ALDEIAS RURAIS
Valorização Turística e Ambiental de Aldeias Rurais

# SANTIAGO

Ilhas de
CABO
VERDE
Do coração

# ÍNDICE


FICHA TÉCNICA 1

CABO VERDE 2

O ROTEIRO 6

A ILHA DE SANTIAGO 7

ACHADA LEITE, CHARCO E RIBEIRA BRAVA 10

FAZENDA 16

COMUNIDADES DE GONGON E PRINCIPAL 22

MATO DENTO 28

PORTO MADEIRA 32

PORTO MOSQUITO 36

RUI VAZ, PEDRA GALINHA, PONTA BAIXO E OUTRAS PEQUENAS CONCENTRAÇÕES DE POVOADOS 42

SÃO JORGE DO ÓRGÃOS E RIBEIRÃO GALINHA 48

A NÃO PERDER 54

FLORA 56

FAUNA 57

CONTACTOS ÚTEIS 58

MINO GLOSSÁRIO DE CRIOLO 61

FRUIÇÃO 62


# FICHA TÉCNICA


**TÍTULO**

Roteiro das Aldeias Rurais de Santiago

**ÂMBITO**

Este Roteiro surge no âmbito do Programa Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais de Cabo Verde, que visa contribuir para a valorização ambiental e turística das aldeias rurais de Cabo Verde, promovendo arranjos paisagísticos, reabilitação de habitações e de condições de saneamento básico e ações de formação e sensibilização ambiental. Adicionalmente, pretende-se também que as aldeias se tornem mais atrativas e seguras para a prática da atividade turística, que as condições ambientais e de saneamento sejam melhoradas e que as famílias obtenham melhores rendimentos através da atividade turística.

**FINANCIADOR**

Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo de Cabo Verde

**EXECUTORES / AUTORES**

African - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável: Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

GP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais: Dulcelina Costa, Evelyne Pereira, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

**FOTOGRAFIAS**

African

**COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**

African, Pedro Canha e rawpixel.com on Freepick

**EXECUÇÃO GRÁFICA**

African e Pedro Canha

**ISBN - 978-989-33-7548-8**

O conteúdo da presente publicação é da total responsabilidade dos seus autores.

**AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem o apoio, colaboração e partilha de todas as entidades e comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.

**Entidades executantes**

**Entidade proponente**

**Financiador**

**Promotores**

# BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías.

Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão "adormecido" do Fogo. Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

# CABO VERDE EM PONTOS

**LOCALIZAÇÃO:**
Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

**PAÍSES VIZINHOS:**
Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias.

**DIMENSÃO:**
10 ilhas, num total de 4.033 km²

**CLIMA:**
Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

**ESTADO:**
República semipresencialista

**POPULAÇÃO:**
550.000 habitantes (2019)

**CAPITAL:**
Praia (Ilha de Santiago)

**OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:**
Mindelo (Ilha de São Vicente)

**ECONOMIA:**
Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

**PIB PER CAPITA:**
3.293,2 US $ (Banco Mundial) (2021)

**LÍNGUA OFICIAL:**
Português

**RELIGIÃO:**
Maioritariamente Católica

**MOEDA:**
Escudo Caboverdiano (CVE)

**TAXA DE CÂMBIO:**
1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

**LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:**
Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

**CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:**
+238

**HORÁRIO:**
UTC-1

**VOLTAGEM ELÉTRICA:**
220 V, 50 Hz

**PESOS E MEDIDAS:**
Métrico

**DESPORTO NACIONAL:**
Futebol

**FERIADOS NACIONAIS:**
01 de janeiro (Ano Novo); 13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia);
20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral);
março ou abril (Sexta Feira Santa);
1 de maio (Dia do Trabalhador);
05 de julho (Independência de Cabo Verde);
15 de agosto (Assunção);
01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

**SAÚDE E VACINAS:**
Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficiais e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

## BANDEIRA:



**SABER MAIS:**
visit-caboverde.com



# MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, Santiago e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despender, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

**Bo ê benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde**

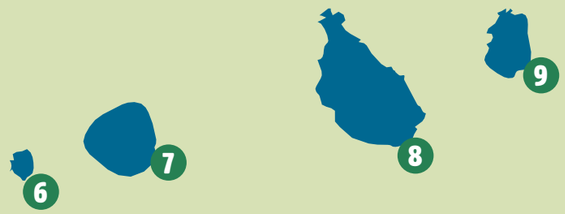
## ILHAS DO BARLAVENTO:

1. Santo Antão
2. São Vicente
3. Santiago
4. Sal
5. Boa Vista




## ILHAS DO SOTAVENTO:

6. Brava
7. Fogo
8. Santiago
9. Maio



# O ROTEIRO

Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer as 8 comunidades rurais da Ilha de Santiago, escolhidas pelas suas caraterísticas únicas.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para percorrer este Roteiro, nesta ilha inesquecível.

Durante a sua viagem vai encontrar paisagens incomparáveis que merecem ser registadas e partilhadas, por isso, publique as suas fotos e partilhe-as com a comunidade global!

**#caboverderural**

**ROTEIRO ALDEIAS RURAIS DE SANTIAGO: 8 DIAS PARA VISITAR A TOTALIDADE DAS ALDEIAS INCLUÍDAS NESTE ROTEIRO**

**1 DIA:**
**ACHADA LEITE, CHARCO E RIBEIRA RIBA**

**1 DIA:**
**FAZENDA**

**1 DIA:**
**COMUNIDADE DE GONGON E PRINCIPAL**

**1 DIA:**
**MATO DENTO E LEITÃO GRANDE**

**1 DIA:**
**PORTO MADEIRA**

**1 DIA:**
**PORTO MOSQUITO**

**1 DIA:**
**RUI VAZ, PEDRA GALINHA, PONTA BAIXO E OUTRAS POVOAÇÕES**

**1 DIA:**
**SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS - RIBEIRÃO GALINHA**

Nota: os tempos são para visita às aldeias. Caso pretenda efetuar alguns trilhos apresentados, deverá acrescer esse tempo, apresentado nos quadros respetivos, ao tempo estimado do Roteiro.



# A ILHA DE SANTIAGO

**SABIA QUE?**

**A Cidade Velha foi, em 2009, classificada como uma das Sete Maravilhas de Origem Portuguesa no Mundo. Devido à sua história, manifestada por um valioso património arquitetónico, no mesmo ano, foi também classificada pela UNESCO como Património Mundial da Humanidade.**

**SABIA QUE?**

**Consta que foi na Ilha de Santiago que, em 1832, o jovem Charles Darwin, durante uma escala a bordo do seu famoso veleiro Beagle, encontrou o seu talento e inspiração, que acabariam por dar lugar à sua célebre teoria sobre a origem e a evolução das espécies.**

A Ilha de Santiago pertence ao grupo do Sotavento e é o centro económico de Cabo Verde, onde vive mais de metade da população do país. Com 991 km2, é a mais extensa ilha do arquipélago de Cabo Verde, foi também a ilha onde, no século XV, se iniciou o povoamento do arquipélago, durante o período de expansão europeia protagonizada pela coroa portuguesa.

A ilha é repleta de contrastes, a sua natureza vulcânica imprime uma grande diversidade de relevos, e consequentemente de ecossistemas, com picos culminantes, como a Serra da Malagueta, com 1.064 m sobre o nível do mar, e a Serra do Pico de Antónia que detém a cota máxima insular, com 1.392 m. Os locais designados por "Achadas", planaltos, produziram uma vegetação luxuriante com acácias e figueiras em solos relativamente húmidos, o que possibilita tornar Santiago a ilha mais produtiva de Cabo Verde em termos agrícolas. Com fauna e flora únicas, incluindo uma grande variedade de endemismo, na Ilha de Santiago existem três parque naturais, espaços de interesse especial do ponto de vista científico, socioeconómico, educativo e recreativo ou onde existe uma paisagem natural de notável valor estético, são eles: Parque Natural da Baía do Inferno e do Monte Agra, Parque Natural da Serra de Pico de Antónia e Parque Natural da Serra da Malagueta. A Ilha de Santiago tem uma importância histórica incontornável, na extensão de terras planas da orla costeira sul e sudeste, foram instalados os primeiros núcleos urbanos: Alcatrazes e Ribeira Grande.

Ribeira Grande de Santiago, comumente designada de Cidade Velha, trata-se do primeiro aglomerado europeu nos trópicos. Durante séculos foi a capital de Cabo Verde.

Os frequentes ataques de navios piratas levaram à fuga das populações para a Vila de Praia de Santa Maria, tendo sido para lá transferida a sede do Governo no século XVIII, nos dias de hoje a Cidade da Praia é a capital administrativa de Cabo Verde.

