



As informações solicitadas nos campos assinalados com \* são importantes para emissão do certificado de frequência segundo a legislação em vigor.

Ficha de inscrição – Seminário  
Formação online

Datas 8 e 9 de julho de 2026  
Horário das 09h00 às 13h00

## Como adequar os Horários de Trabalho a cada posto de trabalho

### ENTIDADE

Designação: \_\_\_\_\_  
NIF/NIPC: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

### PARTICIPANTES

Nome Completo\*: \_\_\_\_\_  
Data de Nascimento\*: \_\_\_\_\_  
Nacionalidade\*: \_\_\_\_\_  
Cartão de Cidadão\*: \_\_\_\_\_  
Cargo: \_\_\_\_\_  
Departamento: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Telemóvel do Participante: \_\_\_\_\_

### PARTICIPANTES

Nome Completo\*: \_\_\_\_\_  
Data de Nascimento\*: \_\_\_\_\_  
Nacionalidade\*: \_\_\_\_\_  
Cartão de Cidadão\*: \_\_\_\_\_  
Cargo: \_\_\_\_\_  
Departamento: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Telemóvel do Participante: \_\_\_\_\_

### PARTICIPANTES

Nome Completo\*: \_\_\_\_\_  
Data de Nascimento\*: \_\_\_\_\_  
Nacionalidade\*: \_\_\_\_\_  
Cartão de Cidadão\*: \_\_\_\_\_  
Cargo: \_\_\_\_\_  
Departamento: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Telemóvel do Participante: \_\_\_\_\_

Em respeito pelas normas nacionais de proteção de dados pessoais, os dados desta ficha só serão utilizados pela Quadros & Metas, no âmbito da sua atividade de divulgação da formação.

Ficha a enviar para  
info@quadrosmetas.pt

**Pagamento**  
O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, NIB: 0035 0651 0051 0352 9303 8)

**Cancelamento**  
O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar à retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

Os dados pessoais a que a Quadros e Metas tenha acesso ou que lhe sejam transmitidos serão tratados em estrita observância das regras e normas predispostas pelo Regulamento (EU) 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016. A Quadros e Metas compromete-se, designadamente, a não copiar, reproduzir, adaptar, modificar, alterar, apagar, destruir, difundir, transmitir, divulgar ou por qualquer outra forma colocar à disposição de terceiros os dados pessoais a que tenha acesso ou que lhe sejam transmitidos pelos respetivos titulares, sem que para tal tenha sido expressamente autorizado.



**Quadros & Metas**  
30 anos a criar Formação Especializada  
para a Administração Pública

Siga-nos no  
  

Entre em contacto connosco  
+351 228 301 302  
+351 910 531 329