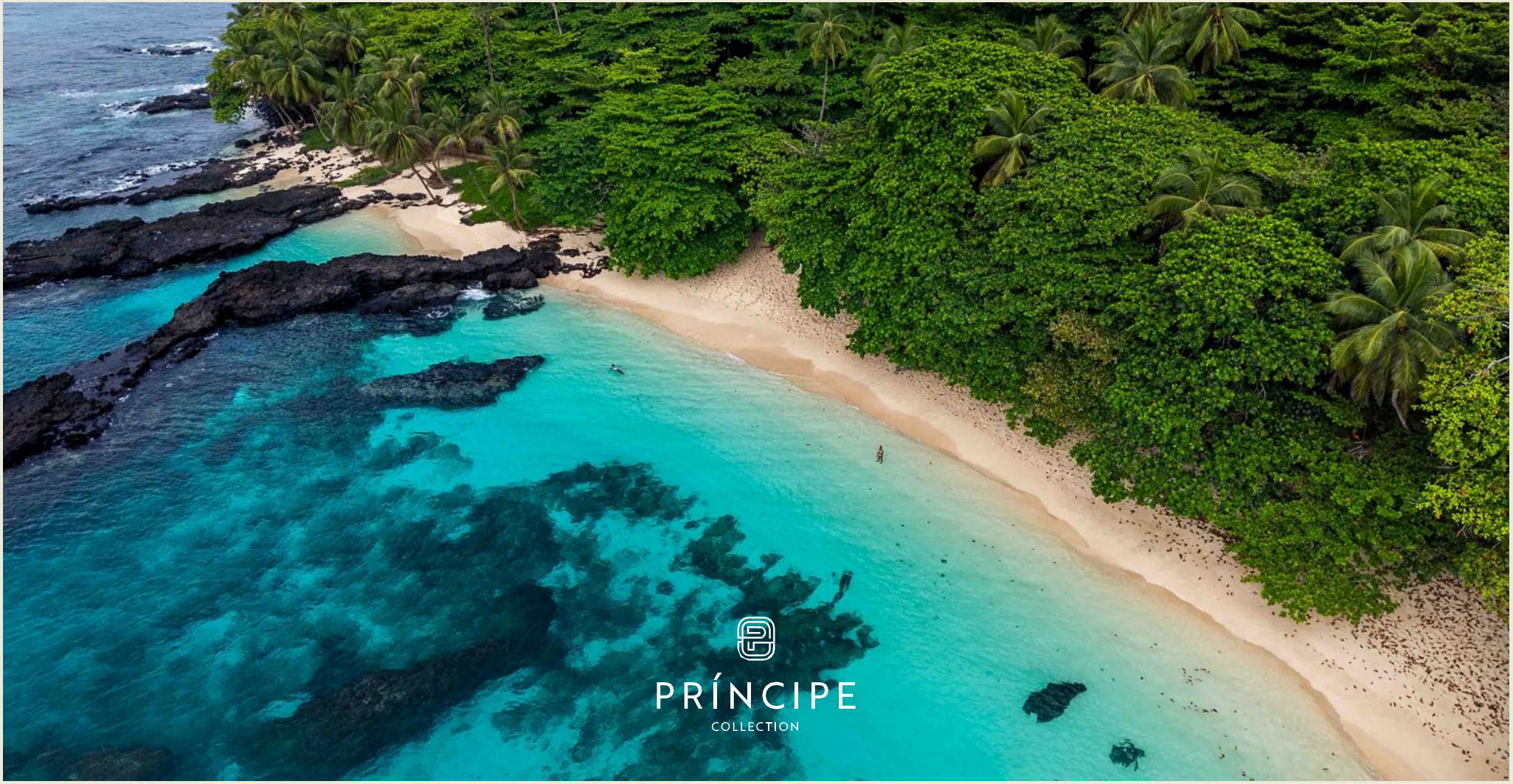


Atividades em São Tomé

PRÍNCIPE
COLLECTION

www.principecollection.com | @principecollection

Atualizado Setembro 2026


PRÍNCIPE
COLLECTION

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores



BEM-VINDO A SÃO TOMÉ

Vulcânica, exuberante e maravilhosamente preservada, São Tomé é um dos segredos mais bem guardados de África. Erguendo-se no Golfo da Guiné, a ilha revela uma paisagem de montanhas cobertas por floresta tropical, históricas roças de cacau e café, uma costa dramática e praias recônditas, onde a natureza e a cultura permanecem profundamente ligadas.

