



MUNICÍPIO DE SETÚBAL  
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO Nº: 08/2026

PROPOSTA

Nº: 41/2026/DECDSJ/DICUL

Realizada em: 15/04/2026

DELIBERAÇÃO Nº: 163/2026

**ASSUNTO: Protocolo de colaboração entre o Município de Setúbal e a Associação Oridanza – Cultura em Movimento**

O Município de Setúbal assume como linha de atuação a promoção e valorização das práticas culturais e pedagógicas, designadamente na área da dança, reconhecendo o seu contributo para a dinamização artística, coesão social e qualidade de vida da população. Neste enquadramento, a Associação Oridanza – Cultura em Movimento desenvolve, entre outras iniciativas, o projeto Dança +55, de carácter descentralizado, que envolve centenas de idosos do concelho em diferentes freguesias do território, promovendo a participação ativa da população sénior através da prática artística, do convívio e do envelhecimento ativo.

Assim, nos termos das alíneas o) e u) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se a aprovação do protocolo anexo, que prevê a atribuição de um apoio financeiro no montante de 5.000,00 € (cinco mil euros).

Cabimento na rubrica orçamental 07 040701 2019 A9

Anexos:

1. Plano de Atividades Oridanza 2026
2. Protocolo de colaboração entre o Município de Setúbal e a Associação Oridanza – Cultura em Movimento

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por:            Votos Contra;            Abstencões; 11 Votos a Favor.

*Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75/13, de 12 de setembro*

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL  
CONTRIBUINTE N.º501294104  
PRAÇA DO BOCAGE  
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2026/04/09	1

## P R O P O S T A D E C A B I M E N T O

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
E0701	slgomes	2026/04/09	1694	2026

## DESCRIPÇÃO DA DESPESA

PROTÓCOLO DE COLABORAÇÃO ENTRE O MUNICÍPIO DE SETÚBAL E A ASSOCIAÇÃO ORIDANZA - CULTURA EM MOVIMENTO - PROPOSTA N.º 41/2026/DECDSJ/DICUL - \ ALÍNEAS O) E U) DO N.º1 DO ARTIGO 33º DO ANEXO I DA LEI 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO

## CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA

TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos  
ORGÂNICA : 07 DEP.CULTURA, DESPORTO, DIREITOS SOCIAIS, SAÚDE E JUV.  
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS  
PLANO : 2019 A 9  
CULTURA  
Protocolos - Divisão da Cultura e Património

DOTAÇÃO DISPONÍVEL  
40.820,00  
A CABIMENTAR  
5.000,00  
SALDO APÓS CABIMENTO  
35.820,00

## EXTENSO

CINCO MIL EUROS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2026/04/09

SERVIÇO REQUISITANTE

DICUL-Divisão de Cultura

(slgomes)

PROCESSADO POR COMPUTADOR

AUTORIZAÇÃO

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4

# ASSOCIAÇÃO ORIDANZA

Proposta de Actividades  
2026



"Tudo no Universo tem um ritmo. Tudo dança"

Maya Angelou

A Associação Cultural Oridanza – Cultura em Movimento é um projeto multidisciplinar que, em 2026, reforça a aposta na dança social como ponte entre pessoas e culturas e como ferramenta de intervenção comunitária, integração e participação cidadã. Desenvolvemos trabalho com ritmos de diversas origens, com forte componente de improvisação e foco na relação entre pares.

Para além das aulas regulares, promovemos workshops e bailes de danças sociais e mantemos colaboração estreita com entidades parceiras, como a Câmara Municipal de Setúbal, ou a Uniseti – Universidade Sénior de Setúbal, em iniciativas como o projeto “Dança 55+”.

O que nos inspira continua a ser a partilha com a comunidade de uma paixão: a dança enquanto arte universal, veículo de expressão e crescimento pessoal, capaz de aproximar pessoas e celebrar a diversidade cultural.

#### **Contactos**

João Santos –917052293

Lilian Rivera – 916831783

[www.oridanza.org](http://www.oridanza.org)

[salsaemsetubal@gmail.com](mailto:salsaemsetubal@gmail.com)

# Apresentação

---

No presente documento descrevemos as iniciativas que pretendemos dinamizar para desenvolver a nossa área de Intervenção em Saúde e Bem-Estar através de Atividades de Dança em Grupo.

