interweb

Gerado a 21/10/2026 17:33

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

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

Cópias e Migração

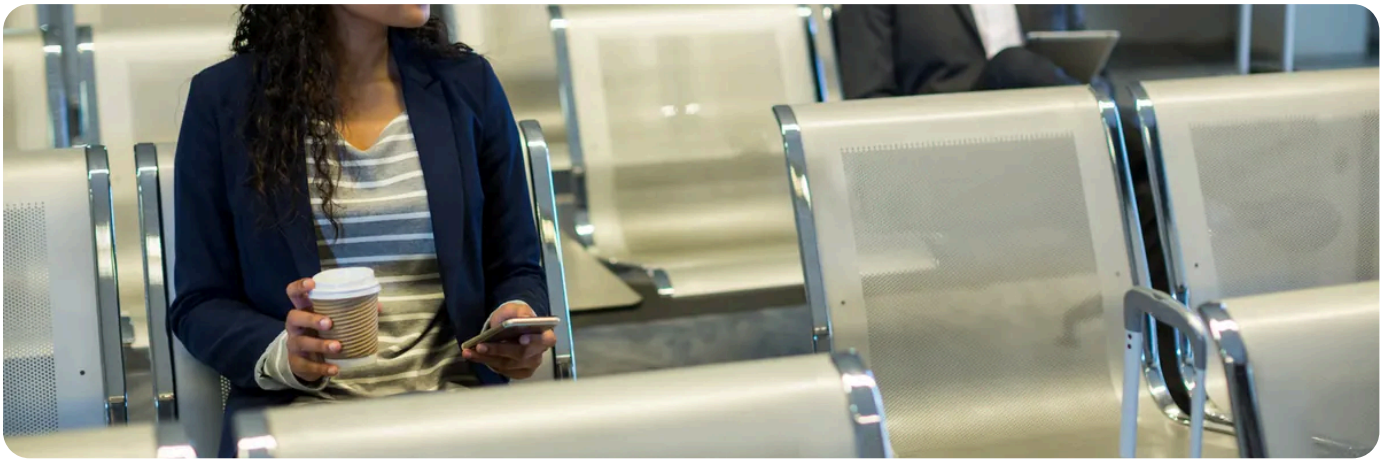
CÓDIGO	VERSÃO	PAÍS · IDIOMA
RLX-MZ-KB-1228	v2026.10.10	Moçambique · Português

Interweb Moçambique
RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings
NUIT 401 191 607 · NUEL 105 045 974 · CAE 62022

https://www.meu.interweb.co.mz/knowledgebase/1228

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	Limite
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**

interweb

Interweb 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, Moçambique
CONTACTOS	info@interweb.co.mz · +258 84 635 1111 · +258 86 635 1111 · www.interweb.co.mz
HORÁRIO	2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas Sábado & Domingo - Fechado

Versão online deste documento

RLX-MZ-KB-1228 · v2026.10.10 · Gerado a 21/10/2026 17:33