

Seminário Internacional
"Alterações climáticas e suas repercussões sócio-ambientais"
20-23 de Agosto de 2012

GUIA DO PARTICIPANTE



Coordenação: Brígida Rocha Brito

OBSERVARE

Universidade Autónoma de Lisboa

brigidabrito@netcabo.pt

Agosto de 2012

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



FICHA ABREVIADA DE CARACTERIZAÇÃO DO PAÍS*

Designação: República Democrática de São Tomé e Príncipe (STP).

Localização: Golfo da Guiné, subregião da África Central referenciado no Oceano Atlântico

Superfície: 1.001Km² de área total (São Tomé: 859 Km²; Príncipe: 142 Km²).

Divisão Administrativa: 6 Distritos em São Tomé (Água Grande, Mé-Zochi, Cantagal, Caué, Lembá e Lobata) + 1 Distrito no Príncipe (Região Autónoma do Príncipe)

Principais Cidades: São Tomé (capital), Trindade, Guadalupe, Santana, Angolares, Neves (na ilha de São Tomé); Santo António do Príncipe (na ilha do Príncipe)

Maior Altitude: 2.024m (Pico de São Tomé)

Áreas Protegidas: Parque Natural Obô; Zonas Ecológicas de Malanza e Praia das Conchas

Data de Descoberta (São Tomé): 21/12/1470, por João de Santarém e Pêro Escobar

Data de Independência: 12/07/1975

Ciclos Produtivos: Açúcar (séc. XVI e XVII); Café e Cacau (séc. XIX e XX)

Regime Político: Democracia Multipartidária

Órgãos de Soberania: Presidente da República, Assembleia Nacional, Governo, Tribunais

Moeda: Dobra (com circulação de dólares americanos e euros)

Notas de 100.000, 50.000, 20.000, 10.000 e 5.000 dobras

Moedas de 2.000, 1.000, 500, 200 e 100 dobras

Câmbio: 1 Euro = 24.500 Dobras / 1 USD = 18.375 Dobras (em 29 de Março de 2012) a confirmar no Banco Central de São Tomé e Príncipe - <http://www.bcstp.st/Cambio.aspx>

Cartões de débito e crédito: em São Tomé e Príncipe já é possível utilizar cartões de débito para levantamento em caixas ATM/Multibanco. Os cartões de crédito são aceites nos principais hotéis.

População: 137.599 habitantes (Recenseamento de 2001); estimada em 157.847, em 2008

Taxa de Crescimento Demográfico Efectivo: 1,94% (2006)

Esperança Média de Vida à Nascimento: 64,7 anos (2011)

Índice de Desenvolvimento Humano Baixo: 144° em 2011 (0,509)

Línguas: Português (oficial); Forro (ilha de São Tomé), Moncó (ilha do Príncipe);

% Alfabetização: 88,8%. (2011)

Principais Produtos: Banana, Matabala, Jaca e outros frutos tropicais, Cacau, Fruta-Pão /Porco, Aves / Peixe (andala, vermelho, con-con, choco, polvo)

Principais Exportações: Cacau, Café, Copra, Coconote

Entrada de Estrangeiros: 7.140 (2001); 12.266 (2006)

Principais origens de visitantes estrangeiros: Portugal, França, Angola

Principais motivações de viagem: Lazer e Negócios

* Fontes: Instituto Nacional de Estatística da República Democrática de São Tomé e Príncipe [<http://www.ine.st>], consultado em 20-03-2012; PNUD (2011). Relatório de Desenvolvimento Humano 2011 [<http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2011/download/pt/>] consultado em 20-03-2012; Banco Central de São Tomé e Príncipe [<http://www.bcstp.st>], consultado em 20-03-2012

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



Mapa nº 1 - Divisão Administrativa e principais cidades de São Tomé



Organização:



