

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2025

DAT – Dança, Arte & TangoTerapia

Arte ao Serviço da Saúde

Associação Decilo Bailando & TTp. - NIF 517768054

Nota da Presidência

O ano de 2025 foi, para a DAT, um ano de confirmações.

Confirmação de que a arte e o movimento têm, de facto, o poder de transformar vidas. Confirmação de que o caminho que escolhemos faz sentido, tem impacto e é reconhecido. E a confirmação de que uma pequena associação, com uma missão clara e uma equipa comprometida, pode fazer a diferença.

Foi um ano de crescimento extraordinário: novos parceiros, novos territórios, prémios que nos honram e nos responsabilizam. Mas, acima de tudo, foi um ano de pessoas. O olhar de quem dança pela primeira vez. O sorriso de quem descobre que o corpo ainda é capaz de se exprimir. A mão que se estende para a do outro quando a música começa. São esses momentos que nos motivam para continuar nesta “MuDança em Movimento”.

O reconhecimento chegou também da academia. Em 2025, Catarina Candeias, mestranda em Psicologia Clínica no ISPA – Instituto Universitário, escolheu os nossos programas como objeto de estudo da sua dissertação de Mestrado, concluindo que a TangoTerapia é uma intervenção não farmacológica e culturalmente significativa, com ganhos reais em mobilidade, equilíbrio, vitalidade, autoestima e integração social. Ver o nosso trabalho validado pela investigação científica é, para nós, uma enorme responsabilidade e uma fonte de inspiração para continuar.

Este relatório é um convite a conhecer o que fizemos em 2025, com quem o fizemos e para quem. É também uma afirmação do que queremos continuar a construir — com mais alcance, mais rigor e o mesmo propósito que nos trouxe até aqui.

M. Eugénia Brandulo

Presidente | DAT – Dança, Arte & TangoTerapia

Lisboa, 10 de janeiro 2026

Quem Somos

A DAT – Dança, Arte & TangoTerapia (registada legalmente como Decilo Bailando & TTp – Associação - Artístico-Social com a Arte ao Serviço da Saúde) é uma associação sem fins lucrativos com sede em Portugal, que atua na interseção entre arte, saúde e inclusão, com foco nos grupos mais vulneráveis.

Missão

Promover o bem-estar físico, mental e emocional através das artes, utilizando a dança e a TangoTerapia como principais métodos de intervenção. Por meio da expressão criativa e do movimento, procuramos estimular o desenvolvimento pessoal e fortalecer as conexões sociais, contribuindo para a construção de uma sociedade mais próspera e inclusiva.

Principais áreas de Intervenção no ano 2025

- TangoTerapia — sessões regulares com idosos, pessoas com demência e populações vulneráveis.
- Dança Terapêutica e Movimento Consciente — programas de promoção da saúde física e mental.
- Logoterapia — apoio à busca de sentido e bem-estar emocional na terceira idade.
- Oficinas de arte: cerâmica
- Inclusão pela Arte — projetos com pessoas com deficiência (Projeto Milonga do Encontro).
- Intergeracionalidade — programas que conectam gerações através do movimento e da criatividade.
- Formação e Capacitação — sensibilização de profissionais de saúde e comunidade.

2025 em Números

Terminamos o ano com:

500+ Beneficiários diretos/semana	15 Programas de continuidade	3 Prêmios e reconhecimentos
---	--	---------------------------------------

Reconhecimentos e Prêmios

O ano de 2025 foi marcado por um reconhecimento sem precedentes do trabalho desenvolvido pela DAT. Três distinções de relevância nacional confirmaram o impacto e a inovação da nossa abordagem.

Prêmio BPI Capacitar — Projeto Milonga do Encontro

A DAT foi galardoada com o Prêmio BPI Capacitar pelo projeto Milonga do Encontro, desenvolvido em parceria com o CLIC – Conselho Local para a Inclusão em Cascais. Este projeto cria espaços de encontro genuíno entre pessoas com e sem deficiência, através da dança e do tango.

