

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

O Outlook não sincroniza: e-mails em falta e pastas que não actualizam

E-mail

CÓDIGO

RLX-MZ-KB-2005

VERSÃO

v2026.10.18

PAÍS · IDIOMA

Moçambique · Português

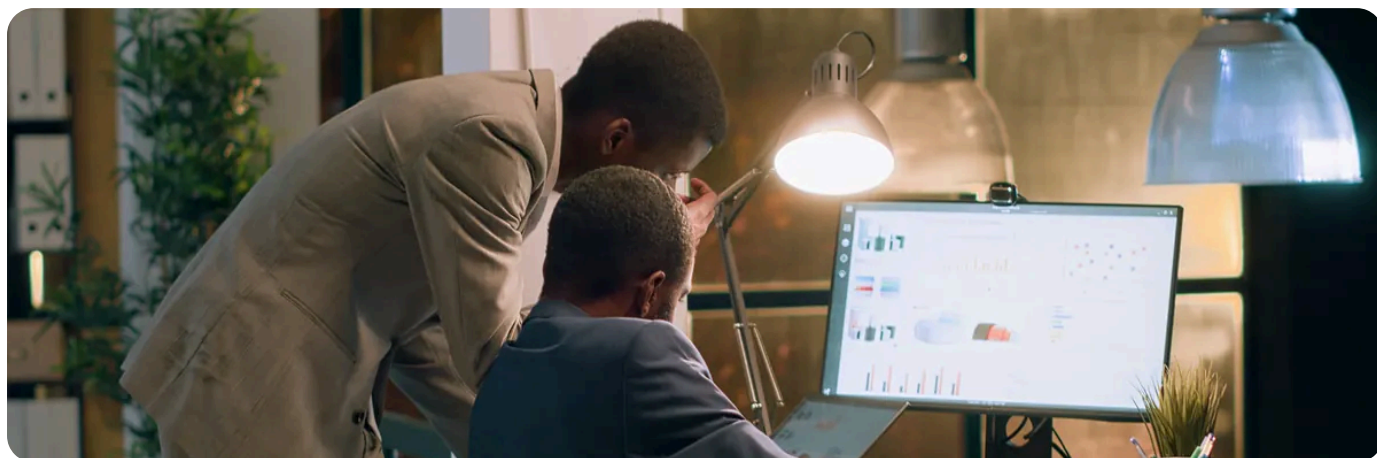
MozOut Moçambique

RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings

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

<https://www.meu.mozout.co.mz/knowledgebase/2005>

O Outlook não sincroniza: e-mails em falta e pastas que não actualizam

 E-mail Criado em 16 de outubro de 2026 Atualizado em 18 de outubro de 2026 3 min de leitura

A resposta curta: quando o Outlook deixa de mostrar e-mails novos, ou uma pasta fica parada no tempo, quase sempre é uma destas quatro coisas: o Outlook está **offline**, a conta está em **POP** e não em IMAP, a pasta **não está subscrita**, ou o **ficheiro de dados** do Outlook (o OST) ficou corrompido. **Primeiro, o teste do webmail:** abra o **webmail** com a mesma conta. Se lá está tudo certo, o servidor está bem e o problema é do Outlook ou do computador. Se nem no webmail funciona, o problema é do lado do servidor e resolvemos nós.

Sintomas e causas

Sintoma	Causa mais provável
Não chega nada de novo, e não aparece erro	O Outlook está em Trabalhar offline , ou a conta saiu do grupo de Enviar/Receber. Veja o Outlook diz Desligado ou A trabalhar offline .
Uma pasta existe no webmail mas não no Outlook	A pasta não está subscrita no Outlook. Em IMAP, o Outlook só mostra as pastas subscritas.
O que apago no telemóvel volta a aparecer no computador (ou ao contrário)	Uma das contas está em POP . Em POP cada aparelho tem a sua cópia e não falam entre si: POP ou IMAP .
Erro 0x8004010F ou «o ficheiro de dados não pode ser acedido»	O Outlook não encontra ou não consegue abrir o seu ficheiro de dados (OST/PST). Repara-se ou recria-se: reparar o ficheiro de dados do Outlook .
Erro 0x800CCC0F ou «a ligação foi interrompida»	A ligação caiu a meio: rede instável, antivírus a analisar o e-mail, ou uma mensagem muito grande a ser descarregada.
Sincroniza só os e-mails recentes	O Outlook está configurado para guardar offline apenas um período (por exemplo, o último ano). Os mais antigos continuam no servidor.

➔ Como pôr a sincronização a andar

- 1 Confirme que está online:** no separador **Enviar/Receber**, o botão **Trabalhar offline** não deve estar realçado. Depois carregue em **Enviar/Receber Todas as Pastas** (ou F9).
- 2 Confirme que a conta é IMAP:** em **Ficheiro > Definições de Conta**, a coluna do tipo deve dizer IMAP. Se disser POP, siga o guia **POP ou IMAP** para mudar sem perder mensagens.
- 3 Subscriba as pastas em falta:** clique com o botão direito no nome da conta, escolha **Pastas IMAP**, carregue em **Consultar**, seleccione as pastas e **Subscrever**.
- 4 Reveja quanto tempo fica offline:** em **Ficheiro > Definições de Conta > Alterar**, a barra «Correio a manter offline» decide quantos meses ficam no computador. Puxe-a para **Tudo** se precisa do histórico inteiro.
- 5 Se uma só pasta continua parada,** clique nela com o botão direito, **Propriedades > Limpar Itens Offline**, e deixe o Outlook voltar a descarregá-la do servidor. O que está no servidor não se perde.
- 6 Se nada disto resolve,** o ficheiro OST pode estar danificado: feche o Outlook e recrie-o como explicado em **reparar o ficheiro de dados**.

! **Não apague a conta para «recomeçar» sem saber se é POP ou IMAP.**
Em IMAP o correio está no servidor e volta a descarregar. Em POP pode estar só naquele computador, e apagar a conta apaga-o. Na dúvida, faça uma cópia antes ou pergunte-nos.

💡 **A caixa cheia também pára a sincronização.**
Se o servidor recusa mensagens por falta de espaço, nada de novo chega a nenhum aparelho: **a sua caixa de correio está cheia**.

PRECISA DE AJUDA?

Já tentou tudo e o Outlook continua sem sincronizar? Diga-nos o endereço da conta e o que vê no webmail.

 **Abrir pedido de suporte ➔**

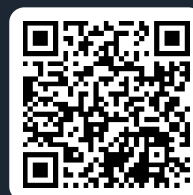
VEJA TAMBÉM[O Outlook diz Desligado ou A trabalhar offline: como voltar a ligar](#)[Reparar o ficheiro de dados do Outlook: PST ou OST danificado, SCANPST e um OST novo](#)[POP ou IMAP: qual escolher, e o que perde se escolher mal](#)[Erros comuns no Outlook: 0x800CCC0E, pedido de palavra-passe e outros](#)[A caixa de correio encheu: o que apagar e como evitar](#)[Como aceder ao seu webmail](#)**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-2005 · v2026.10.18 · Gerado a 21/10/2026 17:53