A preparação não impede que o inesperado aconteça, mas pode transformar uma tragédia numa história de sobrevivência.

Vivemos numa época em que a incerteza se tornou uma constante. Incêndios florestais de grandes proporções, fenómenos meteorológicos extremos, acidentes rodoviários, colapsos estruturais, emergências tecnológicas e crises de saúde pública surgem com uma frequência crescente, lembrando-nos diariamente da fragilidade da condição humana. Contudo, perante cada acontecimento crítico, existe um fator que frequentemente determina a diferença entre a vida e a morte: a capacidade de resposta das pessoas presentes no local. A literacia em emergência, entendida como o conjunto de conhecimentos, competências e atitudes que permitem reconhecer riscos, agir adequadamente e colaborar eficazmente com os sistemas de socorro, emerge hoje como um dos pilares mais importantes da segurança, da saúde pública e da resiliência social.

Durante décadas, a resposta às emergências foi vista como uma responsabilidade quase exclusiva dos profissionais especializados. Bombeiros, equipas médicas, enfermeiros, forças de segurança e agentes de proteção civil eram considerados os principais protagonistas da gestão das crises. Contudo, a evidência científica mais recente demonstra que a primeira intervenção raramente é realizada por um profissional. Na maioria das situações, os primeiros minutos pertencem aos cidadãos comuns, às testemunhas ocasionais, aos familiares, aos colegas de trabalho ou aos vizinhos que se encontram mais próximos da vítima ou da ocorrência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), a capacidade de resposta inicial das populações influencia significativamente a mortalidade, a gravidade das lesões e a recuperação após situações de emergência.

A literacia em emergência vai muito além da aprendizagem de técnicas de primeiros socorros. Trata-se de desenvolver uma verdadeira cultura de preparação. Segundo Nutbeam (2025), a literacia aplicada à saúde e à segurança representa uma competência essencial para a autonomia individual e coletiva, permitindo que os cidadãos compreendam riscos, interpretem alertas, tomem decisões fundamentadas e ajam de forma eficaz perante situações críticas. Esta abordagem envolve desde o reconhecimento precoce de sinais de perigo até à compreensão dos sistemas de evacuação, dos planos de emergência familiar e dos mecanismos de comunicação utilizados pelas autoridades.

A relevância desta preparação torna-se particularmente evidente quando analisamos o

conceito da denominada “hora de ouro” na medicina de emergência. O European Resuscitation Council (ERC, 2025) refere que os primeiros minutos após uma ocorrência crítica são frequentemente determinantes para o prognóstico da vítima. Numa paragem cardiorrespiratória, por exemplo, cada minuto sem intervenção reduz drasticamente as probabilidades de sobrevivência. Da mesma forma, situações de hemorragia grave, engasgamento, traumatismos severos ou acidente vascular cerebral beneficiam significativamente de uma resposta imediata por parte de pessoas treinadas. A ciência tem demonstrado que comunidades onde existe maior conhecimento sobre suporte básico de vida apresentam taxas de sobrevivência substancialmente superiores às observadas em populações menos preparadas (Perkins et al., 2025).

Nos últimos anos, as alterações climáticas acrescentaram uma nova dimensão ao debate sobre a preparação para emergências. Fenómenos como incêndios florestais, ondas de calor extremas, tempestades intensas e inundações repentinas tornaram-se mais frequentes e mais severos. O Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas (IPCC, 2025) alerta que os impactos das alterações climáticas não podem ser mitigados apenas através de infraestruturas físicas. É igualmente necessário investir na capacitação das populações para responder adequadamente aos riscos emergentes. Saber interpretar avisos meteorológicos, conhecer rotas de evacuação, preparar kits de emergência e proteger grupos vulneráveis deixou de ser uma preocupação exclusiva dos especialistas para se tornar uma competência cidadã.

Curiosamente, um dos aspetos mais estudados atualmente não diz respeito apenas aos procedimentos técnicos, mas ao comportamento humano perante situações de crise. A psicologia das emergências tem demonstrado que o medo, a ansiedade e a sobrecarga emocional podem comprometer significativamente a capacidade de decisão. Maule e Hodgkinson (2025) referem que indivíduos sem preparação prévia tendem a apresentar maior probabilidade de bloqueio cognitivo, comportamento impulsivo ou incapacidade de agir perante acontecimentos inesperados. Em contraste, pessoas que participaram em formações, simulacros ou exercícios práticos revelam maior controlo emocional, melhor perceção situacional e maior capacidade para liderar ações de ajuda. Esta evidência reforça a importância dos programas educativos baseados na prática e não apenas na transmissão teórica de conhecimentos.

