

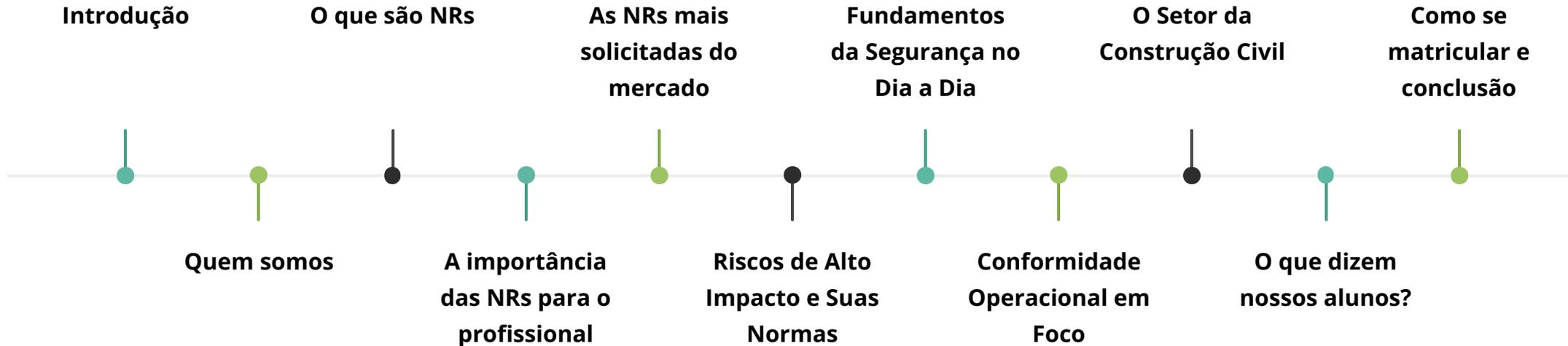
**Guia Essencial das NRs**

# Sua Capacitação para as Oportunidades do Mercado de Trabalho

**Edune**



# O que você vai encontrar neste e-book?



# Introdução

Sentir-se sobrecarregado pelas exigências do mercado ou inseguro sobre o próximo passo na carreira é uma realidade para muitos profissionais. Em um cenário onde a segurança e a conformidade não são apenas regras, mas diferenciais competitivos, dominar as Normas Regulamentadoras (NRs) se torna um investimento indispensável.

## **NR 06 - EPI**

Equipamentos de Proteção Individual

## **NR 10 - Eletricidade**

Segurança em instalações elétricas

## **NR 18 - Construção Civil**

Condições de trabalho na construção

## **NR 35 - Trabalho em Altura**

Prevenção de quedas

## **NR 12 - Máquinas e Equipamentos**

Segurança operacional

## **NR 11 - Transporte e Movimentação**

Manuseio seguro de materiais

Nossa proposta é oferecer um caminho prático e conciso para que você possa entender, se capacitar e aplicar esses conhecimentos, garantindo sua segurança, a conformidade da sua empresa e, principalmente, seu desenvolvimento profissional.

# Olá, somos a Edune Cursos!

A Edune é onde a sua jornada por novas habilidades começa, e a sua busca por crescimento profissional não tem limites.

**74K+**

**Alunos Impactados**

Nos cursos de Normas Regulamentadoras

**188.3K**

**Certificados Emitidos**

Em mais de 830 cursos gratuitos disponíveis

Nossa missão é levar conhecimento de qualidade ao maior número de pessoas, sem fronteiras.

# O que são Normas Regulamentadoras (NRs)?

As Normas Regulamentadoras (NRs) são disposições complementares ao Capítulo V da CLT, consistindo em obrigações, direitos e deveres a serem cumpridos por empregadores e trabalhadores com o objetivo de garantir trabalho seguro e sadio.