**Os objetivos gerais desta proposta prendem-se com:**

- a promoção da saúde física e mental, do bem-estar subjetivo e social, e da funcionalidade cognitiva da população sénior, através de atividades de dança em grupo;

- a promoção e divulgação da dança como ferramenta de intervenção na área da saúde e da integração social, através da realização de palestras, workshops, atividades de divulgação e recolha de dados para avaliação e informação de novas políticas.

**O contexto de aplicação desta proposta envolve:**

- a realização de aulas de dança e atuações com os nossos alunos em eventos e atividades;

- a realização de eventos de divulgação científica;

- a avaliação de indicadores de saúde e bem-estar;

- a capacitação e formação.

# Proposta de Atividades para 2026

---

## **DANÇA 55+**

Em 2026, o “Dança 55+” entra no seu 12.º ano, e, apoiados na experiência acumulada com centenas de participantes seniores, continuaremos a perseguir os nossos objetivos de melhoria da qualidade de vida, integração social e bem-estar físico e psicológico da população sénior.

Passada mais de uma década, acrescentamos um novo eixo: a avaliação do impacto da intervenção sobre variáveis ligadas à qualidade de vida dos utentes. Em 2026, pretendemos, ainda, gerar e partilhar evidência sobre os resultados de intervenções deste tipo — útil para inspirar novos projetos — e dar voz ao testemunho dos nossos participantes, motivando outras pessoas a seguir o seu exemplo.

O programa Dança 55+, nas componentes de aulas, estudos de avaliação, workshops, palestras, atuações e eventos em espaço público, estabelece os seguintes objetivos:

1. **Saúde e bem-estar:** Promover o bem-estar físico, emocional e social de pessoas 55+ através de aulas semanais de dança em grupo.
2. **Integração social:** Fortalecer laços e identidade de grupo, com oportunidades de apresentação pública (Grupo de Atuações).
3. **Envelhecimento saudável:** Manter e/ou melhorar indicadores de funcionamento global.
4. **Desenvolvimento pessoal:** Potenciar a auto-estima, bem como o sentimento de autonomia e auto-eficácia. Apoiar a regulação emocional, mitigando estados afetivos negativos (depressão, ansiedade, etc.).
5. **Sensibilização, divulgação e capacitação:** Estruturar um **eixo dedicado** à comunicação pública (palestras, apresentações e eventos), à **divulgação** de boas práticas e à **capacitação** de técnicos e pares-facilitadores

## ACTIVIDADES A DESENVOLVER E CALENDÁRIO

### AULAS PRESENCIAIS E GRUPO DE ACTUAÇÕES

Para o ano de 2026 queremos manter a nossa oferta de aulas presenciais em diversos locais da cidade de Setúbal, assim como **abrir mais uma turma de iniciação**.

As aulas terão uma frequência semanal, a distribuir ao longo de onze meses por sete turmas presenciais, entre janeiro e dezembro, com pausa letiva no mês de agosto.

#### Calendário de Aulas Dança 55+ | Envelhecer com Saúde

<b>Turmas</b>	<b>Total horas</b>	<b>Duração</b>
Nova turma Nível 0	49 horas	A abrir em janeiro 2026 às quintas-feiras às 14h00
União Setubalense Nível 1	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
Uniseti Nível 1	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
Auditório Bocage Nível 1+	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
Casa da Cultura Nível 2	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
Socorros Mútuos Nível 3	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
Casa da Cultura Grupo de Atuação	49 horas	Janeiro a dezembro 2026
<b>Orçamento atribuído</b>	<b>12, 005 euros</b>	

## **GRUPO DE ACTUAÇÕES**

Desde 2021, o **Grupo de Atuações Dança 55+** tem levado ao palco várias performances em eventos como o **Dia Mundial da Dança**, as **Jornadas para o Envelhecimento Ativo** e a **Feira de Santiago**. Para os nossos alunos, estes momentos são dos mais gratificantes e de maior auto-realização, tanto individual como coletivamente; para a comunidade, são também uma forma eficaz de **dar visibilidade à iniciativa e motivar outros seniores** a participar.

**Propomos dar continuidade e aumentar o repertório atual**, incluindo novos alunos no grupo.

**Para 2026** estimamos realizar seis apresentações em eventos/locais a definir com o nosso parceiro, a Câmara Municipal de Setúbal, incluindo eventos de dança na rua, as Comemorações do Dia da Dança, ou outros eventos organizados pela Câmara.