Santiago, teve um extraordinário desenvolvimento desde a independência em 1975, tendo a população duplicado desde aquele ano. Tal como o resto de Cabo Verde, é um território eclético com uma essência especial, uma encruzilhada de padrões culturais que acabaram por criar um local singular. Essa diversidade reflete-se em tudo: nas pessoas, na cultura e na identidade, únicas e cativantes.

Em termos de clima, a temperatura média anual é excelente, pois raramente se eleva acima de 25ºC e nunca desce abaixo dos 20ºC. Igualmente agradável é a temperatura do mar, entre 21ºC em Fevereiro e 25ºC em Setembro. O ambiente é quente e seco durante a maior parte do ano, podendo-se observar duas estações: uma seca e menos quente de Novembro a Julho; outra húmida, mas de temperaturas mais elevadas, de Agosto a Outubro. A estação mais seca é caracterizada por ventos constantes, a chamada "bruma seca", trazida pelo vento harmatão das areias do Saara.

A sensação fantástica de uma noite calma, a brisa suave do mar a ouvir uma música de fundo, com mornas ou koladeras, enquanto petisca e aprecia uma bebida, é imperdível.

Há muito o que visitar e explorar na Ilha de Santiago, eventos e sítios para apreciar a cultura local, cafés ou restaurantes para conviver, praias para relaxar e particularmente as Aldeias Rurais de Santiago.

# VIAJAR PARA SANTIAGO:

Por ser a ilha onde se localiza a capital administrativa do país, a cidade da Praia, existem diversas rotas de ligação à Ilha de Santiago.

A ilha dispõe de um aeroporto internacional, designado por Aeroporto Nelson Mandela, código internacional "RAI", que fica localizado a apenas 3 km do centro da cidade da Praia. O aeroporto recebe voos internacionais, provenientes da Europa, da América do Sul, da América do Norte e do continente africano, o que permite chegar à ilha de Santiago a partir de diferentes locais do mundo com facilidade.

Para além das ligações internacionais, existem também diversas ligações domésticas à Ilha de Santiago, por via aérea e marítima.

Santiago recebe voos domésticos de todos os aeroportos regionais do arquipélago – Ilha do Fogo, Ilha de São Nicolau, Ilha de São Vicente, Ilha da Boavista e Ilha do Maio.

No que diz respeito às ligações marítimas, a partir do Porto da Praia, localizado a cerca de 2 km do centro da cidade, estão disponíveis ligações diretas às ilhas de São Vicente, São Nicolau, Maio, Boa Vista e Fogo.

**HORÁRIOS DOS FERRIES:**

As rotas, horários e preço das diferentes ligações marítimas disponíveis poderá ser consultado no site da operadora CV Interilhas: https://www.cvinterilhas.cv/home

Se optar pela via marítima, aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a toma de um comprimido para o enjoo.

**COMO SE DESLOCAR DENTRO DA ILHA:**

Para explorar a Ilha de Santiago, pode optar pelo aluguer de viatura, que lhe permitirá mais liberdade, ou recorrer a transportes públicos, nomeadamente táxis e carrinhas hiace, um transporte de passageiros de 9 lugares, ou autocarro.

**RENT-A-CAR EM SANTIAGO:**

Existem diversos serviços de Rent-a-Car disponíveis na Ilha de Santiago, nomeadamente ao chegar ao aeroporto Nelson Mandela, onde poderá encontrar diversos serviços, nomeadamente de rent-a-car e de telecomunicações. Os detalhes dos serviços disponíveis podem ser consultados através do link:

https://www.vinci-airports.cv/servico/

Caso pretenda deslocar-se para passeios e trilhos nas montanhas ou para alguns locais com vias de acesso mais precárias, será melhor recorrer aos serviços de um motorista e de um guia, que poderão ser previamente contratados através dos postos de turismo, centros de informação e nas unidades de alojamento.

**PLATAFORMAS PARA GUIAS E INFO**

A Ilha de Santiago usufrui de uma rede de percursos pedestre, que atravessa o território em toda a sua extensão de norte a sul, com ramificações em todos os municípios, integrando a identificação do património histórico, etnográfico e natural, as comunidades existentes e a oferta de serviços.

O projeto de marcação da rede de percursos pedestres da Ilha de Santiago, financiado pelo Ministério do Turismo de Cabo Verde, através do Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo, está ainda em fase de implementação.

O projeto reforça a posição de Cabo Verde na rota internacional de turismo de natureza, diversificando a oferta turística e estimulando a economia local, tornando Santiago num destino de referência internacional para o Turismo de Natureza, para a prática de caminhadas, BTT e trail running, diversificando o turismo e estimulando a economia local.

Os percursos pedestre de Santiago, Santiago Trails – Nha Tradison, não têm website dedicado, no entanto, poderá encontrar informação complementar no site: https://pt.wikiloc.com/

(usuário Santiago Trails)

Para encontrar guias, poderá ainda recorrer a plataformas digitais dedicadas como sejam:

https://www.getyourguide.com/

https://www.so-guide.com/

Assim, aconselhamos a que faça um planeamento prévio dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou nos postos de turismo locais.



# MAPA DA ILHA DE SANTIAGO




**DICAS PARA TREKKING:**

Vestir roupa prática com várias camadas e um corta vento para as altitudes e botas confortáveis, recomenda-se o uso de bastões de trekking, transporte de água e alimentos energéticos ou fruta, e a instalação de app com os mapas de Cabo Verde descarregados no seu smartphone. Incentiva-se a inclusão de atividades outdoor na cobertura de apólices de seguro de viagem.

Caso lhe sobre algum tempo, após percorrer o Roteiro das Aldeias Rurais de Santiago, poderá ter disponível algum tempo, pode aproveitar para conhecer outros pontos de interesse da Ilha de Santiago. Deixamos algumas sugestões:

- Visitar a Cidade Velha, classificada como património imaterial da Humanidade pela UNESCO, primeiro posto colonial europeu nos trópicos – 15 km da Cidade da Praia;
- Conhecer a capital de Cabo Verde, a Cidade da Praia, nomeadamente o mercado municipal, o Plateau (centro histórico), as praias de origem vulcânica como Kebra Canela, Prainha e Praia de São Francisco, os variados museus, entre outros – Cidade da Praia;
- Aproveitar a praia do Tarrafal, de areia clara e águas mornas e cristalinas, situada numa baia encantadora emoldurada pelas montanhas de fundo – 72 km da Cidade da Praia.

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: ACHADA LEITE, CHARCO E RIBEIRA RIBA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
**Achada Leite:** 15.1157887, -23.7646736
**Charco:** 15.1225673, -23.7427633
**Ribeira Riba:** 15.139655, -23.743606

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
515 habitantes para o conjunto das aldeias:
**Achada Leite:** 142 habitantes;
**Charco:** 266 habitantes
**Ribeira Riba:** 107 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Santa Catarina de Santiago

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca de 15/ 20 minutos de carro, em Ribeira Barca.

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura de sequeiro e pecuária.



**Achada Leite, Charco e Ribeira Riba são três aldeias rurais pertencentes ao município de Santa Catarina e possuem características que se complementam entre si, pertencentes à Vila Ribeira da Barca uma das duas zonas piscatórias do Concelho.**

**O quotidiano tradicional autêntico do povo cabo-verdiano é um elemento de destaque nessas aldeias, com relevância para a conservação de hábitos e costumes locais, adquiridos na constituição da identidade nacional, como por exemplos em termos de folclore, ritos e tradições, espelhadas e celebradas nas festas populares e de romarias.**

**As localidades de Charco e Achada Leite comemoram o Nhô Santo António a 13 de junho, e a localidade de Ribeira Riba o São Gonzalo a 10 de janeiro.**

**A gastronomia tradicional cabo-verdiana é outro dos traços culturais preservados, com base na cachupa e outros derivados do milho.**

**Venha conhecer esta paisagem composta por montanhas, entrecortada por vales e planaltos, que vai de Rincão a Achada Leite, com condições naturais propícias para percorrer incríveis veredas sem fim.**

**Estas aldeias encontram-se englobadas numa rede de trilhos que percorre diversos municípios da ilha de Santiago, vá à descoberta!**

## ACHADA LEITE

Achada Leite é um planalto que está inserido numa zona climática árida, possui um vale verdejante, com cursos de água permanentes que desaguam no mar em forma de cascata. A sua flora e fauna assemelha-se à do Concelho, com abundância de coqueiros e mangueiras

Em termos geológicos, Achada Leite corresponde uma extensa zona plana que termina numa costa marítima muito acidentada.

Um dos cartões de visita desta localidade é a Rocha Fundida ou "Pilon di Nhor Dês" -Pilão de Deus, uma coluna basáltica que se ergue de forma majestosa no meio do mar, a pouca distância desta estrutura, outros elementos paisagísticos, em plena harmonia, formam um pequeno oásis, com predominância de plantação de coqueiros e outras culturas.

