

Evasão

# O PARAÍSO ESQUECIDO DE ÁFRICA

Imagine um país verde, com várias tonalidades de verde, praias desertas, de fina areia branca, onde o mar é quente e é Verão o ano inteiro. Imagine um país em estado praticamente virgem, com séculos de história e antigas roças de cacau e café. Imagine um país onde o paraíso existe e se chama São Tomé e Príncipe.

TEXTO DE TÂNIA SARMENTO, EM SÃO TOMÉ FOTOGRAFIA DE ISABEL BORGES

Vamos começar pelo início, pela chegada ao segundo país mais pequeno de África a seguir às Seychelles: São Tomé e Príncipe. Quando se sai do avião, no aeroporto de São Tomé, somos invadidos pelo calor húmido dos trópicos como que a avisar-nos de que estamos prestes a cruzar a linha do Equador. O relógio marca as 5h30 da manhã. À nossa volta, verde a perder de vista e o azul do mar mesmo ao lado. Acabámos de aterrizar num pequeno paraíso perdido e intocado, no meio do golfo da Guiné, onde a paisagem luxuriante nos dá as boas-vindas.

Depois da viagem e da fila para mostrar o passaporte, é altura de ir para a cidade descansar. Fazemo-nos à estrada, mas mal se sai do aeroporto somos surpreendidos por uma bela panorâmica da baía de Ana Chaves, ladeada por edifícios de

estilo colonial que nos dão uma sensação imediata de estarmos em casa.

Chegados ao nosso primeiro destino, o Hotel Pestana São Tomé, na capital, e o único cinco estrelas da ilha, onde somos recebidos pela simplicidade do pessoal e pela brisa fresca que corre, pois lá fora, apesar de serem 7h30 da manhã, adivinha-se que o dia vai ser quente. Aqui aguarda-nos um dos maiores prazeres de todos, um mergulho na água azul-turquesa, salgada e quente da piscina que parece tocar no imenso oceano Atlântico que nos rodeia. Imediatamente sentimos o cansaço a abandonar o corpo, que relaxa e se deixa contagiar pela beleza envolvente. A seguir é altura de nos deliciarmos com um enorme pequeno-almoço, onde vamos descobrir algumas das frutas que nos vão acompanhar ao longo da estadia nas ilhas: o sabor agridoce da cajá-manga ou a carambola cortada em forma de estrela, além de outras mais familiares mas igualmente deliciosas, como a papaia, a manga, o abacaxi ou a banana. Para assim retemperarmos forças e nos prepararmos para descobrir a ilha que se adivinha de uma beleza inspiradora.

O Pestana São Tomé, situado na Avenida Marginal, é a opção mais confortável e luxuosa que vai encontrar no arquipélago. O enorme edifício cor de terra, com 112 quartos, restaurante, dois bares, spa e 'health club', além de um casino e da discoteca Beach Club, uma das mais concorridas da cidade, é a escolha certa e um bom ponto de partida para se explorar a cidade, a parte norte e o interior da ilha. E para conhecer São Tomé, tem duas opções, ou aluga um jipe e parte à aventura ou opta por fazer excursões já organizadas (no hotel encontram várias disponíveis). Porque apesar de o território ser pequeno (São Tomé tem 545 Km<sup>2</sup> e o Príncipe 142 km<sup>2</sup>) as estradas não são famosas.

Contratempos à parte, a verdade é que, apesar das pequenas dimensões, há muito por descobrir. Começando pela capital, uma cidade tranquila, parada no tempo, a contemplar o mar a partir da sua Avenida Marginal. A cidade de São Tomé, que se pode percorrer a pé, faz-nos viajar no tempo, para uma outra época, com os edifícios coloniais, as cores alegres dos mercados e o amarelo dos táxis. Como pontos de interesse encontra a Sé Catedral, o palácio presidencial, a Praça da Independência (proclamada a 12 de Julho de 1975), o forte de São Sebastião e a Associação Cultural Cacau, o centro artístico da cidade, com um restaurante recém-inaugurado e eventos a acontecer.

Apesar da tranquilidade da cidade, é altura de partirmos à descoberta desta ilha em estado praticamente virgem.

