



Explore a Sardenha como nunca antes, com uma viagem exclusiva à Blue Zone, e descubra os segredos de longevidade dos centenários que habitam o coração da ilha. Este itinerário conduz-nos através das deslumbrantes montanhas verdes da Barbagia e de Ogliastra, proporcionando uma imersão total nas tradições únicas e no estilo de vida extraordinário da Sardenha. Afaste-se das multidões e conecte-se com as comunidades locais, dominando receitas e técnicas transmitidas de geração em geração e saboreando alimentos biológicos produzidos localmente. Uma experiência transformadora, pelas regiões mais autênticas desta ilha do Mediterrâneo, que lhe permitirá experienciar o seu rico património cultural, sempre rodeado por paisagens intocadas e impressionantes.

RAZÕES PARA FAZER ESTA VIAGEM:

- Descobrir a primeira Blue Zone reconhecida – Sardenha, famosa pela elevada concentração de centenários;
- Desfrutar de alimentos biológicos e pratos tradicionais da Sardenha, baseados na dieta que contribui para a longevidade da ilha;
- Visitar aldeias locais, envolver-se com as comunidades e conhecer em profundidade o rico património cultural da Sardenha;
- Encantar-se com paisagens naturais de cortar a respiração, desde montanhas imponentes até costas cristalinas.

DATA DA VIAGEM: 17 A 24 DE OUTUBRO DE 2026

PERCURSO



PREÇO POR PESSOA

Em quarto duplo

17 A 24 DE OUTUBRO DE 2026

VALOR FINAL: 4.195€

Suplemento Quarto Individual: 400€

SINAL 1.260€

INCLUI

- Assistência nas formalidades de embarque;
- Passagem aérea em classe económica Porto ou Lisboa / Olbia / Porto ou Lisboa, em voo regular Lufthansa, com direito a uma peça de bagagem até 23 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (110 €*);
Porto – Munique (duração aprox. 02h50)
OU
Lisboa – Munique (duração aprox. 03h05)
Munique - Olbia (duração aprox. 01h45)
Olbia – Munique (duração aprox. 01h40),
Munique - Lisboa (duração aprox. 03h25)
OU
Munique – Porto (duração aprox. 03h00)
- Circuito em autocarro de turismo;
- Alojamento e pequeno-almoço em alojamentos rurais / hotéis mencionados ou similares;
- Refeições indicadas no programa (6 almoços e 1 jantar);
- Acompanhamento por guia Pinto Lopes Viagens, desde e até Olbia;
- Guia local falando italiano ou inglês para a visitas;
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Multiviagens Plus.

*O valor das taxas de aeroporto, segurança e combustível acima indicado refere-se à data de elaboração deste programa. Este valor está sujeito a alteração até 20 dias antes da data de partida.

EXCLUI

- Bebidas às refeições;
- Opcionais, extras de carácter particular e tudo o que não estiver mencionado como incluído.

DOCUMENTAÇÃO

- Obrigatório Cartão de Cidadão ou Passaporte, válido.

NOTAS

- O alojamento neste circuito será efetuado em hotéis rurais e unidades de pequena dimensão, autênticas e sustentáveis, integradas na comunidade local. Não se tratam de hotéis de cadeia, pelo que os serviços e comodidades não são padronizados, privilegiando-se a experiência, o carácter local e a autenticidade.
- Programa elaborado em 15 de dezembro de 2025.

CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO

- Até aos 65 dias antes da partida – 0
- De 64 a 45 dias antes da partida – 30% do custo total da viagem;
- De 44 a 30 dias antes da partida – 50% do custo total da viagem;
- De 29 a 15 dias antes da partida – 75% do custo total da viagem;
- De 14 a 0 dias antes da partida – 100% do custo total da viagem.

Salvaguardam-se as situações cobertas ao abrigo da nossa apólice de seguro de viagem no capítulo Cancelamento Antecipado.

1º DIA · PORTO OU LISBOA (AVIÃO) – OLBIA – DORGALI

Comparência no aeroporto escolhido para embarque em voo com destino a Olbia, via uma cidade europeia. Assistência nas formalidades de desembarque e continuação para Dorgali.

Jantar. Alojamento no Albergio Ghivine ou similar.

2º DIA · COMUNA DE DORGALI

Dia dedicado à descoberta das tradições pastoris do Supramonte. Partida para as montanhas imaculadas desta cordilheira, onde a tranquilidade do ambiente e o ritmo da vida rural são considerados pilares da longevidade sarda. Encontro com uma família de pastores que preserva os saberes ancestrais da região; acompanhamento do rebanho através de paisagens intactas e participação nas várias etapas da produção do queijo tradicional, elaborado de forma artesanal. A experiência culmina num **almoço** genuíno partilhado pelo pastor, acompanhado por um copo de vinho local — mais um elemento fundamental da cultura das Blue Zone. De tarde, continuação para o Museu ao Ar Livre S'Abba Frisca, um espaço singular que reúne a mais completa coleção etnográfica da Sardenha, permitindo compreender a vida quotidiana, as tradições e os ofícios da ilha ao longo dos séculos. Alojamento.

3º DIA · COMUNA DE DORGALI

Dia focado nas tradições ancestrais da Barbagia. Início com a visita a um antigo moinho restaurado, hoje integrado num pequeno museu, onde se preserva o método tradicional de moagem da sêmola e do trigo “einkorn”. Testemunhe o funcionamento das mós e a forma como, durante séculos, se prepararam as farinhas que sustentaram a alimentação sarda. Prosseguimento para uma casa típica da Barbagia, onde será recebido para uma experiência imersiva na arte da panificação tradicional. Aqui, com fermento-mãe ancestral e ingredientes locais, aprenderá a preparar e a moldar o pão segundo técnicas transmitidas de geração em geração. **Almoço** com produtos locais. De tarde, continuação para Dorgali, local conhecido pela mestria dos artesãos que, há séculos, produzem as emblemáticas facas dos pastores da Sardenha. Visita a uma oficina tradicional, onde poderá observar de perto o trabalho minucioso de forja e acabamento destas peças únicas. Alojamento.

4º DIA · COMUNA DE DORGALI – COMUNA DE ORROLI

Dia centrado nas maravilhas naturais do Golfo de Orosei. Saída para uma das zonas mais emblemáticas da costa oriental da Sardenha, marcada por montanhas de calcário dolomítico, grutas impressionantes, águas de um azul cristalino e praias de areia branca que figuram entre as mais belas do Mediterrâneo, como Cala Mariolu e Cala Goloritzé. Embarque num passeio de barco ao longo deste litoral extraordinário, permitindo apreciar a pureza das águas e a serenidade que caracteriza esta região — mais um dos elementos associados à longevidade das Blue Zones. De tarde, continuação para o Vale de Oddoene, uma paisagem fértil e tranquila, onde terá lugar uma



prova de vinhos orientada pelos produtores locais, numa experiência que exalta os aromas e sabores da viticultura sarda. **Almoço** ligeiro. Prosseguimento para a região da Ogliastra. Alojamento na Locanda Sighimi ou similar.

5º DIA · COMUNA DE ORROLI

Dia dedicado à descoberta da longevidade sarda. Manhã reservada a um encontro muito especial com centenários e quase centenários que habitam na Blue Zone da Sardenha. No conforto das suas casas, estes momentos de conversa, partilha e boa disposição oferecem uma oportunidade única para compreender de perto o modo de vida simples, ativo e profundamente social que está na essência da sua notável longevidade. Uma oportunidade rara para ouvir histórias, observar rotinas e receber uma visão autêntica sobre a arte de envelhecer bem. **Almoço.** Prosseguimento para a exploração da natureza deslumbrante da Ogliastra, uma das regiões mais selvagens e preservadas da ilha, onde a paisagem — feita de montanhas, vales e silêncio — desempenha também um papel fundamental neste estilo de vida duradouro. A tarde culmina com a visita a uma gruta encantada, escondida entre formações rochosas e pequenas cascatas. No interior, um cenário surpreendente de estalactites, estalagmites e fauna rara oferecem um momento de plena contemplação da natureza sarda. Alojamento.

6º DIA · COMUNA ORROLI

Dia orientado às tradições e raízes pré-históricas da Sardenha. Início da manhã em Tonara, vila conhecida pela sua forte identidade artesanal, onde visitaremos um mestre cinzeleiro que mantém viva a antiga arte de fabricar sinos de bronze para o gado. Um trabalho minucioso, transmitido de geração em geração, que revela a profundidade das tradições pastoris sardas. Continuação para a descoberta da antiga Civilização Nurágica, um dos mistérios mais fascinantes do Mediterrâneo. Visita a um complexo nurágico, onde se erguem torres defensivas, muros ciclópicos e estruturas megalíticas que testemunham a presença de uma sociedade singular, desenvolvida há mais de três milénios. **Almoço** entre visitas. A tarde é dedicada aos sabores autênticos da ilha, com

uma prova de mel e nougat diretamente nos produtores locais. Uma oportunidade para conhecer de perto os métodos tradicionais de produção e degustar especialidades que refletem a riqueza agrícola e a identidade gastronómica da Sardenha. Alojamento.

7º DIA · COMUNA ORROLI

Dia reservado à autenticidade rural de Montresta. Manhã para descobrir a encantadora aldeia de Montresta, conhecida pelas suas ruas tranquilas, decoradas com murais coloridos e instalações artísticas ao ar livre que celebram a vida comunitária e a identidade local. Um passeio que revela a harmonia entre arte, tradição e paisagem. De seguida, entrada numa casa típica onde uma família local, que mantém um modo de vida fiel às tradições de há mais de meio século, recebe o grupo para uma experiência culinária genuína. Aqui, entre aromas e receitas transmitidas de geração em geração, é possível acompanhar a preparação de pratos regionais e perceber como a cozinha caseira continua a ser o centro da vida familiar. O **almoço** é partilhado à mesa, degustando especialidades tradicionais enquanto se trocam histórias e curiosidades sobre a cultura da região — um momento de grande proximidade e autenticidade. Alojamento.

8º DIA · COMUNA ORROLI – OLBIA (AVIÃO) – PORTO OU LISBOA

Manhã livre para atividades de carácter pessoal. Em horário a combinar localmente, transfer ao aeroporto de Olbia para embarque em voo regular com destino a Portugal, via uma cidade europeia. Fim da viagem.