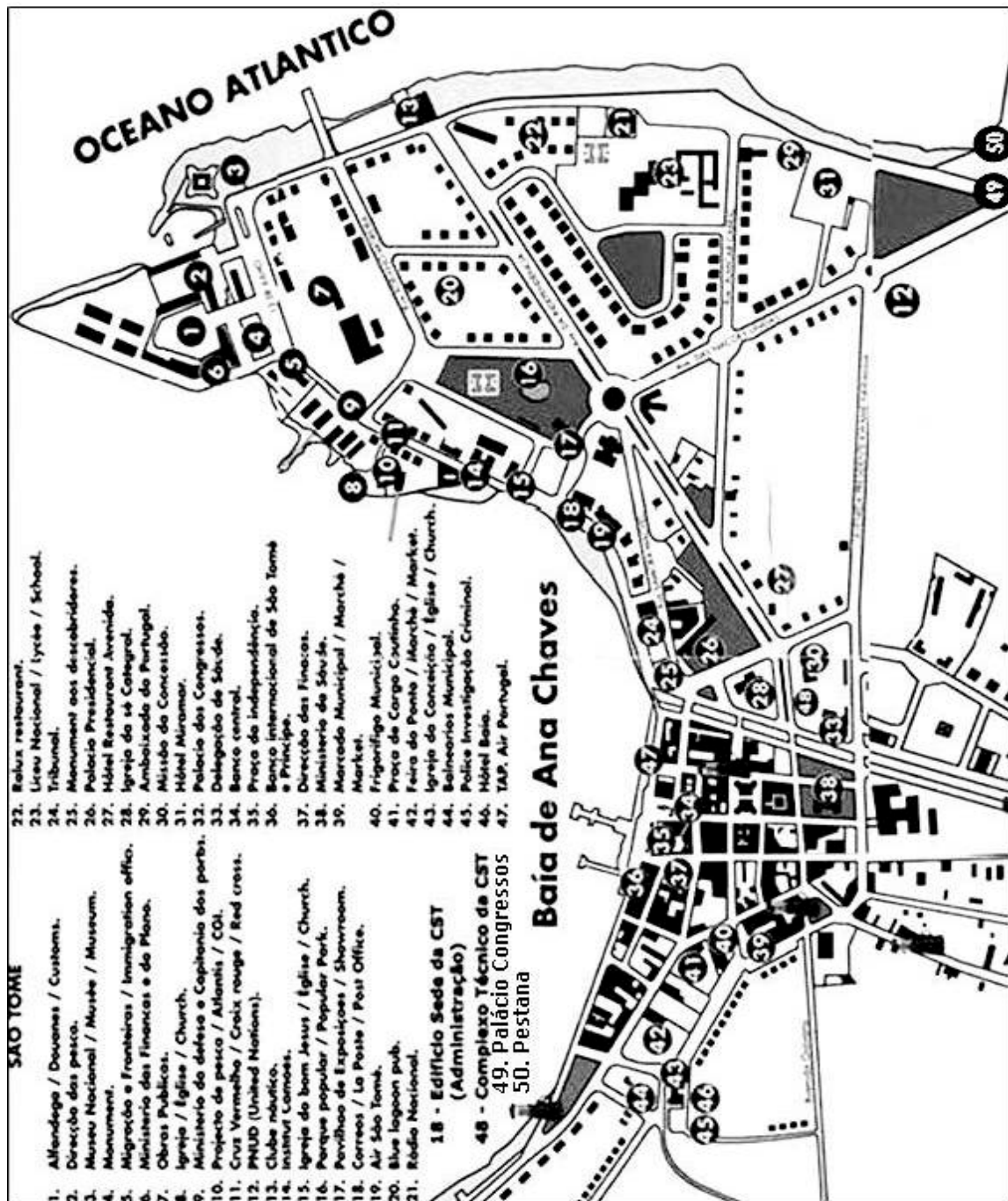
Patrocínios:



Apoio Institucional:



Mapa nº 2 - Mapa da cidade de São Tomé e principais localizações



Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



METEREOLOGIA

Em São Tomé e Príncipe, o clima é tropical húmido com duas estações principais: a *Época das Chuvas*, que decorre entre Fevereiro e Maio e entre Setembro e Dezembro; e a *Gravana*, ou época seca (com céu encoberto e temperaturas mais frescas sobretudo à noite), entre Junho e Agosto. Durante o mês de Janeiro ocorre o *Gravanito*, assim denominado por se assemelhar à época seca.

Independentemente do mês, existe a probabilidade de chover ao longo de todo o ano, registando-se temperaturas médias de 26°C com fracas amplitudes térmicas (máxima 30° e mínima 21,7°C). Contudo, face aos elevados índices de humidade, é vulgar que as temperaturas pareçam mais elevadas.

Do ponto de vista regional podem registar-se algumas variações no que respeita à quantidade e intensidade das chuvas, com destaque para o sul da ilha de São Tomé onde a precipitação atinge valores mais elevados (a região norte é particularmente mais seca com características paisagísticas diferenciadas, evidenciando algumas áreas de savana).

VESTUÁRIO E UTILÁRIOS

Dado que o ambiente social é tendencialmente marcado pela informalidade, recomendando-se que, para jantares oficiais ou formais (hotéis e recepções), seja utilizado vestuário mais cuidado. Sugere-se que seja incluída na bagagem roupa desportiva e informal, fresca e leve, de cores claras, bem como uma ou outra peça mais quente para a noite e para visitas a localidades montanhosas e de elevada altitude (calções, calças, t-shirts e camisas/blusas de manga comprida, casaco leve).

O calçado deve ser confortável (sandálias, havaianas) e botas de montanha (para caminhadas).

Para os momentos de lazer, é recomendável que não se esqueça de fato de banho e toalha de praia. Além das inúmeras praias localizadas à volta da ilha, a generalidade dos hotéis dispõe de piscina.

Apesar do Seminário se realizar durante a *Gravana* (época mais seca mas caracterizada por céu nublado),

é recomendável ter um chapéu e óculos escuros, em particular para as actividades, bem como não esquecer a máquina fotográfica ou de filmar e os respectivos carregadores.

