



ARTE PATRIMÓNIO INCLUSÃO SOCIAL
A RUFAR DESDE 1996

REGULAMENTO INTERNO TOCÁ RUFAR

Bem-vindo à Orquestra Tocá Rufar

Participar na nossa orquestra e em todas as suas atividades é totalmente gratuito. Antes de iniciar esta jornada connosco, convidamos à leitura atenta do nosso Guia de Funcionamento e Convivência, que reflete os valores da nossa Associação.

Os Nossos Objetivos

- Zelar pela segurança e bem-estar de todos.
- Garantir a igualdade no acesso aos recursos e materiais.
- Cultivar um ambiente de respeito mútuo e autodisciplina.
- Promover o cuidado com o património e espaços partilhados.

1. Interação e Convivência

- **Saudações:** Valorizamos a proximidade; por isso, orientadores e participantes iniciam e terminam cada atividade com um cumprimento afetuoso.
- **Organização:** A entrada e saída dos espaços de ensaio decorrem de forma tranquila e estruturada.
- **Presença:** A pontualidade e a assiduidade são contributos essenciais para o sucesso do grupo.

2. Harmonia e Postura em Ensaio

- **Lugar no Grupo:** Cada participante ocupa o seu lugar designado na orquestra, contribuindo para a organização sonora e visual.
- **Presença Corporal:** Mantemos uma postura corporal adequada, facilitando a execução musical e a saúde física.
- **Formação:** Nas deslocações e atividades, organizamo-nos em linha, por altura, criando uma imagem de união e disciplina artística.

3. Foco e Tecnologia (Desconexão para Conexão)

Para garantir o **Foco e a Disciplina Rítmica**, o tempo no Tocá Rufar é dedicado à música:

- **Presença Plena:** Reservamos os dispositivos eletrónicos (telemóveis, tablets, etc.) para momentos fora das atividades e viagens, permitindo uma concentração absoluta no ritmo e nos colegas.
- **Uso Excecional:** O uso de tecnologia é bem-vindo apenas quando solicitado pelos docentes para fins pedagógicos ou em situações de emergência comunicadas aos responsáveis.
- **Respeito Artístico:** Este compromisso garante que a fluidez do grupo não seja interrompida, privilegiando a conexão humana real e o respeito pela arte.



4. Responsabilidade e Espaço Comum

- **Bens Pessoais:** Cada participante cuida dos seus objetos de valor e vestuário.
- **Equipamento:** A recolha e arrumação dos instrumentos é uma tarefa de todos, seguindo as orientações da maestria para garantir a longevidade do material.
- **Zelo pelo Espaço:** Mantemos as salas de ensaio e as viaturas limpas e organizadas, assegurando que o ambiente de trabalho é agradável para todos.

5. Alimentação e Identidade de Grupo

A nossa logística de catering baseia-se na **Segurança Alimentar** e na **Coesão**:

- **Refeição Comunitária:** A Associação assegura a alimentação em viagens e ensaios longos, garantindo refeições equilibradas e seguras (evitando riscos de alergias desconhecidas).
- **Partilha:** Privilegiamos o consumo do que é providenciado pela organização. Caso se pretenda trazer algo de casa, incentivamos que seja em quantidade suficiente para partilhar com o grupo.
- **Ambiente de Trabalho:** Mantemos o espaço de ensaio livre de alimentos, pastilhas ou rebuçados, focando a energia na prática musical.
- **Momento de Gratidão:** A refeição é um ato social. Aguardamos que todos estejam servidos para começar e, em conjunto, dedicamos um momento de silêncio ou agradecimento a quem tornou a refeição e a atividade possíveis.

6. Conduta Ética e Respeito Mútuo

- **Linguagem e Atitude:** Utilizamos uma linguagem construtiva e respeitosa, evitando gritos ou comportamentos que possam perturbar o ambiente.
- **Segurança Física e Psicológica:** Privilegiamos jogos e interações pautados pela amizade, protegendo a integridade de todos e rejeitando qualquer forma de bullying ou violência.
- **Direitos de Imagem:** Salvo indicação em contrário, a participação implica a autorização para o uso de imagem/vídeo para fins exclusivamente culturais e promocionais da Associação.

7. Mobilidade e Viagens

- **Convivência:** Nas viagens, os lugares são ocupados de forma aleatória para incentivar o conhecimento mútuo entre todos os elementos da orquestra.
- **Respeito pelo Transporte:** Tratamos as viaturas com o mesmo cuidado que dedicamos aos nossos instrumentos.

Compromisso: Ao integrar a Orquestra Tocá Rufar, cada participante e encarregado de educação adere a estes princípios, contribuindo para um projeto que é, acima de tudo, uma escola de cidadania e arte.

Seixal, Atualizado em 2026