RISE by Impact — Casa do Impacto — 2.o Lugar

Participamos do programa RISE for Impact, promovido pela Casa do Impacto, e obtivemos o 2º lugar. Este programa de aceleração de impacto social reconheceu o potencial transformador da nossa metodologia e a relevância da nossa missão dentro do ecossistema de Impacto.

Seleção Ímpares — Fundação Ageas + CUF

A DAT foi selecionada para o programa Ímpares, da Fundação Ageas em parceria com o Grupo CUF, que distingue projetos inovadores. Esta seleção reforça o reconhecimento da TangoTerapia e das artes como ferramentas complementares válidas no contexto clínico e social.

Programas e Projetos

TangoTerapia — Programa de continuidade

A DAT é uma organização sem fins lucrativos que atua na interseção entre arte, saúde e inclusão, com foco em populações vulneráveis. Em 2025, mantivemos sessões semanais de TangoTerapia em lares, centros de dia e unidades de apoio a pessoas com deficiência — uma presença continuada e estável que garante a continuidade terapêutica que estas populações tanto necessitam.

Fundamentadas em métodos de habilitação e reabilitação em saúde, estas sessões contribuem para o desenvolvimento das funções motoras, cognitivas e emocionais, favorecendo o bem-estar e a inclusão social, com benefícios cientificamente comprovados. A confirmação chegou em 2025 através da dissertação de mestrado de Catarina Candeias (ISPA – Instituto Universitário), que estudou os nossos grupos e concluiu que a TangoTerapia produz ganhos reais em mobilidade, equilíbrio, vitalidade, autoestima e integração social em pessoas idosas.

A TangoTerapia (F. Trossero, 2006) tem efeitos terapêuticos comprovados a nível físico e motor, cognitivo e afetivo: melhora a postura, equilíbrio, mobilidade, força, flexibilidade e coordenação motora; estimula memória, imaginação, atenção e concentração; fortalece a autoestima, a expressão emocional e as ligações sociais.

Projeto Pampilheira — Espaço Sénior (Jan – Mai. 2025)

Em parceria com a Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, a DAT desenvolveu um projeto piloto de dinamização do Espaço Sénior da Pampilheira, abrangendo os bairros da Pampilheira, Cobre, Bairro Santana, Bairro das Caixas e Encosta da Carreira.

Com um carácter multidisciplinar e intergeracional, o projeto inclui atividades regulares de Movimento Consciente, Ritmos Latinos, Logoterapia, Oficinas de Arte e Voluntariado Jovem. A atividade de Movimento Consciente ("Ouvir o Corpo") registou a maior adesão, com uma média de 12 participantes por sessão, incluindo pessoas externas à comunidade local. O "Encontro Avós e Netos" — com 25 crianças, seniores e famílias — foi o momento mais marcante do projeto a nível intergeracional.

Logoterapia — Uma Longevidade com Sentido

Em 2025, a DAT integrou a Logoterapia no seu programa de intervenção com seniores, em colaboração com as especialistas Anita Stange Klix e Ana Luther. Nos encontros de "Uma Longevidade com Sentido" foram oferecidas ferramentas práticas para ajudar os idosos a redescobrir o propósito nas suas vidas, promovendo o autoconhecimento, a autocura e a autotranscendência.

A metodologia combina oficinas vivenciais de logoterapia, biblioterapia e arteterapia num processo contínuo de acompanhamento grupal, que gerou pedidos de continuidade e de acompanhamento individual por parte dos participantes.

Dia da deficiência em parceria com o CLIC

Em parceria com o CLIC – Conselho Local para a Inclusão em Cascais, o projeto Milonga do Encontro cria espaços de encontro genuíno entre pessoas com e sem deficiência através da dança. A performance apresentada no Plenário do CLIC, no Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, foi o resultado de 12 encontros de trabalho conjunto entre pessoas com deficiência, colaboradores, técnicos e terapeutas das diferentes valências sociais que integram o Conselho. Mais de 20 bailarinos partilharam o palco numa coreografia que nasceu da partilha, da escuta e do movimento coletivo — uma expressão viva do que a arte e a dança podem construir quando pessoas diversas se encontram com um propósito comum.

