

Índice

Repetir cabeçalhos da tabela.....	3
Estilos em tabelas	4
Unir células	17
Dividir uma tabela.....	18
Ordenar as linhas da tabela	19
Converter tabela para texto.....	26

Repetir cabeçalhos da tabela

- 4 - Clique em uma das células do cabeçalho. Em seguida vá ao **separador Esquema** e ligue o **Repetir Linhas de Cabeçalho**. Desta forma, sempre que a tabela em causa saltar para outra página, os cabeçalhos da tabela são repetidos.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'Esquema' ribbon selected. The 'Repetir Linhas de Cabeçalho' button is checked. A table with 4 columns and 5 rows is shown, with the first row highlighted. An arrow points to the 'Repetir Linhas de Cabeçalho' button.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 5 - Use o **CTRL+Z** para anular as últimas coisas que fez de forma a ficar assim:

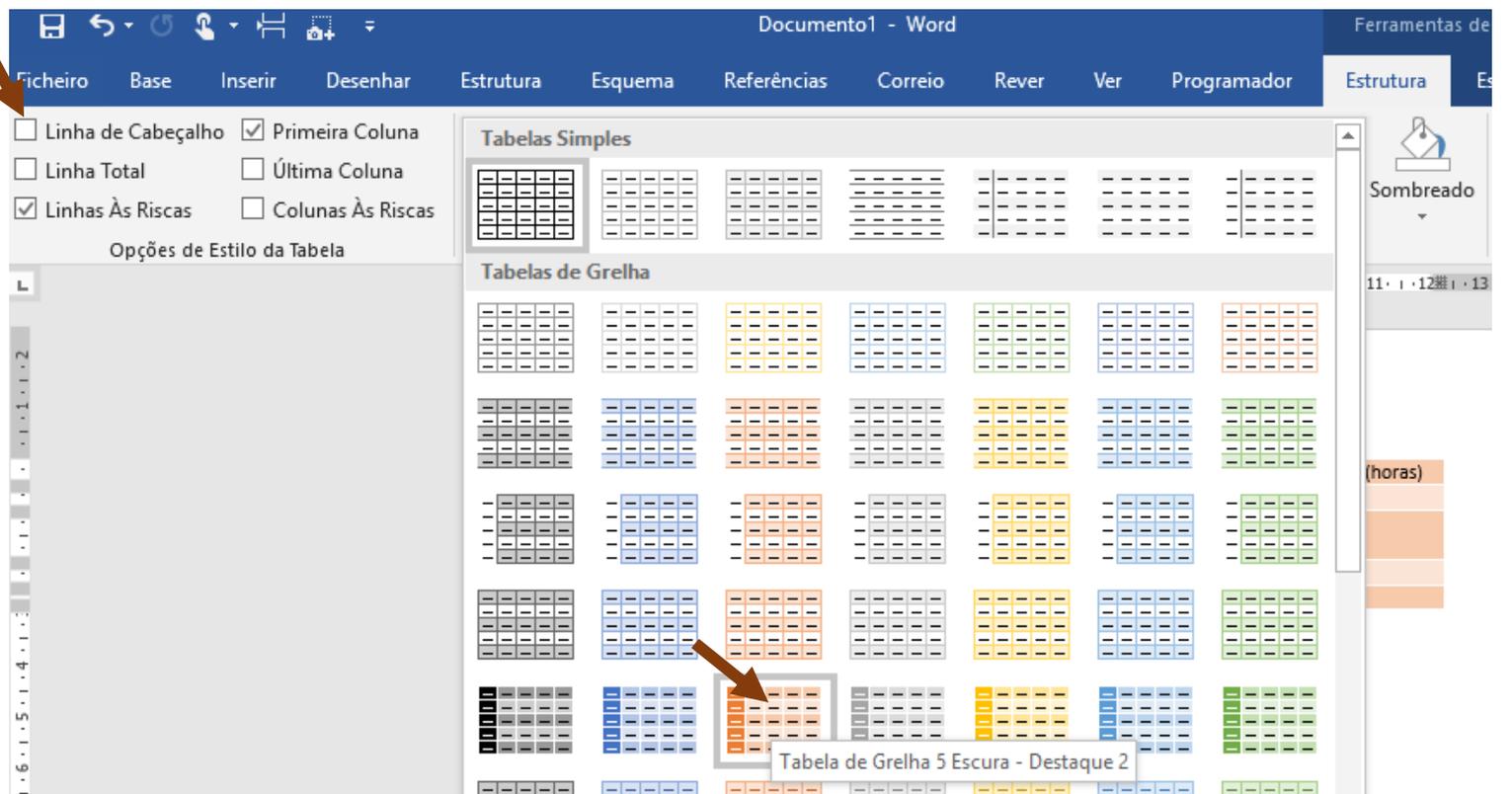
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 6 - Puxe as linhas (limites) da tabela de forma a ficar assim:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Estilos em tabelas

7 - Desligue os cabeçalhos da tabela. E em seguida vamos definir um estilo para a tabela:



Resultado:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 8 - Vamos ligar novamente as Linhas de cabeçalho e vamos novamente alterar o estilo da tabela. Repare que o estilo anterior mudou e agora é possível termos estilos em que os cabeçalhos ficam diferentes.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 9 - Desligue as **linhas às riscas** e veja o resultado. Repare que agora as linhas ficam com a mesma cor de fundo.

