

Segurança no posto de trabalho

# As 12 Regras de ouro



**TotalEnergies**



## Editorial

**A Segurança é um valor da Empresa. É a peça fundamental da nossa excelência operacional em cada uma das nossas atividades.**

Todos nós, colaboradores da TotalEnergies e parceiros, comprometemo-nos, pessoal e o coletivamente, a garantir a segurança diária nas nossas operações e nas nossas instalações com um objetivo comum: «Zero acidentes mortais».

**As nossas Regras de ouro, elaboradas a partir de experiências, são essenciais para alcançar o nosso objetivo em termos de segurança.** É adotando-as, implementando-as e estando constantemente vigilantes, em relação a nós mesmos e a todos os nossos colegas, que elas cumprirão o seu papel e se tornarão um modelo a seguir.

Todos os acidentes são evitáveis, tenho essa convicção!

O compromisso de **cada um de nós** em fazer das Regras de Ouro uma forma sistemática de agir, em todos locais, todos os dias, está em plena consonância com a ambição de Empresa: colocar o desenvolvimento sustentável no centro da nossa estratégia, dos nossos projetos e das nossas operações.

**Michel Charton**  
**Diretor de SSMA**

## A segurança, para mim, para você, para todos.

**Para trabalhar em segurança e proteger a vida de todos, devemos:**

- ✓ Adotar e implementar sistematicamente as nossas Regras de Ouro.
- ✓ Intervir em caso de desvios às nossas regras de segurança.
- ✓ Comunicar os desvios para aprender com eles.
- ✓ Compartilhar as boas práticas de implementação.

## As nossas 12 Regras de Ouro



**1 | Situações de risco**



**2 | Circulação**



**3 | Gestos, posturas, ferramentas**



**4 | Equipamentos de proteção individual**



**5 | Permissão de Trabalho**



**6 | Operações de elevação**



**7 | Sistemas alimentados por energia**



**8 | Espaços confinados**



**9 | Trabalhos de escavação**



**10 | Trabalhos em altura**



**11 | Trabalho a quente**



**12 | Linha de perigo**

## Situações de risco



Evito situações de risco.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ✓ **Não fumo, nem uso cigarros electrónicos** fora das zonas autorizadas.
- ✓ **Não trabalho e não conduzo** sob a influência do álcool ou de drogas.
- ✓ **Garanto a segurança** da situação degradada e **reporto-a** ao meu supervisor.
- ✓ **Conheço** os riscos antes de realizar uma operação pouco frequente ou complexa.
- ✓ **Respeito** os procedimentos operacionais de parada e de início dos equipamentos e instalações.

## Circulação



Respeito as regras de segurança quando conduzo.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ✓ **Controlo** o estado do meu veículo antes de o utilizar.
- ✓ **Uso** sempre o meu cinto de segurança.
- ✓ **Respeito** os limites de velocidade e adapto a minha condução às condições da estrada.
- ✓ **Não utilizo** nenhum sistema de comunicação enquanto conduzo, como o telefone celular, walkie-talkies e rádio, mesmo com um kit mãos-livres.
- ✓ **Respeito** os tempos de condução autorizados e o plano de gestão de deslocamentos.
- ✓ **Utilizo** as vias pedestres e as ciclovias.
- ✓ **Seguro o** corrimão das escadas.

## Gestos, posturas, ferramentas



Manuseio as ferramentas em segurança.

○ meu compromisso **Segurança:**

- ✓ **Verifico** se a minha ferramenta:
  - é mencionada na permissão de trabalho ou no procedimento operacional;
  - adaptada à tarefa e à área de utilização;
  - está em bom estado.
- ✓ **Utilizo** ferramentas, incluindo acessórios de ensaios ou testes, dentro dos limites estabelecidos pelo fabricante.
- ✓ **Posiciono** o meu corpo de forma a minimizar esforços excessivos.

## Equipamentos de proteção individual (EPI)



Uso os EPI necessários.

○ meu compromisso **Segurança:**

- ✓ **Verifico** se os meus EPI estão em bom estado antes de os utilizar.
- ✓ **Uso** o meu capacete com a correia jugular presa.
- ✓ **Uso** os EPI adequados à tarefa e à zona em que estou a trabalhar.
- ✓ **Uso** colete salva-vidas sempre que exigido.

## Permissão de Trabalho



Trabalho com uma permissão válida.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ☑ **Verifiquei** as permissões e os certificados necessários.
- ☑ **Estou habilitado(a) e autorizado(a)** a realizar o trabalho.
- ☑ **Compreendo a** permissão de trabalho.
- ☑ **Asseguro-me** da identificação no local da intervenção.
- ☑ **Verifiquei** se estão reunidas as condições de segurança para começar a trabalhar.
- ☑ **Paro**, reavalio os riscos se as circunstâncias mudarem e reporto ao meu supervisor.

