

## Índice

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



## Repetir cabeçalhos da tabela

- 4 - Clique em uma das células do cabeçalho. Em seguida, vá ao **separador Esquema** e ligue **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' (Layout) ribbon selected. The 'Repetir Linhas de Cabeçalho' (Repeat Header Rows) button is checked. A table with the following data is shown on the left:

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

On the right, a smaller version of the same table is shown, demonstrating how the header row is repeated in a smaller format.

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

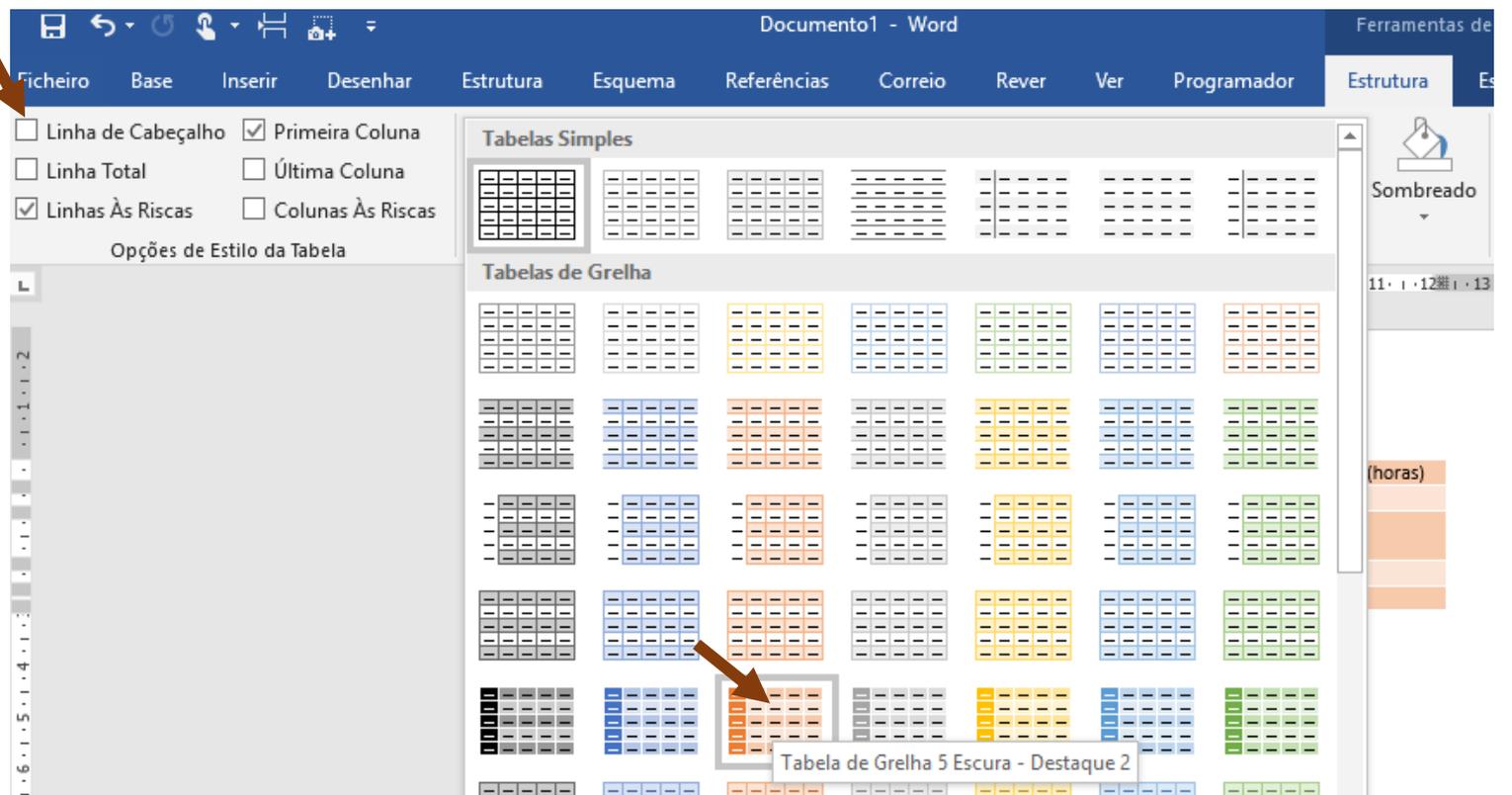
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 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. Em seguida, vamos definir um estilo para a tabela.