Opções de Estilo da Tabela

- Linha de Cabeçalho
- Primeira Coluna
- Linha Total
- Última Coluna
- Linhas Às Riscas
- Colunas Às Riscas

Estilos de Tabela

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 10 - Ligue novamente **Linhas Às Riscas** e ligue a **Linha Total**.

Opções de Estilo da Tabela

- Linha de Cabeçalho
- Primeira Coluna
- Linha Total
- Última Coluna
- Linhas Às Riscas
- Colunas Às Riscas

Estilos de Tabela

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

11 - Desligue a Linha Total e ligue as colunas listadas, repare que as colunas ficam alternadamente com fundo diferente.

Opções de Estilo da Tabela

- Com Linha de Cabeçalho
- Primeira Coluna
- Linha Total
- Última Coluna
- Linhas Listadas
- Colunas Listadas

Estilos de Tabela

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

12 - Altere novamente de forma a ficar assim:

Opções de Estilo da Tabela

- Com Linha de Cabeçalho
- Primeira Coluna
- Linha Total
- Última Coluna
- Linhas Listadas
- Colunas Listadas

Estilos de Tabela

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

13 - Arraste as linha das várias colunas de forma a que **Atalho dos Vermelhos** caiba somente em uma linha da célula.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

14 - Clique na última célula e várias vezes na tecla TAB de forma a criar várias linhas. Repare que as linhas ficam com fundos diferentes, porque a opção **Linhas Listadas** está ligada.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

15 - Altere o estilo da tabela.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'ESTRUTURA' (Structure) ribbon selected. The 'Estilos de Tabela' (Table Styles) gallery is open, displaying various table styles. A red arrow points to the 'ESTRUTURA' ribbon, and another red arrow points to a specific table style in the gallery. Below the gallery, a horizontal ruler is visible. In the background, a table is shown with a plus sign in the top-left corner, indicating it is selected for modification.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5

- Primeira Coluna
- Última Coluna
- Colunas Listadas

lo da Tabela

Tabelas Simples

Tabelas de Grelha

Modificar Estilo de Tabela...
 Limpar
 Novo Estilo de Tabela...

Sombreado

Estilos Limit

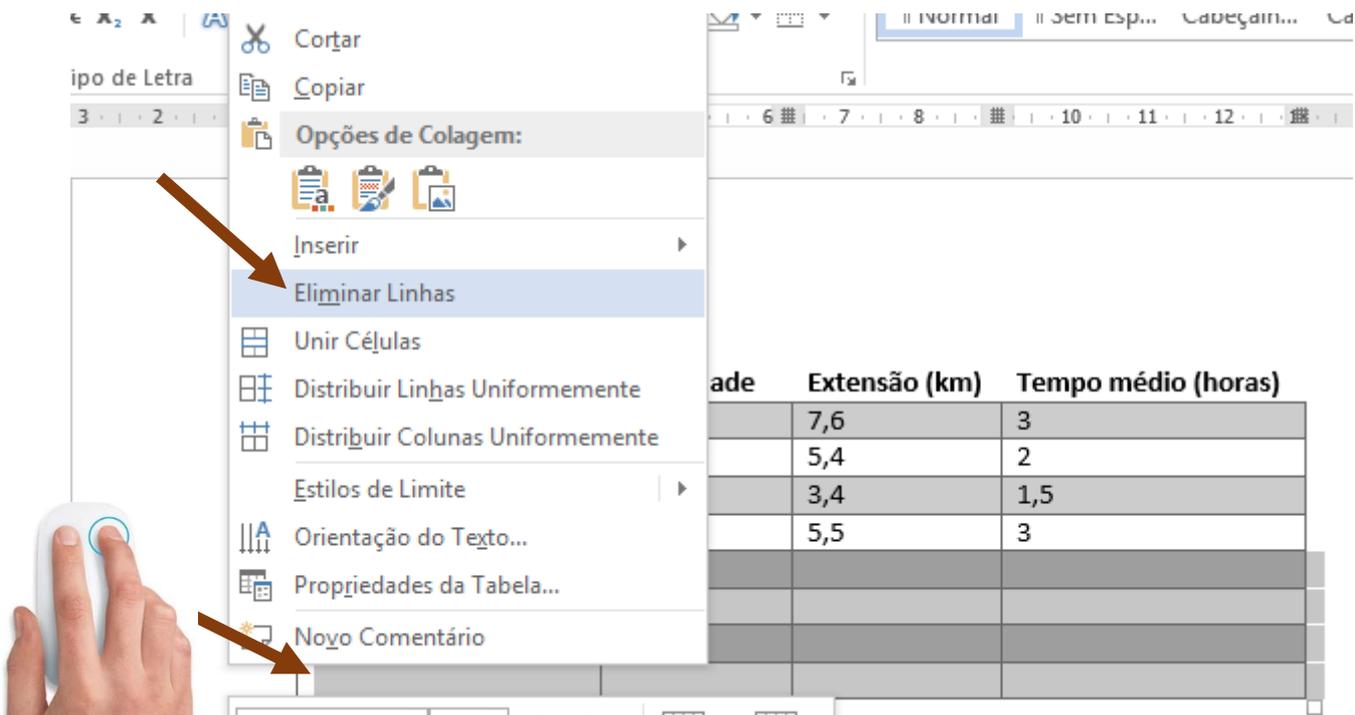
11 12

Tempo médio (horas)

Resultado:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

16 - Clique e arraste atrás das 4 últimas linhas para as selecionar. Clique com o botão direito do rato e elimine-as.