Seja a percorrer antigas roças da época colonial, a caminhar sob a imponente copa da floresta tropical, a mergulhar em cascatas escondidas ou a descobrir as vibrantes comunidades locais, cada experiência proporciona uma ligação mais profunda ao notável património e à extraordinária biodiversidade da ilha. Quando as condições meteorológicas o permitem, muitas destas experiências oferecem ainda vistas sobre o emblemático Pico Cão Grande, o impressionante monólito vulcânico de 663 metros que se ergue como um dos mais marcantes ícones naturais de África.

Descubra São Tomé através de experiências cuidadosamente pensadas para o aproximar da ilha, da sua rica história e paisagens extraordinárias à hospitalidade das suas gentes e à autenticidade da vida quotidiana. A nossa equipa de Concierge terá todo o prazer em ajudá-lo a escolher as experiências mais adequadas aos seus interesses, para que desfrute de uma estadia verdadeiramente memorável.

Esperamos poder acompanhá-lo na descoberta das muitas maravilhas de São Tomé.





ANTES DE PARTIR

Para desfrutar ao máximo da sua experiência, recomendamos o uso de roupa confortável, calçado adequado para caminhadas, chapéu, protetor solar e repelente de insetos. Incentivamos também a utilização de uma garrafa de água reutilizável, como parte do nosso compromisso com a redução do consumo de plásticos de utilização única.

Algumas experiências incluem caminhadas em floresta tropical ou em terrenos irregulares, podendo exigir um nível de condição física moderado a elevado.

Nota: As experiências são realizadas por parceiros locais de confiança e poderão sofrer alterações sem aviso prévio. A disponibilidade está sujeita às condições meteorológicas e a requisitos operacionais. Algumas experiências são sazonais e dependem dos ciclos da natureza.

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores



EXPLORE AO SEU RITMO

Alugar uma viatura é uma das melhores formas de descobrir São Tomé de forma independente, permitindo-lhe explorar praias recônditas, roças históricas e pitorescas localidades ao seu próprio ritmo. Para explorar São Tomé de forma independente e ao seu próprio ritmo, poderá contactar diretamente os nossos parceiros locais de aluguer de viaturas através dos contactos abaixo.



Aluguer de Viaturas

	Contactos
Rent a Car São Tours	vagnerb.st@hotmail.com | +239 992 3517 (WhatsApp)
Privilege Tours Rent a Car	info@privilegetours.com | +239 998 7333 | +239 908 2868
Rotas de São Tomé	reservas@rotassaotome.com | +239 9914285 (WhatsApp)

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores



Visita à cidade de São Tomé (4 horas)

HISTÓRIA | CULTURA

Descubra a colorida capital de São Tomé, onde a arquitetura colonial portuguesa, os mercados vibrantes e a autenticidade da vida quotidiana na ilha coexistem em perfeita harmonia. Visite os locais mais emblemáticos que incluem o Forte de São Sebastião, o Museu Nacional, a Praça da Independência e o Palácio Presidencial, antes de percorrer os vibrantes mercados locais, repletos de produtos tropicais, artesanato e sabores da ilha.