ID: 35825745

03-06-2011

Tiragem: 34000

País: Portugal

Period.: Mensal

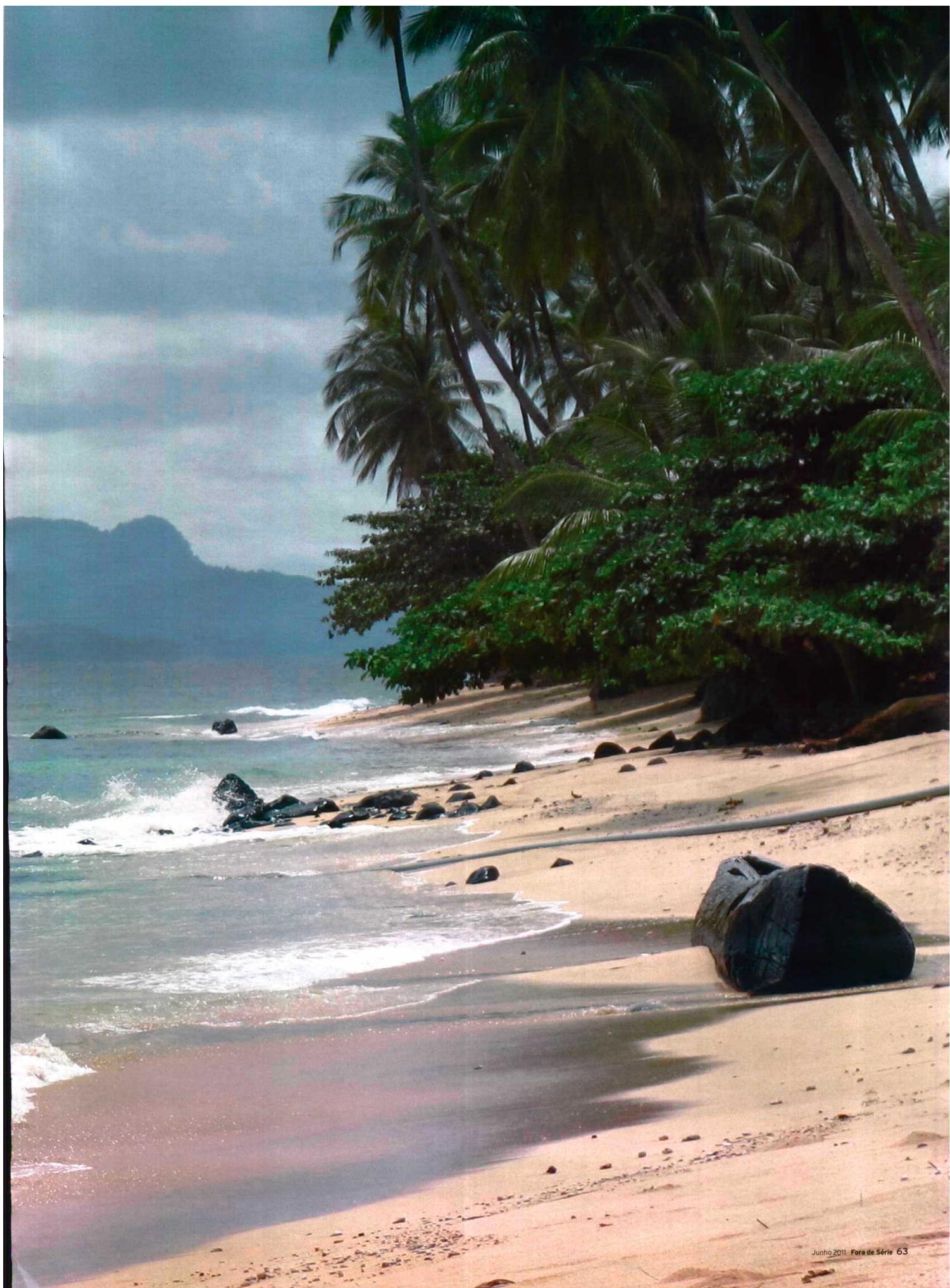
Âmbito: Lazer

Pág: 63

Cores: Cor

Área: 28,78 x 39,18 cm<sup>2</sup>

Corte: 2 de 4



## Evasão



A cidade de São Tomé está vestida de cores. As ruas, os táxis e os mercados, uma alegria que se estende aos habitantes. Quando viajar em direcção ao sul, ao Ilhéu das Rolas, sítio mítico atravessado pela linha do Equador, num dos troços mais bonitos, prepare-se para ser surpreendido pelo Cão Grande, uma pedra com quase mil metros de altura que rasga a paisagem em direcção ao céu. A gastronomia é outra experiência a ter em São Tomé e Príncipe. A base da alimentação é o peixe, delicioso e fresco. Mas ficam algumas dicas essenciais: não deixe de provar a banana assada ou frita, a fruta-pão e a mandioca, assim como o prato típico, o calulú. Se parar na Roça de São João, em Angolares, saiba que é a roça de João Carlos Silva, que ficou conhecido com o programa "Na Roça com os Tachos", transmitido pela RTP África, e é especialista em comida de fusão.

Por esta altura já fomos contagiados pelo modo de viver "leve-leve" dos são tomenses, uma espécie de mantra nacional, que significa que está tudo bem, é preciso ter calma, porque aqui não há lugar para 'stress'. E isso vê-se no sorriso simpático e acolhedor das pessoas, na alegria contagiantes das crianças com que nos cruzamos e nos pedem: "amigo, amiga, doce, doce". É altura de se deixar embarcar numa viagem de sonho, à descoberta das roças de cacau e café, das praias praticamente desertas, das flores e da fauna exótica.

