

TUTORIAL

Fazer backup de uma conta webmail que vai ser desativada.

Fazer backup (cópia de segurança) de um webmail (gerenciador de e-mails baseado na Internet) antes que ele seja desativado é essencial para não perder e-mails, contatos e arquivos. Os métodos variam conforme a interface do webmail, o objetivo de trazer uma opção de fácil execução. Aqui está uma forma mais comum de realizar esse backup:

1. Usando um Cliente de E-mail (Recomendado: Outlook ou Thunderbird)

A forma mais segura de baixar todos os e-mails (incluindo pastas organizadas) é configurar a conta via **IMAP** em um programa de e-mail no computador.

- **Configuração:** Configure o e-mail no Outlook/Thunderbird utilizando IMAP.
- **Backup:** Após sincronizar, utilize a função de exportar (no Outlook: *Arquivo > Abrir e Exportar > Importar/Exportar > Exportar para um arquivo > Arquivo de Dados do Outlook .pst*).
- **Vantagem:** Cria um arquivo local único (.pst ou .mbox) que guarda tudo.

IMPORTANTE

- **IMAP v.s. POP:** Certifique-se de usar **IMAP** para garantir que todas as pastas (Enviados, Rascunhos, Personalizadas) sejam baixadas, e não apenas a Caixa de Entrada.
- **Prazo:** Faça isso com antecedência, pois grandes volumes de e-mail podem demorar horas para sincronizar (sincronizar é o ato de copiar todo o conteúdo existente na rede para o seu computador).
- **Verificação:** Após o backup, verifique se o arquivo .pst ou .mbox foi criado e tem um tamanho compatível com a quantidade de e-mails que você tinha.
- Após o backup, garanta que os arquivos baixados estejam em um local seguro (HD externo ou nuvem).

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Utilizando o Thunderbird

Aqui iremos mostrar como utilizar um aplicativo de e-mail gratuito fácil de configurar e personalizar, além de estar repleto de recursos interessantes. O objetivo é ter a uma cópia dos seus e-mails em seu computador no formato como você o vê para depois criar um backup desses dados, seja individualmente documento por documento ou uma pasta.

Para começar baixe o aplicativo no link:

<https://www.thunderbird.net/pt-BR/thunderbird/all/>

ATENÇÃO

Esteja certo de estar usando uma conexão de Internet estável a partir desse passo.

Ao instalar o programa primeira tela aparecerá dessa forma:

Onde as informações básicas da sua conta de e-mail serão incluídas pela primeira vez:

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Seu nome completo	O nome que deve aparecer no e-mail
Endereço de e-mail	A sua conta de e-mail como está cadastrada Ex: seunome.sobrenome@fatec.sp.gov.br
Senha	A mesma senha cadastrada para entrar na sua conta de e-mail pelo webmail

MÉTODO 1 CONFIGURAÇÃO AUTOMÁTICA

Após ter digitado os dados nos campos clique em **CONTINUAR**

Configuração de conta

Configuração com endereço de email existente

Para usar um endereço de email seu, preencha suas credenciais.
O Thunderbird procura automaticamente uma configuração de servidor recomendada que esteja funcionando.

Seu nome completo
Seu nome completo

Endereço de email
nomedasuaconta@fatec.sp.gov.br

Senha
••••••••

☒ Memorizar senha

[Configurar manualmente](#)

Suas credenciais são armazenadas apenas localmente neste computador.

Será necessário confirmar os dados conforme o quadro abaixo.

✓ Configuração encontrada na base de dados da Mozilla de provedores de internet.

Configurações disponíveis

☒ **IMAP**
Mantém suas pastas e emails sincronizados em seu servidor

 **Recebimento** IMAP SSL/TLS
outlook.office365.com

 **Envio** SMTP STARTTLS
smtp.office365.com

 **Nome de usuário**
@fatec.sp.gov.br

☐ **POP3**
Mantém suas pastas e emails neste computador

☐ **Exchange Web Services**
Use Microsoft Exchange Web Services to sync your folders and emails

☐ **Exchange/Office365**
Usar servidor Microsoft Exchange ou serviços na nuvem do Office365

[Configurar manualmente](#)

Cancelar

Pronto

Confirme clicando em **PRONTO** e na página seguinte CLIQUE em **CONCLUIR**.

Feito isso pule a configuração manual e vá para **CONFIGURAÇÃO INICIAL DO THUNDERBIRD**

MÉTODO 2 – CONFIGURAÇÃO MANUAL

Configuração de conta

Configuração com endereço de email existente

Para usar um endereço de email seu, preencha suas credenciais.
O Thunderbird procura automaticamente uma configuração de servidor recomendada que esteja funcionando.