Resultado:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

17 - Vamos formatar o fundo de algumas células. Selecione as 4 células centrais. Depois no separador Estrutura escolha um sombreado.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'ESTRUTURA' (Structure) ribbon selected. The 'Sombreado' (Shading) dropdown menu is open, displaying a 'Cores do Tema' (Theme Colors) palette. The 'Amarelo' (Yellow) color is selected. Below the ribbon, a table is displayed with the following data:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

The central 2x2 cells (Média, 5,4; Média, 3,4) are highlighted in yellow. Arrows point from the 'ESTRUTURA' ribbon and the 'Amarelo' color selection to the shaded cells in the table.

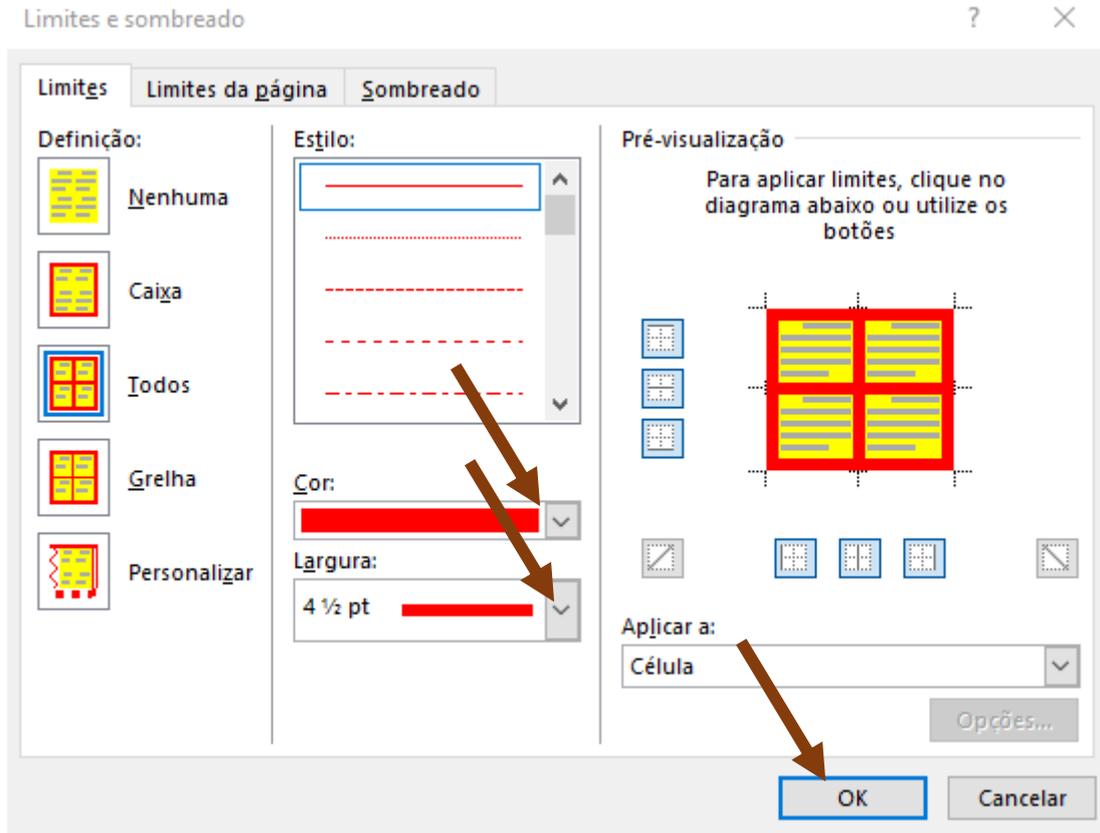
18 - Vamos agora alterar os limites da zona seleccionada.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'ESTRUTURA' (Structure) ribbon selected. The 'Limites' (Borders) dropdown menu is open, displaying a list of border options. The 'Limites e Sombreado...' (Borders and Shading...) option is selected. Below the ribbon, the same table as in the previous screenshot is shown, but with a blue border applied to the central 2x2 cells. Arrows point from the 'Limites' dropdown and the 'Limites e Sombreado...' option to the bordered cells in the table.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