### **Calendário de Atuações:**

<b>Turmas</b>	<b>Atividades</b>	<b>Duração</b>
Grupo de Atuações Dança 55+	Seis atuações	2026
<b>Orçamento atribuído</b>	<b>150 euros</b>	

## **OBSERVATÓRIO ORIDANZA — Avaliação de Impacto e Recolha de Dados**

Para além do ensino e do desenvolvimento de competências nas aulas, atuações e atividades, o programa tem um propósito maior: **estimular novos padrões de comportamento e de atividade** que favoreçam **melhor saúde física e psicológica** e um **maior bem-estar e integração social**.

Para isso em 2026 pretendemos criar o **Observatório Oridanza**, que vem **estruturar a avaliação contínua** desses comportamentos e indicadores, permitindo **comprovar a eficácia** das atividades do **Dança 55+**, **ajustar práticas** e **produzir recomendações** para futuras iniciativas.

Pelo que sabemos, continua a ser incomum em Portugal a existência de estudos sistemáticos sobre o impacto da dança em variáveis de saúde física e mental na população sénior. **O Observatório pretende continuar o trabalho realizado em 2025, gerar dados em amostras portuguesas e partilhar evidência** que inspire novos projetos, integrando também o **testemunho dos participantes**.

### **METODOLOGIA E RECOLHA**

**Desenho longitudinal com linha de base e monitorização final** em dezembro (questionários + assiduidade), focada em **indicadores socioemocionais e de bem-estar**. **Análise de dados e Relatório Anual; resumo público** para parceiros e comunidade. **Serão avaliados todos os alunos que frequentem as atividades de Dança 55+**.

#### **Avaliação quantitativa**

- **Janeiro: questionário pré-teste.**
- **Dezembro: pós-teste** mesmos itens.

**Itens:** inquérito com escalas que avaliam autoestima, afeto, pertença, bem-estar e funcionamento global, entre outros.

4

### Calendarização de atividades

<b>Atividade</b>	<b>Quando</b>	<b>Total horas</b>
Avaliação no início do ano a todos os alunos. Tratamento e Análise de Dados.	1º trimestre 2026	30 horas
Avaliação final. Tratamento e Análise de Dados. Elaboração de relatório.	4º trimestre 2026	45 horas

<b>Orçamento atribuído</b>	<b>2625 euros</b>
----------------------------	-------------------

## EVENTOS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ACTIVO através da dança

### 1) DANÇA e SAÚDE MENTAL – Ciclo de Literacia e Prática

A nossa missão é promover a dança como ferramenta poderosa de bem-estar físico e mental e como ponte entre pessoas, grupos e comunidades. Desde **março de 2020**, passámos também a dinamizar **palestras sobre dança e saúde**.

**A evidência científica mostra que dançar tem um efeito protetor** face a ansiedade e depressão, reduz o isolamento social e fortalece grupos e comunidades. Estão igualmente a ganhar expressão novas práticas de prescrição social ligadas à dança e ao uso desta arte no desenvolvimento de soft skills (comunicação, cooperação, criatividade).

#### **Proposta de palestras (a agendar)**

Propomos **três sessões abertas ao público em geral**:

1. **“Pela sua saúde, dance!”** — benefícios físicos, emocionais e sociais da dança, com exercícios simples e seguros.
2. **“Dança & Saúde Mental: evidência e prática”** — o que dizem os estudos, prescrição social e rotinas curtas para o dia-a-dia.
3. **“Dança, emoções & bem-estar”** — Enquadramento teórico, com base na evidência, sobre como movimento e musicalidade influenciam emoções, stress e ligação social. Explora mecanismos-chave (neurobiologia, psicologia do movimento) e deixa orientações para aplicação no dia-a-dia

**Públicos:** comunidade geral e seniores 55+.

**Metodologia:** breve enquadramento + prática guiada (60–90’) + avaliação dos participantes

**Avaliação de indicadores:** melhoria pré/pós em escalas curtas de afeto positivo e stress percebido

**Local:** Casa da Cultura

### Calendarização de atividades

Atividade	Quando	Total horas
“Dança, emoções & bem-estar”	Entre fevereiro e março (Dia da felicidade)	2 horas
“Dança & Saúde Mental: evidência e prática”	abril ou maio (Dia da dança)	2 horas
“Pela sua saúde, dance!”	Outubro (Dia do Idoso)	2 horas

<b>Orçamento atribuído</b>	<b>400 euros</b>
----------------------------	------------------

## 2) LABORATÓRIO INTERGERACIONAL – Netos & Avós (Especial Dia da Família)

### Objetivo

Aproximar gerações, reforçar laços familiares e comunitários e desenvolver competências socioemocionais através da dança a par e do trabalho criativo.