Seu nome completo

Endereço de email

Senha

☒ Memorizar senha

Após digitar seus dados, clique em **Configurar Manualmente** para inserir os dados de sua conta

[Configurar manualmente](#)

Cancelar Continuar

Suas credenciais são armazenadas apenas localmente neste computador.



Servidor IMAP	outlook.office365.com
Porta IMAP	993
Criptografia IMAP	SSL/TLS
Método de Autenticação	OAuth2/Autenticação Moderna
Nome do servidor SMTP	smtp-mail.outlook.com
Porta SMTP	587
Criptografia SMTP	STARTTLS
Método de Autenticação	OAuth2/Autenticação Moderna

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Após digitar seus dados, clique em Configurar Manualmente para inserir os dados da sua conta de e-mail (Conforme tabela).

Configuração de conta

As

As informações devem estar preenchidas conforme escrito nesse quadro

Configurações do servidor

SERVIDOR DE RECEBIMENTO

utilize a seta da direita da caixa para escolher a opção como está mostrado

Protocolo: IMAP

Servidor: outlook.office365.com

Porta: 993

Segurança da conexão: SSL/TLS

Método de autenticação: OAuth2

Nome de usuário: nomedesuaconta@fatec.sp.gov.br

Escreva o nome da sua conta de e-mail no campo acima

SERVIDORES DE ENVIO

Servidor: smtp-mail.outlook.com

Porta: 465

Segurança da conexão: SSL/TLS

Método de autenticação: OAuth2

Nome de usuário: nomedesuaconta@fatec.sp.gov.br

Após ter preenchido todos os campos clique em Testar novamente

Configuração avançada

Testar novamente

Cancelar

Pronto

O Thunderbird tentará detectar automaticamente os campos deixados vazios.

informações necessárias encontram-se na tabela acima. Utilize COPIAR e COLAR para auxiliar no preenchimento evitando assim erros de digitação

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Se as informações estiverem corretas, essa será a visualização da janela a seguir. Caso tenha ocorrido algum problema, revise e digite novamente as informações nos campos exigidos.

Estando correto clique em **PRONTO** para iniciar a sua conta de e-mail no programa.

 Configuração de conta

 As seguintes configurações foram encontradas ao examinar o servidor indicado:

Configurações do servidor

SERVIDOR DE RECEBIMENTO

Protocolo: IMAP

Servidor: outlook.office365.com

Porta: 993

Segurança da conexão: SSL/TLS

Método de autenticação: OAuth2

Nome de usuário: nomedasuaconta@fatec.sp.gov.br

SERVIDORES DE ENVIO

Servidor: smtp-mail.outlook.com

Porta: 465

Segurança da conexão: SSL/TLS

Método de autenticação: OAuth2

Nome de usuário: nomedasuaconta@fatec.sp.gov.br

Configuração avançada

Estando correto clique em **PRONTO** para iniciar a sua conta de e-mail

Testar novamente

Cancelar

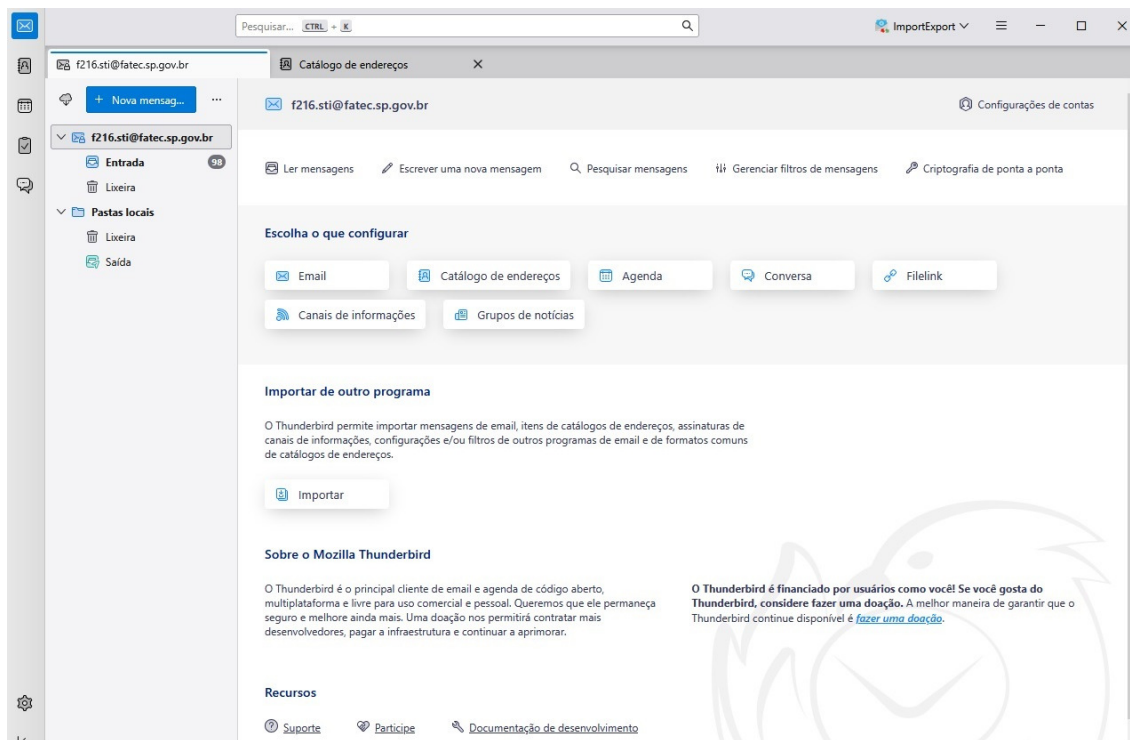
Pronto

O Thunderbird tentará detectar automaticamente os campos deixados vazios.

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

CONFIGURAÇÃO INICIAL DO THUNDERBIRD

Essa será a sua tela inicial do programa com a sua conta adicionada.



Antes de usar é preciso fazer uma configuração que está na página seguinte.

IMPORTANTE

Se você criou/organizou sua caixa de entrada com pastas lá no webmail será preciso **SINCRONIZAR E ASSINAR PASTAS** para que essa pastas sejam vistas quando forem baixadas do **SERVIDOR**

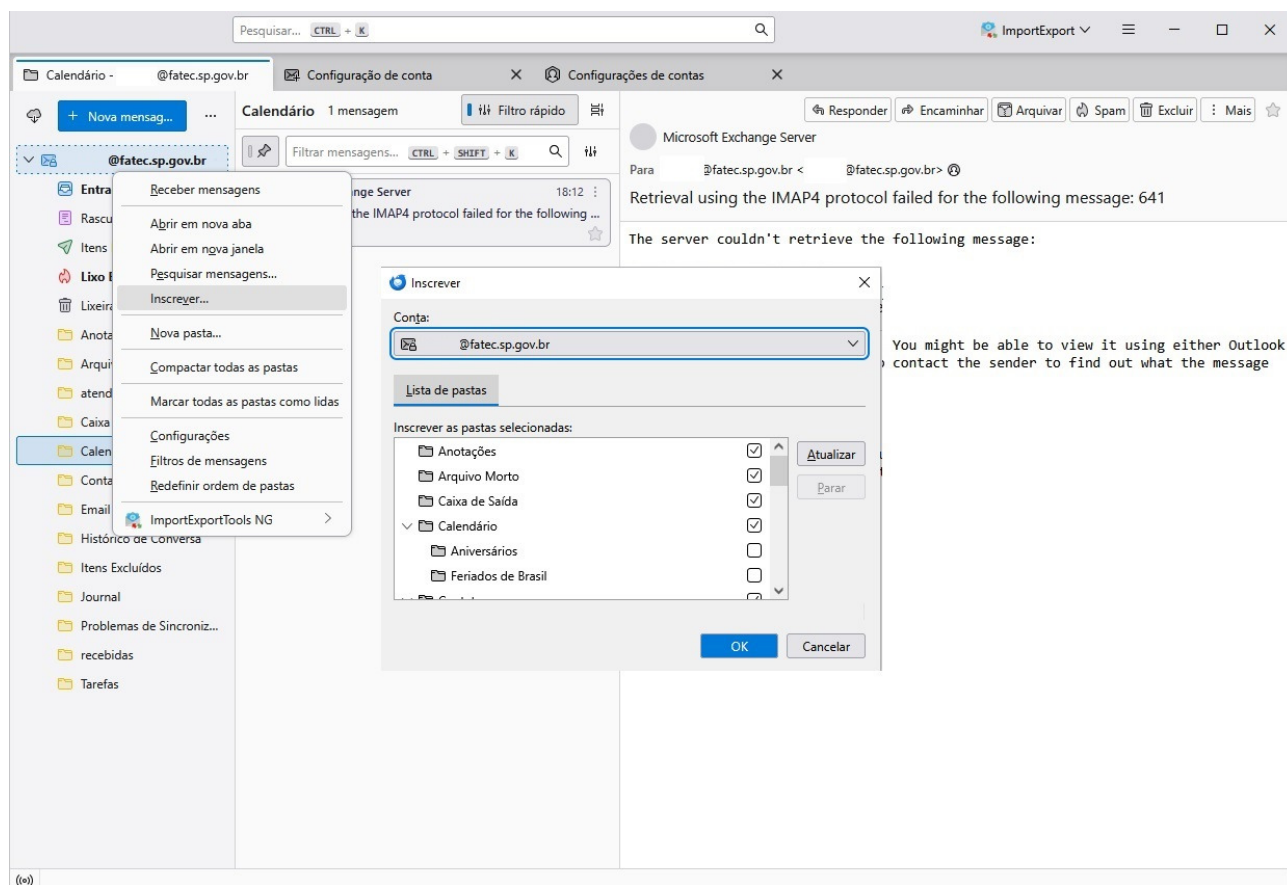
Sincronizar e Assinar Pastas (Obrigatório)

