

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

1 - Insira uma tabela com 4 colunas e 5 linhas.

2 - Insira o seguinte texto na tabela:

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

3 - Vá até à última célula e aguarde a tecla **TAB** até criar linhas suficientes para originar uma nova página.

[illegible]

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.

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 e para a tabela ficar assim:

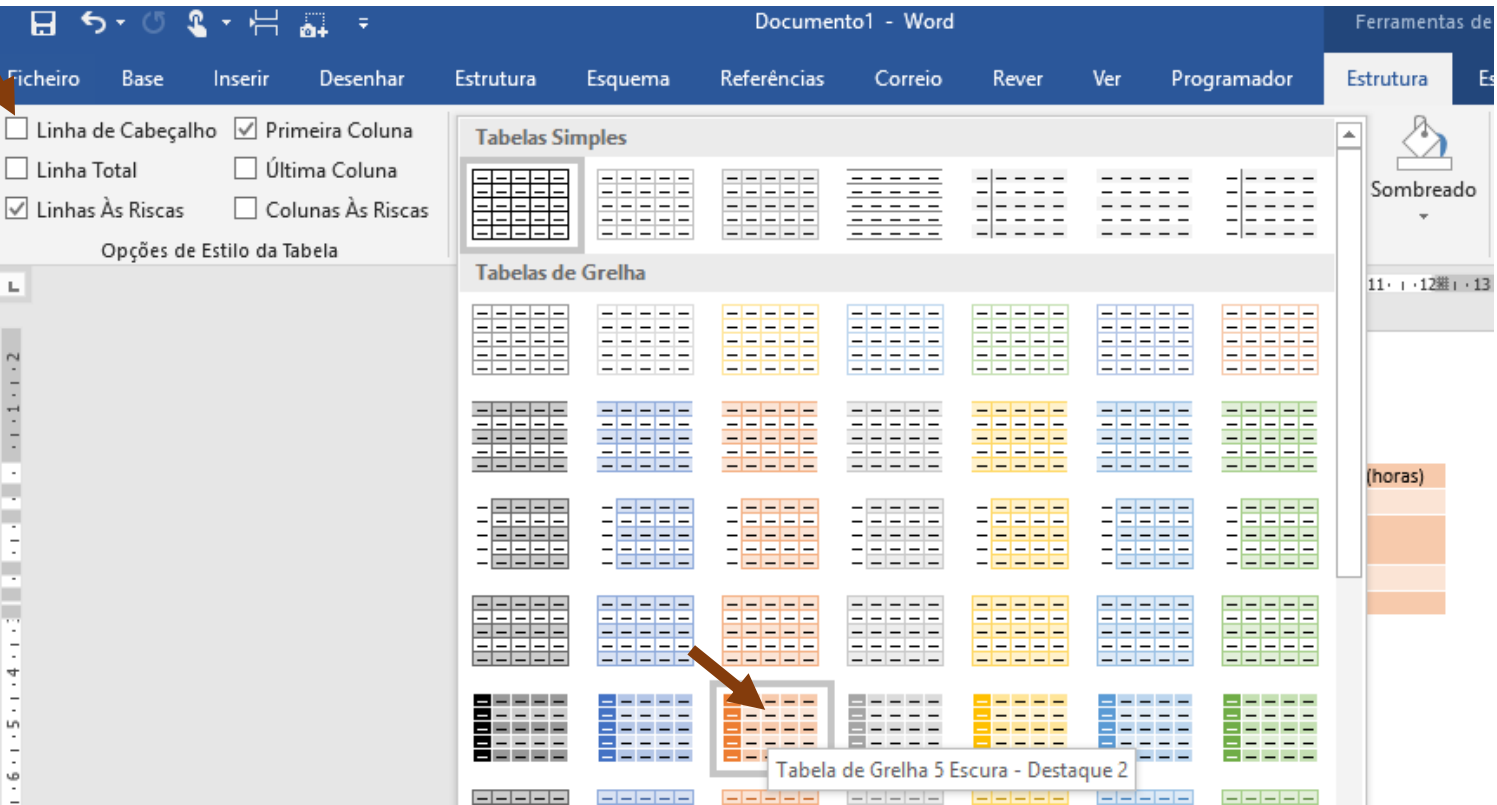
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

- 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.