### Enquadramento e motivo da data

Assinalamos o Dia Internacional da Família (15 de maio) com uma iniciativa que visa juntar gerações a dançar, reforçando o papel da família, das relações intergeracionais e da transmissão de conhecimentos no bem-estar e na saúde mental positiva. A atividade consiste num workshop de dança que junta avós e netos em jogos rítmicos, passos básicos de várias danças e na criação de uma pequena peça coletiva de dança.

- **Formato:** 1 sessão de 60 a 90 minutos em local a definir
- **Logística:** sala, som portátil, divulgação

<b>Orçamento atribuído</b>	<b>150 euros</b>
----------------------------	------------------

## Calendário 2026 e Orçamento

---

Atividade	Data da Realização	Horas	Custo
Dança 55+ Aulas (Turmas regulares)	janeiro a dezembro 2026	343 horas	12005 €
Grupo de atuações	seis ao longo do ano	20 horas	150 €
Observatório – avaliação de impacto e recolha de dados	ao longo do ano	75 horas	2625 €
Dança e Saúde Mental – Ciclo de Literacia e Prática	fevereiro/março; abril/maio; outubro	6 horas	400 €
Laboratório Intergeracional	maio	2 horas	150 €



**MUNICÍPIO DE SETÚBAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

**PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO**  
**ENTRE O MUNICÍPIO DE SETÚBAL**  
**E A ASSOCIAÇÃO ORIDANZA – CULTURA EM MOVIMENTOS**

**1. Preâmbulo**

A cultura, no seu todo e nas suas várias vertentes são pilares determinantes para o desenvolvimento integral dos indivíduos, com vista à sua plena integração e participação na vida e na evolução das sociedades.

É de acordo com esta premissa que a celebração do presente protocolo visa dar continuidade ao desenvolvimento da estratégia para a vida cultural do concelho através do apoio às atividades da área da dança.

A Associação Oridanza – Cultura em Movimento, anteriormente designada por Enclave – Cultura em Movimento, é uma associação fundada e sediada no concelho de Setúbal desde 2012, e tem, ao longo destes anos tem desempenhando um papel importante na dinamização e fomento da atividade local, pois promove a dança social como ponte entre pessoas e culturas e como instrumento de intervenção comunitária, de integração e de participação cidadã.

Quer o Município de Setúbal, quer a Associação Oridanza – Cultura em Movimento, estão empenhados em dinamizar e potenciar à população do concelho, os benefícios do presente protocolo, garantindo assim uma mais-valia a todas as iniciativas a propor no âmbito deste acordo.

Esta parceria procura a salvaguarda da identidade do território, com o objetivo de criar projetos que autossustentem e valorizem as raízes da história local.

Desempenham, também, um papel de integração social dos seus membros e em que as comunidades locais, frequentemente, se reconhecem.

Ambas as entidades, legitimam as vantagens desta parceria e declaram acordar pelo presente protocolo as condições de materialização desta iniciativa.

Face ao exposto e de acordo com as alíneas O) e U) do n.º 1 do artigo 33º da Lei 75/2013, de 12/9, é celebrado o presente protocolo, com vista ao desenvolvimento das relações de cooperação em domínios de interesse mútuo.



**MUNICÍPIO DE SETÚBAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

---

**2. Identificação das partes**

Entre

O **Município de Setúbal**, pessoa coletiva n.º 501 294 104, com sede na Praça do Bocage, em Setúbal, representada, nos termos legais, pelo Presidente da Câmara Municipal de Setúbal, Maria das Dores Meira, adiante designado também por Primeiro Outorgante.

E

A **Associação Oridanza – Cultura em Movimento**, pessoa coletiva n.º 513 249 001, com sede na Rua Mafaldo de Setúbal, n.º 14, em Setúbal, representada pela sua Presidente, Lilian Rivera, adiante designada também por Segundo Outorgante.

É celebrado o presente protocolo de colaboração, nos termos das cláusulas seguintes:

**3. Parte dispositiva**

**Cláusula Primeira**  
(Objeto)

O presente Protocolo visa a cooperação e parceria estabelecendo o estreitamento das relações institucionais entre as entidades signatárias, cujo objetivo é o estabelecimento das bases de cooperação cultural, educativa e recreativa entre as partes, nomeadamente, no desenvolvimento de iniciativas que envolvam, especialmente a comunidade da área do Município de Setúbal, entre outras.