Às vezes, pastas criadas no servidor (Gmail, Outlook, provedor) não aparecem imediatamente. Você precisa "assiná-las":

No painel esquerdo, clique com o botão direito no nome da sua conta recém-criada.

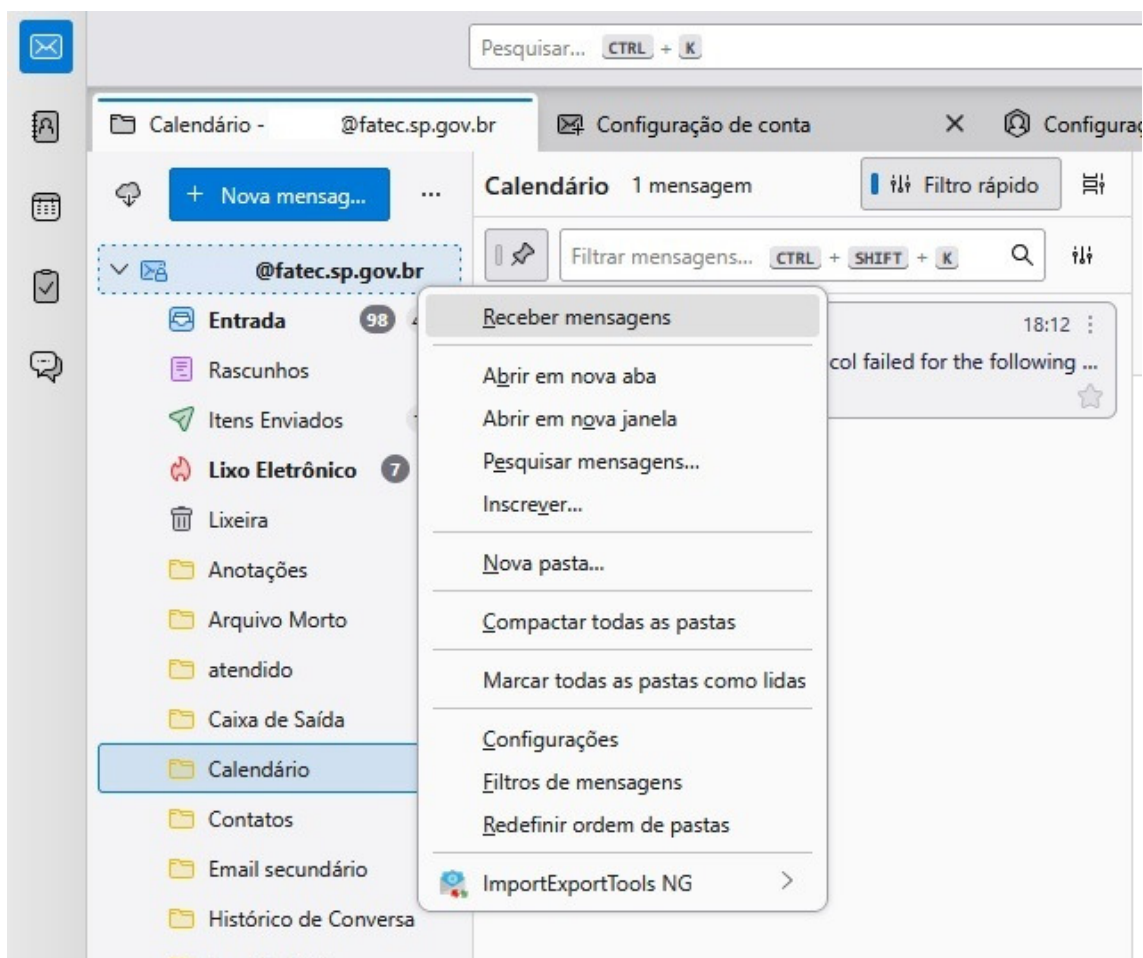
Selecione Inscrever... (ou "Subscribe" em inglês).

