

ITINERÁRIO DE VIAGEM

São Tomé e Príncipe

29 de agosto a 12 de setembro de 2026

14 noites, duas ilhas, dois hotéis

01

São Tomé

29 ago a 2 set
Cidade, norte e Obô

02

Príncipe

2 a 7 set
Pico Papagaio e Agulhas

03

São Tomé

7 a 12 set
Sul, Rolas e o Equador

Voos, entrada no país e o que resolver primeiro

Os horários abaixo condicionam três dias do itinerário: a chegada tardia a 29 de agosto, a madrugada de 2 de setembro e o dia inteiro utilizável a 12 de setembro.

DATA	DIA	VOO	PARTIDA	CHEGADA
29 ago	sábado	TP1531, Lisboa para São Tomé	11h40 LIS	17h25 TMS
2 set	quarta	São Tomé para Príncipe	07h00	cerca de 07h40
7 set	segunda	Príncipe para São Tomé	11h00	cerca de 11h40
12 set	sábado	TP1532, São Tomé para Lisboa	21h35 TMS	05h20 LIS, dia 13

Visto: estás no limite, mas dentro

A estadia é de **14 noites, 15 dias de calendário**. O Serviço de Migração e Fronteiras publica isenção até 15 dias para cidadãos da UE, o que te coloca exatamente em cima da linha. O Portal das Comunidades do MNE escreve "desde que não exceda as duas semanas", que é uma leitura mais apertada.

Não precisas de e-Visa, que exigiria 7 dias úteis. Precisas de um telefonema à **Embaixada de São Tomé e Príncipe em Lisboa, 218 461 917**, a perguntar em concreto: entrada 29 de agosto, saída 12 de setembro, isento ou não.

Rede de segurança: o SMF em São Tomé concede prorrogação de permanência presencialmente. O que não se faz é ficar em overstay sem formalizar, porque o sistema é informatizado, a multa é diária em moeda forte e pode impedir o embarque.

Requisitos de entrada

- Passaporte com validade mínima de 6 meses além da estadia.
- Febre amarela só é exigida a quem chega de país endémico. Vindo de Lisboa, não se aplica.
- Taxa de turismo de cerca de 3,50 euros por pessoa por noite, cobrada pelos hotéis.
- Levar cerca de 20 euros em dinheiro para eventual taxa de entrada no aeroporto.

A luz do dia manda no itinerário

São Tomé fica a 0°22' de latitude, portanto o dia quase não varia ao longo do ano. Nas tuas datas: **amanhecer 05h09, nascer do sol 05h30, pôr do sol 17h37, escuro às 17h57**. Doze horas de luz, e sempre as mesmas.

Isto é mais apertado do que parece. Não há fim de tarde longo como em Portugal em setembro: às 18h já é noite fechada. Os horários deste documento estão construídos para **estar de volta antes das 17h30**, porque conduzir de noite em São Tomé, sem iluminação, com peões na berma e buracos que não se veem, é o risco mais evitável da viagem.

A contrapartida é boa: às 06h já há luz de sobra para arrancar cedo, e é isso que salva o dia 8.

Verificar na TAP

O troço de ida está em tarifa CLASSIC e o de regresso em **BASIC**. Confirma se o BASIC inclui bagagem de porão, porque vais voltar carregado de cacau e café.

Para fazer antes de partir

- ☐ Telefonar à Embaixada de STP em Lisboa e fechar a questão dos 15 dias.
- ☐ Confirmar bagagem de porão no troço BASIC de regresso.
- ☐ Consulta de medicina do viajante para profilaxia da malária. Alguns esquemas começam antes da partida.
- ☐ Confirmar alojamento no Príncipe. A oferta é muito limitada e esgota.
- ☐ Reservar os voos internos de 2 e 7 de setembro, se ainda não estiverem emitidos.
- ☐ Levantar euros em dinheiro vivo, notas pequenas. O país funciona a dinheiro.