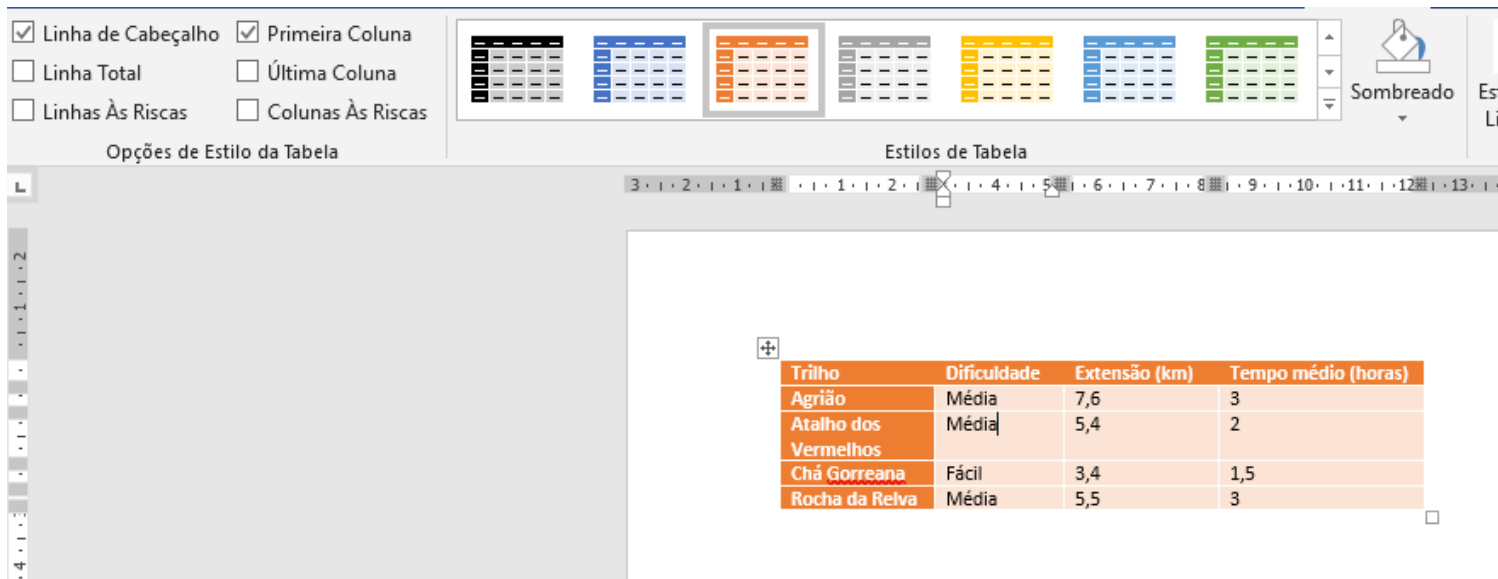
Resultado:

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.