A cerca de 2km a sul de Achada Leite poderá encontrar também a Gruta de Águas Belas, esta caverna/gruta apresenta uma dupla abertura, de dimensões diferentes: o lado maior aceda à praia e o menor ao oceano. Com uma praia contígua, ideal para nadar, com acesso fácil a partir de Achada Leite, a pé (caminhada curta) ou de bote a partir de Ribeira da Barca, é um dos pontos mais visitados da Ilha de Santiago

## CHARCO

A aldeia de Charco situa-se numa das principais sub-bacias hidrográficas do concelho, no centro de um grande vale encaixado por encostas declivosas. Com uma corrente de água permanente, predomina a prática de agricultura de regadio de forma tradicional, nomeadamente horticultura, fruticultura e produção de plantas florestais, possuindo ainda um vasto perímetro de coqueiros e de mangueiras.

A partir da aldeia de Charco pode avistar o Monte Brianda, (uma das 7 Maravilhas do Concelho), um património natural emblemático de grande esplendor, afigurando-se no horizonte como um "canhão" pronto a disparar. Trata-se de um vulcão inativo e as suas características transformam-no no "Guardião" e "Cartão Postal" do Concelho. Pela sua localização, o Monte Brianda é considerado um dos melhores sítios para contemplar o pôr-do-sol.

Na aldeia de Charco pode ainda ter a possibilidade de visitar um trapiche tradicional, movido a tração animal, esta máquina destina-se a moer a cana de açúcar, geralmente usada para o fabrico do famoso groge – bebida alcoólica tradicional de Cabo Verde.

## RIBEIRA RIBA

A aldeia rural de Ribeira Riba situa-se a noroeste da cidade de Assomada, aproximadamente a 16 km na zona sobranceira da Ribeira da Barca. Trata-se de uma localidade de clima muito árido, destacando-se pela presença de água corrente proveniente da Cascata de Ganchenba, um atrativo natural de singular beleza cénica e paisagística.

É um lugar visitado por turistas que procuram espaços naturais para contemplação e satisfação espiritual, onde é possível presenciar a avifauna, com destaque para pombas selvagens.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

Existem 3 alternativas de percurso para chegar a Achada Leite: pela zona de Tomba Touro, Rincão ou Ribeira da Barca, a pé, de carro ou de bote.

A cidade mais próxima é Assomada. O caminho de Assomada até às aldeias em destaque, que demora cerca de 50 minutos de carro, inicia-se com estradas alcatroadas e empedradas que se encontram em boas condições de circulação. No entanto, ao chegar a Ribeira da Barca, o percurso segue por uma estrada de terra batida bastante estreita que se inicia junto ao mar e segue para o interior até à aldeia, num percurso que demora aproximadamente 20 minutos.

Importa destacar que nenhuma destas localidades é servida por um sistema de transporte coletivo regular.

O acesso às aldeias é difícil devido às condições atuais da via de acesso de ligação a Ribeira da Barca.

Contudo, a presença de inúmeros trilhos nos arredores, que se encontram conectados, formam uma grande rota, o que contribui para o aumento da afluência de visitantes e turistas a esta região, possibilitando assim o contacto com as comunidades rurais .

### PRAIA – ASSOMADA

50 min de carro a partir da Praia;

Estrada principal

Distância: cerca de 45 km

### TARRAFAL – ASSOMADA

38 min de carro a partir do Tarrafal;

Estrada principal

Distância: cerca de 29 km

### ASSOMADA – RIBEIRA DA BARCA

25 min de carro a partir da Assomada;

Estrada principal

Distância: cerca de 17 km

### RIBEIRA DA BARCA - ACHADA LEITE

2 kms/5 min de carro na estrada principal a partir da Assomada + 15 kms/ 20 minutos, em estrada de terra batida irregular até Achada Leite



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Os pontos de atração são diversificados pelo que destacamos os seguintes:

### ROCHA FUNDIDA OU "PILON DI NHOR DÊS"

**Localização:** Achada Leite

**Coordenadas:** 15.1165114, -23.7678078

O "Pilon di Nhor Dês" é uma formação rochosa em forma de paralelepípedo localizada no mar. Esta atração é uma das sete maravilhas do município de Santa Catarina.

### GRUTA DE ÁGUAS BELAS

**Localização:** 2 km

**Coordenadas:**
15.100002443, -23.77071796

Situa-se a 2 km para Sul de Achada Leite. A Gruta de Águas Belas alberga uma caverna com duas aberturas, a maior na lateral orientada para a praia de mar e a menor direcionada para o oceano, com uma praia contígua, ideal para nadar, com acesso pedestre fácil a partir de Achada Leite.

### MONTE BRIANDA

**Localização:** Charco

**Coordenadas:**
15.11680291, -23.75007293

Localizado no centro-oeste de Santa Catarina, sobre a parte terminal da Ribeira dos Engenhos (Ribeira de Águas Belas) é visível a partir de Charco, trata-se de um vulcão inativo e as suas características transformam-no no "Guardião" e "Cartão Postal" do Concelho.



MONTE BRIANDA

### CAPELA DE SANTO ANTÓNIO

**Localização:** Achada Leite

**Coordenadas:**
15.1157887, -23.7646736

Património cultural material, capela localizada na localidade de Achada Leite, foi edificada em honra de Santo António.

### TRAPICHE

**Localização:** Charco

**Coordenadas:**
15.1225673, -23.7427633

Património cultural material. Trapiche tradicional para a produção de Grogue localizado na aldeia rural de Charco.



TRAPICHE



CAPELA DE SANTO ANTÓNIO - ACHADA



CAPELA DE SANTO ANTÓNIO - CHARCO

### CAPELA DE SANTO ANTÓNIO

**Localização:** Charco

**Coordenadas:**
15.1225673, -23.7427633

Património cultural material. Capela em honra de Santo António localizada em Charco.

### TABANCA

Património cultural imaterial. A tabanca é um estilo de música e dança típica de Cabo Verde que é muito famosa e tocada nestas localidades, principalmente aquando da celebração das festas de Santo António.

### PRAIA DE CHARCO

**Localização:** Charco

**Coordenadas:**
15.1225673, -23.7427633

Localiza-se a noroeste de Santa Catarina na contígua baía da Ribeira da Barca. É uma pequena praia de águas cristalinas.



## TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

As aldeias rurais de Achada de Leite, Charco e Ribeira Riba integram-se nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

### STC 9 – PORTO RINCÃO – ÁGUAS BELAS – ACHADA LEITE – RIBEIRA DA BARCA

**Pontos de passagem:**
Águas Belas e Achada Leite

**Distância:** 15,27 km

**Tipo de percurso:** Linear

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início do percurso:**
Vila da Ribeira Brava

**Fim do percurso:**
Ribeira da Barca

### STC 10 – ACHADA FALCÃO – RIBEIRA DA BARCA

**Pontos de passagem:**
Charco

**Distância:** 13,12 km

**Tipo de percurso:** Linear

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início do percurso:**
Ribeirão Manuel, junto ao Monumento da Revolta de Ribeirão Manuel e Engenhos

**Fim do percurso:**
Praça Central de Ribeira da Barca

**Para mais informação:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)

## ONDE FICAR E COMER

O conjunto das 3 aldeias rurais não possui qualquer estabelecimento local que possa albergar turistas. As unidades de alojamento mais próximas ficam na cidade de Ribeira da Barca.

Nas áreas circundantes existem diversas ofertas de alojamento, pelo que poderá consultar a lista de unidades abertas junto de postos de turismo ou consultando a página web do município de Santa Catarina.

A oferta de restaurantes é reduzida e será difícil encontrar um estabelecimento. No entanto, é possível coordenar, com o apoio de guias locais, a reserva de refeições junto de famílias que costumam abrir as suas portas aos turistas e visitantes para um convívio e partilha de experiências gastronómicas junto da comunidade local, ficando as seguintes referências:

**Achada Leite –** A associação local poderá coordenar alojamento, refeições e guias locais. Contacto: Presidente Sra. Olívia Sanches, +238 5987403.

**Charco –** Poderá encontrar a Taberna do Charco, local de venda de produtos e bens de primeira necessidade, aberto todos os dias e que também pode organizar refeições com produtos locais e pratos típicos, mediante encomenda prévia.

Existem diversas mercearias, geralmente de caráter familiar, onde pode adquirir produtos de primeira necessidade assim como produtos regionais. Geralmente funcionam de segunda a domingo, das 08:00h às 19:00h e estão localizadas em pontos estratégicos dos centros das aldeias rurais.

