

# Manobra de Heimlich



A manobra de Heimlich é uma técnica de primeiros socorros utilizada em casos de emergência por asfixia, provocada por um pedaço de comida ou qualquer tipo de corpo estranho que fique entalado nas vias respiratórias, impedindo a pessoa de respirar.

Nesta manobra, utilizam-se as mãos para fazer pressão sobre o diafragma da pessoa engasgada, o que provoca uma tosse forçada e que faz com que o objeto seja expulso dos pulmões.

A manobra foi inventada pelo médico estadunidense Henry Heimlich, em 1974, e pode ser praticada por qualquer pessoa, bastando que se siga corretamente as orientações:

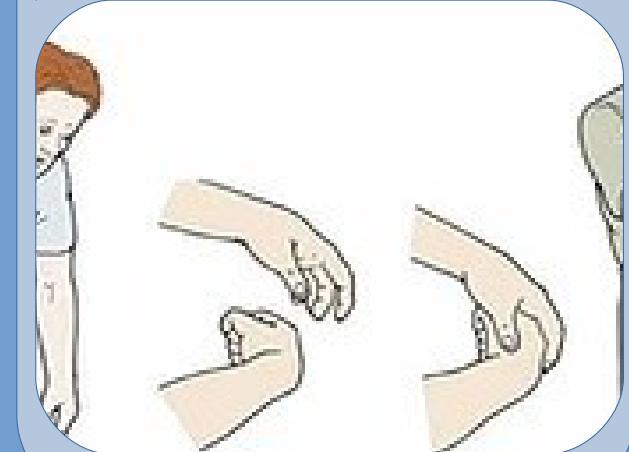


Henry Heimlich e a Manobra de Heimlich

## Como fazer a Manobra de Heimlich?

Após se detectar que a pessoa não consegue respirar corretamente, devido a um engasgamento, o primeiro passo é pedir para ela tossir com força e em seguida aplicar 5 pancadas secas nas costas com a base de uma mão. Caso isso não seja suficiente, deve-se preparar para aplicar a manobra de Heimlich, que pode ser feita de 3 formas:

### 1. Na pessoa acordada



Esta é a manobra de Heimlich tradicional, sendo a principal forma de realizar a técnica. O passo-a-passo consiste em:

1

Posicionar-se por detrás da vítima, envolvendo-a com os braços



2

Fechar uma das mãos, com o punho bem fechado e o polegar por cima



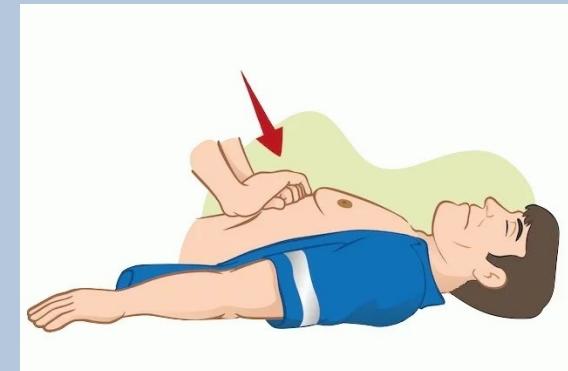
3

Posicioná-la na região superior do abdômen, entre o umbigo e o a caixa torácica; Colocar a outra mão sobre o punho fechado, agarrando-o Firmemente; Puxar com força ambas as mãos para dentro e para cima.



OBS: Caso essa região seja de difícil acesso, como pode acontecer em obesos ou gestantes nas últimas semanas, uma opção é localizar as mãos sobre o tórax;

2. Na pessoa desmaiada



Quando a pessoa está inconsciente ou desmaiada, e com as vias aéreas obstruídas, a manobra de Heimlich deve ser abandonada e deve-se chamar a ajuda médica imediatamente, iniciando-se de seguida a massagem cardíaca do suporte básico de vida.

Normalmente, a pressão causada pela massagem cardíaca também pode levar à saída do objeto que está causando a obstrução, ao mesmo tempo que mantém o sangue circulando pelo corpo, aumentando as chances de sobrevivência.

### 3. Na própria pessoa



É possível que uma pessoa se engasgue estando sozinha, e, caso isso aconteça, é possível aplicar a manobra de Heimlich em você mesmo. Neste caso, a manobra deve feita da seguinte forma:

- 1-Cerrar o punho da mão dominante e posicioná-la na parte superior do abdômen, entre o umbigo e o final da caixa torácica;
- 2-Segurar esta mão com a mão não dominante, conseguindo um melhor apoio;
- 3- Empurrar com força, e de forma rápida, as duas mãos para dentro e para cima.

### O quer fazer em caso de bebê engasgado?

O primeiro passo é deitar a criança sobre o braço com a cabeça um pouco mais baixa que o tronco e observar se existe algum objeto em sua boca que possa ser removido.



Caso contrário, e ela continuar engasgada, deve-se incliná-la, com a barriga sobre o braço, com o tronco mais baixo que as pernas, e dar 5 palmadas com a base da mão nas suas costas.



### REFERÊNCIA:

[www.tuasaude.com/manobra-de-heimlich/](http://www.tuasaude.com/manobra-de-heimlich/).

INEM. Manual de Suporte Básico de Vida. 2.ed. Portugal: 2017.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Manobra\\_de\\_Heimlich](https://pt.wikipedia.org/wiki/Manobra_de_Heimlich)

### REALIZAÇÃO:



Folder Educativo vinculado ao Projeto de Extensão Universitária PROEX/UFF:

"Socorro Bem Presente: Noções Básicas de Primeiros Socorros"  
Coordenadora: Profª Drª Eliane Ramos Pereira

Profa Dra Eliane Ramos Pereira (coordenadora)  
Prof. Dr. Luiz dos Santos  
Alunos: Gabriel Ventura e Moíses Teixeira

