

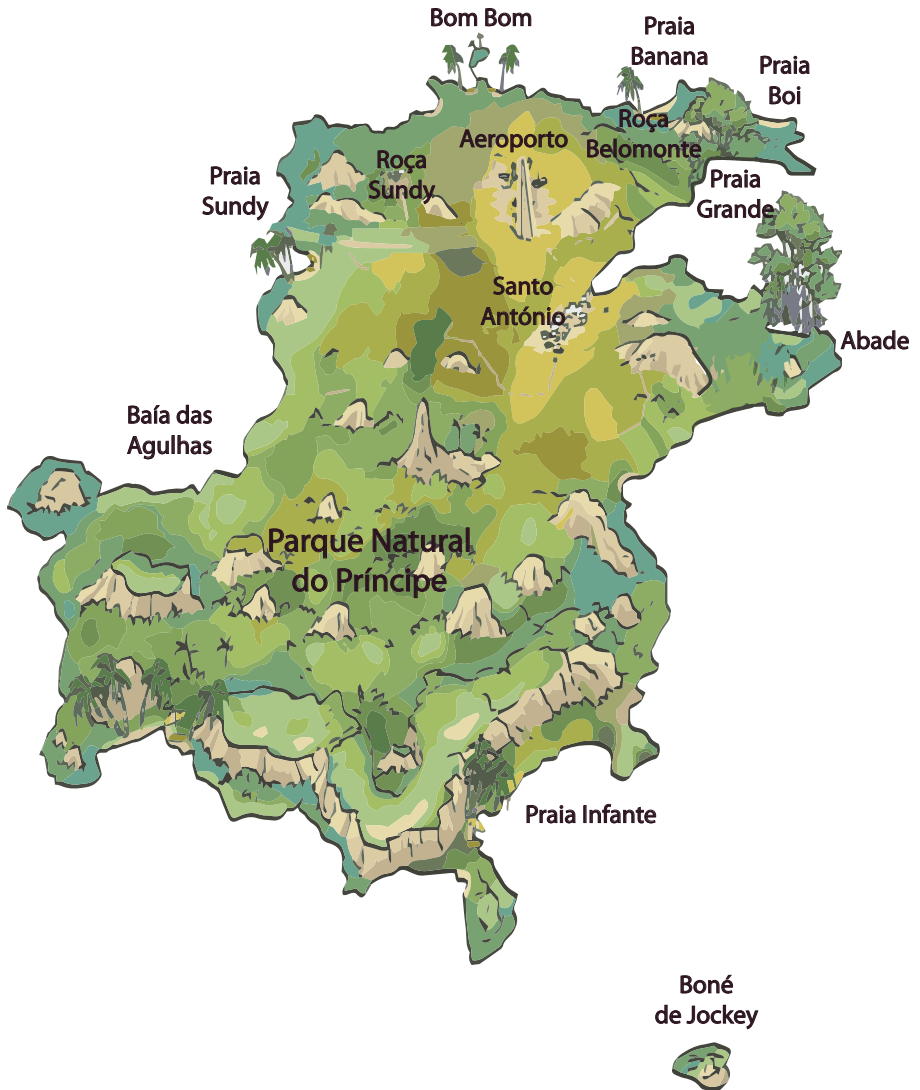


PRÍNCIPE

TURISMO COM BAIXO IMPACTO



1.6139° N, 7.4057° E



PRÍNCIPE

TURISMO COM BAIXO IMPACTO

Edição: ADPM – Associação de Defesa do Património de Mértola
1º Edição: Mértola, 2024

FICHA TÉCNICA



Edição: ADPM – Associação de Defesa do Património de Mértola

Coordenação: Jorge Revez,
Sandra Cascalheira e Osvaldo Viana

Textos: Estrela Matilde

Fotografias: Estrela Matilde

Ilustrações: Fundação Príncipe

Composição Gráfica: Estrela Matilde

Impressão: Publirep - Publicidade e Representações, Lda.

Tiragem: 1500

1ª Edição: Mértola, 2024

ISBN: 978-989-8409-38-6

Promotor:



Parceiros:



Turismo de
SÃO TOMÉ E
PRÍNCIPE



CÂMARA
DISTRI TAL
DE CAUÉ



Turismo
Responsável
e Sustentável
São Tomé e Príncipe



Cofinanciamento:



MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

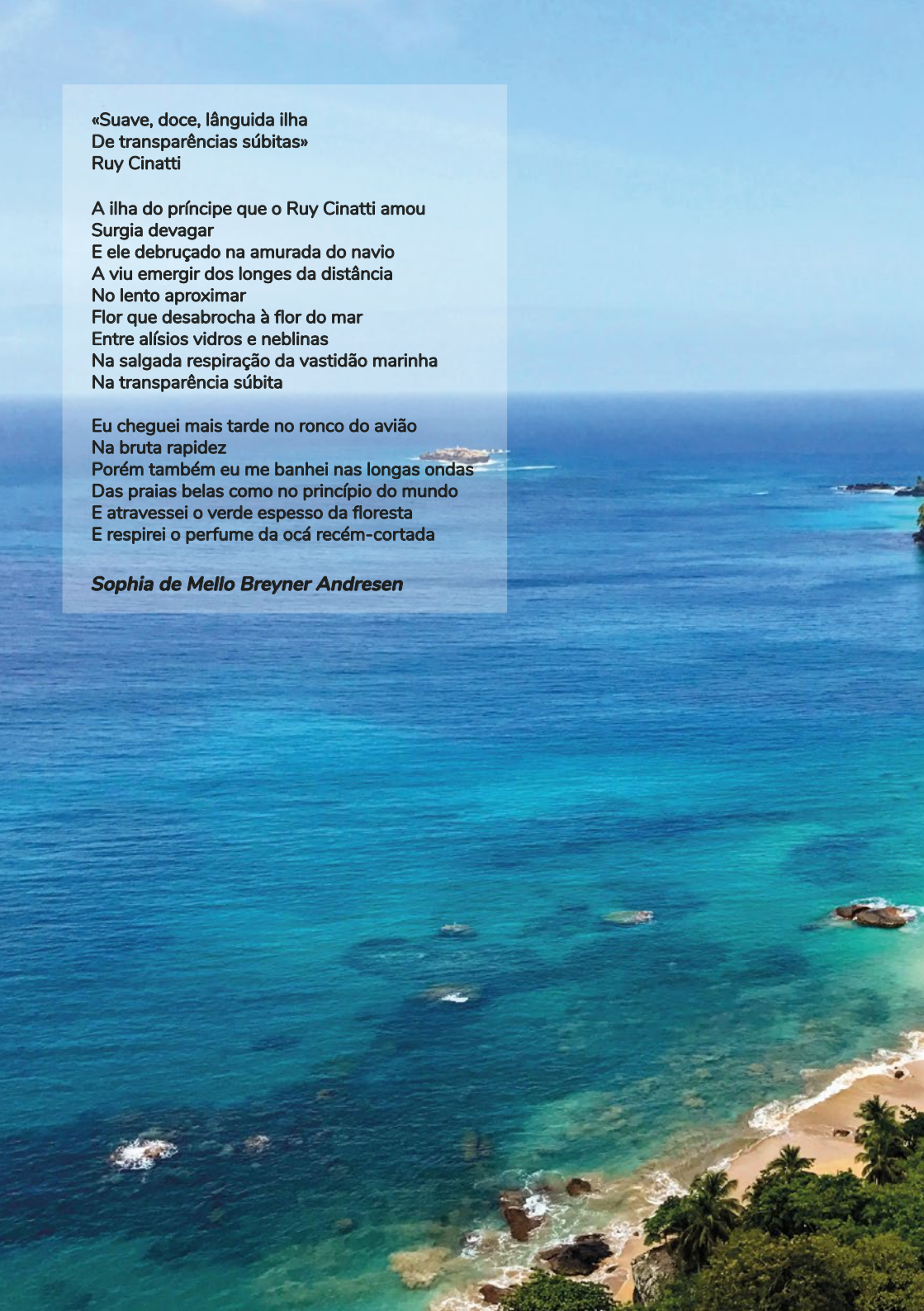


«Suave, doce, lânguida ilha
De transparências súbitas»
Ruy Cinatti

A ilha do príncipe que o Ruy Cinatti amou
Surgia devagar
E ele debruçado na amurada do navio
A viu emergir dos longes da distância
No lento aproximar
Flor que desabrocha à flor do mar
Entre alísios vidros e neblinas
Na salgada respiração da vastidão marinha
Na transparência súbita

Eu cheguei mais tarde no ronco do avião
Na bruta rapidez
Porém também eu me banhei nas longas ondas
Das praias belas como no princípio do mundo
E atravessei o verde espesso da floresta
E respirei o perfume da ocá recém-cortada

Sophia de Mello Breyner Andresen





ÍNDICE

Nota Introdutória	6
A Ilha do Leve Leve	7
Notas Importantes	8
Contactos	12
Breve Caracterização	
a. Geografia e Clima	13
b. Geologia	15
c. Fauna & Flora	16
d. História e Cultura Local	24
e. Gastronomia	30
Reserva da Biosfera da UNESCO da Ilha do Príncipe	31
Parque Natural da Ilha do Príncipe	33
Associação de Guias do Príncipe	35
Turismo Sustentável e Responsável na Ilha do Príncipe	37
Como chegar ao Príncipe	38
O que fazer no Príncipe	39
a. 3 dias, como aproveitar a Ilha?	61
b. 1 semana, como experienciar o Príncipe?	63
c. Quer muito voltar, e agora?	66
Bibliografia	67
Passô (adeus em Lungu'iê)	70



Nota Introdutória

A Ilha do Príncipe, como tantos outros territórios, tem todo um caminho à sua frente, no sentido da prosperidade, da coesão e da sustentabilidade. Mas a própria Ilha encerra em si o que de endógeno precisa para trilhar este caminho para o desenvolvimento.

O turismo tem por todo o mundo exemplos de ser um contributo decisivo para alavancar processos de desenvolvimento sustentável, inclusivo e partilhado. Claro que tem, e cada vez mais, de ser constantemente refletido, planeado com rigor e monitorizado em múltiplas dimensões. Ainda mais, em locais de excelência como o Príncipe, onde 31 milhões de anos moldaram o que hoje temos o privilégio de poder, não apenas visitar, mas sobretudo sentir. Sentir o murmurar da floresta, a humidade que nos lembra de onde estamos, a cristalina profundidade do olhar de um idoso ou o sorriso contagiante de uma criança.

Este guia pretende ser um contributo para a necessidade imperiosa de um território se desenvolver. É esta a motivação da ADPM e dos parceiros que nos acompanham, a par do CAMÕES Instituto da Cooperação e da Língua, em participar nesta já longa viagem da Ilha do Príncipe. E na verdade somos gratos pela oportunidade desta cooperação e partilha.

Jorgê Revez
ADPM – Associação de Defesa do Património de Mértola
Presidente da Direção



A Ilha do Leve Leve

João Carlos Silva (de “Na Roça com os Tachos”) disse um dia que, se o Príncipe não for o paraíso, é a estação antes. E não podia estar mais certo.

A Ilha mais pequena deste arquipélago tropical é sem dúvida a cereja em cima do bolo para quem visita o país. Os custos elevados e o tempo limitado levam muitas vezes que a estadia se fique pela ilha de São Tomé mas esperamos com este documento convencê-lo que vale muito, muito a pena uma deslocação à Região Autónoma do Príncipe, para se deixar apaixonar pela estação antes do paraíso.

A primeira sensação de quem sobrevoa as águas do Príncipe é de estar a ver um postal altamente editado e que aquela cor do mar não pode ser verdadeira. Esta sensação irreal de estarmos no paraíso acompanha-nos até ao voo de regresso a casa e é, por isso, que quem visita o Príncipe quer sempre voltar!

O Príncipe, além de ser a Ilha mais pequena, é também a mais antiga do arquipélago. Mais de metade é floresta protegida, localizada a sul da Ilha, e para poder explorar esta zona precisa ir acompanhado de um guia certificado e aprovado pelo Parque Natural. As florestas são as mais seguras de África e por isso vale a pena embrenhar-se pelo mato dentro – sempre acompanhado por um guia experiente e formado, e observar espécies únicas que só existem aqui.

O resto da ilha é constituído por antigas plantações ou Roças que foram abandonadas após a independência e que passaram os anos intermédios a ser recolonizadas pela floresta ou a servir de alojamento para a população local.

No Príncipe, tem-se a certeza que a natureza é mais forte que o Homem. E aqui, vive-se Leve Leve, um dia de cada vez, aproveitando aquilo que a natureza dá.



VISTOS

Para visitantes da União Europeia e para estadias menores que 15 dias, existe isenção de VISTO, com o pagamento de uma taxa de entrada (confirme o valor junto da embaixada). Se a estadia for mais longa ou se a viagem não tiver objetivos turísticos, poderá pedir o seu VISTO online aqui <http://www.smf.st/evisa/> ou através do consulado de São Tomé e Príncipe no país onde reside. O documento de viagem mais importante para São Tomé e Príncipe é um passaporte válido. Deve ter, pelo menos, duas páginas em branco e de acordo com a legislação aplicável em São Tomé e Príncipe a validade do Passaporte deverá exceder em pelo menos 12 meses a duração da entrada prevista. Para fins de turismo, a validade do passaporte deverá ser de pelo menos 6 meses em relação à estada prevista.



LÍNGUAS

Desde 1975 que a língua oficial do país é o Português. Existem, no entanto, quatro línguas crioulas de base portuguesa, três autóctones: Forro (Ilha de São Tomé), lung'îlê (Ilha do Príncipe) e o Angolar (comunidade de Angolares, São Tomé); e o crioulo de Cabo Verde. No Príncipe, a língua mais falada é o crioulo de Cabo Verde, com o forro a ser a língua mais comum nas comunidades piscatórias. O Lung'îlê, crioulo da Ilha, é pouco falado e, normalmente, apenas os “mais velhos” são poucas fluentes apesar dos esforços regionais de ressuscitar a língua colocando-a no currículo escolar. Toda a gente compreende e comunica em português.



MOEDA

A moeda de São Tomé e Príncipe é chamada de Dobra. A sua abreviação é STn. A conversão entre Dobra e Euros é fixa. 1 EUR = 24,500 STn. No entanto não tem muita necessidade de trocar dinheiro. Um pouco por toda a Ilha é possível pagar com Euros (apenas notas) e o troco ser-lhe-á dado em dobras.



CUIDADOS MÉDICOS E VACINAÇÃO

Contrariamente a outros países africanos, a estadia em São Tomé e Príncipe não exige nenhuma vacinação para visitantes vindos da Europa (por favor confirme estas condições se o seu país de entrada for fora da União Europeia). É, no entanto, aconselhável a vacina contra a Hepatite B para longos períodos de permanência. A vacina contra a Febre-Amarela deixou de ser obrigatória, à exceção dos que provêm de países de África ou de outras regiões endémicas (Ásia e América do Sul). As doenças diarreicas e as parasitoses intestinais são comuns, por isso são aconselháveis cuidados relativamente ao consumo de água e gelo. Apenas consuma água engarrafada e consuma alimentos descascados e cozinhados. Tendo-se vindo a verificar uma regressão significativa da taxa de incidência do paludismo, aconselha-se ao viajante, ainda assim, a tomar as precauções adequadas: usar repelente, preferir roupas claras e dormir com mosquiteiro. Note que o acesso à saúde é bastante precário por todo o país, sendo que no Príncipe esta deficiência é ainda mais acentuada. Em situações com elevada gravidade a evacuação para São Tomé é necessária, mas a mesma só consegue acontecer mediante disponibilidade de voo. Por tal, evite situações de risco que possam resultar em acidentes. Antes de viajar, confirme estas e outras informações junto do seu médico, pois podem sofrer alterações.



FUSO HORÁRIO

São Tomé e Príncipe está no fuso horário UTC +0 / Greenwich Mean Time (GMT). A hora em São Tomé & Príncipe não varia, sendo que todo o ano começa a amanhecer às 5h30 e a anoitecer às 17h30.



REDE TELEMÓVEL E INTERNET

O indicativo no país é +239. Existem duas redes disponíveis no país: CST e UNITEL. Quando chega ao país poderá facilmente comprar um cartão SIM de qualquer uma destas redes e pedir para ativar o 3G de maneira a ter internet e comunicações com mais facilidade. Para redes portuguesas é possível ter roaming em São Tomé & Príncipe. Confirme com a sua operadora os custos do mesmo.



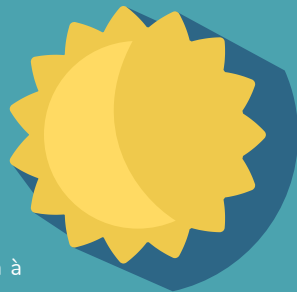
ATM

O processo de adaptação do país aos cartões de crédito é bastante recente, e por isso, são poucos os sítios que aceitam este tipo de cartões, nomeadamente é possível pagar com cartões internacionais em hotéis maiores. No entanto, já é possível levantar dinheiro nos terminais ATM com cartão Visa e/ou Master Card. Confirme as taxas cobradas pelo seu banco que podem ser bastante elevadas. No Príncipe existe apenas 1 ATM situado no Banco BISTP da Ilha do Príncipe (perto da marginal). Note que a instabilidade energética pode levar a que os terminais não funcionem.