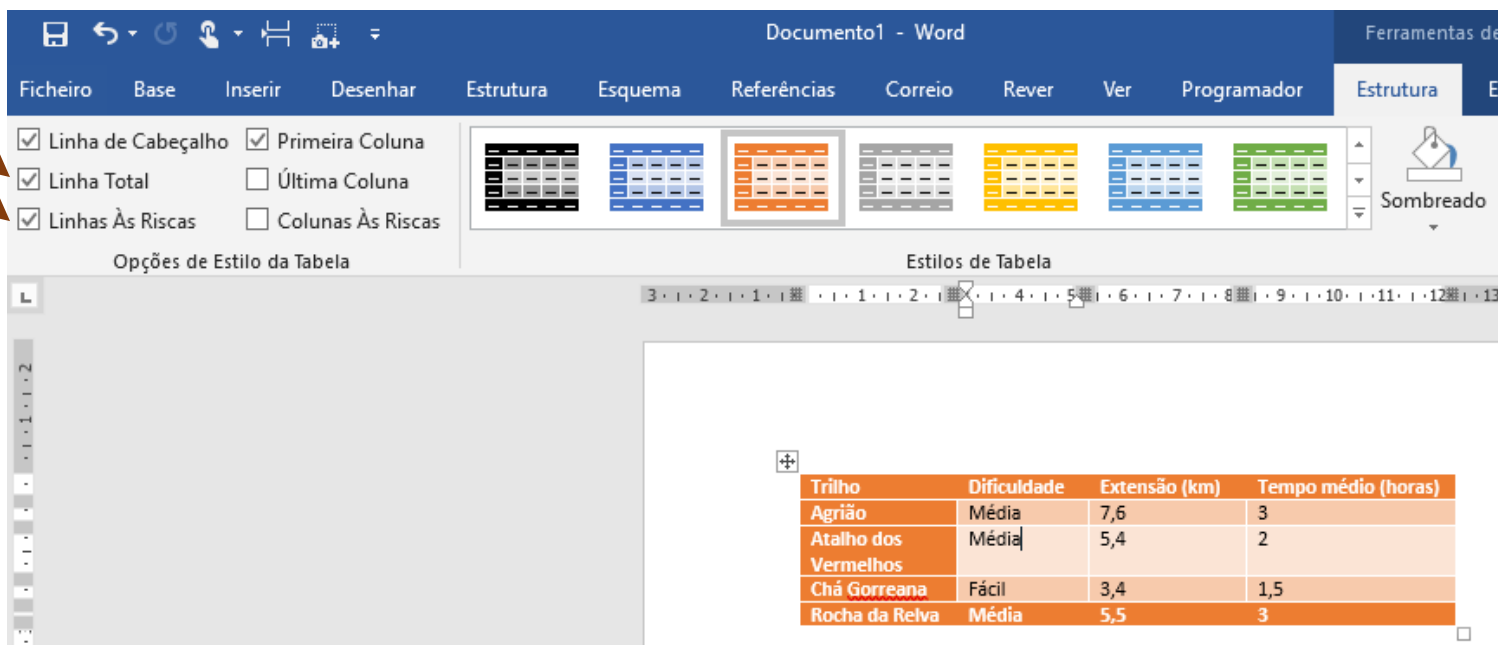
Opções de Estilo da Tabela

- ☒ 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, depois, ligue **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 **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**.


A ESQUEMA DE PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **ESTRUTURA**

na
a
das



Estilos de Tabela

3 2 1 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

ERIR ESTRUTURA ESQUEMA DE PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **ESTRUTURA**

☐ Primeira Coluna

☐ Última Coluna

☐ Colunas Listadas

lo da Tabela

Tabelas Simples

Tabelas de Grelha

Tabela de Grelha 7 Colorida

Modificar Estilo de Tabela...

Limpar

Novo Estilo de Tabela...

Sombreado

Estilos Limit

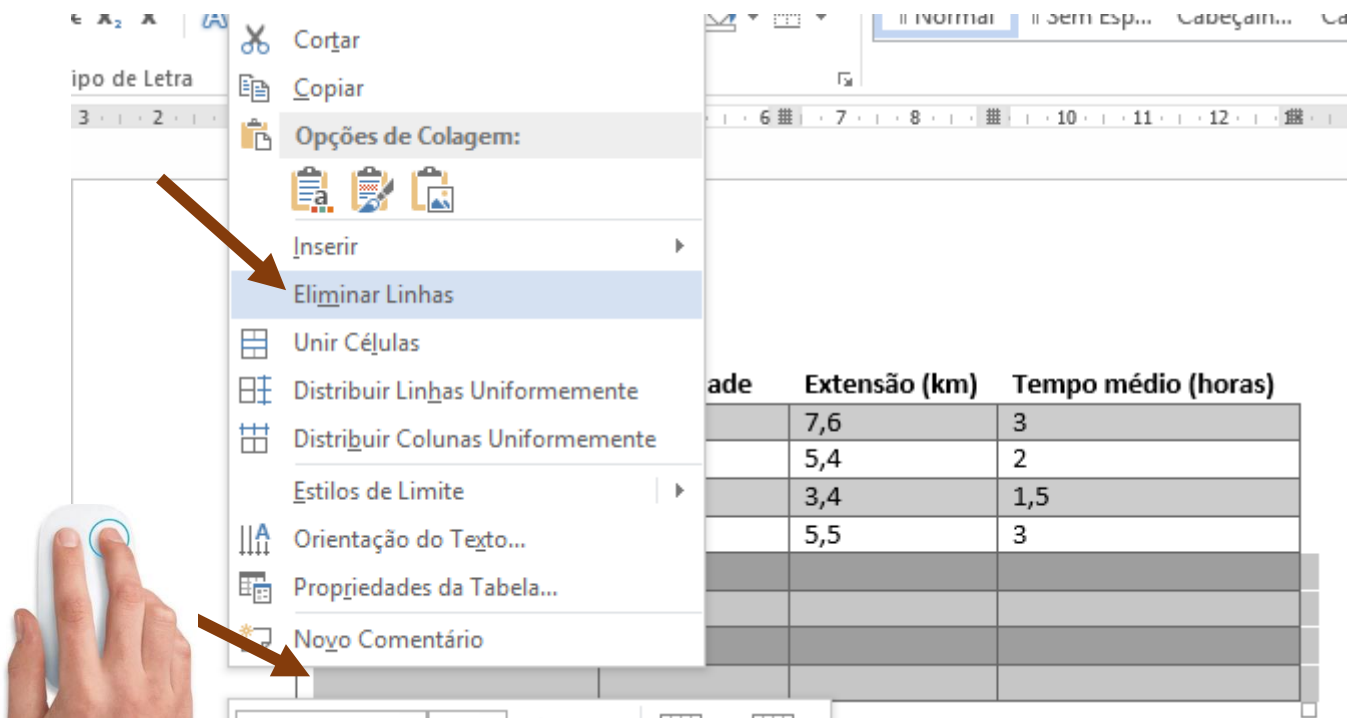
11 · 12 ·

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.

