

# Segurança e Parâmetros

Como funciona, dosagem e segurança

NÍVEL DE EVIDÊNCIA: INFORMATIVO

Atualizado em 23/07/2026 · v2 · fonte: Crioterapia\_WBC\_Analise\_Consolidada.xlsx (v1.1)

6

DOCUMENTOS

Documentos de referência, segurança e parâmetros técnicos — não são estudos de eficácia.

São documentos de referência, segurança e parâmetros técnicos — não são estudos de eficácia.

## COMPOSIÇÃO DA EVIDÊNCIA

2 estudos controlados / revisões, 1 estudo observacional / experimental, 2 documentos de referência

## COMO A CRIOTERAPIA AJUDA

Estes documentos definem os parâmetros de uso da crioterapia de corpo inteiro (temperatura, duração, número de sessões) e avaliam a sua segurança — a base para um protocolo responsável.

## O QUE OS ESTUDOS ENCONTRARAM

- Segurança: eventos adversos são raros quando há triagem e adesão ao protocolo (revisão internacional).
- Duração: não há benefício em passar de ~150 segundos por sessão.
- Faixa de -110 a -130 °C é a mais usada; ajustes conforme idade e perfil do cliente.

## PROTOCOLO SUGERIDO

**Padrão: 2 a 3 min, -110 a -130 °C, com antecâmara de adaptação. Rigorosa triagem prévia e validação do protocolo de segurança.**

## IMPORTANTE SABER

A crioterapia tem contraindicações (cardíacas, vasculares, gestação, entre outras). Por isso, toda sessão começa com uma rigorosa triagem prévia e a validação do protocolo de segurança.

## REFERÊNCIAS, RESULTADO & LINKS (6 TRABALHOS)

REFERÊNCIA **Legrand et al., 2023 — Eur. J. Medical Research (segurança)**  
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40001-023-01385-z>

REFERÊNCIA **Fonda, De Nardi & Sarabon, 2014 — J. Thermal Biology (duração ideal)**  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Fonda+whole-body+cryotherapy+duration+thermal+cardiovascular>

REFERÊNCIA **Kujawski et al., 2021 — J. Thermal Biology (aplicação por idade)**  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306456521000280>

REFERÊNCIA **CTN — Sumário de estudos clínicos europeus (documento de referência)**  
documento interno de referência

REFERÊNCIA **Kylmälä (CTN) — Princípios da WBC e tecnologia Vortex (documento do fabricante)**  
documento interno de referência

REFERÊNCIA **Compilação — WBC in Sports (resumos de ~14 estudos; documento de referência)**  
documento interno de referência

Legenda: **REFERÊNCIA** documento de referência, segurança ou parâmetro técnico (não é estudo de eficácia).