



Visita de Estudo SPEA a São Tomé e Príncipe

Datas: 14 a 22 de junho de 2025 (9 dias, 8 noites)

Grupo: 6 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 endémicas. Nesta visita de estudo 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 e curioso tordo-do-príncipe (*Turdus xanthorhynchus*), o estorninho-do-príncipe (*Lamprotornis ornatus*), a galinhola (*Bostrychia bocagei*), que é a mais pequena íbis do mundo, o beija-flor-gigante (*Dreptes thomensis*), o maior beija-flor e um género único em todo o mundo, ou o anjolô (*Crithagra concolor*), um tentilhão, que mais parece um bico-grossudo. Vamos ainda poder deliciar-nos com o voo e chamamento dos bandos de papagaio-cinzento (*Psittacus erithacus*), que estão um pouco por todo o lado na ilha do Príncipe!

Esta visita permitirá aos participantes conhecerem um pouco deste arquipélago extraordinário, em particular as suas aves e restante biodiversidade, a fabulosa paisagem e o património cultural, num ambiente calmo e descontraído.

Em 2024 visitámos São Tomé, onde tivemos oportunidade de observar praticamente todas as espécies de aves endémicas desta ilha, pelo que no regresso a este arquipélago iremos passar mais tempo a explorar a ilha do Príncipe e a procurar os seus ricos endemismos.



Praia Caixão, Príncipe - Hugo Sampaio

Programa:

Dia 1 – sábado – Viagem Lisboa-São Tomé

O voo aconselhado por nós para São Tomé partirá do Aeroporto Internacional de Lisboa pelas 11:40h e tem chegada prevista para as 17:25h. 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 – domingo – Viagem São Tomé-Príncipe, observação de aves em volta do aeroporto de São Tomé e perto de Santo António, no Príncipe.

A meio da manhã regressaremos ao aeroporto para efetuar o voo interno para a ilha do Príncipe, mas não sem antes procurarmos algumas aves comuns de habitats mais abertos e humanizados, como viúva-d'asa-branca (*Euplectes albonotatus*), capuchinho-bronzeado (*Spermestes cucullata*), ou andorinhão-das-palmeiras-africano (*Cypsiurus parvus*). Após a chegada ao Príncipe, faremos check-in no alojamento e sairemos para almoçar. Da parte da tarde iniciaremos a observação de aves, esperando encontrar algumas das espécies mais comuns, como o tecelão-do-príncipe (*Ploceus princeps*), a rola-canela-do-príncipe (*Aplopelia larvata principalis*) ou o omnipresente papagaio-cinzento (*Psittacus erithacus*). Noite em alojamento perto de Santo António.

Dia 3 – segunda-feira – Observação de aves no norte da ilha do Príncipe.

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*) ou pombo-verde-do-príncipe (*Treron calvus virescens*). Noite em alojamento perto de Santo António.



Praia Banana, Príncipe - Hugo Sampaio

Dia 4 – terça-feira – Observação de aves no Parque Natural do Príncipe.

Neste dia faremos uma incursão 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 difíceis de aceder a quem tenha dificuldade de locomoção.

Dia 5 – quarta-feira – Visita às principais roças do Príncipe.

Este último dia no Príncipe será dedicado a uma volta descontrada 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.



Os Dois Irmãos, Parque Natural do Príncipe - Hugo Sampaio

Dia 6 – quinta-feira – Viagem Príncipe- São Tomé.

Regressaremos a São Tomé ao final da manhã, onde partiremos de imediato rumo ao sul da ilha. Pararemos para almoçar no caminho e aproveitaremos para observar algumas das espécies endémicas mais comuns como prinia-de-são-tomé (*Prinia malleri*), beija-flor-de-são-tomé (*Anabathmis newtonii*), ou tecelão-de-são-tomé (*Ploceus sanctithomae*). Jantar e noite em São João de Angolares.

Dia 7 – sexta-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 em São João de Angolares.

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



Parque Natural Obô de São Tomé - Hugo Sampaio

Dia 8 – sábado – Observação de aves no Parque Natural Obô de São Tomé (centro da ilha). Após o pequeno-almoço seguiremos viagem em direção à cidade de São Tomé, onde iniciaremos a subida até à zona de Monte Café, para visitar as luxuriantes florestas de montanha do Parque Natural Obô. Aí 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*), ou o curioso tecelão-gigante (*Ploceus grandis*). Caso haja tempo poderemos visitar outro tipo de atrações, como a cascata de São Nicolau, ou a histórica roça de Monte Café. Jantar e noite na cidade de São Tomé.

Dia 9 – domingo – 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 teremos algum tempo para visitar a cidade de São Tomé, mas também para procurar espécies como bispo-d'asa-preta (*Euplectes hordeaceus*) ou bispo-dourado (*Euplectes aureus*). Ao final da tarde seguiremos para o aeroporto para apanhar o voo de regresso a Lisboa.

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 (8 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, bebidas alcoólicas e outras despesas de natureza pessoal.

Preço (atividade exclusiva para sócios): 2300€; suplemento para quarto individual: 180€

Data limite de inscrição e pagamento: 1 de abril de 2025.

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 uma eventual deslocação 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>

<https://spmvsimposium.pt/destinos-frequentes/%C3%A1frica/s%C3%A3o-tom%C3%A9-e-pr%C3%ADncipe/>

<https://www.sns24.gov.pt/servico/consulta-do-viajante/>



Terreiro Velho, Príncipe - Hugo Sampaio