GUIA RÁPIDO · INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Gag ou engasgo?

Como diferenciar os dois em segundos — e saber o que fazer (e o que **não** fazer) em cada caso.



por **Sarah Elisa** · mãe e nutricionista
@saraheliisa

GAG · REFLEXO DE ÂNSIA

Respira: o gag é um aliado do seu bebê

O gag é um **reflexo de proteção**. Quando um pedaço de comida chega perto demais da garganta antes da hora, o corpo do bebê empurra ele de volta pra frente.

Além disso, no bebê esse reflexo fica bem mais à frente na língua do que no adulto. Por isso ele aparece tanto no começo da introdução alimentar — e vai ficando menos frequente conforme o bebê treina mastigar e engolir.

Como ele aparece

- Faz **barulho**: tosse, "ânsia", som de quem vai vomitar
- Coloca a língua pra fora e empurra a comida
- Rosto pode ficar **vermelho** e os olhos lacrimejam
- Às vezes vomita um pouquinho — e logo volta ao normal

Assusta muito mais a gente do que o bebê. Geralmente ele resolve sozinho em poucos segundos e já quer o próximo pedaço.

ENGASGO · OBSTRUÇÃO

Engasgo é outra história

No engasgo, o alimento **bloqueia a passagem do ar**, total ou parcialmente. E aqui mora a pegadinha: o engasgo costuma ser **silencioso**. Se o ar não passa, não tem barulho, nem tosse, nem choro.

Sinais de alerta

- **Silêncio**, ou um chiado agudo quando tenta puxar o ar
- Não consegue chorar, tossir de verdade ou emitir som
- Lábios e rosto ficando **pálidos ou arroxeados**
- Olhar assustado, de pânico
- Pode ficar molinho e perder a consciência

Atenção ao meio-termo: se o bebê está tossindo forte, ele ainda está passando ar. Fique do lado, observe e **não interfira** — a tosse é a melhor ferramenta dele. Se a tosse fraquejar ou ele ficar sem som, trate como engasgo.

SALVA E DEIXA NA GELADEIRA

Gag x engasgo, lado a lado

	GAG	ENGASGO
BARULHO	Muito: tosse, ânsia, “blérg”	Silêncio ou chiado agudo
TOSSE	Forte e eficiente	Fraca ou nenhuma
RESPIRAÇÃO	Continua respirando	Ar não passa (ou passa muito pouco)
COR DO ROSTO	Vermelho	Pálido, lábios arroxeados
EXPRESSÃO	Careta, olhos lacrimejando	Olhar de pânico, assustado
LÍNGUA	Empurra a comida pra fora	Não consegue expulsar
DURAÇÃO	Segundos — e volta a comer	Não melhora sozinho
VOCÊ FAZ	**Fica calma, perto e observando**	**Age na hora e liga 192**

DURANTE O GAG

O que fazer (e o que evitar) no gag

Faça

- Mantenha a calma — ele lê a sua cara
- Fique pertinho, observando
- Mantenha ele sentado, com o tronco reto
- Espere ele resolver e siga a refeição

Evite

- Colocar o dedo na boca pra tirar o pedaço
- Dar tapinhas nas costas
- Levantar ele correndo ou virar de cabeça pra baixo
- Oferecer água no meio do gag

Colocar o dedo ou bater nas costas durante o gag pode empurrar o alimento mais pra dentro e transformar um susto em um engasgo de verdade.

Além disso, se você se assusta toda vez, o bebê aprende que comer é perigoso. Uma cara tranquila (mesmo que por dentro esteja tudo tremendo) ajuda muito.

SE FOR ENGASGO

Aja na hora

192
SAMU · ligue ou peça pra alguém ligar

No engasgo, cada segundo conta. Por isso, a hora de aprender o que fazer é **antes** de precisar — e não no susto.

Esteja preparada

- **Faça um curso de primeiros socorros pediátricos**, de preferência presencial e com prática em boneco
- Procure se informar sobre as **manobras de desengasgo** — elas são diferentes para bebês com menos de 1 ano e para crianças maiores
- Leve junto quem também cuida do bebê: parceiro, avós, babá
- Deixe o **192** salvo no celular e num lugar fácil de ver
- Relembre o que aprendeu de tempos em tempos — a memória enferruja

> Hospitais, maternidades, o Corpo de Bombeiros e a Cruz Vermelha costumam oferecer cursos para pais. Vale perguntar também ao pediatra do seu bebê.

PREVENÇÃO

Como diminuir o risco no dia a dia

- Bebê **sentado, com o tronco reto** — nunca reclinado, no colo deitado, no carro ou andando
- **Sempre com um adulto olhando**, do começo ao fim da refeição
- Cortes pensados para a fase dele: tiras do tamanho de um dedo de adulto no começo, pedacinhos depois que ele faz a pinça
- Alimentos **macios**, que amassam entre o dedão e o indicador
- Nada de redondinhos inteiros: uva, tomate-cereja e azeitona sempre cortados no comprimento
- Fora da lista nessa fase: oleaginosas inteiras, pipoca, cenoura e maçã cruas e duras, bala
- Ofereça a refeição com o bebê tranquilo, sem pressa e sem telas

DE MÃE PRA MÃE

Medo de engasgo é normal. Ficar paralisada por ele não precisa ser.

Quanto mais você entende o que está acontecendo, mais leve fica a hora da refeição — pra você e pro seu bebê.

Me conta no direct: **qual alimento mais te dá medo de oferecer?** Eu leio todas as mensagens e posso transformar a sua dúvida no próximo conteúdo.

Sarah Elisa · mãe e nutricionista
@saraheliisa