REQUISITOS DE ENTRADA E SAÍDA DO PAÍS

Para entrar no País é exigida a apresentação de passaporte com validade superior a 1 ano; visto de entrada e permanência; bilhete de regresso; e reserva de hotel (ou fazer prova de dispôr de 100 USD/dia de permanência). Apesar de ser possível obter visto de entrada no Aeroporto Internacional de São Tomé (<http://www.stptourism.st/>), algumas companhias de aviação pedem o comprovativo da obtenção de visto aquando do *check-in*, sendo por isso recomendado que as formalidades sejam asseguradas antecipadamente. O visto pode ser concedido pelo Consulado de São Tomé em Portugal:

- em Lisboa na Av. 5 de Outubro, nº 35, 4º andar, Tf: 218461917; Fax: 218461895; e-mail:

- no Porto, na Av. Boavista, 1203, s303, Tf.226096723

- em Coimbra, Tf. 23929752)

- em Espanha (Calle Cea Bermúdez, 66, 2n E, E-28003 Madrid, Tf. +34 913990071).

O custo do visto é actualmente de 20€ com entrega em 4 dias úteis, podendo ser solicitado com urgência tendo, neste caso, uma taxa acrescida.

De forma a agilizar o processo, este serviço pode ser solicitado às Agências de Viagens sendo cobrada uma taxa suplementar, pelo que se sugere a antecipada confirmação.

Para a concessão de visto turístico, nos serviços consulares em Portugal, é necessário o passaporte válido por um período mínimo de 1 ano, 1 fotografia tipo passe actualizadas e a cores, o preenchimento de um formulário e o pagamento de 20€ relativo à taxa de emissão (ou 30€ se for requerido com urgência).

À entrada em São Tomé, no aeroporto pode ser solicitada a apresentação do boletim de vacinação contra a febre-amarela válido (a vacina tem uma

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



validade de 10 anos), já que esta é uma vacina obrigatória.

Para o regresso, os passageiros da TAP devem confirmar o voo junto do balcão da companhia de aviação, pelo menos 72 horas antes da partida (Av. Marginal 12 de Julho, Tf. 222307 ou 222432). Os participantes que viajam integrados no pacote das agências de viagem deverão certificar-se junto dos representantes das Agências de Viagens sobre os procedimentos necessários.

Recomenda-se ainda atenção para a necessidade de pagar uma taxa de saída aquando do regresso, sendo cobrada uma quantia de cerca de 20€, podendo também ser paga em dólares americanos. Aconselha-se que o pagamento seja efectuado com dinheiro trocado (incluindo moedas) de forma a facilitar os trocos.

NOTA – Não sendo um requisito de entrada, é recomendável efectuar um seguro de viagem se transportar equipamentos. As seguradoras bem como as agências de viagens efectuam seguros com preços e coberturas diferenciadas.

SEGURANÇA

No que respeita à criminalidade, São Tomé e Príncipe é referenciado como um dos destinos mais seguros do Mundo, já que a população é afável, calma e muito receptiva ao contacto intercultural nomeadamente com os estrangeiros. As ocorrências de violência com turistas não são habituais, não se colocando problemas à circulação a pé pela cidade, mesmo à noite. Contudo, é recomendável tomar as precauções comuns aquando de qualquer viagem:

- 1) não circular com objectos de valor (por exemplo, jóias)
- 2) não deixar objectos de valor ou dinheiro nos quartos dos hotéis ou em viaturas
- 3) utilizar cofres ou malas com cadeados sempre que necessário
- 4) circular com uma fotocópia dos documentos (passaporte), deixando no cofre do hotel os originais

SAÚDE

A vacina contra a febre-amarela (válida por um período de 10 anos) é obrigatória, sendo necessário fazer-se acompanhar do boletim de vacinação devidamente preenchido no momento da entrada no país.

A profilaxia da malária (o tradicional Mephaquin ou o mais recente e muito eficaz Malerone), não sendo obrigatória, e apesar da viagem ocorrer na Gravana, é recomendada face à taxa de incidência da doença.

Para quem nunca visitou o país, ou o continente africano, recomenda-se uma visita à *Consulta do Viajante no Instituto de Higiene e Medicina Tropical*, que requer marcação prévia:

- em Lisboa, na Rua da Junqueira junto ao Hospital Egas Moniz, Tf. 213652630; medicina.viagem@ihmt.unl.pt

- no Porto, no Centro de Saúde da Batalha, Rua Arnaldo Gama, nº 64, Tf. 222002540

- em Coimbra, no HUC, consultas externas Medicina do Viajante, piso 1, Bloco Central, Rua Mota Pinto, Tf. 239400400

- em Aveiro, no Hospital, Tf. 234378300.)

Os participantes não portugueses deverão consultar os serviços de medicina tropical dos respectivos países.

Se estiver a efectuar algum tratamento médico, deve precaver-se com a medicação adequada para doenças crónicas, visto que poderá confrontar-se com dificuldades em encontrá-los nas ilhas, além de serem substancialmente mais caros.