Uma janela aparecerá com todas as pastas do servidor. Marque a caixa de seleção ao lado de todas as pastas que você deseja visualizar. Clique em OK



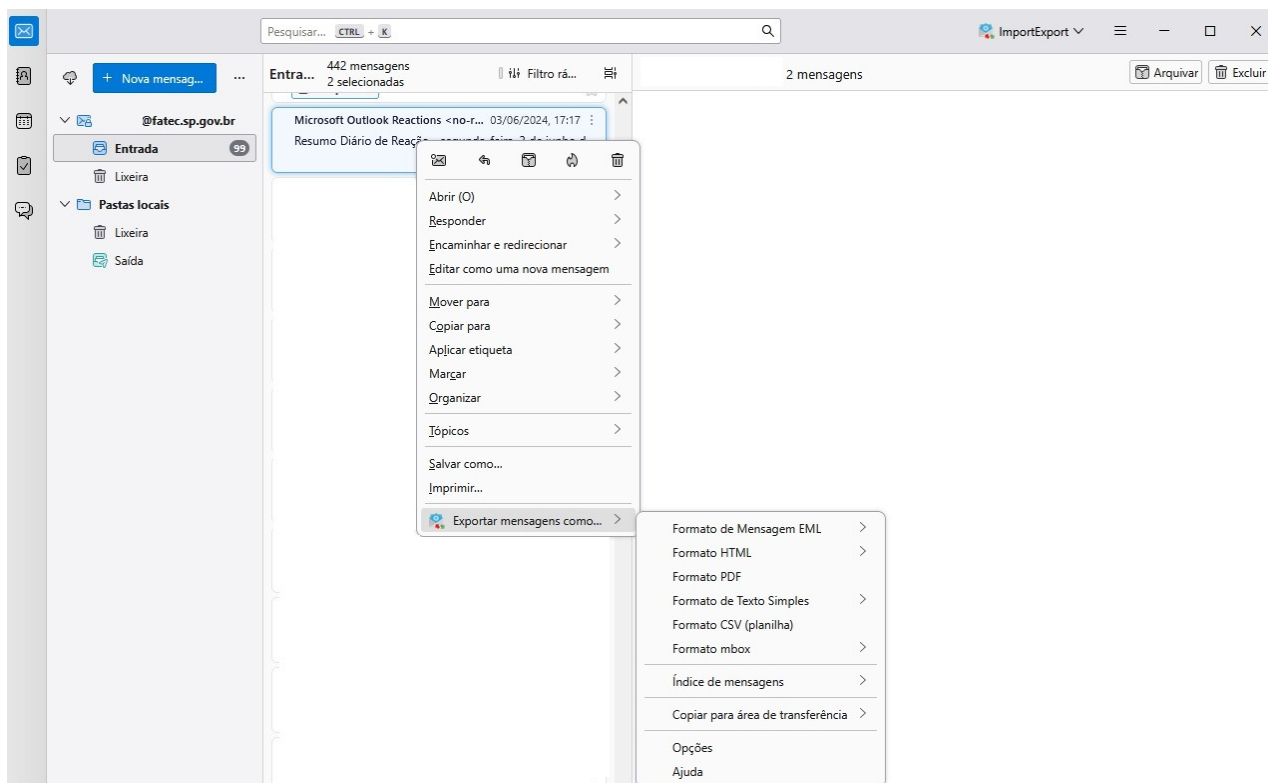
Para sincronizar o Thunderbird com o Webmail – Método Manual

Clique no lado esquerdo em cima do nome da sua conta com o **Botão direito** do Mouse e em seguida clique em RECEBER MENSAGENS. Embora quando ligue o Thunderbird faz isso, assim você garante que não ficará nenhuma mensagem no servidor sem ter baixado. Faça isso várias vezes no Thunderbird com suas contas até antes da data da desativação do serviço.



Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Você poderá visualizar suas mensagens, baixar anexos com em qualquer programa de e-mail. A partir daqui a sua conta estará sincronizando enquanto estiver ativa.



