



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

Ficha viaje



Oferta Combinado Pestana - São Tomé + Ilhéu das Rolas 8 dias/7 noites Partidas Lisboa 6ª

Oferta de Viagem a Sao Tome e Príncipe, Saídas de Lisboa todas as Sextas com a STP oportunidade para desconectar e passar uma semana num paraíso que nos dias de hoje preserva a sua genuidade

Itinerario ampliado

ITINERÁRIO

9 DIAS / 7 NOITES

1º DIA - LISBOA / S. TOMÉ / ILHÉU DAS ROLAS

Comparência no aeroporto da Portela duas horas antes da partida. Formalidades de embarque. Partida para S. Tomé. Chegada e acolhimento pelo Delegado SOLTRÓPICO. Transporte para o lhéu das Rolas Resort. Alojamento.

2º ao 8º DIA

ILHÉU DAS ROLAS (o número de dias no Ilhéu das Rolas dependerá do programa escolhido)

Dias inteiramente livres para descobrir o Ilhéu das Rolas, é um ilhéu do arquipélago de São Tomé e Príncipe no Golfo da Guiné, situado a sul da ilha de São Tomé à qual está ligada por barco. Tem a particularidade de se situar sobre a linha do Equador. A principal e quase única actividade económica é o turismo. Uma população permanente de cerca de 250 habitantes tem a sua sobrevivência directamente ligada ao turismo.

ILHÉU DAS ROLAS / S. TOMÉ

À hora indicada, partida para S. Tomé. Alojamento no hotel indicado no regime reservado.

9º DIA - S. TOMÉ / LISBOA

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

Voos STP - Partidas Segunda-feira

INCLUI: passagem aérea Lisboa / São Tomé / Lisboa em voos STP Airways em classe A; 7 noites nos hotéis pretendidos no regime alimentar indicado; transferes; Seguro de viagem Global; taxas de aeroporto, segurança e combustível (216€) à partida de Lisboa. Devido às oscilações constantes das taxas, as mesmas estão sujeitas a reconfirmação.

NÃO INCLUI: Visto de entrada em São Tomé; Taxa de saída 20Usd (+- 18 €); Suplemento de Fim de Ano obrigatório no Ilhéu das Rolas - 137€ por adulto e 68€ por criança - inclui jantar no dia 31.12 e brunch com bebidas no dia 01.01.

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: Mínimo 2 participantes; Oferta com lugares limitados válida para reservas efectuadas a partir de 10.09.2012; Último regresso consoante data mencionada em cada hotel. Os cancelamentos estão sujeitos a despesas de anulação.

Suplementos Partida STP AIRWAYS Lisboa - Partidas à Segunda-feira

CLASSE RESERVA	A	G
(1) 29.10 a 10.12; 21.01 a 22.04	---	104
17.12 a 14.01	N/D	213

(1) Suplementos incluem a diferença de taxas

Incluido

No Incluido

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 Mistral Voyages 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 Mistral Voyages 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 Mistral Voyages 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.