Além dos habituais produtos de higiene, deve incluir repelentes dérmicos para os mosquitos (recomenda-se Previpiq ou Prebutix, a adquirir na farmácia, preferencialmente em *roll-on*) e um protector solar com um índice de protecção elevado, dado que, geograficamente, o arquipélago está localizado junto à linha do Equador (latitude zero). Contudo, se houver esquecimento de produtos repelentes, pode adquiri-los em algumas lojas e farmácias no centro da cidade ou nas proximidades do Mercado Municipal.

Apesar da água da rede pública ser tratada, é conveniente que os estrangeiros bebam água

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



engarrafada ou outro tipo de bebidas fechadas, evitando consumir água da torneira, ou gelo, sem garantias de estar fervida, de forma a reduzir os riscos das “diarreias do viajante”. De forma associada, pode adquirir pastilhas purificadoras de água em algumas lojas em Portugal e Espanha, tais como o Coronel Tapioca.

A utilização de uma rede mosquiteira em casas particulares, ou residenciais/pensões sem ar condicionado é fundamental. Nos hotéis em que os quartos dispõem de climatização, as redes são dispensáveis. Contudo, é recomendado algum cuidado durante os períodos do amanhecer e anoitecer pelo maior risco de contacto com o mosquito transmissor do paludismo (*anopheles*, fêmea).

INFORMAÇÃO A FUMADORES

Os fumadores não são discriminados, pelo que é permitido fumar em bares, restaurantes e hotéis, onde o tabaco é vendido mas a preço elevado.

Os postos de venda de rua, na proximidade do Mercado Municipal, são os que praticam preços mais acessíveis, sendo possível comprar tabaco em pacotes.

MOEDA E CÂMBIO

A moeda é a Dobra, apenas adquirida localmente e sem cotação no mercado cambial internacional, pelo que o dinheiro trocado deverá ser totalmente gasto no país. Existem notas de 100.000, 50.000, 20.000, 10.000 e 5.000 dobras e moedas de moedas de 2.000, 1.000, 500, 200 e 100 dobras.

Os hotéis aceitam moeda estrangeira, nomeadamente euros e dólares americanos. Convém, no entanto, cambiar alguns euros para dobras de forma a evitar constantes encargos das transacções, facilitando também a aquisição local de bens e serviços.

As opções para o câmbio são variadas, verificando-se ligeiras oscilações entre os mercados formal e informal. Será fácil trocar euros ou dólares americanos nos bancos e na maioria das casas comerciais (lojas e pequenos mercados como a *Intermar*). A taxa de câmbio no mercado informal de rua é negociável, podendo encontrar-se cambistas junto ao mercado.

As cotações cambiais oficiais podem ser consultadas *on line* no site do Banco Central de São Tomé e Príncipe (www.bcstp.st)

O Banco Internacional de São Tomé e Príncipe dispõe de caixas ATM para levantamentos.

Taxa de câmbio (8/8/2012) - 1 € = 24500 Dbs

COMUNICAÇÕES

A partir do estrangeiro, a ligação para São Tomé e Príncipe requer a marcação dos indicativos internacional e do país:

00 + 239 + n° pretendido.

Uma vez em São Tomé e Príncipe, para efectuar chamadas para Portugal a partir de telefones particulares ou cabinas públicas, pode utilizar-se o serviço Portugal Directo, marcando o 104, com pagamento da chamada no destino.

É possível adquirir cartões de telefone utilizáveis nas cabinas públicas, no balcão da CST (<http://www.cstome.net>; Largo Água Grande, Edifício CST, Tf. 227425; Estação Central dos Correios, Av. Marginal 12 de Julho, Tf. 222421).

As operadoras de telemóveis portuguesas (Vodafone, TMN e Optimus) têm acordos de *roaming*, sendo possível efectuar e receber chamadas sem dificuldade. Contudo, é recomendável a antecipada certificação da activação do serviço, assim como dos tarifários. No caso de ter um telemóvel desbloqueado, pode adquirir um cartão recarregável nos CST, na cidade de São Tomé (“cartão beijo”).

Os participantes provenientes de outros países deverão certificar-se junto das operadoras de telecomunicações acerca dos acordos de *roaming* com operadores santomense.

As consultas da Internet podem ser feitas em alguns hotéis, incluindo em *wireless*, no Cyber Café Tropicana (Rua Ex-João de Deus, Tf. 225301, <http://www.tropicana.st>), nos balcões dos CST e em pequenas unidades comerciais.