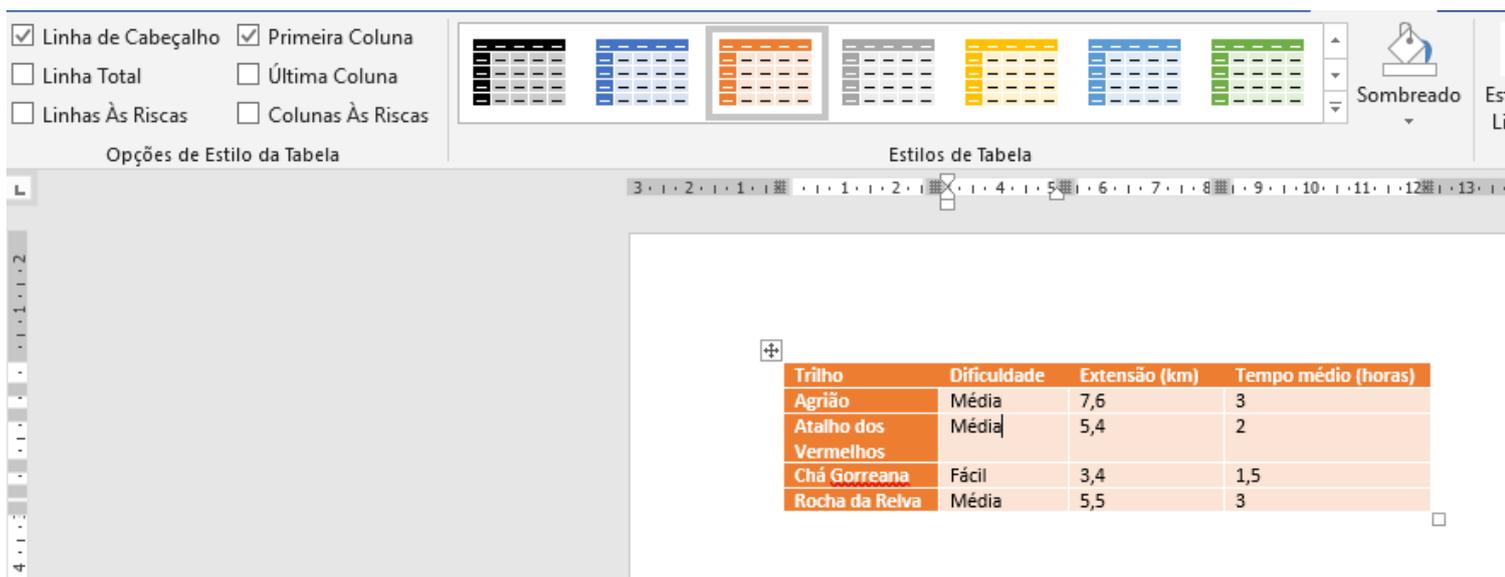
Resultado:

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, novamente, ligar as linhas de cabeçalho e alterar o estilo da tabela. Repare que o estilo anterior mudou e agora é possível termos estilos em que os cabeçalhos ficam diferentes.

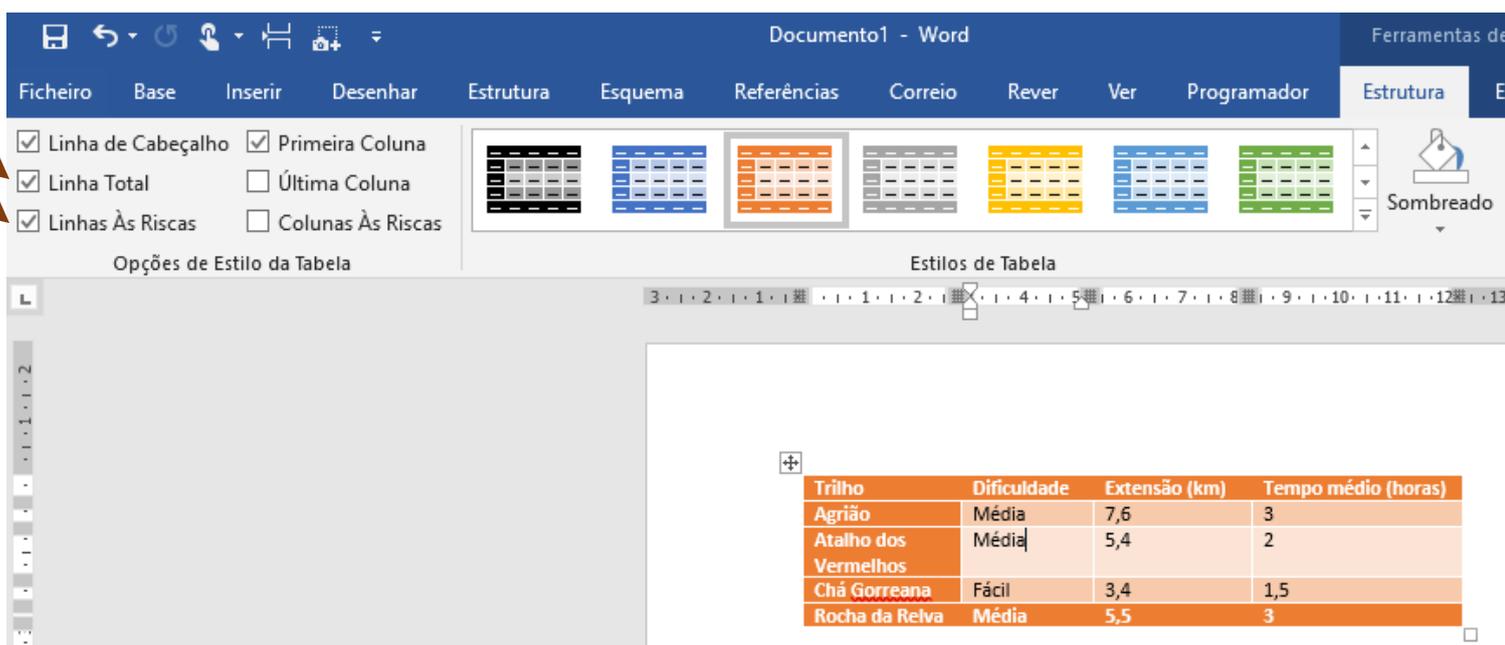
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