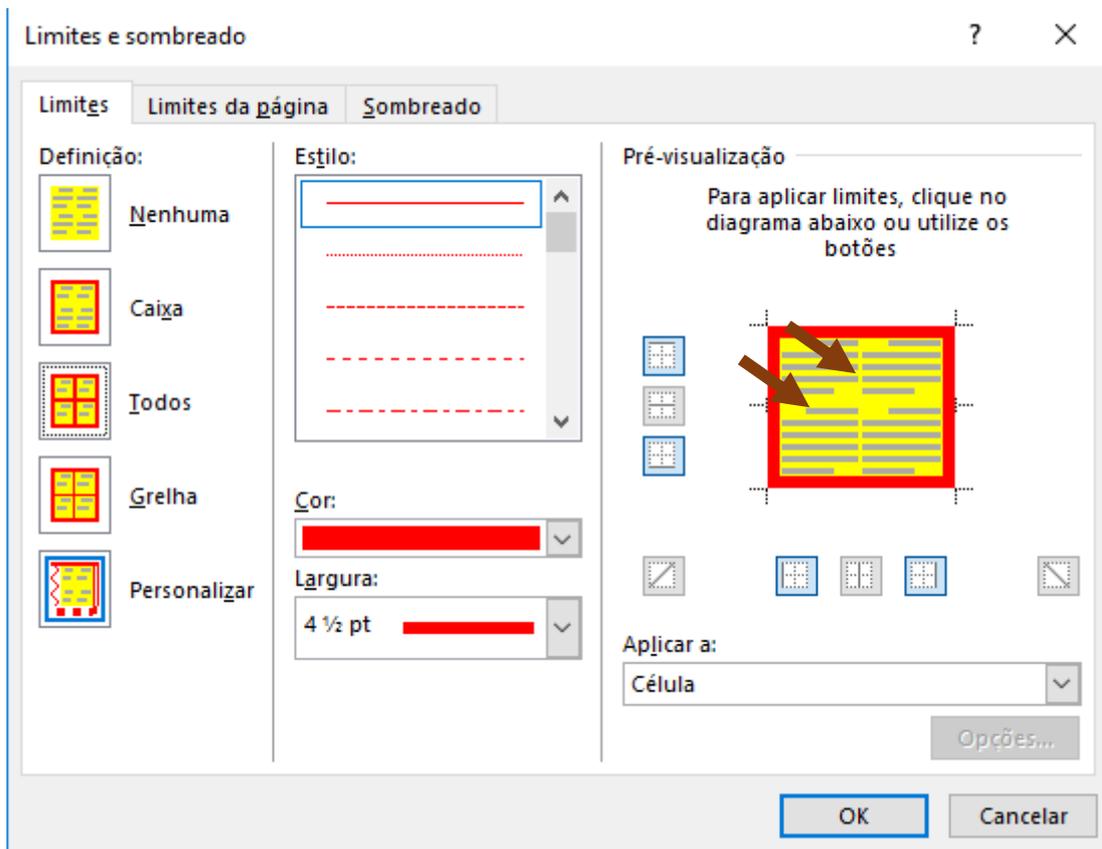
Vamos mudar a cor dos limites para vermelho e a espessura de acordo com a janela abaixo.

Certifique-se que está a aplicar a: Célula



19 - Com a área seleccionada, volte novamente aos limites para retirar os limites interiores.

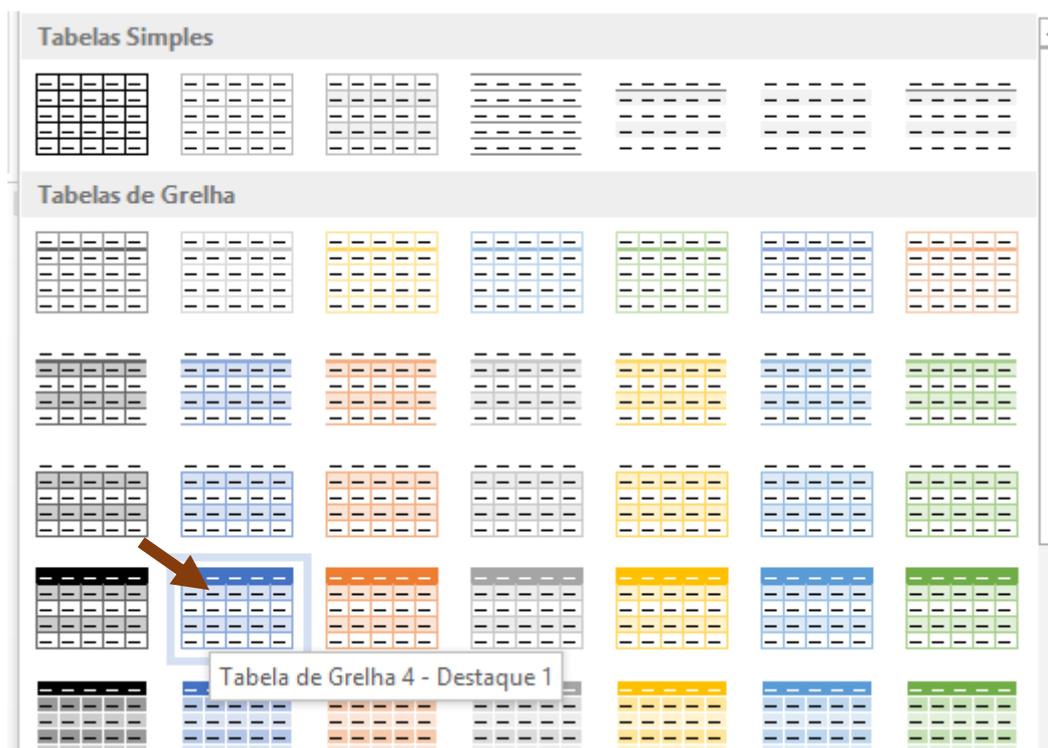
Basta clicar em cima deles para os retirar:



Resultado:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

20 - Vamos novamente configurar para outro estilo de tabela:



Resultado:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

21 - Vamos agora formatar os limites de forma diferente. Neste caso vamos formatar o limite exterior para outra cor e desenhar com a ferramenta.

Trilho.docx - Microsoft Word

E PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **FERRAMENTAS DE TABELA** ESTRUTURA ESQUEMA

Sombreado Estilos de Limite 4 ½ pt Cor da Caneta

Limites

Automática

Cores do Tema

Cores Padrão

Mais Cores... Vermelho

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Repare que o **Pincel de Limites** fica ligado, basta pintar os limites à volta.