Voluntariado Artístico e Intergeracionalidade

Em 2025, a DAT passou a integrar visitas regulares de bailarinos profissionais que, em regime de voluntariado, foram dançar tango junto dos grupos de idosos nas sessões de TangoTerapia — promovendo uma cultura de voluntariado artístico e reforçando a dimensão comunitária da missão. Em agosto, jovens voluntários integraram igualmente as aulas com idosos, criando momentos de aprendizagem e conexão intergeracional genuína.

Eventos e Participações Especiais

Para além dos programas regulares, a DAT marcou presença em mais de 15 eventos ao longo de 2025, em parceria com municípios, fundações, redes de saúde e organizações da sociedade civil.

Janeiro — Março: Presença

- 2 de janeiro — Gala do Aniversário do Centro de Apoio Social do Pisão, em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Cascais.
- Janeiro — Arranque do ciclo mensal de Ritmos Latinos no Mercado das Culturas, com a Junta de Freguesia de Arroios (uma sessão por mês, ao longo de todo o ano).
- 13 de fevereiro — Participação nas comemorações dos 40 anos do Centro do Pisão.
- 9 de março — Dia Internacional da Mulher: participação especial com as senhoras da Junta de Freguesia de Cascais e Estoril.

Maio — Junho: Expansão e visibilidade

- 14 de maio — Aula especial para as colaboradoras do Lar das Fisgas.
- 27 de maio — Flash mob no Baile da Primavera da Câmara Municipal de Cascais.
- 28 de maio — Evento de promoção da saúde para os colaboradores da Câmara Municipal de Odivelas.
- 10 de junho — Festival RITMO (Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde), no Parque da Paz, Almada.
- 20 de junho — Momento de dança intergeracional na rua, com a Junta de Freguesia de Arroios.
- 21 de junho — Festival de Hidroginástica da Câmara Municipal de Cascais.

Julho — Agosto: Verão ativo

- 14 de julho — Programa "Rua a Nossa" da Câmara Municipal de Cascais.
- 14 de julho — Ronda dos Contos (Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde).
- 18 de julho — Verão Saudável da Câmara Municipal de Cascais.
- 7 de agosto — Visita artística especial ao Centro de Tires: o cantante de tango Patrício da Rocha acompanhado por Luís Capitão e Parafina Fernandes (guitarras).
- Agosto — Experiência de Candombe com tambores e o professor uruguaio Santiago Delgado, no Centro de Tires.

Setembro — Outubro : inclusão e expansão

- 2 de outubro — Mercado da América Latina, com a Companhia Tango21 / Pais 21 Down Portugal.
- 14 de outubro — Festa das Residências das Fisgas, com o grupo de seniores de TangoTerapia.
- Festival MED de Loulé, em colaboração com Pais 21 / Companhia Tango21.
- Participação em Évora (convite da SPLS), com a Companhia Tango21.

- Apresentação da DAT na Universidade Católica Portuguesa, junto de alunos do Mestrado de Estratégia, Empreendedorismo e Impacto.

Novembro — Dezembro: Reconhecimento e celebração

- 5 de novembro — Apresentação da DAT na Casa do Impacto, no âmbito da visita de estudo da Katalista Ventures.
- 17 de novembro — Participação no programa de visita de estudo da Câmara do Comércio Portugal-Holanda / TIAS Business School (Universidade de Tilburg, Países Baixos).
- 20 de novembro — Eugénia Brandulo, oradora no Encontro "Inovar no Envelhecimento" (Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica).
- Cascais Health Forum — Eugénia Brandulo, oradora no painel "Impactful Community Projects".
- Dia Internacional das Pessoas com Deficiência — performance inclusiva no Plenário do CLIC com mais de 20 bailarinos com e sem deficiência.