### O REBULICO DO NORTE

Partimos então com destino ao norte, apesar de sabermos que a calma e a beleza do sul da ilha esperam por nós. Mas é no norte que encontramos a primeira praia praticamente deserta, de fina areia branca, a praia dos Tamarindos, ladeada por coqueiros, seguida da praia das Conchas e da beleza emblemática da Lagoa Azul. Estamos desejosos de dar um mergulho, pois ouvimos dizer que a temperatura média da água é de 28 graus. Confirma-se: o mar é quente e calmo, ideal para nadar e fazer 'snorkelling'.

É no norte também que se situa a nacionalizada roça Agostinho Neto, antes chamada Rio de Ouro e a maior do arquipélago. Para quem leu o livro "Equador", de Miguel Sousa Tavares, o nome pode soar familiar, pois é uma das mais faladas. Ao chegarmos, viajamos no tempo ao vermos o hospital, as casas dos capatazes e as mais modestas casas dos trabalhadores e antigas sanzalas dos escravos. Outra paragem obrigatória é em Neves, uma cidade costeira bastante movimentada onde o visitante vai ter uma experiência gastronómica inesquecível. É aqui que fica o Santola, um dos mais famosos restaurantes da ilha. Não se assuste com o aspecto do local, cuja especialidade, como o próprio nome indica, é a santola, acabada de apanhar, levemente picante, de comer e chorar por mais.

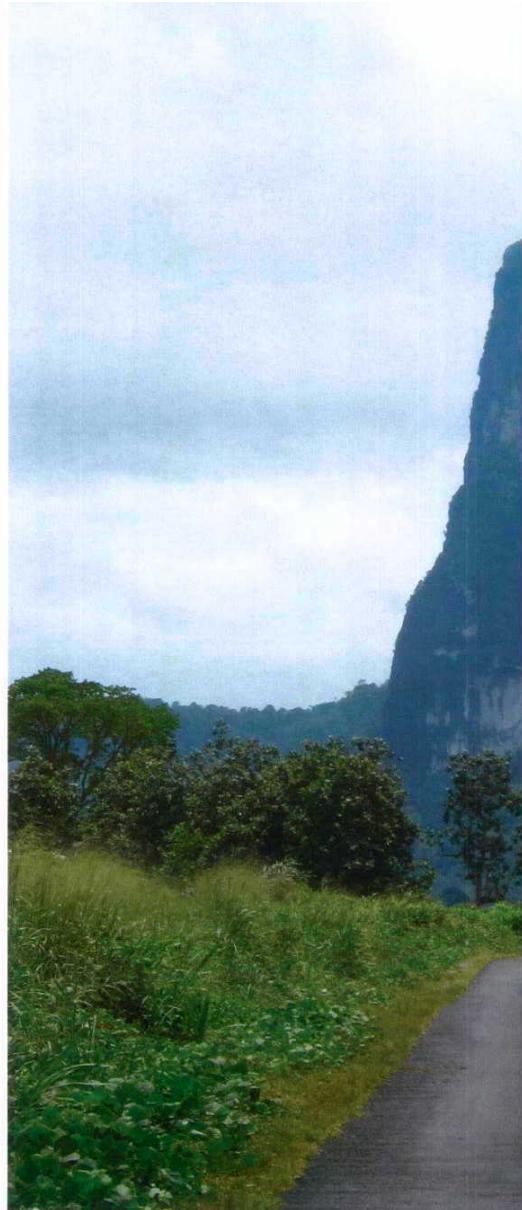
Uns quilómetros mais à frente chega-se à Roça Diogo Vaz, com plantação de cacau. Temos aqui a nossa primeira lição de história, ao vermos o marco junto ao mar que assinala a chegada dos navegadores portugueses João de Santarém e Pêro Escobar à ilha, em 1470. Desabitadas até então, os portugueses colonizaram-nas e tornaram-nas um entreposto de escravos. O cultivo de cacau e café foi a monocultura desenvolvida desde o século XIX, chegando São Tomé a ser um dos maiores produtores mundiais de cacau. Hoje em dia, apesar de a maior parte das roças estar abandonada, algumas ainda funcionam, como a Monte Café e a Terreiro Velho, de onde são oriundos os famosos chocolates e café Corallo, produzidos na ilha pelo italiano Cláudio Corallo.