TRILHO.DOCX - MICROSOFT WORD

QUEMA DE PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **ESTRUTURA** ESQUEMA

Estilos de Tabela

2 1 1 2 3 5 6 7 8 10

Sombreado

Estilos de Limite

1/2 pt

Cor da

Cores do Tema

Cores Padrão

Sem Cor

Amarelo

Mais Cores...

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

- 18 - Vamos agora alterar os limites da zona seleccionada.

QUEMA DE PÁGINA REFERÊNCIAS MAILINGS REVER VER PROGRAMADOR **ESTRUTURA** ESQUEMA

Estilos de Tabela

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

Sombreado

Estilos de Limite

1/2 pt

Cor da Caneta

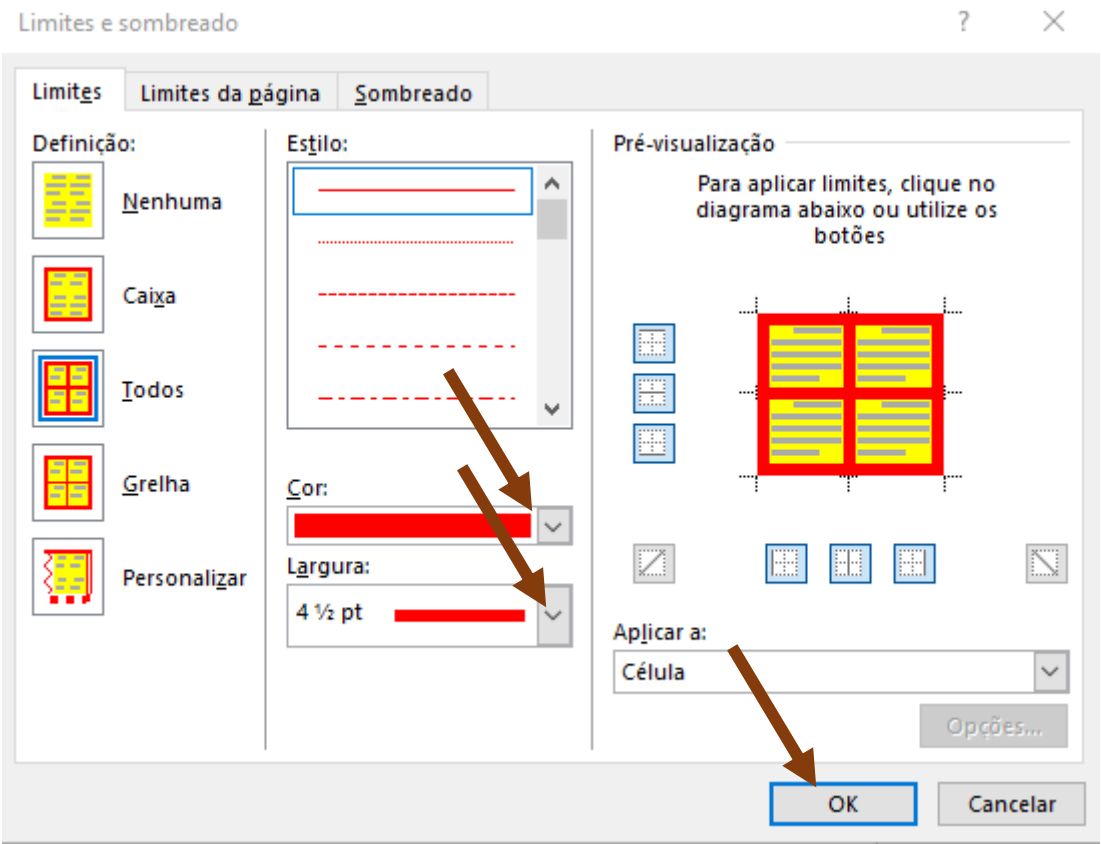
Limites

Limites Pincel de Limites

