



**SOLFÉRIAS**  
viajar aproxima

## Guia de Viagem



# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

<b>Documentação necessária:</b>	Passaporte com validade mínima de 6 meses a contar da data de regresso Dispensa de visto para estadias até 14 dias
<b>Diferença horária:</b>	Verão Portugal Continental      GMT - 1 Inverno Portugal Continental      GMT + 0
<b>Designação oficial:</b>	Republica Democrática de São Tomé e Príncipe
<b>Capital:</b>	Cidade de São Tomé
<b>Língua oficial:</b>	Português e dialetos locais (Forro, Lunguye e Angolar)
<b>População:</b>	197.882 Habitantes (2014)
<b>Moeda:</b>	Dobra (1€ equivale a 24.615 dobras)
<b>Religião:</b>	Católica (predominante), protestante e adventista
<b>Horários de trabalho:</b>	Administração pública Segunda a Sexta das 07h00 às 15h30  Bancos Segunda a Sexta das 07h00 às 17h00  Comércio Segunda a Sexta das 08h00 às 12h00 e das 15h00 às 17h00 Sábados das 08h00 às 13h00
<b>Medicação:</b>	Profilaxia da malária Aconselhamos o uso de repelente para insetos
<b>Electricidade:</b>	220 V
<b>Código Internet:</b>	.st

<b>Código Telefónico:</b>	00239
<b>Sítio Oficial de Turismo:</b>	<a href="http://www.stptourism.st">www.stptourism.st</a>
<b>Pagamentos:</b>	Cartões de crédito aceites na maioria dos hotéis.
<b>Clima:</b>	Equatorial com duas estações distintas. Estação quente de Setembro a Maio e estação fresca de Junho a Agosto. A média anual da temperatura do ar é de 29,4º C de máxima e de 21,4º C de mínima, com temperaturas extremas de 32,4º C e 15,4º C. É um país com uma multiplicidade de microclimas definidos principalmente em função da pluviosidade, da temperatura e da localização
<b>Situação geográfica:</b>	São Tomé e Príncipe situa-se junto à linha do Equador a cerca de 300 km da costa ocidental de África. Constituído por duas ilhas principais, a ilha de São Tomé e a Ilha de Príncipe, e vários ilhéus, sendo o mais conhecido o Ilhéu das Rolas que tem com particularidade o facto de ser atravessado pela linha do Equador, este pequeno país insular faz fronteira marítima com o Gabão, a Guiné Equatorial, os Camarões e a Nigéria
<b>História:</b>	As ilhas de São Tomé e Príncipe estiveram supostamente desabitadas até 1470, ano em que foram descobertas pelos navegadores portugueses Pêro Escobar, João de Paiva e João de Santarém. Durante mais de um século, tornou-se uma potência açucareira tendo o seu declínio acontecido com a concorrência do Brasil no sec. XVI. Até ao século XIX, São Tomé e Príncipe tornou-se um entreposto de escravos, vindo nesse século a conhecer uma revolução agrícola com a introdução do café e do cacau. A partir dos anos 60 do século passado, começam a surgir alguns movimentos nacionalistas, opositores ao domínio português, movimentos esses que iriam culminar com a independência deste arquipélago em Junho de 1975
<b>Como ir:</b>	Voos semanais com a TAP e STP Airways à partida de Lisboa
<b>Tempo de voo:</b>	+/- 6h15

**Taxa turística:** 3,10 euros por Pax e por dia diretamente nos hotéis (no ato do Check out), exceto crianças menores de 12 anos

**Gastronomia:** Sendo um país insular, o peixe tem uma importância predominante na gastronomia são-tomense, acompanhado geralmente de fruta-pão ou de banana frita. O prato tradicional, denominado calulú, assemelha-se a uma sopa com peixe seco ou carne, servindo-se acompanhado de puré de banana ou de arroz cozido. A cozinha são-tomense considera-se rica e com elevado valor nutritivo em proteína animal e vegetal

**Principais feriados:**

01 de janeiro	Dia de Ano Novo
03 de fevereiro	Dia dos Mártires
01 de maio	Dia do Trabalhador
12 de junho	Dia da Independência
06 de setembro	Dia das Forças Armadas
30 de setembro	Dia da Reforma Agrária
21 de dezembro	Dia de São Tomé e Príncipe
25 de dezembro	Dia de Natal

