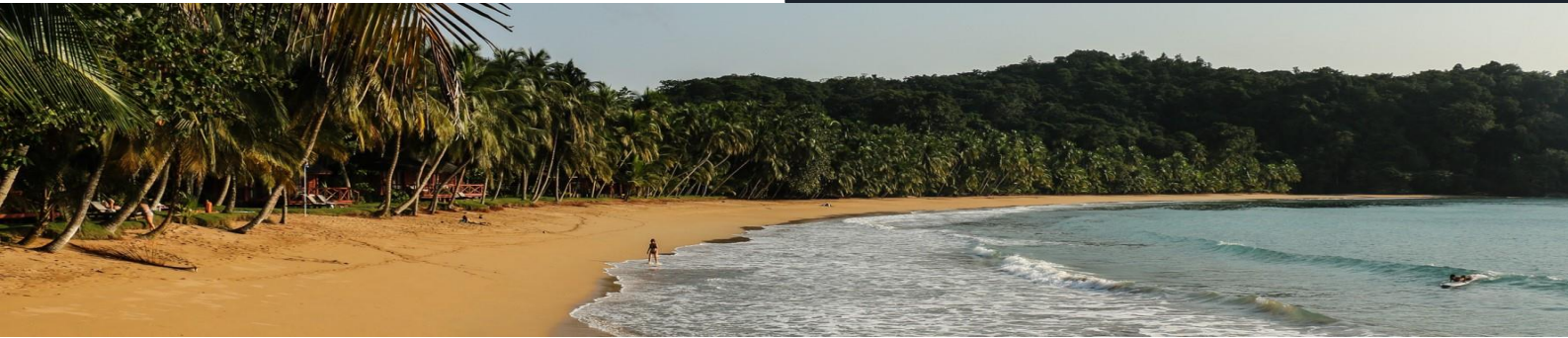




# São Tomé e Príncipe

Com Marcelo Andrade



## Resumo da Viagem



### Tipo de Viagem

Descoberta e cultural



### Dormida

Roça | Guesthouse | Eco-Lodge



### Transportes

Jipe 4X4



### Reservas

Min: 5 pessoas | Max: 8 pessoas



### Voo não incluído

Valor indicativo: a partir de 500€

## Detalhes

### Incluído na viagem:

- ✓ Acompanhamento líder 100 Rota
- ✓ Alojamento (quarto duplo/twin) 6 noites Guesthouse | 1 noite Roça | 2 noite Eco lodge
- ✓ Todos os pequenos almoços
- ✓ Transportes, e transfers (de/para aeroporto se dentro das datas do programa)
- ✓ Passeio de barco comunidade Morro Peixe
- ✓ Travessia para o Ilhéu das Rolas
- ✓ 1 Almoço em Roça | 1 Jantar Eco-lodge
- ✓ Almoço no Ilhéu das Rolas

### Não incluído na viagem:

- ✗ Vãos internacionais | a partir de : 500€
- ✗ Alimentação não especificada (cerca de 25€/dia)
- ✗ Actividades não incluídas no roteiro
- ✗ Despesas pessoais | Quarto individual
- ✗ Seguro pessoal | recomendamos IATI Seguros

## Destaques

---

- ✓ Descobre a história de São Tomé através das suas roças
- ✓ Deixa-te hipnotizar pelo ritmo relaxante do «leve-leve»
- ✓ Abraça os sorrisos das crianças de São Tomé
- ✓ Conhece a Ilha do Príncipe, verdadeiro paraíso selvagem na Terra

## A viagem

---

São Tomé e Príncipe é o sorriso fácil das pessoas, o assombro das roças e a natureza exuberante. Nesta viagem vamos ao encontro de tudo isto. Ao ritmo do «leve-leve» vamos visitar roças emblemáticas, mergulhar num mar sem par, beijado pelas pálidas areias das praias, fazer caminhadas pelo verde opulento da floresta, pisar a linha do equador, saborear os produtos da terra, os produtos acabados de cair das árvores, vivenciar a generosidade de um povo.

Os nossos corações cheios serão acolhidos e, por isso, a única coisa que te prometemos é que quando a porta do avião se abrir e sentires o quente húmido da terra no corpo, vais suspirar e sentir saudades do que ainda não viveste!



# Programa

---

## Dia 1 | São Tomé (chegada)

O dia está reservado para a tua viagem. Conforme a tua hora de chegada, um transfer irá levar-te ao nosso alojamento. Combinamos uma hora para nos conhecermos e falarmos um pouco dos dias que se avizinham. Caso haja oportunidade, neste dia aproveitamos para trocar dinheiro e outras questões burocráticas que surjam. Bem vindos ao país do «leve-leve»!