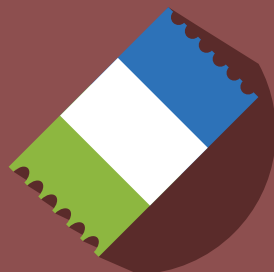
ENERGIA

A instabilidade energética é uma realidade no país, no entanto não sentirá esta situação se o seu alojamento tiver gerador próprio e condições de armazenamento de combustível. No Príncipe, apesar de não existir energia 24h na altura do desenvolvimento deste documento, os horários de energia são fixos o que permite a população da Ilha organizar-se para o seu dia-a-dia. Durante a semana, a energia chega às casas dos principenses pelas 7h, sendo que vai embora às 24h. Sexta-feira à noite, e sábado, a energia fica até mais tarde (2h), mas no fim-de-semana também só chega mais tarde (9h). Note que esta situação não é fixa e estes horários podem flutuar. Infelizmente, devido à dupla insularidade da Ilha, existem períodos em que existe falta de combustível para os geradores da Ilha e por isso estes horários serão adaptados à disponibilidade de combustível.



HASTEAR DA BANDEIRA

É importante saber que todos os dias, às 8h da manhã, existe o hastear das Bandeiras do Príncipe e de São Tomé. E todos os dias, às 17h, há o retirar das bandeiras. Isto é importante porque existem regras de comportamento que é importante saber. Se acontecer estar a passar na Praça Marcelo da Veiga quando a corneta começa a tocar, tem que se levantar (se estiver sentado) ou sair do seu veículo se estiver no mesmo. Todos têm que parar e observar com respeito as Bandeiras enquanto as mesmas são hasteadas, e enquanto são retiradas.



ESTRADAS

É importante deixar a nota de que as estradas da Ilha podem e devem ser um ponto de preocupação. Como chove muito e a maior parte das estradas da Ilha são de terra batida, é frequente que as mesmas fiquem intransitáveis, com muita lama e até é frequente encontrar árvores caídas no meio dos caminhos que tornam os caminhos intransitáveis. A degradação de algumas das vias de circulação e a existência de muitas viaturas em mau estado de conservação impõe aos condutores cautelas adicionais. De forma a reduzir os riscos de conduzir nas estradas da Ilha, o conselho é que contratem um guia/motorista local, com experiência na condução da Ilha. Se decidir alugar um veículo, escolha sempre um veículo 4x4, e garanta que este está em condições.



CARTA DE CONDUÇÃO

Apesar de não haver obrigatoriedade de ter uma carta de condução internacional, a mesma é recomendada e pode ser exigida se for mandado parar.



FOTOGRAFIAS

Não tire fotografias das pessoas sem autorização. Garanta que não fotografa crianças nem adultos sem a devida permissão dos mesmos ou dos pais. É importante que a imagem das pessoas da Ilha seja protegida e que o direito à privacidade de cada um seja respeitada.



PREÇOS NO PRÍNCIPE

São muitos os visitantes que se surpreendem com o elevado custo de vida na região. É importante perceber que a Ilha sofre da dupla insularidade, e que o transporte entre São Tomé e o Príncipe é, além de incerto, bastante caro, o que se traduz nos preços da Ilha. Não compare os preços entre as duas Ilhas, pois de facto o mercado reduzido e os custos de transporte, faz com que muitos dos preços sejam o dobro e às vezes o triplo.



Contactos

Emergência: **112**

Hospital Regional Dr. Manuel Quaresma Dias da Graça: +239 2251005

Polícia Príncipe: +239 2251056

Postos de Saúde das Comunidades (note que não estão abertos todo o dia):



Posto Saúde Aeroporto: +239 9961694

Posto Saúde Nova Apostólica: +239 9977986

Posto Saúde Nova Estrela: +239 9917968

Posto Saúde Picão: +239 9916627

Posto Saúde Porto Real: +239 993 2235

Posto Saúde Roça Sundy: +239 9998406

Posto de Turismo de São Tomé

Avenida Marginal 12 de Julho, São Tomé

(+239) 222 15 42

dturismo@cstome.net

dturismostp@hotmail.com

<https://www.visitsaotomeprincipe.st/pt>



Companhias aéreas:

www.stpairways.st/contactos/

Tel: +351 218 437 040 / Tel: + 239 222 11 60

www.afrijet.com/en/contact-us/

Tel: +241 011 44 50 50 or +241 011 44 60 60



Embaixada de São Tomé e Príncipe em Portugal

Avenida 5 de Outubro, n. °35, 4º andar, 1050-047 LISBOA

(+351) 218 461 917

(+351) 218 461 895

embaixada@emb-saotomeprincipe.pt

www.emb-saotomeprincipe.pt



Embaixada de Portugal em São Tomé e Príncipe

Avenida Marginal 12 de

Julho, C.P. 173 – São Tomé

(+239) 222 11 30 / 222 41

51 / 222 49 97

sconsular@stome.dgaccp.pt

Breve Caracterização



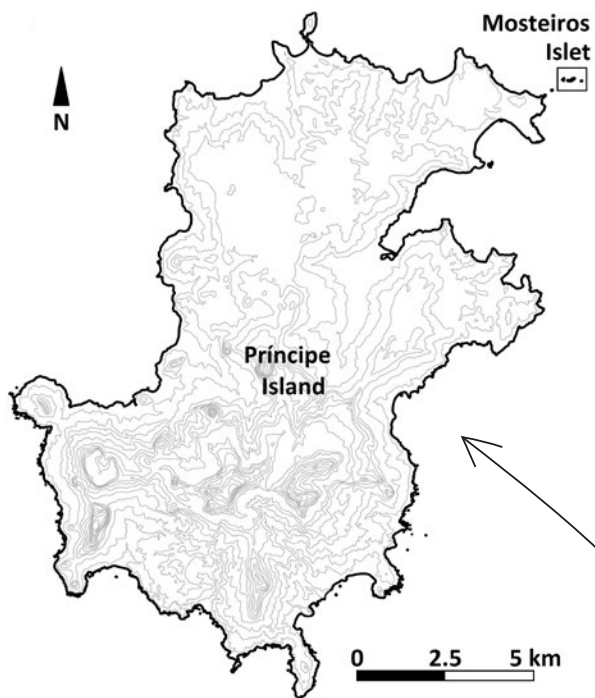
a. Geografia e Clima

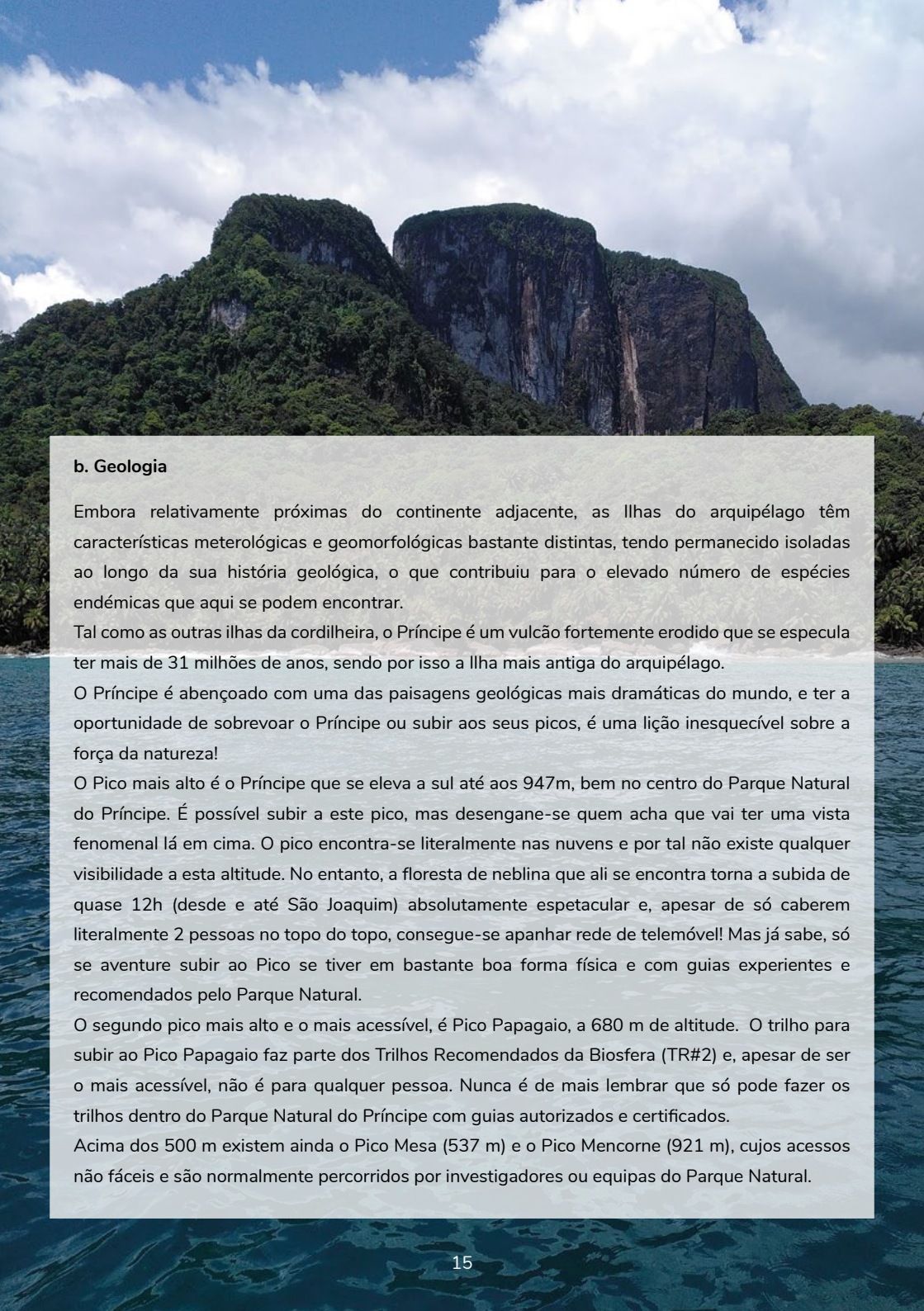
A República Democrática de São Tomé e Príncipe (STP) é um pequeno Estado insular em desenvolvimento localizado ao largo da costa ocidental da África Central, no Golfo da Guiné. Localizado a 220 km da costa da África Central, o arquipélago é constituído por duas pequenas ilhas oceânicas - São Tomé e Príncipe - e vários ilhéus rochosos.

A Ilha do Príncipe encontra-se 210 km a sudoeste de Bioko e 220 km a oeste da África continental. Com uma área total de 139 km² (c. 17 km x 8 km), a Ilha tem seis ilhéus principais: Pedra da Galé, Mosteiros e Bom-Bom, a norte; Carço (também conhecido por Boné do Jóquei), a sudeste; Tinhosa Grande e Tinhosa Pequena, a cerca de 20 km a sul.

No Príncipe diz-se que chove 365 dias, a verdade é que a estação chuvosa se estende ao longo da maior parte do ano. Localmente conhecida como “gravana”, a estação seca dura de junho a setembro, mas não se deixe enganar, mesmo na estação seca há sempre espaço para as chuvas surgirem. A “gravaninha”, como é conhecida localmente, é um período seco menos pronunciado que ocorre entre dezembro e fevereiro, sendo estes os melhores meses para visitar a Ilha, devido ao clima e às condições do mar. A precipitação média anual varia aproximadamente entre os 2000mm, nas zonas baixas do norte e nordeste, e os 4000mm nas zonas de maior altitude do sul. As temperaturas médias são superiores a 25°C ao nível do mar, mas diminuem com a altitude. Mas não se preocupe, com chuva ou sem chuva, as florestas são sempre verdes resplandecentes e o mar está sempre bem quentinho, por isso não há desculpas para não aproveitar o Príncipe, 365 dias por ano!







b. Geologia

Embora relativamente próximas do continente adjacente, as Ilhas do arquipélago têm características meteorológicas e geomorfológicas bastante distintas, tendo permanecido isoladas ao longo da sua história geológica, o que contribuiu para o elevado número de espécies endémicas que aqui se podem encontrar.

Tal como as outras ilhas da cordilheira, o Príncipe é um vulcão fortemente erodido que se especula ter mais de 31 milhões de anos, sendo por isso a Ilha mais antiga do arquipélago.

O Príncipe é abençoado com uma das paisagens geológicas mais dramáticas do mundo, e ter a oportunidade de sobrevoar o Príncipe ou subir aos seus picos, é uma lição inesquecível sobre a força da natureza!

O Pico mais alto é o Príncipe que se eleva a sul até aos 947m, bem no centro do Parque Natural do Príncipe. É possível subir a este pico, mas desengane-se quem acha que vai ter uma vista fenomenal lá em cima. O pico encontra-se literalmente nas nuvens e por tal não existe qualquer visibilidade a esta altitude. No entanto, a floresta de neblina que ali se encontra torna a subida de quase 12h (desde e até São Joaquim) absolutamente espetacular e, apesar de só caberem literalmente 2 pessoas no topo do topo, consegue-se apanhar rede de telemóvel! Mas já sabe, só se aventure subir ao Pico se tiver em bastante boa forma física e com guias experientes e recomendados pelo Parque Natural.

O segundo pico mais alto e o mais acessível, é Pico Papagaio, a 680 m de altitude. O trilho para subir ao Pico Papagaio faz parte dos Trilhos Recomendados da Biosfera (TR#2) e, apesar de ser o mais acessível, não é para qualquer pessoa. Nunca é de mais lembrar que só pode fazer os trilhos dentro do Parque Natural do Príncipe com guias autorizados e certificados.

Acima dos 500 m existem ainda o Pico Mesa (537 m) e o Pico Mence (921 m), cujos acessos não fáceis e são normalmente percorridos por investigadores ou equipas do Parque Natural.

c. Fauna & Flora

A Ilha do Príncipe tem um grau de endemismo notavelmente elevado da fauna e da flora terrestres. A ilha foi designada como Reserva da Biosfera da UNESCO em 2012 e as suas florestas são também uma Zona Importante para as Aves e fazem parte do Hotspot das Florestas da Guiné da África Ocidental. Grande parte da floresta nativa remanescente está protegida no Parque Natural do Príncipe (PNP), no sul da Ilha.

Ecossistemas Marinhos

O país tem uma grande Zona Económica Exclusiva (ZEE; quase 165.000 km²) e, como consequência da sua origem vulcânica, a Ilha apresenta um relevo elevado, com batimetrias de cerca de 200m de profundidade junto à costa. As ilhas estão situadas num dos 18 centros de endemismo marinho mais ricos do mundo e numa das três áreas com maior biodiversidade de espécies marinhas no Atlântico Centro-Este. Os seus ambientes marinhos incluem áreas fundamentais para os ciclos de vida das aves marinhas, da megafauna marinha (cetáceos, tartarugas marinhas, raias e tubarões) e de espécies de peixes pelágicos migratórios de grande porte e valor comercial.

A área marinha é detentora de uma enorme diversidade de corais, sendo considerada como parte integrante de um dos dez hotspots mundiais de recifes de coral (UNEP-WCMC World Atlas of Coral Reefs).

Em 2022 foi aprovada no Príncipe a primeira rede de áreas marinhas protegidas (AMP) cogeridas no país, reforçando os esforços da Ilha na conservação e proteção dos seus recursos marinhos.

Espécies Marinhas

Devido à sua localização geográfica, a fauna marinha da Ilha do Príncipe exibe uma enorme riqueza e diversidade, contabilizando-se até ao presente cerca de trezentas e cinquenta e cinco espécies de peixes, onze espécies de cetáceos, cinco espécies de tartarugas marinhas, vinte e oito espécies de moluscos marinhos e várias espécies de invertebrados marinhos como sejam os corais, crustáceos e equinodermes.

Os recursos pesqueiros explorados pelos habitantes do Príncipe têm elevada importância na sua subsistência e nutrição, bem como no incremento do seu rendimento. Algumas das espécies mais exploradas são o peixe-voador (família Exocoetidae), o concom (*Dactylopterus volitans*), o asno de fundo (*Balistes carolinensis*), o agulha espada (*Ablennes hians*), o maxipombo (*Hemiramphus balao*), o agulha quiô (*Tylosaurus* spp.), e o agulha espada (*Ablennes hians*).



As tartarugas marinhas são um do ex-líbris do país no que toca à biodiversidade marinha e às espécies bandeira. O arquipélago é uma importante área de reprodução e de alimentação para cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo: Mão branca (*Chelonia mydas*) Tatô (*Lepidochelys olivacea*), Sada (*Eretmochelys imbricata*) a Tartaruga Ambulância (*Dermochelys coriacea*) e a Cabeça Grande (*Caretta caretta*). Na Ilha do Príncipe apenas a Cabeça Grande não nidifica, podendo, no entanto, ser encontrada nas águas da região.