### LOJA DE LENY

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

### QUIOSQUE EDU

**Tipologia:** Bar

**Serviços prestados:** Venda de bebidas e serviço de bar

### LOJA TOTA

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

### MERCEARIA PÓ DE TERRA

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

Na localidade de Assomada, a cidade mais próxima, existe um quiosque de informação turística, localizado na praça central, em frente à Câmara Municipal de Santa Catarina e junto ao mercado municipal. Poderá recolher informações úteis e práticas de apoio à sua visita e estadia.

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: FAZENDA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.310930203761615, - 23.74354181670386

**TIPOLOGIA:**
Balnear, montanha e caminhada

**POPULAÇÃO:**
Fazenda:137 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Tarrafal de Santiago

**POSTO DE SAÚDE:**
A cerca de 5,5 km (10 minutos), na localidade de Trás-os-Montes.

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura de sequeiro, pesca tradicional, pecuária e alguma extração de inertes para produção de paralelos.






**SABIA QUE:**
O Monte Graciosa é cantado por Dino D'Santiago, artista de renome com raízes na Ilha de Santiago, que funde o universo soul e hip-hop com o Batuku e Funaná

**"Monti Graciosa dja bira verdi / Vontadi dja dam / Pam subi la di riba / Pam djo si txada dja bira verdi / Si midju dja dá bonéka / Si mosinhu dja komesa munda"**

**Monte Graciosa tornou-se verde / Deu-me vontade / De subir até ao cimo / Para ver se achada tornou-se verde / Se o milho já deu boneca / Se povo já começou a mondar.**

**Dino D'Santiago**

Fazenda é uma pequena aldeia rural do concelho de Tarrafal, localizada no extremo norte da Ilha de Santiago e escondida atrás do Monte Graciosa, elemento de destaque na paisagem, sendo visível de todos os pontos da povoação. A comunidade é relativamente pequena, com cerca de 130 habitantes, que se dedicam à pesca, agricultura e criação de gado.

A poucos quilómetros da aldeia é possível encontrar a Praia de Fazenda, classificada como Reserva Turística, que forma uma pequena baía de mar calmo e águas cristalinas, circundada de pedras roladas, atraindo muitos amantes da prática de mergulho pela variedade de espécies e quantidade de corais existentes neste espaço. A Baía de Fazenda é também local de observação de desova de tartarugas. Local remoto e tranquilo, possui uma inegável beleza paisagística.

Nas proximidades da Aldeia de Fazenda, encontram-se a Capela de São José, uma das mais antigas da Ilha de Santiago, e o Centro de Artes e Ofícios Trás di Munti, onde poderá ter a oportunidade de conhecer algumas atividades tradicionais, como por exemplo a tecelagem de panos di terra, olaria e cestaria, tradições ainda mantidas e praticadas pela comunidade local.

Fazenda é um povoado isolado, local de passagem de turistas que fazem o caminho pedestre para a Baía de Fazenda. Pela época da sua festa religiosa, Santa Teresinha do Menino Jesus, anualmente a 1 de Outubro, recebe muitos visitantes. É também celebrado o São José, a 19 de Março, com animação de rua e romaria.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A cidade mais próxima da aldeia é Tarrafal, a cerca de 12 km de distância, sendo uma viagem de carro de aproximadamente 20 minutos. A aldeia é ainda servida por um sistema de transportes coletivos, efetuado por Hiaces, que partem do terminal da cidade do Tarrafal e passam pela aldeia cerca de duas vezes por dia (ao início da manhã e ao final da tarde).

A via de acesso que liga a cidade do Tarrafal a Fazenda encontra-se em ótimas condições, pelo que a deslocação à aldeia sem guia é perfeitamente viável. Ao longo do percurso atravessam-se pequenos povoados rurais, áreas com acácias e algumas áreas de cultivo.

### TARRAFAL – TRÁS-OS-MONTES -FAZENDA

20 minutos de carro a partir de Tarrafal

**Distância:** cerca de 12 kms

### PRAIA- TARRAFAL - PERCURSO PELA COSTA LITORAL

1h40m hora de carro a partir da Praia

**Distância:** cerca de 75 km

### PRAIA- TARRAFAL - VIA CIRCULAR

1h25m de carro a partir da Praia;

**Distância:** cerca de 70 km



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Existem diversas atividades e experiências que pode realizar na Aldeia Rural de Fazenda e áreas circundantes, pelo que deixamos notas dos pontos de interesse a não perder, nomeadamente:

### PRAIA DE FAZENDA

**Distância:**
2 km (10/ 15 min de carro)

**Coordenadas:**
15.3131671, -23.7584211

A praia de Fazenda é formada por uma pequena baía de mar calmo, cuja margem é composta essencialmente por pedras roladas de tonalidade acinzentada, que contrasta com o azul cristalino das águas.

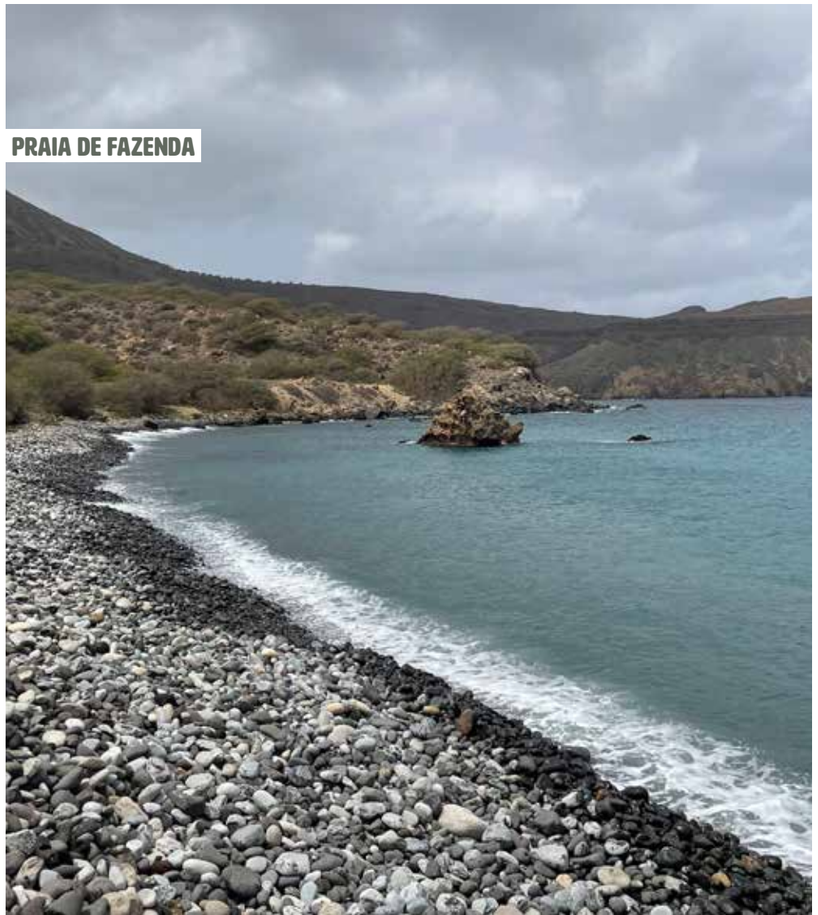
### MONTE GRACIOSA

**Distância:**
Nas imediações da aldeia

**Coordenadas:**
15.301638, -23.752068

O Monte Graciosa é um monte imponente, com cerca de 645 m de altitude, que se localiza na proximidade da aldeia rodeado por trilhos.





PRAIA DE FAZENDA

TEAR

### CENTRO DE ARTES E OFÍCIOS TRÁS DI MUNTI

**Distância:**
4 km, próximo da localidade de Trás os Montes

**Coordenadas:**
15.305127, -23.710942

Património cultural, o Centro está localizado em Trás-os-Montes, e não na aldeia rural de destaque, no entanto, é ponto de passagem obrigatório para se chegar a Fazenda. Facilmente identificável pelos seus inconfundíveis edifícios com telhados cónicos que se evidenciam na paisagem. Neste espaço, pode observar e comprar algum artesanato local relacionado com olaria e cestaria, bem como acompanhar o processo de produção destes artigos.

**SABIA QUE:**

**O Pano di terra é um tecido típico de Cabo Verde, símbolo da cultura nacional. Este tecido surgiu pelas mãos dos escravos africanos, que o elaboravam artesanalmente com linha de algodão em tear manual. A sua produção remonta ao século XVI**

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

A aldeia rural de Fazenda está integrada na rede de percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

### STC 17- TARRAFAL – MONTE GRACIOSA – FAZENDA - TARRAFAL

**Pontos de passagem:**
Monte Graciosa e Fazenda

**Distância:** 14,3 km

**Tipo de percurso:** Circular

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início e fim do percurso:**
Igreja do Tarrafal, junto ao posto de turismo

**Para mais informação:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)

# ONDE FICAR E COMER

A aldeia não possui nenhuma unidade hoteleira que possa albergar visitantes, sendo a cidade de Tarrafal o local mais próximo para serviços de hospedagem.

