



Visita de Estudo SPEA a São Tomé e Príncipe

Datas: 19 a 29 de junho de 2024 (11 dias, 10 noites)

Grupo: 5 a 10 participantes, com um ou dois guias

São Tomé e Príncipe é um país insular, situado no golfo da Guiné, a 250km da costa do Gabão, sobre a linha do equador. Este pequeno arquipélago, com cerca de 1000km², é um paraíso tropical, coberto de florestas húmidas, savanas e mangais, que alberga uma fauna e flora endémicas das mais ricas do Mundo. Em termos ornitológicos, por exemplo, é comparável com as ilhas Galápagos e com a Wallacea. Em São Tomé e Príncipe existem 28 espécies, 13 subespécies e um género de aves endémicos. Nesta excursão de uma semana e meia vamos aproveitar o início da principal estação seca para explorar este país e a sua biodiversidade. Vamos procurar aves únicas e extraordinárias, como o raro tordo-do-príncipe (*Turdus xanthorhynchus*), a galinhola (*Bostrychia bocagei*), que é a mais pequena íbis de África, o beija-flor-gigante (*Dreptes thomensis*), o maior beija-flor e um género único em todo Mundo, ou o anjolô (*Crithagra concolor*), um tentilhão, que mais parece um bico-grossudo. No total será possível observar cerca de 70 aves que não existem na Europa, das quais mais de metade serão endémicas de São Tomé e Príncipe!

Esta visita permitirá aos participantes conhecerem um pouco deste arquipélago extraordinário, em particular as suas aves, paisagem e demais biodiversidade, num ambiente calmo e descontraído.



Mangal de Malanza, Hugo Sampaio

Programa:

Dia 1 – quarta-feira – Viagem Lisboa-São Tomé.

O voo aconselhado por nós para São Tomé partirá do Aeroporto Internacional de Lisboa pelas 9:55h e tem chegada prevista para as 17:40h. O mesmo fará uma escala de cerca de 1h em

Accra/Gana durante a qual os passageiros terão de permanecer no avião. Chegaremos a São Tomé ao final da tarde, faremos check-in no hotel e sairemos para jantar. Noite em alojamento perto do aeroporto.

Dia 2 – quinta-feira – Viagem São Tomé-Príncipe, observação de aves no norte da ilha do Príncipe.

Logo de manhã regressaremos ao aeroporto para efetuar o voo interno para a ilha do Príncipe. Após a chegada, faremos check-in no alojamento e sairemos para almoçar. Da parte da tarde iremos explorar o norte da ilha, com passagem nas roças Paciência e Belo Monte. Teremos oportunidade de observar espécies como toutinegra-do-príncipe (*Sylvia dohrni*), olho-grosso-do-príncipe (*Zosterops leucophaeus*), tecelão-do-príncipe (*Ploceus princeps*), pombo-verde-do-príncipe (*Treron calvus virescens*), rola-canela-do-príncipe (*Aplopelia larvata principalis*) ou o omnipresente papagaio-cinzento (*Psittacus erithacus*). Noite em alojamento perto de Santo António.

Dia 3 – sexta-feira – Observação de aves no Parque Natural do Príncipe.

Neste dia iremos fazer uma viagem de barco até ao sul da ilha, para visitar uma das áreas mais bem preservadas do Parque Natural. Aí caminharemos em busca do raro tordo-do-príncipe (*Turdus xanthorhynchus*), enquanto apreciamos a exuberante floresta tropical de baixa altitude. Poderemos ainda observar outras espécies, como beija-flor-do-príncipe (*Anabathmis hartlaubii*), olho-branco-pequeno-do-príncipe (*Zosterops ficedulinus*), canário-do-príncipe (*Crithagra rufobrunnea*), ou o incrível guarda-rios-de-peito-azul (*Halcyon malimbica*). Noite em alojamento perto de Santo António.

Nota importante: Os percursos a realizar dentro da floresta são acidentados e fisicamente exigentes, podendo ser inacessíveis a quem tenha dificuldade de locomoção.

Dia 4 – sábado – Visita às principais roças do Príncipe.

Este último dia no Príncipe será dedicado a uma volta descontraída pela ilha e à observação de espécies em falta. Poderemos procurar, entre outras, estorninho-do-príncipe (*Lamprotornis ornatus*), drongo-do-príncipe (*Dicrurus modestus*), beija-flor-oliváceo (*Cyanomitra olivacea*), ou negrita-de-peito-castanho (*Nigrita bicolor*). Para além da observação de aves, poderemos visitar outras atrações, como as roças Sundy, Terreiro Velho e Porto Real, a Cooperativa de Valorização de Resíduos, onde são feitas jóias a partir de vidro, ou degustar chocolate produzido localmente. Noite em alojamento perto de Santo António.

