



Tfno: + 351 914405176  
Email: [clientes@lusoviagens.com](mailto:clientes@lusoviagens.com)  
Web: <https://www.lusoviagens.com/>

## Ficha viaje



### Oferta de Viagem Essência de S. Tomé com saídas de Lisboa Sábados como TAP

A Essência de S. Tomé, esta VIAGEM é uma Verdadeira EXPERIENCIA pelas terras do Cacau e do Bom CAFE uma viagem que percorre as 3 ilhas do arquipélago de SÃO TOMÉ e PRÍNCIPE com saída desde Lisboa todos os Sábados do Ano a reserva deste pacote carece de alguma antecedência para que possamos Organizar toda a logística do Pacote....

1 Noite em São Tomé / 2 Noites na Ilha do Príncipe / 2 Noites no Ilhéu das Rolas / 2 Noites em São Tomé

## Resumen del viaje

8 dias /7 noites

1º DIA - LISBOA / S. TOMÉ

2º DIA - SÃO TOMÉ / PRINCIPE

3º DIA - PRINCIPE

4º DIA - PRÍNCIPE / ILHÉU DAS ROLAS

5º DIA - ILHÉU DAS ROLAS

6º DIA - ILHÉU DAS ROLAS / SÃO TOMÉ

7º DIA - ILHÉU DAS ROLAS / SÃO TOMÉ

8º DIA - SÃO TOMÉ / LISBOA

CAT- A

Miramar Hotel by Pestana \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Standard + Standard Vista Piscina + Standard

CAT - B

Pestana São Tomé \*\*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Standard Vista Jardim + Standard Vista Piscina + Standard

CAT - C

Hotel Omali Lodge \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Clássico + Standard Vista Piscina + Standard

CAT- D

Club Santana \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Bungalow Standard + Standard Vista Piscina + Standard

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 efetuadas a partir de 08.09.2014; Último regresso consoante data mencionada em cada hotel. Os cancelamentos estão sujeitos a despesas de anulação.

## Itinerario ampliado

8 dias /7 noites

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 DIA - SÃO TOMÉ / PRÍNCIPE À hora indicada, partida para a Ilha do Príncipe. Alojamento no hotel e regime indicado. 32 por 48 quilômetros 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.

3º DIA - PRÍNCIPE O Príncipe é a mais pequena das duas principais ilhas de São Tomé e Príncipe, com uma área de 136 quilômetros quadrados e uma população de cerca de 5000 pessoas. No Sul, eleva-se a 948 metros, no Pico do Príncipe, numa zona densamente florestada que faz parte do Parque Nacional de Obo; o Norte e o centro da ilha, onde se situavam as antigas plantações, estão agora também cobertos por densas florestas. A ilha inclui apenas um distrito, Pagué; possui uma vila, Santo António, um aeroporto e algumas pequenas aldeias (Bela Vista, Bombom, Futuro, Neves Ferreira, Paciência, Ponta Fonte, Ribeira Ize, Santo António de Ureca e Vila Rosa), algumas das quais estão ligadas por uma pequena rede de estradas. É rodeada por diversos ilhéus, incluindo o Ilhéu Bom Bom, o Ilhéu Carçoço, a Tinhosa Grande e a Tinhosa Pequena.

4º DIA - PRÍNCIPE / ILHÉU DAS ROLAS À hora indicada, partida para a Ilha de São Tomé. Transporte para o Ilhéu das Rolas Resort. Alojamento no hotel e regime indicado.

5º DIA - ILHÉU DAS ROLAS 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 atividade econômica é o turismo. Uma população permanente de cerca de 250 habitantes tem a sua sobrevivência diretamente ligada ao turismo.

6º DIA - ILHÉU DAS ROLAS / SÃO TOMÉ À hora indicada, partida para S. Tomé. Alojamento no hotel indicado no regime reservado. Dia inteiramente livre para desfrutar de São Tomé a maior ilha do arquipélago de São Tomé e Príncipe.

7º DIA - ILHÉU DAS ROLAS / SÃO TOMÉ À hora indicada, partida para S. Tomé. Alojamento no hotel indicado no regime reservado. Dia inteiramente livre para desfrutar de São Tomé a maior ilha do arquipélago de São Tomé e Príncipe.

8º DIA - SÃO TOMÉ / LISBOA À hora indicada, partida para o aeroporto. Formalidades de embarque. Partida para Lisboa. Chegada e fim dos nossos serviços.

## Incluido

INCLUI: passagem aérea Lisboa / São Tomé / Lisboa em voos TAP via Accra, em classe G; estadia de 7 noites (1 noite em São Tomé; 2 noites na Ilha do Príncipe; 2 noites no Ilhéu das Rolas; 2 noites em São Tomé) nos hotéis escolhidos no regime alimentar indicado; transferes; Seguro de viagem Lusoviagens Global; taxas de aeroporto, segurança e combustível à partida de Lisboa - 225€ com TAP. Devido às oscilações constantes das taxas, as mesmas estão sujeitas a reconfirmação

## No Incluído

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

## Condiciones

### CAT- A

Miramar Hotel by Pestana \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Standard + Standard Vista Piscina + Standard

### CAT - B

Pestana São Tomé \*\*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Standard Vista Jardim + Standard Vista Piscina + Standard

### CAT - C

Hotel Omali Lodge \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Clássico + Standard Vista Piscina + Standard

### CAT- D

Club Santana \*\*\*\* Bom Bom Resort \*\*\*\* Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*  
1+2+2+2 Bungalow Standard + Standard Vista Piscina + Standard

## Hoteles

Pestana São Tomé - em Ilha de São Tomé \*\*\*\*\*

Bom Bom Resort - em Ilha do Príncipe \*\*\*\*

Club Santana - em São Tomé e Príncipe \*\*\*\*

Ilhéu das Rolas Resort \*\*\*\*

Miramar Hotel By Pestana - em Ilha de São Tomé \*\*\*\*

Omali Lodge Hotel - Hotel Omali Lodge em São Tomé e Príncipe \*\*\*\*

## 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.