### EM DIRECÇÃO AO SUL

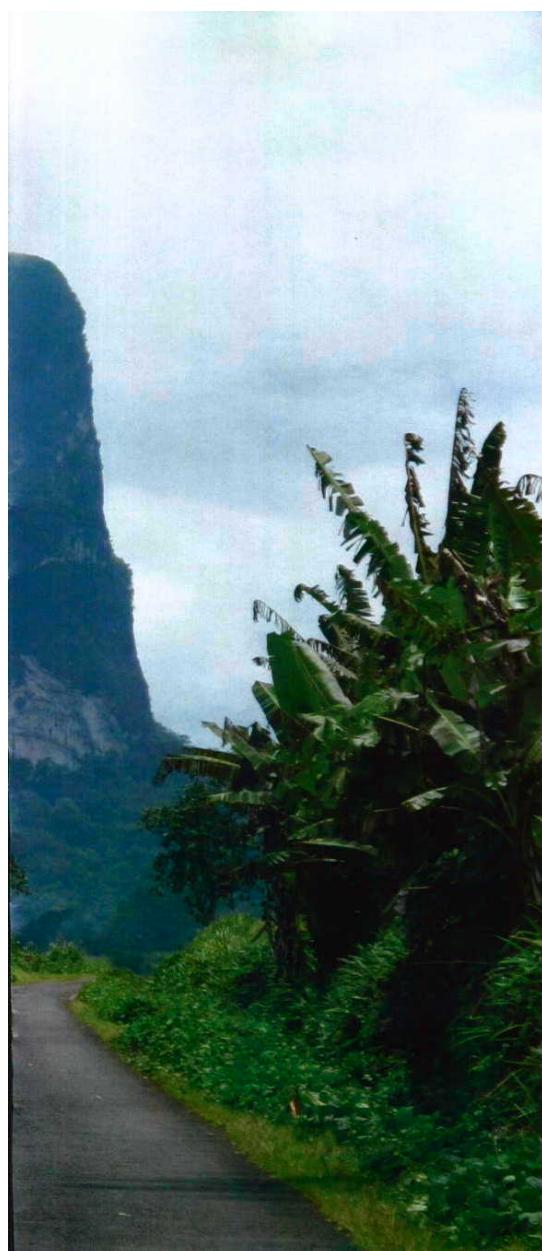
É altura de rumar para o sul, em direcção ao Ilhéu das Rolas, sítio mítico atravessado pela linha do Equador. Esperam-nos três horas de viagem por uma estrada que já viu melhores dias. Mas a falta de condições da



**"LEVE-LEVE" É UM MODO DE VIDA DOS SÃO TOMENSES, UMA ESPÉCIE DE MANTRA NACIONAL, QUE SIGNIFICA QUE ESTÁ TUDO BEM, É PRECISO TER CALMA, AQUI NÃO HÁ 'STRESS'.**