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



The screenshot shows the 'Opções de Estilo da Tabela' (Table Style Options) section of the Microsoft Word ribbon. The 'Linhas Às Riscas' (Table Borders) checkbox is unchecked, while 'Linha de Cabeçalho' (Header Row) and 'Primeira Coluna' (First Column) are checked. The 'Estilos de Tabela' (Table Styles) gallery shows the selected orange style. The table in the document view is shown without grid lines, with all rows having the same light orange background color.

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



The screenshot shows the 'Opções de Estilo da Tabela' section of the Microsoft Word ribbon. Both 'Linhas Às Riscas' and 'Linha Total' checkboxes are checked. The 'Estilos de Tabela' gallery shows the selected orange style. The table in the document view now has grid lines and a darker orange background for the header row, while the other rows have a lighter orange background.

**11 -** Desligue **Linha Total** e ligue **Colunas Listadas**. Repare que as colunas ficam alternadamente com fundo diferente.

Opções de Estilo da Tabela

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

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”** ocupe somente 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 uma vez 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.

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

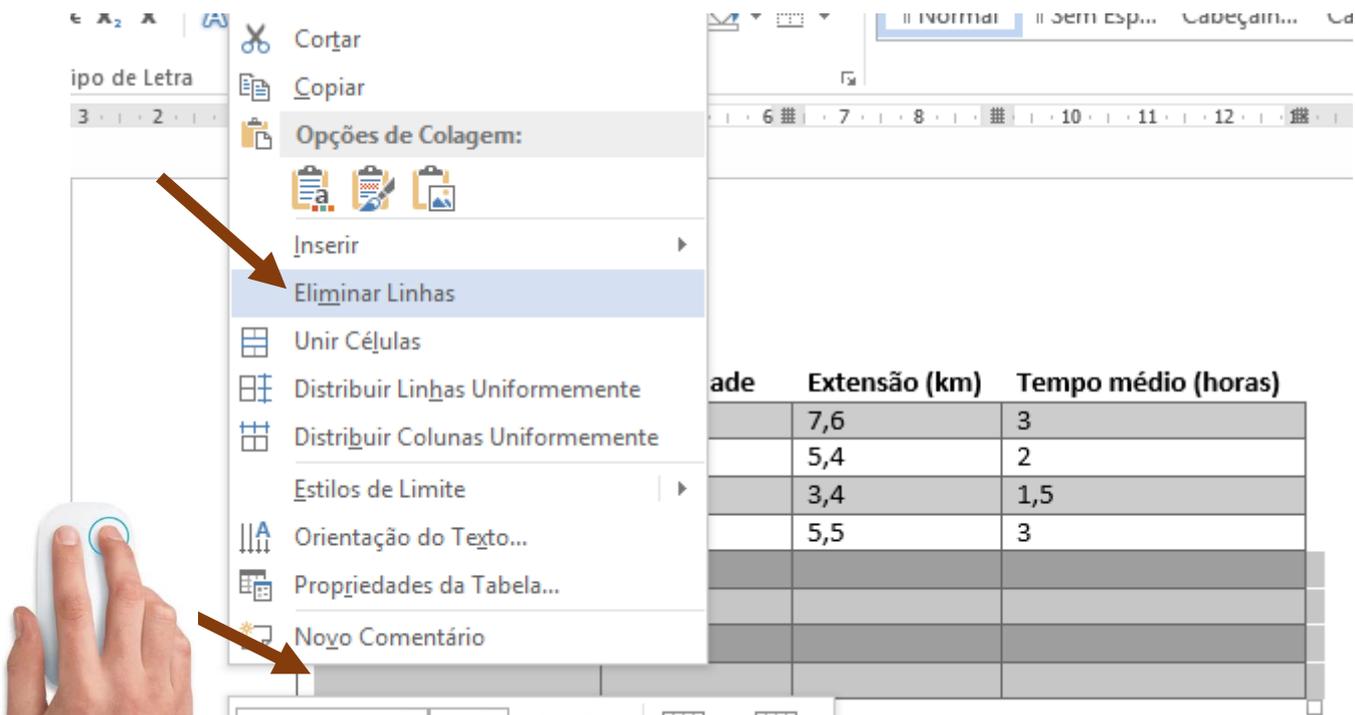
11 12

**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 grid of color options. The 'Amarelo' (Yellow) color is selected. Below the ribbon, a table is visible 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 cells (Dificuldade and Extensão) for the 'Atalho dos Vermelhos' and 'Chá Gorreana' rows are highlighted in yellow.

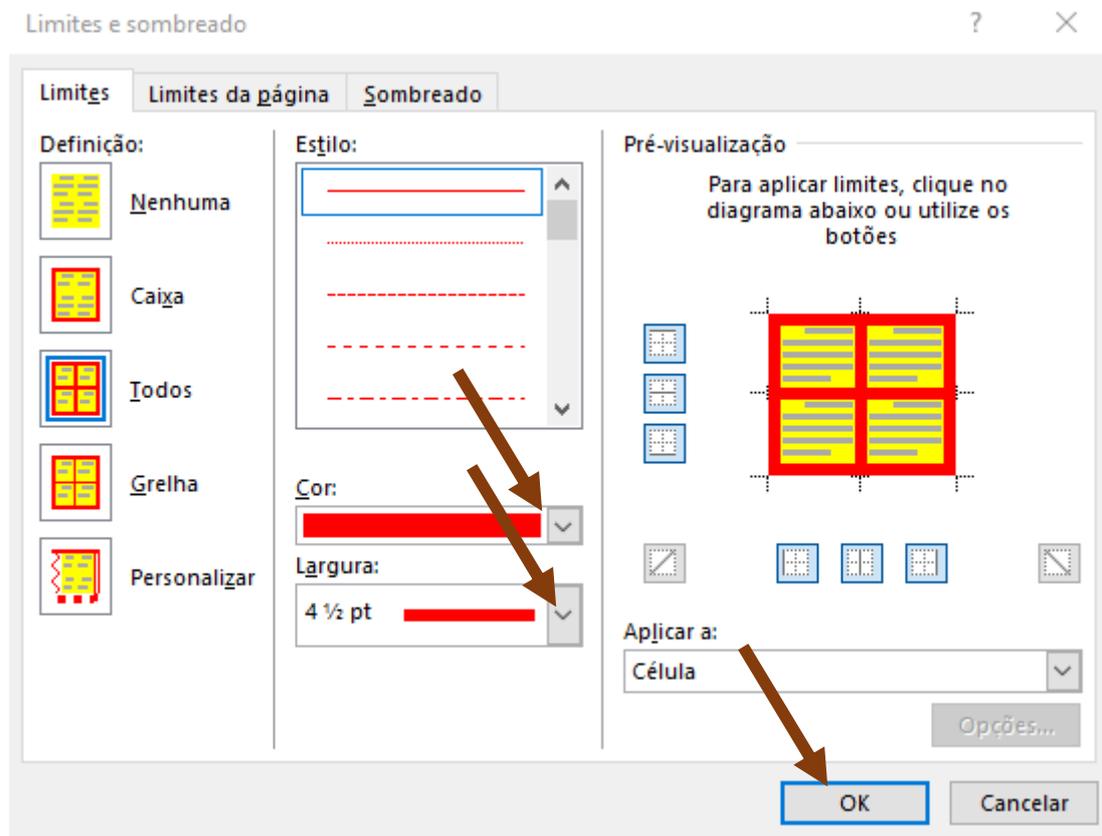
18 - Vamos agora alterar os limites da zona seleccionada.

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 visible, but now with a blue border around the central cells (Dificuldade and Extensão) for the 'Atalho dos Vermelhos' and 'Chá Gorreana' rows.