Diversas ameaças têm afetado a estabilidade e o crescimento das populações de tartarugas marinhas, nomeadamente a caça ilegal ainda existente, o plástico que tem invadido as águas e praias da região, os predadores inseridos pelo ser humano nas áreas de nidificação (cães, lagaias), as redes de pesca abandonadas e também a erosão costeira devido à extração ilegal de areia nas

Apesar de alguns sucessos na conservação destas espécies, como a redução da caça através da implementação das Leis Nacionais (2014) e Regionais (2009), bem como da visível consciencialização e sensibilização das comunidades locais, ainda há muito por fazer para tornar a Ilha do Príncipe um santuário para as tartarugas marinhas. Há alguns anos que o Governo Regional da Ilha do Príncipe vem unindo esforços com diversas organizações não governamentais (ONGs) para a proteção das tartarugas marinhas.

Pode conhecer mais sobre estas espécies e o trabalho de conservação das tartarugas marinhas na Ilha do Príncipe, visite **www.fundacaoprincipe.org**.



O Golfo da Guiné é um hotspot de biodiversidade marinha, mas os cetáceos nestas águas são pouco estudados. As observações efetuadas desde 2002 confirmaram a presença de 12 espécies de cetáceos, 5 das quais novas na região (golfinho-riscado (*Stenella coeruleoalba*), golfinho-de-dentes-rugosos (*Steno bredanensis*), golfinho-de-Risso (*Grampus griseus*), orca pigmeia (*Feresa attenuata*) e cachalote-anão (*Kogia sima*). O arquipélago parece ser uma zona importante para os cetáceos, com algumas espécies (roaz-corvineiro (*Tursiops truncatus*) e golfinho-pintado (*Stenella frontalis*) presentes durante todo o ano. A origem vulcânica do arquipélago produz grandes profundidades muito perto da costa, o que pode favorecer a aproximação de espécies pelágicas como os cachalotes, as orcas e as baleias-piloto de barbatana curta. As baías e as águas pouco profundas podem também servir como zonas de proteção ou de repouso para determinados grupos, como os pares de mães e crias de baleias jubarte.

Ilhas Tinhosas



As Tinhosas são duas pequenas ilhas rochosas não vegetadas, situadas a cerca de 20 km a sul do Príncipe. O mar entre as Tinhosas e o Príncipe é relativamente pouco profundo (~100m), mas torna-se muito mais profundo a sul. A Tinhosa Pequena tem cerca de 3 ha e está separada por ~50 m de águas pouco profundas da Tinhosinha (uma espécie de anexo de 0,3 ha). Ambas estão rodeadas por falésias escarpadas e são consideradas completamente inacessíveis. A Tinhosa Grande tem cerca de 20,5 ha, está maioritariamente rodeada por falésias escarpadas, mas tem uma plataforma na ponta norte que pode ser acedida por barco, permitindo o acesso ao topo da ilha.

As Ilhas Tinhosas são o local de nidificação de aves marinhas mais importante do Atlântico Tropical Oriental. Albergam grandes populações reprodutoras de várias espécies, incluindo o Pato marinho (*Sula leucogaster*), Caiê-branco (*Onychoprion fuscatus*), o Caiê-preto (*Anous minutus*) e Palê (*Anous stolidus*). Os ilhéus das Tinhosas albergam cerca de 200 000 casais

reprodutores do Caiê-branco, representando 1% da população mundial desta espécie. As ilhas estão classificadas como sítio RAMSAR e Área Importante para as Aves (IBA) e o seu valor de conservação é frequentemente reconhecido a nível nacional e regional. Apesar disso, o sítio não dispõe atualmente de qualquer proteção legislativa ou prática.



As Ilhas de São Tomé e Príncipe possuem recursos biológicos abundantes, valiosos e variados. O isolamento das ilhas deu origem a um grande número de espécies endémicas, incluindo mamíferos, aves, répteis, anfíbios, borboletas, caracóis e plantas. Por vezes referida como a “Galápagos de África”, STP está classificada entre os países com os níveis mais elevados de espécies endémicas do mundo. Só o Príncipe alberga numerosas espécies endémicas, incluindo pelo menos oito aves, dez répteis, três anfíbios, um musaranho e vários invertebrados e plantas. Entre eles contam-se o Tordo do Príncipe (*Turdus xanthorhynchus*) e o Búzio Gigante de Obô (*Archachatina bicarinata*), bem como a maior Rã arbórea de África (*Leptopelis palmatus*), um exemplo típico de gigantismo insular.

A floresta húmida primária do Príncipe, que antes da colonização ocupava praticamente toda a superfície da Ilha, desde os picos mais altos até à orla costeira, encontra-se hoje restringida à totalidade da área do Parque Natural do Príncipe. Este tipo de floresta nativa integra as florestas densas tropicais húmidas africanas, um hotspot de biodiversidade que apesar de cobrir apenas cerca de 7% da superfície das áreas terrestres do planeta, alberga aproximadamente 50% da diversidade biológica.

A floresta do Príncipe, em conjunto com São Tomé e Annobon, é considerada pela WWF (World Wildlife Fund) como uma das mais importantes em termos de conservação.

No Príncipe as florestas húmidas de planície são o ecossistema terrestre mais comum (66,2%), seguidas das florestas e bosques de folha caduca de planície (31,1%), dos ecossistemas costeiros (1,9%) e, finalmente, das florestas tropicais submontanhas (0,6%). Quase todas as florestas de planície do Príncipe foram perturbadas pela atividade humana, criando um mosaico de florestas nativas e secundárias, bem como de terras agrícolas ativas e abandonadas. A maior parte da vegetação nativa remanescente ocorre a média e alta altitude e está incluída no Parque Natural do Príncipe (PNP).

A elevada riqueza biológica da Ilha do Príncipe é um reflexo da elevada variabilidade de condições ecológicas que se encontram na ilha, derivadas da sua localização em relação ao continente africano, posição equatorial e meteorológica oceânica resultante das correntes de Benguela e do Golfo da Guiné. A elevada importância biológica terrestre e marinha é reconhecida a nível internacional. A Ilha do Príncipe, fruto da baixa humanização e urbanização, alberga diversos habitats equatoriais em notáveis condições de conservação, providenciando um abrigo para algumas comunidades biológicas que acolhem inúmeras espécies particulares.

Espécies Terrestres

O Príncipe tem 88 espécies de aves confirmadas, incluindo 32 espécies residentes, das quais 8 são endémicas de uma só ilha e 3 são endémicas partilhadas com as ilhas vizinhas. O Príncipe também possui 9 (28%) subespécies endémicas de espécies de aves que ocorrem no continente, juntamente com duas subespécies endémicas do endémico caboclinho-do-príncipe.



Das 8 espécies de aves endémicas do Príncipe e 18 das de moluscos terrestres, várias estão ameaçadas, nomeadamente o Tordo do Príncipe (Turdus xanthorhynchus), o Olho-branco-do-príncipe (Zosterops ficedulinus), o Papagaio-cinzento (Psittacus erithacus), o recém-descoberto Mocho-do-príncipe (Otus bikegila) e o vulnerável Búzio-obô (Archachatina bicarinata).



A riqueza da fauna que habita a floresta do Príncipe estende-se à herpetofauna que, na última década, tem atraído a atenção de investigadores internacionais. No total estão registadas para o Príncipe 14 espécies de répteis: 8 endémicas da região autónoma: a Lagartixa-do-Príncipe (Hemidactylus principensis), a Osga (Lygodactylus thomensis ssp. Delicatus), o Lagarto sem patas (Feylinia polylepis), a Cobra escavadora (Typhlops elegans), a Cobra bobo do Príncipe (Afrotyphlops elegans), Cobra jita do Príncipe (Boaedon mendesi), a Cobra suá suá (Hapsidophrys principis) e mais recentemente a Lagartixa-adamastor (Trachylepis adamastor), existente apenas nas Ilhas Tinhosas; 2 espécies endémicas partilhadas com a Ilha de São Tomé: Cobra-de-bico-de-Newton (Letheobia newtoni), Cobra-de-bico-de-São-Tomé (Letheobia feae) e as restantes tendo sido introduzidas.



Cobra Jita do Príncipe
(Boaedon mendesi)



Cobra Suá Suá
(Hapsidophrys principis)



Cobra Bobo do Príncipe
(Afrotyphlops elegans)

Em relação aos anfíbios, estão registadas três espécies para a Ilha do Príncipe, sendo as três endémicas: a Rã das poças do Príncipe Phrynobatrachus díspar, a Rã arborícola gigante do Príncipe Leptopelis palmatos, que é a maior espécie de rã arbórea conhecida para África, e a Relo do Príncipe Hyperolius molleri.



No que diz respeito aos mamíferos, as ilhas oceânicas são normalmente difíceis de colonizar por mamíferos, consequentemente, a fauna nativa de mamíferos passa normalmente por apenas algumas espécies de morcegos. As ilhas oceânicas do Golfo da Guiné não são exceção a este padrão. Ainda assim, a riqueza conhecida de mamíferos é relativamente elevada para a pequena dimensão das ilhas. De um total de 13 espécies nativas, incluindo 11 morcegos e 2 musaranhos, pelo menos 7 espécies e 3 subespécies são endémicas de uma única ilha. A Ilha do Príncipe alberga 4 espécies de morcegos, das quais o Megaquiróptero Rousettus aegyptiacus princeps e o Microquiróptero Pipistrellus sp. são endémicos apenas do Príncipe. A espécie de Pipistrellus do género Pseudoromicia Monadjem foi descoberta recentemente e ainda não está descrita.

Para além das espécies nativas, pelo menos 6 outros mamíferos selvagens foram introduzidos nas ilhas, propositada ou acidentalmente, pelo homem. Alguns deles contam-se entre as espécies invasoras mais notórias do mundo e causam danos às espécies nativas, aos ecossistemas e aos seres humanos. A predação por espécies exóticas pode ameaçar os mamíferos nativos das ilhas, que são especialmente sensíveis devido às suas pequenas populações e áreas de distribuição limitadas. Estes impactos são provavelmente agravados por outras ameaças, como a degradação das florestas e as alterações climáticas, assim como a falta geral de conhecimentos sobre a história natural da maioria das espécies também dificulta a aplicação de medidas de conservação.

Em relação aos invertebrados, a Ilha do Príncipe possui elevados índices de riqueza e endemismo em vários grupos com destaque para os moluscos e as borboletas.



FLORA

O Príncipe possui uma flora única e especial. São 445 espécies de plantas, sendo a sua maioria nativa (394). As orquídeas e as Rubiaceae (a família botânica do café) são as que possuem o maior número de espécies. Só para as orquídeas são 85. 28 dessas espécies são endêmicas, o que significa que não são encontradas em mais nenhum lugar do mundo. O **Pessegueiro de São Tomé (*Chytranthus mannii*)** é uma dessas espécies. Com o seu fruto doce, comestível e similar a um pêssago e a sua utilidade na medicina tradicional é não só uma espécie única para a biodiversidade, mas muito importante as comunidades locais. A equipa da Fundação Príncipe trabalha com a Associação dos Terapeutas Tradicionais da Região Autónoma do Príncipe, para proteger e conservar esta e outras espécies.

História

Segundo os livros de história, tal como aconteceu em ambos os arquipélagos, a Ilha do Príncipe estava desabitada até ao seu achamento a 17 de janeiro de 1471 pelos navegadores portugueses João de Santarém e Pedro Escobar, que a batizaram de "Ilha de Santo Antão". Mas reza a história que por amor ao seu filho Afonso, o Rei Dom João II de Portugal decidiu, 4 anos depois, batizar a Ilha com o nome de "Príncipe".

Visando incentivar o seu povoamento, em 1502 fundou-se a povoação de Santo António, e a Ilha tornou-se assim numa donataria, sendo-lhe introduzida a cultura da cana-de-açúcar vinda do Brasil. Nos anos seguintes, foram fundadas numerosas plantações no centro e no norte da ilha, com mão de obra escrava, produzindo principalmente açúcar e, já no século XIX, cacau e café.

A história da Ilha não é, portanto, isenta de um passado conturbado. No entanto, os dias em que a Ilha desempenhou um papel no comércio de escravos já passaram há séculos e, desde a sua independência em 1975, o Príncipe e a pequena nação insular de que faz parte têm sido uma democracia semi-presidencial estável.

Contexto social geral

São Tomé e Príncipe (STP) tem cerca de 210.000 habitantes (INE 2017), com uma repartição desigual da população entre as ilhas. Príncipe, com uma área de apenas 139 km², tem cerca de 8.300 habitantes, enquanto São Tomé acolhe >95% da população numa área de cerca de 850 km². O Príncipe é uma divisão administrativa autónoma de STP, com a sua própria Assembleia Regional e um Governo Regional.

Sendo a segunda economia mais pequena de África e com uma economia de base agrária, São Tomé e Príncipe depende fortemente da agricultura de subsistência e da pesca.

A pesca, a lenha e o carvão vegetal e a madeira são essenciais para satisfazer as necessidades básicas, pelo que os recursos naturais são vistos como uma fonte primária de proteínas, energia e abrigo que também criam diversas oportunidades de emprego. Outros usos dos recursos naturais desempenham um papel relativamente menor, mas importante, na subsistência, como a caça e as plantas medicinais.

A população está concentrada no centro e no norte da Ilha, com 2.000 pessoas a viver na cidade de Santo António, carinhosamente chamada como a cidade mais pequena do mundo, e as restantes nas comunidades periféricas. Nesta simpática cidade existem muitos exemplos bonitos da arquitetura colonial, e passear pelas ruas de Santo António é uma absoluta delícia.



As “Roças” do período colonial permitem-lhe viajar no tempo entre edifícios antigos, plantações de cacau e café, vistas do pôr do sol e, claro, muita natureza.

Na sua génese, a palavra “roça” significa “desbravar mato”, “abrir clareiras” ou “terreno onde se roçou o mato”. Devido às múltiplas influências arquitetónicas as roças são muito mais do que um património de São Tomé e Príncipe, mas de toda a Lusofonia. Constituem a herança mais profunda de um povo, que importa salvaguardar e proteger, a bem da cultura lusófona e do desenvolvimento futuro do arquipélago.



No Príncipe, as quatro mais proeminentes roças são: Roça Sundy, Roça Belo Monte, Roça Paciência e a Roça Porto Real.

Cultura

Agosto é o mês em que a Ilha do Príncipe celebra e promove a sua identidade cultural. Estas comemorações foram institucionalizadas pelo Governo Regional, visando o resgate cultural da Ilha e é sem dúvida um dos pontos altos do ano na Região Autónoma.

O mês de agosto transformou-se assim no ponto de encontro e reencontro, de descoberta e de partilha, que atrai não só muito turistas à Ilha, mas também muitos emigrantes da diáspora que regressam à Ilha por esta ocasião.



Durante este mês, vários negociantes da região “transportam” o seu restaurante/bar/loja para a Praça Marcelo da Veiga, onde se concentra a mostra gastronómica e cultural do Príncipe.

As festividades iniciam-se no dia 01 de agosto e terminam no dia 31, com o ponto mais alto – a Festa de São Lourenço, a acontecer no dia 15 desse mesmo mês. No dia 01 é possível assistir a uma mostra do São Lourenço pelas crianças da Ilha e no domingo seguinte ao dia 15, existe também uma repetição do Auto principal.

O São Lourenço, ou o Auto de Floripes, é um teatro popular da Ilha do Príncipe, com origens nas histórias medievais europeias do imperador Carlos.





No dia 15 de agosto, as festividades arrancam logo ao amanhecer. A população local é despertada pelos tambores e cornetas dos primeiros soldados que percorrem as ruas da capital Santo António em busca dos companheiros de luta. Entre mouros e cristãos, as ruas dividem-se entre vermelhos, laranjas e tambores ensurdecedores (os mouros) e os azuis e verdes e tambores mais comedidos dos cristãos. A população segue o exército que mais gosta e por isso a visão é de dezenas de soldados vestidos a rigor, e uma trupe de fãs – maioritariamente crianças – que os seguem pelas ruas fora. Durante o dia, são vários os momentos em que os soldados representam o conflito entre cristãos e mouros de forma espetacular, com combates, escudos e espadas que impressionam os espectadores.

O argumento do teatro conta a história do Almirante Balão, de Carlos Magno e de seus embaixadores, que disputam as santas Relíquias e a conversão religiosa ao islamismo e ao cristianismo. No meio, temos uma história de amor entre a Floripes e o seu Gui de Borgonha.

A celebração deste teatro de rua envolve a população e inclui ainda música e dança. A música é uma constante e o anoitecer apenas multiplica o seu fulgor. São abundantes os concertos ao vivo durante o mês de agosto, que fomentam o ambiente festivo e garantem que toda a gente tem a oportunidade de dar o seu pezinho de dança.



