

# Backup de e-mail

- [Configurando ThunderBird para Backup do Gmail](#)
- [Exportar Pastas do Thunderbird](#)
- [Importar Pastas do ThunderBird](#)

# Configurando ThunderBird para Backup do Gmail

*O objetivo do procedimento é configurar o cliente de e-mail para armazenar as mensagens localmente, no disco rígido do computador, em vez de mantê-las na conta do Gmail. Isso ajudará a liberar espaço para arquivos mais importantes e recentes.*

*O procedimento descrito a seguir é aplicável a outros clientes de e-mail, como o Microsoft Outlook e o Apple Mail. Neste exemplo, utilizaremos o Thunderbird.*

## Passo 1: Baixar e Instalar o Thunderbird

1.1. Abra seu navegador da web e acesse o site oficial do Thunderbird em:

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

1.2. Na página inicial, você verá um botão "**Download Thunderbird**". Clique nele.

1.3. Será redirecionado para a página de download do Thunderbird. O site automaticamente detectará seu sistema operacional, mas certifique-se de que ele tenha selecionado a versão adequada para o seu sistema.

1.4. Clique no botão "Download gratuito" para iniciar o processo de download. **(Não é necessário fazer doação)**

1.5. Após o download ser concluído, abra o arquivo de instalação. Dependendo do seu sistema operacional, o processo de instalação pode variar.

1.6. Siga as instruções na tela para concluir a instalação. Você pode escolher as configurações padrão para a maioria dos casos.

1.7. Uma vez que a instalação esteja completa, o Thunderbird estará pronto para ser configurado.

## 2. Passo 2: Configure sua Conta do Gmail no Thunderbird

2.1. Abra o Thunderbird em seu computador.

2.2. Se você não tiver nenhuma conta configurada no Thunderbird, ele abrirá automaticamente o assistente de configuração de conta. Se já tiver uma conta configurada, vá para o Passo 3.

2.3. Clique em "Conta de Email" para iniciar o assistente de configuração.

2.4. Preencha seu nome, endereço de e-mail do Gmail e senha. Clique em "Continuar" para prosseguir.

The screenshot shows the 'Configurar o seu endereço de correio eletrónico existente' (Configure your existing email address) window in Thunderbird. It contains three input fields: 'O seu nome completo' (Your full name) with the placeholder 'Nome', 'Endereço de correio eletrónico' (Email address) with the placeholder 'email@aluno.ifsp.edu.br', and 'Palavra-passe' (Password) with masked characters. Below the password field is a checked checkbox for 'Memorizar palavra-passe' (Remember password). At the bottom, there are three buttons: 'Configurar manualmente' (Configure manually), 'Cancelar' (Cancel), and 'Continuar' (Continue). A note at the bottom states: 'As suas credenciais serão armazenadas apenas no seu computador.' (Your credentials will be stored only on your computer.)

## Configurar o seu endereço de correio eletrónico existente

Para utilizar o seu endereço de correio eletrónico, preencha as suas credenciais.  
O Thunderbird irá procurar automaticamente por uma configuração de servidor recomendada e funcional.

O seu nome completo

Endereço de correio eletrónico

Palavra-passe

☒ Memorizar palavra-passe

[Configurar manualmente](#)

As suas credenciais serão armazenadas apenas no seu computador.

2.5. O Thunderbird tentará configurar automaticamente sua conta do Gmail. Se isso não funcionar, você pode configurar manualmente selecionando "Configuração manual" e fornecendo as informações necessárias.

2.6. Para que a caixa de e-mail do Gmail (aluno.ifsp.edu.br) seja liberada é necessário utilizar a opção POP3.

## ☒ POP3

Mantenha as suas pastas e as mensagens no seu computador



**A receber** POP3 SSL/TLS

pop.gmail.com



**A enviar** SMTP SSL/TLS


smtp.gmail.com



**Nome de utilizador**

seuemail@aluno.ifsp.edu.br

2.7. Após a configuração bem-sucedida, suas mensagens de e-mail do Gmail serão sincronizadas com o Thunderbird.

 Iniciar sessão com o Google



## Inicie sessão

Continuar para [Mozilla Thunderbird Email](#)

Introduza o seu email

aluno|

@ifsp.edu.br

[Esqueceu-se do email?](#)

Pode rever a [Política de Privacidade](#) e os [Termos de Utilização](#) da app Mozilla Thunderbird Email antes de a utilizar.

