

# Redefinição da password no Office 365

Utilização do Self-service Password Reset Portal

## Introdução

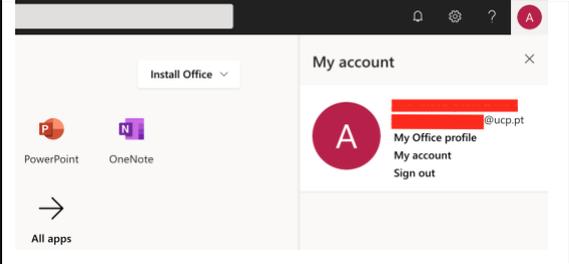
A Microsoft disponibiliza um serviço de redefinição da password de acesso ao Microsoft 365 em regime de self-service. Este serviço é disponibilizado através do Self-service Password Reset Portal.

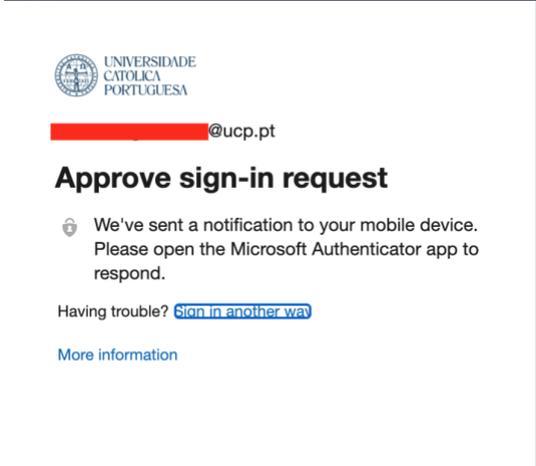
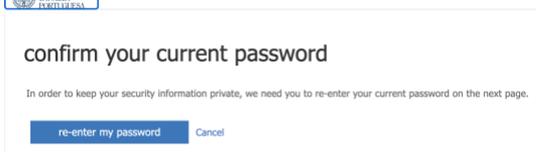
Trata-se de um serviço útil no caso de se esquecer da sua password, já que poderá definir uma nova password de forma autónoma, imediata, segura e a qualquer hora, sem ter de recorrer à intervenção do serviço de Helpdesk.

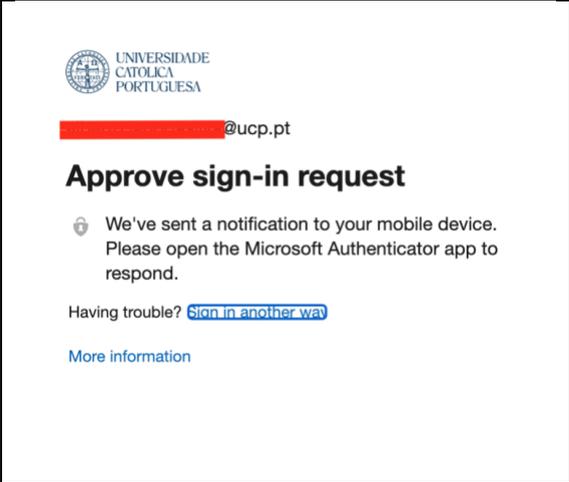
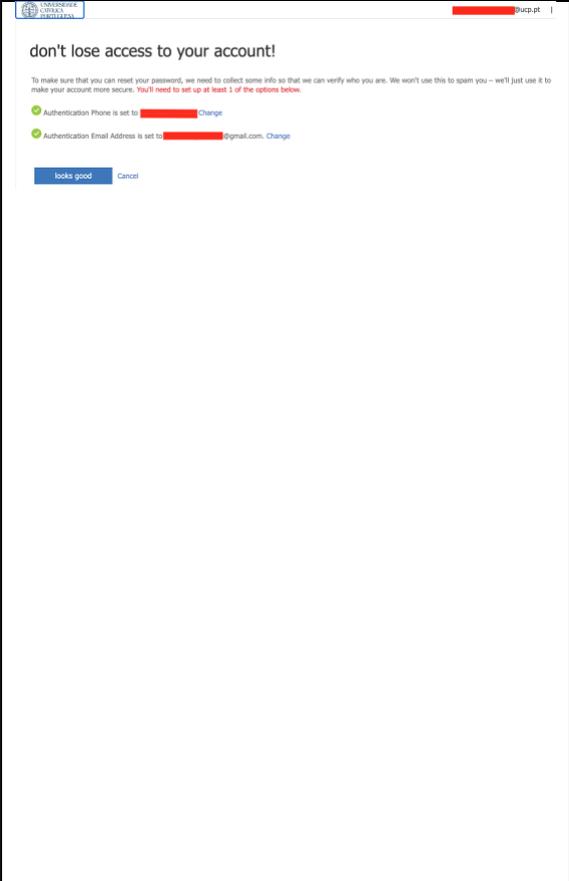
## Configuração da sua conta para usar o Self-service Password Reset

