



---

**Curso:**  
**Reciclagem Complementar de NR-10 – SEP Segurança  
em Instalações e Serviços em Eletricidade**  
**CARGA HORÁRIA: 08 horas/aula**

### **IMPORTÂNCIA DO TEMA**

Desde a publicação do novo texto da NR-10, por intermédio da Portaria 598/04, do Ministério do Trabalho e Emprego, aumentou de forma espetacular o interesse sobre a segurança em instalações e serviços com eletricidade.

Em baixa ou alta tensão, a energia elétrica está presente na vida e trabalho de todos nós e perceber os riscos associados à sua utilização é fundamental para a construção de ambientes mais seguros.

Quando a nova NR-10 completa quatro anos desde sua publicação devemos continuar estimulando os profissionais da área elétrica e de segurança há conhecerem um pouco mais sobre os perigos da eletricidade e as principais medidas de controle.

### **OBJETIVOS**

Reciclagem bienal do Curso NR10 Complementar – SEP em atendimento ao item 10.8.8.2 do novo texto da Norma Regulamentar publicado em 08 de dezembro de 2004, que estabelece: “Deve ser realizado um treinamento de reciclagem bienal”.

O curso atende às exigências do novo texto da NR10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade, que estabelece os requisitos e condições mínimas objetivando a implementação de medidas de controle e sistemas preventivos, de forma a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores que, direta ou indiretamente, interajam em instalações elétricas e serviços com eletricidade.

Esta NR se aplica às fases de geração, transmissão, distribuição e consumo, incluindo as etapas de projeto, construção, montagem, operação, manutenção das instalações elétricas e quaisquer trabalhos realizados nas suas proximidades.

### **METODOLOGIA**

O curso abordará os aspectos técnicos da norma regulamentadora nº 10 e demais normas aplicáveis.

Durante o curso a experiência prática dos instrutores será compartilhada de uma forma interativa e participativa com participantes.

Será fornecida apostila do curso contendo os slides utilizados durante a apresentação.

### **PÚBLICO ALVO**

Engenheiros e Técnicos (Elétrica, Eletrônica, Eletromecânica, Instrumentação, Segurança do Trabalho), Eletricistas, Auxiliares de Eletricistas ou qualquer outro profissional que desenvolva suas atividades no Sistema Elétrico de Potência – SEP ou em sua proximidade como trabalhadores de empresas de telefonia, TV a cabo e similares.



## **PRÉ-REQUISITOS**

Comprovar ter freqüentado com aproveitamento satisfatório o curso complementar de NR-10 – SEP de 40 horas através da apresentação de certificado de conclusão devidamente assinado por profissional legalmente habilitado conforme determina a NR-10.

Ter formação na área de eletricidade ou de segurança do trabalho ou ainda trabalhar com eletricidade como profissional capacitado de acordo com o que determina a norma regulamentadora nº 10.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **MÓDULO I**

Treinamento em técnicas de remoção, atendimento, transporte de acidentados – 4 horas

### **MÓDULO II**

Segurança em serviços com eletricidade – 4 horas

1. Organização do Sistema Elétrico de Potência;
2. Organização do trabalho;
3. Riscos típicos do SEP;
4. Técnicas de análise de risco no SEP;
5. Técnicas de trabalho sob tensão;
6. Sistema de proteção coletiva;
7. Equipamentos de proteção individual;
8. Acidentes típicos;
9. Prova de avaliação.

## **BIBLIOGRAFIA E NORMAS APLICÁVEIS**

- Norma Regulamentadora NR 10, Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade.
- NBR-5410 - Norma Técnica Brasileira de Instalações Elétricas de Baixa Tensão;
- NBR-5419 - Norma Técnica Brasileira de Proteção de Estruturas contra Descargas Atmosféricas;
- NBR-14039 - Norma Técnica Brasileira de Instalações Elétricas de Média Tensão;
- NBR-5444 - Símbolos gráficos para instalações elétricas prediais;
- NBR 5418 - Instalações elétricas em atmosferas explosivas.