É por isso provável assistir a uma roda de “Dexa” durante o mês de agosto. A “Deixa” ou “Dexa” é uma dança típica local, existindo, contudo, vários tipos folclore com influências de outras áreas do continente Africano como seja a “Puíta” e “Dança-congo” de influência angolana e a “Tchabeta” de influência caboverdiana. Apesar de normalmente associada às comemorações de Nossa Senhora da Graça, a “Deixa” é realizada por vezes em outros acontecimentos culturais ou populares. Com o intuito da preservação dos valores culturais autóctones quase extintos como a “Deixa”, têm sido criados diversos grupos culturais com forte envolvimento da população jovem.

Datas Comemorativas

Autonomia

A 29 abril de 1995 foi aprovado o atual Estatuto Político-administrativo da Região do Príncipe, que constitui hoje um desígnio nacional. Este estatuto vem reforçar a descentralização do poder regional, onde já existe desde 1993 um governo autónomo.

A Festa da Autonomia é um dos eventos nacionais mais aguardados. É precisamente neste dia que se celebra a autonomia da Ilha e a conquista da independência. Por tal, neste dia, são vários os momentos comemorativos que acontecem por toda a Ilha, sob organização do Governo Regional. Se viajar nesta altura, procure aceder ao programa destas festividades no seu alojamento.

Outras comemorações

O eclipse solar ocorrido a 29 de maio de 1919 permitiu a duas equipas de astrónomos, uma na Ilha do Príncipe – chefiada por Sir Arthur Eddington – e outra em Sobral (Ceará) – liderada por Andrew Crommelin –, comprovar a teoria da Relatividade de Albert Einstein, mudando assim a visão que temos do Universo. Por isso, o Príncipe – e a Roça Sundy – são nomes bastante conhecidos no mundo da astronomia.

Foi assim criado o Espaço Ciência Sundy, criado para valorizar e reconhecer a herança científica, cultural e histórica da Ilha do Príncipe, disponibilizando uma exposição interativa sobre o fenómeno.

e. Gastronomia

Claro que nesta ilha paradisíaca, a comida não podia ficar em segundo plano. A comunhão que existe entre os tachos e a natureza é algo extraordinário. Os sabores são aprimorados com todas as especiarias, como a folha mosquito, tempero da terra, maquequê e a conhecida malagueta!

Os habitantes do Príncipe são descendentes de angolanos, moçambicanos e, maioritariamente, de cabo-verdianos, daí que a gastronomia da ilha tem muita influência destes países e pode encontrar uma abundância de peixe ou frango guisado, banana frita, coco e fruta-pão.

A cultura culinária da ilha apresenta iguarias a não perder, ficam aqui alguns exemplos:



Concon: O peixe mais famoso e apreciado da Ilha!

Molho no Fogo: Um dos pratos típicos.

Azagoa: É um prato muito especial porque leva mais de 100 ervas aromáticas e demora dias a ser cozinhado.

Feijão da Terra.

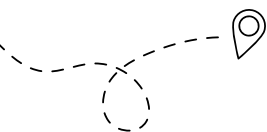
Calulu: Pode ser de carne ou peixe.

Moqueca: Feita com peixe fresco, entre outros ingredientes.

Obôbô: Uma espécie de puré de farinha de mandioca misturada com feijão.

Entre muitos outros...

No Príncipe não há onde comer mal! Mas é importante notar que não é fácil encontrar refeições em qualquer lado. Convém marcar as suas refeições com antecedência para os restaurantes se poderem preparar para as mesmas e garantir assim que não fica sem comida, principalmente se forem restaurantes/quiosques fora da cidade. Na cidade já há restaurantes locais onde não é necessário marcar, mas aí o nosso conselho é que vá comer o mais cedo possível, porque se for tarde pode já não encontrar comida.



Reserva da Biosfera da UNESCO

da Ilha do Príncipe <https://unesdoc.unesco.org>

A Ilha do Príncipe é desde 11 de julho de 2012, a primeira Reserva da Biosfera na República Democrática de São Tomé e Príncipe. Foi reconhecida como Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO Organização das Nações Unidas para a Educação Ciência e Cultura através do Programa MaB “O Homem e a Biosfera”, uma das mais prestigiadas classificações do mundo.



As Reservas da Biosfera são territórios destinados a promover o desenvolvimento sustentável com base na atividade das comunidades locais e no conhecimento científico, impulsionando a conservação da natureza e o apoio à educação ambiental e à investigação científica. São locais onde práticas inovadoras de gestão conjunta dos valores naturais e atividades humanas, contribuem para a mitigação das alterações climáticas, conservação da biodiversidade e desenvolvimento.

O que é muito interessante é que as Reservas da Biosfera decorrem da vontade das populações e resultam de esforços governativos para ver reconhecidos os esforços do território em prol do desenvolvimento sustentável.

A Reserva da Biosfera da Ilha do Príncipe fica localizada e corresponde integralmente à Região Autónoma do Príncipe, com sede na cidade de Santo António e uma área de 142 km². Além da componente terrestre, que corresponde a toda a superfície emersa da Ilha do Príncipe, ilhéus do Portinho, ilhéu do Boné de Jóquei e ilhas Tinhosas, esta reserva integra uma componente marinha, que no conjunto albergam uma vasta biodiversidade e geodiversidade.

Além dos valores naturais, a reserva encerra também uma elevada diversidade de características paisagísticas, ambientais e culturais únicas que se revestem de elevada importância local, nacional e internacional.

Toda a parte emersa do Sul da Ilha e a zona costeira localizada a sudoeste, possuem classificação em termos de proteção, integrando o Parque Natural do Príncipe. Esta área corresponde à zona núcleo da Reserva, contribuindo assim para a conservação destas espécies e ecossistemas naturais e seu uso sustentável pela população local.

O Governo Regional do Príncipe é a autoridade responsável pela administração da Reserva da Biosfera.



Parque Natural do Príncipe



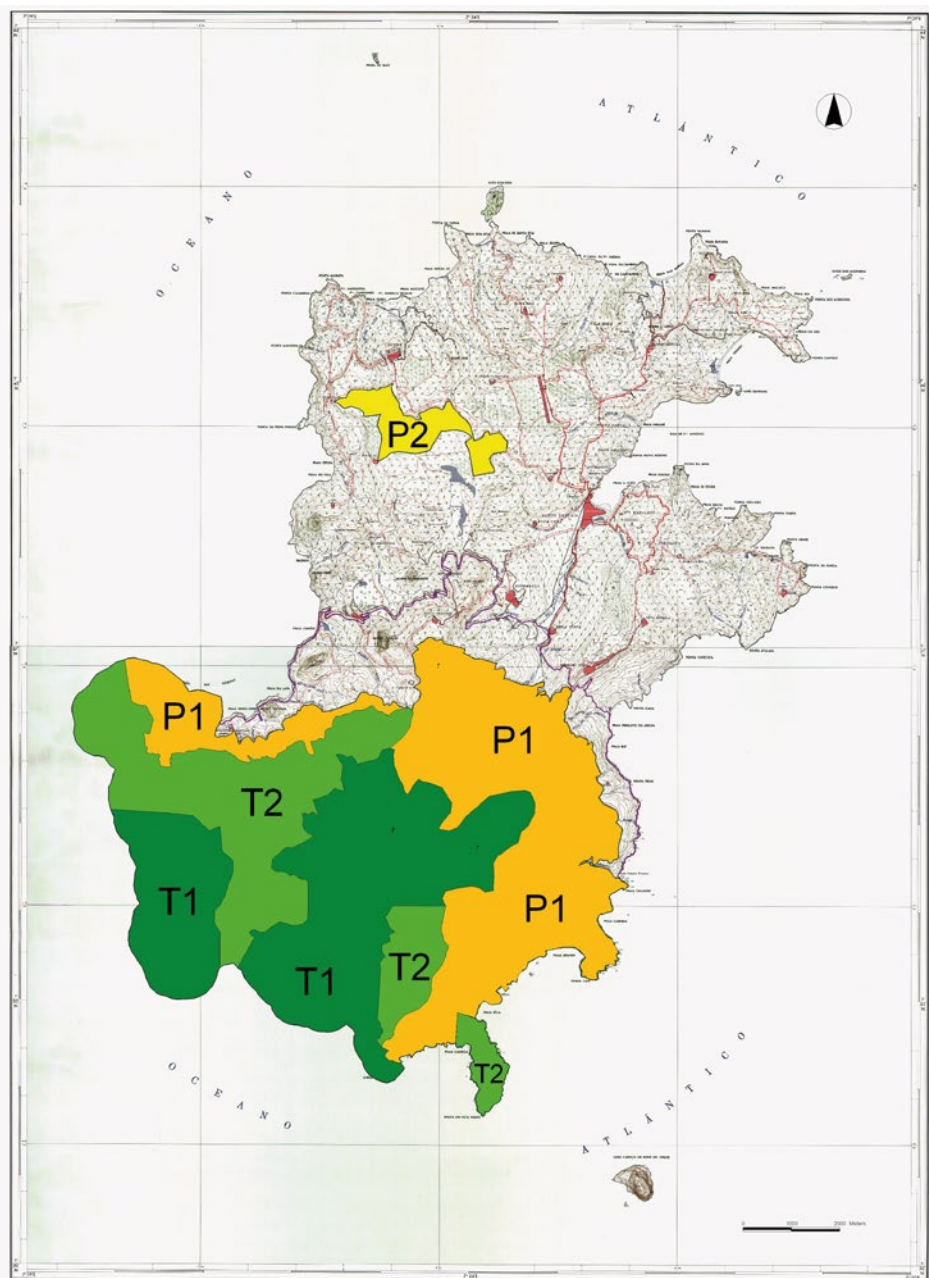
A criação simultânea dos Parques Naturais Obô nas Ilhas de São Tomé e do Príncipe (PNP) veio responder aos imperativos de estabelecimento de um Sistema Nacional de Áreas Protegidas, para identificar, delimitar e gerir os territórios fundamentais vocacionados para a conservação da diversidade biológica que caracteriza o património nacional Santomense.

A área protegida do Parque Natural do Príncipe (PNP) está subdividida em diversos regimes de proteção, consoante o grau de conservação dos ecossistemas e da natureza e intensidade das atividades humanas exploratórias dos recursos naturais, com áreas de proteção integral onde os ecossistemas florestais estão no seu estado clímax até áreas de proteção parcial, onde se desenvolvem algumas atividades humanas como a colheita controlada de espécies medicinais, o turismo, etc.

O Parque é reconhecido internacionalmente pela sua relevância global para a conservação da biodiversidade. No entanto, apesar de vários esforços de conservação no terreno, ainda são muitas as ameaças atuais à integridade dos ecossistemas e da biodiversidade no PNP e na sua zona tampão, como o desenvolvimento de macroprojectos; introdução e disseminação de espécies exóticas e invasoras, práticas agrícolas insustentáveis; exploração insustentável e ilegal de produtos florestais lenhosos e extração e utilização de Produtos Florestais Não Madeireiros.

Poderá entrar no Parque Natural e fazer os vários Trilhos Recomendados da Biosfera, mas só o poderá fazer acompanhado de um Guia certificado e Autorizado pelo Parque Natural (ver página 35 da Associação de Guias Turísticos do Príncipe). Note também que para entrar no Parque Natural necessita assinar um termo de responsabilidade e pagar uma taxa de 5€ por pessoa, verba essa que irá contribuir para a gestão e manutenção das áreas do parque.





Planta Síntese

— Limite do Parque	Rede viária	Zonamento
— Limite Zona Tampão	— Estradas principais	T1 Proteção Total Tipo I
— Hidrografia	— Pistas	T2 Proteção Total Tipo II
↑ Picos	Comunidades	P1 Proteção Parcial Tipo I
		P2 Proteção Parcial Tipo II



República Democrática de S. Tomé e Príncipe

Ministério dos Recursos Naturais e Ambiente
Direção Geral do Ambiente



PLANO DE MANEJO DO PARQUE NATURAL OBÔ DO PRÍNCIPE

Outubro de 2008

PLANTA SÍNTESE

Base Cartográfica: Levantamento Aerofotogramétrico: 1962.
Projeção Mercator (UTM) (Escala Internacional (métrico)).

SIG: BCCPAC 10; Altimetria e Contorno

1

Escala 1:25.000



Associação de Guias de Turismo do Príncipe

Em 2017 o Parque Natural do Príncipe formou e capacitou 19 Guias, membros da Associação de Guias de Turismo do Príncipe (AGTP), tornando-se assim nos únicos Guias autorizados a exercer a função de Guia da Natureza na área do Parque Natural, com a condição de que tenham as quotas da AGTP em dia e cumpram e respeitem as normas e regras do Parque Natural.



A licença de Guia do Parque é renovada anualmente pela Direção do Parque Natural de acordo com as boas práticas e pelo bom cumprimento das regras do Parque. Esta mesma lista é enviada atualizada todos os anos para todas as Entidades Hoteleiras da Região Autónoma do Príncipe.

As entidades Hoteleiras, bem como os turistas que visitam, devem contratar exclusivamente os serviços dos Guias da AGTP para atividades turísticas decorrer na área protegida do Parque Natural. Desta maneira, o parque assegura que os Guias que entram no parque estão formados e capacitados em Boas Práticas, Primeiros Socorros, Biodiversidade e Conservação da Natureza, História e Património da Ilha, Ética e Relações Interpessoais, etc..

As entidades hoteleiras são também responsáveis por cobrar a cada turista a taxa de entrada na área protegida. Este valor reverterá totalmente para as ações de gestão e manutenção do Parque Natural, assegurando desta maneira a gestão dos trilhos e contínua formação e capacitação dos Guias.

Para turistas independentes, será da responsabilidade do Guia que os acompanha de avisar o Parque da sua entrada na área protegida, garantir que os turistas assinam o termo de responsabilidade e que é feito o pagamento da taxa de entrada. Para ter acesso à lista de guias autorizados e para saber em detalhe as condições e condicionantes da entrada no Parque, consulte a lista disponível na sede do Parque Natural.



A AGTP tem também um regulamento interno onde estão descritas as regras e funcionamentos de cada Trilho Recomendado na área do Parque Natural, tal como o número limite de turistas por Guia, práticas e procedimentos de segurança; preços para cada trilho, etc.

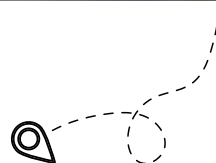
Garanta que o guia que contacta faz parte da AGTP e tem conhecimento destes procedimentos internos para que tenha uma experiência no Parque Natural o mais responsável e segura possível.

Note que estas regras se aplicam ao Parque Natural do Príncipe, não havendo, ao momento deste documento, regulamentos sobre a atividade de guia fora do PNP.





Turismo Sustentável e Responsável na Ilha do Príncipe



Um turismo sustentável deve fazer um uso adequado dos recursos ambientais, respeitar a autenticidade sociocultural das comunidades e assegurar que as atividades económicas sejam viáveis a longo prazo. Requer ainda a participação informada dos vários stakeholders, a monitorização constante dos seus impactos, mantendo um elevado nível de satisfação dos turistas.

São Tomé e Príncipe está no caminho certo, sendo o primeiro país em todo o continente africano com unidades de alojamento certificadas pelo Sistema de Certificação Biosphere Responsible Tourism, o qual é, até à data, o único sistema de certificação integrado reconhecido pelo Global Sustainable Tourism Council (GSTC). Estas iniciativas, pilotadas a partir do Príncipe, foram uma contribuição decisiva para a demonstração de que, apesar das dificuldades, é possível implementar boas práticas e uma gestão integrada ao nível do turismo no país.

A maioria das unidades de alojamento encontram-se instaladas e promovem as suas atividades de oferta complementar na zona costeira pelo que a implementação de sistemas integrados de gestão constituem oportunidades decisivas para a melhoria das condições ambientais e sociais locais e para uma gestão integrada da zona costeira, reduzindo significativamente as pressões ambientais designadamente ao nível da poluição por resíduos, da contaminação da água e do solo por águas residuais e promovendo a gestão integrada da zona costeira.

Mas uma grande parte do contributo para o turismo responsável e sustentável, passa pelo turista. É a lei da procura e da oferta. Se o turista tiver cada vez mais preocupações ambientais e sociais, e escolher opções que já tentem fazer a sua parte, o mercado vai-se ajustar para responder a essas necessidades e é assim que tornamos um destino turístico sustentável e responsável.

O turismo responsável não significa sacrificar o prazer. Trata-se de fazer escolhas conscientes que melhoram as suas experiências de viagem, minimizando os impactos negativos. Ao seguir algumas destas formas de causar um impacto positivo este verão, pode contribuir para o bem-estar do planeta, apoiar as comunidades locais e desenvolver uma compreensão mais profunda das diversas culturas do mundo. Lembre-se, as escolhas que fizer hoje podem abrir caminho para um futuro de viagens mais sustentável e enriquecedor.



Como chegar ao Príncipe

No momento, existem dois operadores aéreos a voarem para o Príncipe, sendo que esta situação pode ser alterada. Por favor confira sempre os websites das companhias áreas para garantir que as datas e horários de voos se encontram atualizados.