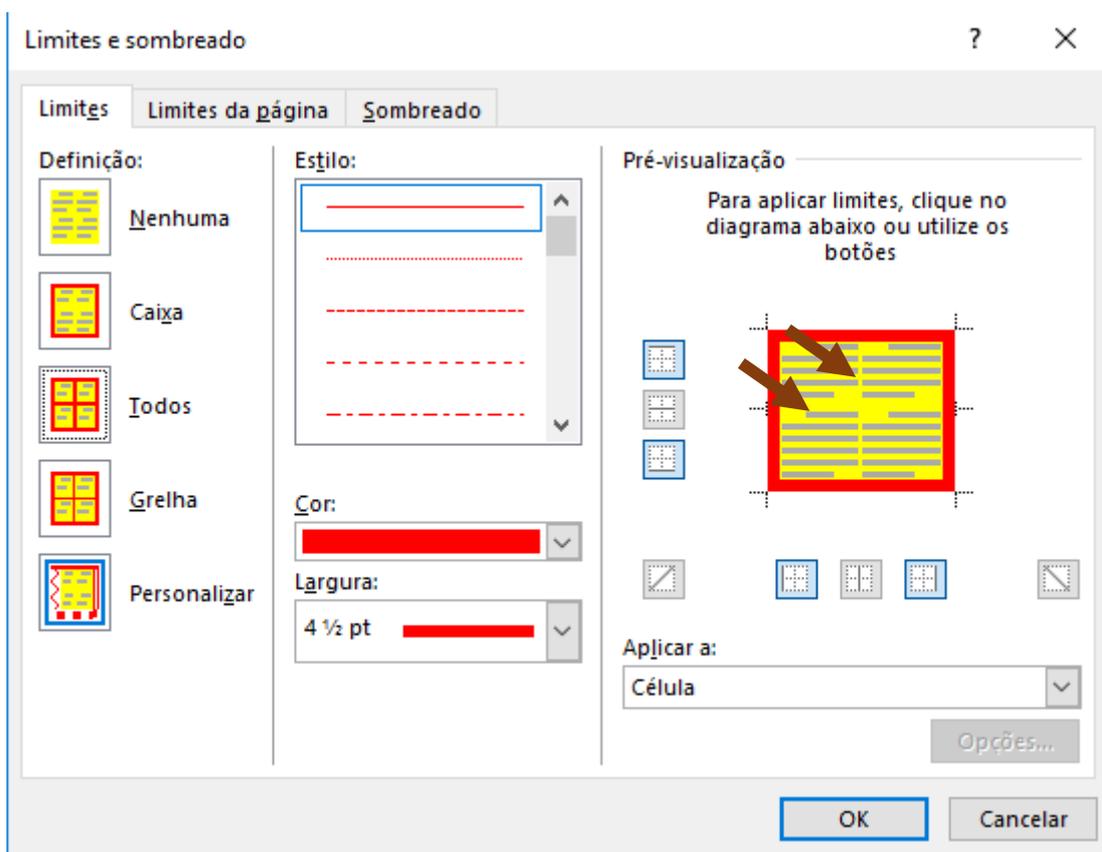
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

Vamos mudar a cor dos limites para vermelho e a espessura para 4 ½, de acordo com a janela abaixo.

Certifique-se que está a aplicar a **Célula**.



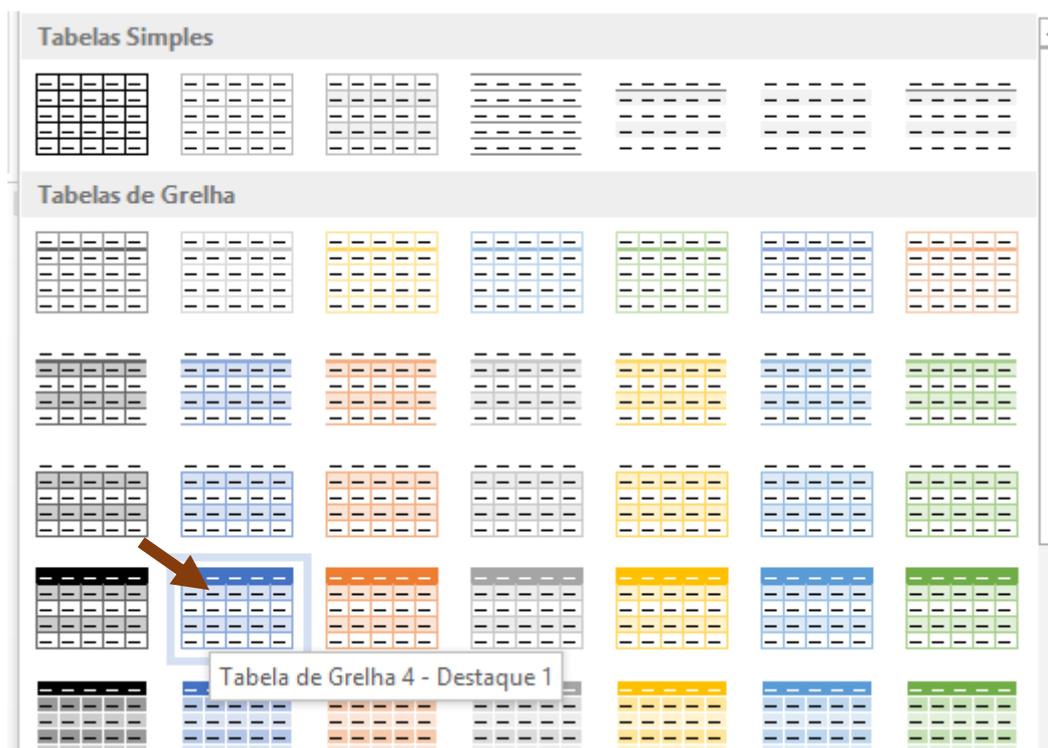
19 - Com a área seleccionada, volte novamente a **Limites** para retirar os limites interiores. Basta clicar em cima deles para os retirar.



