

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

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

E-mail

CÓDIGO

RLX-AO-KB-2006

VERSÃO

v2026.10.16

PAÍS · IDIOMA

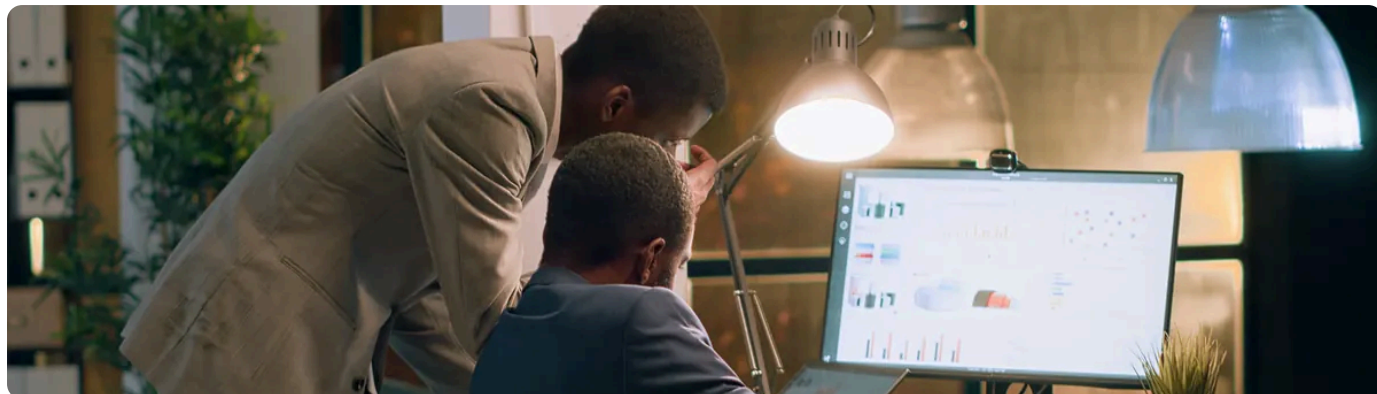
Angola · Português

Interweb Angola

RLX Angola, Lda. · Grupo RLX Holdings

NIF 500 260 5724 · Matrícula 26464-25/250724

<https://www.meu.interweb.ao/knowledgebase/2006>



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

Subscreva 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.**

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 acessar o seu webmail



Versão online deste documento

A Interweb é uma empresa líder em serviços de internet, com a missão de ajudar negócios a nascerem e prosperarem por meio da tecnologia.

2020

FUNDADA

37 mil+

CLIENTES

130+

INSCRIÇÕES POR DIA

Interweb Angola

RLX Angola, Lda. • Grupo RLX Holdings

NIF	500 260 5724
MATRÍCULA	26464-25/250724
SEDE	Rua Direita do Patriota, Bairro Dangereux Belas, Luanda, Angola
CONTACTOS	info@interweb.ao • +244 942 011 191 • www.interweb.ao
HORÁRIO	2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas Sábado & Domingo - Fechado