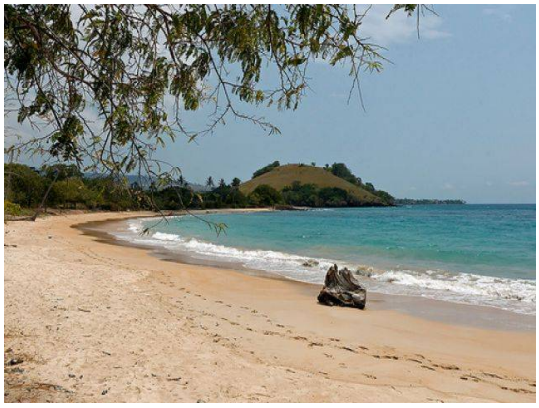
Tfno: + 351 914405176
Email: clientes@lusoviagens.com
Web: https://www.lusoviagens.com/

Ficha viaje



Oferta São Tomé Pestana - Cidade de São Tomé 8dias/7noites Partidas desde Lisboa

Oferta de viagem **Sao Tome e Princepe** saídas de Lisboa em Voo direto (parada técnica em Accra) todas as segundas Feiras desde Lisboa.

Resumen del viaje

ITINERÁRIO

9 DIAS / 7NOITES

1º DIA – LISBOA / S. TOMÉ

2º AO 7º DIA – S. TOMÉ

8º DIA – S. TOMÉ / LISBOA

Itinerario ampliado

NÃO INCLUI: Visto de entrada em São Tomé; Taxa de saída 20 Usd (+- 18 €).

ITINERÁRIO
9 DIAS / 7NOITES

1º DIA – LISBOA / S. TOMÉ
Comparência no aeroporto da Portela duas horas antes da partida. Formalidades de embarque. Partida para S. Tomé. Chegada e acolhimento pelo Delegado LUSOVIAGENS. Transporte para o hotel e alojamento no regime escolhido.

2º AO 7º DIA – S. TOMÉ

Dias inteiramente livres para desfrutar de São Tomé, a maior ilha do arquipélago de São Tomé e Príncipe, e deve o seu nome ao facto de ter sido descoberta por navegadores portugueses no dia de São Tomé por volta de 1470. São Tomé tem 32 por 48 quilómetros de extensão e é a mais montanhosa das duas ilhas, contendo a maior elevação do país, o Pico São Tomé, com 2204 metros de altura. A capital de São Tomé e Príncipe, também chamada S. Tomé, fica nesta ilha, no distrito de Água Grande; os outros cinco distritos são Cantagalo, Caué, Lembá, Lobota e Mé-Zochi. O Equador passa imediatamente a sul de S. Tomé, através do pequeno Ilhéu das Rolas.

8º DIA – S. TOMÉ / LISBOA

À hora indicada, partida para o aeroporto. Formalidades de embarque com a assistência do representante LUSOVIAGENS. Partida para Lisboa.

Voos TAP – Partidas Segundas-feiras

(a) Quarto Standard previsto para qualquer dos hotéis.

A categoria A, B ou C corresponde à disponibilidade quartos em cada nível de preço, sempre que se esgotar a cat. A passará a aplicar-se o preço da cat. B e sempre que se esgotar as categorias A e B passará a aplicar-se os preços da cat. C.

(b) Soft Tudo Incluído incluí almoço e jantar buffet + 2 bebidas por refeição: água, refrigerantes, cerveja e vinho.

Suplementos Partida TAP Lisboa – Partidas à Segunda-feira

CLASSE RESERVA	A	G
(1) 29.10 a 10.12; 21.01 a 22.04	----	134
17.12 a 14.01	N/D	235

(1) Suplementos incluem a diferença de taxas

DOCUMENTOS: Passaporte válido mínimo 6 meses.

VISTO: Obrigatório. Obtenção na Embaixada em Lisboa, ou nos Consulados do Porto ou Coimbra.

MEDICAÇÃO: Profilaxia da Malária (aconselhável).

NOTAS: Minimo 2 participantes; Oferta com lugares limitados válida para reservas efetuadas a partir de 10.09.2012; Último regresso consoante data mencionada em cada hotel. Os cancelamentos estão sujeitos a despesas de anulação.
Suplementos Partida TAP Lisboa – Partidas à Segunda-feira

Incluido

Programa Inclui: passagem aérea Lisboa / São Tomé / Lisboa em voos TAP, em classe A; 7 noites no hotel pretendido no regime alimentar indicado; transferes; Seguro de viagem LUSOVIAGENS Global; taxas de aeroporto, segurança e combustível (216€) à partida de Lisboa. Devido às oscilações constantes das taxas, as mesmas estão sujeitas a reconfirmação.