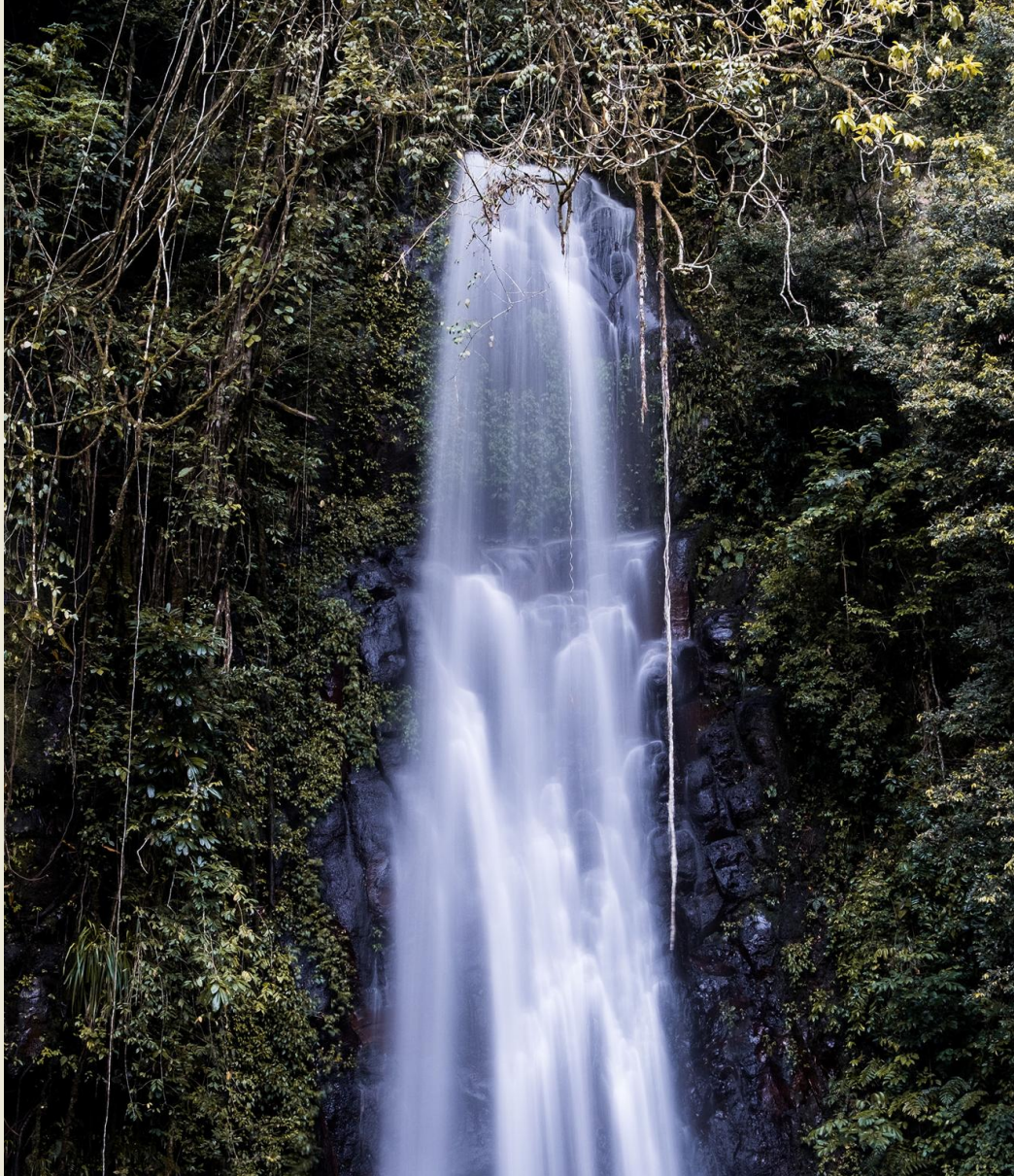
Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)

Visita à cidade de São Tomé, cascata São Nicolau e Monte Café (6 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA

Viaje da capital até às exuberantes terras altas do centro de São Tomé, onde as sinuosas estradas de montanha revelam paisagens deslumbrantes e históricas plantações de café. Descubra a beleza da Cascata de São Nicolau, visite o Jardim Botânico do Bom Sucesso, situado na entrada do Parque Natural Obô, e explore o Monte Café, outrora uma das mais importantes roças de café da ilha.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)



ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores



Rota do café (5 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA

Nesta rota, irá descobrir uma das mais importantes heranças de São Tomé: as históricas roças de café, que testemunham a longa tradição deste cultivo na ilha. Pelo caminho, percorra montanhas envoltas em neblina, visite o Monte Café, admire a imponente Cascata de São Nicolau e explore o Jardim Botânico do Bom Sucesso, que alberga uma extraordinária coleção de plantas endémicas, à entrada do Parque Natural Obô.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)

Rota do Cacau (6 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA

Siga a história do emblemático cacau de São Tomé através de algumas das mais históricas roças da ilha. Visite as roças Agostinho Neto, Bela Vista e Diogo Vaz, onde ficará a conhecer as tradições do cultivo do cacau e do fabrico de chocolate. A experiência continua pela Lagoa Azul, Praia dos Tamarindos e pelo histórico Padrão dos Descobrimentos, terminando com as deslumbrantes vistas costeiras a partir do Túnel de Santa Catarina.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)

