



QUEIMADURAS: nunca mais erre nos primeiros cuidados

O que não usar, o que realmente ajuda
e quando procurar ajuda médica.



HOSPITAL MORIAH

Por que falar de queimaduras?

As queimaduras estão entre os acidentes mais comuns no dia a dia. Acontecem na cozinha, no banho, na hora de passar roupa, no churrasco em família ou depois de um dia inteiro de sol sem tanta proteção.



No Brasil, estimativas indicam cerca de **1 milhão de queimaduras por ano**. A maior parte dos acidentes acontece dentro de casa: **cerca de 70% das queimaduras são acidentes domésticos**, atingindo, sobretudo, crianças e idosos, que são mais vulneráveis.

Em muitos casos, a forma como a pessoa age nos primeiros minutos faz diferença na dor, na cicatrização e no risco de complicações.

Este guia foi preparado pelo Hospital Moriah para:

- ✓ Ajudar na prevenção de queimaduras;
- ✓ Orientar sobre os primeiros cuidados logo após o acidente;
- ✓ Mostrar quais são os sinais de alerta que exigem atendimento médico.



Atenção: este guia **não** substitui uma consulta, mas pode ser um aliado importante até que o paciente chegue ao serviço de saúde adequado.

O que são queimaduras?

De forma simples, chamamos de queimadura qualquer lesão da pele causada por:



Calor (chama, líquidos quentes, superfícies aquecidas)



Eletricidade



Substâncias químicas



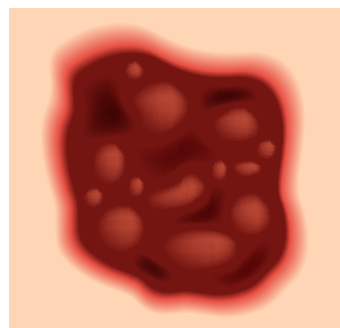
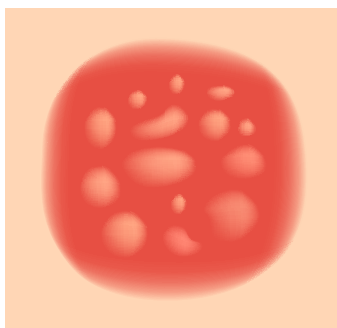
Frio intenso



Radiação (como o sol, em excesso)

Essas lesões podem variar desde um quadro mais superficial, com vermelhidão e ardor, até situações profundas, com perda de tecido, dor intensa e risco de complicações.

Importante: mesmo as queimaduras consideradas “mais simples” podem infeccionar e deixar cicatrizes se não forem cuidadas corretamente.



Queimaduras de 1º grau



- ✓ Atingem apenas a camada mais externa da pele (epiderme);
- ✓ A região fica avermelhada, quente e dolorida, sem bolhas;
Exemplo: queimadura solar leve.

Queimaduras de 2º grau



- ✓ Atingem camadas mais profundas da pele;
- ✓ Causam dor intensa, vermelhidão, inchaço e formação de bolhas (flictenas).

Exemplo: contato com água ou óleo muito quentes, como uma panela que vira no fogão, líquido fervendo que espirra na pele ou vapor quente em grande quantidade.

Queimaduras de 3º grau



- ✓ Podem comprometer todas as camadas da pele e estruturas mais profundas, como músculos e ossos;
- ✓ A pele pode ficar esbranquiçada, acastanhada ou com aspecto endurecido, e a dor nem sempre é proporcional à gravidade (porque há destruição de terminações nervosas).

Exemplo: acidentes com chama direta, explosões, incêndios ou alguns tipos de queimaduras elétricas de maior intensidade.



Queimaduras em casa

A casa como cenário de risco

A casa, especialmente a cozinha, é um dos principais locais de ocorrência de queimaduras. Algumas situações de risco são frequentes, como manipular assadeiras, panelas e grades de forno sem proteção, deixar cabos de panelas voltados para fora do fogão e até mesmo cozinhar com distrações, correria ou crianças circulando ao redor.