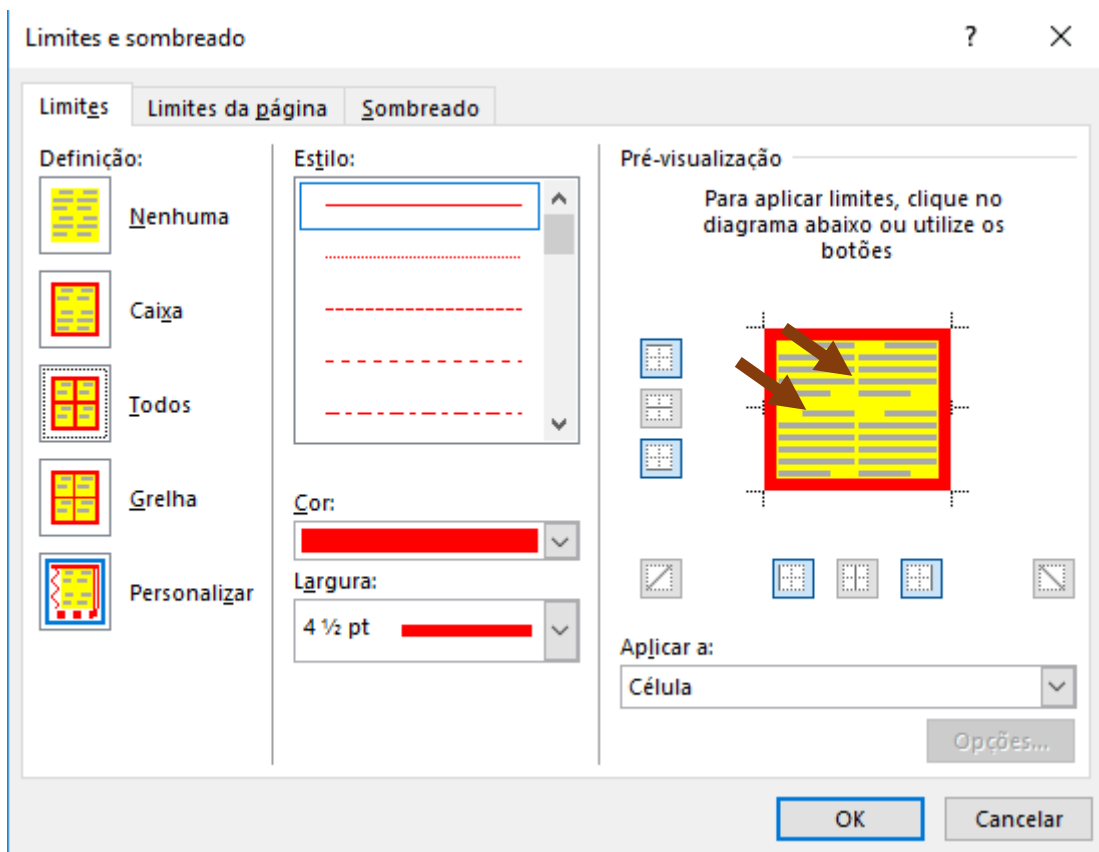
- Limite Inferior
- Limite Superior
- Limite Esquerdo
- Limite Direito
- Sem limites
- Todos os limites
- Limites Exteriores
- Limites interiores
- Limite Horizontal Interior
- Limite Vertical Interior
- Limite Diagonal Inferior
- Limite Diagonal Superior
- Linha Horizontal
- Desenhar Tabela
- Ver Linhas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

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**.



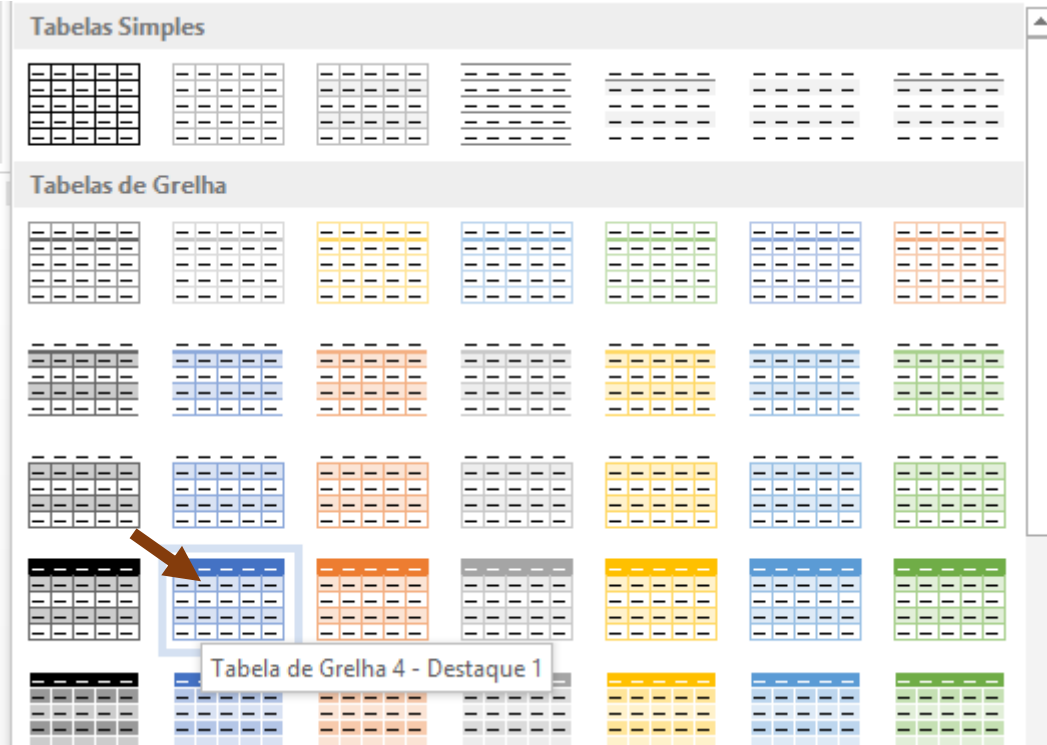
- 19 - Com a área seleccionada, volte novamente a **Limites** para retirar os limites interiores. Basta clicar em cima deles para os retirar.