Resultado:

Trilho.docx - Microsoft Word

ESQUEMA DE PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **FERRAMENTAS DE TABELA** ESTRUTURA ESQUEMA

Sombreado Estilos de Limite 4 ½ pt Cor da Caneta

Limites Pincel de Limites

Estilos de Tabela

Estilos de Limite

Limites

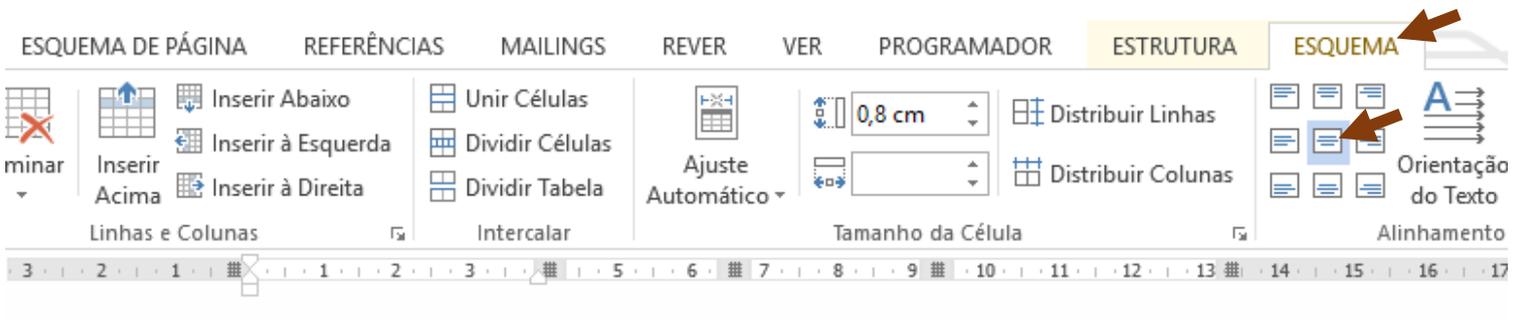
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

22 - Vamos aumentar a largura e altura da primeira linha através do separador **Esquema**:



Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

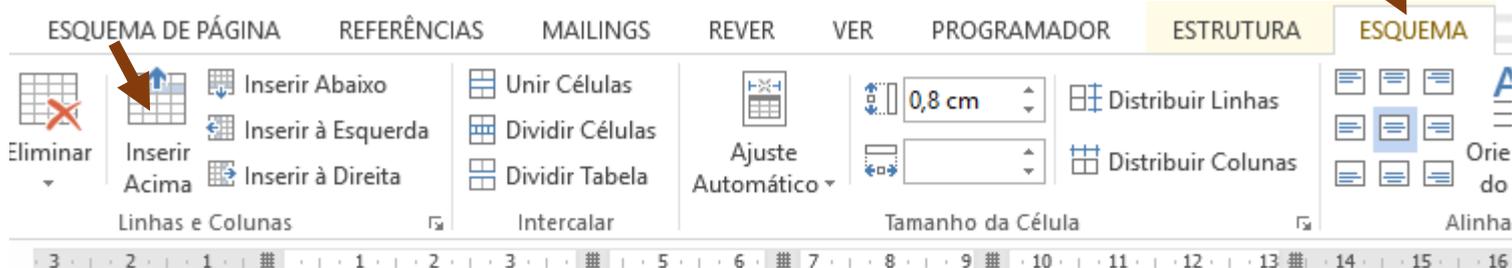
23 - Vamos agora alinhar ao centro na vertical e na horizontal a primeira linha. Selecione as células da primeira linha.



Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

24 - Vamos adicionar uma linha acima da primeira, clique em uma célula qualquer da primeira linha. Depois no separador **Esquema** clique em **Inserir Acima**.

Repare que fica uma linha vazia em cima com a formatação dos cabeçalhos de tabela.