Dia 5 – domingo – Viagem Príncipe-São Tomé, observação de aves no norte da ilha.

Regressaremos a São Tomé de manhã, faremos check-in no alojamento e sairemos para almoço. Da parte da tarde começaremos a explorar o norte da ilha, onde predominam as espécies introduzidas, como bispo-d'asa-preta (*Euplectes hordeaceus*), bispo-dourado (*Euplectes aureus*), viúva-d'asa-branca (*Euplectes albonotatus*), capuchinho-bronzeado (*Spermestes cucullata*), ou quelea-de-cabeça-vermelha (*Quelea erythrops*). Mas onde poderemos também encontrar as endémicas mais comuns e outras espécies nativas, como prinia-de-são-tomé (*Prinia mollerii*), beija-flor-de-são-tomé (*Anabathmis newtonii*), socozinho (*Butorides striata*), codorniz-arlequim (*Coturnix delegorguei*), ou andorinhão-das-palmeiras-africano (*Cypsiurus parvus*). Teremos ainda oportunidade de visitar conhecidos pontos turísticos, como a Praia dos Tamarindos ou a imponente Roça Agostinho Neto. Jantar e noite na cidade de São Tomé.

Dia 6 – segunda-feira – Observação de aves no Parque Natural Obô de São Tomé (centro da ilha).

Da parte da manhã iremos visitar as luxuriantes florestas de montanha do Parque Natural Obô, onde contamos observar várias espécies endémicas, entre as quais beija-flor-gigante (*Dreptes*

thomensis), pombo-de-são-tomé (*Columba thomensis*), pombo-verde-de-são-tomé (*Treron sanctithomae*), papa-figos-de-são-tomé (*Oriolus crassirostris*), rabo-espinhoso-de-são-tomé (*Zonavena thomensis*), tecelão-de-são-tomé (*Ploceus sanctithomae*), ou o curioso tecelão-gigante (*Ploceus grandis*). Após o almoço poderemos visitar outro tipo de atrações, como a cascata de São Nicolau, ou a histórica roça de Monte Café, onde provaremos o café produzido localmente. Jantar e noite na cidade de São Tomé.

Nota importante: Os percursos a realizar dentro da floresta são acidentados e fisicamente exigentes, podendo ser inacessíveis a quem tenha dificuldade de locomoção.

Dia 7 – terça-feira – Savanas do norte da ilha.

Neste dia prosseguiremos pelo norte de São Tomé para visitar as florestas secas da ilha, que devido ao uso humano mais fazem lembrar as savanas africanas. Poderemos observar sobretudo espécies introduzidas ou nativas mais comuns e tolerantes a estes meios mais secos, como olho-grosso-de-são-tomé (*Zosterops lugubris*), papa-moscas-de-são-tomé (*Terpsiphone atrochalybeia*), tecelão-mascarado (*Ploceus velatus*), andorinhão-pequeno (*Apus affinis*), canário-de-moçambique (*Crithagra mozambica*), peito-celeste-angolano (*Uraeginthus angolensis*), rola-dos-palmares (*Spilopelia senegalensis*) ou garça-dos-recifes (*Egretta gularis*). Ao longo do percurso visitaremos locais de interesse, como o Padrão dos Descobrimentos e as roças Diogo Vaz e Ponta Figo. Jantar e noite na cidade de São Tomé.

Dia 8 – quarta-feira – Sul de São Tomé e Mangal de Malanza.

Logo pela manhã deixaremos o alojamento e rumaremos ao sul da ilha, onde passaremos os restantes dias da estadia em São Tomé. Ao longo do percurso visitaremos alguns pontos de interesse, como a roça Água-Izé, ou a Boca do Inferno e pararemos para almoçar a meio da viagem. De tarde faremos um passeio de barco no Mangal de Malanza, o maior e mais bem preservado do país e parte do Parque Natural Obô. Neste dia poderemos observar aves como corvo-marinho-africano (*Microcarbo africanus*), guarda-rios-de-são-tomé (*Corythornis thomensis*), cuco-esmeraldino (*Chrysococcyx cupreus*), olho-branco-pequeno-de-são-tomé (*Zosterops feae*), ou tordo-de-são-tomé (*Turdus olivaceofuscus*), este muito mais comum que o seu congénere do Príncipe. Jantar e noite no sul de São Tomé.