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

Sombreado Estilos de Limite

4 ½ pt

Cor da Caneta

Automática

Cores do Tema

Cores Padrão

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, 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

Sombreado Estilos de Limite

4 ½ pt

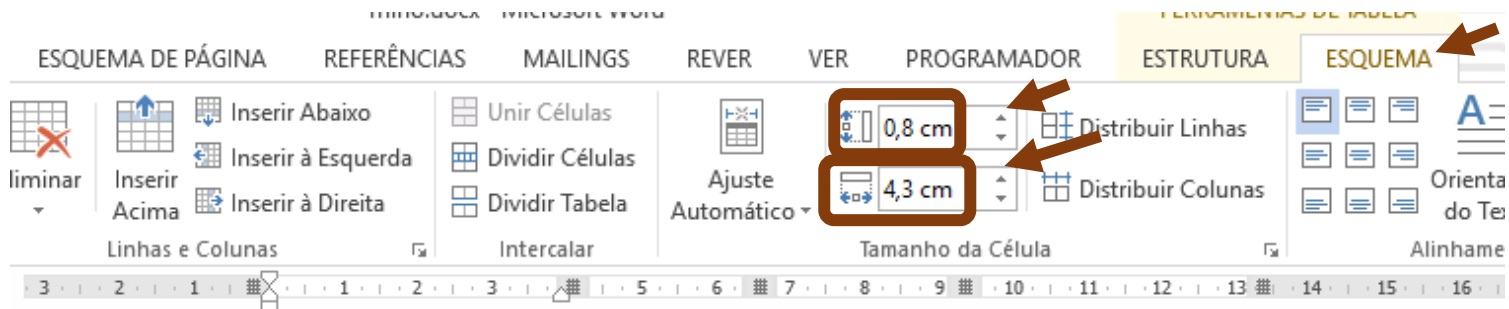
Cor da Caneta

Limites

Pincel de Limites

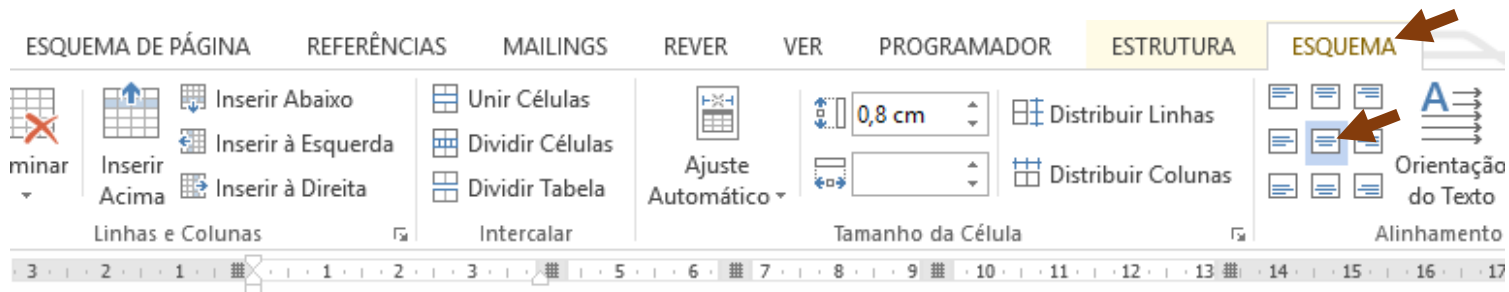
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

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 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
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.

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

Eliminar Inserir Acima Inserir Abaixo Inserir à Esquerda Inserir à Direita

Unir Células Dividir Células Dividir Tabela

Ajuste Automático

0,8 cm

Distribuir Linhas Distribuir Colunas

Linhas e Colunas Intercalar Tamanho da Célula Alinha

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.

ESQUEMA DE PÁGINAREFERÊNCIASMAILINGSREVERVERPROGRAMADORESTRUTURAESQUEMA

Eliminar

Inserir Acima

Inserir Abaixo

Inserir à Esquerda

Inserir à Direita

Unir Células

Dividir Células

Dividir Tabela

Ajuste Automático

0,8 cm

Distribuir Linhas

Distribuir Colunas

Linhas e ColunasIntercalarTamanho da CélulaAlinhamento

32112910111213141516

Unir Células

Intercalar as células selecionadas numa só célula.