Cuidados que fazem diferença no dia a dia:

- ✓ Utilizar luvas térmicas ou pano seco ao manusear objetos quentes;
- ✓ Evitar “testar a temperatura” com a mão em superfícies aquecidas;
- ✓ Manter os cabos das panelas sempre voltados para dentro do fogão;
- ✓ Não carregar líquidos quentes com crianças no colo ou muito próximas;
- ✓ Não deixar objetos quentes na ponta de mesas, bancadas ou fogões baixos.

Álcool líquido: um vilão em potencial

O uso inadequado de álcool líquido aumenta o risco de acidentes domésticos.

Por isso, a Anvisa proibiu, pela **RDC nº 691/2022**, a venda de **álcool líquido 70% para uso doméstico**, devido ao alto risco de queimaduras e explosões. Seu uso permanece permitido apenas em ambientes institucionais, como hospitais, onde há protocolos e medidas de segurança.



Queimaduras pelo sol

Sol, férias, descanso e cuidados com a pele

Queimadura solar é uma queimadura de verdade, pois pode gerar desconforto intenso, descamação e, ao longo dos anos, aumentar o risco de câncer de pele.

Alguns cuidados importantes:

- ✓ Evitar ficar longos períodos no sol entre 10h e 16h;
- ✓ Usar protetor solar FPS 30 ou maior, cobrindo todas as áreas expostas;
- ✓ Reaplicar o protetor a cada 2 horas ou após entrar na água, suar muito ou se enxugar;
- ✓ Utilizar chapéu, óculos escuros e roupas com proteção UV, quando possível.

Mesmo em dias nublados, a radiação ultravioleta continua alcançando a pele. Não deixe de usar protetor solar!

Queimaduras de limão: sol e cítricos não combinam



A chamada “queimadura de limão” acontece quando a pele entra em contato com frutas cítricas (como o limão) e, em seguida, é exposta ao sol. É comum em situações de praia, piscina ou churrasco, ao preparar bebidas e alimentos.

Ela pode causar vermelhidão intensa, manchas escuras depois da fase aguda e, em alguns casos, bolhas e dor.



Para se proteger, lembre de duas coisas simples:

- ✓ Lave bem as mãos e qualquer área da pele que teve contato com limão antes de voltar ao sol;
- ✓ Se a pele já estiver irritada, evite nova exposição e procure avaliação médica em caso de dor intensa ou bolhas.



Primeiros cuidados após a queimadura

Quando a queimadura acontece, a **prioridade é interromper a fonte de calor e resfriar a pele.**

Afastar a pessoa do fogo, do líquido quente, da superfície aquecida ou do sol intenso e, em seguida, **lave a região atingida com água corrente** em temperatura ambiente por cerca de **10 a 20 minutos.**



Esse gesto simples ajuda a reduzir a temperatura local, aliviar a dor e limitar a progressão da lesão!

Sempre que possível, **retire anéis, pulseiras, relógios ou acessórios** próximos à área queimada antes que o local comece a inchar.

Depois do resfriamento, se for necessário proteger a região, utilize um pano limpo ou gaze, apenas apoiando levemente sobre a pele, sem apertar.

Enquanto presta os primeiros cuidados, observe o quadro geral:

Intensidade
da dor

Tamanho
da área
atingida

Presença de bolhas
e estado da pessoa
(se está bem, cansada,
com mal-estar ou febre).

Essas informações serão importantes, caso seja necessário procurar atendimento médico.

ATENÇÃO:

Quando houver indicação e orientação do profissional de saúde, podem ser usados **analgésicos simples para alívio da dor**.

Em situações de dor intensa, que não melhora com medidas básicas, ou quando houver sinais de gravidade, o ideal é **procurar atendimento médico** para avaliação e orientação específica.