Antes de poder utilizar o portal do Microsoft 365 para redefinir a sua password em regime de self-service, tem de configurar alguns parâmetros da sua conta do Microsoft 365.

Siga os passos indicados de seguida

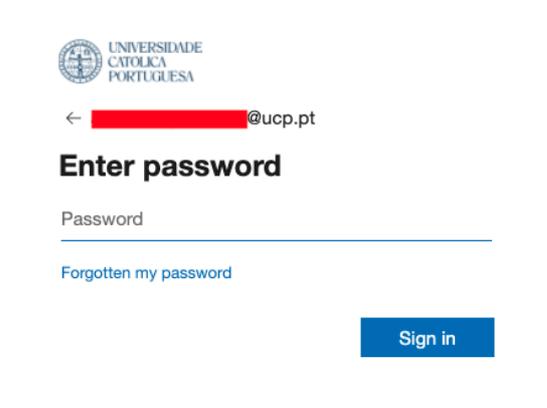
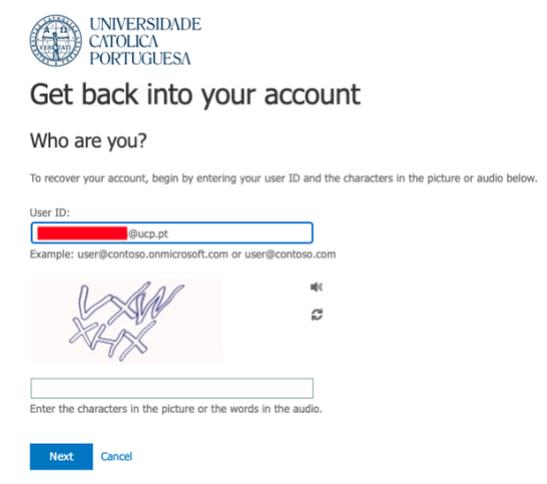
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vá a <a href="https://portal.office.com">https://portal.office.com</a>.</li> <li>• Clique no círculo existente no canto superior direito (neste caso com um “A”) e depois clique em “My Account”.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clique em “SET UP SELF-SERVICE PASSWORD RESET”</li> </ul>

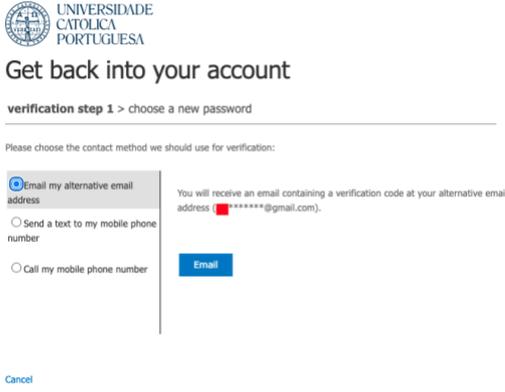
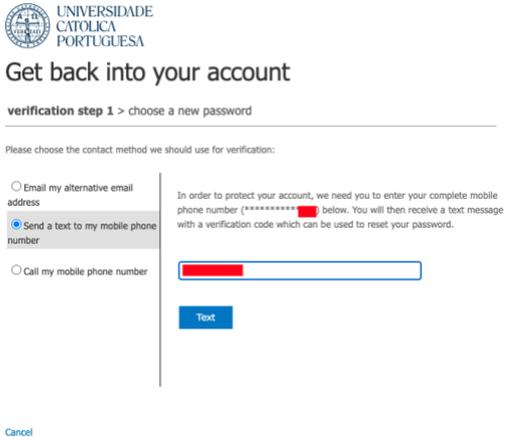
	<p>Se a sua conta estiver configurada para usar o <b>Microsoft Authenticator</b>, poderá ter de aprovar este acesso no seu telemóvel.</p>
	<p>Poder-lhe-á ser perguntado se pretende manter a sua sessão activa para reduzir o número de vezes que lhe é pedido para entrar in no Microsoft 365.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clique em “Yes”, a menos que tenha alguma razão de segurança para o não fazer.</li> </ul>
	<p>Para prosseguir com a configuração tem de voltar a digitar a sua password.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clique em “re-enter my password” para o fazer</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digite a sua password.</li> <li>• Clique em “Sign in”.</li> </ul>