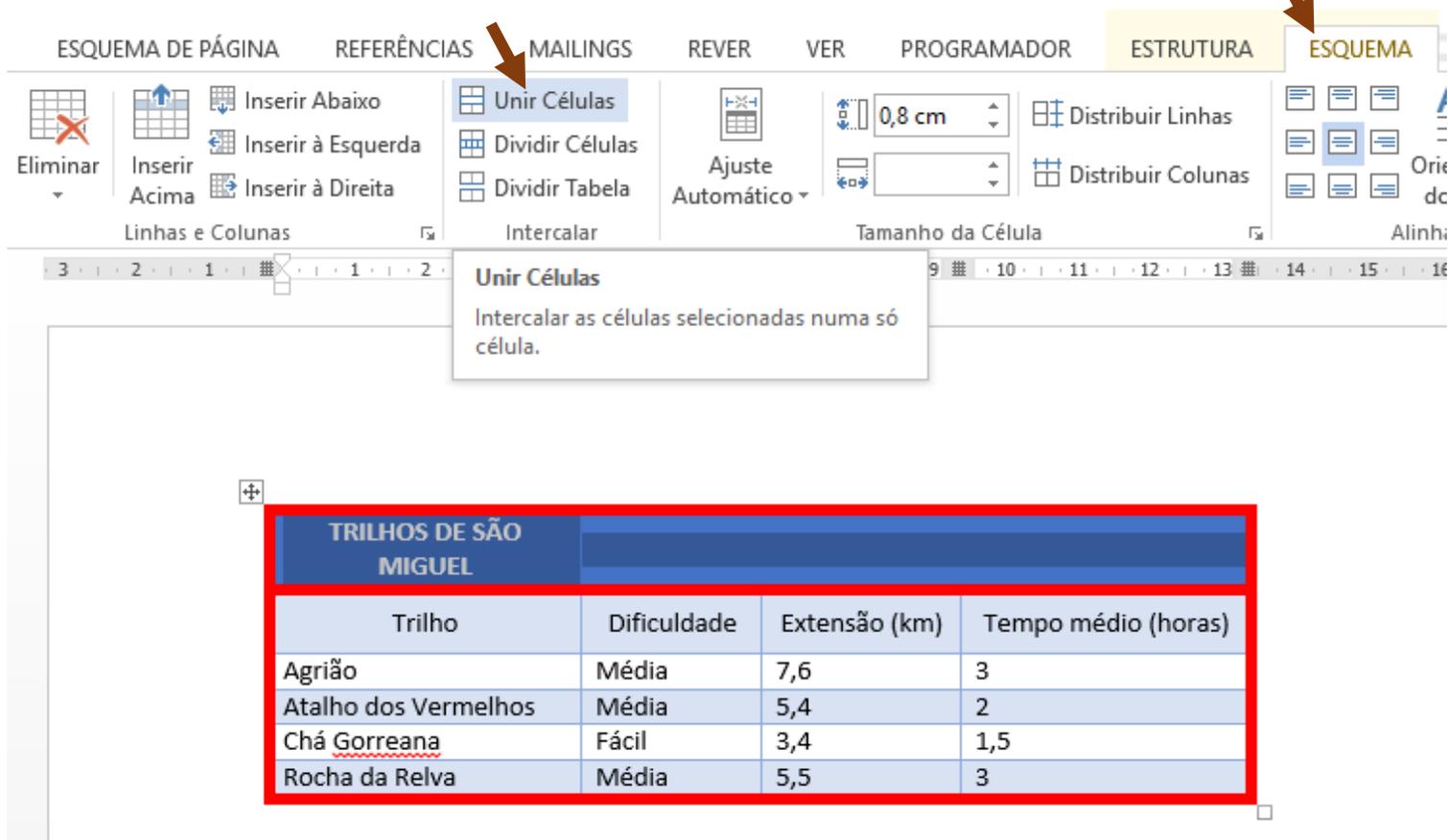
Trilhos de São Miguel			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

25 - Escreva **TRILHOS DE SÃO MIGUEL**.

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Unir células

26 - Selecione as células da primeira linha e Una-as:



The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'ESQUEMA' (Layout) ribbon selected. The 'Unir Células' (Merge Cells) option is highlighted in the 'Intercalar' (Merge) group. A tooltip for 'Unir Células' is displayed, stating: 'Intercalar as células selecionadas numa só célula.' Below the ribbon, a table titled 'TRILHOS DE SÃO MIGUEL' is shown with a red border. The first row of the table is highlighted, and a tooltip for 'Unir Células' is displayed over it.

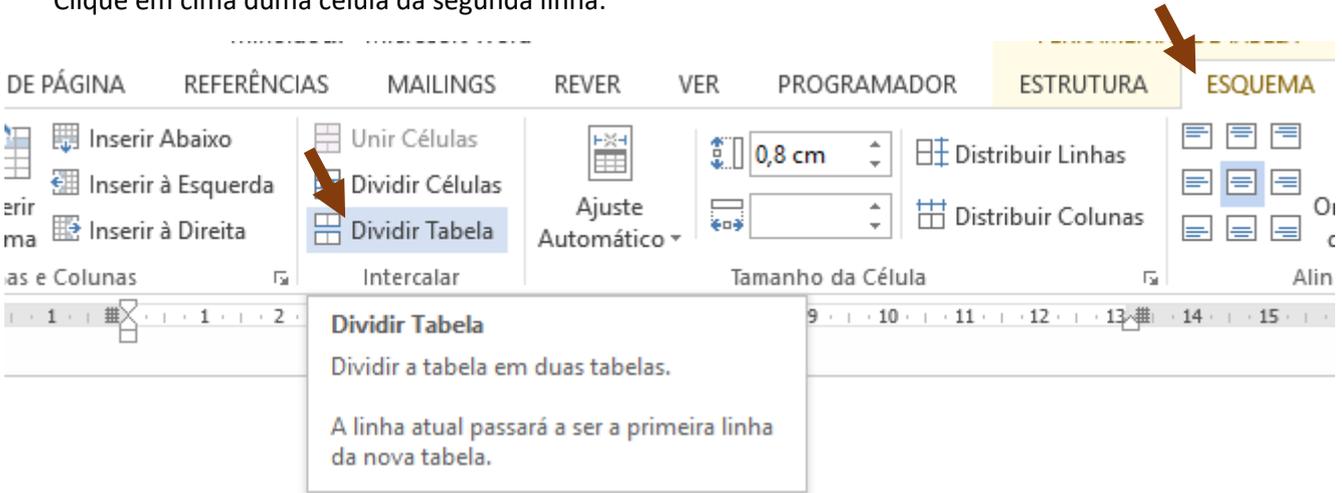
TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Dividir uma tabela

- 27 - Vamos dividir a tabela em duas para ficarmos novamente com a tabela em baixo com os cabeçalhos corretos. Clique em cima duma célula da segunda linha:



TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá <u>Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá <u>Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

28 - Vamos retirar os limites da única célula da primeira tabela:

Trilho.docx - Microsoft Word

FERRAMENTAS DE TABELA

ESTRUTURA ESQUEMA

Sombreado Estilos de Limite 4 1/2 pt Cor da Caneta

Limites Pincel de Limites

- Limite Inferior
- Limite Superior
- Limite Esquerdo
- Limite Direito
- Sem limites**
- Todos os limites
- Limites Exteriores
- Limites interiores
- Limite Horizontal Interior
- Limite Vertical Interior
- Limite Diagonal Inferior
- Limite Diagonal Superior
- Linha Horizontal
- Desenhar Tabela
- Ver Linhas de Grelha
- Limites e Sombreado...