[Criar conta](#)

[Seguinte](#)

Português (Portugal)



[Ajuda](#)


[Privacidade](#)

[Termos](#)

**\*Caso possua autenticação em duas etapas, escolha a forma para se autenticar. \***



## O app **Mozilla Thunderbird Email** quer acessar sua Conta do Google

 @ifsp.edu.br

Isso permitirá ao app **Mozilla Thunderbird Email** as seguintes ações:



Ler, escrever, enviar e excluir permanentemente todos os seus e-mails do Gmail



Ver, editar, fazer o download e excluir permanentemente seus contatos



Ver, editar, compartilhar e excluir permanentemente todas as agendas que você acessa pelo Google Agenda



Ao clicar em "Permitir", você permite que este app e o Google usem suas informações de acordo com as respectivas [Políticas de Privacidade](#). É possível alterar esta e outras [permissões de conta](#) a qualquer momento.

Negar

Permitir

\*Após a sincronização com sua conta do Gmail, você poderá trabalhar, inclusive de forma offline, com todas as pastas que estava no Gmail.\*



Caixa de entrada

149



Rascunhos



E-mails enviados

1



Todos os e-mails

2060



Spam

# Exportar Pastas do Thunderbird

O objetivo de exportar pastas no Thunderbird pode variar de acordo com as necessidades individuais, mas geralmente envolve:

## Exportar Pastas do Thunderbird:

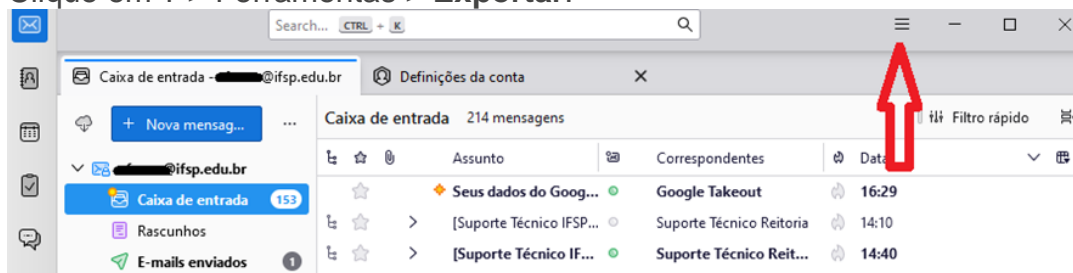
**Backup de Dados:** Exportar pastas permite criar cópias de segurança de suas mensagens e pastas importantes. Isso é essencial para garantir que você não perca dados importantes em caso de falhas no sistema, erros humanos ou problemas com sua conta de email.

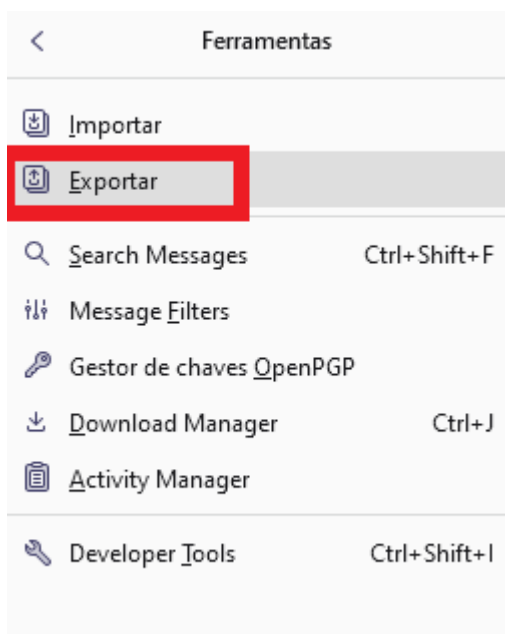
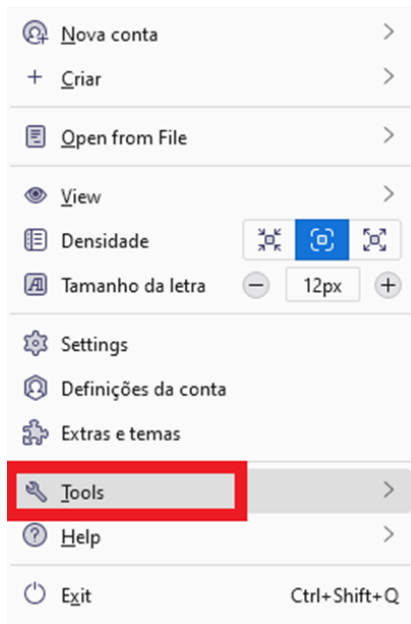
**Migração para um Novo Computador:** Quando você muda para um novo computador, pode exportar suas pastas do Thunderbird e importá-las no novo sistema, permitindo que você mantenha todas as suas mensagens antigas e pastas organizadas.