 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <p>[Redacted]@ucp.pt</p> <h3>Approve sign-in request</h3> <p>We've sent a notification to your mobile device. Please open the Microsoft Authenticator app to respond.</p> <p>Having trouble? <a href="#">Sign in another way</a></p> <p><a href="#">More information</a></p>	<p>Em alguns casos pode ter de voltar a aprovar o acesso.</p>
 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <p>[Redacted]@ucp.pt</p> <h3>Stay signed in?</h3> <p>Do this to reduce the number of times you are asked to sign in.</p> <p><input type="checkbox"/> Don't show this again</p> <p>No Yes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clicar em “Yes”, com a mesma ressalva feita anteriormente.</li> </ul>
 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <p>[Redacted]@ucp.pt</p> <h3>don't lose access to your account!</h3> <p>To make sure that you can reset your password, we need to collect some info so that we can verify who you are. We won't use this to spam you – we'll just use it to make your account more secure. You'll need to set up at least 1 of the options below.</p> <p>Authentication Phone is set to [Redacted] Change</p> <p>Authentication Email Address is set to [Redacted]@gmail.com Change</p> <p>looks good Cancel</p>	<p>Se não tiver configurado pelo menos um dos meios que o serviço oferece para redefinir a sua password tem de o configurar. Recomenda-se que configure os dois meios de recuperação da password:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clique em “Change” à frente de “Authentication Phone” para indicar um <b>número de telemóvel</b>; e</li> <li>• Clique em “Change” à frente de “Authentication Email Address” para indicar um <b>endereço de correio electrónico</b>.</li> <li>• Clique em “looks good”, depois de feita a configuração do número de telemóvel e do endereço de correio electrónico de autenticação.</li> </ul> <p>ATENÇÃO: o endereço de correio electrónico indicado não pode ser do domínio ucp.pt (e.g., pode usar uma conta gmail).</p> <p>A sua conta está configurada. Pode usar o Self-service Password Reset Portal.</p>

## Utilização do portal de Self-service Password Reset

No caso de se esquecer da sua password de acesso ao Microsoft 365 deverá executar os passos seguintes para definir uma nova password.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vá a <a href="https://portal.office.com">https://portal.office.com</a>.</li> <li>• Clique sobre a conta para a qual pretende redefinir a password de acesso.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clique em "Forgotten my password".</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digite o seu User ID na caixa de cima (coincide com o seu endereço de correio electrónico).</li> <li>• Digite na caixa de baixo os caracteres que vê na imagem.</li> <li>• Clique em "Next".</li> </ul>

 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <h3>Get back into your account</h3> <p>verification step 1 &gt; choose a new password</p> <p>Please choose the contact method we should use for verification:</p> <p><input checked="" type="radio"/> Email my alternative email address You will receive an email containing a verification code at your alternative email address: [redacted]@gmail.com.</p> <p><input type="radio"/> Send a text to my mobile phone number</p> <p><input type="radio"/> Call my mobile phone number</p> <p><input type="button" value="Email"/></p> <p><input type="button" value="Cancel"/></p>	<p>Agora tem de escolher o meio de verificação da sua identidade que pretende usar para definir uma nova password.</p>
 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <h3>Get back into your account</h3> <p>verification step 1 &gt; choose a new password</p> <p>Please choose the contact method we should use for verification:</p> <p><input type="radio"/> Email my alternative email address</p> <p><input checked="" type="radio"/> Send a text to my mobile phone number In order to protect your account, we need you to enter your complete mobile phone number (*****[redacted] below. You will then receive a text message with a verification code which can be used to reset your password.</p> <p><input type="radio"/> Call my mobile phone number</p> <p><input type="text" value="[redacted]"/></p> <p><input type="button" value="Text"/></p> <p><input type="button" value="Cancel"/></p>	<p>No exemplo ao lado foi escolhida a opção de envio de SMS para o telemóvel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digite o seu número de telemóvel. Este número tem de coincidir com aquele que indicou no ponto <i>Introdução</i></li> <li>• A Microsoft disponibiliza um serviço de redefinição da password de acesso ao Microsoft 365 em regime de self-service. Este serviço é disponibilizado através do Self-service Password Reset Portal.</li> </ul> <p>Trata-se de um serviço útil no caso de se esquecer da sua password, já que poderá definir uma nova password de forma autónoma, imediata, segura e a qualquer hora, sem ter de recorrer à intervenção do serviço de Helpdesk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configuração da sua conta para usar o Self-service no início deste documento e do qual são indicados os três últimos dígitos a seguir aos “*”.</li> <li>• Clique em “Text” para a Microsoft lhe enviar uma SMS com o código de verificação.</li> </ul>

