

# Conteúdo NR-10

## A ELETRICIDADE e o MERCADO DE TRABALHO

A área de quem atua como eletricitista é ampla e crescente... No entanto a ELETRICIDADE, que é o produto, exige uma série de conhecimentos técnicos e principalmente de SEGURANÇA.

A constante atualização da legislação brasileira referente à prevenção de acidentes do trabalho é uma das principais ferramentas à disposição de trabalhadores e empregadores para garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis.

Neste curso básico grátis você aprenderá os principais temas que a norma **NR 10\*** abrange, desde os cuidados e riscos que a eletricidade possui (como os arcos elétricos), como também os tipos de choques e inclusive todas as medidas de controle de risco elétricos existentes. Com certeza, um curso que será bem proveitoso para o seu currículo.

Curso especialmente indicado para o público em geral ou quem busca atualização no tema [eletricidade](#), [segurança do trabalho](#), também para quem está iniciando a busca na especialização em eletricidade e instalações elétricas. Indicado para quem busca um diferencial no mercado de trabalho, pois normalmente este curso somente é oferecido em empresas especializadas em consultoria empresarial.

**Veja o conteúdo programático** do curso NR10,

Apresentação da Norma NR 10

Introdução à Eletricidade

Energia Elétrica - Geração, Transmissão e Distribuição

Atividades de Manutenção e Inspeção na Geração, Transmissão e Distribuição

Riscos em Instalações e Serviços com Eletricidade - Choque Elétrico

Tipos de Choques Elétricos

Efeitos do Choque Elétrico - Contrações Musculares

Efeitos do Choque Elétrico - Queimaduras

Causas Determinantes de Choques Elétricos

Os Perigos do Arco Elétrico

Campos Eletromagnéticos

Outros Perigos e Riscos de Ambiente

Causas Diretas de Acidentes com Eletricidade

Causas Indiretas de Acidentes com Eletricidade

Medidas de Controle do Risco Elétrico - MCRE

MCRE - Desenergização

MCRE - Aterramento Funcional, de Proteção e Temporário (TN / TT / IT)

MCRE - Equipotencialização

MCRE - Seccionamento Automático da Alimentação

MCRE - Dispositivo de proteção a corrente diferencial-residual –DR

MCRE - Proteção por Extra Baixa Tensão: SELV E PELV

MCRE - Barreiras e Invólucros

MCRE - Bloqueios e Impedimentos

MCRE - Isolamento

MCRE - Proteção por Colocação Fora de Alcance e Separação Elétrica

Equipamentos de Proteção Coletiva e Individual (EPC/EPI)

Primeiros Socorros em Caso de Acidente com Eletricidade

Documentação de Instalações Elétricas

Normas ABNT sobre Instalações Elétricas

Bibliografia/Links Recomendados