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

Estilos de Tabela

1 2 3 4 5 6 7 8 10 11 12 14

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

Sombreado Estilos de Limite 4 ½ pt Cor da Caneta Automática Cores do Tema Cores Padrão Mais Cores... Vermelho

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

Resultado:

Trilho.docx - Microsoft Word

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

Estilos de Tabela

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

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

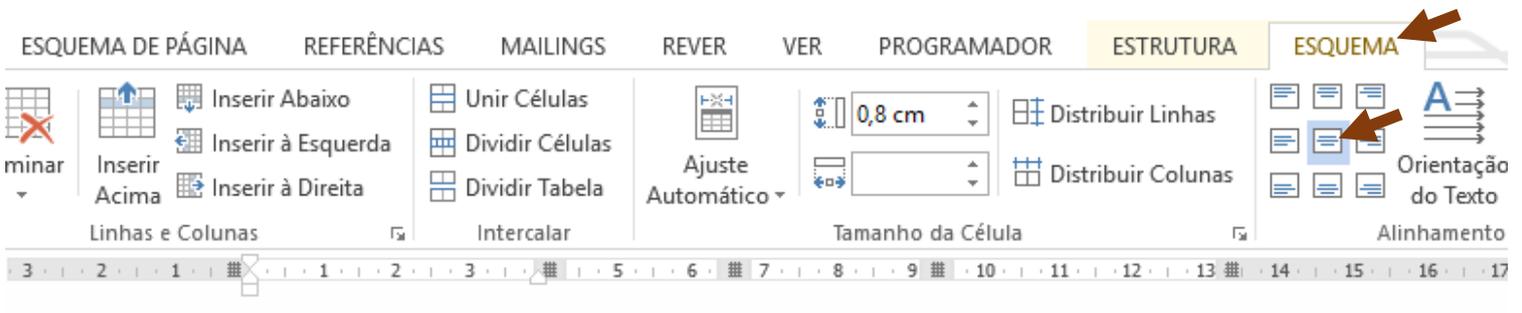
Sombreado Estilos de Limite 4 ½ pt Cor da Caneta Automática Cores do Tema Cores Padrão Mais Cores... Vermelho Pincel de Limites

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
<u>Chá Gorreana</u>	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

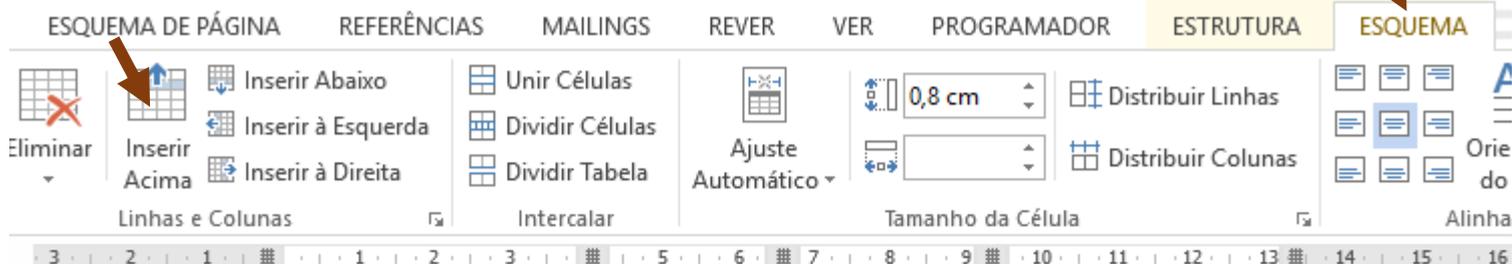
23 - Vamos, agora, alinhar a primeira linha ao centro, na vertical e na horizontal. Selecione as células da primeira linha.