Vista geral dos quinze dias

DATA	DIA	BASE	O ESSENCIAL
29 ago	sábado	São Tomé	Chegada 17h25. Jantar e dormir.
30 ago	domingo	São Tomé	Norte: Agostinho Neto, Santa Catarina, Lagoa Azul, Diogo Vaz.
31 ago	segunda	São Tomé	Bom Sucesso, Lagoa Amélia, Monte Café.
1 set	terça	São Tomé	Baleias de manhã, cidade à tarde. Deitar cedo.
2 set	quarta	Príncipe	Entregar o Terios e voar às 07h00. Santo António, Praia Banana.
3 set	quinta	Príncipe	Pico Papagaio, 680 m.
4 set	sexta	Príncipe	Baía das Agulhas de barco, saída 09h00.

DATA	DIA	BASE	O ESSENCIAL
5 set	sábado	Príncipe	Roça Sundy, Terreiro Velho, praias.
6 set	domingo	Príncipe	Feriado nacional. Cascatas e praia.
7 set	segunda	São Tomé	Voo 11h00, levantar o Mitsubishi. Claudio Corallo às 16h40.
8 set	terça	São Tomé	Dia longo: Cão Grande, Rolas e o Equador. 06h30 às 19h30.
9 set	quarta	São Tomé	Água Izé, São Nicolau, almoço nos Angolares, Micondó.
10 set	quinta	São Tomé	Interior: Bombaim, cascata e Nova Moca. Picada.
11 set	sexta	São Tomé	Nordeste: Governadores, Lagarto. Dia leve.
12 set	sábado	São Tomé	Mercado, compras, praia. Aeroporto 19h30, voo 21h35.

São Tomé, 29 de agosto a 2 de setembro

Base única na cidade. Este bloco cobre cidade, norte e o interior alto do Obô. O sul, que é o mais longe, fica para o bloco final, que tem mais dias.

29 Chegada ao fim da tarde

AGOSTO
Sábado

Aterragem às **17h25**. Fronteira, taxa, transfer. Estás na cidade por volta das 19h.

17h25	Aterragem do TP1531
50 min	<i>fronteira, taxa de 20 euros, bagagem</i>
18h15	Saída do aeroporto
15 min	<i>já de noite: o sol pôs-se às 17h37</i>
18h30	Check-in no Sonho
19h30	Jantar na marginal

Jantar na marginal e dormir. Tarefa única do dia: garantir dinheiro vivo. A dobra está fixada ao euro a cerca de 24,5 por euro e o euro é aceite em muitos sítios, mas multibanco é escasso e muitas vezes sem notas, e o cartão raramente passa fora de dois ou três hotéis.

30

AGOSTO

Domingo

Norte da ilha

CARRO

Cerca de 120 km ida e volta, na melhor estrada da ilha.

07h00	Pequeno-almoço e levantamento do Terios
08h00	Saída do Sonho
30 min	<i>estrada de Guadalupe</i>
08h30	Roça Agostinho Neto
09h15	Partida
1h30	<i>costa norte e oeste, o melhor alcatrão da ilha</i>
10h45	Diogo Vaz, em Ponta Figo: visita e prova
12h15	Partida
15 min	
12h30	Túnel de Santa Catarina
13h00	Partida
30 min	
13h30	Almoço em Neves
14h45	Partida
45 min	
15h30	Lagoa Azul: snorkel
16h45	Partida
20 min	
17h05	Praia das Conchas para o pôr do sol
17h45	Partida
50 min	<i>os últimos 20 minutos já sem luz</i>
18h35	No Sonho

- **Roça Agostinho Neto**, a maior da ilha: hospital, cavalariças, arquitetura colonial em ruína habitada.
- Túnel de Santa Catarina e a estrada da costa noroeste, das mais bonitas da ilha.
- **Praia dos Tamarindos e Lagoa Azul**, para snorkel. A Lagoa Azul é o melhor ponto acessível de terra.
- **Diogo Vaz**, plantação e fábrica de chocolate, com prova. Confirmar na véspera se recebem ao domingo.
- Regresso com paragem na Praia das Conchas.

Tratar hoje da reserva do barco das baleias para dia 1 e do guia da Lagoa Amélia para amanhã.

