

MARCA Nº1
ESCOLHA
CONSUMIDOR
'21

A MELHOR NA CATEGORIA
IMPRESSA MENSAL
7 MARCAS AVANÇADAS | 100 CONSUMIDORES

M Volta ao Mundo

**Regressar
ao Líbano
para o almoço
de domingo**

**Com os
gorilas
do Uganda**

**O turismo
vai recomeçar.
Mas como?**

**SÃO TOMÉ
E PRÍNCIPE**
NO LUGAR DA
FELICIDADE

N.º 318 | MAIO 2021
VOLTA A O MUNDO . PT

@jornaisPT

Global Media
GROUP

5 605290 021039

00318

ANO 26, MENSAL, PVP CONTINENTE: 3€

VOLTA AO MUNDO SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: NO LUGAR DA FELICIDADE LIBANO: VIAGEM A UM PAÍS ÚNICO N.º 318 MAIO 2021

TEMA DE CAPA

São Tomé e Príncipe

A FELICIDADE VESTE O TEU NOME

Neste éden do Atlântico, não há relógio a apressar um intenso reencontro com a nossa história. E com o calor de um povo que é património ímpar. Em STP deslumbramo-nos com a arquitetura decadente das roças, surpreendemo-nos com a icónica linha do Equador, perdemo-nos nas belas praias selvagens e na Natureza embrulhada em verdes exuberantes. É um laboratório de vida para o futuro, um convite a desligarmo-nos do Mundo, a descobriremos na inocente simplicidade a sua – e a nossa – essência.

TEXTO E FOTOGRAFIA RUI BARBOSA BATISTA



VEJA AQUI
A REPORTAGEM
VÍDEO E A
ENTREVISTA
COM O AUTOR



Em São João dos Angolares, crianças improvisam jangadas de madeira com as quais fazem canoagem e SUP



▶ Hugo Olim prepara o almoço no varandim da sua cabana

Até me cruzar com o Hugo, só conhecia eremitas das histórias de ficção. Este madeirense largou uma vida folgada – “Passado algum tempo, o conforto traz desconforto, atrofia-nos” – para se encontrar no Príncipe. Aguçou o engenho com a ousadia dos animais e construiu uma cabana “segura e inviolável” numa sedutora colina defronte do mar. Nos seus poucos metros não faltam livros nem a melodia de aves, em harmonia com o murmúrio do Oceano. Não tem energia, lava-se num regato ali perto, cozinha pacientemente no fogo o que colhe da Natureza e o que cultiva na horta, o seu maior desafio. O vizinho mais próximo está a quase meia hora de caminhada. Um só homem e a Natureza, numa relação cada vez mais perfeita.

“Estou confortável porque me sinto em casa, no meu habitat natural. Tenho tempo para introspeção, perceber a minha essência, encontrar-me com o que sou. Não preciso de mais do que tenho. Tudo o resto é ruído. Há extrema pureza no Príncipe. A simplicidade desta vida ficou-me cá”, confessa-me o professor universitário.

A conversa é subitamente interrompida por um violento trovão.

Nestas latitudes, um sol esplendoroso cede facilmente a chuva convicta anunciada por poderosos relâmpa-

gos, dos que prometem desfazer a Terra. Até que tudo simplesmente regressa à normalidade. Aqui, os humores de Júpiter não nos deixam verdadeiramente vulneráveis.

Estou maravilhado nesta Reserva Mundial da Biosfera, com umas 40 espécies de fauna e flora endémicas, numa área que ocupa 59% da ilha. Este tesouro do Príncipe tem valor incalculável: cientistas assumem que há ainda muito a descobrir neste paraíso tropical que a UNESCO protege. O estímulo de subir ao monte Papagaio é apenas um dos diversos entusiasmantes trilhos, que devem ser acompanhados por um guia, a melhor forma de entender estes ricos habitats. E de contribuirmos para a economia local.