O que NÃO fazer

Alguns hábitos muito comuns acabam piorando a lesão em vez de ajudar. Em queimaduras, vale ter em mente que menos é mais.

- Evite aplicar **produtos caseiros** como **café em pó, pasta de dente, manteiga, óleo, margarina** ou qualquer mistura “de receita de família”. Essas substâncias **irritam a pele, aumentam o risco de infecção** e atrapalham a avaliação médica posterior.
- Se surgirem bolhas, não as estoure e não cubra a região com algodão ou tecidos que soltem fiapos.



Não use gelo diretamente na área queimada!

Colocar gelo no local afetado gera uma falsa sensação de alívio, porém o frio intenso pode desencadear uma nova agressão à pele.

- Evite a **automedicação com pomadas ou medicamentos sem orientação adequada**, principalmente quando a área queimada é maior ou mais sensível.
- Na dúvida, mantenha apenas o cuidado básico com **água corrente, limpeza e proteção leve** até receber orientação profissional.



Quando procurar atendimento médico

Sinais de alerta

Nem toda queimadura precisa de internação, mas algumas situações exigem avaliação médica o quanto antes. Procure um serviço de saúde se:

- ✓ Aparecerem bolhas na área queimada ou a região for muito dolorosa;
- ✓ A queimadura atingir uma área extensa do corpo;
- ✓ Houver envolvimento de face, mãos, pés, genitais ou grandes articulações;
- ✓ Surgirem sinais de infecção, como vermelhidão intensa, inchaço, secreção ou febre.

Se houver dúvida sobre a gravidade, mal-estar geral ou insegurança em cuidar da lesão em casa, o mais seguro é procurar atendimento.

É melhor avaliar cedo do que esperar demais!



Cuidado que **continua no hospital**

Este guia foi pensado para ajudar você a agir com mais segurança nos primeiros minutos. **Ele não substitui uma avaliação presencial, principalmente nos casos moderados e graves.**

O Hospital Moriah conta com estrutura de alta complexidade, equipe multiprofissional e protocolos voltados à segurança do paciente para o atendimento de situações que exigem acompanhamento especializado.

Na dúvida, procure ajuda. Informação correta e cuidado no tempo certo fazem diferença na recuperação.

Referências Bibliográficas

CONSELHO FEDERAL DE QUÍMICA (CFQ)

Queimaduras em ambiente doméstico: informação, prevenção e responsabilidade química salvam vidas. 2025.

Disponível em:

<[## **EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES \(EBSERH\)**](https://cfq.org.br/noticia/queimaduras-em-ambiente-domestico-informacao-prevencao-e-responsabilidade-quimica-salvam-vidas/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Sociedade%20Brasileira%20de,anos%20%2D%20muitas%20delas%20dentro%20de%20casa.></p></div><div data-bbox=)

Dia Nacional de Luta contra Queimaduras é lembrado nesta quinta (06). Hospital de Clínicas da UFU, 2024.

Disponível em:

<[>](https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-ufu/comunicacao/noticias/dia-nacional-de-luta-contraqueimadura-e-lembrado-nesta-quinta-06)

HOSPITAL MORIAH

Material institucional interno do Serviço de Enfermagem. São Paulo, 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE QUEIMADURAS (SBQ)

Queimaduras levam cerca de 70 mil pessoas ao hospital anualmente no Brasil. 2025.

Disponível em:

<[>](https://sbqueimaduras.org.br/noticia/queimaduras-levam-cerca-de-70-mil-pessoas-ao-hospital-anualmente-no-brasil)

VEJA SAÚDE

Queimadura de limão: por que ocorre e como evitar?. 2025.

Disponível em:

<<https://saude.abril.com.br/medicina/queimadura-de-limao-causas-e-prevencao/>>



HOSPITAL MORIAH

Av. Miruna, 755 • Moema
04084 002 • São Paulo/SP

hospitalmoriah.com.br

Siga-nos nas redes sociais