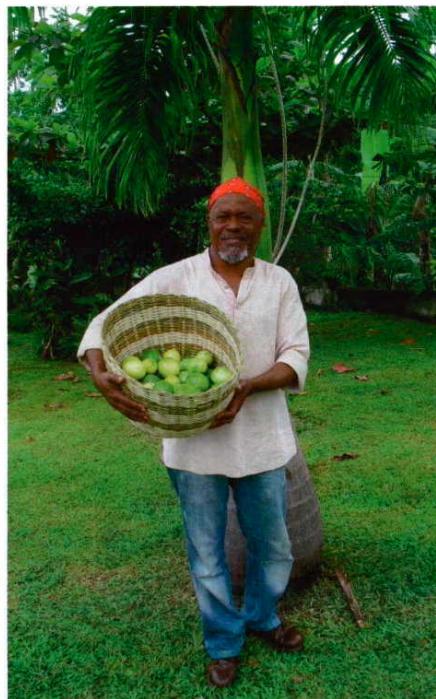
estrada é compensada pela paisagem que nos rodeia. Avistamos begônias gigantes, hibiscos, vários tipos de orquídeas e a famosa rosa-porcelana. Num dos troços mais bonitos somos surpreendidos pelo Cão Grande, uma pedra com quase mil metros de altura, que rasga a paisagem em direcção ao céu. Por esta amostra, começa a formar-se uma questão: como é que um país tão pequeno em tamanho pode ser tão grande em termos de beleza natural? E o melhor ainda está para vir. Chegados a Porto Alegre, uma lancha está à nossa espera para nos levar para um dos pontos altos desta viagem: o Ilhéu das Rolas Resort, também do grupo Pestana. A viagem dura cerca de 20 minutos e quando desembarcamos sentimos que neste lugar vamos passar bons momentos. É um dos destinos mais apetecíveis, quer pela beleza do próprio 'resort', que alberga 70 'bungalows' de madeira, completamente integrados na paisagem, quer pelas praias. Aqui o 'dolce far niente' ganha um novo sentido, quer seja estendido numa espreguiçadeira na praia ou na piscina de água salgada que parece ter a forma de coração. Chegámos também ao lugar certo para fazer mergulho e 'snorkelling', ou simplesmente para um passeio de barco à volta da ilha para tentar avistar golfinhos. Já de regresso a terra, porque não explorar o ilhéu? A pé, claro, pois aqui não existem veículos motorizados. Uma curta caminhada leva-nos ao marco do Equador onde podemos estar, literalmente, com um pé no Hemisfério Norte e outro no Hemisfério Sul (o local está assinalado desde que Gago Coutinho aqui fixou a passagem). É provável



que alguém se ofereça para o guiar nesta volta ao ilhéu, para lhe mostrar as furnas, onde a água é "cuspida" pela rocha, ou a praia Café, uma das mais bonitas. A partir do 'resort' há ainda excursões para explorar a zona sul de São Tomé. Já de regresso à terra-mãe é obrigatório visitar a praia Jalé, com o seu extenso areal e onde se pode ver a desova das tartarugas (Dezembro é o melhor mês), ou a praia Piscina, com o seu mar verde e límpido. Para quem aprecia o sossego, escolha a época baixa para assim poder ter o 'resort' praticamente só para si. Difícil vai ser querer vir embora. Mas como tudo acaba, há que fazer o caminho de volta para a cidade. Aproveite para parar para almoçar na Roça de São João, em Angolares. Esta é a roça de João Carlos Silva, que ficou conhecido com o programa "Na Roça com os Tachos", da RTP África, e a comida de fusão vale a pena.

#### UM PARAÍSO CHAMADO PRÍNCIPE

São Tomé é verde, mas nada se compara com as muitas tonalidades que existem no Príncipe, essa ilha praticamente intocada e montanhosa, coberta de florestas tropicais. Se dúvidas houvesse, depressa desapareceram quando a pequena avioneta de 18 lugares sobrevoou a ilha. Lá em baixo, uma das paisagens mais bonitas do mundo: selva cerrada, entrecortada por pequenas baías de água cristalina. A Ilha Verde espera-nos. O nosso destino é o Bom Bom Island Resort, um hotel de 4 estrelas gerido pela Africa's Eden. Assim que chegamos, uma placa de madeira dá-nos as boas vindas.