## Procedimento para Exportar:

É bem simples criar uma cópia de segurança do seu perfil atual do Thunderbird:

Clique em ? > Ferramentas > Exportar.






Clique no botão **Exportar**.

No diálogo **Exportar** para um arquivo ZIP, escolha uma **pasta** de destino e o nome do arquivo, por exemplo, Thunderbird\_backup\_perfil\_2022-06-28. zip.



## Exportar

**Exporte contas, mensagens, catálogos de endereços, e definições para um ficheiro ZIP.**

 O perfil atual é maior que 2GB. Sugerimos que faça um backup manual.

[Abrir pasta de perfil](#)

Concluída.

Concluir

Clique em Concluir.

# Importar Pastas do ThunderBird

O objetivo de importar pastas no Thunderbird pode variar de acordo com as necessidades individuais, mas geralmente envolve:

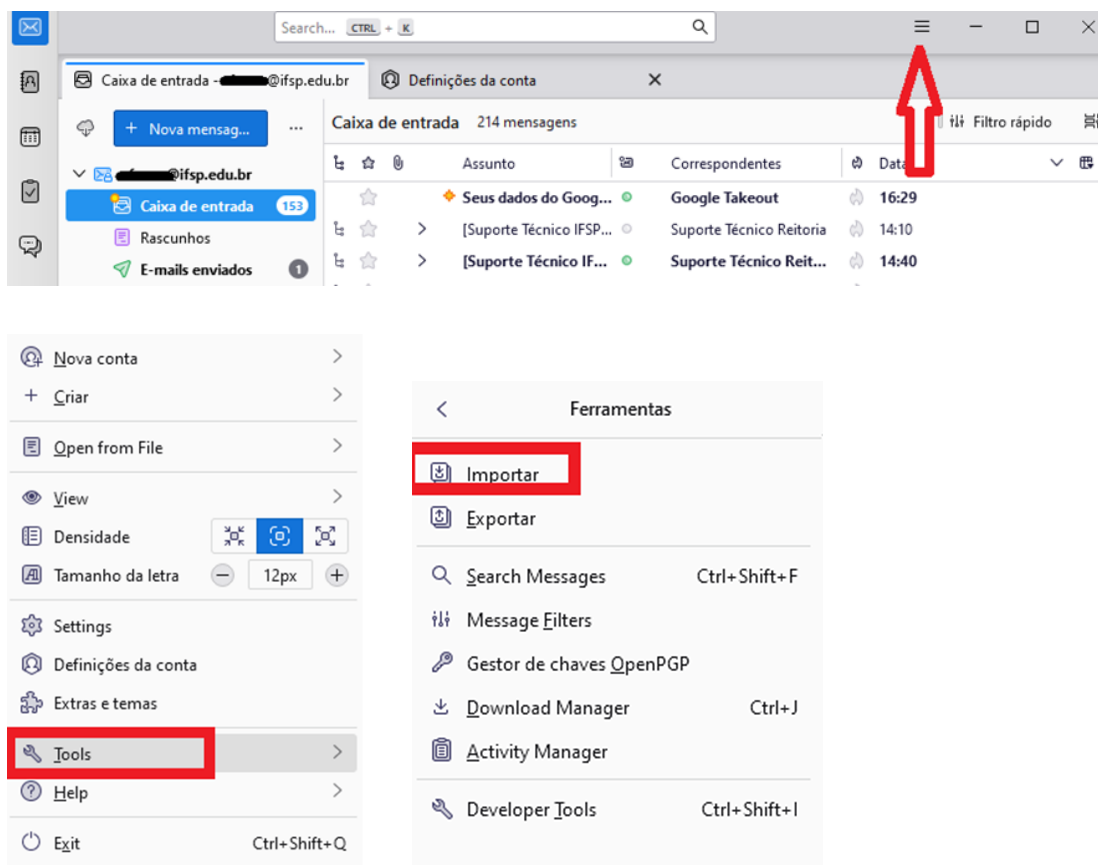
**Migração de Contas:** Ao configurar uma nova conta de email no Thunderbird, você pode importar pastas de outras contas ou clientes de email para consolidar todos os seus emails em um único local.