PONTOS DE INFORMAÇÃO TURÍSTICA

O Posto de Turismo situa-se na Av. Marginal 12 de Julho (Tf. 221542; Fax: 222970), no centro da

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



cidade, edifício da Direcção de Turismo e Hotelaria -
<http://www.stptourism.st/>

Para uma consulta local de informação turística pode também recorrer-se aos serviços prestados pelas agências de viagens, entre as quais:

Mistral Voyages (Tel: 221 246;
mvoyages@cstome.net; www.mistralvoyages.com)

Navetur-Equatour (Tel: 2221 22;
navequatour@cstome.net; www.navetur-equatour.st/)

Malaika-Tours (Tel: 9921032; info@malaika-tours.com; <http://www.malaika-tours.com/>)

ANTES DE VIAJAR

Recomenda-se a consulta de alguns sites que dispõem de informações várias: <http://www.stptourism.st/>

<http://www.ine.st>

<http://praiajale.free.fr/php/>

<http://es.geocities.com/caueass/>

<http://www.saotome.st/>

<http://www.ecofac.org>

<http://www.gabinete-ambiente-stp.org>

ACTIVIDADES EM MEIO NATURAL

São Tomé e Príncipe é um país dotado de grande diversidade ambiental, com predomínio dos ecossistemas costeiro, marinho, florestal e fluvial. De forma associada, a biodiversidade e o endemismo são características do arquipélago (no que respeita a fauna destacam-se os cetáceos, as aves, os répteis; na flora, as plantas tropicais, as árvores de grande porte, incluindo fruto, e as orquídeas). O País é dotado de diferentes áreas protegidas, destacando-se o Parque Natural Obô e as Zonas Ecológicas de Malanza e Praia das Conchas.

Dadas as características ambientais, é possível desenvolver-se diferentes actividades em contacto com a natureza.

S. Tomé e Príncipe é um país que, do ponto de vista natural e ambiental, se encontra pouco explorado, pelo que as espécies endémicas florísticas e faunísticas, terrestres e marinhas, deverão ser preservadas respeitando alguns princípios básicos:

Não arrancar plantas, flores ou ramos de árvores

Não apanhar conchas, corais ou búzios

Não tocar nos animais que eventualmente encontrar

Não tocar nos ninhos ou nos ovos de tartaruga marinha

Não deitar lixo ou qualquer tipo de resíduos para a floresta, plantações, água do mar, rios ou cascatas

Ter em atenção as pontas de cigarros que podem provocar incêndios

Página | 7

Entre as actividades possíveis destacam-se:

Trekking – pelas características geográficas e paisagísticas, e dada a inexistência de estradas e caminhos de ligação entre todos os pontos da ilha, uma das formas alternativas de conhecer o país é através da realização de caminhadas. As agências de viagens oferecem diferentes propostas de percursos organizados em pequenos grupos, acompanhados por guias locais, havendo flexibilidade na definição de propostas alternativas, personalizadas e “feitas à medida”. Se a opção for a realização de percursos recomenda-se roupa confortável e botas de montanha ou calçado adequado e confortável, bem como um chapéu, óculos escuros, repelente para os mosquitos e um recipiente com água. A contactar: **Associação Monte Pico** (montepico@yahoo.com.br).

Visita a Praias – a maioria das praias encontra-se ainda pouco explorada (a norte recomendam-se as praias do Governador, Tamarindos, Conchas, Lagoa Azul; a sul, as praias das 7 Ondas, Praia Grande, Micondó, Piscina, Jalé e Xixi).

Observação de aves – em STP existe uma grande diversidade de pássaros, alguns endémicos, conhecidos pelo exotismo e variedade de cores ou formas, o que permite aos apreciadores uma actividade privilegiada de observação. Qualquer agência ou operador turístico local tem condições para oferecer e organizar programas de meio dia ou de um dia com o objectivo da observação de espécies, acompanhados por guias locais, bem como oferecer

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



sugestões dos melhores locais para desenvolver a actividade.

Snorkeling e Mergulho – a costa santomense é muito rica em espécies marinhas endémicas, peixes de diferentes tamanhos e com diversas e sugestivas tonalidades, ouriços, conchas e búzios, pelo que o *snorkeling* se torna uma das actividades aquáticas mais valorizadas. Com certificado de mergulho, esta pode ser uma boa opção visto existirem recifes de coral, a observação da fauna abundante e diversificada, que envolve os Ilhéus das Cabras, Rolas, Santana e Sete Pedras. A contactar: Jean Louis Testeroi, Club Maxel (<http://www.clubmaxel.st>).

Volta à Ilha de Barco – uma grande parte da costa ocidental é acessível apenas por via marítima, destacando-se a Baía de S. Miguel pelas características do enquadramento paisagístico. A contactar: Jean Louis Testeroi, Club Maxel (<http://www.clubmaxel.st>).

Observação de baleias (Whale watching) e de golfinhos (Dolphin watching) – em determinadas épocas do ano é possível efectuar mini-viagens em barco, de meio dia ou dia inteiro, em grupos de 6 a 10 pessoas, com o objectivo de observar baleias e golfinhos em habitat natural. Recomenda-se o contacto com operadores e agentes de viagens locais que podem aconselhar a melhor época do ano, bem como identificar os melhores locais para a sua observação. A contactar: Club Maxel (<http://www.clubmaxel.st>); MARAPA (<http://www.marapa.org>).

Observação da nidificação de tartarugas – as tartarugas marinhas são espécies internacionalmente classificadas como ameaçadas ou em risco, requerendo a definição de acções de protecção. STP é um local privilegiado no que respeita à nidificação e eclosão de algumas de 5 espécies, sendo possível observar centros de nidificação, bem como participar no lançamento de tartarugas bebés para o mar. A contactar: MARAPA (<http://www.marapa.org>); Jalé Ecolodge (<http://praiajale.free.fr/php/>).