Presença nos Media e Comunicação

A visibilidade da DAT cresceu significativamente em 2025, com presença nos meios de comunicação social e em contextos académicos e empresariais de referência.

- Rádio RTP Antena 1 — Eugénia Brandulo foi convidada a apresentar a missão e o trabalho da DAT, alcançando uma audiência nacional.
- Revista InfoSaúde (Número 9, Ano IV, Maio de 2024) — artigo de fundo: "Dança e TangoTerapia: O Poder da Arte como Terapia Complementar e Ferramenta de Integração Social", da autoria de Eugénia Brandulo.
- Universidade Católica Portuguesa — apresentação da metodologia e impacto da DAT a futuros líderes em empreendedorismo social.
- TIAS Business School / Câmara de Comércio Portugal-Holanda — apresentação para executivos internacionais no âmbito de uma visita de estudo a Lisboa.
- Casa do Impacto — apresentação para a Katalista Ventures, no âmbito de uma visita de estudo internacional.

Validação Científica

Em 2025, o trabalho da DAT foi objeto de investigação académica de nível superior. Catarina Candeias, mestranda em Psicologia Clínica no ISPA – Instituto Universitário, escolheu a TangoTerapia praticada nos programas da DAT como tema central da sua dissertação de Mestrado: *"A Relação entre Tango Terapia e Qualidade de Vida na Velhice"* (orientação: Prof. Doutor António Gonzalez, 2024/2025).

O estudo, com 33 participantes com idades entre 67 e 93 anos, recrutados em centros de dia do distrito de Lisboa, conclui que a TangoTerapia constitui **uma intervenção não farmacológica e culturalmente significativa**, promotora de bem-estar físico, emocional e social na velhice — com ganhos percebidos em mobilidade, equilíbrio, vitalidade, autoestima e integração social.

Parcerias e Redes

Em 2025, a DAT consolidou e expandiu a sua rede de parcerias, passando a integrar formalmente novas estruturas de impacto e de saúde comunitária.

Programas de Continuidade: Sessões Regulares

A DAT manteve em 2025 programas regulares de TangoTerapia e dança terapêutica nas seguintes instituições e espaços comunitários:

Instituição / Parceiro	Território / Observação
Freguesia de São Domingos de Benfica	Lisboa
Junta de Freguesia de Cascais e Estoril	Cascais
Junta de Freguesia de Arroios	Lisboa
Junta de Freguesia de Campolide	Lisboa
Junta de Freguesia de Alvalade	Lisboa
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	Cascais
Associação Prevenir	Cascais
Centro Comunitário de Tires	Cascais
ASSOCIAÇÃO PAIS 21 – Down Portugal	Lisboa
CRID – Centro de Dia	Cascais
AISA – Assoc. de Apoio Social N.ª Sr.ª da Assunção	Cascais
Centro Paroquial do Estoril	Cascais
Casa do Alecrim	Cascais
Centro Social Paroquial de São Vicente	Cascais
Lar ds Bafureira	Cascais
Quinta essencia	Sintra
Cercitop	Sintra
Associação de Bem Estar Social de Assafora, Cortesia e Catribana	Sintra
Associação de Reformados de São José de Vila Verde	Sintra

Parcerias Estratégicas e Redes

- Rede Social de Cascais — integração formal como membro ativo; participação no team building da rede.
- Casa do Impacto — parceria estratégica: RISE by Impact (2.o lugar) e workshops de medição de impacto.
- CLIC – Conselho Local para a Inclusão em Cascais — Projeto Milonga do Encontro e eventos de inclusão.

- Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) — presença em múltiplos eventos e programas.
- ULSLO – CSP – UC Cascais Care — prevenção de quedas e promoção da saúde comunitária.
- Câmara Municipal de Sintra — sessões e programa especial.
- FUNDAÇÃO GALP — voluntariado corporativo.
- Fundação Ageas e CUF — seleção no programa Ímpares.
- Casa de América Latina — colaborações culturais.