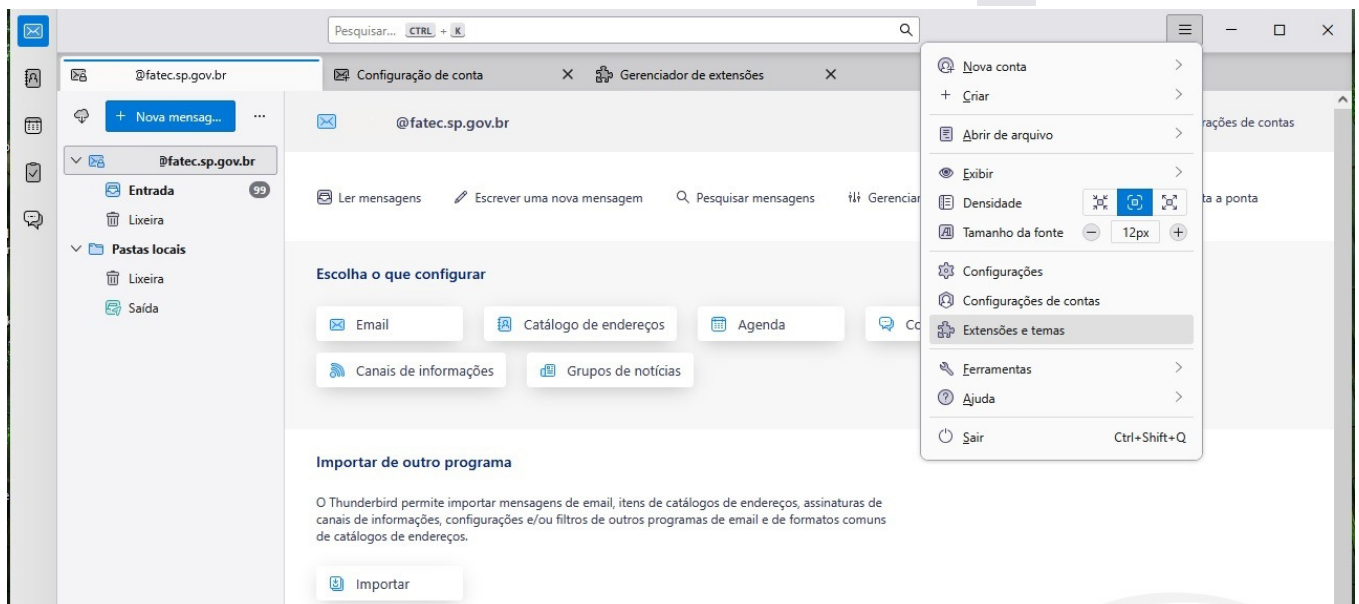
PARA EXPORTAR SEUS E-MAILS NO THUNDERBIRD

Para exportar suas mensagens no Thunderbird em formatos diferenciados é necessário instalar uma extensão do próprio programa chamada ImportExporttools NG.

INSTALANDO UMA EXTENSÃO NO THUNDERBIRD

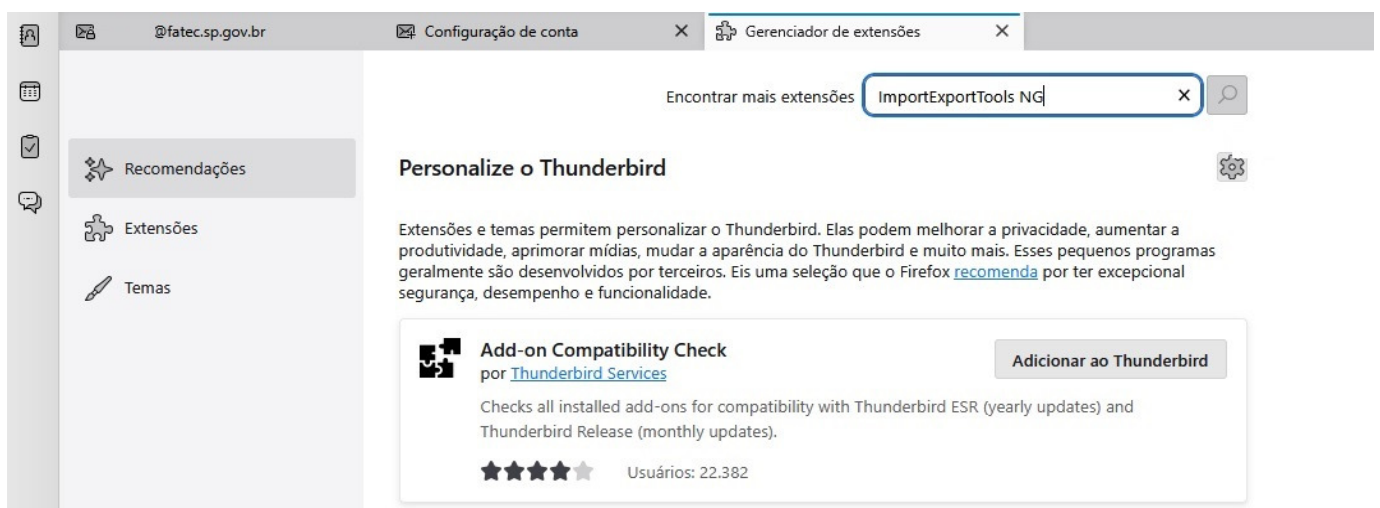
Na página inicial, clique no ícone de exibir o Menu do Thunderbird

Escolha **Extensões e Temas**



Na caixa Encontrar mais extensões digite ou cole: ImportExportTools NG

Clique no Ícone de Pesquisar



Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Depois de localizado clique em **ADICIONAR AO THUNDERBIRD**.

