

Dor e Reumatologia

Fibromialgia, artrite e dor crônica

NÍVEL DE EVIDÊNCIA: FORTE / MODERADA

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

5

TRABALHOS

4

POSITIVOS

1

NEUTROS / MISTOS

0

NEGATIVOS

80%

POSITIVOS

Giemza (dor lombar) só teve efeito com alta frequência — por isso marcado como misto.

COMPOSIÇÃO DA EVIDÊNCIA

3 RCTs, 2 estudos observacionais / experimentais

COMO A CRIOTERAPIA AJUDA

O frio reduz a dor e a inflamação e melhora a mobilidade. Na fibromialgia e na artrite reumatoide, ajuda a diminuir a dor e o uso de analgésicos.

O QUE OS ESTUDOS ENCONTRARAM

- Ensaios randomizados em artrite reumatoide e fibromialgia mostram redução clinicamente relevante da dor.
- Na dor lombar crônica, a frequência é decisiva: 5×/semana funciona; 2×/semana não.
- Na fibromialgia, o benefício durou de 3 a 4 meses em um estudo de seguimento.

PROTOCOLO SUGERIDO

3 a 5×/semana (na fibromialgia, 10 sessões em 2 semanas). Manhã ajuda na rigidez. Melhor associada à fisioterapia.

IMPORTANTE SABER

Funciona melhor como parte de um programa de reabilitação.

REFERÊNCIAS, RESULTADO & LINKS (5 TRABALHOS)

POSITIVO

Klemm et al., 2022 — Clin. Exp. Rheumatol. (RCT, artrite reumatoide)

<https://www.clinexprheumatol.org/abstract.asp?a=17706>

POSITIVO

Varallo et al., 2022 — J. Clinical Medicine (RCT, fibromialgia)

<https://www.mdpi.com/2077-0383/11/15/4324>

POSITIVO

Klemm & Lange, 2021 — Advances in Rheumatology (fibromialgia)

<https://doi.org/10.1186/s42358-020-00159-z>

POSITIVO

Verme et al., 2024 — J. Personalized Medicine (fibromialgia, seguimento)

<https://www.mdpi.com/2075-4426/14/8/836>

NEUTRO/MISTO

Giemza et al., 2014 — The Aging Male (dor lombar; só com alta frequência)

<https://doi.org/10.3109/13685538.2014.949660>

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