Pesca desportiva – as águas de STP são particularmente ricas em peixe o que favorece a actividade da pesca desportiva em alto mar. A contactar: Club Maxel (<http://www.clubmaxel.st>).

NA CIDADE, A NÃO PERDER

A cidade de São Tomé é pequena, não tendo elevações significativas, pelo que é fácil percorrê-la a pé. Esta é uma forma privilegiada de conhecer o ritmo do quotidiano, as ruas e os principais pontos de interesse, apreciando património arquitectónico de influência colonial e de grande riqueza.

Casa da Cultura

Palácio do Povo

Banco Central e edifícios próximos (Praça da Independência), arquitectura colonial e pinturas em paredes e murais.

Igrejas – na cidade de S. Tomé existem várias igrejas, das quais se destaca a **Sé Catedral** (Largo de Água Grande. Tf. 222209), a **Igreja de Nossa Senhora da Conceição** (Av. da Conceição. Tf. 221922), a **Igreja do Bom Despacho** (Largo do Bom Despacho junto à ONG MARAPA).

Museu – no **Forte de S. Sebastião**, exposição permanente que retrata os períodos do colonialismo, independência e pós independência.

Palácio da Justiça - Av. Marginal 12 de Julho, próximo da Catedral.

Palácio Presidencial – Av. Independência, no centro da cidade e junto à Sé Catedral, não permite visitas no interior mas, dado que é um dos edifícios mais bem conservados de toda a cidade e com um traçado colonial, é uma referência arquitectónica e cultural.

Praça da Cultura (Biblioteca Nacional, Arquivo Histórico e Cinema Marcelo da Veiga).

Edifício da Rádio Nacional

Teia d'Arte (CIAC, Centro Internacional de Arte e Cultura) – R. Mártires da Liberdade. Tf. 225135), galeria com exposições de artes plásticas (João Carlos Silva e Isaura Carvalho).

ONDE COMER

A oferta de restauração é alargada, sendo os principais pratos confeccionados com produtos da terra (búzio do mar e da terra, peixe do dia, tal como peixe-andala, choco, polvo, “vermelho”, “concon”, “peixe voador”; matabala frita; fruta-pão assada ou

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



frita; banana-pão; “calulu” de peixe ou de galinha; “molho de fogo”; “izaquente”; “gandu” ou tubarão).

Recomenda-se que, sempre que tiver oportunidade, experimente a culinária santomense caracteristicamente crioula:

Bar Lozita, Rua Gago Coutinho. Tf. 224734 – pequenos snacks, sandes várias, frango grelhado, bitoque, sumos de fruta naturais

Xico's Café (antigo Café e Companhia), Praça da Solidariedade e Amizade entre os Povos, 392. Tf. 226622 (Francisco Vassalo - sumos de fruta naturais, caipirinhas e bebidas estrangeiras; ambiente agradável, funciona num armazém recuperado, com mobiliário com valor patrimonial

Filomar – Estrada da Passadeira, perto da Praia Lagarto, Tf. 221908 – comida típica e especialidades gastronómicas tradicionais (feijoadade de peixe fumado ou de búzio), grelhados, peixe do dia e frango, tem a particularidade de ter esplanada com vista panorâmica para a baía

O Bigodes, Snack Bar Club, Praia Francesa, próximo do aeroporto, Tf. 223944 – com uma vista sobre a Praia Lagarto e a cidade, esplanada – peixe e carne grelhados, lagosta, salada de búzio, fruta pão frita, gelados, fruta da época e pudins

O Esconderijo do Ganda, Pantufo (D. Lurdes), Tf. 222058 – grelhados no carvão, peixes do dia, polvo grelhado (especialidade), frango no churrasco

O Contentor (Paraíso dos Grelhados) - Marginal, no centro da cidade, esplanada junto ao mar, especialidade concon e choco grelhado com fruta pão (muito simples)

O Passante, Hotel Miramar, ao lado da Embaixada de Portugal. Tf. 222511 – pizzas, pastelaria, café, excelente vista sobre o mar

O Pirata, Praia de S. Gabriel, Estrada do Pantufo. Tf. 227821 – carne grelhada, peixe do dia, esplanada em frente ao mar

Pastelaria Caju, Rua 3 de Fevereiro. Tf. 221693 – rissóis de peixe e de camarão, pastéis de nata e bolos de coco, queques de bacon e por encomenda pudim de coco

Pensão Turismo, R. Soldado Paulo Ferreira, Tf. 222340 – comida típica e especialidades gastronómicas (calulu, cachupa), peixe do dia, é recomendável reservar principalmente para grupos, ambiente familiar e comida caseira

Petisqueira Santola, Neves – muito simples, santola e cerveja

Ralux, R. Caixa. Tf. 222108 (D. Raquel) – grelhados no carvão, peixes do dia e frango

Residencial Avenida, Av. da Independência. Tf. 222368 – comida típica e especialidades gastronómicas tradicionais, sumos de fruta naturais

Sombra da Coleira, R. João de Deus. Tf. 221836 (sr. Carlos) – grelhados de carne, esplanada protegida por uma coleira (árvore da cola)

O QUE COMPRAR

O artesanato santomense é **produzido com base em materiais locais**. Contudo, há que ter em atenção que, apesar de existir oferta, alguns produtos de artesanato, são proibidos de ser comercializados e transportados para o exterior, tais como todas as peças em carapaça de tartaruga marinha (aneis, pentes, caixas, abre-cartas, leques, colares...) e corais.