SAUDOSO QUOTIDIANO

Os dias respeitam o ciclo do Sol e às 5 horas já os galos espalham entusiasmo. Depois, o latir dos cães, o barulho das motas e os diálogos familiares entre quem se cruza na rua. Começam a surgir catraios fardados para a escola, alguns com mais de uma ou duas horas a pé montanha abaixo, desde as suas aldeias. Há mulheres espalhadas por Santo António, a pequena capital, a vender pão e peixe. Antes de se dedicarem a várias outras obrigações.

Delongo-me na cavaqueira com Natália – Zinha é o seu nome de casa, algo que todos os são-tomenses se orgulham de ter. Como muitos, veio, ainda menina, de Cabo Verde, aonde não conseguiu voltar. Há sempre uma certa intimidade nas suas conversas com os fregueses, munidos de saco próprio, de pano. A campanha contra o plástico faz sentido. Fala-me dos “tempos difíceis antes da independência”, elogia uma sociedade “sem maldade” e diverte-se a apresentar-me como o seu “novo marido”.

A igreja matriz testemunha o maior alvoroço e é a seus pés que são recolhidos os trabalhadores dos empreendimentos turísticos. Vejo senhoras a varrer a soleira da porta – mais ou menos modestas, as casas são todas asseadas – e outras que já lavam a roupa em tanques comunitários. Bastantes homens andam de catana, como uma extensão do seu corpo. “É brinquedo que os miúdos, criados na rua, já manejam aos três ou quatro anos”, dizem-me.

Ao fim de semana as rotinas são imutáveis. As crianças improvisam engenhosos brinquedos de madeira, os modestos lares continuam bem cuidados e a única novidade é a indumentária mais apumada.

“Esta sociedade está 50 anos atrasada em relação à Europa”, exalta Fernando, que recentemente se estabeleceu no Príncipe. “Lembra-me a minha meninice na casa dos meus avós. As habitações são de madeira e as latrinas ficam fora. As pessoas cozinham na rua, ao lume. É como regressar à infância. Uma existência simples e feliz. Com seres humanos bons e rodeados da Natureza e da sua relaxante musicalidade”.

No Príncipe somos sequestrados numa intemporalidade que se entranha em todos os nossos sentidos.

O imponente pico
Cão Grande, imagem
de marca de São Tomé
e Príncipe





As crianças são criadas pela comunidade e todos cuidam de todos. A ternura na Roça Boa Entrada



Perspetiva interior da beleza decadente da Roça Boa Entrada. Em baixo, jovens em brincadeiras de outros tempos, na ilha do Príncipe

A SUSTENTABILIDADE DO PARAÍSO

O isolamento da pequena ilha tem-na mantido pura, intocável, com características específicas que o sul-africano Mark Shuttleworth potencia no seu sonho de torná-la um ícone mundial do desenvolvimento sustentável. É essa a filosofia que aplica aos seus hotéis Bom-Bom, Sundy Praia e Roça Sundy, onde em 1919 Sir Arthur Eddington liderou uma expedição de observação de um eclipse solar que veio comprovar a Teoria da Relatividade de Albert Einstein. A HBD, que também tem o Omalí, em São Tomé, adquiriu bastantes terrenos que pretende manter virgens. Ofereceu à ilha o pequeno aeródromo e várias outras infraestruturas.

No Príncipe há a firme convicção de que a biodiversidade prevalecerá aos interesses económicos que a poderiam perverter. Não acreditam em desflorestação como no sul de São Tomé a favor da Agripalma – a empresa produz óleo de palma, tem 88% de capital belga e 12% do Estado e é a maior do país –, num negócio com impacto negativo no ambiente e custos para o futuro que parecem estar a ser subavaliados. O óleo de palma tornou-se mesmo a exportação de referência de São Tomé e Príncipe (STP) – em 2020, superou o cacau e o café – e os cinco mil hectares autorizados para exploração significam a destruição de uma colossal mancha verde que é habitat de várias espécies autóctones em vias de extinção, como a galinhola (*Bostrychia bocagei*), o canário gigante “anjoló” (*Neospiza concolor*) e o picanço-de-são-tomé (*Lanius newtonii*). No Príncipe tudo é mais sereno e vou usufruindo do



improvável prazer de ter as praias Banana, Abelha e Bom-Bom só para mim. Depois, saboreio o bom café do alto da esplanada da roça Belo Monte, com vista sublime até onde mar e céu se fundem.

