestes casos, o objetivo não é "curar"
👉 É **melhorar função e reduzir dor**

4º. Quando o PRP não é a melhor opção

Este é o ponto que mais raramente é explicado — e mais importante.

O PRP pode ter benefício limitado quando existe:

- rotura completa extensa
- retração do tendão
- perda significativa de força
- pseudoparalisia
- alterações estruturais avançadas

👉 Nestes casos, insistir no PRP pode atrasar a decisão correta.

5º. PRP evita cirurgia? A resposta honesta

👉 **Às vezes sim. Muitas vezes não.**

Pode ajudar a:

✓ adiar cirurgia
✓ melhorar sintomas
✓ recuperar função parcial

Mas:

❌ não substitui cirurgia quando há indicação clara

👉 **A pergunta correta não é:**
- "Evita cirurgia?"

👉 Mas sim:
- "Este ombro precisa mesmo de cirurgia?"

6º. PRP ou cortisona?:
- bem, não são a mesma coisa

Confundir estes tratamentos é um erro frequente.

Cortisona

- efeito rápido
- reduz inflamação
- útil em fases agudas, mas muitas vezes de tempo limitado.

PRP

- efeito mais lento
- atua no ambiente biológico
- mais indicado em fases crónicas e muitas vezes com respostas mais completas em termos de cicatrização;

👉 Não são concorrentes.
👉 São ferramentas diferentes.

7º. O fator decisivo e que se deve valorizar:

👉 **A reabilitação.**

Sem reabilitação adequada:

- o PRP perde eficácia
- a dor pode regressar
- o tendão não recupera função

👉 O tratamento não é a infiltração.
👉 E é o processo completo.

8º. O que deve ser avaliado antes de decidir

Uma decisão correta exige:

✓ história clínica detalhada
✓ avaliação funcional
✓ exame ecográfico
✓ análise da ressonância (quando necessário)
✓ grau de lesão e retração
✓ nível de atividade

👉 Só assim se define:

- PRP
- fisioterapia dirigida

- infiltração
- ou cirurgia

9º. Sinais de alerta que exigem atenção

Procure avaliação especializada se tiver:

- incapacidade de levantar o braço
- dor intensa persistente
- perda de força súbita
- agravamento progressivo
- dor noturna constante

👉 Nem todos os casos devem ser tratados da mesma forma.

10º. Como tomar uma decisão segura

Antes de decidir qualquer tratamento, pergunte:

- Qual é exatamente o meu diagnóstico?
- O meu caso é degenerativo ou estrutural?
- O PRP pode ajudar neste tipo de lesão?
- O que acontece se não fizer nada?
- Existe indicação para cirurgia?

👉 Um bom tratamento começa com boas perguntas.

Conclusão

👉 O PRP não é uma solução mágica
👉 Nem é inútil

É uma ferramenta clínica que pode ser muito útil — **quando bem indicada**

Rua 25 de Abril, loja 8, bloco 6, Centro Cívico de Carnaxide
Tel: 214160365 | Tlm: 912534675 | Email: crcarnaxide@gmail.com
www.crcarnaxide.pt | www.plasma-rico-plaquetas.com

MEDICINA
REGENERATIVA

Mensagem final

👉 Não procure o tratamento mais moderno
👉 Procure a decisão mais correta

🔴 **Quer ajuda a perceber o seu caso?**

Envie-nos:

Tenho dor no ombro há ___
Já fiz ___
Exames: ___
Objetivo: ___

👉 WhatsApp: https://wa.me/351912534674