31

AGOSTO

Segunda

Montanha, Obô e café

CARRO

CAMINHADA

Dia inteiro no interior alto, sem passar pela cidade.

06h30 Pequeno-almoço

07h15 Saída do Sonho

1h *Trindade e a subida a Bom Sucesso, troço final degradado*

08h15 Bom Sucesso, encontro com o guia

08h30 Início da caminhada à Lagoa Amélia

3h *mais 450 m de desnível, ida e volta*

11h30 Regresso a Bom Sucesso

12h00 Partida

20 min

12h20 Roça Monte Café: museu do café e almoço

14h30 Partida

45 min

15h15 No Sonho, tarde livre

- **Jardim Botânico do Bom Sucesso**, sede do Parque Natural Obô, a cerca de 1150 m.
- **Caminhada à Lagoa Amélia**, 1475 m: cerca de 3 horas, dificuldade intermédia, mais 450 m de desnível, guia a partir de cerca de 40 euros. Piso lamacento, troncos e raízes. Botas, não sapatilhas.
- **Roça Monte Café** e o museu do café.
- Se sobrar tempo e disposição, Roça Bombaim, mais funda no interior.

A prova do Claudio Corallo *não* entra hoje de propósito. Ficas na montanha e não chegas à marginal às 16h40. Fica agendada para 7 de setembro.

01

SETEMBRO

Terça

Baleias de bossa e cidade

BARCO

05h45 Saída do Sonho para o embarque

06h30 Largada do barco

3h *costa leste, o trilho das baleias*

09h30 Regresso a terra

10h30 Almoço

12h00 Forte de São Sebastião e Museu Nacional

14h00 Catedral, Praça da Independência, marginal a pé

16h00 Saco do Príncipe feito, mala grande fechada no Sonho

19h00 Jantar cedo

21h00 Deitar. Alarme às 04h45

- **Manhã, observação de baleias.** Setembro está em pleno da época, que vai de final de julho a outubro. Saída cedo, 2 a 3 horas, tipicamente pela costa leste.
- Tarde na cidade: Forte de São Sebastião e Museu Nacional, Catedral, Praça da Independência. O mercado municipal vive de manhã, portanto deixa-o para dia 12.

Jantar cedo e deitar cedo. Saco pequeno feito para o Príncipe, mala grande deixada no hotel. Alarme para as 04h45.

02

SETEMBRO

Quarta

Entrega do carro e voo para o Príncipe

07H00

04h45 Alarme

05h20 Saída do Sonho

20 min *ainda escuro: o sol nasce às 05h30*

05h40 Aeroporto: entrega do Terios e check-in

07h00 Descolagem

Aeroporto às **05h40**, a entregar o Terios. O check-in doméstico é manual e a pesagem é rigorosa. O limite de bagagem do doméstico é muito inferior ao internacional, por isso a mala grande fica guardada no Sonho.

Príncipe, 2 a 7 de setembro

Reserva da Biosfera da UNESCO, cerca de 8 mil habitantes, e Santo António é a capital mais pequena do mundo. Quase tudo se faz com guia ou barco, e quase tudo se marca localmente na véspera. O voo das 07h00 dá-te cinco dias inteiros.

02

Chegada e Santo António

SETEMBRO

Quarta

Chegada por volta das **07h40**, com o dia todo pela frente.

07h40 **Aterragem no Príncipe**

20 min

08h00 Alojamento

09h00 Santo António a pé

11h00 **Marcar o barco das Agulhas e o guia do Papagaio**

12h30 Almoço

14h00 Praia Banana: 20 min de carro mais 15 min a pé da porteira

17h00 Regresso

- Instalar e fazer Santo António a pé, que se vê em duas horas.
- Tarde: **Praia Banana**, a imagem clássica da ilha, e Praia Boi.
- **Marcar hoje** as duas atividades que dependem de barco e de tempo: Baía das Agulhas e a subida ao Pico Papagaio.