---

## Dia 2 | Norte da Ilha-Santa Catarina-Neves

Neste dia rumamos a Norte. O nosso primeiro destino será a aldeia de Santa Catarina e, para tal, percorremos «A estrada mais bonita do mundo», que beija o mar e nos leva ao mítico túnel de São Tomé. Lá bem ao fundo encontramos Santa Catarina, aldeia piscatória onde teremos contacto com as gentes mais genuínas de São Tomé, e quem sabe ter a oportunidade de ver a os locais na sua labuta diária, nomeadamente na pesca. Regressamos à estrada com paragem obrigatória em Anambó, onde está o Padrão dos Descobrimentos. Local onde desembarcaram, a 21 de Dezembro (dia de São Tomé) de 1470, os navegadores João de Santarém e Pêro Escobar. Em Neves almoçamos, quiçá num dos restaurantes mais conhecidos da ilha. No regresso à capital aproveitamos para conhecer algumas das principais praias da zona norte.

---

## Dia 3 | Morro Peixe-Roça Agostinho Neto

Acordamos bem cedo para irmos a um dos locais mais carismáticos da Ilha - a comunidade de Morro Peixe, uma referência a nível nacional na Proteção e Conservação de Tartarugas Marinhas. De regresso à comunidade, visitamos o Museu do Mar e Pesca Artesanal. Esta visita é importante para percebermos toda a ligação do povo de São Tomé com o mar, e toda a arte usada na pesca artesanal. Depois do almoço a tarde começa na Roça Agostinho Neto, uma das roças mais emblemáticas de São Tomé. As roças são antigas estruturas coloniais de produção agrícola, que funcionaram durante os ciclos de cacau e café nos finais do séc. XVIII e inícios do século XX. Teremos uma visita guiada pela Roça. Deixa-te envolver pelo ambiente das roças, é algo que ficará na tua memória.

---

## Dia 4 | Interior da ilha-Floresta equatorial, o café e o cacau

Depois de um bom pequeno almoço, partimos à descoberta da parte central da ilha de São Tomé. Foi aqui que começaram as plantações de café em São Tomé, e por isso, é um dos lugares mais marcantes para a história da ilha. Grande parte do nosso passeio será entre roças, plantações de cacau, café e floresta equatorial. Visitamos a Roça Monte Café e o seu Museu. De seguida partimos em direção à Roça Saudade, onde nasceu o escritor Almada Negreiros. Completamente restaurada e transformada em Casa Museu, é sempre um local de visita obrigatória. Conforme as condições climáticas visitaremos ou não a Cascata São Nicolau antes de seguirmos para a Roça Bombaim, que está inserida no meio da floresta tropical. No caminho de regresso à capital visitamos a cidade de Trindade.

---

## Dia 5 | Sul da ilha, Roça de água Izé- Boca do Inferno

É tempo de rumar a Sul. A primeira paragem será na tão bela e marcante Roça de Água Izé. Uma das mais ativas, onde podemos encontrar um dos edifícios mais bonitos de todas as roças, o seu hospital. Aqui temos contato com algumas ações de voluntariado e de seguida partimos para a Boca do Inferno, um património geológico, cheio de misticismo. Reza a lenda que um cavaleiro entrava nesta boca com o seu cavalo e saía em Cascais! Depois do almoço ficamos a conhecer algumas das belas praias da região. A tarde será passada nas belas praias do centro da Ilha.

## **Dia 6 | Sul da ilha, cascata da praia pesqueira-Pico do Cão grande**

Neste dia de manhã aproveitaremos para conhecer melhor a Roça e a Vila de São João dos Angolares. Ao almoço, uma degustação com o Chefe João Carlos Silva (na Roça com os tachos), onde viveremos um momento gastronómico único em São Tomé e Príncipe.

Depois das experiências, continuamos a nossa viagem rumo a Sul. Com paisagens completamente diferentes das que encontramos no norte da ilha, passamos pela Cascata da Praia Pesqueira, pelo Pico do Cão Grande, a montanha mais alta de São Tomé, que irá cruzar-se connosco.

---

## **Dia 7 | Ilhéu das Rolas**

O dia será passado no Ilhéu das Rolas. Hoje acordamos cedo e apanhamos o Barco na aldeia de Porto Alegre em direção ao Ilhéu. A viagem terá a duração de meia hora aproximadamente. Ao chegar, iremos diretamente conhecer o Marco do Equador, um dos pontos altos da nossa viagem. Estar nos dois hemisférios da terra não é algo que se faça todos os dias. O almoço será servido com janela para o mar na praia café. O restante do dia será passado a conhecer o Ilhéu e a usufruir das maravilhosas praias. Regressamos ao final da tarde.

