

Autoeficácia para a Prestação de Cuidados

Para cada uma das perguntas a seguir, circule o número que corresponde ao seu grau de certeza de que consegue realizar as tarefas regularmente no momento.

1. Quão certo ou confiante está de que pode pedir a um amigo/familiar para ficar com o seu beneficiário de cuidados durante um dia, quando precisar de fazer recados ou ir ao médico?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
2. Quão certo ou confiante está de que consegue evitar pensar nos aspetos desagradáveis de cuidar do seu beneficiário de cuidados?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
3. Quão certo ou confiante está de que conseguirá deixar de se preocupar com problemas futuros que possam surgir com o seu beneficiário de cuidados?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
4. Quão seguro ou confiante está de que conseguirá lidar com situações inesperadas ou novas que possam surgir com o seu beneficiário de cuidados? ~	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
5. Quão seguro ou confiante está de que pode fazer o que for necessário para manter o seu stress sob controlo?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
6. Quão seguro ou confiante está de que pode fazer o que é necessário para cuidar da sua própria saúde?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
7. Quão certo ou confiante está de que pode encontrar recursos na comunidade (refeições, assistência jurídica, grupos de apoio, etc.) que possam ajudá-lo a cuidar de si mesmo e do seu beneficiário de cuidados?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
8. Quão certo ou confiante está de que, por vezes, consegue evitar que o seu beneficiário de cuidados fique zangado ou perturbador?	<p>Pouco confiante Muito confiante</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

Agora, para cada pergunta em que obteve uma pontuação inferior a 7, pergunte a si mesmo:

O que me ajudaria a sentir-me mais confiante para realizar essa tarefa?

Qual foi a razão pela qual não obteve uma pontuação inferior ao número que circulou?

Qual das áreas gostaria de mudar?

Use estas sugestões para pensar sobre o que pode querer analisar mais a fundo.

Esta escala pode ser utilizada gratuitamente sem autorização.

Fonte dos dados psicométricos

Philip L Ritter, PhD, Khushboo Sheth, MD, Anita L Stewart, PhD, Dolores Gallagher-Thompson, PhD, Kate Lorig, DrPH. (2020) **Development and Evaluation of the Eight-Item Caregiver Self-Efficacy Scale (CSES-8)**, *The Gerontologist*, gnaa174, <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa174>

Referências

Lorig, K., Ritter, P. L., Laurent, D. D., & Yank, V. (2019). **Building better caregivers: A pragmatic 12month trial of a community-based workshop for caregivers of cognitively impaired adults**. *Journal of Applied Gerontology*, 38(9), 1228-1252.

Esta escala pode ser utilizada gratuitamente sem autorização.

Self-Management Resource Center smrc@selfmanagementresource.com
<https://selfmanagementresource.com>