A educação para a emergência deve começar precocemente. Diversos países têm integrado

conteúdos relacionados com prevenção de acidentes, primeiros socorros e proteção civil nos currículos escolares, reconhecendo que a construção de uma cultura de segurança se inicia na infância. Segundo a UNESCO (2025), crianças e jovens que recebem formação nestas áreas desenvolvem maior consciência dos riscos e tornam-se agentes multiplicadores de conhecimento junto das suas famílias e comunidades. Tal como aprendemos matemática para resolver problemas ou língua para comunicar, também devemos aprender a agir perante situações que colocam vidas em perigo.

Neste contexto, os profissionais de saúde assumem uma responsabilidade particularmente relevante. A enfermagem, pela sua proximidade às pessoas, tem vindo a desempenhar um papel crescente na promoção da literacia em emergência. O International Council of Nurses (ICN, 2025) destaca que os enfermeiros possuem competências únicas para educar cidadãos, fortalecer a preparação familiar e promover comportamentos seguros em diversos contextos comunitários. Esta intervenção é especialmente importante em populações vulneráveis, incluindo idosos, pessoas com doenças crónicas e residentes em áreas rurais ou isoladas, onde o acesso aos serviços de emergência pode ser mais demorado.

Paralelamente, a transformação digital está a revolucionar a forma como as emergências são prevenidas e geridas. Sistemas de alerta precoce, aplicações móveis, sensores inteligentes, drones e algoritmos de inteligência artificial permitem hoje antecipar riscos, monitorizar eventos em tempo real e apoiar decisões operacionais complexas. De acordo com a Comissão Europeia (2025), estas tecnologias estão a contribuir para respostas mais rápidas e mais eficazes perante incêndios, inundações e outros desastres naturais. No entanto, a tecnologia só produz benefícios quando existe capacidade humana para interpretar e utilizar adequadamente a informação disponibilizada. A inovação tecnológica deve, por isso, caminhar lado a lado com a inovação educativa.

Importa igualmente reconhecer que a preparação para emergências produz benefícios que ultrapassam a dimensão da segurança física. Aldrich e Meyer (2025) demonstram que comunidades mais preparadas apresentam níveis superiores de coesão social, confiança institucional e capacidade de recuperação após eventos traumáticos. A literacia em emergência fortalece o sentimento de pertença, estimula a participação cívica e promove a solidariedade entre os cidadãos. Em momentos de crise, as comunidades resilientes distinguem-se não apenas pelos recursos disponíveis, mas pela capacidade dos seus membros de colaborarem e apoiarem-se mutuamente.

Num mundo caracterizado pela crescente complexidade dos riscos, a preparação deixou de ser uma opção para se tornar uma necessidade. A emergência começa muito antes da chegada da ambulância, do helicóptero, dos bombeiros ou da equipa médica. Começa no conhecimento que cada pessoa possui, na sua capacidade para manter a calma, avaliar a situação e agir de forma adequada. Os minutos iniciais pertencem frequentemente aos cidadãos, e é nesses minutos que se decidem muitos destinos.

Conclui-se, assim, que a literacia em emergência constitui uma das estratégias mais eficazes para proteger vidas, reduzir danos e fortalecer a resiliência das sociedades contemporâneas. Investir na educação para a emergência significa investir numa população mais segura, mais autónoma e mais preparada para enfrentar os desafios de um mundo em constante mudança. Quando o inesperado acontece, o conhecimento transforma-se no recurso mais valioso de todos. E, por vezes, aquilo que separa a tragédia da esperança é simplesmente alguém que soube o que fazer no momento certo.

Referências Bibliográficas

Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2025). Social capital and community resilience. American Behavioral Scientist, 69(2), 254–269.

European Commission. (2025). Digital technologies for disaster preparedness and emergency response. Publications Office of the European Union.

European Resuscitation Council. (2025). ERC Guidelines 2025 for Resuscitation. ERC.

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2025). Climate Change Adaptation and Resilience Report. IPCC.

International Council of Nurses. (2025). Nursing Leadership in Disaster Preparedness and Emergency Response. ICN.

Maule, A. J., & Hodgkinson, G. P. (2025). Decision making under pressure: Psychological dimensions of emergency situations. Journal of Behavioral Decision Making, 38(1), 15–29.

Nutbeam, D. (2025). Health literacy as a public health goal in the twenty-first century. Health Promotion International, 40(1), 1–10.

Perkins, G. D., Olasveengen, T. M., Maconochie, I., et al. (2025). International consensus on

cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care science. Resuscitation, 205, 110–138.

UNESCO. (2025). Education for Resilience and Disaster Risk Reduction. UNESCO.

World Health Organization. (2025). Health Emergency Preparedness, Response and Resilience Framework. WHO.