No Incluido

NÃO INCLUI: Visto de entrada em São Tomé; Taxa de saída 20 Usd (+- 18 €).

Hoteles

SAO TOME

São Tomé e Príncipe mapa **Informações Importantes**
Documentos Necessários: Passaporte (mínimo 6 meses) e Visto obrigatório (a tirar na Embaixada de São Tomé e Príncipe em Lisboa ou nos Consulados do Porto ou Coimbra) mediante um custo de 20 Euros.
Informações Úteis

Localização: Oceano Atlântico> Golfo da Guiné> 300 km da Costa Ocidental> sobre a linha imaginária do Equador

Diferença Horária: GMT, Tempo Universal

Moeda: Dobra (STD)
Também é aceite o Dólar e o Euro que pode ser trocado nos hotéis ou bancos.

População: Aproximadamente 151.912 habitantes.

Capital: Cidade de São Tomé, localizada na margem nordeste da ilha de São Tomé.

Religião: Católica.

Grupos étnicos: A população de São Tomé e Príncipe descende de vários grupos étnicos que emigraram para as ilhas desde 1485 (Angolanos, Cabo-verdianos mestiços, Portugueses).

Língua: A língua oficial é o Português.

Corrente Eléctrica: 220 Volts/ 50 Hz (tomadas europeias)

Bancos e Câmbio: Há 6 bancos no país, sendo o Banco Internacional de São Tomé e Príncipe o maior e mais antigo do país, uma filial do banco português Caixa Geral de Depósitos.
2ª a 6ª feira: 07h30-11h30 / 14h30 – 17h30

Cartões de Crédito: Apesar de não serem muito utilizados no País, são aceites os principais cartões de crédito nas unidades hoteleiras mais relevantes. Não existem Caixas Multibanco em São Tomé e Príncipe. No entanto, é possível levantar dinheiro nos guichets dos bancos, utilizando o cartão Visa. Será cobrada uma taxa ao utilizador por cada levantamento. Por isso, é aconselhável levar algum dinheiro consigo.

Clima: Tropical húmido, com temperaturas variáveis entre 21º e 27º e frequente precipitações, sobretudo no sul da Ilha de São Tomé e no Príncipe. Existem apenas duas estações climáticas: a seca, que ocorre entre os meses de Junho a Agosto, localmente conhecida por gravana, e a estação

da chuva, que ocorre nos restantes meses. É de salientar a existência de vários microclimas.
Nas zonas mais elevadas, a pluviosidade atinge em média 7.000mm por ano, enquanto que nas zonas mais baixas (Norte e Nordeste) esta é de cerca de 1.000mm por ano.
Ao longo do ano ocorrem 1760 horas de sol. Entre 500 e 1000m de altitude ocorrem apenas 1300 horas de sol.

Riscos naturais: Não se prevêem
Base da Alimentação: Tendo uma vasta extensão marítima, é natural que o peixe seja um elemento proeminente na cozinha são-tomense. Abundam a lagosta, a santola, o búzio, o polvo e o choco.
Banana, confeccionada de várias formas, seja cozida, frita ou assada, acompanhando legumes com o peixe cozido ou grelhado.
Calulú, prato tradicional muito apreciado por famílias são-tomenses, que se assemelha a uma sopa com peixe seco ou carne e serve-se acompanhado de puré de batata ou de arroz cozido.
De uma maneira geral, a cozinha são-tomense é bastante rica em nutrientes e proteínas animais e vegetais.

Bebidas Tradicionais: Cacharamba (Aguardente local), Vinho da Palma, Licores de Frutos.

Informações de Saúde

Vacinas Necessárias: É recomendada a vacina contra a febre-amarela.

Cuidados de Saúde: Medicação contra a malária, sendo que actualmente o país constitui uma zona de risco moderado.
É bastante recomendável a consulta do viajante para um aconselhamento mais específico.
Deve ser utilizado protector solar, pois os raios solares são intensos, assim como repelentes de insectos.
Não devem ser ingeridos alimentos crus e água não engarrafada.

Hospitais e Clínicas: As instalações médicas em São Tomé e Príncipe são extremamente limitadas. Existe apenas um hospital no país, na ilha de São Tomé, o Hospital Dr. Ayres Menezes.
Por contra partida, existem várias clínicas estrangeiras. Contudo, o nível de cuidados de saúde é baixo. (Clínica de S. Pedro – Rua Pascoal Amado, no centro da cidade; Centro Policlínico de Água Grande; Clínica de Nossa Senhora de Fátima – na estrada que liga S.Tomé a Santana; Cruz Vermelha)
Na ilha do Príncipe pode recorrer ao Hospital Central na cidade de Santo António.