Acidentalmente, descobrirei todo um hospital engolido pelo mato na roça Porto Real. Não sei se estou mais impressionado ou chocado por este estado de abandono. Regressarei à cidade em improvisada boleia de trator e nesse exato dia recebo um convite para voltar para um aniversário.

TEMA DE CAPA SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

A comunidade ajuda a retirar o barco da praia, em São João dos Angolares







A “aldeia” junta-se em peso, a música ecoa em decibéis festivos e sobra dança, comida e vinho de palma...

No dia seguinte vou ao Terreiro Velho, um diamante por lapidar e onde me imagino a passar umas boas semanas. Uma aldeia que cativa por tudo o que é rudimentar, da paisagem urbana ao estilo de vida, à porta da zona ecológica.

Está mais do que decidido que voltarei ao Príncipe, onde todos se conhecem pelo nome. Onde sou permanentemente entregue ao relaxe, à contemplação, à paz interior. E onde testemunho um equilíbrio entre a conservação e o desenvolvimento, uma convivência harmoniosa entre o Homem e a Natureza, intocada, exuberante, intensa.

O DESCOMPLICADO MODO DE EXISTIR

A paixão por estas terras que os exploradores portugueses João de Santarém e Pedro Escobar descobriram em 1470, na altura desabitadas, surge mal aterro em São Tomé, antes das 6 horas da manhã. Sobrevoos sucessivos tons vivos até a aeronave se imobilizar na pista, ante o olhar ávido de uma imensidão de gente de queixo preso à rede que protege o aeroporto: a chegada de aviões é ainda uma festa, principalmente em período de pandemia.

Do céu vejo senhoras a carregar cestas e bacias à cabeça, que mais tarde confirmo serem produtos para vender nos mercados ou roupa para lavar no rio. Aliás, esse é um dos mais carismáticos postais sociais deste país, pois as

lavadeiras são relevantes na sua identidade cultural. Onde houver um curso de água certamente veremos mulheres às dezenas a cuidar da colorida roupa, que estendem nas soalheiras margens, construindo vibrantes mosaicos com o matiz do seu quotidiano.

À saída do aeroporto, entre a multidão de propostas, negoceio por 25 euros/dia um todo-o-terreno, a opção certa para as estradas menos recomendáveis. Para conhecer a capital, São Tomé, e os seus arredores bastam os populares ‘moto-boy’. É assim, conduzido por sorridentes estranhos, que visito o imperdível espaço CACAU – Casa das Artes Criação Ambiente Utopias. E que, perto, aprendo bastante no Museu Nacional, no Forte de São João, o primeiro edifício defensivo aqui erguido pelos portugueses, em 1575. Um cru encontro com o nosso passado colonialista, que me deixa com mais perguntas do que certezas. O grande mercado, transferido para fora do centro urbano, justifica madrugar e deslocação nas mesmas duas rodas.

Já de carro, em meia hora podemos alcançar a casa-museu de Almada Negreiros (1893), para o interior. Lamento que a drástica perda de receitas tenha impacto no auxílio social deste projeto às crianças da Roça Saudade. Os visitantes evaporaram-se. A guesthouse, com vistas airosas, está estranhamente vazia, o salão de chá vai sendo remodelado e a sala-museu avança devagar. Precio o menu de degustação de pratos típicos, a úni-

▲ Pacientes pescadores preparam-se para a faina



O PEIXE E O DIA A DIA.
NA CAPITAL, A VENDA DIÁRIA
FAZ-SE À FACE DA ESTRADA.
OU NO MERCADO DA TRINDADE





As típicas lavadeiras pintam a paisagem num rio que cruza a EN2

ca opção. Será uma das mais saborosas experiências gastronómicas, num varandim para uma paisagem com as quentes cores do costume.

A dois quilómetros, detenho-me na portentosa cascata de São Nicolau e, subindo a montanha, impressiono-me no semi-abandonado jardim botânico, com inúmeras espécies que nos são desconhecidas.