## Cumprimento Obrigatório

Exigido por lei para todas as empresas regidas pela CLT



## Objetivo de Proteção

Evitar riscos e garantir um ambiente de trabalho seguro



## Áreas Específicas

Cada NR aborda segurança em atividades específicas como eletricidade ou altura



## Fiscalização Rigorosa

Fiscalizadas pelo Ministério do Trabalho com penalidades por descumprimento

# Importância das NRs para o profissional

Ter conhecimento das NRs é fundamental para profissionais de diversas áreas, especialmente aqueles ligados à segurança do trabalho. Confira os principais benefícios:



## Segurança Pessoal e Coletiva

Conhecer as NRs permite ao profissional proteger a si mesmo e a seus colegas de acidentes e doenças ocupacionais



## Conformidade Legal

Evita sanções, multas e interdições no ambiente de trabalho por descumprimento da legislação trabalhista



## Empregabilidade

Profissionais capacitados em NRs são mais valorizados no mercado e têm maior facilidade de inserção profissional



## Progressão de Carreira

Certificações em NRs são diferenciais competitivos para promoções e aumentos salariais

# As NRs mais solicitadas do mercado

Conheça as principais Normas Regulamentadoras e seus focos de atuação no mercado de trabalho:

NR	Foco Principal	Riscos Abordados	Público-alvo
NR 10	Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade	Choque elétrico, queimaduras, arcos elétricos, incêndio, explosão e quedas	Eletricistas, engenheiros, técnicos de manutenção
NR 35	Trabalho em Altura	Quedas de altura, principal causa de acidentes fatais no Brasil	Profissionais da construção civil, telecomunicações, logística
NR 06	Equipamentos de Proteção Individual (EPI)	Exposição a agentes nocivos, lesões e acidentes	Todos os trabalhadores, gestores de segurança
NR 18	Condições na Indústria da Construção	Quedas, ruído, poeira, soterramento, choque elétrico	Trabalhadores da construção civil, técnicos, engenheiros
NR 12	Segurança em Máquinas e Equipamentos	Amputações, cortes, esmagamentos, doenças ocupacionais	Profissionais da indústria, operadores de máquinas
NR 11	Transporte e Movimentação de Materiais	Acidentes com equipamentos de transporte, quedas de carga	Operadores de máquinas, profissionais de logística

# Riscos de Alto Impacto e Suas Normas

## **NR 10: Eletricidade – Evitando o Invisível**

A NR 10 é uma norma setorial que abrange desde a fase de geração até o consumo de eletricidade, sendo de suma importância para a segurança dos trabalhadores. A norma exige capacitação com treinamento básico de no mínimo 40 horas e reciclagem a cada dois anos.

Este requisito de capacitação recorrente é uma medida de controle fundamental para os riscos invisíveis da eletricidade, como choques e arcos elétricos, que podem ter consequências fatais.

## **NR 35: Altura – O Ponto Crítico da Prevenção**

O trabalho em altura, definido como qualquer atividade realizada a partir de 2 metros de altura com risco de queda, é uma das atividades mais perigosas no cenário ocupacional brasileiro. As quedas de altura são a principal causa de acidentes fatais no país.

A norma exige que apenas trabalhadores treinados, avaliados clinicamente e formalmente autorizados executem essas atividades. O treinamento de 8 horas abrange análise de risco e seleção de sistemas de proteção.

# Fundamentos da Segurança no Dia a Dia

## NR 06: EPIs – A Última Linha de Defesa

A NR 06 estabelece os direitos e deveres de empregadores e empregados em relação aos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). É responsabilidade do empregador fornecer o EPI gratuitamente, adequado ao risco, e treinar o trabalhador sobre seu uso correto.

Por outro lado, o empregado tem a responsabilidade de utilizar, guardar e conservar o equipamento, além de comunicar ao empregador qualquer dano. A norma ajuda a estabelecer uma cultura de prevenção, onde o EPI é a última barreira de proteção.