**Cláusula Segunda**  
(Deveres do Primeiro Outorgante)

1. Cabe ao Primeiro Outorgante:

1.1. Proceder ao pagamento do apoio financeiro do montante de 5000,00 € (cinco mil euros).

1.1.1. O montante referido no número anterior será pago em duas prestações, nomeadamente:

a) Em abril, dois mil e quinhentos euros (2.500,00€), para apoio das despesas associadas das atividades realizadas no âmbito da dança inclusiva;



**MUNICÍPIO DE SETÚBAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

- b) Em julho, dois mil e quinhentos euros (2.500,00€), para fazer face às despesas associadas das ações a desenvolver no âmbito do Plano de Promoção e Desenvolvimento da Dança para a Cidade de Setúbal.
- 1.2. Assegurar, dentro das possibilidades da autarquia e em conformidade com informação do Segundo Outorgante nos termos previstos no presente protocolo, as condições logísticas inerentes à realização das atividades objeto deste protocolo.
- 1.3. Disponibilizar apoio logístico a atividades decorrentes do programa anual definido pelo Segundo Outorgante, fora do âmbito deste protocolo, desde que os pedidos cumpram o disposto no Regulamento Municipal de Apoio ao Movimento Associativo e que os serviços tenham capacidade de resposta no momento.

**Cláusula Terceira**  
**(Deveres do Segundo Outorgante)**

**1. Cabe ao Segundo Outorgante:**

- 1.1. Assegurar a realização das atividades descritas nas alíneas abaixo, durante o corrente ano, em calendário a acordar com a Divisão de Cultura do Município de Setúbal, devendo estas atuações integrar programas municipais a definir:
- a) projeto dança 55+;
  - b) promoção de estilos de vida saudáveis e do envelhecimento ativo, nomeadamente em atividades de dança na rua;
  - c) Palestra/seminário anual “Pela sua saúde dance.”.
- 1.2. Garantir a presença dos bailarinos, ou intervenientes, e respetivos materiais necessários, no dia, hora e local a combinar previamente.
- 1.3. Informar os serviços municipais com 8 (oito) semanas de antecedência quanto aos detalhes relativos ao estabelecido no n.º 1.2 da Cláusula Segunda (condições logísticas inerentes à realização das atividades).
- 1.4. Fornecer, 6 (seis) semanas antes do espetáculo, todos os elementos necessários à elaboração de programas e outros documentos informativos.



**MUNICÍPIO DE SETÚBAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

**Cláusula Quarta**  
(Disposições complementares)

1. A impossibilidade de cumprimento das datas ou eventos previstos no n.º 1 da Cláusula Terceira só será admitida por motivos de força maior e devidamente fundamentados junto do 1º Outorgante, devendo ser acordadas novas datas por comum acordo.
2. O não cumprimento do estipulado no presente protocolo pelo segundo outorgante dará lugar à suspensão do mesmo e eventualmente à restituição dos pagamentos recebidos.

**Cláusula Quinta**  
(Dúvidas e Omissões)

As dúvidas e omissões suscitadas pela aplicação do presente protocolo serão resolvidas, caso a caso, por entendimento entre os outorgantes com a sua concordância expressa.

**Cláusula Sexta**  
(Disposições finais)

1. O Presente protocolo produz efeitos reportados à data da assinatura entre as partes, sendo válido por o período de 12 meses.
2. O mesmo pode, no entanto, ser denunciado a qualquer momento, por uma das partes, desde que previamente comunicado por escrito e com a antecedência mínima de 30 dias (trinta dias).
3. Quaisquer alterações efetuadas ao presente protocolo de colaboração deverão ser acordadas entre as partes intervenientes.

Feito em duplicado, aos \_\_\_\_\_ dias do mês de \_\_\_\_\_ de dois mil e vinte e seis, ficando um exemplar na posse de cada um dos outorgantes.

O Primeiro Outorgante

O Segundo Outorgante

A Presidente da  
Câmara Municipal de Setúbal

A Presidente da  
Oridanza-Cultura em Movimento

\_\_\_\_\_  
Maria das Dores Meira

\_\_\_\_\_  
Lilian Rivera