ROÇAS, A CULTURA QUE NOS UNE

Estou próximo da roça Monte Café, uma das mais antigas (1858) e exemplares, com um museu à altura da sua história e que nos ajuda a compreender este organismo vivo que ditava a economia de STP. Sem dúvida um espaço de cruzamento de povos e culturas, no que era uma “roça cidade” com toda a edificação a organizar-se à volta de um amplo terreiro murado, para onde convergia toda a atividade. Quando penso no infindável potencial de STP, associo-o invariavelmente ao aproveitamento deste valioso legado.

É domingo e decorre um apaixonado culto de uma igreja evangélica. Em tecido social carente de educação – atualmente, as crianças vão tendo melhores condições – torna-se mais fácil a penetração de todo o tipo de credos, quase unânimes no louvar a necessidade do dízimo.

“Deus vê TUDO e sabe se os envelopes estão vazios”, vocifera o possante e bem vestidinho pastor, para que ninguém ouse “benzer o dinheiro” sem dobras (moeda local) nos invólucros. Não me apaziguará a alma, contudo asseguram-me que a razoável diversidade e o respeito inter-religioso facilitam a pacificação da sociedade.

Aconselham-me a levar guia à roça Agostinho Neto, que não será bom exemplo de segurança. Avançarei por minha conta, sem qualquer risco. Na verdade, só perturbaria as sucessivas prosas nas quais me vou demorando. O imponente hospital ao cimo da larga avenida – praticamente todas as roças tinham estes cuidados de saúde próprios – foi tomado por famílias. Sem espanto, não encontro sinais de reabilitação. Aventuro-me pelas suas entranhas, seguindo o som do hip-hop de intervenção em língua portuguesa. Vem de Angola, de onde chegou farta mão de obra.

O interior da roça Boa Entrada, ainda mais a norte, é poesia na decadência. Pelo seu maravilhoso chão de mosaicos pincelados por catraios a brincar, entre paredes abatidas, cordas com roupa, audível banda sonora africana... São condições de sobrevivência abaixo do aceitável. Como em quase todo o lado, a escola é salvação. No garante de (pelo menos) uma refeição e, sobretudo, da educação, a única forma de fugir a um destino de miséria. E de enraizar noções de igualdade de género, ainda bem deficitárias.

Segredam-me que os chineses querem comprar todo o complexo para o reconverter à indústria e ao turismo, realojando toda a gente num outro lugar. Temem esse cenário. Que a democracia não fraqueje e que a solução tenha sempre em conta a vontade destas pessoas.

No extremo norte, a roça Diogo Vaz (1880), envolta em floresta de cacauzeiros, tem matéria-prima de excelência e já foi o maior exportador de cacau do Planeta. Em 2014 foi remodelada e tornou-se num modelo na agricultura biológica, apostando na sua herança e know-how ancestrais. Será uma jovem engenheira etíope a servir-me de cicerone. Na capital, a Diogo Vaz tem um dos espaços mais emblemáticos, onde podemos provar criativa pastelaria e magnífico chocolate, ao nível do Corallo, que já produziu o melhor do Mundo.

Perder-me-ei também na pequena Vista Alegre, onde apenas se embalavam e armazenavam os produtos de outras roças. Recuperou de um incêndio, mas já precisa de nova intervenção. Mais para sul, ainda no centro, a roça Água-Izé é das que tem mais intensa vida comunitária e é visita obrigatória, particularmente o seu hospital adaptado a habitação. Pouco antes de a alcançar, tinha parado o carro numa festa. Meia centena de familiares e amigos a celebrar o 83.º aniversário de D. Berta com muita música, dança e sorrisos. É aqui que me certifico dos perigos do vinho de palma.

MUCUMBLI, O PARAÍSO DO NORTE

Tiziano Pisoni visitou “mais de 90 países” até que em 1992 assentou em Ponta Figo, Neves. “Viajei imenso até aterrar neste país especial, ainda muito genuíno e diferente de todos os outros. Não estava contaminado por influências exteriores e era carenciado de quase tudo. Vim dois anos como voluntário de um acordo de cooperação italiana e fiquei definitivamente.”