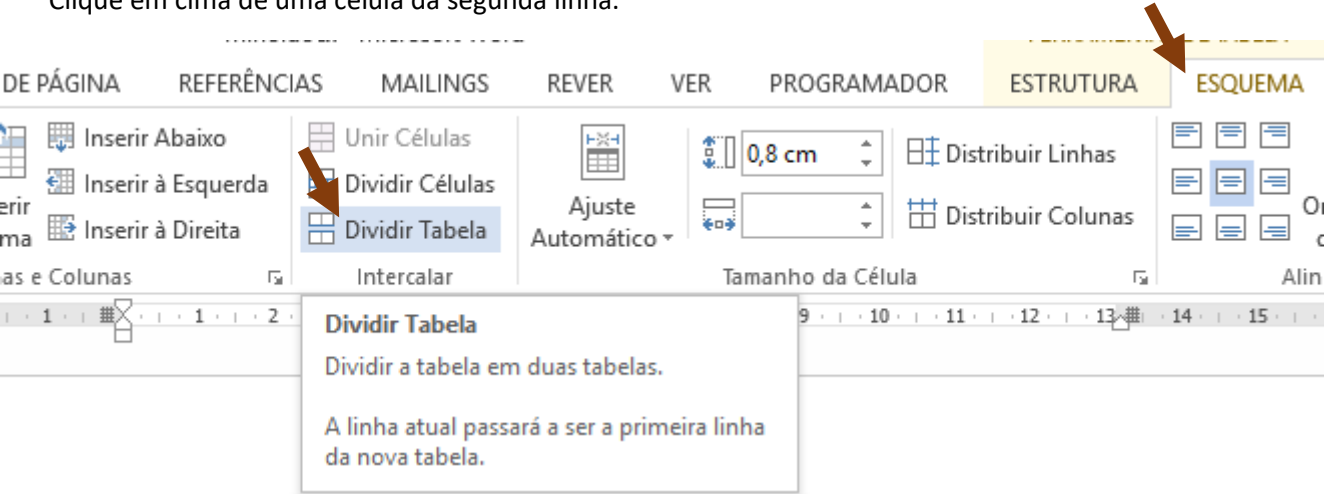
TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Agrião	Média	7,6	3
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Rocha da Relva	Média	5,5	3

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.



The image shows a table titled "TRILHOS DE SÃO MIGUEL" with 4 columns: "Trilho", "Dificuldade", "Extensão (km)", and "Tempo médio (horas)". A brown arrow points to the first cell of the second row, "Agrião".

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:

The image shows the result of splitting the table into two separate tables. The first table has one row with the title "TRILHOS DE SÃO MIGUEL". The second table has the same 4 columns and 4 rows of data as the original table.

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

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

Trilho.docx - Microsoft Word

FERRAMENTAS DE TABELA

ESTRUTURA

Limites

Sem 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

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

ESQUEMA

Ordenar

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

Trilha

Trilha

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			
Trilha	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			
Trilha	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 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.

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)
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**.

Ordenar

Ordenar por

Dificuldade Tipo: Texto Utilizando: Parágrafos

Depois por

Extensão (km) Tipo: Número Utilizando: Parágrafos

Depois por

Tipo: Texto Utilizando: Parágrafos

A lista

☒ Com linha de cabeçalho ☐ Sem linha de cabeçalho

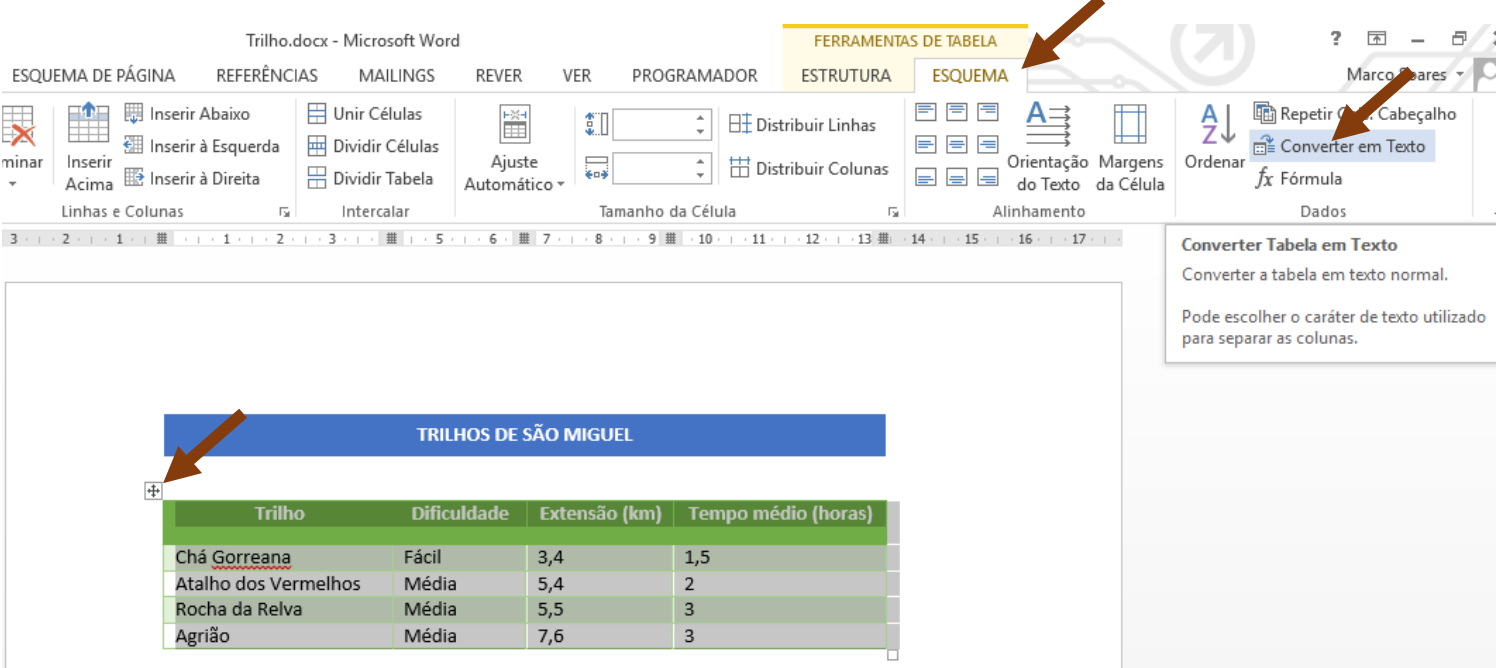
Opções... OK Cancelar

Resultado:

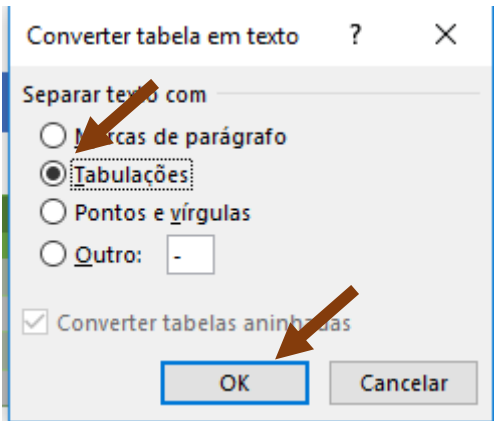
TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilho	Dificuldade	Extensão (km)	Tempo médio (horas)
Chá Gorreana	Fácil	3,4	1,5
Atalho dos Vermelhos	Média	5,4	2
Rocha da Relva	Média	5,5	3
Agrião	Média	7,6	3

Converter tabela para texto

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



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



Resultado:

TRILHOS DE SÃO MIGUEL			
Trilha	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 ribbon with the 'Inserir' (Insert) tab selected. The 'Tabela' (Table) button is highlighted, and the 'Inserir Tabela' dropdown menu is open. The 'Converter Texto em Tabela...' option is selected, and a tooltip is displayed explaining the function.

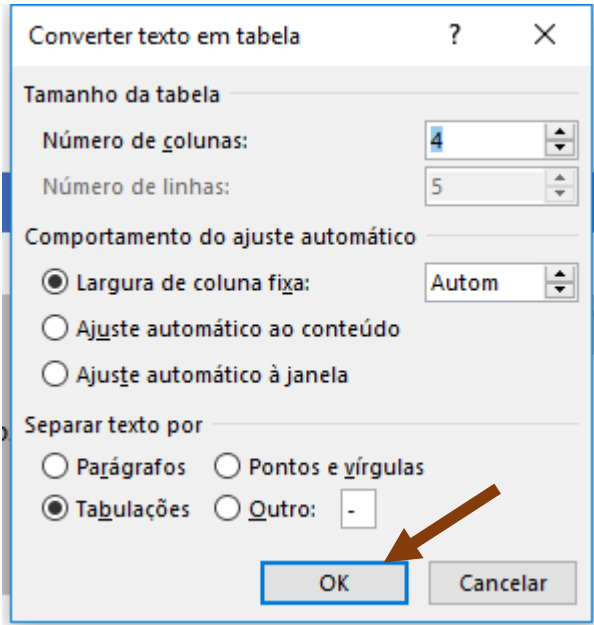
Converter Texto em Tabela

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 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