### Responsabilidade do Empregador

Fornecer EPI gratuito e adequado, treinar sobre uso correto



### Responsabilidade do Empregado

Utilizar, guardar, conservar e comunicar danos



### Cultura de Prevenção

EPI como última barreira de proteção

# Conformidade Operacional em Foco

1

## NR 12: Máquinas – O Coração da Indústria

A NR 12 dispõe sobre as medidas de proteção para garantir a integridade física dos trabalhadores no uso de máquinas e equipamentos. A adequação envolve desde a correta instalação até a capacitação dos operadores.

Uma estratégia de conformidade efetiva passa pela implementação de checklists de inspeção, ferramenta prática que ajuda a identificar e corrigir desvios.

2

## NR 11: Logística – Movimentação Segura

A NR 11 aborda os requisitos de segurança para transporte, movimentação e armazenagem de materiais. É crucial para prevenção de acidentes com equipamentos como guindastes, empilhadeiras e elevadores de carga.

A conformidade exige treinamento específico e habilitação para operadores de equipamentos motorizados, que devem portar cartão de identificação.

# O Setor da Construção Civil – NR 18

## NR 18: Construção – O Planejamento que Salva Vidas

A NR 18 é uma norma setorial que estabelece as regras de segurança para a execução de atividades na indústria da construção civil. Ela aborda os riscos específicos de canteiros de obras, como quedas, soterramento, ruído, poeira e choques elétricos.

### PCMAT

Programa de Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção (anterior)

1

2

3

### Melhoria Contínua

Processo dinâmico atualizado conforme andamento da obra

### PGR

Programa de Gerenciamento de Riscos (atual)

A norma é um exemplo de como a legislação se adapta, com a substituição do PCMAT pelo PGR. O PGR não é um documento estático, mas um processo de melhoria contínua que deve ser atualizado de acordo com o andamento da obra, exigindo um novo nível de conhecimento e gestão por parte dos profissionais da área.

# O que dizem nossos alunos?

Veja os depoimentos de quem já transformou sua carreira com nossos cursos de NRs:

*"Os cursos da Edune me deram a confiança necessária para atuar com segurança na minha área. Recomendo para todos os profissionais que buscam qualificação."*

**- Maria Silva, Técnica em Segurança**

*"Consegui uma promoção após concluir os cursos de NR. O conhecimento adquirido fez toda a diferença na minha carreira."*

**- João Santos, Supervisor de Obras**

*"Plataforma excelente, conteúdo de qualidade e certificados reconhecidos no mercado. Superou minhas expectativas!"*

**- Ana Costa, Engenheira Civil**

✔ Mais de **74 mil alunos** já confiaram na Edune para sua capacitação em Normas Regulamentadoras!

# Como se matricular

Iniciar seus estudos na Edune Cursos é simples e rápido:



## Acesse o site

Visite [edunecursos.com.br](https://edunecursos.com.br)



## Faça seu cadastro

Cadastro gratuito com e-mail e senha



## Escolha seu curso

Selecione o curso de NR desejado na plataforma



## Inicie imediatamente

Comece seu curso online instantaneamente

 **Certificado:** Para obter o certificado, conclua o curso e efetue o **pagamento da taxa de R\$ 47,90**. O certificado digital é emitido automaticamente. Lembrando que o certificado é opcional e o estudo gratuito.

# Conclusão

## Investimento em Conhecimento

A melhor forma de garantir um futuro profissional sólido e seguro



## Preparação para o Mercado

Esteja pronto para os desafios na área de segurança do trabalho



## Crescimento Profissional

Desenvolva competências essenciais para sua carreira



## Certificação Reconhecida

Cursos de NR com certificados aceitos no mercado



Com os cursos de NR da Edune Cursos, você estará preparado para os desafios no mercado de trabalho na área de segurança.

# Transforme seu conhecimento em diferencial de carreira

Conheça nossos cursos de NRs e dê o próximo passo na sua carreira profissional:

[Acesse os cursos aqui](#)

[Sua jornada de crescimento profissional começa agora!](#)