**Restauração de Backup:** Se você fez backup de suas pastas anteriormente, pode importá-las para restaurar suas mensagens e pastas em caso de perda de dados.

## Procedimento para importação:

É bem simples importar uma cópia de segurança do seu perfil atual do Thunderbird:

1. Clique em ? > Ferramentas > Importar.



1 2 3 Confirmar

### Ferramenta de importação

**Importe definições ou dados de uma aplicação ou ficheiro.**  
Selecione a fonte a partir da qual quer importar. Mais tarde será pedido que escolha que dados precisam de ser importados.

- ☒ Importar de outra instalação do Thunderbird  
Importar configurações, filtros, mensagens, e outros dados de um perfil do Thunderbird
- ☐ Importar de uma instalação do SeaMonkey  
Importar definições, filtros, mensagens e outros dados de um perfil do SeaMonkey.
- ☐ Importar do Outlook  
Importar contas, livros de endereços e mensagens do Outlook.
- ☐ Importar do Becky! Internet Mail  
Importar livros de endereços e mensagens do Becky! Internet Mail.
- ☐ Importar de um ficheiro  
Selecionar um ficheiro para importar livros de endereços, calendários ou uma cópia de segurança de perfil (ficheiro ZIP).

Continuar

1 2 3 Confirmar

### Importar de um perfil do Thunderbird

**Importar configurações e dados de um perfil do Thunderbird.**

- ☐ Importar do perfil "default"  
Diretório: C:\Users\fortt\AppData\Roaming\Thunderbird\Profiles\znseue4y.default
- ☐ Escolher uma pasta de perfil
- ☒ Escolha um ficheiro ZIP  
O ficheiro ZIP deve ser menor que 2 GB.

Retroceder Continuar

Precisa de ajuda?  
[Importar documentação](#) - [Fórum de apoio](#)

1 2 3 Confirmar

### Importar de um perfil do Thunderbird

Diretório: [redacted]bird\_profile\_backup  
[redacted]\040k9js.default-release\Mail\Local Folders

Escolha o que importar:

ⓘ Quaisquer dados existentes ou idênticos não serão substituídos.

- ☒ Contas e definições
- ☒ Livros de endereços
- ☒ Calendários
- ☒ Mensagens eletrônicas

⚠ Thunderbird terá de ser reiniciado quando a importação for concluída.

Retroceder Continuar

Precisa de ajuda?  
[Importar documentação](#) - [Fórum de apoio](#)

### Dados a serem importados

- ✓ Contas e definições
- ✓ Livros de endereços
- ✓ Calendários
- ✓ Mensagens eletrônicas

Iniciar importação

Clique em Iniciar a importação e aguarde.

As pastas serão importadas e as mensagens estarão disponíveis para uso.

- Caixa de entrada 153
- Rascunhos
- E-mails enviados 1
- Todos os e-mails 2063
- Spam
- Lixeira
- \_Chats
- > \_INBOX

- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002230]NovocusuáriocemattiEuidbsEmailInstitucionaldeDiveeGoogle
- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002237]NovocusuáriocemattiEuidbsEmailInstitucionaldeDiveeGoogle
- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002250]NovocugrupocemattiEuidbsOrientaçõoGoogleemeditgysaqqücearmazenamentbo...
- Praciãl-RealizaçõessCSSTem2023
- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002237]NovocusuáriocemattiEuidbsReeGoogleEmail[Nãofôipossívelencontarsuaacom...
- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002236]NovocusuáriocemattiEuidbsToreadkesenhadceemailInstitucionalH4
- > [SupporteTécnico@FSPPREIT#0002238]NovocusuáriocemattiEuidbsAlumecnãocomseguealiferasasenhadceemailInstito...