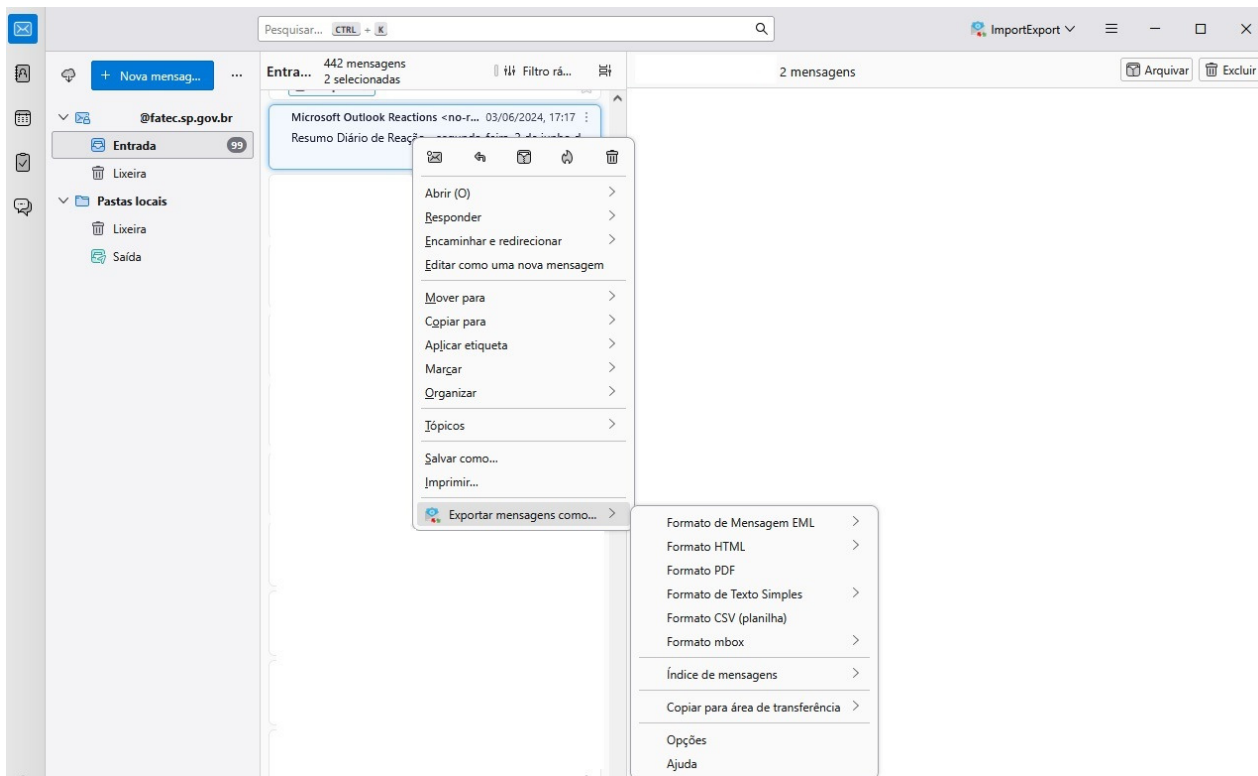


Clique em **ADICIONAR** e a extensão estará instalada e suas mensagens poderão ser exportadas em vários formatos disponíveis.



Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Selecionando uma mensagem ou um bloco de mensagens você poderá exportar em vários formatos disponíveis



FAZER UMA CÓPIA DE SEGURANÇA

É possível gerar no Thunderbird uma cópia de segurança. Para fazer o backup do Thunderbird, utilize a ferramenta nativa de exportação (Menu ≡ > Ferramentas > Exportar) para criar um arquivo .zip com perfis, e-mails e configurações.

Alternativamente, feche o programa e copie a pasta de dados do perfil localizada em %appdata%\Thunderbird no Windows ou ~/.thunderbird no Linux.

Métodos principais de backup do Thunderbird:

Ferramenta Nativa (Exportar): A maneira mais fácil é clicar no menu "≡", selecionar Ferramentas e depois Exportar. Isso gera um arquivo ZIP completo que pode ser guardado em um local seguro.

Backup Manual do Perfil:

Feche o Thunderbird totalmente.

No Windows, pressione Win + R, digite %appdata% e vá para a pasta Thunderbird > Profiles.

Faculdade de Tecnologia de Osasco – Prefeito Hirant Sanazar

Copie a pasta que termina com .default ou .default-release para um HD externo ou nuvem.

Backup de E-mails Específicos (ImportExportTools NG):

Instale o complemento ImportExportTools NG para exportar pastas ou e-mails específicos para formatos como .mbox ou .eml.

Como Restaurar o Backup:

Instale o Thunderbird, mas não o abra (ou feche-o se abrir).