Voos

Principais Companhias Aéreas: AP e STP Airways (Internacionais) Domésticos STP e África`s Connection.
Tempo de Voo: Cerca de 6 horas nos voos internacionais; nos voos domésticos é cerca de 30 minutos.

Problemas Diversos

Visto os voos com a STP e a TAP serem semanais, as estadas em São Tomé têm de ter obrigatoriamente um mínimo de 7 noites.
O aeroporto internacional de São Tomé dispõe de condições mínimas de operação para voos comerciais, tendo a pista em más condições, ao contrário da pista da Ilha do Príncipe. As ligações domésticas entre as duas ilhas são 4 vezes por semana operadas pelas duas companhias acima referidas

Sugestões e Curiosidades

Restaurantes

Piroga São Pedro
Al-Gharb
Farol
Sun Secreta
sa do Avião
Restaurante Bar O Pirata
Filomar
Casa de Chá Jasmin
Nanda
Esconderijo do Ganda
Papa Figo
Dois Pinheiros
Contentor

Gastronomia

Durante a época colonial dos séculos XIII a XIX, a entrada dos vários povos no país incutiu na gastronomia de São Tomé novos hábitos alimentares.
O facto do país se localizar junto da linha do Equador e ser banhado pelo oceano Atlântico faz do peixe um ingrediente bastante abundante na confecção dos pratos nacionais. Simultaneamente, as características climáticas do país propiciam o crescimento de várias espécies de vegetais, as quais se reflectem grandemente na cozinha são-tomense. Assim, os pratos típicos são: Ijogó, BláBlá, Izaquente, Molho Fogo, Azagoa, Mbelela, Fungi Maguita, Lússua, Calúlú, Kisaca, feijão à moda da terra.
Anteriormente, a forma de cozinhar são-tomense era muito condimentada e demorava mais tempo, isto porque usavam-se muitos ingredientes que exigiam muito tempo de cozedura, o que contribuía para apurar o sabor dos alimentos e as suas características medicinais.
Actualmente, a forma de cozinhar tornou-se muito mais prática, devido ao ritmo mais acelerado dos tempos modernos e devido aos fracos recursos económicos da população.

Excursões:

City Tours – Visita guiada pela capital e arredores.
Rota do Cacau – Visita guiada às roças (cacau) e praias da costa norte da Ilha. Inclui almoço (sem bebidas) num restaurante.
Ritmos do Sul – Visita ao longo da costa sul, vegetação exuberante e almoço (sem bebidas) em São João dos Angolares.
Rumo ao Equador – Visita guiada ao extremo sul da ilha, piquenique com bebidas (refrigerante e cerveja) na Praia Jalé
Rota do Café – Visita guiada à roça “Monte Café”, seguida das cascatas de São Nicolau e de Bombaim. Almoço (sem bebidas) na roça.
Lagoa Amélia – Transfere a Bom Sucesso, seguido de marcha com guia especializado na floresta, à Lagoa Amélia. Pique nique com bebidas (refrigerante e cerveja) incluídas.
Bom Sucesso/ Bombaim – Transfere a Bom Sucesso, seguido de marcha com guia especializado na floresta à roça Bombaim. Pique nique com bebidas (refrigerante e cerveja) incluídas.
Monte Café/ Agostinho Neto – Transfere a Monte Café, seguido de marcha com guia especializado na floresta a Chamiço. Pique nique com bebidas (refrigerante e cerveja). Fim de

excursão com visita à roça Agostinho Neto.

Barco

Volta à Ilha
Costa Norte
Costa Sul (Ilhéu Santana)

Factores Diferenciados

Roças, Marco do equador, Mangues.

Recomendações

Para um melhor conhecimento da ilha, visite o Posto de Informação Turística, localizado em plena avenida
Marginal 12 de Julho. Neste ponto, poderá encontrar uma loja que funciona como posto de informação
Turística e de venda dos artigos de artesanato local. Ali poderá obter informações diversificadas de cariz turístico,
Produtos regionais e imprensa. O horário de funcionamento é das 8h às 12h e das 14h às 17h, de segunda a sexta-feira.
Deve usar vestuário casual. As t-shirts e roupas em algodão são as mais aconselháveis.
Recomenda-se que leve consigo um pequeno kit de “farmácia tropical” que inclua repelente, creme para picadas de
Insectos, anti-séptico intestinal, produtos solares …
É aconselhável o consumo de água engarrafada ou previamente fervida.