



13 de Setembro de 2019

Assunto: Apresentação do programa Dove *Eu Confiante*

Exmo.(a) Senhor(a) Diretor(a),

Vimos por este meio apresentar o programa Dove *Eu Confiante*, uma iniciativa Dove, em colaboração com a Associação EPIS – Empresários Pela Inclusão Social e com a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP).

A falta de confiança na imagem corporal leva a que 7 em cada 10 raparigas portuguesas desistam de atividades importantes, afetando a sua saúde, capacidade de socializar e desempenho escolar. O programa Dove *Eu Confiante* defende a ideia da beleza como fonte de confiança e não de ansiedade, e tem como objetivo ajudar os jovens a desenvolver a autoestima necessária para atingir o seu máximo potencial em todos os aspetos da sua vida.

O programa foi desenvolvido em 2004 pela equipa global de Dove, em parceria com a Universidade de West of England (Bristol, Reino Unido) e especialistas no campo da autoestima e imagem corporal. Em Portugal, foi implementado e testado por um grupo de psicólogas, docentes na FPCEUP, no âmbito do seu trabalho de investigação, tendo surtido efeitos positivos nos jovens impactados. Queremos implementá-lo em larga escala a partir do ano letivo de 2019/2020, em parceria com a EPIS, no âmbito dos seus programas de promoção do sucesso escolar.

O programa consiste em sete sessões, a serem implementadas em sala de aula, cujos conteúdos serão proporcionados por Dove, através de três sessões de formação aos professores, de 4 horas cada, num total de 12 horas de formação. Esta formação está acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC), relevando para a dimensão científico-pedagógica na componente de Cidadania e Desenvolvimento, proporcionando, deste modo, 1,2 créditos.

Neste sentido, gostaríamos de convidar a sua escola a participar no programa Dove *Eu Confiante*. Durante o mês de Setembro, retomaremos o contacto com mais informações, através do coordenador EPIS da sua região.

Na expectativa de poder contar com a participação da sua escola neste projeto e estando ao dispor para responder a qualquer questão que considere necessária, apresentamos os nossos melhores cumprimentos.

António Casanova
CEO Unilever FIMA

Diogo Simões Pereira
Diretor-geral da EPIS

Sandra Torres
P' Coordenação Científica
FPCEUP