Na cidade de Tarrafal e nas áreas circundantes existem várias ofertas de alojamento e restauração, pelo que poderá consultar a lista de unidades abertas junto do posto de turismo do Tarrafal ou consultando a página web do site do município - https://www.cmt.cv/

Na aldeia de Fazenda não encontrará serviços de restauração, no entanto é possível coordenar, com o apoio de guias locais, a reserva de refeições junto de famílias que costumam abrir as suas portas e receber turistas e visitantes para um convívio e partilha de experiências gastronómicas junto da comunidade local.

Procure o **Sr. Aristides**, mais conhecido por **Catita**, ponto focal da aldeia rural de Fazenda, e solicite recomendações. Descubra as histórias e aventuras que ele tem para contar.

Existem diversas mercearias, geralmente de caráter familiar, onde pode adquirir produtos de primeira necessidade assim como produtos regionais. Geralmente funcionam de segunda a domingo, das 08:00h às 19:00h.

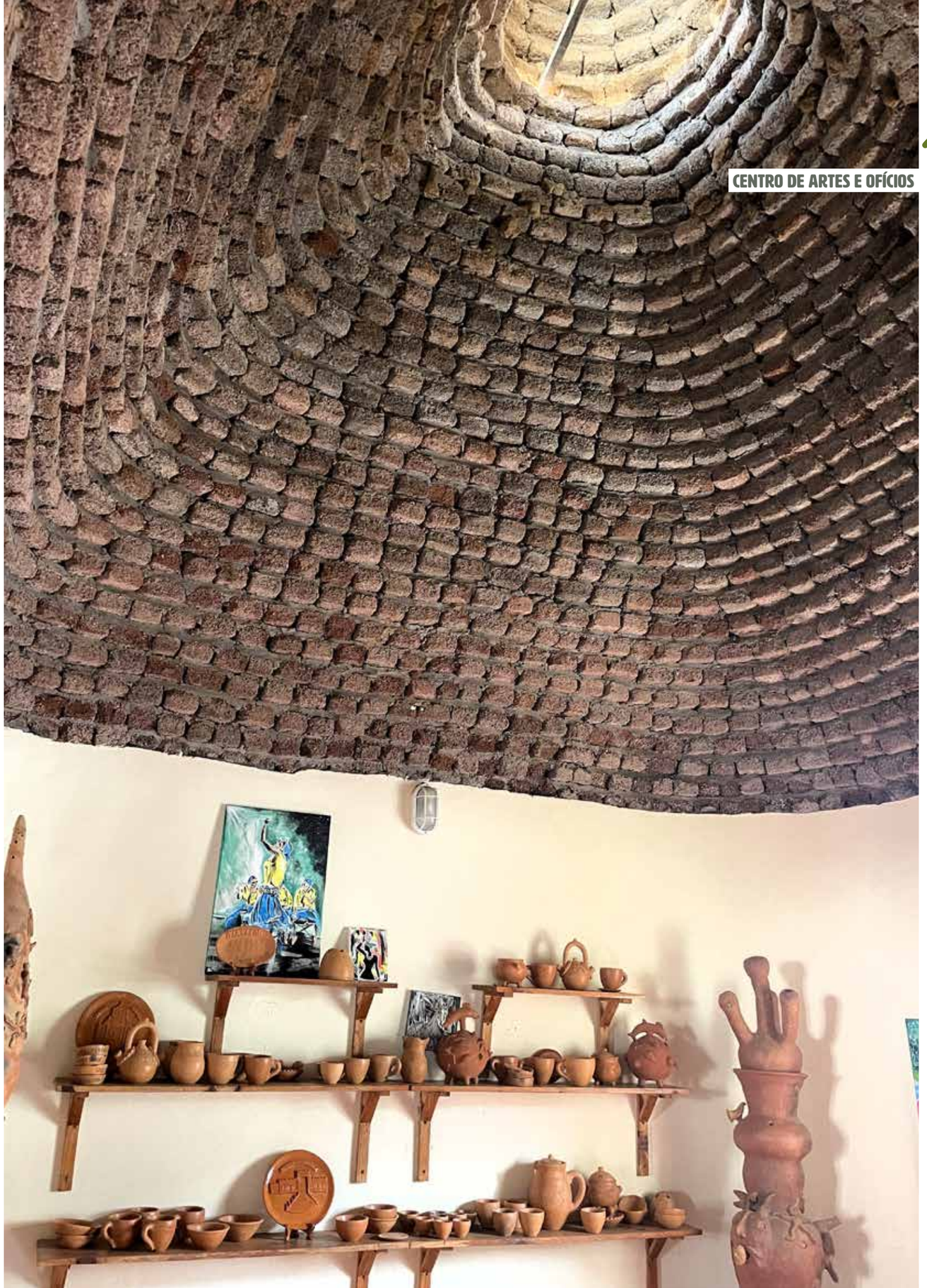
### TITINA

**Tipologia:** Mercearia e snack-bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e refeições por encomenda

**Localização:** Fazenda

Neste estabelecimento a D. Titina também serve refeições típicas do local, no seu terraço, por encomenda.



CENTRO DE ARTES E OFÍCIOS

### PARA TODOS

**Tipologia:** Mercearia e snack-bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Fazenda

### ROSA LOPES

**Tipologia:** Mercearia e snack-bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e refeições por encomenda

**Localização:** Fazenda

**Contacto telefónico:** +238 587 28 50

Situado no ponto de paragem central da aldeia, podem ser encomendadas refeições e pratos tradicionais, como por exemplo: Cachupa, massa de milho, feijão pedra e feijão congo, arroz e peixe grelhado; o preço médio é de 1100 CVE por pessoa.

### BAR

**Tipologia:** Mercearia e snack-bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e refeições por encomenda

**Localização:** Fazenda

**Contacto telefónico:** +238 587 28 50

Situado próximo da Capela, podem ser encomendadas refeições e pratos tradicionais, como por exemplo: Cachupa, pastel de milho, cuscuz, marisco, polvo, peixe e carne grelhados; o preço médio é de 1200 ECV por pessoa.

### CENTRO DE ARTES E OFÍCIOS

**Tipologia:**
Venda de produtos artesanais

**Serviços prestados:**
Exposições, formações, posto de venda de artesanato.

**Localização:** Trás-os-Montes

**Contacto:**
Edna Sanches Varela
Telefone: +238 9226373

**Horário:**
Aberto todos os dias - 09h às 17h

Situado em Trás-os-Montes, podem ser encomendada refeições típicas e almoços tradicionais.

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: COMUNIDADES DE GONGON E PRINCIPAL

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
Comunidade de Gongon: 15.20087, -23.66502
Principal: 15.2036456, -23.6725338

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
1395 habitantes no conjunto

**MUNICÍPIO:**
São Miguel

**POSTO DE SAÚDE:**
Na localidade de Principal

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Boa cobertura

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Produção agrícola, sobretudo de cana-de-açúcar, criação de gado caprino e pequenas produções de café.



# COMUNIDADES DE GONGON E PRINCIPAL

As aldeias rurais de Gongon e Principal, duas das mais lindas localidades do concelho de São Miguel, localizam-se na área circundante ao Parque Natural da Serra Malagueta.

Apresentam-se de tons verdejantes o ano todo, uma vez que a água "brota" da rocha naturalmente, correndo pelo vale em direção à Ribeira Principal.

Gongon caracteriza-se por manter uma estrutura arquitetónica tradicional de casas de pedra simples, nuas ou revestidas de branco, e por um estilo de vida rural, devido à sua localização na encosta das montanhas, rodeadas por vales férteis. As práticas agrícolas são ativas, predominando a criação de gado bovino e caprino que permite obter carne, leite e derivados, como manteiga-da-terra, entre outros produtos.

Durante os passeios pelos campos agrícolas é possível encontrar cana-de açúcar, feijão, milho, batata-doce, coqueiros, bananeiras, mangueiras, plantações de mandioca e inhame, bem como cafezeiros.

As paisagens esplendorosas são por si só um fator de atratividade, pelo relevo, simplicidade e imponência.

Por outro lado, e apesar de já não se localizar na aldeia, a passagem na Barragem de Principal acaba por ser praticamente obrigatória, uma vez que é nesta localidade que se inicia um dos acessos vicinais à aldeia de Gongon.

O caminho vicinal Hortelão – Gongon é feito pelo vale, com as montanhas da serra da malagueta ao fundo, num caminho que aparenta ser o antigo leito de um pequeno rio. Devido à abundância de água, este vale é habitualmente utilizado para a prática agrícola, fazendo este caminho é possível atravessa diversas plantações de cana-de-açúcar, bananeiras e mangueiras.

