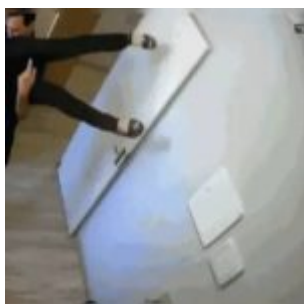


# Virar pessoa de cabeça para baixo ajuda em engasgo? Entenda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 10 de julho de 2026



Um vídeo que viralizou nas redes sociais nos últimos dias chamou a atenção pela forma inusitada como um homem socorreu uma colega de trabalho que havia se engasgado. Nas imagens, gravadas por câmeras de segurança de uma empresa em Itarana, no Espírito Santo, o funcionário levanta a mulher de cabeça para baixo e a balança, fazendo com que ela volte a respirar.

Apesar do desfecho positivo, médicos alertam que esse procedimento não deve ser utilizado em situações de engasgo, pois não é recomendado por protocolos nacionais nem internacionais de primeiros socorros.

A mulher, identificada como Paloma Coan, de 31 anos, estava comendo um pedaço de bolo quando começou a se engasgar. Ao perceber a dificuldade para respirar, pediu ajuda a um colega, que rapidamente a ergueu de cabeça para baixo. O vídeo repercutiu amplamente nas redes sociais e gerou dúvidas sobre a eficácia da técnica.

Segundo especialistas, o fato de a vítima ter conseguido expelir o alimento não significa que o procedimento seja seguro ou correto.

De acordo com o médico Paulo Correia, coordenador do Pronto-

Socorro do Hospital Brasília, a lógica de usar a gravidade pode parecer convincente, mas não corresponde ao funcionamento do organismo durante um engasgo.

“O alimento ou objeto fica preso nas vias aéreas, e a forma eficaz de removê-lo é aumentar a pressão dentro do tórax para expulsá-lo. Apenas colocar a pessoa de cabeça para baixo não produz esse efeito de maneira adequada”, explica.

## **O que fazer em caso de engasgo?**

Victor Cravo, coordenador dos hospitais Samaritano Barra e Vitória, da Rede Américas, ressalta que o primeiro passo é identificar a gravidade da situação.

Quando a pessoa consegue tossir, falar ou emitir sons, a obstrução costuma ser parcial. Nesses casos, a orientação é incentivar a vítima a continuar tossindo, sem tentar introduzir objetos na boca ou realizar manobras desnecessárias.

Já quando a pessoa não consegue falar, tossir ou respirar, leva as mãos ao pescoço e começa a apresentar sinais de falta de oxigênio, como agitação e lábios arroxeados, trata-se de uma obstrução grave, que exige ação imediata.

Nessas situações, a recomendação é realizar a manobra de Heimlich, considerada o procedimento padrão para desobstrução das vias aéreas.

A técnica consiste em posicionar-se atrás da vítima, envolver sua cintura com os braços, colocar um punho fechado entre o umbigo e o osso do peito e realizar compressões rápidas para dentro e para cima até que o objeto seja expelido.

## **Improviso pode oferecer riscos**

Os médicos destacam que, no caso registrado no Espírito Santo, é possível que o sucesso do socorro tenha ocorrido não pela

gravidade, mas pela compressão involuntária provocada pelo peso dos órgãos internos sobre o diafragma, produzindo um efeito semelhante ao da manobra de Heimlich.

Ainda assim, a prática improvisada pode representar riscos, como lesões internas, traumas na traqueia, no esôfago ou no abdômen.

Além disso, existe a possibilidade de a vítima perder a consciência durante o procedimento, aumentando o risco de quedas e agravando a situação.

## **Atendimento médico continua sendo necessário**

Mesmo quando a pessoa consegue voltar a respirar após um episódio de engasgo, os especialistas recomendam procurar atendimento médico para verificar se houve alguma lesão provocada pelo esforço ou pelas manobras realizadas.

Outra orientação importante é acionar imediatamente o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), pelo telefone 192, sempre que houver sinais de obstrução grave.

Se a vítima perder a consciência antes da chegada do socorro, deve ser colocada no chão e as compressões torácicas devem ser iniciadas imediatamente, seguindo os protocolos de reanimação cardiopulmonar.

Segundo os especialistas, conhecer a técnica correta de primeiros socorros pode fazer a diferença entre salvar uma vida e agravar uma emergência.

Fonte: do1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
10/07/2026/07:28:22

*0 formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal*

uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)  
- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)

[Cassinos no exterior: mudanças positivas e lições para o Brasil](#)