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



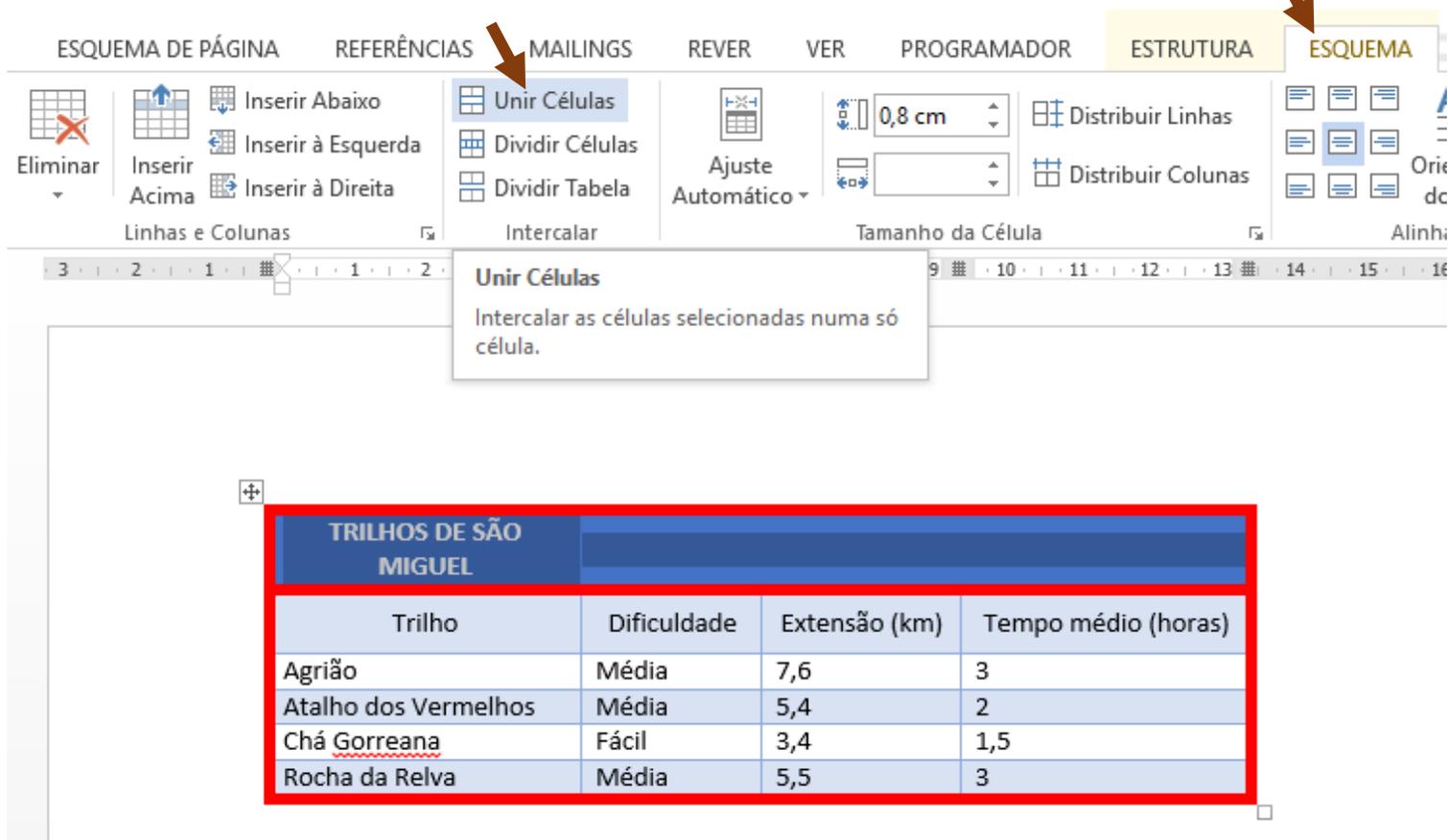
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

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 'Estrutura' (Layout) ribbon selected. The 'Unir Células' (Merge Cells) command 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 table has the following structure:

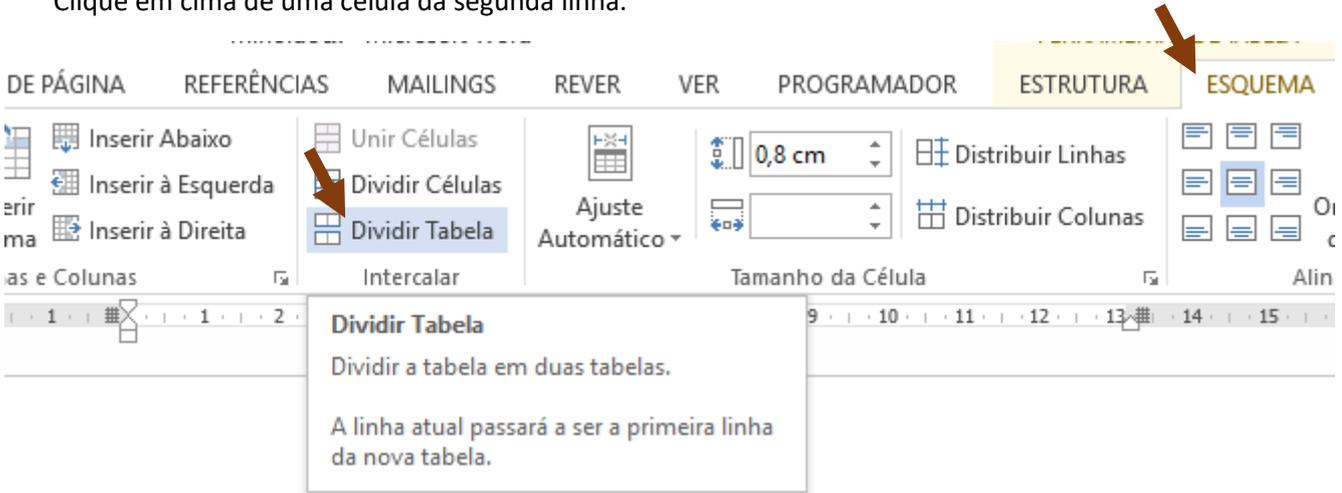
TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