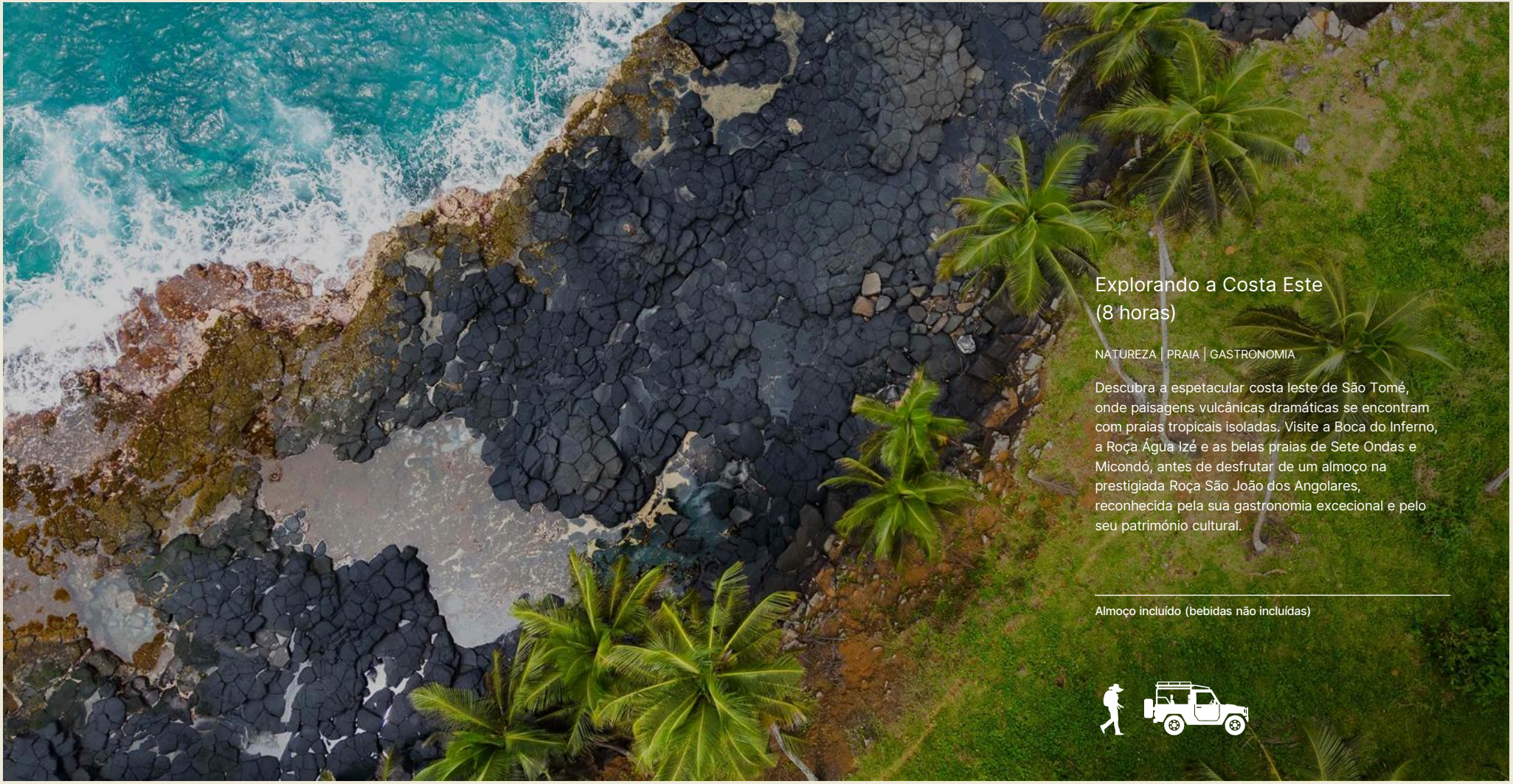
Rota do Cacau & Café (7 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA

Descubra o melhor da herança agrícola de São Tomé numa viagem pelas emblemáticas regiões produtoras de cacau e café da ilha. Explore roças históricas, paisagens costeiras deslumbrantes e exuberantes cenários de montanha, enquanto conhece as tradições que fizeram, em tempos, de São Tomé um dos maiores produtores mundiais de cacau e café.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)





Explorando a Costa Este (8 horas)

NATUREZA | PRAIA | GASTRONOMIA

Descubra a espetacular costa leste de São Tomé, onde paisagens vulcânicas dramáticas se encontram com praias tropicais isoladas. Visite a Boca do Inferno, a Roça Água Izé e as belas praias de Sete Ondas e Micondó, antes de desfrutar de um almoço na prestigiada Roça São João dos Angolares, reconhecida pela sua gastronomia excecional e pelo seu património cultural.