 <p><b>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</b></p> <h2>Get back into your account</h2> <p>verification step 1 &gt; choose a new password</p> <p>Please choose the contact method we should use for verification:</p> <p><input type="radio"/> Email my alternative email address</p> <p><input checked="" type="radio"/> Send a text to my mobile phone number</p> <p><input type="radio"/> Call my mobile phone number</p> <p>We've sent a text message to your phone number containing a verification code.</p> <p>715833</p> <p><b>Next</b> Try again Contact your administrator</p> <p>Cancel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digite o código de verificação que recebeu na SMS que a Microsoft lhe enviou.</li> <li>• Clique em “Next”.</li> </ul> <p>Nota: se não tiver recebido a SMS clique em “Try again”. Se os problemas persistirem clique em “Contact your administrator”.</p>
 <p><b>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</b></p> <h2>Get back into your account</h2> <p>verification step 1 ✓ &gt; choose a new password</p> <p>* Enter new password:</p> <p>*****</p> <p>* Confirm new password:</p> <p>*****</p> <p><b>Finish</b> Cancel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digite a sua nova password na caixa de cima e volte a digitar a mesma password na caixa de baixo.</li> <li>• Clique em “Finish”.</li> </ul>
 <p><b>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</b></p> <h2>Get back into your account</h2> <h3>Create a new password</h3> <p>* Enter new password:</p> <p>_____</p> <p>* Confirm new password:</p> <p>_____</p> <p><b>This password does not meet the length, complexity, age or history requirements of your corporate password policy.</b></p> <p><b>Next</b> Cancel</p>	<p>Por questões de segurança, o Microsoft 365 exige que a password por si digitada respeite um conjunto de regras. Caso isso não aconteça verá a mensagem de erro da imagem e terá de escolher e digitar uma nova password que respeite as regras.</p>

 <p>UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA</p> <h2>Get back into your account</h2> <p>✔ Your password has been reset</p> <p>To sign in with your new password, <a href="#">click here</a>.</p>	<p>A definição e uma nova password está concluída. Já pode entrar no Microsoft 365 com a sua nova password.</p> <p>Nota: não esqueça que terá de alterar a password também no Outlook, Teams, etc. em todos os seus dispositivos (computadores, telemóveis, tablets, etc.). Caso não utilize o Outlook, mas antes outro cliente de correio electrónico terá de fazer o mesmo nesse cliente.</p>
<p>Your ucp.pt password has been reset</p> <p>Microsoft on behalf of ucp.pt &lt;msonlineserviceteam@microsoftonline.com&gt; to: [redacted]</p> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Password reset notification</b> </div> <p>The password on your account has recently been reset. If you performed this password reset, then this message is for your information only.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>User ID: [redacted]@ucp.pt</li> </ul> <p>If you are not sure whether you or your administrator performed this password reset, then you should contact your administrator immediately.</p> <p><b>Remember: Make sure that you update all of your devices (phones, tablets and PCs) with your new password!</b></p> <p>Yours sincerely, JCCD@UCP</p> <p><small>This message was sent from an unmonitored email address. Please do not reply to this message.</small></p> 	<p>Quando voltar a consultar o seu correio electrónico terá recebido uma mensagem da Microsoft a informar que foi definida uma nova password para aceder à sua conta do Microsoft 365.</p>