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 de uma 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 seleccionar 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

Definimos para ordenar por **Tempo médio**.

Ordenar

Ordenar por

Trilho

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.



TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
<u>Chá Gorreana</u>	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 por **Tempo médio**, mas, desta vez, **Descendente**. Certifique-se que no **Tipo** fica definida a opção **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** e por **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 screenshot shows a 'Ordenar' (Sort) dialog box with the following settings:

- Ordenar por:** Dificuldade (Difficulty)
- Tipo:** Texto (Text)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ordem:** Ascendente (Ascending)
- Depois por:** Extensão (km) (Extension)
- Tipo:** Número (Number)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ordem:** Ascendente (Ascending)
- Depois por:** (Empty)
- Tipo:** Texto (Text)
- Utilizando:** Parágrafos (Paragraphs)
- Ordem:** Ascendente (Ascending)
- A lista:** Com linha de cabeçalho (With header line)
- 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 em texto. Selecione a tabela na cruz.

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'FERRAMENTAS DE TABELA' ribbon active. The 'ESQUEMA' sub-ribbon is selected, and the 'Converter em Texto' option is highlighted. A tooltip for 'Converter Tabela em Texto' is visible, stating: 'Converter a tabela em texto normal. Pode escolher o caráter de texto utilizado para separar as colunas.' Below the ribbon, a table titled 'TRILHOS DE SÃO MIGUEL' is shown. The table has four columns: 'Trilho', 'Dificuldade', 'Extensão (km)', and 'Tempo médio (horas)'. The rows are: 'Chá Gorreana' (Fácil, 3,4 km, 1,5 h), 'Atalho dos Vermelhos' (Média, 5,4 km, 2 h), 'Rocha da Relva' (Média, 5,5 km, 3 h), and 'Agrião' (Média, 7,6 km, 3 h).

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 screenshot shows the 'Converter tabela em texto' dialog box. The 'Separar texto com' section has three radio buttons: 'Marcas de parágrafo', 'Tabulações' (selected), and 'Pontos e vírgulas'. There is also an 'Outro:' field with a hyphen '-' in it. The 'Converter tabelas aninhadas' checkbox is checked. The 'OK' button is highlighted.

Resultado:

The screenshot shows the result of converting the table to text. The title 'TRILHOS DE SÃO MIGUEL' is in a blue bar. Below it, the table data is displayed as plain text with tabular spacing.

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

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

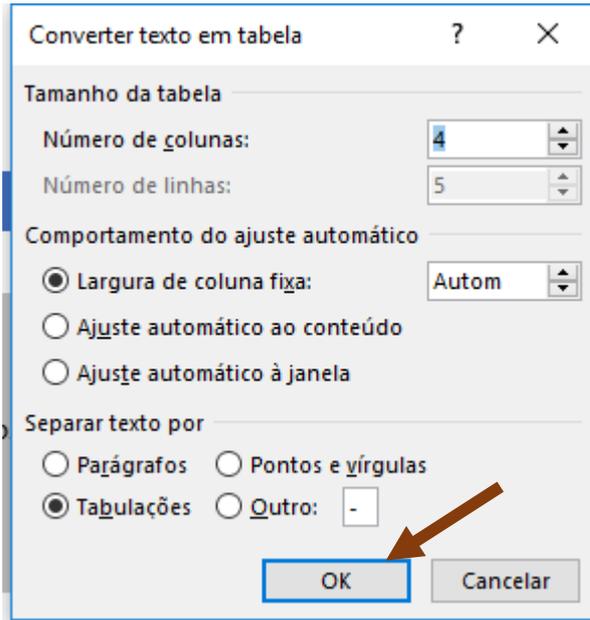
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

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.

De seguida, escolhemos o que é usado para dividir cada célula, neste caso são as tabulações.



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