A companhia nacional – STP airways (<https://www.stpairways.st/>) faz dois voos diários do Aeroporto Internacional de São Tomé até ao Aeroporto do Príncipe (com exceção da terça-feira). Este voo de 40 min é a forma mais rápida e eficiente de chegar ao Príncipe, apesar de não ser a mais barata.

Note que existe uma restrição de peso entre as ilhas e cada passageiro pode apenas levar 15kg por pessoa + uma mochila pessoal de 8kg. Quando fizer a gestão da sua viagem tenha em consideração esta limitação.

Atualmente também é possível chegar ao Príncipe vindo de Libreville (Gabão) através da Afrijet (<https://www.afrijet.com/>), que funciona às quintas-feiras e domingos (duração do voo 2h30). Esta mesma companhia também faz voos de São Tomé para o Príncipe nos mesmos dias (duração de 45 min). Consulte o site para saber mais informações de preços e de horários.

Atenção que estes voos dependem das condições meteorológicas, pelo que vale a pena passar um dia adicional em São Tomé no regresso ao país de origem, para garantir que se houver adiamento do voo entre ilhas, não perde o voo internacional.

Não é aconselhável fazer a viagem de barco entre as ilhas. Apesar de ser um meio de transporte bastante utilizado pela população, devido aos preços dos voos internos, as condições do mar, aliadas à falta de manutenção dos barcos e muitas vezes ao excesso de carga, faz com que seja uma viagem de 12h bastante arriscada. Por favor compreenda que o acesso à saúde no país e a capacidade de efetuar resgates são bastante limitados e deve por isso evitar atividades de risco elevado.





O que fazer no Príncipe

O Príncipe é a Ilha mais pequena e mais antiga do arquipélago de São Tomé e Príncipe, mas não há dúvidas que é especial! E há tanto para fazer, pelo que o tempo que ficar na Ilha nunca será demais.

Como quase metade da Ilha é floresta protegida, localizada no sul da ilha, onde se podem observar inúmeras espécies endémicas que só existem ali, as caminhadas e os trilhos são das atividades mais espetaculares que se podem fazer! E poder fazer trilhos numa floresta africana, que alberga uma riqueza incrível de biodiversidade é sem dúvida uma oportunidade imperdível, inesquecível. Não deixe de aproveitar.



Nunca é demais relembrar que só pode entrar na área protegida com guia autorizado e capacitado, seguindo as regras do Parque Natural do Príncipe.

Poderá aproveitar a floresta do Príncipe seguindo um dos 7 Trilhos Recomendados da Biosfera (TR): 4 deles na Zona do Parque Natural (TR01, TR02, TR03, TR07); 2 na zona norte da Ilha (TR04, TR05) e 1 debaixo de água, na zona do Ilhéu Bom Bom (TR06).

Todos os trilhos (com exceção do aquático TR06), estão disponíveis para serem seguidos online através da página Wikiloc.

No início de cada TR irá encontrar uma Placa Informativa com todos os detalhes e também com algumas informações e contactos importantes, bem como uma guarita onde poderá encontrar um membro da equipa do Parque Natural do Príncipe – por favor, não faça pagamentos diretos a ninguém, o pagamento da taxa de entrada no parque tem que ser feito na sede do Parque Natural, na reta de Porto Real e mediante assinatura do Termo de Responsabilidade.

Por favor note também que os graus de dificuldade atribuídos e presentes no painel de informação, são em comparação dos vários trilhos, mas que há muitos fatores que influenciam a dificuldade dos mesmos, nomeadamente a condição física de cada pessoa, o calor, humidade, chuva, etc., fatores esses que podem tornar um trilho aparentemente fácil num trilho mais difícil. Não arrisque fazer trilhos se não se sentir a 100%. Mesmo caminhanter experientes enfrentam bastantes dificuldades com a humidade e temperaturas do Príncipe.



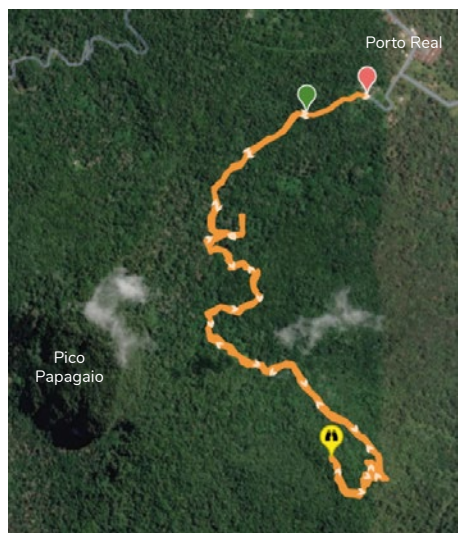
Não se esqueça de levar bastante água, protetor solar, repelente, e comunicações – garanta que o seu guia faz parte da Associação de Guias do Príncipe (secção 6), que assinou o Termo de Responsabilidade do Parque Natural, que pagou a taxa de entrada do Parque e que tem comunicações para uma situação de emergência.

Confirme com o seu guia se o Trilho que quer fazer se encontra em condições de ser feito, pois chuvas e tempestades podem eliminar caminhos, colocar árvores na estrada e dificultar ainda mais o acesso aos mesmos.

Nos trilhos, e na floresta do Príncipe, NÃO tire nada que não sejam fotografias, e NÃO deixe nada que sejam pegadas. Por favor, NÃO toque em nenhum animal, nem em nenhum ninho. O seu toque pode ter um impacto devastador para a fragilidade das espécies locais. NÃO coma, nem prove nada que não seja indicado pelo seu Guia. Não saia dos Trilhos. É muito fácil perder-se na floresta do Príncipe, e por isso manter-se nos caminhos é fundamental à sua segurança.

TRILHOS RECOMENDADOS DA BIOSFERA (TR)

<https://pt.wikiloc.com/trilhas/trekking/republica-democratica-de-sao-tome-e-principe/ilha-do-principe>



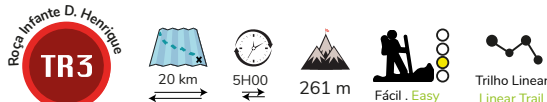
A zona de Santa Joaquina fica perto do Pico Papagaio e tem uma vista privilegiada da cidade de Santo António. Era aqui que um vigia estava sediado, tendo como missão soprar por um corno de boi sempre que uma embarcação que se aproximava da baía de Santo António, avisando assim os habitantes da Ilha.

O trilho inicia-se na sede do Parque Natural do Príncipe (em Porto Real), por isso aproveite para visitar a sede e saber mais informações sobre a área protegida. Ao longo deste trilho irá passar pela zona de transição e zona tampão da Reserva da Biosfera, e também pela Zona núcleo, que corresponde à área protegida do Parque Natural. Poderá ver diversas espécies da fauna e flora endémicas e com sorte, até pode ver um Tordo do Príncipe, espécie que só aqui existe. O trilho termina num miradouro fantástico virado para a baía de Santo António, onde pode fazer um piquenique para repor forças antes de regressar pelo mesmo caminho. É um trilho de relativa facilidade apesar de ser longo.



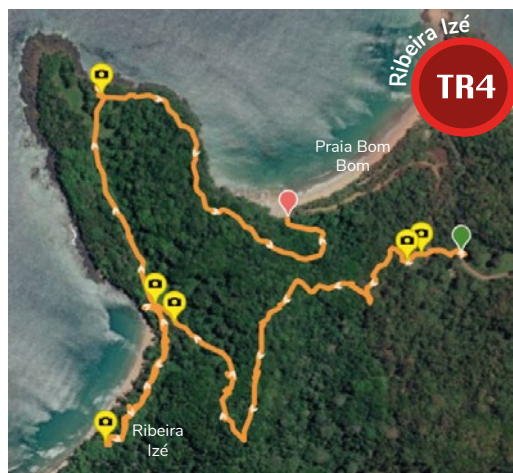
É um dos Picos mais altos da Ilha e com melhor acesso. Aqui entra mesmo no coração do Parque Natural onde, com sorte, poderá ver o Tordo do Príncipe, uma espécie endémica e muito ameaçada. No topo dos 680m tem uma vista de 360 graus para toda a Ilha. É sem dúvida um dos miradouros mais espetaculares.

Note que neste trilho é necessário usar cordas para escalar, por isso para fazer este trilho necessita de alguma força física. Com as chuvas e porque o trilho é sempre a subir, fica bastante escorregadio.



A Rocha Infante D. Henrique foi criada em 1893 e era composta por uma área de 6.000 hectares no sul da Ilha do Príncipe (ocupando quase 1 quarto da ilha). Desde 1898 que faz parte do património da Companhia da Ilha do Príncipe (C.I.P.) e, dada a sua localização isolada e distante da cidade de Santo António, desde a independência que a roça foi sendo abandonada e com ela o negócio de cacau.

A visita às ruínas da roça é possível através do TR03 e, apesar de ser um trilho fácil por ser sempre plano, é o mais longo de todos, com quase 20km. No entanto, este é um trilho que por ser pouco utilizado, está muitas vezes inacessível. Confirme com o seu guia se o trilho está limpo e acessível.



Situada na parte norte da Ilha, acredita-se que terá sido uma das primeiras cidades do Príncipe. Foi propriedade de Maria Correia, conhecida como a Princesa Negra, cujo primeiro marido terá sido responsável pela introdução do cacau no país. Aqui pode ver as ruínas da Igreja Matriz que se crê ser onde Maria Correia foi enterrada, em troca da Roça Cima-lô, para construção do Hospital Dr Quaresma Dias da Graça.

Este trilho é fora da zona protegida e por isso pode fazê-lo sem um guia. Pode fazer o download do trilho no Wikiloc e segui-lo ao seu ritmo.

Poderá fazer o trilho do Bom Bom até à Ribeira Izé e terminar aí o caminho ou regressando de novo ao Bom Bom.



O Ilhéu Bom Bom é o ponto mais a norte da Ilha do Príncipe. Um excelente ponto de observação de cetáceos, com vista privilegiada para a Galé. Aqui poderá também ver diversas espécies endêmicas, além de outras espécies curiosas como o pessegueiro do Príncipe e as ocás Gêmeas.

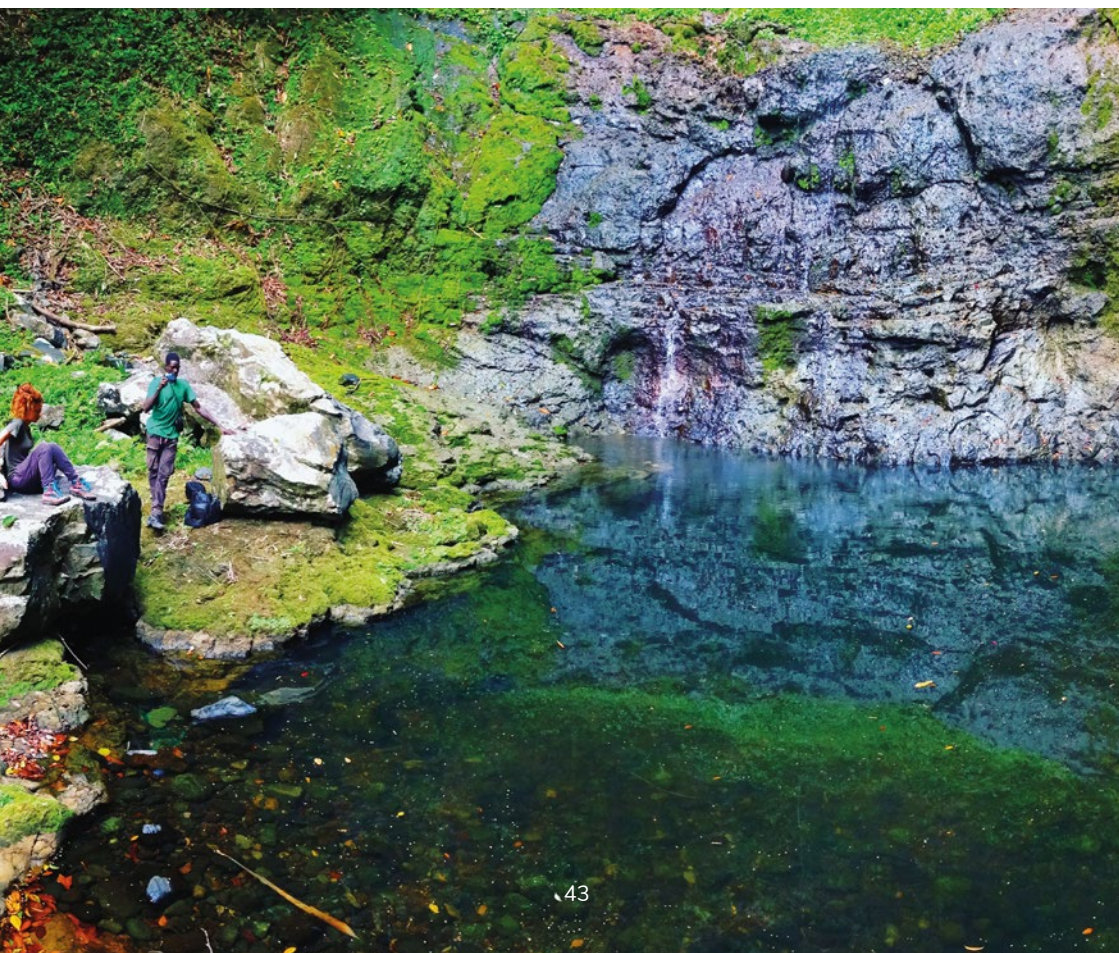
Este trilho encontra-se dentro da propriedade do hotel, por isso garanta que tem autorização para fazer o mesmo. É um trilho bastante curto, mas com algumas subidas acentuadas.



O TR06 é o único trilho recomendado debaixo de água. É um trilho para fazer desde o Ilhéu Bom Bom até à Praia de Santa Rita, onde irá nadar por uma série de pontos estratégicos e de fácil identificação, dando-lhe assim a oportunidade de experienciar a biodiversidade marinha do norte da Ilha, enquanto se delicia com água do mar a 30 graus.



O Trilho mais visitado é sem dúvida o TR7, a Cascata Oquê Pipi. É um trilho relativamente fácil, tendo, no entanto, alguma subidas e descidas, e onde terão a oportunidade de mergulhar nas águas geladas da água que desce do Pico Papagaio. Este trilho transporta-nos para a floresta tropical, culminando numa cascata de cerca de 30 metros, onde podemos usufruir de um banho refrescante.



PASSEIOS DE BARCO

Explorar a Ilha do Príncipe de barco é uma experiência memorável. O privilégio de se deixar inundar por paisagens estonteantes e dramáticas, tornará a sua viagem ao Príncipe numa experiência inesquecível.

Garanta que organiza o seu passeio de barco com um guia autorizado para levar turistas e que a embarcação que utiliza tem as condições de segurança exigidas, como ter colete de segurança para todos.

A probabilidade de levar com água durante o passeio é grande, mesmo que o mar esteja tranquilo, por isso proteja bem os seus equipamentos em sacos estanques. Leve bastante água, protetor solar e claro, não se esqueça do equipamento de snorkeling para aproveitar as baías inexploradas do sul.

Num dia é possível dar a volta à Ilha toda, saindo da cidade de Santo António, num passeio que pode durar 5/6h (dependendo do barco e das condições climáticas). Apesar deste passeio ser maravilhoso, a zona sul é bastante mexida e poderá ser um passeio bastante conturbado. Se não tiver confortável no mar e num barco, o melhor é não arriscar um passeio tão grande.

Por favor note que durante a garavana (julho, agosto), o mar fica menos apetecível e mais imprevisível, garanta que o mar está em condições para passeios. Informe também a Guarda Costeira do seu passeio, do número de pessoas no barco e do comandante com quem vai, para que estejam atentos e possam agir em caso de emergência.

De barco, além das paisagens dramáticas e únicas, poderá ainda ter a experiência de ser acompanhado por um grupo de golfinhos, que adoram acompanhar os barcos, e quem sabe, entre julho e setembro, observar uma Baleia de bossa a saltar à sua frente.... Durante todo o ano é possível observar tartarugas na água, por isso esteja atento! E com certeza, observar um peixe voador a fazer um voo de vários metros, é algo que não vai faltar.

Um dos passeios de barco mais bonitos que se pode fazer na Ilha do Príncipe é até à Baía das Agulhas. A saída pode ser feita de qualquer praia do Norte ou da cidade de Santo António, e o percurso todo na orla do Parque Natural do Príncipe é de cortar a respiração! A cada onda são reveladas praias desertas rodeadas de uma floresta luxuriante, e no horizonte vêem-se os vários picos de origem vulcânica: Pico Mesa, João Dias Pai, João Dias Filho, Pico Papagaio, Pico Agulhas, e outros. A completar o quadro, mil tonalidades de verdes e azuis! Fazer snorkeling na Baía das Agulhas é uma das experiências a não perder.