Dia 9 – quinta-feira – Observação de aves no Parque Natural Obô de São Tomé (Monte Carmo).

Este dia será seguramente um dos pontos altos da visita a São Tomé e Príncipe. Visitaremos Monte Carmo, um dos principais *hotspots* para aves no arquipélago. Nestas preciosas e ameaçadas florestas de baixa altitude poderemos encontrar todas as espécies de aves endémicas da ilha, desde as mais comuns às mais raras e dependentes de floresta nativa, como a galinhola (ou íbis-de-são-tomé *Bostrychia bocagei*), anjolô (ou bico-grosso-de-são-tomé *Crithagra concolor*), picanço-de-são-tomé (*Lanius newtonii*), ou sui-sui-d'obô (*Motacilla bocagii*). Apesar disso, observar estas espécies raras poderá não ser tarefa fácil, pois para tal teremos de nos embrenhar pelos trilhos tortuosos do Parque Natural Obô! Poderemos ainda observar outras espécies interessantes, como mocho-d'orelhas-de-são-tomé (*Otus hartlaubi*), estorninho-d'asa-canela (*Onychognathus fulgidus*), ou pombo-de-nuca-bronzeada (*Columba malherbii*). Jantar e noite no sul de São Tomé.

Nota importante: Os percursos a realizar dentro da floresta são acidentados e fisicamente exigentes, podendo ser inacessíveis a quem tenha dificuldade de locomoção.

Dia 10 – sexta-feira – Saída de barco aos ilhéus das Sete Pedras e ilhéu das Rolas.

Para finalizar em beleza a nossa visita a este país tropical, vamos fazer uma saída de barco para observar uma colónia de aves marinhas nos ilhéus das Sete Pedras. Aí esperamos observar, entre outras espécies, alcatraz-pardo (*Sula leucogaster*), garajau-de-dorso-castanho (*Onychoprion anaethetus*), rabo-de-palha-de-bico-laranja (*Phaethon lepturus*), tinhosa-comum

(*Anous stolidus*) e tinhosa-preta (*Anous minutus*). Havendo oportunidade, poderemos visitar o ilhéu das Rolas, o qual é atravessado pela linha do equador. Jantar e noite no sul de São Tomé.

Dia 11 – sábado – Passeio na cidade de São Tomé, viagem São Tomé-Lisboa.

Chega ao fim a nossa estadia em São Tomé e Príncipe, país que deixa a sua marca em quem o visita. Neste dia regressaremos à cidade de São Tomé e aí visitaremos alguns pontos de interesse. Ao final da tarde seguiremos para o aeroporto para apanhar o voo de regresso a Lisboa.



Ponta do Inferno, São Tomé (Hugo Sampaio)

Esta atividade inclui: viagem de avião São Tomé-Príncipe-São Tomé em classe turística, alojamento em regime de meia pensão em hotel 3***, ou equivalente (dez noites, quartos com WC privativo), taxa turística, taxa de entrada no Parque Natural do Príncipe, almoços no campo ou em restaurantes, deslocações no terreno em carrinha de 9 lugares, ou similar, conduzida pelos guias, serviço de guia no terreno e seguro de acidentes pessoais.

Não inclui: voo Lisboa-São Tomé-Lisboa, testes Covid-19 (se necessários), bebidas alcoólicas e outras despesas de natureza pessoal.

Preço (atividade exclusiva para sócios): 2500€; suplemento para quarto individual: 200€

Data limite de inscrição e pagamento: 1 de abril de 2024.

Material aconselhado: impermeável; roupa fresca e confortável; calçado adequado a caminhada em terreno lamacento e acidentado; repelente para insetos; comprimidos para enjoo (se necessário para as deslocações de barco); protetor solar; chapéu, óculos escuros; cantil, binóculos; guia de aves e máquina fotográfica.

Recomendação especial: Recomendamos aos participantes a contratação, por conta própria, de um seguro de cancelamento de viagem. De igual modo, existem outras coberturas que

podem contratar-se, como perda ou roubo de bagagem, mas há que ter em conta que podem não ser suficientes no caso de perdas de material ótico.

Cuidados de saúde:

Aconselha-se marcação de consulta do viajante para tomar conhecimento dos cuidados de saúde a ter, nomeadamente vacinas necessárias, profilaxia da malária, entre outros.

<https://portaldascomunidades.mne.gov.pt/pt/vai-viajar/conselhos-aos-viajantes/africa/sao-tome-e-principe>

<http://consultaviajante.ufp.edu.pt/destinos-frequentes/so-tom-e-prncipe>



São Tomé (Norte), Hugo Sampaio