As peças que se encontram à venda são produzidas: com **sementes** (colares e pulseiras); em **areia** (quadros); em **folha de bananeira** (bonecas); em **bambu** (leques e cestaria); em **coco** (cinzeiros, pulseiras, quadros, baldes para gelo); em **madeira** (canoas, caixas e quadros com relevos, machins (catanas), máscaras e esculturas (pensador, “catorzinha”), gamelas (pratos grandes), jogos de oril (tipicamente africanos) alguns trabalhados em relevo; embutidos de madeira e coco e em osso (anéis e colares). O material utilizado para o acabamento da maioria dos objectos em madeira é a cera podendo solicitar um toque mais rústico.

Existe um conjunto de **artistas locais**, destacando-se os pintores, cuja obra pode ser apreciada na **galeria Teia d’@rte**, em **Santana e Angolares**.

Os **produtos agrícolas**, tais como **café, cacau e barras de chocolate** (produzidos localmente pelo italiano Cláudio Corallo na Roça Nova Moca - <http://www.claudiorcorallo.com/>), **amendoim torrado**

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



(vendido em garrafas), **doces e frutas secas** (jaca, manga, banana), **cacharamba** (aguardente de cana produzida localmente) revestem também importante interesse turístico.

ONDE COMPRAR

“Produtos da Terra” Quá Téla (ONG local) – Av. A. José de Almeida, no centro da cidade, S. Tomé. Amendoim vendido em garrafa, café moído ou em grão, cacau em barra, mel do Ôbo (melaço), doces vários, banana seca e jaca seca, livros de receitas santomenses, especiarias.

Associação dos Artesãos de São Tomé e Príncipe – Tf. 223560.

Directamente nos Artesãos – Sr. Silvério e Sr. Osvaldo (antigos tartarugueiros), Av. Geovane, S. Tomé. Tf. 224853 – trabalham madeira, coco e osso, nomeadamente anéis e pulseiras estilizadas; Sr. Felisberto Manuel, Água Bôbo, S. Tomé. Tf. 224565, peças de madeira com embutidos – caixas e contadores, molduras e tabuleiros, bases de copos e garrafas entre outros de grande qualidade; Sr. Ataíde. Tf. 223793.

Mercado Municipal – frutas e legumes, destacando-se banana (ouro, prata, maçã e de assar); fruta-pão (que deve ser assada antes de consumida), jaca, mangustão, sape-sape, canjamanga, manga, mamão, ananás, safu (existe a crença que quem come safu volta a S. Tomé).

Mé-Zochi – Trindade, licores (chocolate, laranja, ananás, jaca) e aguardentes artesanais.

Ossobô EcoSocial - *pen drives* em madeira embutida, artesanato em madeira, esculturas, quadros (projecto de natureza social) (<http://www.ossoboecosocial.org>)

Posto de Turismo – Av. Marginal 12 de Julho, S. Tomé, aberto das 10h às 12h e das 15h às 17h.

Sociedade Neo Bambu – Av. Presidente Kwame Nikrumman, edifício Centro Pau Bambu, S. Tomé. Tf. 223560 – cestos, objectos de bambu e bonecas em folha, aceitam encomendas.

Apesar de ser possível, e frequente, encontrar objectos produzidos em carapaça de tartaruga marinha (colares, anéis, brincos, leques, caixas e molduras), é proibida a comercialização e o transporte destas peças para o exterior.

A detecção de peças de tartaruga marinha na entrada da Europa implica a apreensão de todos os materiais, sendo um acto punível por lei.

As tartarugas marinhas são animais ameaçados a nível mundial, havendo programas locais de conservação. O visitante deve atender para a urgência de apoiar estas ações recusando-se a adquirir qualquer peça de tartaruga marinha.

É importante notar que a comercialização e transporte de espécies vivas, como é o caso do papagaio cinzento africano, característico da ilha do Príncipe, são ações expressamente proibidas.

AJUDA A GRUPOS COMUNITÁRIOS

Dado que uma grande parte da população santomense vive em situação de pobreza, a ajuda de todos é importante. De forma a não agravar casos de dependência, recomenda-se que as ofertas não tenham um carácter particular mas antes que sejam entregues a ONGs e Associações Locais que trabalham com as comunidades. Estas organizações têm conhecimentos aprofundados sobre as diferentes comunidades e têm a capacidade para identificar as necessidades mais prementes.