Aproveite, e dê um saltinho à comunidade da Praia da Lapa e, se tiver sorte, pode ser que algum pescador tenha um peixinho acabado de apanhar para grelhar e uma banana para fritar. Comer numa folha de bananeira, na companhia das comunidades locais, comida fresca acabada de apanhar – é um privilégio sem igual. É também na Praia Lapa que poderá provar o delicioso Vinho da Palma!

Ainda dentro dos passeios de barco, e para os amantes de birdwatching, visitar os ilhéus das Tinhosas Grande e Pequena é uma das atividades a não perder, uma vez que neste ilhéu que se encontra uma das maiores colónias de aves marinhas do mundo, com mais de 200 mil aves a sobrevoar-nos a cabeça – o cheiro é indescritível! Mas este passeio só é possível mediante a autorização do Parque Natural do Príncipe e não poderá subir aos Ilhéus, para garantir que o seu impacto é o mínimo possível.

Por razões de segurança, faça o passeio de barco até às Tinhosas apenas em embarcações de maior porte e com dois motores, para garantir que na iminência de um dos motores se perder, conseguirá ainda regressar. Nas Tinhosas não existe rede de telemóvel e estará a 40km sul do Príncipe, garanta que a equipa com quem faz este passeio é experiente e tem a embarcação apropriada.

Para uma aventura menos arriscada, poderá fazer o passeio apenas até ao Boné de Jockey, e aí poderá já observar uma riqueza incrível de biodiversidade. Todo o passeio pela orla oeste da Ilha até ao sul, é indescritível!



No Príncipe, o sonho de estar numa praia paradisíaca sozinho, pode ser uma realidade! A água do mar, sempre bastante quentinha, é sem dúvida um dos maiores atrativos do Príncipe. Mas a cor turquesa translúcida da água, em contraste com a areia branca e uma orça costeira verdejante, tornam os dias de praia em qualquer coisa de inesquecível.

É de barco que as praias do Norte são melhor exploradas. Se organizar uma viagem desde a cidade de Santo António pelo Norte, poderá chegar facilmente às praias mais bonitas da Ilha sem perder muito tempo nas estradas: Praia Boi, Praia Macaco e Praia Banana. Pode descer do barco diretamente na praia e combinar com o seu guia uma hora de regresso, enquanto fica a aproveitar um fantástico dia numa praia deserta e num mar a 30 graus, a fazer snorkeling, relaxar na areia, etc.

A Praia Macaco e a Praia Boi estão dentro de concessões privadas, mas são públicas. Na Praia Macaco encontra um hotel abandonado, que se encontra em ruínas. Este foi um hotel construído na praia (tem vários bungalows, piscina, restaurante, etc.), mas que nunca chegou a ser aberto e encontra-se abandonado há já algumas décadas.

Há quem diga que a Praia Boi é a mais bonita, e nós concordamos! Tem cores inacreditáveis e é sem dúvida um lugar extraordinário.

A Praia Banana é a mais famosa, sem dúvida. Foi aqui que foi gravado um comercial da Bacardi nos anos 90, que ainda hoje é lembrado. Esta praia está dentro de concessão privada também, mas é de acesso público. Pode aproveitar que está na Praia Banana e usufruir das instalações que o Hotel tem na praia ou mesmo deliciar-se com uma bebida enquanto absorve as paisagens estonteantes.

Da Praia Banana é possível ir a pé até à comunidade da Praia das Burras, onde poderá conhecer a maior comunidade piscatória da Ilha. Aqui existe uma loja comunitária de artesanato que poderá pedir para conhecer (é possível que esteja fechada por isso tem que pedir a alguém para abrir) e, quem sabe, beber uma Nacional (cerveja) fresquinha com o seu guia num dos vários quiosques da comunidade.

Peça ao seu guia uma Dáua (água de coco), enquanto explora as praias e vai ter acesso a um boost de energia e vitaminas totalmente sem custos!

Por favor note que nenhuma praia da Ilha é vigiada, nem existem nadadores salvadores na Ilha.





MANGAIS

Não sendo praias propriamente ditas, a Ilha do Príncipe tem três áreas de Mangais que também vale a pena conhecer. Os mangais são florestas constituídas de árvores e arbustos tolerantes à salinidade. Crescem em locais com águas salobras pouco profundas podendo ser estuários, baías, ilhas e locais protegidos de impacto direto das ondas, correntes e ventos.

No Príncipe existem três pequenos mangais: Praia Grande; Praia Caixão e Praia Salgada. Aquele que vale a pena visitar é o mangal da Praia Salgada, perto da comunidade de Abade. Neste mangal poderá fazer um passeio ao longo dos passadiços e fazer birdwatching, já que nestes habitats a riqueza biológica é extraordinária. E depois de fazer um check nas várias espécies de aves endêmicas que vai observar, dê um salto à comunidade de Abade. Pode ser que consiga deliciar-se com um peixe grelhado acabado de apanhar, uma banana frita e provar um pãozinho das padarias locais.

É também em Abade que pode visitar a Associação de pescadores e palaiês (as senhoras que salgam e secam o peixe), e conhecer a fábrica de sabão de coco, uma das iniciativas criadas na Ilha para promover o desenvolvimento sustentável e responsável das comunidades locais (pode saber mais sobre estes projetos no site da Fundação Príncipe).

MIRADOUROS

Parece que nos estamos sempre a repetir quando dizemos que as paisagens do Príncipe são de tirar o fôlego. Mas quando quando vir com os seus próprios olhos, não temos dúvidas que nos vai dar razão.

Ver estas paisagens de barco é extraordinário, mas dos miradouros é toda uma nova e inesquecível experiência!

O miradouro mais conhecido e mais visitado é sem dúvida o da Praia Banana, conhecido como o Precipício – situado dentro de concessão privada. A vista da Praia Banana é um dos postais mais conhecidos da Ilha do Príncipe e há quem diga que a própria vista chega a ser mais estonteante que a praia. Vale muito a pena visitar este miradouro, observar os cocozucos (*Phaeton lepturus*) e deslumbrar-se com as vistas.

Ainda dentro da concessão do Hotel, é possível visitar o miradouro das Antenas, que é uma pedra saliente na escarpa perto das antenas de comunicação – com a palavra STOP pintada a branco – onde se pode observar a praia Macaco. A vista aqui é também deslumbrante!



Ainda na zona norte, passando a Roça Sundry, pode ir à Ponta do Sol e ter uma vista extraordinária do Pôr do Sol e dos picos do sul. Neste miradouro, construiu-se recentemente uma área de acampamento onde é possível também fazer refeições.

Outro miradouro bastante visitado é o Miradouro da Nova Estrela / Terreiro Velho. É aqui que se tem uma vista fenomenal para o sul da Ilha e para o Boné de Jockey. Com os olhos bem atentos, consegue ver daqui a cascata Oquê pipi. É sem dúvida uma daquelas imagens que não lhe vai sair da memória tão cedo.

Já falamos da floresta, das praias, dos mangais, e dos miradouros. O resto da ilha é constituído por antigas plantações ou Roças que foram abandonadas após a independência e que passaram os anos intermédios a ser recolonizadas pela selva ou a servir de alojamento para a população local.

Visitar uma Roça de cacau ou de café é uma experiência muito interessante e enriquecedora. Além de aprender mais sobre a história do país, também vai ver em primeira mão como vive a comunidade.

ROÇAS DO PRÍNCIPE

ROÇA PORTO REAL

A Roça de Porto Real é a segunda maior na Ilha do Príncipe (a seguir à roça Sundry). Funcionava como sede comercial da ilha e tal facto justifica a dimensão dos edifícios que a compõem e de todo o complexo que a envolve. Hoje em dia encontra-se desabitada e em avançado estado de degradação. Localiza-se à saída da cidade de Santo António, na estrada que a liga a São Joaquim e a outras comunidades do sul da ilha. Apesar do seu pobre estado de conservação, é uma roça a visitar porque a natureza que dela se foi apropriando através dos tempos acabou por lhe dar uma nova vida.

É na Roça Porto Real que temos a certeza que a natureza é mais forte que o homem. No caminho para a entrada/sede do Parque Natural vai encontrar umas escadarias que parecem apenas isso. No entanto, atrás dessas escadarias e completamente devorado pela floresta, encontra-se o antigo Hospital da Ilha, que há pouco menos de 30 anos ainda se encontrava em funcionamento. Hoje, as paredes servem de base a raízes que se estendem até ao céu, e os corredores imensos parecem saídos de um filme encantado. É sem dúvida um dos espaços mais imponentes e impressionantes da Ilha.

É também em Porto Real que pode conhecer a Cooperativa de Valorização de Resíduos (CVR). Uma cooperativa de mulheres que, desde 2016, vem transformando o vidro da Ilha em joias absolutamente únicas e especiais, além do composto que produzem para os agricultores locais. Na sua fábrica, podem ficar a conhecer a Zinha e a Bela, duas das mulheres mais impressionantes da Ilha, que sozinhas levam a CVR a ser um exemplo mundial de negócios sustentáveis e responsáveis. Não perca a oportunidade de se inspirar por elas, e de levar umas joias de prenda para amigos e família.

A Roça Sundy foi, outrora, uma das maiores plantações de cacau do Mundo. Hoje, concessionada a uma empresa privada, foi reabilitada para ser um boutique hotel e localiza-se no norte da ilha (oeste).

Visitar a Roça Sundy é uma verdadeira viagem ao passado! Foi das poucas roças em todo o país em que a casa senhorial se manteve conservada ao longo dos anos, era aqui a Residência oficial do Presidente da República na Ilha. Assim, até há poucos anos era possível observar a mobília dos anos 50 que aqui foi trazida ainda antes da independência, bem como o chão, teto e muitos utensílios do passado. O novo hotel conseguiu recuperar muita desta mobília e ambiente, e por isso entrar aqui hoje consegue ter o efeito de uma viagem atrás no tempo, com um toque de modernidade.

É também nesta roça que se consegue uma proximidade única à comunidade local, permitindo-lhe ter a experiência autêntica de poder conviver e conversar com os habitantes da roça num dos vários “bancos da má língua” do quintal; assistir a uma missa na capela; brincar com as crianças na creche e passear por entre vestígios de história que se encontra a cada esquina.

No resto da propriedade poderá encontrar ainda as cavalariças, que era dos edifícios mais imponentes e sinal de riqueza da altura; as fábricas e oficinas onde ainda se encontram vestígios dos mecanismos a vapor e os comboios antigos; o antigo Hospital e a antiga Capela. E por toda a roça, é possível encontrar vestígios dos antigos caminhos de ferro que cruzavam a ilha para transportar cacau e café.

Esta roça é talvez um dos hotspots para os fãs da astronomia e da física, já que foi aqui que em 1919 Arthur Eddington provou a Teoria da Relatividade de Albert Einstein. Pode por isso visitar o Ciência Sundy, um museu dedicado à temática. É também no mesmo edifício que pode visitar uma coleção de maquinaria antiga.

Na Roça Sundy, é ainda possível visitar a Fábrica de Chocolate, e aprender sobre o processo de produção de transformação de cacau, e experimentar um dos melhores chocolates do mundo!

Descendo pela Roça Sundy, pode ir visitar a Praia Sundy, outrora uma comunidade piscatória e que hoje é onde está o hotel mais luxuoso da Ilha. E se a carteira não lhe permite ficar alojado aqui, aproveite para vir aqui comer o pequeno-almoço, almoçar ou jantar, conhecer o restaurante em forma de baleia feita de bambu e dar um mergulho na Praia Sundy.

A Roça Paciência situa-se entre a localidade do Picão e Belomonte, no norte da Ilha (Este). Também é concessão privada e ainda hoje tem uma forte atividade agrícola, com unidades de processamento de cacau e café e um laboratório de investigação e desenvolvimento. As plantações adjacentes encontram-se, por isso, em processo de renovação e são um ótimo exemplo para quem tem interesse em saber o que é uma plantação destes produtos.

É também na Roça Paciência que pode conhecer uma série de espécies de plantas aromáticas e medicinais e aprender com a riqueza fitobiológica da Ilha.



ROÇA ABADE

A Roça Abade, que fica no “fim” da comunidade de Abade, tem também uma vista extraordinária para o Boné de Jockey e a seus pés as antigas senzalas onde ainda hoje vive a comunidade. A antiga casa senhorial foi também transformada numa simpática Guest House.

ROÇA SÃO JOAQUIM

A Roça de São Joaquim é a mais longínqua, mas acredite que vale muito a pena fazer o caminho. A estrada que se faz até São Joaquim é das bonitas da Ilha, com ainda muitas técnicas de construção antigas à vista.

Ao chegar a São Joaquim damos de caras imediatamente com a casa principal, que hoje está praticamente degradada. É uma roça que, devido aos animais que circulam livremente por ali (porcos, cabras, etc.), tem alguma sujidade e é preciso atenção onde se põe os pés. Mas a vista extraordinária desta Roça, nomeadamente para os Picos João Dias Pai e João Dias Filho e para a Baía das Agulhas, faz com que valha muito a pena conhecer esta comunidade.

As antigas sanzalas continuam a servir de habitação às pessoas que formam a comunidade de São Joaquim. E é por aí que se pode descer até ao Rio Banzú (onde há um mangal), onde pode também banhar-se na Praia Caixão. Esta é uma praia única na Ilha pela sua areia escura e estar no mar deslumbrante a olhar para os picos imponentes, é qualquer coisa de inesquecível.

Continuando a caminhar e atravessando o Rio Bazú, pode ir ter à comunidade piscatória da Lapa.

Se continuar caminho depois da Lapa, pode ir ter à Roça Maria Correia (demora mais ou menos 2h a chegar lá desde São Joaquim). Pelo percurso, terá de atravessar três rios pelo que é aconselhável optar pelo período de maré vazia. A visita vale a pena pela beleza natural da Baía das Agulhas e pelas cascatas refrescantes que aí se encontram. Apesar deste não ser um Trilho Recomendado da Biosfera, para entrar na Roça Maria Correia tem também que ir com Guia certificado, pois encontra-se já dentro do Parque Natural do Príncipe.



ROÇA BELO MONTE

A Roça BeloMonte foi também recuperada num luxurioso hotel. A comunidade que aqui vivia foi realocada para novas habitações construídas na hoje Comunidade de BeloMonte, a poucos metros do hotel.

No hotel, pode alimentar-se de boa comida e de boas vistas, pois a paisagem estonteante do hotel faz com que valha muito a pena aqui vir. É também no hotel que pode visitar um museu sobre os valores culturais e naturais da Ilha do Príncipe.

ROÇA NOVA CUBA

A Roça Nova Cuba é a que fica mais perto da cidade de Santo António. Saindo do bairro da Ribeira Formiga, basta seguir em frente e vai dar com as ruínas antigas desta roça. Apesar de ter pouco para ver, dado o estado das ruínas, este passeio ao longo da Ribeira Formiga, passando por bambuzais, é um passeio bastante agradável!

ROÇA BELA VISTA

A Roça Bela Vista é também acessível a pé desde a cidade de Santo António e basta seguir o Rio Papagaio pela sua margem esquerda até a encontrar. Aqui também irá encontrar bastantes ruínas, mas contrariamente à Nova Cuba, na Bela Vista existe uma comunidade, que vive nas antigas senzalas.





ATIVIDADES

Rota do Cacau

Até ao início dos anos 1800, só havia cacau na América Latina. Quando o rei de Portugal, D. João VI (1767-1826), percebeu que estava a ponto de perder o Brasil como colônia portuguesa, ordenou que fossem embarcados cacaueiros para a colônia portuguesa mais segura de São Tomé e Príncipe.

As árvores chegaram à Ilha do Príncipe em 1819. Rapidamente, vieram pessoas escravizadas do oeste africano e trabalhadores contratados de outras colônias portuguesas, particularmente Cabo Verde, Angola e Moçambique, para trabalhar nas plantações que surgiriam em seguida. Os cacaueiros desenvolveram-se no rico solo vulcânico. No início dos anos 1900, São Tomé e Príncipe era o maior exportador de cacau do mundo, o que lhe valeu o apelido de “Ilhas do Chocolate”.

Mas as condições de vida desses trabalhadores contratados eram tão más e o seu tratamento pelos senhores da terra era tão brutal que, em 1910, os fabricantes de chocolate britânicos e alemães boicotaram o “cacau português”, o que levou ao declínio das plantações locais.

As roças foram completamente abandonadas depois de São Tomé e Príncipe conquistar a sua independência de Portugal, em 1975. Agora, encontram-se em variáveis estados de decadência.

Numa visita às várias plantações agro-florestais da Ilha, culminando na fábrica de chocolate da Roça Sundy, aprenderá os segredos do processo de produção, secagem e transformação e saboreará deliciosas iguarias de cacau.

Rota do Café

O café foi introduzido nas ilhas em 1787, impulsionado pelo Capitão-mor João Baptista da Silva Lagos, mas só conseguiu ganhar importância no período anterior ao da introdução, em 1822, do cacau.

Foram introduzidas duas espécies: o arábica, cultivado nas regiões de média altitude, e o libéria, cultivado na metade sul da ilha e noutras manchas para leste.