Nestas comunidades é ainda possível encontrar trapiches tradicionais, ou seja, movidos a força animal, principalmente o boi.

Em termos culturais, celebra-se anualmente, no mês de dezembro, a festa padroeira da Sagrada Família, sendo habitual as danças de batuque nos dias de véspera.

Estas aldeias rurais são procuradas e apreciadas pelos visitantes de várias nacionalidades como um destino de turismo rural e de natureza inesquecível.

**SABIA QUE:**

A comunidade de Gongon é composta por 12 pequenos povoados, derivando o nome de cada um deles do nome da família prevalecente e das particularidades da localização: Txan Grande, Lem Barela, Cutelo Ramos, Quebrada, Txam Riba, Serra Pó, Rubon Pupa, Cutelo Burmedju, Fobero, Cantada e Cutelo de Gongon.

Por exemplo, o nome de Rubon Pupa - deriva do eco que se faz sentir entre as montanhas. Muitas vezes, o eco de Rubon Pupa foi utilizado para mandar mensagens sobre assuntos de interesse para as populações.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

Como chegar à Comunidade de Gongon e Principal:

A cidade mais próxima das aldeias é Calheta de São Miguel, contudo existem pequenas vilas mais próximas como é o caso de Achada Monte e Achada Bolanha. Gongon não é servida por uma rede pública de transportes, uma vez que não existe nenhum acesso rodoviário até à mesma. A única forma de chegar à aldeia é através de caminhos vicinais com origem nas localidades de Principal (cerca de 20 a 25 minutos) e de Hortelão (cerca de 30 a 35 minutos).

### PRAIA – CALHETA DE SÃO MIGUEL – RIBEIRA PRINCIPAL

1h30 de veículo a partir da Praia, pelo percurso litoral;

**Distância:** cerca de 66km

### PRAIA – BOCA DE RIBEIRA - HORTELÃO – RIBEIRA PRINCIPAL

1h50 de veículo a partir da Praia, pelo percurso interior da ilha;

**Distância:** cerca de 80km

### TARRAFAL – BOCA DE RIBEIRA - HORTELÃO – RIBEIRA PRINCIPAL

35 min de veículo a partir de Tarrafal;

**Distância:** cerca de 25km



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### VISTA PARA A SERRA DA MALAGUETA E MONTANHAS DA ENVOLVÊNCIA

**Localização:**
Gongon e Principal

**Coordenadas:**
15.200801, -23.665151

A aldeia localiza-se na envolvência da Serra da Malagueta, pelo que do interior da mesma é possível ter uma vista privilegiada da própria serra e dos terrenos agrícolas da proximidade.

### BARRAGEM PRINCIPAL

**Localização:**
A cerca de 20/25 minutos a pé da aldeia de Principal.

**Coordenadas:**
15.207834, -23.6672942

A envolvência das montanhas da serra malagueta, embelezadas pela água armazenada na barragem Principal, conferem uma beleza única a esta paisagem.

### TRAPICHE

**Localização:**
Caminho vicinal Hortelão – Principal, próximo de Gongon

**Coordenadas:**
15.20175, -23.66207

Património Cultural. No caminho vicinal Hortelão – Principal existe um antigo trapiche tradicional inativo, utilizado para a produção de aguardente.

### MUSEU ETNOGRÁFICO DE GONGON E LOJA COMUNITÁRIA

**Localização:** Gongon

**Coordenadas:**
15.20087, -23.66502

Pequeno museu etnográfico, para apoiar o turismo rural, onde se pode ter acesso a mais informação sobre a comunidade de Gongon.

**SABIA QUE:**

**Gongon é o nome comum de uma ave marinha endémica de Cabo Verde, que não se reproduz em mais nenhum outro local do mundo, cujo nome científico é *Pterodroma feae*. Voadora e ágil, passa a maior parte do seu tempo no mar, procurando terra apenas para reprodução.**



TRAPICHE



BARRAGEM PRINCIPAL

**SABIA QUE ?**

**Gongon situada no interior, numa zona fértil e de difícil acesso, atraiu no passado muitos escravos fugitivos, que maltratados e na ambição de se tornarem livres, procuravam esta localidade com ponto seguro para se refugiarem.**

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

As aldeias rurais integram-se nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente:

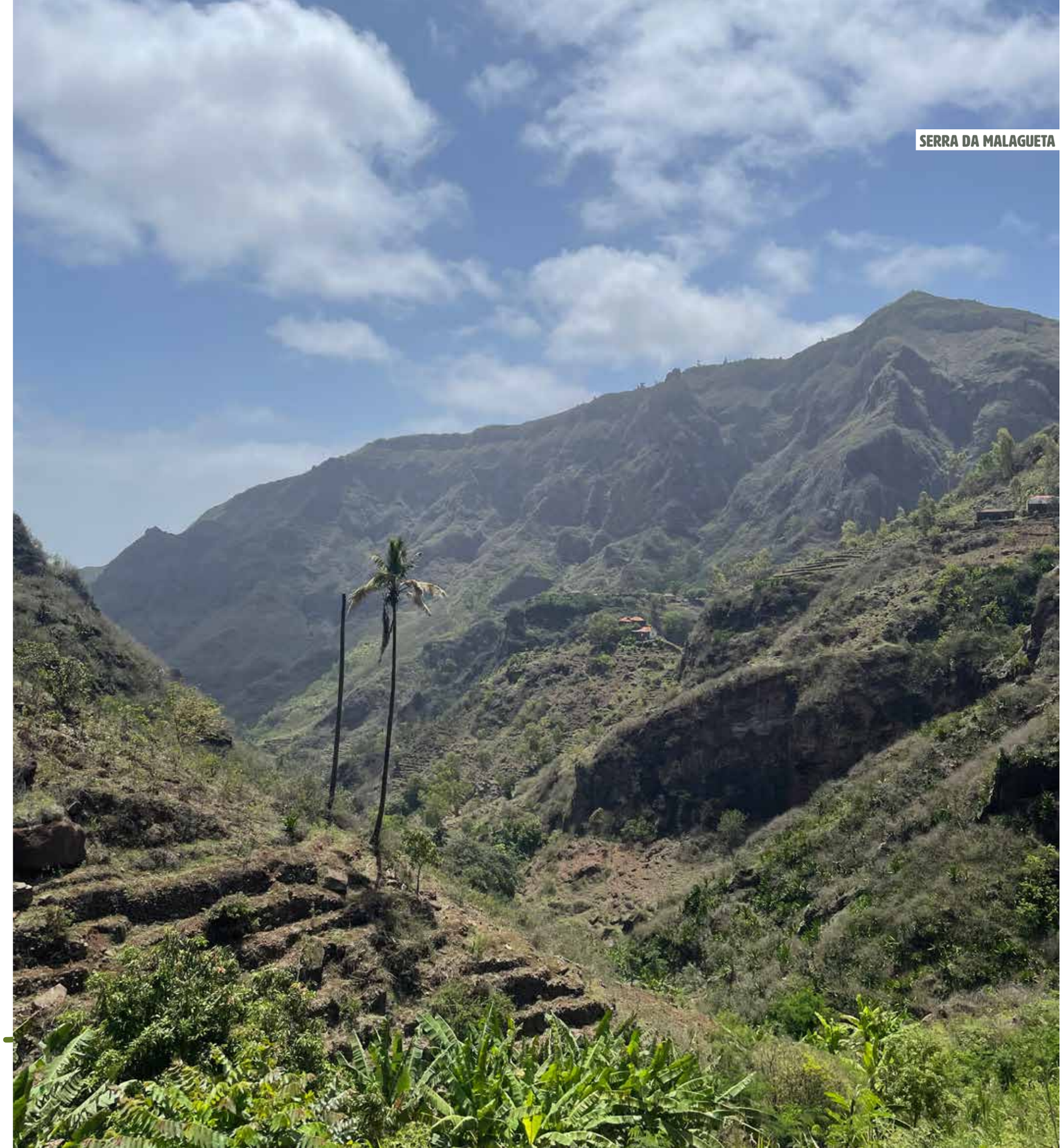
### STC 21 (PL-SM04)

**Pontos de passagem:**
Gongon
**Distância:** 7,99 km
**Tipo de percurso:** Linear
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início do percurso:**
Serra da Malagueta
**Fim do percurso:**
O trilho divide-se em dois, mas com o mesmo destino final - Hortelão

### STC20 (PL-SM03)

**Pontos de passagem:**
Une as zonas altas do Parque com as zonas baixas situadas no fundo da ribeira Principal
**Distância:** 4,12 km
**Dificuldade técnica:** Moderada

**Para mais informação:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)


SERRA DA MALAGUETA

# ONDE FICAR E COMER

Nas zonas circundantes às aldeias existem várias opções de alojamento. No entanto, propomos uma experiência de ruralidade completa, deixando a seguinte opção em Principal:

### PAM DE TERRA

**Tipologia:** Hospedagem
**Serviços prestados:**
Hospedagem, restauração, transporte, guia de caminhada para Gongom e Chacha e venda de produtos locais.
**Localização:** Ribeira Principal
**Contactos:**
Telefone: +238 936 37 77
E-mail: nasograce@hotmail.com
https://pamdeterra.now.site/

### RESTAURANTE SABOR PRINCIPAL

**Tipologia:** Restaurante
**Serviços prestados:**
Especializado em receção turística, podem oferecer-lhe uma estadia aprazível. As refeições são confecionadas a partir de produtos agrícolas produzidos na localidade.
**Localização:** Ribeira Principal
**Contactos:**
Telefone: +238 528 48 86
E-mail: saborldaprincipal@gmail.com
https://www.facebook.com/saborldaprincipal

Existe ainda a possibilidade de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia, recomendando para tal solicitar aos guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

Nestas comunidades existem diversas mercearias, geralmente de caráter familiar, onde pode adquirir produtos de primeira necessidade, assim como produtos regionais.