---

## **Dia 8 | Praia Jalé e Porto Alegre**

Depois de um tranquilo pequeno-almoço, andaremos pelas fantásticas praias do sul. Praia Jalé, Praia Inhame, Praia Piscina. Vamos deixar-nos levar pelas diferenças de cada uma e ficar por aqui até que o relógio nos diga que são horas de regressar.

---

## **Dia 9 | A cidade de São Tomé**

Hoje o dia será passado na capital, São Tomé. Pela manhã visitamos o Mercado Municipal. Aqui vivemos um São Tomé muito genuíno. O resto do dia será livre para descobrir os encantos e recantos da cidade, e eventualmente comprares alguns souvenirs, artesanato ou chocolates. Sabias que São Tomé produz dos melhores chocolates do mundo? Diz-se por aqui que, onde há cacaos felizes, há chocolates deliciosos!

---

## **Dia 10 | São Tomé (Partida) ou Extensão ao Príncipe**

E chegou aquele dia que não queremos - é hora da tua partida caso decidas não fazer a extensão à Ilha do Príncipe. É momento de desfrutar do último dia por São Tomé. Dependendo dos horários dos voos, este será um dia livre ou a organizar. Resta-me desejar-te uma boa viagem e espero que tenha sido um apenas, até já!

*Marcelo Andrade*

100 Rota | Viagens que ficam

# Programa Extensão –(OPCIONAL)

## Dia 10 | Ilha do Príncipe (chegada)

Chegamos à Ilha do Príncipe pela manhã, num voo com 30 minutos. Neste primeiro dia na Ilha, começamos por conhecer a capital mais pequena do mundo, a cidade de Santo António, que tem uma arquitetura saída de um quadro do século XVIII. Aqui aproveitamos para passear nas ruas, descobrir as lojas, os mercados e ter um contato mais de perto com as gentes de Príncipe. Vai-te surpreender.

---

## Dia 11 | Ilha do Príncipe

E que tal um tour pela ilha para conhecer roças, praias de sonho, miradouros e acabamos o dia com um por do Sol inesquecível?

Começamos pela Roça Paciência, onde temos a oportunidade de ver algumas plantações de café e cacau. Seguimos para o Miradouro da Praia Banana que tem uma vista privilegiada sobre a Praia Banana. E se não acreditas no que estás a ver, vais ter a possibilidade de sentir a areia nos pés e mergulhar naquela água cristalina!

Seguimos para a Roça Belo Monte, local ideal para fazermos uma pausa para um café antes de voltarmos ao nosso tour.

A viagem é longa, mas o Terreiro Velho é visita obrigatória. Aqui é produzido o chocolate Claudio Corallo, e temos das vistas mais bonitas de toda a Ilha, onde podemos avistar o Boné do Jockey, uma das montanhas mais conhecidas de Príncipe.

---

## Dia 12 | Ilha do Príncipe

No terceiro dia fazemos um trilho no Parque Natural Ôbo, agora na ilha do Príncipe. Criado com a intenção de proteger a biodiversidade do arquipélago, ocupa 85 Km<sup>2</sup> da pequena ilha e será uma oportunidade única de nos embrenharmos na imensidão da flora e da fauna desta região do planeta.

Depois do todo o esforço da caminhada, é tempo de recuperar energias nas belas praias do Resort Bom Bom, e assistir a um belo pôr do sol... merecido.

## Dia 13 | Ilha do Príncipe (partida)

A manhã vai fazer demorar-nos, o ritmo «leve-leve» apoderou-se do nosso corpo e da nossa alma! Mas hoje é o dia de rumar a São Tomé, e a tarde já será passada na capital.

Consoante a hora do teu vôo poderás ainda despedir-te de São Tomé com um pequeno passeio pela cidade, ou simplesmente estar e recordar as boas histórias que levamos na bagagem.

Resta-me desejar-te uma boa viagem, agradecer a confiança depositada em nós e esperar que seja somente um até breve!

**Marcelo Andrade**

**Líder de viagens 100 Rota e autor do blogue Ir em Viagem**

100 Rota | Viagens que ficam

### Incluído na extensão:

- ✓ Acompanhamento líder
- ✓ Alojamento (duplo/twin) Residencial em Santo António
- ✓ Pequenos almoços
- ✓ Transportes dentro do programa
- ✓ Tour de 1 dia com guia local pela ilha
- ✓ Transfer de/para aeroporto do Príncipe

### Não Incluído na extensão:

- ✓ Vôos doméstico ( a partir de 150€)
- ✓ Despesas pessoais
- ✓ Actividades não incluídas
- ✓ Seguro pessoal (obrigatório)

# Mapa

---