Em 2010 começou a erigir o Mucumbli, que abriu em 2013. Mais do que um sonho turístico, é um ideal ambiental. Aos 15 hectares agrícolas e à parte pecuária, com

▼
Lavar roupa
é atividade
de rio e de... praia





os quais satisfaz as necessidades do restaurante panorâmico – sazonalmente, podemos apreciar da sua esplanada a migração de baleias e golfinhos –, juntou-lhe três mi plantas e árvores, criando um habitat favorável para a nidificação de umas 40 espécies de aves.

Daqui podemos começar vários trilhos para as zonas virgens interiores do Parque Natural Obô e, inclusivamente, para o icónico pico Cão Grande. E há um projeto com burros que o veterinário Tiziano resgatou do abandono do Ministério da Agricultura, um presente do antigo presidente de Angola.

A beleza do cenário, associada ao permanente contacto com a Natureza e a gastronomia com os sabores da terra fazem do Mucumbli um lugar de eleição. Os seus encantos sobressaem ao nascer e ao pôr do sol...

O RESGATE DAS TARTARUGAS

A observação das tartarugas marinhas, nomeadamente o seu nascimento, é uma atividade em expansão, que beneficia as comunidades locais, que antes as caçavam. Hi-

pólito seguiu o caminho inverso ao do pai, um “grande capturador”, e tem dedicado a vida a proteger a espécie, trabalhando num projeto dirigido por biólogas portuguesas que em dezembro recebeu o Prémio de Conservação Tusk, da Fundação Príncipe William.

“Há perto de 30 anos que me dedico a isto, tendo passado por várias associações. A lei de 2014 foi uma importante vitória na sensibilização das populações, pois integrou as autoridades, a polícia, as autarquias... e agora estamos a receber este reconhecimento internacional”, congratula-se o guarda-florestal, agora uma estrela pelas aparições na televisão que valorizam o programa Tatô.

Apreciar as tartarugas do mar é possível – e recomendável – nas duas ilhas. E é sem dúvida uma das experiências mais marcantes.

SÃO JOÃO DOS ANGOLARES

O panorama que a esplanada do hotel Miónga nos oferece é um dos mais cativantes postais do país, que nos impelle a explorá-lo. Há um curso de água que nos separa da





▶ Um menino brinca com um triciclo de madeira na Roça Vista Alegre

▶ O imponente hospital da Roça Agostinho Neto

▶ Uma habitual referência aos clubes de futebol portugueses, no ilhéu das Rolas, e o abandono que nos transporta para o passado na ilha do Príncipe







▲ O Omali é talvez a maior referência hoteleira de São Tomé. E almoçar no Almada Negreiros é uma experiência a não perder

▲ O passadiço pedonal para o ilhéu Bombom, no Príncipe

praia onde moram famílias de pescadores, pelo que esses 50 metros exigem um barco. Com a maré baixa, há quem opte por colocar a trouxa à cabeça e atravessar, com a água ao nível do pescoço. Essa altura é aproveitada, diariamente, por uma vara de porcos que cruza a nado em busca de alimento.

Indiferentes a isso, miúdos despídos recreiam-se com as suas jangadas artesanais, quais precursores da canoaagem e do SUP (stand up paddle). Do outro lado da baía ergue-se um edifício histórico que já foi depósito comercial e onde mais crianças brincam e me mostram as suas destrezas, em acrobáticos mergulhos para o mar desde o decrépito cais de embarque. Em grupo, adultos e jovens unem-se para recolher as pequenas embarcações para o areal, fazendo-as avançar sobre troncos.

A pequena localidade em plena EN 2, que por cá não é devidamente potenciada, ganhou nome com João Carlos Silva, popula rizado em Portugal com o seu programa de TV “Na Roça com os Tachos”. É com jazz que sou recebido na sua roça onde, neste dia, não verei mais clientes. Mau para toda a equipa de uns 60 colaboradores que o “cozinheiro” emprega no seu multidisciplinar empreendimento, que inclui pousada, restaurante, galeria de arte, jardim de infância, horta, pecuária... mas um privilégio para mim o convívio com este sonhador, que se ocupa a transformar utopias em realizações.

