



635683bf-04b4-45c9-bfb3-45ef0a9e0002




# *Certificado*

Certificamos que **Diego da Silva de Almeida**,  
concluiu o treinamento de **NR 10 - Segurança no Sistema Elétrico de Potência (SEP)**,  
realizado nas dependências da empresa NTS - Nova Transportadora do Sudeste S/A,  
com aproveitamento SATISFATÓRIO e carga-horária de **40 horas**.

24 de Outubro de 2022.

TECPORTO Treinamento e Tecnologia Ltda  
CNPJ nº 18.311.306/0001-24



Diego da Silva de Almeida

# Conteúdo Programático

## Curso: NR 10 - SEP

1. Organização do Sistema Elétrico de Potência - SEP.
2. Organização do trabalho:
  - a) programação e planejamento dos serviços;
  - b) trabalho em equipe;
  - c) prontuário e cadastro das instalações;
  - d) métodos de trabalho; e
  - e) comunicação.
3. Aspectos comportamentais.
4. Condições impeditivas para serviços.
5. Riscos típicos no SEP e sua prevenção:
  - a) proximidade e contatos com partes energizadas;
  - b) indução;
  - c) descargas atmosféricas;
  - d) estática;
  - e) campos elétricos e magnéticos;
  - f) comunicação e identificação; e
  - g) trabalhos em altura, máquinas e equipamentos especiais.
6. Técnicas de análise de Risco no SEP
7. Procedimentos de trabalho - análise e discussão.

## Carga horária: 40 horas

8. Técnicas de trabalho sob tensão:
  - a) em linha viva;
  - b) ao potencial;
  - c) em áreas internas;
  - d) trabalho a distância;
  - e) trabalhos noturnos; e
  - f) ambientes subterrâneos.
9. Equipamentos e ferramentas de trabalho (escolha, uso, conservação, verificação, ensaios).
10. Sistemas de proteção coletiva.
11. Equipamentos de proteção individual.
12. Posturas e vestuários de trabalho.
13. Segurança com veículos e transporte de pessoas, materiais e equipamentos.
14. Sinalização e isolamento de áreas de trabalho.
15. Liberação de instalação para serviço e para operação e uso.
16. Treinamento em técnicas de remoção, atendimento, transporte de acidentados.
17. Acidentes típicos - Análise, discussão, medidas de proteção.
18. Responsabilidades.



Osmar Ribas Junior  
MTE 0104417/SP  
CREA 2013070799  
Eletrotécnico | Téc. Segurança do Trabalho  
Engenheiro Mecânico  
**Instrutor e Responsável Técnico**