Almoço incluído (bebidas não incluídas)

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores





Mangal de Malanza – Visita a Sul (6 horas)

FLORESTA | PRAIA

Viaje até à remota costa sul de São Tomé, onde a floresta tropical, os mangais e as impressionantes paisagens vulcânicas dão forma a um dos cenários mais deslumbrantes da ilha. Visite a Cascata da Praia Pesqueira, admire o emblemático Pico Cão Grande, explore de barco o Mangal da Malanza, a maior área de mangais de São Tomé, e descubra ainda as praias Jalé e Inhame, importantes locais de nidificação das tartarugas marinhas.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)

Ilhéu das Rolas | Estrada & Barco (4 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA | PRAIA

Viaje em direção ao sul, atravessando exuberantes paisagens tropicais, antes de uma curta travessia de piroga a motor até ao Ilhéu das Rolas, um dos poucos lugares do mundo onde é possível estar exatamente sobre a linha do Equador. Visite o Monumento ao Equador, descubra a Praia Joana e desfrute da tranquilidade deste verdadeiro paraíso insular.

Almoço incluído num restaurante local (bebidas não incluídas)

Observação de aves (Dia completo)

NATUREZA | FLORESTA | VIDA SELVAGEM

São Tomé é um dos principais destinos de observação de aves em África, acolhendo uma extraordinária diversidade de espécies endémicas que não existem em mais lugar nenhum do mundo. Acompanhado por guias locais especializados, vai ter a oportunidade de explorar as florestas primárias do Bom Sucesso, Lagoa Amélia ou Águas Belas, à procura de aves raras, incluindo várias espécies criticamente ameaçadas.

Inclui almoço piquenique (bebidas não incluídas)

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores





Lagoa Amélia (5 horas)

NATUREZA | FLORESTA | VIDA SELVAGEM

Com início no Jardim Botânico do Bom Sucesso, este percurso leva os visitantes pela floresta tropical envolta na neblina do Parque Natural Obô até à antiga cratera vulcânica da Lagoa Amélia. Pelo caminho, poderá observar plantas endémicas, borboletas e uma rica avifauna, enquanto mergulha num dos ecossistemas mais bio diversos de África.

Inclui almoço piquenique (bebidas não incluídas)

7 Túneis e Cascata Angolar (8 horas)

NATUREZA | HISTÓRIA

Aventure-se pela floresta tropical numa das caminhadas mais marcantes de São Tomé. Seguindo antigos túneis ferroviários escavados na encosta da montanha, o percurso atravessa uma vegetação densa até revelar a espetacular Cascata dos Angolares, escondida no coração do Parque Natural Obô.

Inclui almoço piquenique (bebidas não incluídas)

Pico São Tomé (1 dia)

NATUREZA | FLORESTA

Suba até ao ponto mais alto de São Tomé numa inesquecível expedição de dia inteiro, por entre floresta envolta em neblina, vegetação endémica e deslumbrantes paisagens de montanha. Um percurso desafiante, recompensado por vistas panorâmicas de cortar a respiração e por uma inesquecível sensação de conquista.