Vozes dos Nossos Beneficiários

O impacto da TangoTerapia e dos programas da DAT é, acima de tudo, visível nas palavras de quem os vive. Os testemunhos que se seguem refletem a voz dos beneficiários e dos parceiros institucionais que conosco colaboram.

"As aulas são 100% favoráveis, com o ritmo que tem a ver com as minhas aprendizagens ao longo da Vida. As pessoas movimentam-se e ao mesmo tempo reavivam as suas memórias!"

— F., 77 anos

"As minhas pernas e a minha moral ganham sempre. Com a simpatia da professora vale sempre a pena!"

— C., 91 anos

"Gosto muito e sinto-me muitíssimo bem. A parte da coordenação de movimentos, da música e do ritmo é bestial!"

— M., 91 anos

"Mexo muito melhor o meu corpo, os meus movimentos. Uma maravilha!"

— A., 82 anos

"A relação de confiança desenvolvida e estabelecida com a Professora tem sido fundamental neste crescimento e envolvimento do grupo de seniores. A sua energia, empatia, cuidado e atenção são ingredientes fundamentais que culminam num ambiente verdadeiramente terapêutico."

— Olesya Zaruma, Terapeuta Ocupacional | Centro Social Paroquial São Domingos de Benfica

"O Tango Terapêutico revelou-se uma ferramenta poderosa na promoção da saúde mental e corporal dos participantes, permitindo o alívio das tensões diárias segundo uma técnica rica e complexa, que oferece margens de grande criatividade na expressão de emoções."

— Dra. Ana Nascimento | Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Espaço ComVida

Informação Financeira — Síntese 2025

O exercício de 2025 revelou-se o mais expressivo da história da DAT, evidenciando um crescimento sustentável e a consolidação do modelo de intervenção da associação.

As receitas de serviços prestados atingiram um nível sem precedentes — quase cinco vezes superior ao ano anterior —, reflexo direto da expansão das parcerias e do aumento da procura pelos nossos programas. A este crescimento acresceu o apoio de subsídios institucionais que reconhecem o valor e a pertinência do trabalho desenvolvido.

Rubrica	2025
Vendas e serviços prestados	€ 72.943,95
Subsídios à exploração	€ 6.958,50
Fornecimentos e serviços externos	(€ 58.366,67)
Resultado líquido do período	€ 21.752,37
Subsídios atribuídos (capital)	€ 24.688,00
Reservas acumuladas	€ 22.503,64

A Presidente propõe que o resultado líquido positivo de 2025 — no valor de €21.752,37 — seja transferido para a conta de Resultados Transitados, reforçando a sustentabilidade financeira da associação. As demonstrações financeiras completas (Balanço Individual e Demonstração dos Resultados), devidamente certificadas pelo Contabilista Certificado e assinadas pela Presidente, constam como documentos anexos a este relatório.

Perspetivas para 2026

O crescimento expressivo de 2025 cria as condições para um 2026 ainda mais ambicioso. As prioridades identificadas são:

- Expansão do programa de TangoTerapia a novos territórios e a grupos ainda subservidos.
- Formação de novos professores em TangoTerapia — Método DAT: criação de um programa estruturado de formação e certificação para profissionais que queiram implementar a metodologia DAT nas suas comunidades.
- Desenvolvimento do Espaço Sénior da Pampilheira como polo cultural e comunitário intergeracional.
- Formalização do programa de voluntariado artístico com bailarinos profissionais.
- Aprofundamento do projeto Milonga do Encontro, com mais performances e participantes.
- Reforço da presença no ecossistema de impacto social e nas redes de saúde comunitária.
- Implementação de mecanismos de medição de impacto mais robustos, em linha com as boas práticas do setor.

A DAT acredita que cada pessoa — independentemente da idade, condição ou história — tem direito a experienciar o poder transformador da arte e do movimento. É essa convicção que nos move, e que nos fará continuar, em 2026 e além.

Lisboa, 10 de janeiro de 2026

Eugénia Brandulo | Presidente

DAT – Dança, Arte & TangoTerapia