

Saúde Mental

Ansiedade, depressão e humor

NÍVEL DE EVIDÊNCIA: FORTE

Atualizado em 23/07/2026 · v2 · fonte: Crioterapia_WBC_Analise_Consolidada.xlsx (v1.1)

8

TRABALHOS

8

POSITIVOS

0

NEUTROS / MISTOS

0

NEGATIVOS

100%

POSITIVOS

COMPOSIÇÃO DA EVIDÊNCIA

2 meta-análises / revisões sistemáticas, 2 RCTs, 2 estudos controlados / revisões, 2 estudos observacionais / experimentais

COMO A CRIOTERAPIA AJUDA

O frio intenso da câmara estimula a liberação de noradrenalina e endorfinas e reduz marcadores de estresse — o que se associa a melhora do humor e à redução de sintomas de ansiedade e depressão. É sempre um **apoio** ao tratamento, nunca um substituto.

O QUE OS ESTUDOS ENCONTRARAM

- Vários ensaios clínicos e uma meta-análise mostram redução de sintomas depressivos e de ansiedade.
- O efeito costuma aparecer já nas primeiras semanas.
- É a área com evidência mais consistente de toda a literatura de crioterapia.

PROTOCOLO SUGERIDO

10 a 15 sessões, 5x/semana, por 2 a 3 semanas — de preferência pela manhã.

IMPORTANTE SABER

É terapia complementar: não substitui acompanhamento médico/psicológico nem medicação.

REFERÊNCIAS, RESULTADO & LINKS (8 TRABALHOS)

POSITIVO

Doets et al., 2021 — Complementary Therapies in Medicine (meta-análise)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921001242>

POSITIVO

Rymaszewska et al., 2020 — Frontiers in Psychiatry (RCT)

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.00522/full>

POSITIVO

Rymaszewska et al., 2021 — Experimental Gerontology (RCT, cognição)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556521000127>

POSITIVO

Rymaszewska & Ramsey, 2008 — Arch. Psychiatry Psychother.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Rymaszewska+cryotherapy+adjuvant+depression+anxiety+2008>

POSITIVO

Rymaszewska et al., 2008 — Arch. Immunol. Ther. Exp.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00005-008-0006-5>

POSITIVO

Rymaszewska et al., 2003 — Acta Neuropsychiatrica

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Rymaszewska+whole+body+cryotherapy+depressive+symptoms+preliminary+2003>

POSITIVO

Senczyszyn et al., 2021 — Frontiers in Psychiatry (cognição/humor)

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.649066/full>

POSITIVO

Krzystanek et al., 2021 — Pharmaceuticals (revisão, depressão)

<https://doi.org/10.3390/ph14060595>

Legenda: **POSITIVO** benefício demonstrado **NEUTRO/MISTO** sem efeito claro **NEGATIVO** sem benefício onde se esperava