Inclui almoço piquenique e água

ATIVIDADES EM SÃO TOMÉ

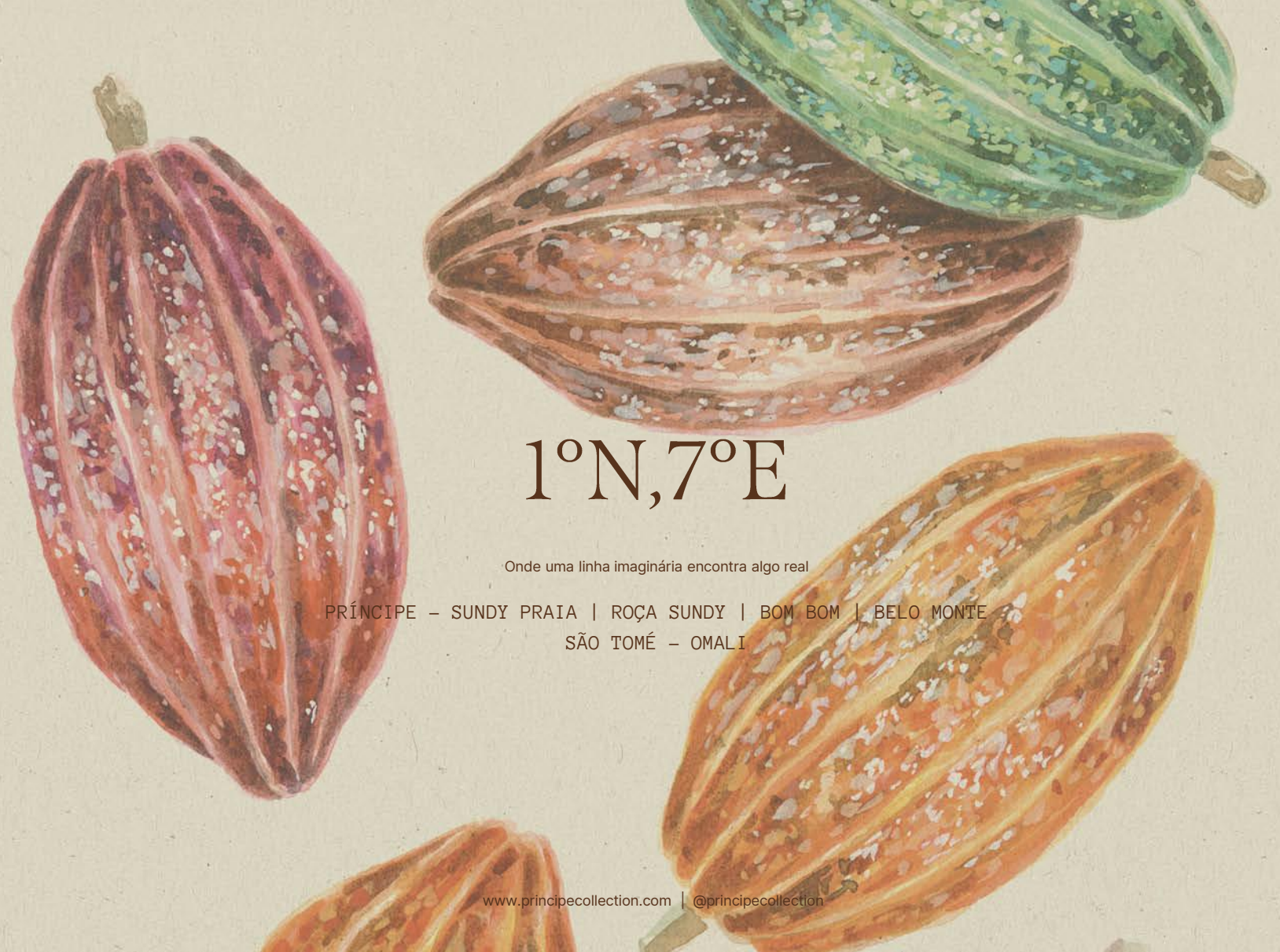
Todos os passeios e atividades são da responsabilidade dos respetivos fornecedores



Atividades	**Preço por pessoa** *(mínimo de 2 pessoas)*	**Preço por pessoa** *(individual)*
Visita à cidade de São Tomé	90 €	150 €
Visita à cidade de São Tomé, Cascata São Nicolau e Monte Café	130 €	280 €
Rota do Café	120 €	185 €
Rota do Cacau	120 €	185 €
Rota do Cacau & Café	190 €	300 €
Mangal de Malanza – Visita a Sul	125 €	200 €
Ilhéu das Rolas | Estrada & Barco	125 €	210 €
Observação de aves	130 €	230 €
Lagoa Amélia	110 €	200 €
7 Túneis e Cascata Angolar	130 €	230 €
Pico São Tomé (1 dia)	150 €	260 €



* IVA Incluído



1°N,7°E

Onde uma linha imaginária encontra algo real

PRÍNCIPE – SUNDY PRAIA | ROÇA SUNDY | BOM BOM | BELO MONTE
SÃO TOMÉ – OMALI

www.principecollection.com | @principecollection