

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

Guardar uma cópia própria do seu e-mail: como fazer cópia de segurança de uma caixa

Cópias e Migração

CÓDIGO

RLX-MZ-KB-1227

VERSÃO

v2026.10.10

PAÍS · IDIOMA

Moçambique · Português

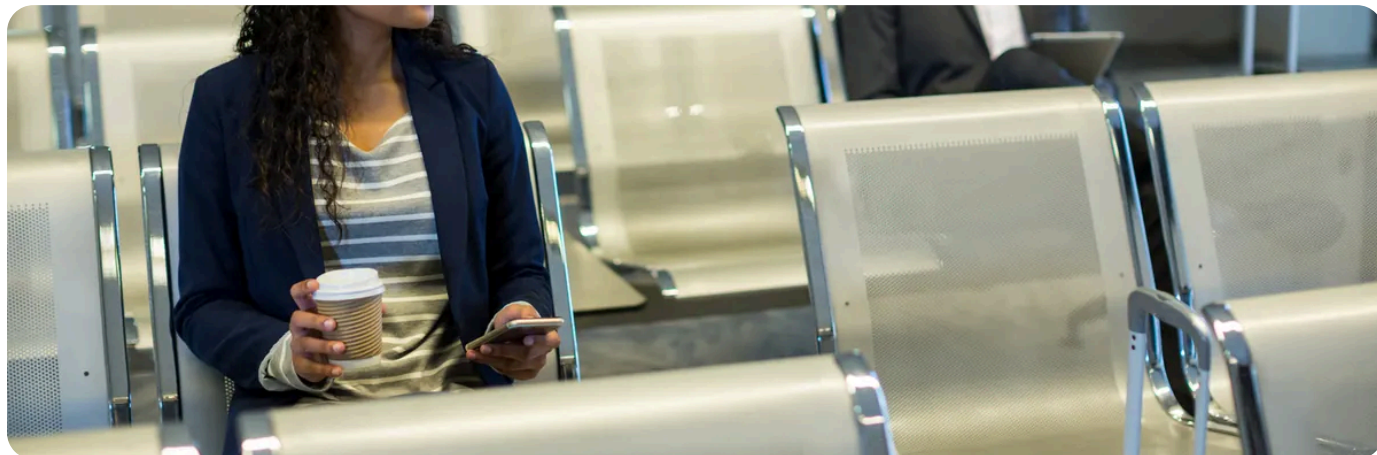
MozOut Moçambique

RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings

NUIT 401 191 607 · NUEL 105 045 974 · CAE 62022

<https://www.meu.mozout.co.mz/knowledgebase/1227>

Guardar uma cópia própria do seu e-mail: como fazer cópia de segurança de uma caixa

 Cópias e Migração Criado em 10 de outubro de 2026 3 min de leitura

As suas mensagens estão na conta e entram na cópia diária que fazemos, mas uma caixa que ninguém copiou para fora é uma caixa com um único exemplar. Para ter o seu: ou **copia as pastas para o computador** através de um programa de correio em IMAP, ou **descarrega a pasta da caixa** pelo cPanel, ou inclui o e-mail numa **cópia completa** da conta. Este artigo é sobre fazer a cópia; para repor mensagens, veja **restaurar uma caixa ou uma pasta**.

→ Os caminhos, lado a lado

Caminho	Bom para	Límite
Programa de correio em IMAP (Thunderbird, Outlook)	Poucas caixas, e quem já usa o programa.	Só copia o que o programa sincronizou. Veja abaixo.
Descarregar a pasta da caixa no cPanel	Uma cópia completa e fiel de uma caixa, com as pastas.	Guarda no formato do servidor; para ler, tem de a importar para um programa.
Cópia completa do cPanel	Tudo de uma vez: site, bases e e-mail.	Ficheiro grande, e é para guardar, não para repor sozinho. Ver como se faz.
Outra caixa IMAP, por cópia de pastas	Reencaminhar o arquivo para outro serviço.	Não é cópia de segurança sozinha: apagar numa apaga na outra, se estiverem sincronizadas.

→ Caminho 1: o programa de correio

1

Configure a caixa como IMAP (e não POP): **configurar no Thunderbird**. Se tem dúvidas sobre a diferença, veja **POP ou IMAP**.

- 2 **Espere que a sincronização acabe.** O programa só copia as mensagens que já descarregou; numa caixa grande, deixe-o horas ligado.
- 3 **Crie uma pasta local** (no Thunderbird, as «Pastas locais») e arraste para lá, pasta a pasta, o que quer guardar. Estas mensagens já não dependem do servidor.
- 4 **Copie a pasta do perfil do programa** para o seu disco externo, ou use a exportação que o programa traz. Verifique no programa qual é a exportação da sua versão.

➞ Caminho 2: descarregar a pasta da caixa

- 1 **No cPanel, abra o Gestor de Ficheiros** e vá à pasta `mail`, depois ao domínio e à caixa. As subpastas com um ponto à frente (como `.Sent`) são as pastas de mensagens.
- 2 **Comprima** a pasta da caixa num ficheiro ZIP e **descarregue-o**. Depois apague o ZIP da conta: ocupa espaço e contém tudo.
- 3 **Confirme que abre** no computador e que o tamanho faz sentido. Um ZIP com meia dúzia de bytes é uma cópia vazia.

! **Com POP, o único exemplar pode estar no seu computador.**
Se o programa descarrega as mensagens e as tira do servidor, a cópia que interessa é a do computador, e é essa que tem de entrar na sua rotina de cópias. Com IMAP as mensagens ficam no servidor e entram na cópia da conta.

! **Uma cópia de e-mail é uma cópia de assuntos privados.**
Guarde-a cifrada ou num disco que fica guardado, nunca dentro de `public_html`, e nunca num serviço partilhado aberto.

💡 **Limpe antes de copiar.**
Uma caixa cheia de anexos antigos demora a copiar e ocupa espaço. Veja **o que apagar numa caixa cheia**. E faça a cópia antes de apagar, não depois.

🔊 PRECISA DE AJUDA?

Precisa de recuperar mensagens de uma data concreta? Diga-nos o endereço e o dia.

 **Abrir um pedido de suporte** ➞

VEJA TAMBÉM

Restaurar uma caixa de e-mail ou uma pasta



POP ou IMAP: qual escolher



Trazer as caixas de outro fornecedor: as mensagens, não só os endereços



E-mail profissional

**mozout****MozOut Moçambique**

RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings

NUIT 401 191 607

NUEL 105 045 974

CAE 62022

SEDE Bairro 7 de Setembro
Vilankulo 1304 · CEP 0411-02, Inhambane, MoçambiqueCONTACTOS info@mozout.co.mz · +258 84 635 1111 · +258 86 635 1111 ·
www.mozout.co.mzHORÁRIO 2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas
Sábado & Domingo - FechadoVersão online deste
documento

RLX-MZ-KB-1227 · v2026.10.10 · Gerado a 21/10/2026 17:50