Navegue até a pasta %appdata%\Thunderbird\Profiles.

Substitua o conteúdo da pasta existente pela pasta de backup que você copiou.

Abra o Thunderbird novamente.

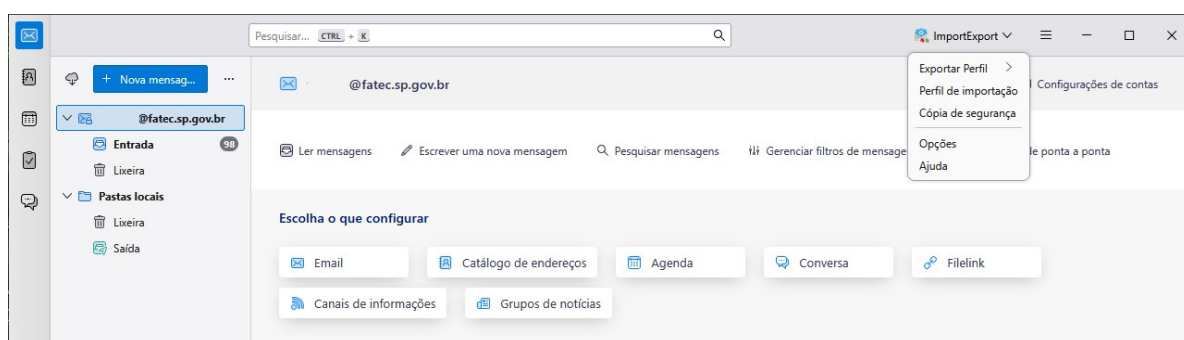
Observações importantes:

Mantenha o Thunderbird fechado durante o backup para evitar corrupção de arquivos.

Contas IMAP: Se usar IMAP, o backup armazena e-mails que foram sincronizados (baixados) para o computador. Para backup total (incluindo e-mails antigos não sincronizados), garanta que a opção de manter mensagens no computador esteja ativa nas configurações da conta.

Outra maneira de fazer Cópia de Segurança

Uma vez instalado a extensão ImportExportTools NG, é possível gerar cópias de segurança de Perfil e Dados a partir da Barra de Menu como na figura abaixo.



IMPORTANTE – LEIA COM ATENÇÃO

Esse é um procedimento de duas etapas:

- Instalar o programa, entrar com sua conta de e-mail @fatec no Thunderbird, **inscrever** todas as pastas que voce criou na conta webmail para poder enxergar da mesma forma (vide página 9), fazer a **sincronização manual diariamente** para baixar todas as mensagens (vide página 10)
- Fazer a sua cópia de segurança para arquivar em seu computador ou um dispositivo externo (vide página 14). Faça quantas vezes quiser até antes da data do encerramento

Lembre-se:” É responsabilidade individual de cada servidor e docente a realização da cópia de seus materiais pedagógicos e documentos administrativos”; “Compete exclusivamente ao usuário realizar a cópia de segurança (backup) de suas informações nos domínios @etec.sp.gov.br e @fatec.sp.gov.br. Após a expiração do prazo de encerramento dos serviços em 28/02/2026, não haverá possibilidade de recuperação de arquivos e ou informações”.(Comunicado CGTIC 002/2006 e 003/2026, divulgados anteriormente).

Esse procedimento irá salvar os documentos apenas da conta de e-mail que será excluída; Os demais serviços que antes eram oferecidos juntamente com essa conta deverão ser salvos, baixados manualmente pelo usuário: “Transferência de Arquivos: Ressaltamos que não haverá transferência automática dos arquivos e informações. Todos os documentos armazenados no **Exchange** (e-mail), **OneDrive** (nuvem) e **SharePoint** (Teams) serão excluídos permanentemente pelo fornecedor” .(Comunicado CGTIC 002/2006 e 003/2026, divulgados anteriormente).

CONCLUSÃO

O objetivo desse tutorial é simples: Orientar o usuário a fazer uma operação de cópia de segurança utilizando recursos gratuitos e fácil instalação e configuração para resolver uma demanda específica de salvar os dados de uma conta de e-mail que será desativada. Pode haver solução mais abrangente, mais completa. O que se propõe aqui é oferecer uma opção ao usuário que seja relativamente simples e principalmente barata ou sem custos adicionais. Os próprios recursos mostrados no programa fazem parte de uma relação mais vasta e que pode ser mais explorada, no entanto, a premissa é resolver algo em tempo curto e sem despesas para os usuários. Se conseguimos isso, nosso objetivo foi alcançado.

Osasco, fevereiro de 2026

Santos Evangelista Jr.

Analista de Suporte e Gestão - TI

STI – Suporte em TI

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE OSASCO – Pref. Hiranr Sanazar