“Pensar global e agir local”, ou GLOCAL, como lhe chama. Defende que STP tem um papel no futuro da humanidade, como um “laboratório do Atlântico”. A exemplo da sua OLGA – Oficina, Laboratório de Gastronomia de Angolares, um dos seus orgulhos e que se revela a mais desafiante experiência que o nosso palato pode ter neste entreposto de sabores que é STP.

O EQUADOR É MAIS DO QUE UM TROFÉU

O ilhéu das Rolas é um marco no espírito de viajantes, conhecedores do facto de a linha do equador estar aqui pomposamente assinalada. No extremo sul de STP, os barquitos a motor partem de Porto Alegre para uma viagem de uns dois quilómetros, na qual sou arrebatado por estranha coreografia no mar. Pescadores com máscaras de mergulho e grandes barbatanas organizam-se a bater com estrondo na água, criando as condições perfeitas para conduzir o peixe às redes que outros companheiros seguram nas tradicionais e cambaleantes pirogas.

Queixam-se que o mar já não é tão fértil e dizem que os barcos chineses (os europeus também cá andam) le-

vam a faina maior. A abertura dos recursos marítimos à ambição piscatória do gigante asiático – uma das mais agressivas frotas do Planeta e que mais acusações enfrenta por pesca ilegal – é um desafio para STP, que se tem distinguido pela sustentabilidade ambiental.

O hotel Pestana Equador fechou e é notório o impacto na comunidade de cerca de 200 habitantes, que tinha uma boa fonte de emprego e fazia negócio com o turismo. Virou-se novamente para a terra e para o mar, regressando às suas tradições ancestrais.

É bem recompensador um passeio em torno do ilhéu, um mergulho numa das suas baías desertas e a subida ao icónico marco. No fim, deixe-se ficar e partilhe uma “nacional” (Rosema, cerveja sem rótulo) com os locais enquanto ouve as suas histórias e planeia o dia seguinte nas idílicas praias Piscina e Jalé.

A TRAIÇÃO DO VÍRUS

O final feliz desta viagem, em dezembro, fica em suspenso quando, a horas de partir, percebo que estou infetado com o novo coronavírus. Em STP, o distanciamento social não é exequível e a máscara praticamente só se usa em hotéis, restaurantes e nos estabelecimentos.

O Natal, que marcaria o primeiro abraço aos meus pais desde o início deste pesadelo acaba confinado num quarto do Omali. No meio do azar, tenho a sorte de estar num empreendimento de referência. As regras de higiene e segurança são rígidas e sou tratado com todos os cuida-

dos que o momento exige. Depois, ter novos amigos como o Pedro e a Ana, apaixonados a dar uma nova vida à Residencial Micaval, é ter a certeza de que nada me faltará nesta noite especial, que toda a necessidade contará com a sua incansável ajuda e atenção.

A 30 de dezembro estou oficialmente são. Passado o pior, decido ficar mais uns dias, usufruindo do fim do ano. A Fátima tem a amabilidade de reunir no seu lar os meus novos amigos em STP para celebrarmos esta noite especial. Na primeira madrugada, estrelada, de 2021 saímos à rua e acabo a nadar em liberdade na baía Ana Chaves.

Ao raiar do dia, vamos à praia de Messias Alves, que beija o Club Santana, uns 10 quilómetros a sul. Contemplei jovens a jogar futebol no areal antes de desaparecerem na mata e voltarem em segundos com grandes pedaços de jaca e de outros frutos que devoram entre sorrisos e piruetas no mar. Recordam-me o miúdo que no Príncipe saltava para a água gritando sistematicamente “estou na vida boaaaa”.

“Não temos PIB. O PIB é uma coisa poucozinha, pois, apesar das adversidades, a nossa Felicidade Interna Bruta (FIB) é uma coisa estonteante, brilhante”, dissera-me João Carlos Silva.