Existe ainda o café libérica, um híbrido dos anteriores e uma espécie de café quase extinta. A produção deste café foi abandonada porque era muito menos produtiva do que o Arábica e o Robusta e porque os seus grãos, que são particularmente grandes e duros, têm de ser descascados à mão, um a um.

Mas a cultura do café foi logo ultrapassada pela do cacau, não só devido à falta de mão-de-obra, mas também devido à evolução desfavorável das cotações do café no mercado internacional.

Ainda hoje, apesar de alguma recuperação lenta da produção do cacau no país e da sua fama como as ilhas de chocolate”, São Tomé e Príncipe deixou há muito de ser citado como um país produtor de café, embora atualmente, algumas pequenas empresas estejam a tentar ressuscitar a produção e exportação do café do arquipélago, ocorrendo esta de forma pontual e esporádica.

Com o seu guia, pode ser apresentado a vários produtores locais de café e conhecer as várias espécies de café, provando os diferentes grãos. E, apesar de culturalmente não ser muito frequente o consumo de café nas casas dos principenses, pode ser que tenha sorte e consiga provar um café da Ilha feito no fogo, pois não há nada melhor para os sentidos!

OBSERVAÇÃO DE TARTARUGAS

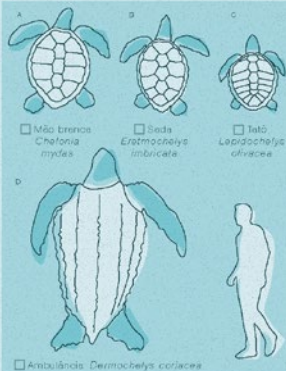
A época de nidificação das tartarugas marinhas na Ilha do Príncipe acontece de outubro a março, sendo o pico de maior número de desovas durante os meses de dezembro e janeiro.

Pode observar este fenómeno inesquecível através da Fundação Príncipe e sempre acompanhado de um Guia Formado e Capacitado. O seu guia terá que marcar a visita com a equipa da Fundação para garantir que não existem vários grupos ao mesmo tempo na praia, reduzindo assim ao máximo o impacto destas visitas e a implementação de boas práticas.

As visitas acontecem na maior praia de nidificação da Ilha, a Praia Grande, que fica no norte da Ilha. Para aí chegar o caminho é bastante complicado e por isso aconselhamos a que vá com um condutor experiente, dado que terá que fazer o caminho de noite e sem qualquer iluminação.

ESPÉCIES QUE OCORREM NO PRÍNCIPE

☒ Marque as suas observações



GUIA PARA OBSERVAÇÃO DE TARTARUGAS MARINHAS NA ILHA DO PRÍNCIPE

A Ilha do Príncipe é um refúgio para muitas espécies de tartarugas marinhas. Podem encontrá-las na água ou nas praias ao redor da ilha, durante o dia ou à noite.

Este guia de boa conduta irá ajudá-lo a fazer uma observação sem perturbar estas animais ameaçados de extinção e protegidos no mundo inteiro.

PRAIA DE OBSERVAÇÃO

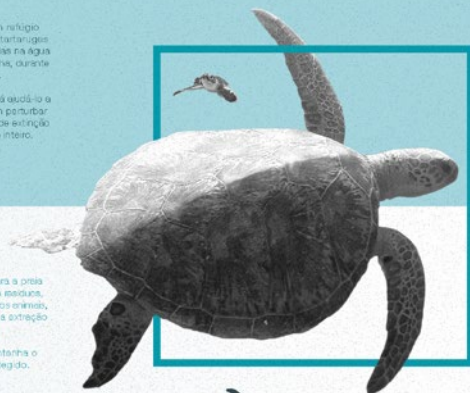


1 Praia Grande



Não seja uma ameaça para a presa nem para o mar: não deixe escombros, não espalhe lixo ou outros materiais, não acede a caça furtiva e a extração ilegal de areia.

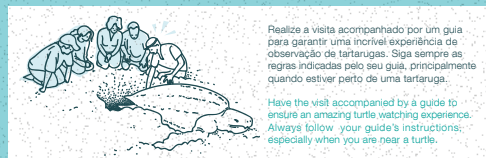
Seja responsável e mantenha o ambiente limpo e protegido.



OBSERVAÇÃO DE TARTARUGAS

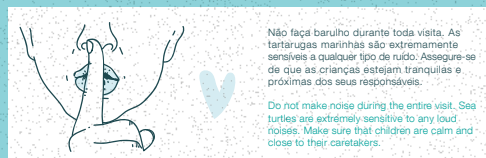
SEA TURTLE WATCHING

FÊMEAS NA DESOVA NESTING FEMALE



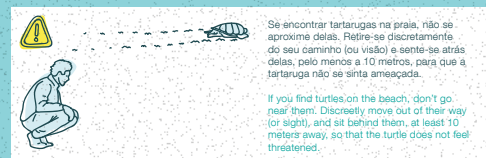
Realize a visita acompanhado por um guia para garantir uma incrível experiência de observação de tartarugas. Siga sempre as regras indicadas pelo seu guia, principalmente quando estiver perto de uma tartaruga.

Have the visit accompanied by a guide to ensure an amazing turtle watching experience. Always follow your guide's instructions, especially when you are near a turtle.



Não faça barulho durante toda visita. As tartarugas marinhas são extremamente sensíveis a qualquer tipo de ruído. Assegure-se de que as crianças estejam tranquilas e próximas dos seus responsáveis.

Do not make noise during the entire visit. Sea turtles are extremely sensitive to any loud noises. Make sure that children are calm and close to their caretakers.



Se encontrar tartarugas na praia, não se aproxime delas. Retire-se discretamente do seu caminho (ou visão) e sente-se atrás delas, pelo menos a 10 metros, para que a tartaruga não se sinta ameaçada.

If you find turtles on the beach, don't go near them. Discreetly move out of their way (or sight), and sit behind them, at least 10 meters away, so that the turtle does not feel threatened.



As luzes brancas são proibidas durante a noite na praia! Utilize apenas lanternas de luz vermelha, pois é a única que, pela sua frequência, é menos visível aos olhos das tartarugas.

White lights are prohibited at night on the beach! Use only flashlights with a red-light filter, as it is the only light that, due to its frequency, is less visible to turtles.



Nunca aponte uma lanterna diretamente para a cabeça de uma tartaruga ou em sua direção, pois pode cegar temporariamente a tartaruga, causando desorientação e pode ferir seus olhos.

Never shine a flashlight directly at a turtle's head or in its direction, as it can temporarily blind the turtle, causing disorientation and may injure its eyes.



Nunca tire fotos com flash, pode causar desorientação e danos aos olhos sensíveis de tartaruga, perturbando o seu comportamento.

Never take photos with flash, as it can also cause disorientation and damage to the turtle's sensitive eyes, seriously disturbing its behavior.



Nunca toque uma tartaruga. Ao tocá-las podemos alterar o seu comportamento. Também aumenta o risco de contaminar o animal com produtos químicos ou de contrair doenças.

Never touch a turtle. They are wild animals and, by touching them, we can negatively impact their behavior. It also increases the risk of contaminating them with harmful chemicals or contracting diseases.

NINHOS E FILHOTES NESTS AND HATCHLINGS



Ande com cuidado na praia, sempre olhando para a areia ao redor de seus pés, pois você pode pisar em filhotes por acidente.

Walk carefully on the beach, always looking at the sand around your feet, as you may step on hatchlings by accident.



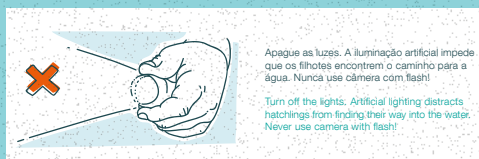
Respeite os ninhos! Não perturbe o local do ninho, evite pisar na área próxima aos locais marcados e nunca remova os marcadores do ninho.

Respect the nests! Do not disturb the nest site, avoid stepping on the area close to marked locations and never remove the nest markers.



Não seja uma ameaça para a praia nem para o mar. Seja responsável e não deixe resíduos! Mantenha o ambiente limpo e protegido.

Don't be a threat to the beach or to the sea. Be responsible and don't leave any waste behind! Keep the environment clean and protected.



Apague as luzes. A iluminação artificial impede que os filhotes encontrem o caminho para a água. Nunca use câmera com flash!

Turn off the lights. Artificial lighting distracts hatchlings from finding their way into the water. Never use camera with flash!



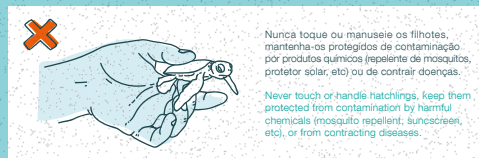
Não faça fogueiras nas praias durante o período reprodutivo (setembro à maio). Eles podem impedir as fêmeas de nidificar e perturbá-las. Além disso, pode danificar ninhos próximos.

Don't make fires on the beach during the reproductive period (September to May). They may deter the females from nesting and disturb them. Also, it may damage nearby nests.



Não traga seu animal de estimação com você para a praia, eles podem machucar ou matar os filhotes ou perturbar o ninho.

Don't bring your pet with you to the beach; they may harm or kill the hatchlings or disturb the nest.



Nunca toque ou manuseie os filhotes, mantenha-os protegidos de contaminação por produtos químicos (repelente de mosquitos, protetor solar, etc) ou de contrair doenças.

Never touch or handle hatchlings, keep them protected from contamination by harmful chemicals (mosquito repellent, sunscreen, etc), or from contracting diseases.

OBSERVAÇÃO DE BALEIAS

É possível observar várias espécies de cetáceos e mamíferos marinhos, ao longo da costa da Ilha do Príncipe.

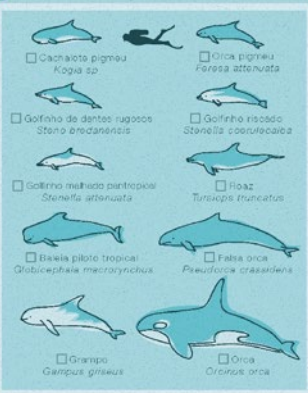
A melhor altura para observar as baleias corcunda e/ou os cachalotes é entre julho e outubro, quando estas se aproximam das Ilhas do arquipélago com as suas crias, para proteção. O facto de estarem com crias, faz com que estejam mais sensíveis e por isso, apesar de ser possível observá-los, não consegue nem deve tentar aproximar-se muito.

Poderá observar as baleias mesmo da costa - particularmente a partir da Roça Belo Monte, Ponta do Sol, Miradouro da Nova Estrela e do Bom Bom.

Mas também pode fazer passeios de barco para observação de baleias. Embora os passeios de barco sejam possíveis durante todo o ano, podendo observar golfinhos por exemplo, só é possível a observação de baleias quando estas estão em migração na região.

ESPÉCIES QUE OCORREM NO PRÍNCIPE

✕ Marque as suas observações



GUIA PARA OBSERVAÇÃO DE BALEIAS E GOLFINHOS NA ILHA DO PRÍNCIPE

A Ilha do Príncipe faz parte de uma migração de diversas espécies de baleias e golfinhos (cetáceos), principalmente durante o período de junho a setembro.

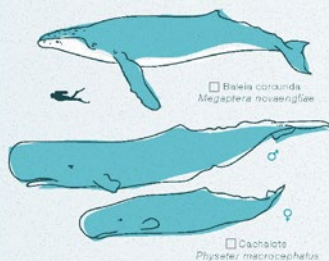
Este guia de boas condutas irá facilitar a observação segura de baleias e golfinhos, pois, além de não observar um encontro (resquecimento), incluindo aprendizagem sobre os aspectos biológicos e ecológicos destes magníficos animais.



PONTOS DE OBSERVAÇÃO NA ILHA



1 Ilha Bom Bom 2 Miradouro Belo Monte 3 Ponta Verde 4 Roça Claudio Corado 5 Comunidade São Joaquim 6 Caminho Lazer - O que Daniel



OBSERVAÇÃO DE BALEIAS

WHALE WATCHING TOURS

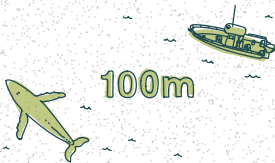
AVISTAMENTO DE BALEIAS E GOLFINHOS

WHALE AND DOLPHIN WATCHING



Desacelere - quando se observam baleias e/ou golfinhos, deve-se diminuir a velocidade do barco. A velocidade não deve exceder a velocidade dos animais.

Slow down - when a whale or dolphin is sighted, the boat speed must be reduced and should not exceed the speed of the animals.



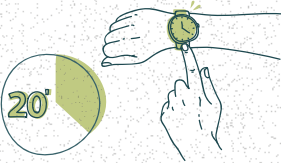
Não se aproxime a menos de 100 metros dos grupos de baleias e/ou golfinhos. Se os animais estiverem curiosos e se aproximarem de si, coloque os motores em ponto morto até que estejam longe do caminho do seu barco.

Do not get closer than 100 meters from the whale(s) or dolphins. If the animals are curious and come towards you, put the engines in neutral and do not re-engage them until the animals move away from your boat.



Não circue as baleias ou golfinhos. Se houver um segundo barco, ele deve seguir atrás do primeiro barco, nunca tendo animais no meio deles.

Do not surround the whales or dolphins. If there is a second boat, you must follow behind the first boat, never positioning the animals between the two boats.



Limite o tempo com as baleias ou golfinhos a 20 min. Permita que os cetáceos controlem a natureza e a duração das interações. Se eles claramente se afastarem, deixe-os ir embora.

Limit your time with the whales or dolphins to 20 min. Allow the cetaceans to control the nature and the duration of the interactions. If they clearly move away, let them go.



Tome especial cuidado com grupos de mães e crias de baleias e golfinhos. Eles são mais sensíveis a distúrbios. Não separe estes grupos.

Take special care with groups of mothers and calves. They are more sensitive to disturbance. Never separate them.

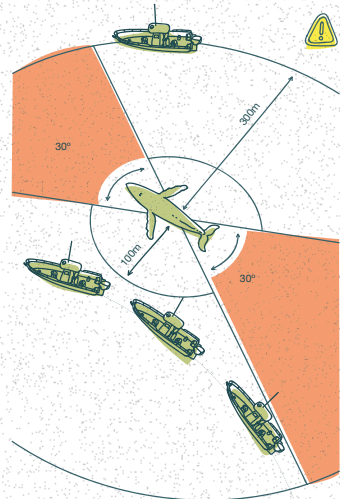


Nunca toque, alimente ou nade com as baleias ou golfinhos! Para a sua segurança e para a deles. Baleias e golfinhos são animais selvagens e ao tocar ou alimentar, estes animais podem mudar drasticamente a sua rotina e biologia.

Never touch, feed or swim with the whales or dolphins! For their safety and yours too. Whales and dolphins are wild animals and by touching or feeding them we can drastically change their routine and biology.

COMO REALIZAR A APROXIMAÇÃO

HOW TO APPROACH



● Não invada a zona vermelha, nem para esperar, nem para perseguir os animais.

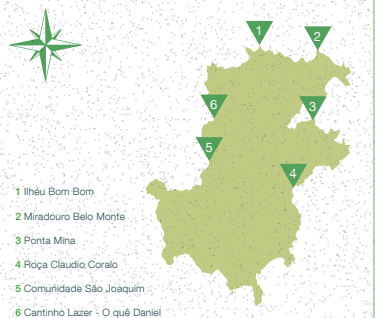
● Do not enter the red zone, neither to wait, nor to chase the animals.

Mantenha o caminho livre para as baleias e golfinhos. Nunca se deve aproximar das baleias e/ou golfinhos pela frente dos animais. Deverá fazê-lo sempre por detrás ou pelas laterais. Evite a separação dos grupos. Não se mova entre eles. Se não tiver certeza dos seus movimentos, simplesmente abraque e coloque o motor em ponto morto. Não faça mudanças repentinas na velocidade ou direção do barco. Evite qualquer ruído excessivo e nunca pare o motor do barco.

Keep the whales and dolphins' way clear. Never approach whales and dolphins from the front. Do it from the back or from the sides. Do not move amongst the groups. If you are unsure of their movements, simply slow down and put the engine into neutral. Do not make sudden changes in the speed or direction of the boat. Avoid any excessive noise and never stop the engine.

PONTOS DE OBSERVAÇÃO NA ILHA

OBSERVATION POINTS ON THE ISLAND



- 1 Ilhéu Bom Bom
- 2 Miradouro Belo Monte
- 3 Ponta Mina
- 4 Rocha Claudio Coralo
- 5 Comunidade São Joaquim
- 6 Cantinho Lazer - O quê Daniel

a. 3 dias, como aproveitar a Ilha?

Se escolher marcar apenas 3 dias para o Príncipe, não se esqueça que devido aos voos, o primeiro e o segundo dia não dão para aproveitar muito, pois o horário de chegada e de partida e o anoitecer cedo, fazem com que não possa aproveitar muito.

Tente marcar o máximo que conseguir – guia, carro, alojamento, etc. – antes de chegar. Assim, poderá garantir que tem um carro à sua espera e que não perde tempo na procura desses serviços.