03

Pico Papagaio

CAMINHADA

SETEMBRO

Quinta

05h15 Pequeno-almoço

05h45 **Saída com o guia**

06h15 Início da subida

2h45 *680 m por floresta densa*

09h00 **Cume do Pico Papagaio**

10h00 Início da descida

2h

12h00 De volta ao carro

13h00 Almoço

15h00 Roça Belo Monte, ou praia

17h30 Regresso

- Subida ao **Pico Papagaio, 680 m**, dentro do Parque Natural do Príncipe. Início muito cedo, com guia. Floresta densa, ocás enormes, orquídeas, e vista de toda a ilha do cume.
- Tarde de recuperação: Roça Belo Monte e a vista sobre a Praia Banana, ou praia.

04

SETEMBRO

Sexta

Baía das Agulhas

BARCO

O grande dia do Príncipe. Saída às **09h00**.

07h30	Pequeno-almoço
08h30	No ponto de embarque
09h00	Largada
25 min	
09h25	Baía das Agulhas: snorkel
10h30	Fim do snorkel, costa sul e praias pelo mar
14h00	Desembarque
14h30	Almoço tardio, tarde livre

Cerca de 20 a 25 minutos de barco até ao ponto de snorkel e cerca de uma hora de água na Baía das Agulhas. As torres de fonolito que saem do mar são a paisagem mais fora do comum do arquipélago.

Sendo época de baleias, pedir ao operador para fazer o percurso atento a cetáceos. Protetor solar, chapéu, sapatos que possam molhar.

05

SETEMBRO

Sábado

Roças históricas e cacau

08h00	Pequeno-almoço
09h00	Saída
25 min	
09h25	Roça Sundry e a placa do eclipse de 1919
11h00	Praia Sundry
13h00	Almoço na roça
14h30	Terreiro Velho
16h00	Nova Estrela a caminho
17h15	Regresso

- **Roça Sundry.** A 29 de maio de 1919 Arthur Eddington montou aqui o equipamento para observar o eclipse total que deu a primeira confirmação empírica da Relatividade Geral. Há placa a marcar o local. É o sítio historicamente mais importante do arquipélago.
- Praia Sundry e, se as condições permitirem, Praia Grande. É praia de desova de tartarugas, mas a época forte é novembro a fevereiro, portanto não contar com desovas.
- **Terreiro Velho**, a plantação de cacau do Claudio Corallo no Príncipe, se estiver a receber visitas.
- Nova Estrela a caminho.

06

SETEMBRO

Domingo

Dia lento

FERIADO NACIONAL

6 de setembro é o Dia das Forças Armadas. Serviços, lojas e parte dos operadores fecham.

09h00	Saída, sem horas rígidas
10h00	Cascata Oque Pipi ou São Joaquim
12h30	Almoço
14h00	Praia Macaco ou Praia Uba
17h00	Regresso e malas feitas

- Cascata Oque Pipi ou cascata de São Joaquim, caminhada curta.
- Praia Macaco ou Praia Uba.
- Ou um dia sem plano, que numa ilha destas é escolha legítima.

Fazer as malas hoje, porque amanhã é dia de voo.

07

SETEMBRO

Segunda

Manhã curta e regresso

11H00

07h30	Pequeno-almoço
08h30	Check-out
09h00	Última volta por Santo António
10h00	Aeroporto do Príncipe
11h00	Descolagem
40 min	
11h40	Aterragem em São Tomé

Check-out cedo, café, última volta por Santo António ou um mergulho rápido. Aeroporto do Príncipe às **10h00**, voo às **11h00**, chegada a São Tomé por volta das 11h40.

São Tomé, 7 a 12 de setembro

Base única no Sonho, as cinco noites. Sem mudanças de mala, mas com uma consequência: o sul faz-se em ida e volta no dia. Os dias estão ordenados do mais longo para o mais curto, para o cansaço ir a descer.

O custo de dormir sempre na cidade

Porto Alegre fica a cerca de 2h30 de carro. Ir ao **Ilhéu das Rolas e voltar no mesmo dia são cerca de 4h30 ao volante**, na pior estrada da ilha, num dia de onze horas e meia que arranca às 05h45. Vale a pena pelo marco do Equador, mas é o dia mais duro da viagem e por isso está posto logo a 8, com energia fresca.