Nas áreas circundantes existem outras ofertas de alojamento e restauração, pelo que poderá consultar a lista de estabelecimentos em funcionamento e abertos junto de postos de turismo ou consultando a página web do município de São Miguel- Calheta, no tema “conhecer”: https://cmsm.cv/ .

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: MATO DENTO

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.0583016, -23.6367872

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
Cerca de 1000 habitantes

**MUNICÍPIO:**
São Salvador do Mundo

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca de 7,5 km (15 minutos), em Achada Igreja.

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Plantação de fruteiras, hortaliças e plantas ornamentais.



## MATO DENTO

Esta aldeia rural localiza-se a 800 metros de altitude na parte mais a sul do concelho de São Salvador do Mundo, no sopé da zona mais escarpada do maciço de Pico de Antónia, classificado como Parque Natural, é o ponto mais elevado e uma das maravilhas da Ilha de Santiago.

A comunidade é composta por 20 famílias com casas dispersas pela paisagem. Os seus habitantes são essencialmente agricultores e criadores de gado, reconhecidos como sendo afáveis e hospitaleiros, considerados autênticos guardiões das tradições e da cultura local. Ao caminhar por esta localidade é comum encontrar produção de manga, laranjas, limão, pêssego, maracujá, inhame, batata, feijão verde e ervilha, assim como produção artesanal de compotas, doces, licores e aguardentes, feitos em casa ou no centro de transformação agroalimentar localizado em Achada Igreja.

A altitude influencia o clima, moderado e mais húmido, sendo frequente a presença de nevoeiros. Na entrada da aldeia existe um parque de merendas onde poderá descansar e usufruir do espaço. Os visitantes de Mato Dento têm a oportunidade de usufruir de paisagens de montanha exuberantes, repleta de riachos, ribeiras, cachoeiras e uma espetacular vista para o vale de Ribeira Grande. Para além de apreciar as paisagens únicas da aldeia, é possível também experimentar o mundo rural e agrícola, participando no quotidiano da população local.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A cidade mais próxima da aldeia é Achada Igreja (Picos). Os acessos rodoviários são difíceis e não existe um transporte coletivo regular. A única forma de deslocação dos habitantes para Picos e outras localidades é a pé, ou chamando um serviço de táxi (carrinha Hillux).

Numa fase inicial, até se chegar à fronteira com o município de São Lourenço dos Órgãos, o acesso a Mato Dento, desde Achada Igreja, é feito através da estrada nacional que liga a cidade do Tarrafal à Praia. A partir desse ponto a jornada segue por um caminho estreito e íngreme, inicialmente calcetado, mas que depois passa para uma estrada de terra batida, ao longo do percurso é possível ver diversas paisagens de montanhas e vales verdejantes. Assim, o acesso pode ser classificado como difícil e deve ser acompanhado por um guia que conheça a região.

### TARRAFAL – BOCA DE RIBEIRA-HORTELÃO – MATO DENTO

36 min de veículo a partir de Tarrafal;

**Distância:** cerca de 22km

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Destacamos os principais pontos de interesse e atrações que merecem a sua visita, nomeadamente:

### PARQUE NATURAL DA SERRA PICO DE ANTÓNIA (PNSPA)

**Localização:**
Na aldeia

**Coordenadas:**
15.0513226, -23.6432212

O Parque Natural da Serra de Pico de Antónia tem uma área de cerca de 3000 hectares, abrange 5 municípios e possui dois dos pontos mais elevados da Ilha de Santiago: Rui Vaz e Serra do Pico de Antónia, favorecendo a ocorrência de microclimas e o desenvolvimento da biodiversidade e de endemismos.

Pico de Antónia por si só é um ícone e um monumento natural, pela sua beleza paisagística no centro da ilha de Santiago, e na encruzilhada dos municípios de São Lourenço dos Órgãos, Ribeira Grande de Santiago, São Domingos e Santa Catarina.

### MIRADOURO RIBELO CIMA

**Localização:**
1,1 km (cerca de 10 minutos a pé)

**Coordenadas:**
15.06463, -23.63126

Deste ponto é possível ter uma vista privilegiada de montanha, visualizando-se a cidade de Achada Igreja e também o vale da Ribeira Grande.

### MIRADOURO ALDEIA DE MATO DENTO

**Localização:**
Na aldeia

**Coordenadas:**
15.0600887, -23.6379687

Deste ponto da aldeia de Mato Dento é possível ter uma vista panorâmica da zona agrícola do vale da Ribeira Grande, com alguns dos seus socalcos agrícolas, para além de se verem diversas formações rochosas, como os montes Oril, Matão e Pico de Antónia.

### ROCHA POMBA DE SANSÃO

**Localização:** Leitão Grande

**Coordenadas:**
15.20087, -23.66502

Um monumento natural emblemático, localizado na zona de Leitão Grande, mais concretamente em Sansão, a Oeste de Achada Igreja. Dada a sua beleza paisagística e a função de habitat natural de algumas aves, a Câmara Municipal assumiu este espaço como um monumento natural.

Estando na zona de Babosa, nas proximidades da Quinta "Vovó Joana", onde se pode apreciá-la de frente, aparenta ser "um pombo no fundo da ribeira a matar a sede de água".



# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

A aldeia integra-se nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

### STP 2 RUI VAZ – ASSOMADA

**Pontos de passagem:**
Mato Dento entre outros

**Distância:** 18,71 km

**Tipo de percurso:** Linear

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início do percurso:**
Miradouro de Rui Vaz

**Fim do percurso:**
Assomada

**Para mais informação:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)



VISTA DO MIRADOURO RIBELO CIMA

# ONDE FICAR E COMER

A oferta de unidades de alojamento, estabelecimentos comerciais e de restauração é inexistente, podendo encontrar nas localidades mais próximas de Babosa e Achada Igreja.

### D.ANTONIETA DIAS

**Tipologia:**
Residência/albergue de turistas

**Serviços prestados:**
Alojamento com pensão completa e guia

**Contactos:**
Telefone: +238 975 25 87

### D. MARIA DE FÁTIMA CORREIA VARELA

**Tipologia:**
Residência/albergue de turistas

**Serviços prestados:**
Alojamento com pensão completa e guia

**Contactos:**
Telefone: +238 598 23 98

### D. ELOISA GOMES

**Tipologia:**
Residência/albergue de turistas

**Serviços prestados:**
Alojamento com pensão completa.

Produção de compotas, doces artesanais de papaia, goiaba e banana e bem como molhos picantes.

Apesar de não existirem restaurantes nesta aldeia rural, existe a possibilidade de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia. Delicie-se com cachupa, cuscuz, queijo fresco e compotas artesanais, regados com um aromático ponche de mel. Recomenda-se o recurso a guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

**SABIA QUE:**

**Segundo alguns historiadores, o nome de Pico de Antónia foi atribuído em homenagem a António de Noli, um dos descobridores das ilhas de Cabo Verde.**

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: PORTO MADEIRA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.0577641, -23.5304809

**TIPOLOGIA:**
Cultural

**POPULAÇÃO:**
400 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Santa Cruz

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca de 4 km, na localidade de Renque Purga

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura de sequeiro e pecuária.




## PORTO MADEIRA

A aldeia rural de Porto Madeira fica localizada a cerca de 11 km da cidade de Pedra Badejo num pequeno planalto com uma vista fabulosa, sendo possível admirar desde as montanhas e vales envolventes até, em certos pontos da aldeia, o mar.

A frescura natural dos vales profundos e verdejantes que se estendem da montanha até à orla marítima marcam a aldeia rural de Porto Madeira.