Mas será mesmo um hotel? Parece que entrámos num jardim botânico, onde o verde é apenas interrompido pelo rosa e o amarelo vivo das flores. Ao vermos o primeiro dos 21 'bungalows' de madeira escura, integrados no verde luxuriante que nos rodeia, sabemos que estamos no sítio certo.

Aqui a palavra de ordem é relaxar. Diga adeus às preocupações e ao ritmo apressado do dia-a-dia. Só existimos nós, uma paisagem de cortar a respiração, o mar e o residente fixo, o papagaio Chaplin. Na verdade, corremos o sério risco de termos o hotel só para nós. E quanto estaria disposto a pagar para ter uma praia deserta de areia branca e água quente só para si? E se em vez de uma praia fossem duas? Basta abrir a porta do quarto e pôr um pé na areia. Na da Praia Côco, boa para passeios, ou na Praia Rita, ideal para nadar e fazer 'snorkelling' ou descansar à sombra de um coqueiro. O restaurante, o bar e o ancoradouro localizam-se à frente dos 'bungalows', no ilhéu do Bom Bom, com uma ponte de madeira suspensa a unir ambos os lados, mesmo em cima do Atlântico. Por isso, nada melhor do que jantar na esplanada do restaurante, à luz de velas, a ouvir o bater das ondas do mar, e deixar-se surpreender pelas sugestões do 'chef' indiano.

O Bom Bom é uma das poucas opções de alojamento existente nesta pequena ilha de origem vulcânica, com cerca de seis mil habitantes e onde se acredita que não existem mais de 30 automóveis, de modo que a melhor maneira de visitar o Príncipe é através de excursões organizadas pelo hotel. É obrigatório conhecer as praias e fazer um passeio de barco à famosa praia Banana (dizem que é a mais bonita do arquipélago), com os seus coqueiros enormes. Para quem gosta de caminhadas, a vegetação abundante convida a belos passeios e a descobrir a variedade de espécies de plantas endémicas. Vale a pena uma visita à plantação Belo Monte ou à plantação Terreiro Velho, de onde é originário o cacau do Corallo, o tal famoso chocolate de São Tomé, ou à capital, a cidade de Santo António. Há lugares que são mágicos. Não se sabe bem porquê, mas é assim. Apesar dos contrastes, da falta de saneamento e de algumas condições básicas, em São Tomé e Príncipe sentimo-nos bem. O país encanta-nos e envolve-nos na sua teia, por isso, não se espante se no final da estadia se tiver esquecido de como é a vida real, pois no paraíso o tempo é outro. "Leve-leve".



#### COMO IR

Voo da Tap com saída à 6ª feira às 00h15 e regresso à 6ª feira às 05h15.  
Voo da STP Airways com saída ao sábado às 00h30 e regresso ao sábado às 7h35.  
Várias agências de viagens têm pacotes disponíveis, sendo que um pacote completo, de estadia por 8 dias/7noites, em São Tomé, combinando 3 dias na cidade, no Hotel Pestana São Tomé (5\*) e 4 dias, no Ilhéu das Rolas (4\*), já com voo incluído na STP Airways, o preço começa a partir de 750 euros por pessoa.

#### ONDE FICAR



Pestana São Tomé  
[www.pestana.com](http://www.pestana.com)



Ilhéu das Rolas Resort  
[www.pestana.com](http://www.pestana.com)



Bom Bom Island Resort

A partir de 170 euros por pessoa por noite (todo incluído). Oferta especial para os leitores desta edição da Fora de Série: 'upgrade' gratuito de quarto. Válido para reservas feitas antes de 31 de Julho de 2011. [www.africas-eden.com](http://www.africas-eden.com)

#### ONDE COMER

A base da alimentação é o peixe, delicioso e fresco. Não deixe de provar a banana assada ou frita, a fruta-pão e a mandioca. O prato típico é o calulú, que geralmente tem de se encomendar previamente nos restaurantes.

A Roça São João e o Minhonga, em Angolares; o Santola, em Neves; o Filó-Mar e o Dona Tété, em São Tomé, são lugares de paragem obrigatória.