

POST DO ESPECIALISTA

O que é a autoeficácia, como ela é promovida e pode colaborar em nosso cotidiano?

A autoeficácia refere-se à crença de um indivíduo em si mesmo e em sua capacidade de ser bem-sucedido em uma tarefa^(1,2). Pessoas que apresentam elevada autoeficácia, acreditam ser capazes de lidar de modo satisfatório com as situações vivenciadas, tendo uma maior expectativa de que terão êxito nas tarefas realizadas, contribuindo para a redução do receio e da insegurança frente aos fracassos⁽³⁾. O sentimento de autoeficácia colabora inclusive para lidar com situações não exitosas, uma vez que é possível adquirir ou aprimorar habilidades e conhecimentos para uma nova tentativa ou situação e enfrentamento de novos desafios⁽¹⁾.

Além disso, a autoeficácia pode ser entendida como positiva, quando auxilia na conquista do bem-estar e do auto crescimento e a autoeficácia negativa, pode fazer com que as pessoas acreditem serem incapazes de enfrentar os desafios vivenciados. Essa crença pode gerar vivências permeadas por desmotivação, queda nas expectativas, além de impactos significativos na saúde dos indivíduos⁽³⁾.

Como a autoeficácia pode ser desenvolvida ou aprimorada?

A autoeficácia pode ser desenvolvida ou aprimorada por meio de quatro fontes principais^(1,4):

1. **Experiências individuais prévias:** A maneira mais eficaz de se criar um forte senso de eficácia é por meio de suas próprias experiências vivenciadas. As conquistas anteriores tem o poder de edificar confiança na autoeficácia pessoal, porém o inverso também é verdadeiro, ou seja, os fracassos vivenciados pelas pessoas têm a capacidade de comprometer a autoeficácia individual, especialmente se eles ocorrem antes mesmo que a percepção de eficácia tenha sido estabelecida. Um senso resiliente de eficácia requer experiência em superar obstáculos através de esforço permanente. Lembre-se de suas conquistas anteriores e cuidado para não valorizar em excesso algum fracasso ou limitação pessoal.
2. **Experiências observacionais:** A aprendizagem através da observação, acontece pela contemplação do comportamento e da atuação de outras pessoas parecidas com o observador. Comprovar o sucesso de outros indivíduos semelhantes devido à seus próprios esforços, aumenta a crença do observante, resumindo: “se o outro pode, eu também posso”. Nesse sentido, o contrário também pode ocorrer devido a insucessos de pessoas semelhantes ao observador. Dessa forma, observar pessoas semelhantes à você tendo sucesso em alguma atividade, aumentam as suas crenças de que também serão capazes de realizar a tarefa visualizada e que também conquistarão sucesso. Da mesma forma acontece na observação das falhas dos outros. O impacto da modelagem sobre autoeficácia é fortemente influenciado pela similaridade identificada com os modelos sociais. Você também pode se inspirar e aprender com exemplo de outras pessoas.
3. **Incentivo e motivação social:** Apesar de ser considerada uma fonte fraca de autoeficácia, a persuasão ainda se confirma como uma técnica comumente utilizada. Pessoas que são convencidas verbalmente de que

são capazes de realizar determinadas tarefas são mais suscetíveis a mobilizar esforços e mantê-los quando surgem problemas a serem resolvidos. Na medida em que se aumenta a persuasão em determinada situação ou característica, tem-se o esforço do indivíduo para que seja atingido o sucesso, promovendo o desenvolvimento de habilidade e a percepção de eficácia pessoal. Desse modo, os feedbacks positivos ou então negativos possuem influência importante para encorajar ou desencorajar o indivíduo. Dê especial atenção aos feedbacks positivos que você recebe. Eles podem ser uma fonte de motivação!

4. **Reduzir reações de estresse e alterar o estado emocional negativo:** Os parâmetros fisiológicos também exercem importante papel na autoeficácia, sendo que situações de estresse e tensão são vistas como sinais de vulnerabilidade, contribuindo para um mau desempenho do indivíduo. Isso porque algumas respostas emocionais com implicações físicas são capazes de associar medo, mal estar, dor e outros sentidos desfavoráveis, fazendo com que o indivíduo se sinta incapaz. Além disso, o humor também afeta o julgamento das pessoas sobre sua eficácia pessoal, sendo que o humor animado ou motivado, aumenta a autoeficácia percebida, enquanto o desânimo, a diminui. Diante desse fato, a redução desses sentimentos bloqueadores tem efeito positivo na autoeficácia e na atuação do indivíduo diante desses cenários. Cuide do seu estilo de vida e do seu bem-estar! Isso pode lhe ajudar a se proteger de bloqueadores da autoeficácia!

Cada uma das quatro fontes fornecedoras da autoeficácia, tem poder suficiente para encorajar ou desencorajar uma pessoa acerca de sua autoeficácia⁽⁵⁾, assim, todos os elementos fornecidos por estas desenvolvem um esquema cognitivo no indivíduo, em que ele é capaz de: selecionar, avaliar, integrar e interpretar tais mensagens.

Dicas para promover crenças de autoeficácia positivas⁽⁶⁾

1. Tenha metas realistas e defina prioridades que sejam concretas e alcançáveis;
2. Reflita sobre as suas expectativas pessoais, suas habilidades, motivações e tudo o que já conquistou;
3. Selecione recursos (pessoais, sociais e materiais) que te ajudem a alcançar seus objetivos;
4. Avalie, de forma otimista, sua própria capacidade em algo que tenha feito (Exemplo: O quanto eu fui capaz? Quais foram as minhas potencialidades? E as minhas dificuldades?)
5. Perceba-se como alguém em desenvolvimento e seja gentil com você!

REFERÊNCIAS:

1. Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press, 1998). Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>> Acesso em: 03 ago. 2021

2. Karabacak, U. et al. Examining the effect of simulation based learning on self efficacy and performance of first-year nursing students. *Nurse Education in Practice*. v. 36, p.139- 143. 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595317307667>> Acesso em: 11 Dez.2019.
3. Lopes, AR, Nihei OK. Burnout em estudantes de Enfermagem: preditores e associação com empatia e autoeficácia. *Rev. Bras. Enferm.* 2020; 73(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0280>. Acesso em: 03 ago. 2021.
4. Souza LAS. O papel da autoeficácia na saúde mental e no burnout de cadetes policiais e bombeiros militares. Tese (Doutorado). João Pessoa: UFPB/UFRN; 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6909?locale=pt_BR> Acesso em: 03 ago. 2021
5. Barros M, Santos ACB. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*. 2010; 10(112). Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/10818/5961>. Acesso em: 03 ago. 2021.
6. Patricio ASA. Crenças de autoeficácia e objetivos: Um estudo exploratório. Dissertação. Lisboa: Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa; 2012. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7822/1/ulfpie043043_tm.pdf> Acesso em: 03 ago. 2021.