Se ao chegar ao dia 8 não te apetecer, a alternativa honesta é cortar as Rolas e ficar pelo sul médio, até São João dos Angolares. Poupas cerca de 3 horas de carro, ganhas uma manhã e perdes o Equador.

07

SETEMBRO
Segunda

Cidade e Claudio Corallo

16H40

Chegada às 11h40. Recuperar a mala grande, almoçar na marginal.

12h00	Levantamento do Mitsubishi no aeroporto
12h30	Almoço na marginal
13h30	Compra do bilhete na fábrica do Corallo, só dinheiro
16h40	Prova
18h10	Fim

Este é o dia da **prova do Claudio Corallo**, Av. Marginal 12 de Julho, 978. A prova é às 16h40 e só há segunda, quarta e sexta. Os bilhetes compram-se no próprio dia, na fábrica, e é **só dinheiro**. Passa lá logo depois do almoço para garantir lugar, ou telefona da véspera a pedir que guardem. Contar cerca de 1h30: é uma aula sobre cacau, não uma degustação rápida.

Se falhar, a alternativa é sexta, 11.

O sul inteiro, Rolas e o Equador

CARRO

BARCO

DIA LONGO

Partir às **05h45**, com o sol já nascido. Regresso ao Sonho por volta das **17h15**, antes de escurecer.

05h00	Alarme
05h45	Saída do Sonho, com o sol a nascer às 05h30
1h30	<i>costa leste, alcatrão esburacado</i>
07h15	Miradouro do Pico Cão Grande
07h30	Partida
45 min	<i>o pior troço da ilha</i>
08h15	Porto Alegre
08h45	Barco para o ilhéu
20 min	
09h05	Ilhéu das Rolas
09h30	Marco do Equador
11h00	Snorkel
13h00	Almoço no ilhéu
14h30	Barco de volta, hora combinada de manhã
15h00	Partida de Porto Alegre
2h15	
17h15	No Sonho, 20 minutos antes do pôr do sol

- Miradouro do **Pico Cão Grande** a caminho, o pino vulcânico de 663 m que é a imagem de marca da ilha. Fica na estrada para Porto Alegre, não é desvio.
- Chegada a **Porto Alegre** e barco para o **Ilhéu das Rolas**, 15 a 20 minutos.
- **Marco do Equador**, o Padrão de Gago Coutinho, erguido em 1936 sobre mosaicos com um mapa-mundo, em homenagem aos trabalhos geodésicos e astronómicos que Gago Coutinho fez em São Tomé entre 1916 e 1918. Um pé em cada hemisfério.
- Snorkel nas praias do ilhéu, almoço lá, e a Boca do Inferno vista do lado sul.
- Barco de volta pelas **14h30**. Sem paragens na subida: com o escuro às 17h57, a luz não dá para mais.

Combinar a hora do barco de regresso *antes* de passar para o ilhéu. Ficar sem transporte ao fim da tarde em Porto Alegre é o único risco real do dia.

09

SETEMBRO
Quarta

Costa leste e o almoço dos Angolares

CARRO

Dia médio, cerca de 1h15 de estrada até ao ponto mais longe. Recuperação depois de ontem.

08h00 Pequeno-almoço

09h00 Saída

40 min

09h40 Roça Água Izé

11h00 Partida

20 min

11h20 Praia Micondó e Sete Ondas

12h45 Partida

15 min

13h00 Almoço na Roça São João dos Angolares, marcado

15h30 Partida

1h15

16h45 No Sonho

- **Roça Água Izé** a caminho, das mais fotogénicas e mais degradadas da ilha, com o cais em ruína.
- **Roça São João dos Angolares**, almoço na cozinha herdada do chef João Carlos Silva. Marcar com antecedência, não se aparece sem aviso. É o melhor almoço da ilha e justifica o desvio sozinho.
- Tarde de praia na volta: Praia Micondó e Sete Ondas.

O dia em que o Mitsubishi paga o que custa.

A visita à comunidade do Jack

Convite do +239 986 2552, o Jack Fitzgerald, o mesmo número do saotomecarhire.com e do The Chocolate Islands. Vive e dá aulas numa comunidade no centro da ilha.

Este dia já é inteiro no centro, por isso a visita entra no fim sem desvio nenhum. O que a paga é o **Nova Moca encolher para paragem curta**, meia hora em vez de hora e meia.

Pedir a localização no mapa antes. Os 15 minutos entre Nova Moca e a comunidade são uma suposição: "no centro" tanto pode ser Trindade como um sítio bem mais fundo. Se ficar longe do eixo Bombaim, corta-se o Nova Moca por inteiro e ganha-se uma hora.

Sair às 17h00 sem falta: escurece às 17h57 e do centro à cidade são 40 minutos.

06h30	Pequeno-almoço
07h30	Saída
1h15	<i>subida ao centro, depois da Roça Saudade</i>
08h45	Cascata de São Nicolau
09h45	Partida
45 min	<i>picada até ao Borraco, aos 620 m</i>
10h30	Roça Bombaim
12h00	Cascata de Bombaim e almoço na roça
13h30	Partida
1h	<i>saída da picada</i>
14h30	Roça Nova Moca, paragem curta
15h00	Partida
15 min	<i>depende de onde fica a comunidade</i>
15h15	Visita à comunidade do Jack
17h00	Partida, para não apanhar escuro
40 min	
17h40	No Sonho

- **Cascata de São Nicolau**, no centro da ilha, depois da Roça Saudade. Mais de 30 metros de queda.
- **Roça Bombaim**, funda no interior húmido, com a passagem do Borraco aos 620 m. Picada a sério, sem alcatrão.
- Cascata de Bombaim.
- **Roça Nova Moca**, café de altitude, no regresso.

Arrancar cedo: acima dos 600 m o nevoeiro instala-se a partir do meio da manhã e leva a paisagem toda.

11

SETEMBRO

Sexta

Nordeste e mar

CARRO

Dia curto e leve, a preparar a partida.

09h00	Saída
20 min	
09h20	Praia Lagarto
11h00	Praia dos Governadores
13h00	Almoço
14h30	Segunda passagem pela Lagoa Azul, ou praia
16h40	Alternativa: prova do Corallo, se falhou no dia 7
17h00	Regresso

- Praia dos Governadores, Praia Lagarto e a costa nordeste, tudo a menos de 30 minutos da cidade.
- Ou segunda passagem pela **Lagoa Azul** para um snorkel sem pressa, se o primeiro soube a pouco.
- Se falhaste o Corallo no dia 7, é hoje: sexta é dia de prova, às 16h40.

12

SETEMBRO

Sábado

Último dia inteiro e voo

21H35

O voo é à noite, portanto tens o dia todo. Combinar check-out com bagagem guardada no hotel.

07h30	Pequeno-almoço
08h00	Mercado municipal, que é a hora em que está vivo
10h00	Compras: cacau, chocolate, café, pimenta
12h30	Almoço na marginal
14h00	Praia perto da cidade
16h30	Duche e check-out, bagagem guardada no Sonho
18h30	Jantar cedo
19h30	Aeroporto e entrega do Mitsubishi
21h35	Descolagem do TP1532

- **Manhã de mercado**, que é quando o mercado municipal está vivo. Compras: cacau e chocolate (Corallo, Diogo Vaz), café de Monte Café, pimenta, óleo de coco.
- Almoço na marginal.
- Tarde de praia perto da cidade, a repetir a que mais gostaste ontem.
- Duche no Sonho, jantar cedo, **aeroporto às 19h30** a entregar o Mitsubishi.

Os carros e as estradas

O que trava em São Tomé não é a tracção às quatro rodas, é a altura ao solo e a robustez da suspensão. Setembro é gravana, estação seca, portanto o inimigo são buracos e pedra, não lama.

30, 31 AGO, 1 E 2 SET, 4 DIAS

Daihatsu Terios

42,50 euros por dia, 170 euros

Chega para tudo o que o bloco 1 exige. O norte é a melhor estrada da ilha, alcatrão até Neves e ao túnel de Santa Catarina, e os acessos à Lagoa Azul e às praias são picadas curtas, planas e areosas. A única perna dura é a subida a Bom Sucesso, de Trindade aos 1150 m, e o Terios faz.

Entrega no aeroporto na madrugada de 2 de setembro. Confirmar com o operador que recebem o carro às 06h00, ou devolver na noite de 1.

7 A 12 DE SETEMBRO, 6 DIAS

Mitsubishi Sport

50 euros por dia, 300 euros

Os dias exigentes. A costa leste é alcatrão esburacado e degrada-se depois de São João dos Angolares, o troço final até Porto Alegre é dos piores da ilha, e Bombaim é picada. Mais altura, mais espaço e menos castigo em 5 horas de estrada no dia 8 do que um carro pequeno.

Levantar no aeroporto a 7 à chegada, entregar a 12 antes do voo.

Total do aluguer: 4 dias a 42,50 mais 6 dias a 50 euros

470 euros

Como contam os dias

Os alugueres cobram por períodos de 24 horas, não por dias de calendário. Se levatares o Terios a 30 de manhã e o entregares a 2 às 06h00, isso são **três períodos de 24 horas, não quatro**, e pode sair a 127,50 euros em vez de 170. Vale a pena perguntar ao operador como contam antes de fechar.

Antes de aceitar o carro do dia 8

Confirmar **pneu suplente em condições e macaco**. Os seguros de aluguer locais costumam excluir furos, que é exatamente a avaria que a estrada do sul provoca. Noutro sítio isto é burocracia; na estrada de Porto Alegre é a diferença entre um contratempo e ficar lá.

Cuidado com quem alugas

Não pagues 50 por cento adiantado a operadores sem entidade legal identificada, sem termos e condições e sem histórico de avaliações. Se houver adiantamento, cartão de crédito com direito a chargeback, nunca transferência bancária nem aplicações de pagamento. Preferir operadores com rasto verificável, ou pedir ao Sonho que trate do carro.

Saúde, dinheiro e reservas

Saúde

- **Malária:** o arquipélago é zona de risco. Profilaxia via consulta de medicina do viajante, mais repelente e mangas compridas ao anoitecer.
- Água engarrafada sempre.
- Assistência médica muito limitada, sobretudo no Príncipe. Seguro de viagem com repatriamento é obrigatório na prática, não opcional.

Dinheiro

Dobra fixada ao euro, cerca de 24,5 por euro. O euro é aceite em muitos sítios, sobretudo hotéis e operadores. Cartões praticamente inúteis fora de dois ou três hotéis, multibanco escasso e frequentemente sem notas. Levar o orçamento todo em euros, em dinheiro vivo, incluindo a taxa de entrada e o dinheiro da prova do Corallo.

Reservas a fazer em São Tomé, dias 29 e 30

- ☐ Saída de observação de baleias para 1 de setembro.
- ☐ Guia para a Lagoa Amélia, 31 de agosto.
- ☐ Terios de 30 de agosto a 2 de setembro, com entrega no aeroporto às 06h00.
- ☐ Mitsubishi Sport de 7 a 12 de setembro, com levantamento no aeroporto à chegada.
- ☐ Barco de Porto Alegre para as Rolas no dia 8, com a hora de regresso combinada à partida.
- ☐ Almoço na Roça São João dos Angolares para 9 de setembro.

Reservas a fazer no Príncipe, à chegada a 2 de setembro

- ☐ Barco para a Baía das Agulhas, dia 4.
- ☐ Guia para o Pico Papagaio, dia 3.

A estação

Gravana, a estação seca e fresca de junho a setembro. Céu por vezes encoberto de manhã, mar mais fresco. É a melhor janela do ano para caminhadas e coincide com o pico das baleias de bossa. Em contrapartida, a visibilidade para snorkel pode estar pior do que na época quente e o nevoeiro nas cotas altas instala-se a partir do meio da manhã, portanto qualquer subida arranca de madrugada.

Documento preparado a 28 de agosto de 2026. Horários de voos, dias de prova do Claudio Corallo e condições de estrada devem ser reconfirmados localmente.