



rede social
de cascais



25 anos



rs capacita

ações de formação

espaços de reflexão

workshops e oficinas

mentorias e supervisão

RS Capacita

Excel Intermédio

Inscrições de 4 a 20 de fevereiro 2026



Data e hora: 11 março (9h.-12h) 12, 13, 18, 20 de março (9h-13h) e 16, 19 março (14h-17h)

Carga horária: 25 horas

Local: Online

Destinatários/as: Profissionais das entidades membro da Rede Social de Cascais

Formadora: Nuno Guilherme Guerra Nogueira

Objetivo geral

Com esta formação pretende-se:

- Dotar os formandos de competências que lhes permitam utilizar adequadamente ferramentas de folha de cálculo
- Realizar pesquisas de informação em ambientes de intranet e operar com correio eletrónico interno, de forma eficiente e adequada ao contexto profissional.

Conteúdos programáticos

- Processamento de folhas de cálculo
- Características e vantagens da folha de cálculo
- Criação, gravação e edição de documentos
- Formatação de documentos
- Impressão de documentos
- Intranet
- Características e vantagens da Intranet e do correio eletrónico interno
- Pesquisa de informação
- Elaboração, envio, receção e leitura de mensagens de correio eletrónico interno

Metodologias de formação e participação

Ativa, com recurso à realização de atividades práticas na plataforma Teams.

Critérios de seleção

- Pertinência da formação face à função em exercício e às competências a desenvolver;
- Priorizar a diversidade de profissionais e de organizações membro da Rede Social de Cascais durante o ano corrente com o objetivo de assegurar rotatividade na participação;
- Priorizar as organizações sociais membro da Rede Social de Cascais que assegurem o preenchimento e/ou atualização dos seus dados na Carta Social de Cascais;
- Representatividade equitativa de homens e mulheres sempre que o perfil das inscrições o permita.
- Poderão ser consideradas exceções justificadas, quando a participação se mostre relevante

Assiduidade/Certificação

- A emissão do certificado de participação está condicionada ao cumprimento integral dos critérios de assiduidade e pontualidade, bem como à participação ativa nas atividades da formação.
- O participante deverá frequentar, no mínimo, 80% da carga horária total da ação, para ter direito à emissão de certificado de participação.
- As faltas devem ser obrigatoriamente justificadas por escrito, através do e-mail [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt) dirigido à coordenação do programa RS Capacita, indicando o motivo e a data da ausência.
- A não apresentação de justificação formal poderá implicar a não emissão de certificado de participação.
- Caso existam atrasos recorrentes, tal situação será avaliada pela coordenação do programa RS Capacita, podendo implicar a não emissão do certificado de participação.
- Casos excecionais de assiduidade e pontualidade são avaliados pela coordenação do programa RS Capacita.

Avaliação da ação

No final da ação de formação, será solicitado aos participantes o preenchimento de um **questionário de avaliação obrigatório**.

Decorridos **três meses após a conclusão da formação**, a Rede Social de Cascais procederá a uma **avaliação de impacto**, através de questionário ou outro meio adequado, com vista a identificar mudanças efetivas nas práticas profissionais e contributos para o trabalho em rede. Os resultados destas avaliações são utilizados exclusivamente para fins de melhoria contínua e planeamento estratégico do programa RS Capacita.

Inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário [aqui](#);
- As inscrições são limitadas a 30 participantes e devem ser realizadas de 4 até dia 20 de fevereiro 2026;
- A equipa do RS Capacita reserva-se ao direito de proceder ao encerramento das inscrições no caso de ser atingido o limite previsto.
- Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

Entidade formadora/Formador

Nuno Guilherme Guerra Nogueira

- Grad./Bach. Projetos Informáticos/ ISEL
- Estudos Informática de Gestão e Gestão de Empresas/ ISLA
- Pioneiro da informática em Portugal, 1984->
- Tecnologias de rede: Web developer, web manager
- Formador de TI's e de IA, redes neurais, neuro - marketing , ferramentas de construção e aplicação de projetos
- Programador/demonstrador de sistemas informáticos- Landry Eng. Consultores (1984)
- Analista de sistemas- Rima Nixdorf (1987)
- Product manager e gestor de projetos de instalação de redes- Regislitom (1993)
- Tech sales manager- Micros Fidelio (1997)
- Diretor de filiais e gestor de configurações técnicas- CM Soluções (Brasil- 2001)
- Senior sales & brand manager Micros Fidelio Portugal (grupos Oracle- 2005)