## Operações de elevação



Respeito o processo de elevação.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ☑ **Instalo** barreiras e perímetros de segurança.
- ☑ **Verifico** se os equipamentos de elevação foram inspecionados, se estão em bom estado e se são adequados.
- ☑ **Utilizo** apenas equipamentos para os quais estou habilitado(a).
- ☑ **Verifico** se a carga está devidamente presa e segura e controlo a carga em movimento.
- ☑ **Asseguro-me** da presença de um chefe de manobra autorizado para a operação de elevação.
- ☑ **Nunca permaneço** sob uma carga suspensa.

## Sistemas alimentados por energia



Verifico o isolamento e a ausência de energia e fluidos antes de qualquer intervenção.

### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de consignação de sistemas alimentados por energia.
- Identifiquei** todas as fontes de energia e de fluidos.
- Respeito** o esquema de isolamento.
- Confirmo** se as fontes de energia e de fluidos foram isoladas, bloqueadas e sinalizadas.
- Asseguro-me** da ausência de alimentação elétricas e fluidos.
- Asseguro-me** da ausência de energia e fluidos residuais ou acumulados.
- Asseguro-me** do final dos trabalhos e verifico a remoção dos isolamentos antes de regressar.

## Espaços confinados



Obtenho permissão antes de entrar num espaço confinado.

### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de acesso a espaços confinados.
- Verifico** se todas as fontes de energia e de fluidos estão isoladas.
- Verifico** e utilizo um aparelho de proteção respiratória quando necessário.
- Confirmo** se está implementado um plano de contingência.
- Confirmo** se a atmosfera foi testada antes da intervenção e se é controlada.
- Confirmo** se existe supervisão para as entradas/saídas e para dar o alerta.
- Recebo** permissão para entrar.

## Trabalhos de escavação



Garanto a segurança das zonas de escavação.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ☑ **Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de escavação.
- ☑ **Confirmo** se a zona de escavação está bem delimitada.
- ☑ **Estou atento(a)** à localização de redes e estruturas enterradas.
- ☑ **Posiciono** os aparelhos e o material extraído a mais de um metro da escavação.
- ☑ **Só desço** para uma escavação > 1,3 m se o acesso for seguro.

## Trabalhos em altura



Protejo-me do risco de queda durante um trabalho em altura  $\geq 1,5$  m.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ☑ **Inspecciono** o meu arnês, a correia e a linha de vida antes de os utilizar.
- ☑ **Prendo** as ferramentas e materiais para evitar a queda de objetos.
- ☑ **Uso** um arnês e prendo-me aos pontos de ancoragem indicados, de acordo com a permissão de trabalho.
- ☑ **Utilizo** um andaime adaptado às necessidades e aprovado.
- ☑ **Respeito** a distância mínima de segurança durante um trabalho na proximidade de linhas elétricas.
- ☑ **Asseguro-me** da solidez dos telhados (reservatórios, edifícios, toldos, etc.) antes de qualquer trabalho e da instalação de proteções adequadas em zonas frágeis.
- ☑ **Desloco** uma Plataforma Elevatória Móvel de Pessoal (PEMP) apenas na posição baixa.



## Trabalho a quente



Evito trabalhos a quente sempre que possível.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ✓ **Tenho** uma permissão de trabalho a quente.
- ✓ **Identifico** as substâncias inflamáveis e fontes de ignição.
- ✓ Antes de efectuar qualquer trabalho a quente:
  - **asseguro-me** da ausência de substâncias inflamáveis ou do seu isolamento;
  - **recebo** permissão por escrito.
- ✓ Em zonas perigosas, **confirmo** se:
  - a ausência de gás foi testada;
  - a ausência de gás será monitorizada continuamente.

## Linha de perigo



Fico fora da linha de perigo e certifico-me de que os outros fazem o mesmo.

### O meu compromisso **Segurança**:

- ✓ **Posiciono-me** de forma a evitar:
  - objetos em movimento;
  - máquinas e veículos;
  - descargas de pressão;
  - queda de objetos.
- ✓ **Instalo** barreiras e perímetros de segurança.
- ✓ **Tomo as medidas** necessárias para prender os objetos não fixados.
- ✓ **Respeito** barreiras e perímetros de segurança.

## Utilizar o Stop Card, é agir a favor da Segurança

**Temos o dever de intervir sempre que uma situação pareça perigosa, especialmente quando as Regras de ouro não são adotadas.**

Mesmo em caso de dúvida, sem medo de se expor a uma sanção, utilize o nosso Stop Card!

Fazendo perguntas sobre a segurança de uma atividade e pedindo para parar um trabalho em curso, podemos prevenir acidentes e salvar vidas.

## STOP CARD

**Intervenho se uma  
situação me parecer  
perigosa!**





**Direcção de Higiene,  
Segurança e Meio Ambiente  
TotalEnergies SE**

2 place Jean Millier  
92 400 Courbevoie - França  
Tel.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social:  
6 601 073 322,50 €  
542 051 180 RCS Nanterre



**AS 12 REGRAS DE OURO  
EDITADO EM JANEIRO 2022**