Habitualmente são necessários: materiais escolares (cadernos, canetas, lápis, borrachas, afias, estojos, réguas, livros didáticos, dicionários, canetas de feltro, guaches, plasticinas); vídeos, dvds; materiais didáticos temáticos; material de pintura (tintas, pincéis); roupa de verão; computadores ou impressoras.

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ESTADIA RESPONSÁVEL

Para que durante a estadia possa desfrutar da natureza e da cultura santomenses, recomenda-se uma viagem responsável e bem informada.

1. Prepare a viagem com antecedência. Antes de partir informe-se acerca do País, procurando ter uma referência da História, do actual sistema político, das características socioeconómicas e culturais, mas também dos principais riscos, de forma a poder minimizá-los. Certifique-se de que os documentos requeridos (passaporte com visto, boletim de vacinas da febre amarela, formulário do Serviço de Migrações e Fronteiras da República Democrática de São Tomé e Príncipe entregue durante o voo) para entrar no País foram colocados na sua bagagem de mão.

2. Recorra aos serviços oferecidos pelas comunidades locais – a oferta hoteleira, de restauração, transportes, comércio e serviços é diversificada. Sempre que recorrer a estes prestadores está a contribuir para a dinamização económica local apoiando o desenvolvimento.

3. Experimente os cheiros e os sabores da gastronomia local – em São Tomé e Príncipe, as refeições são momentos privilegiados de conhecimento, convívio e prazer. A alimentação é diversificada, saborosa e rica. A opção pela gastronomia local representa um estímulo para a economia através do incentivo à continuidade produtiva e à prestação de serviços.

4. Valorize o artesanato, as produções artísticas e as manifestações culturais locais típicas de uma cultura miscigenada. Preferir o artesanato local, conhecer e apreciar práticas culturais e costumes representa uma forma de valorização e de respeito.

5. Sempre que realizar caminhadas em meio florestal ou visitas de observação em mar, faça-o em silêncio respeitando a natureza, os restantes membros do grupo e sobretudo os guias que o acompanham e que procuram transformar a visita num momento único e inesquecível.

6. Trate com respeito e cortesia a população local. Sorria a todos e não estranhe se na rua as pessoas com quem se cruzar o cumprimentarem. A população é afável, simpática e naturalmente comunicativa.

Reserve algum tempo durante o dia para conversar com as comunidades locais, ouvir histórias, partilhar experiências e responder às questões que lhe colocarem.

7. Não tire fotografias sem autorização prévia. Os santomenses gostam de fotografia e pedem para o fazer, mas sempre que registar momentos ou situações em que seja possível identificar pessoas, pergunte-lhes se pode e, no caso da máquina ser digital, mostre-lhes o que registou. Se lhes disser que as envia mais tarde, cumpra o prometido e certifique-se de que guarda as referências para o envio postal posterior.

8. Conheça, Respeite, Preserve e Conserve – dos percursos realizados em meio natural não traga nada a não ser as fotografias, as lembranças que guarda na memória e o lixo que produzir. Na praia, na floresta ou na rua, não deixe esquecidos papéis, plásticos, garrafas ou latas. Se tiver oportunidade apoie e participe em acções de conservação de espécies ameaçadas. Informar-se sobre as acções existentes é também uma forma de participar e de incentivar a continuidade.

9. Não alimente animais seja em meio florestal, fluvial, costeiro ou marinho.

10. Não incentive a esmola – não ofereça directamente dinheiro mesmo que lhe peçam. Esta acção promove a proliferação de situações viciadas de pobreza não criando alternativas viáveis para os jovens, nem no presente nem no futuro.

CONTACTOS ÚTEIS EM SÃO TOMÉ

Centro Cultural Português (Rua Soldado Paulo Ferreira, Tf. 221455)

Centro Policlínico de Água Grande, no centro da cidade de S. Tomé

Consulado de Cabo Verde (Rua Damão, Tf. 221954)

Consulado de Espanha (Rua Patrice Lumumba, Tf. 222455)

Cruz Vermelha (Av. Marginal 12 de Julho, em S. Tomé. Tf. 222469)

Direcção de Turismo e Hotelaria (Director, Dra. Mirian Daio, Av. Marginal 12 de Julho, Tf. 221542, <http://www.stptourism.st/>)

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



Direcção-Geral do Ambiente (Director, Dr. Arlindo de Carvalho, Av. Kwame Nkrumah, Tf. 225271, <http://www.gabinete-ambiente-stp.org>)

Embaixada de Portugal (Av. Marginal 12 de Julho, Tf. 222123)

Embaixada do Brasil / Centro de Estudos Brasileiros (Av. Marginal 12 de Julho, Tf. 223796)

Farmácia Cabral (Rua de Moçambique, Tf. 221254)

Hospital Dr. Ayres de Meneses (Tf. 221222/221233)

MARAPA – Mar, Ambiente e Pesca Artesanal (contacto Jorge de Carvalho, Largo do Bom Despacho, Tf. 222379)

Polícia (Av. Nações Unidas, Tf. 222222)

Organização:



Patrocínios:



Apoio Institucional:



ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIOS



APOIOS INSTITUCIONAIS