Dia 1: Supondo que chega ao Príncipe no primeiro voo da manhã, estará a aterrar pelas 9h30/10h. Enquanto espera pela sua mala e encontra o seu motorista e até chegar ao hotel, facilmente é hora de almoço, então é aqui que se apercebe que o tempo que marcou na Ilha foi muito pouco! Aproveite então para almoçar na cidade e comer o seu primeiro peixe grelhado com banana frita. Se conseguir e algum restaurante tiver disponível, experimente um dos vários pratos da terra.



Depois de almoço, faça um tour até à roça Sundy, para conhecer a comunidade, o Boutique Hotel, o museu Ciência e a Fábrica de Chocolate.

Quando sair da Sundy, pode sair pela Ponta do Sol, aproveitando para observar o miradouro do sul. Continua o caminho pelo norte da Ilha, passando primeiro pela Roça Paciência para conhecer as plantações e seguindo até ao Hotel BeloMonte, onde vai poder ver o miradouro das Antenas e o da Praia Banana e depois relaxar com um belo Cocktail na maravilhosa explanada do hotel, enquanto vê o pôr do sol.

À noite, pode aproveitar um jantar mais relaxante na cidade, onde poderá aproveitar a vida citadina.



Dia 2: No segundo dia, tem que acordar bem cedo! Combine com um guia certificado e faça uma caminhada até à Cascata Oquê pipi. Quando terminar o trilho pode depois visitar o miradouro da Nova Estrela, onde se observa o Boné de Jóquei e visitar o Terreiro Velho, onde se consegue uma visão quase 360º do verde e azul da ilha. Depois do Terreiro Velho e passando pela Nova Estrela, continue para sul até à comunidade piscatória de Abade. Tente ver se o seu Guia consegue organizar um almoço nesta comunidade. Depois desce até à cidade de Santo António e pode ir visitar o mercado regional, o Centro Cultural, o Palácio do Governo (não se pode entrar de chinelos nem de alças), a Praça Marcelo Veiga e pode dar uma volta pelas ruas e ruelas para experienciar a cidade.



Dia 3: E é assim que se chega num instante ao terceiro dia. Vamos assumir que conseguiu marcar o voo de regresso para a tarde e ainda consegue aproveitar a manhã. Assim, será mais um dia a acordar cedinho para um último passeio – desta vez de barco. Combina com o seu guia uma boleia desde Santo António e daí vai até ao norte onde poderá conhecer e mergulhar nas belíssimas praias do Norte: praia Macaco, praia Boi, praia Banana, etc. Depois da manhã de relaxamento, é tempo de regressar à cidade para recolher as malas e ir para o aeroporto, para o seu voo de 45min pelo oceano translúcido até à ilha irmã de São Tomé.

E o almoço? Não se preocupe, o seu guia arranja-lhe umas quantas dúas (água de coco) nas praias, e vai cheio de vitaminas no regresso a São Tomé.



b. 1 semana, como experienciar o Príncipe?

Sem dúvida que uma semana no Príncipe é uma escolha muito mais acertada, porque poderá aproveitar a Ilha de acordo com a filosofia de vida local – leve leve !

Dia 1: Se chegar ao Príncipe no primeiro voo da manhã, chegará ao seu hotel ao final da manhã e poderá com calma, arrumar as suas coisas e dar uma volta pela cidade de Santo António. Experimente um dos vários restaurantes locais, passeie ao longo do Rio Papagaio e jante cedo também na cidade, para aproveitar a primeira noite e ir à Praia Grande ver a desova das tartarugas. Isto porque se não conseguir assistir na primeira noite, ainda terá várias outras para tentar.



Dia 2: No segundo dia pode e deve levantar-se bem cedinho. Com o seu guia formado e capacitado, faça um dos Trilhos Recomendados da Biosfera. Pode fazer a Cascata Oquê Pipi ou subir ao Pico Papagaio, por exemplo. Quando terminar o trilho, aproveite para visitar o miradouro da Nova Estrela, a Roça e comunidade Terreiro Velho e a comunidade da Nova Estrela. Peça ao seu guia que tente marcar almoço na comunidade da Praia Abade e aproveite o resto do dia a conhecer o “sul” da Ilha – note que na região, a zona da Nova Estrela, Terreiro Velho, Abade, são conhecidas como o Sul, apesar de geograficamente não estarem no sul. Em Abade, explore a comunidade piscatória, visite a Roça Abade e faça o pequeno trilho do mangal para observar a avifauna endémica. Depois de terminar o dia no Sul, aproveite o final do dia para tomar uma cerveja nacional num dos vários quiosques da cidade, aproveitando assim para conviver e conhecer os habitantes da cidade. Jante um prato tipicamente regional e vá descansar, que amanhã é outro dia!

Dia 3: Neste dia 3 também tem que acordar cedo, para poder aproveitar o dia no mar. Organize uma viagem de barco até à Baía das Agulhas, com uma passagem pelas praias do Norte. Este seria um passeio durante todo o dia e por isso leve alguma comida para almoço, se não tiver sorte de conseguir um peixinho na comunidade da Lapa ou na Praia Das Burras. Vá até à Baía das Agulhas onde vai poder deliciar-se com aquelas paisagens, fazer snorkeling nas águas cristalinas e quem sabe, ser acompanhado por um grupo de golfinhos. No regresso, tente almoçar por uma das comunidades piscatórias e passe a tarde a explorar as praias do Norte, terminando o dia na Praia Banana.

Combine com o seu guia para o apanhar no Hotel BeloMonte e para o barco regressar sozinho. Assim, pode pedir um transfer ao hotel desde a Praia Banana até ao hotel, e aí ter um jantar deslumbrante. Aproveitando estar aí, e antes do sol se pôr, explore os miradouros da Praia Banana e das Antenas, antes do jantar ficar pronto. E relaxe, com um belo cocktail na esplanada do hotel. Regresse ao seu hotel para o merecido descanso.



Dia 04: E como os dias de barco são cansativos, neste quarto dia de Príncipe não precisa acordar tão cedo, já que hoje vai explorar o Norte. Siga caminho desde o seu alojamento até à Roça Sundy. No caminho, passe pela Ponta do Sol para se deslumbrar pelas vistas. Na Sundy, explore a comunidade, os museus, os caminhos e aproveite para almoçar no Boutique hotel. Depois de almoço siga pelo aeroporto até à Roça Paciência, onde vai poder ficar a conhecer as plantações de cacau, café, baunilha e os jardins de plantas medicinais e aromáticas. Depois de visitar a Paciência, desça até à cidade onde poderá também aproveitar o fim do dia na cidade e jantar um belo repasto de pratos tradicionais no restaurante Rosa Pão, e deliciar-se com a maravilhosa Rosita.



Dia 05: Hoje é dia de se mimar. Peça um transfer até à Praia Sundry onde se pode deliciar num maravilhoso buffet de pequeno-almoço. Aproveite para conhecer o hotel, mergulhar na Praia Sundry e beber um dos maravilhosos cocktails de frutos locais. Depois da Praia Sundry siga caminho até ao Bom Bom, onde poderá aproveitar a praia Bom Bom e a praia Santa Rita, e ainda subir ao Ilhéu para aproveitar o TR05. Depois de um dia de praia maravilhoso, regresse à cidade para usufruir de um jantar tranquilo.



Dia 06: No penúltimo dia, suba da cidade até Porto Real, onde pode conhecer a Cooperativa de Valorização de Resíduos onde se pode abastecer de prendas únicas e originais e conhecer as incríveis Bela e Zinha. Ainda em Porto Real, explore o antigo Hospital, que é um dos sítios mais extraordinários da Ilha. Visite a comunidade e siga caminho até São Joaquim, por uma das estradas mais bonitas da Ilha. No regresso de São Joaquim, regresse à Roça Sundry onde pode também ter um almoço relaxado na mesma Roça onde Sir Eddington provou a teoria da relatividade de Einstein. Depois de almoço, regresse à fábrica de chocolate para a sobremesa e para algumas prendas de última hora. No regresso à cidade poderá com calma fazer as malas, dar um último passeio na cidade, ir assistir ao retirar das bandeiras na Praça Marcelo da Veiga, e tomar uma última Nacional.



Dia 07: E infelizmente, 7 maravilhosos dias no Príncipe chegaram ao fim. Tome um pequeno-almoço tranquilo, faça as malas e está na altura de regressar à Ilha de São Tomé. Passô!

c. Quer muito voltar, e agora?



VOLTE! A Ilha estará sempre cá de braços abertos para b receber e acredite, há tanto, mas tanto para descobrir e conhecer!

Bibliografia

- Afonso, P., Porteiro, F.M., Santos, R.S., João, P., Worms, J. & Wirtz, P. (1999). Coastal Marine Fishes of São Tomé Island (Gulf of Guinea). *Arquipélago - Life and Marine Sciences*, 17A, 65–92.
- Alexandre, A., Silva, J., Ferreira, R., Paulo, D., Serrão, E.A. & Santos, R. (2017). First description of seagrass distribution and abundance in São Tomé and Príncipe. *Aquat Bot*, 142.
- Bell, R.C., Cerfáco, L.M.P., Scheinberg, L.A., Drewes, R.C. (2022). The Amphibians of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_18
- Bollen, A., Matilde, E. & Barros, N. (2018). An updated assessment of the seabird populations breeding at Príncipe and Tinhasas. *Ostrich*, 89, 47–58.
- Carvalho, I. et al. (2022). Cetaceans of São Tomé and Príncipe. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_23
- Carvalho, M., Rego, F., Palmeirim, J.M. & Fa, J.E. (2015). Wild meat consumption on São Tomé Island, West Africa: Implications for conservation and local livelihoods. *Ecology and Society*, 20.
- Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Bell, R.C., Melo, M. (2022). Biodiversity in the Gulf of Guinea Oceanic Islands: A Synthesis. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_1
- Cerfáco, L.M.P., Marques, M.P., Bell, R.C., Bauer, A.M. (2022). The Terrestrial Reptiles of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_19
- Cerfáco, L.M.P., Marques, M.P., Jacquet, F., Nicolas, V., Colyn, M., Denys, C., Sardinha, P.C. & Bastos-Silveira, C. (2015). Description of a new endemic species of shrew (Mammalia, Soricomorpha) from Príncipe Island (Gulf of Guinea). *Mammalia*, 79.
- Cerfáco, L.M.P., Santos, B.S., de Lima, R.F., Bell, R.C., Norder, S.J., Melo, M. (2022). Physical Geography of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_2
- da Costa, L.M., Maia, H.A., Almeida, A.J. (2022). The Fishes of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_17
- Dauby, G. et al. (2022). Classification, Distribution, and Biodiversity of Terrestrial Ecosystems in the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_3
- Dauby, G., Stévant, T., Barberá, P., Benitez, L., do Céu Madureira, M., Soares, F.C., Viennois, G. & de Lima, R.F. (2022). Classification, Distribution, and Biodiversity of Terrestrial Ecosystems in the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*.
- de Lima, R.F., Dallimer, M., Atkinson, P.W. & Barlow, J. (2013). Biodiversity and land-use change: Understanding the complex responses of an endemic-rich bird assemblage. *Divers Distrib*, 19.
- Espírito, A., António, M., Mata, A. & Lima RF. (2020). Toward sustainable logging in São Tomé, São Tomé and Príncipe—Final Report. Conservation Leadership Programme, . São Tomé.
- Ferreira-Airaud, B., Schmitt, V., Vieira, S., Rio, M.J.d.C.d., Neto, E., Pereira, J. (2022). The Sea Turtles of São Tomé and Príncipe: Diversity, Distribution, and Conservation Status. In: Cerfáco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_20

- Fundação Príncipe. (2019) Understanding the Remarkable Biodiversity of Príncipe Island – Scientific Report. Fundação Príncipe, Santo Antonio, Príncipe Island, www.fundacaoprincipe.org.
- Haroun, R., Herrero Barrencua, A. & Abreu, A.D. (2018). Mangrove habitats in são tomé and príncipe (gulf of Guinea, Africa): Conservation and management status. In: Coastal Research Library.
- Jaynes, K.E., Myers, E.A., Drewes, R.C. & Bell, R.C. (2021). New evidence for distinctiveness of the island-endemic príncipe giant tree frog (Arthroleptidae: Leptopelis palmatus). *Herpetological Journal*, 31.
- Madureira, M., Martins, A.P., Gomes, M., Paiva, J., Proença Da Cunha, A. & Do Rosário, V. (2002). Antimalarial activity of medicinal plants used in traditional medicine in S. Tomé and Príncipe islands. *J Ethnopharmacol*, 81.
- Melo, M., Jones, P.J., de Lima, R.F. (2022). The Avifauna of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Ceríaco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_21
- Nuno, A. (2021a). Caracterização da cadeia de valor do carvão vegetal em São Tomé e Príncipe e avaliação de riscos de deslocamento económico no âmbito de iniciativas relacionadas com sustentabilidade florestal. São Tomé.
- Nuno, A., Matos, L., Metcalfe, K., Godley, B.J. & Broderick, A.C. (2021). Perceived influence over marine conservation: Determinants and implications of empowerment. *Conserv Lett*, 14, e12790.
- Otero-Ferrer, F., Tuya, F., Bosch Guerra, N.E., Herrero-Barrencua, A., Abreu, A.D. & Haroun, R. (2020). Composition, structure and diversity of fish assemblages across seascape types at Príncipe, an understudied tropical island in the Gulf of Guinea (eastern Atlantic Ocean). *Afr J Mar Sci*, 42.
- Panisi, M., Sinclair, F. & Santos, Y. (2020). Single species action plan for the conservation of the Obô Giant Snail *Archachatina bicarinata*, 2021–2025.
- PAPE, Duarte – As roças de São Tomé e Príncipe – um património da Lusofonia. Estudo Prévio 9. Lisboa: CEACTION/UAL - Centro de Estudos de Arquitetura, Cidade e Território da Universidade Autónoma de Lisboa, 2016. ISSN: 2182-4339 [Disponível em: www.estudoprevio.net].
- Pina, A.A., Prazeres, M.J., Leal, A., Ramos, D., Bird, T., Benitez, L., Costa, E., Matos, L., Tafani, M., Alves, J., Courret, J. & Lima, R. (2022). Parque Natural do Príncipe (PNP) - Plano de Manejo 2022-2026.
- Polidoro, B.A., Ralph, G.M., Strongin, K., Harvey, M., Carpenter, K.E., Arnold, R., Buchanan, J.R., Camara, K.M.A., Collette, B.B., Comeros-Raynal, M.T., de Bruyne, G., Gon, O., Harold, A.S., Harwell, H., Hulley, P.A., Iwamoto, T., Knudsen, S.W., Lewembe, J. de D., Linardich, C., Lindeman, K.C., Monteiro, V., Munroe, T., Nunoo, F.K.E., Pollock, C.M., Poss, S., Russell, B., Sayer, C., Sidibe, A., Smith-Vaniz, W., Stump, E., Sylla, M., Tito De Moraes, L., Vié, J.C. & Williams, A. (2017). The status of marine biodiversity in the Eastern Central Atlantic (West and Central Africa). *Aquat Conserv*, 27, 1021–1034.
- Rainho, A., Meyer, C.F.J., Thorsteinsdóttir, S., Juste, J., Palmeirim, J.M. (2022). Current Knowledge and Conservation of the Wild Mammals of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Ceríaco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_22
- Roberts, C.M., McClean, C.J., Veron, J.E.N., Hawkins, J.P., Allen, G.R., McAllister, D.E., Mittermeier, C.G., Schueler, F.W., Spalding, M., Wells, F., Vynne, C. & Werner, T.B. (2002). Marine biodiversity hotspots and conservation priorities for tropical reefs. *Science* (1979), 295, 1280–1284.
- Stévant, T. et al. (2022). Diversity of the Vascular Plants of the Gulf of Guinea Oceanic Islands. In: Ceríaco, L.M.P., de Lima, R.F., Melo, M., Bell, R.C. (eds) *Biodiversity of the Gulf of Guinea Oceanic Islands*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06153-0_10
- Verbelen, P., Melo, M., Sangster, G. & Spina, F. (2016). A 90-year-old mystery solved: a potentially new species of owl from Príncipe. *Oryx*, 50. (Melo et al. 2022).





Passô (adeus em Lungu'iê)

Passô significa adeus no crioulo do Príncipe. Mas mais do que um adeus é um até logo. Esta pequena estação antes do paraíso fica na alma de quem a visita e os principenses ficam no coração. Mais do que conhecer uma Ilha, irá sair do Príncipe com uma família e a certeza que irá voltar!



Promotor:



Parceiros:



Ministério do
Turismo e
Sustentável



Florestas
Direção de



CÂMARA
DISTRITAL
DE CAUÉ



Turismo
Responsável
e Sustentável
São Tomé e Príncipe



Cofinanciamento:



CAMÕES
INSTITUTO DA
COOPERAÇÃO
E DA LÍNGUA
PORTUGUESA
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS