

Padrão do Equador, Ilhéu das Rolas

ÁFRICA

SÃO TOMÉ E ILHÉU DAS ROLAS

A HISTÓRIA DO CACAU E DO CAFÉ

9 DIAS

7 NOITES DE ALOJAMENTO
14 REFEIÇÕES

Rostos de São Tomé
(créditos: Shutterstock Inc.)



Roca São João dos Angolares
(créditos: Shutterstock Inc.)



Deixe-se envolver pela magia de São Tomé e Príncipe, onde a natureza exuberante, as praias paradisíacas, o passado colonial e a tradição do cacau e do café se entrelaçam para oferecer uma experiência inesquecível. Explore a ilha de São Tomé, com as suas roças históricas e cascatas secretas, aventure-se em trilhos off-road, e navegue em águas cristalinas até ao Ilhéu das Rolas, para pisar a linha do Equador. Esta viagem é uma celebração dos sentidos, repleta de momentos de descoberta e imersão num dos destinos mais acolhedores e autênticos de África.

RAZÕES PARA FAZER ESTA VIAGEM:

- Descobrir a riqueza histórica e cultural de São Tomé, com visitas às emblemáticas roças de cacau e café, testemunhos vivos do passado colonial da ilha;
- Explorar paisagens deslumbrantes, desde as cascatas de São Nicolau e Bombaim até às praias paradisíacas do Ilhéu das Rolas e do Ilhéu Santana;
- Visitar o Padrão do Equador, onde se poderá posicionar entre os dois hemisférios, com vistas deslumbrantes sobre o Atlântico;
- Mergulhar na tradição e autenticidade da gastronomia são-tomense, com destaque para um almoço especial na Roca São João dos Angolares, inspirado pelo chef João Carlos Silva;
- Desfrutar de momentos de aventura e descoberta, incluindo trilhos off-road, visitas a grutas e cascatas secretas.

DATA DA VIAGEM: 23 A 31 DE MAIO DE 2026

INCLUI

- Assistência nas formalidades de embarque;
- Passagem aérea em classe económica Porto ou Lisboa / São Tomé / Porto ou Lisboa, em voo regular TAP, com direito a uma peça de bagagem até 23 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (Porto – 120 €* // Lisboa – 90 €*);
 - Porto – Lisboa (duração aproximada 01h00)
 - Lisboa – São Tomé (duração aproximada 08h30, incluindo escala técnica de 01h00 em Acra)
 - São Tomé – Lisboa (duração aproximada 09h00, incluindo escala técnica de 01h00 em Acra)
 - Lisboa – Porto (duração aproximada 01h00),
- Circuito em autocarro privativo;
- Passeio de jipes 4x4 off-road;
- Travessia de catamaran S. Tomé / Ilhéu das Rolas / S. Tomé;
- Travessia de lancha S. Tomé / Ilhéu Santana / S. Tomé;
- Alojamento e pequeno-almoço nos hotéis mencionados ou similares;
- Pensão completa, desde o jantar do 1º dia ao almoço do 8º (7 almoços e 7 jantares);
- Acompanhamento por guia Pinto Lopes Viagens durante todo o circuito, desde e até um dos aeroportos de partida (Porto ou Lisboa);
- Guia local falando português;
- Visitas e entradas mencionadas no programa;
- 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 Passaporte com validade mínima de 6 meses, cuja fotocópia deve enviar previamente para a agência.

NOTAS

- Recomendamos Consulta do Viajante.
- A realização das excursões mencionadas neste programa está dependente do estado climatérico e das condições ao momento da estrada e/ou do mar, podendo ser canceladas sem aviso prévio.
- Nos 6º e 7º dias, os participantes serão divididos em dois grupos, formados de acordo com a ordem de inscrição na viagem. Enquanto um grupo realiza as visitas programadas para o 6º dia, o outro realizará as visitas programadas para o 7º dia, verificando-se o inverso no dia seguinte.
- Apesar de não ser exigida a apresentação de certificado de vacinação contra a febre amarela a passageiros de nacionalidade Portuguesa, caso tenham carimbos de entrada/saída no passaporte de países considerados de risco pela OMS (países de África e regiões endémicas), na passagem da fronteira podem exigir a apresentação do Certificado Internacional de Vacinação, onde deve constar a vacina contra a Febre Amarela.
- Programa elaborado a 3 de agosto 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 31 dias antes da partida – 50% do custo total da viagem;
- De 30 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) – SÃO TOMÉ

Comparência no aeroporto escolhido para embarque em voo com destino a São Tomé, via Lisboa. Chegada e transfer ao hotel. **Jantar** e alojamento no Hotel Pestana São Tomé 5* ou similar.

2º DIA · SÃO TOMÉ: JORNADA DO CACAU (ZONA NORTE)

Partida para a jornada “Cacau”, em direção ao norte da Ilha de São Tomé, para um passeio onde as paisagens costeiras paradisíacas se misturam com a história, praias, roças e a produção de cacau. Visitas com destaque para as grandes roças do cacau e a sua arquitetura de pura tradição portuguesa, evidente na roça Agostinho Neto; a praia Lagoa azul, com as suas águas turquesa; o Marco do Descobrimento, lugar mítico que simboliza o desembarque dos exploradores portugueses no momento da descoberta de São Tomé; e a roça Diogo Vaz, com edifícios históricos primorosamente conservados. **Almoço** no Hotel Mucumbli Ecolodge, entre as visitas. Terminamos esta jornada com passagem pelo verdejante túnel de Santa Catarina, escavado na rocha, com vista para o oceano Atlântico. Regresso à cidade. **Jantar** e alojamento.



3º DIA · SÃO TOMÉ

Dia dedicado à cidade de São Tomé, com destaque para o Museu Nacional, essencial para conhecer a origem e história do país, o período colonial, o seu momento de esplendor. Percorremos as ruas mais emblemáticas, visitaremos a Catedral, a Praça da Independência e o Mercado Municipal de Bobo Forro. Seguimos para visita a uma exposição na Casa das Artes Criação Ambiente e Utopias – CACAU, um centro cultural onde conheceremos o “Tchiloli” e outros espetáculos locais. Terminamos com um toque doce, com a visita à fábrica de chocolate de Diogo Vaz.

Almoço entre visitas. **Jantar** em restaurante local. Alojamento.

4º DIA · SÃO TOMÉ: JORNADA DO CAFÉ (ZONA CENTRO)

Neste dia, exploramos o coração da Ilha de São Tomé, numa jornada que proporciona uma imersão autêntica nas paisagens verdejantes e tradições, através da história das roças de café. Este passeio permite conhecer o antigo processo de transformação do grão de café. Seguimos para o Jardim Botânico do Bom Sucesso, na entrada do Parque Nacional de Ôbo, repleto de espécies endémicas e exóticas da flora de São Tomé. Continuação das visitas em harmonia com a natureza, com destaque para uma das mais famosas cascatas de São Tomé, a cascata de São Nicolau. O **almoço** terá lugar num local emblemático, a Casa-Museu Almada Negreiros, um restaurante com uma das mais belas vistas do país. **Jantar** em restaurante local. Alojamento.



5º DIA · SÃO TOMÉ: JORNADA OFF-ROAD (ZONA CENTRO)

Partimos em jipes 4x4, para um dia repleto de aventura e descoberta pelos recantos mais secretos e icónicos da ilha, passando por várias cascatas e roças que não encontramos nos circuitos habituais. Trindade, é o ponto de partida deste passeio que nos permite mergulhar na cultura local. Atravessamos Cruzeiro até chegar à comunidade de Milagrosa. Deixamos a estrada e seguimos pelos trilhos da floresta em direção à Roça de Bombaim, uma das roças mais distantes e menos visitadas da ilha. Teremos oportunidade de aprender mais sobre a roça e sobre o fruto mangostão. Seguimos até às duas Cascatas de Bombaim, onde teremos oportunidade de desfrutar da vegetação exuberante e do ar fresco, vindo da queda de água. Continuação para a restaurada Roça de Santa Luzia que, atualmente, tem uma plantação de baunilha e onde será servido o **almoço**. De tarde, visitaremos a cascata de Milagrosa. Continuação da viagem até ao hotel e distribuição dos quartos / bungalows. **Jantar** e alojamento no Hotel Club Santana Beach & Resort 4* ou similar.

6º DIA · SÃO TOMÉ (CATAMARAN) – ILHÉU DAS ROLAS (CATAMARAN) – SÃO TOMÉ

Embarque em catamaran privativo, com snacks e bebidas a bordo, para dia de visita ao Ilhéu das Rolas, com paragens pontuais para mergulhos. Uma vez no ilhéu, visitaremos as suas praias de beleza natural e águas cristalinas; o Padrão do Equador, também denominado de Padrão de Gago Coutinho. Erguido em 1936 sobre mosaicos que representam o mapa mundo, este monumento simboliza a passagem

da linha equatorial pelo ilhéu, em forma de homenagem da colónia ao Almirante Gago Coutinho, pelos seus trabalhos geodésicos e astronómicos realizados de 1916 a 1918, em São Tomé. Deste marco histórico, teremos uma vista deslumbrante sob o Atlântico e São Tomé. Aqui, teremos a oportunidade única de nos colocarmos de uma só vez entre os dois hemisférios do globo. **Almoço** em restaurante local. **Jantar** temático no Centro Cultural Casa Cacau. Alojamento.

7º DIA · SÃO TOMÉ (LANCHA) – ILHÉU SANTANA (LANCHA) – SÃO TOMÉ

De manhã, faremos a travessia numa embarcação, com duração aproximada de 30 minutos, até ao Ilhéu Santana. O ilhéu é um grande maciço de origem vulcânica, com densa vegetação no topo. Neste passeio, teremos a possibilidade de visitar o interior da gruta e de mergulhar na água cristalina. Regressamos à Ilha de São Tomé e, em transporte privativo, seguimos até à Roça São João dos Angolares, onde teremos a oportunidade de degustar uma variedade de especialidades e sabores são-tomenses, segundo a inspiração do chefe João Carlos Silva. Após o **almoço**, conheceremos o quotidiano de várias comunidades piscatórias, como a Praia Melão e o Pantufo. Regresso ao hotel. **Jantar** e alojamento.

8º DIA · SÃO TOMÉ (AVIÃO) ...

Tempo livre para desfrutar das valências do hotel, como por exemplo snorkeling, paddle, entre outras atividades ou simplesmente banhar-se na praia de beleza singular. Possibilidade de usufruir de transfer até à cidade de São Tomé, para explorar um pouco mais a cidade. **Almoço** no Club Santana Beach & Resort. Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo noturno com destino ao Porto, via Lisboa. Noite a bordo.

9º DIA · ... – PORTO OU LISBOA

Chegada a Portugal. Fim da viagem.

PREÇO POR PESSOA

Em quarto duplo

23 A 31 DE MAIO DE 2026

PORTO: 3.150€

LISBOA: 3.100€

Suplemento Quarto Individual: 660€

SINAL 945€

PERCURSO