Estilos de Tabela

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Ordenar as linhas da tabela

29 - Vamos ordenar a tabela por Tempo médio de forma que apareçam primeiro os trilhos com um tempo médio menor (ordenação ascendente). Em primeiro lugar clicamos na cruz para selecionar toda a tabela, depois no separador **Esquema** clicamos no botão **Ordenar**.

Trilho.docx - Microsoft Word

FERRAMENTAS DE TABELA

ESTRUTURA ESQUEMA

Inserir Abaixo Inserir à Esquerda Inserir à Direita

Unir Células Dividir Células Dividir Tabela

Ajuste Automático

Distribuir Linhas Distribuir Colunas

Tamanho da Célula

Alinhamento

Repetir Cols. Cabeçalho Converter em Texto Fórmula

Ordenar

Dados

Ordenar

Ordene alfabética ou numericamente a seleção atual.

É especialmente útil se estiver a tentar organizar dados numa tabela.

[Mais informações](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Escolhemos para ordenar pelo Tempo médio

Ordenar

Ordenar por

Trilho

Trilho

Dificuldade

Extensão (km)

Tempo médio (horas)

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

Depois por

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

A lista

Com linha de cabeçalho

Sem linha de cabeçalho

Opções... OK Cancelar

Ordenar

Ordenar por

Tempo médio (horas)

Tipo: Número

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

Depois por

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

Depois por

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

A lista

Com linha de cabeçalho

Sem linha de cabeçalho

Opções... OK Cancelar

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

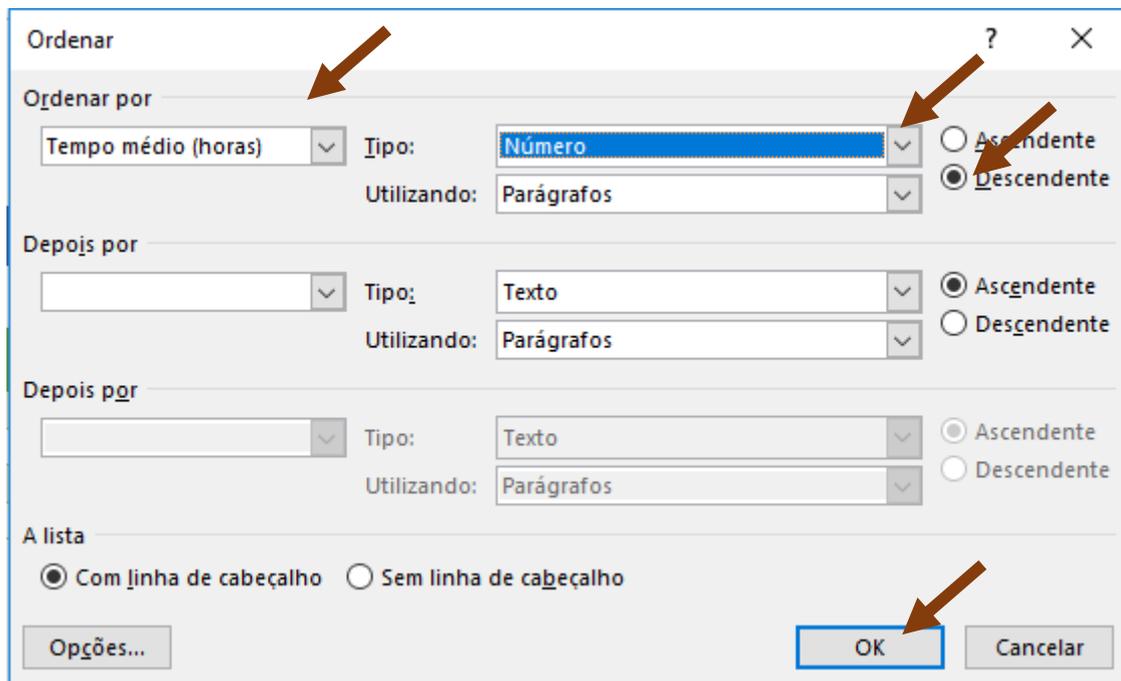
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Agrião	Média	7,6	3
Rocha da Relva	Média	5,5	3

30 - Vamos modificar novamente o estilo da tabela:

The image shows the Microsoft Word interface with the 'ESTRUTURA' (Structure) ribbon selected. The ribbon contains several options: 'ESQUEMA DE PÁGINA', 'REFERÊNCIAS', 'MAILINGS', 'REVER', 'VER', 'PROGRAMADOR', and 'ESTRUTURA'. The 'ESTRUTURA' ribbon is highlighted with a red arrow. Below the ribbon, there are several table style thumbnails, with one selected and highlighted by a red arrow. The selected style is a green table with a white header row. To the right of the thumbnails, there are options for 'Sombreado' (Shading) and 'Estilos de Limite' (Table Borders). Below the ribbon, a horizontal ruler is visible, showing columns 3 through 14. The main content area of the document shows a blue header bar with the text 'TRILHOS DE SÃO MIGUEL'. Below the header bar, there is a table with a green header row and four data rows. The table has four columns: 'Trilho', 'Dificuldade', 'Extensão (km)', and 'Tempo médio (horas)'. The first data row is 'Chá Gorreana', 'Fácil', '3,4', and '1,5'. The second data row is 'Atalho dos Vermelhos', 'Média', '5,4', and '2'. The third data row is 'Agrião', 'Média', '7,6', and '3'. The fourth data row is 'Rocha da Relva', 'Média', '5,5', and '3'. A red arrow points to the 'Trilho' header cell.

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Agrião	Média	7,6	3
Rocha da Relva	Média	5,5	3

31 - Vamos agora ordenar novamente pelo tempo médio, mas descendente. Certifique-se que no Tipo fica **Número**, de forma a ser uma ordenação numérica pois as horas estão no formato numérico. Não se esqueça de selecionar a tabela toda clicando na cruz.



Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5

32 - Vamos alterar novamente a ordenação e ordenar por ordem alfabética ascendente pelo nome do Trilho.

Ordenar

Ordenar por

Trilho

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

Depois por

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

Depois por

Tipo: Texto

Utilizando: Parágrafos

Ascendente

Descendente

A lista

Com linha de cabeçalho

Sem linha de cabeçalho

Opções...

OK

Cancelar

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

33 - Vamos agora ordenar por dificuldade:

Ordenar

Ordenar por

Dificuldade Tipo: Texto Utilizando: Parágrafos Ascendente Descendente

Depois por

Tipo: Texto Utilizando: Parágrafos Ascendente Descendente

Depois por

Tipo: Texto Utilizando: Parágrafos Ascendente Descendente

A lista

Com linha de cabeçalho Sem linha de cabeçalho

Opções... OK Cancelar

Repare que existem três trilhos com a mesma dificuldade.

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3

34 - Vamos ordenar de forma ascendente por 2 campos, dificuldade e extensão.

The image shows a 'Ordenar' (Sort) dialog box with the following settings:

- Ordenar por:** Dificuldade (Difficulty)
- Tipo:** Texto (Text)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ascendente/Descendente:** Ascendente (Ascending) selected
- Depois por:** Extensão (km) (Extension (km))
- Tipo:** Número (Number)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ascendente/Descendente:** Ascendente (Ascending) selected
- Depois por:** (Empty)
- Tipo:** Texto (Text)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ascendente/Descendente:** Ascendente (Ascending) selected
- A lista:** Com linha de cabeçalho (With header line) selected
- Buttons:** Opções... (Options...), OK, Cancelar (Cancel)

Arrows in the image point to the 'Dificuldade' dropdown, the 'Número' dropdown, the 'Ascendente' radio buttons for both fields, and the 'OK' button.

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

Converter tabela para texto

35 - É possível converter uma tabela para texto. Selecione a tabela na cruz.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'FERRAMENTAS DE TABELA' ribbon selected. The 'ESQUEMA' sub-ribbon is active, and the 'Converter em Texto' option is highlighted. A table titled 'TRILHOS DE SÃO MIGUEL' is visible in the document. The table has the following data:

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

Na janela que aparece escolhemos o que irá separar o texto correspondente à tabela.

The dialog box 'Converter tabela em texto' is shown. Under 'Separar texto com', the 'Tabulações' option is selected. The 'OK' button is highlighted.

Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá <u>Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

36 - Vamos converter agora texto em tabela. Em primeiro lugar, selecionamos o texto.

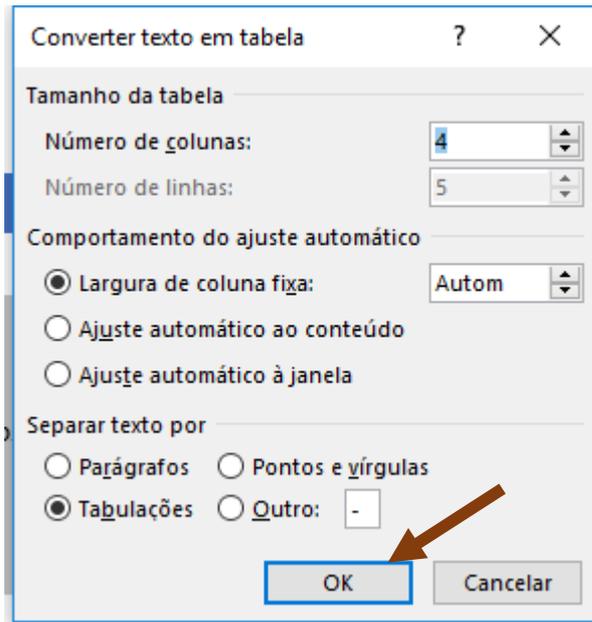
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá <u>Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

Depois vamos ao separador **Inserir**

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'Inserir' ribbon selected. The 'Inserir Tabela' dropdown menu is open, and the 'Converter Texto em Tabela...' option is highlighted with a red arrow. A tooltip for this option is visible, explaining its function.

Converter Texto em Tabela
Separar uma única coluna de texto em várias colunas.
Por exemplo, pode separar uma coluna de nomes completos em colunas separadas de primeiro nome e apelido.
Pode escolher como fazer a divisão: com tamanho fixo ou divisão a cada vírgula, ponto final ou outro carácter.

Depois escolhemos o que é usado para dividir cada célula que são as tabulações neste caso.



Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL

Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá <u>Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3