Sem turismo, STP está mais genuíno do que nunca. Intenso, das cores aos sorrisos. Desafia-nos a uma mudança de paradigma. O ideal é visitar sem bilhete de regresso. Delongarmo-nos neste estilo de vida “leve-leve” pelo tempo que nos apetecer... ◀

▼
Piruetas e saltos mortais fazem parte da diversão diária dos jovens são-tomenses na praia



GUIA DE VIAGEM



VISTO

Necessário somente se ficar mais de duas semanas.



VOOS

A STP Airways tem voos diretos ao sábado, a TAP à quinta-feira e ao sábado, com escala no Gana. Sempre de Lisboa. Neste período de pandemia tem havido alterações aos dias dos voos que, adquiridos com antecedência, poderemos encontrar a rondar os 400 euros. Não esquecer que, para o regresso a Portugal e para voar para o Príncipe, há dias e local específicos para fazer testes à covid-19.



TRANSPORTE

Na capital, São Tomé, aventure-se a explorar de “moto-boy”, o mais típico e acessível. De resto, devido ao estado de algumas estradas, aconselha-se viatura 4x4. Em dezembro foi negociada por 25 euros/dia.



DORMIR

São Tomé Na capital

Hotel Omali: em frente à praia, em zona calma entre a cidade e o aeroporto, com excelente piscina e todas as comodidades. Gastronomia muito interessante. Ronda os 180 euros/noite.

Hotel Central: como o nome indica, está onde tudo acontece. É ponto de encontro de culturas e tem um restaurante com poesia nas paredes que nos lembra Portugal. Ronda os 40 euros/noite.



No norte

Hotel Mucumbli, um paraíso ecológico, uma experiência de Natureza que não deve perder. Ronda os 60 euros/noite.

No sul

Eco Lodge Inhame, ideal para os amantes de praia. É local de ninhos/desova de tartarugas. Tem barco para o ilhéu das Rolas. Ronda os 70 euros/noite.

Príncipe

O **Bom Bom,** a **Rocha Sundry** e o **Praia Sundry** devem reabrir em junho. A **Rocha Belo Monte** tem sido a única opção de maior luxo aberta. A confirmar. Ronda os 250 euros/noite. Há pouca oferta a preços económicos. O ideal é saber junto dos locais ou de um guia.



COMER

São Tomé Na capital

Dona Dió, se quiser experiência local profunda.

Dona Tetê, para se maravilhar com o melhor peixe grelhado.

Papa Figos, experimente as tábuas de carne ou peixe.

E as sobremesas.

Xico's café, para comer bem e tomar um copo.

Omali, o local certo para cozinha de autor.

Fora da capital

Rocha Chef João Carlos Silva, o lugar e os desafios ao palato valem cada euro.

Casa-Museu Almada Negreiros, a experiência gastronómica e vistas.

Micoló, compre polvo, chocos e todo o tipo de peixe junto à estrada e deixe-os a grelhar num dos vários restaurantes locais.

Santola, em Neves, é outro dos lugares a experimentar.

Príncipe

Complexo Beira Mar,

tem o melhor polvo. **Tia Zinha,** para experimentar pratos típicos.

Associação Rosa Pão, pela comida e ambiente festivo.



BEBER UM COPO

São Tomé

Pico Mocambo Bar Café, em cativante casa colonial.

César Café, decoração africana muito interessante.

Diogo Vaz, degustar chocolate e a melhor pastelaria da ilha.

Contentor, petiscos e uma boa caipirinha de maracujá.

Príncipe

Bar Última Estação para acabar a noite.



GUIAS

- Em São Tomé, Levisinho dos Santos (+2399993537).
- No Príncipe, Joaquim Andrade “Branquinho” (+2399925114).



SEGURO

Mais do que nunca, viajar com seguro é obrigatório e essencial para eventuais sobressaltos pandémicos. Verifique bem as condições, para não ser surpreendido posteriormente.

Autor: Rui Barbosa Batista
www.bornfreee.com
Instagram: _bornfreee_