Existe uma grande vivacidade, animação e expressão cultural em Porto Madeira, onde se encontram esculturas espalhadas um pouco por toda a aldeia. A casa da cultura e as pinturas em algumas das habitações locais, dinamizada por Mizá, artista plástica local, trouxe para esta comunidade rural muita criatividade artística. A aldeia tem recebido visitantes e turistas de várias partes do mundo que se alojam nas casas das famílias locais, desfrutando da morabeza, da gastronomia e da cultura dos residentes. A música, sobretudo batuque, faz parte integrante das atividades culturais que são realizadas na comunidade, para entretenimento, lazer e aprendizagem.

A aldeia tem contado com uma participação ativa da Associação Cultural comunitária bem como da Associação Juvenil, que juntas, com a edilidade local e a artista Mizá, têm dado um grande contributo para a promoção e desenvolvimento de Porto Madeira, a nível nacional e internacional.

Nesta comunidade festeja-se o Santo António, a 13 de Junho, celebrando-se a missa ao ar livre com procissão, musica e dança.

**SABIA QUE:**

**Em tempos Porto Madeira era conhecida pela produção de carvão e pela exportação de madeira.**

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

Porto Madeira está situada no extremo sul do concelho de Santa Cruz e tem uma estrada de acesso a partir da estrada principal, antes de se chegar à localidade de Renque Purga na direção Praia Santa Cruz, a cerca de 11 km de distância (20 minutos de viagem de carro).. Numa parte inicial, o acesso a Porto Madeira desde Santa Cruz é feito através da estrada que liga esta cidade à Praia, passando depois para uma estrada estreita e empedrada que se encontra num estado razoável de conservação. Neste percurso até se chegar à aldeia é possível ver as montanhas que se situam na envolvência da localidade.

A aldeia é servida por um sistema de transportes comunitários, efetuado por Hiaces, que partem de Santa Cruz em direção à Praia e que passam na proximidade da aldeia.

### PRAIA - SANTA CRUZ- PORTO MADEIRA

35 min de veículo a partir de Praia;

**Distância:** Cerca de 30km

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Sugerimos-lhe explorar os seguintes pontos de atração na aldeia de Porto Madeira:

### CRUZ DE GALEÃO

**Localização:**
Na aldeia

**Coordenadas:**
15.0577641, -23.5304809

Património Cultural. Este local caracteriza-se pela presença de uma Cruz de Pedra, emourada num semicírculo, onde se efetuava o batismo de bonecas tradicionais Cabo Verdianas. Deste ponto é ainda possível ver o vale e as montanhas que compõem a paisagem da aldeia.



### ESTATUAS DA ARTISTA MIZÁ

**Localização:**
Na aldeia

**Coordenadas:**
15.0577641, -23.5304809

Património Cultural. Três estátuas da autoria da artista local Mizá, localizadas próximas umas das outras.

# ONDE FICAR E COMER

A aldeia não possui nenhuma unidade de alojamento que possa albergar visitantes.

No entanto, existem habitantes da aldeia que albergam turistas.

**Sr. Eric e a Sra. Vanda**, pontos focais da aldeia, podem organizar a logística necessária.

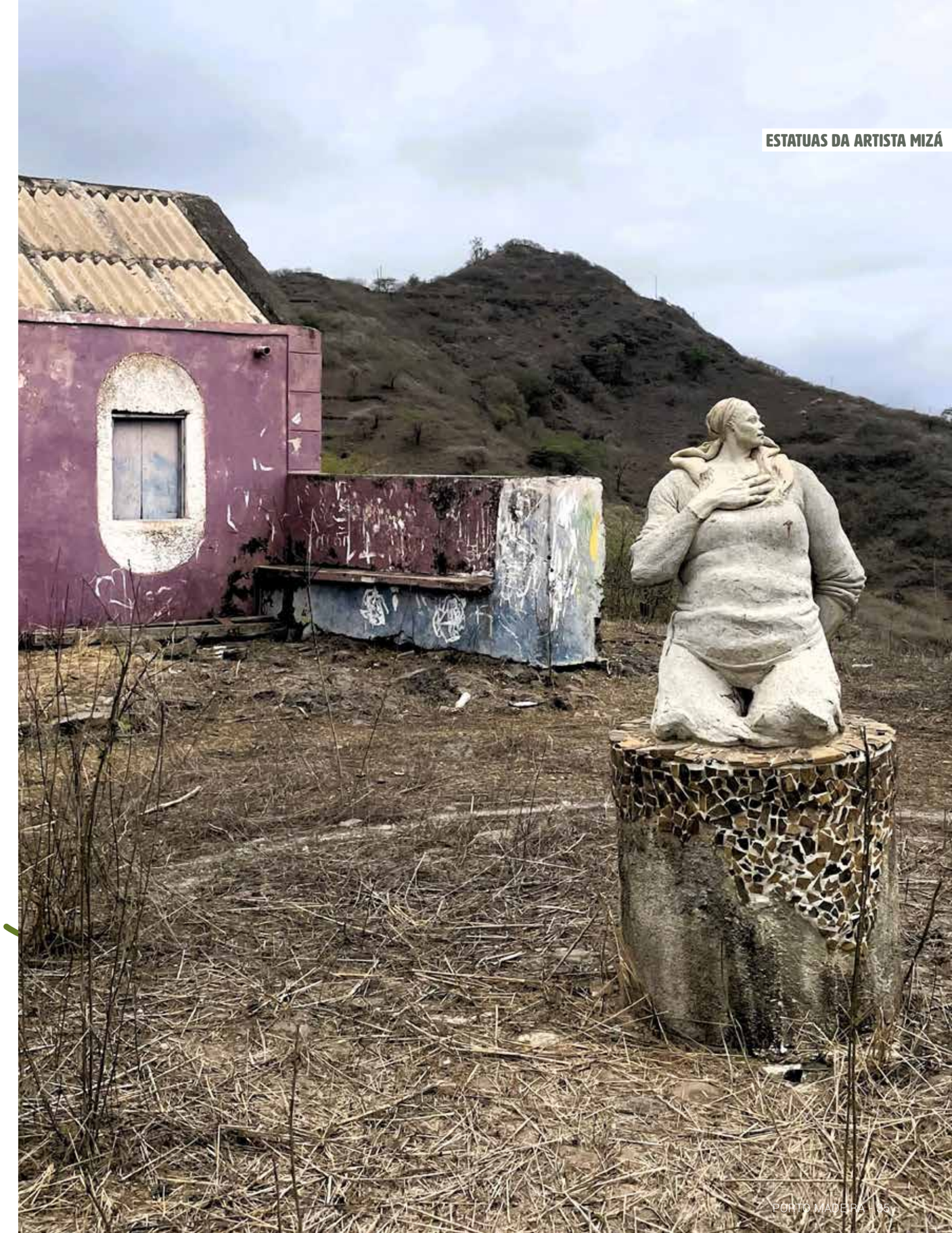
Sr. Eric +238 594 69 78

Sra. Vanda +238 594 69 75

Apesar de não existirem restaurantes na aldeia, existe a possibilidade de organizar uma refeição com moradores, mediante marcação prévia através dos contactos acima referidos, onde poderá experimentar pratos tradicionais como o cuscuz, pastel de milho, caldo de peixe, peixe grelhado e frango refogado com massa de milho.

A oferta de unidades de comércio é reduzida, no entanto poderá encontrar estabelecimentos em Renque Purga e Achada Fazenda, a cerca de 4 km.

Nas áreas circundantes existem diversas ofertas de alojamento, pelo que poderá consultar a lista de unidades abertas na página de internet do município de Santa Cruz.



# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: PORTO MOSQUITO

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
14.9514727, -23.6860745

**TIPOLOGIA:**
Piscatória, Náutica e Balnear

**POPULAÇÃO:**
1000 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Ribeira Grande de Santiago

**POSTO DE SAÚDE:**
A aldeia possui uma Unidade de Saúde Básica

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES DA POPULAÇÃO:**
Pesca artesanal





## PORTO MOSQUITO

Porto Mosquito é uma acolhedora aldeia rural piscatória localizada a cerca de 15 minutos da Cidade Velha, no concelho da Ribeira Grande de Santiago.

Composta por uma praça para eventos culturais, biblioteca e uma "Casa dos Contos" de apoio à literatura juvenil e criatividade cultural, tem também uma praia de areia preta e algumas piscinas naturais, sendo o mar e as atividades náuticas um dos seus grandes atrativos. A população é acolhedora e pacata, vive em casas modestas coloridas e tiram o seu principal rendimento da pesca artesanal e da pecuária, existindo uma forte tradição de fabrico de embarcações tradicionais.

Nas fachadas das casas de Porto Mosquito, o legado do navegador francês Jacques Cousteau ganha vida através do "Percurso Jacques Cousteau", esta rota conta com um total de 19 murais, e convida os moradores e os visitantes a embarcar numa jornada artística e educativa. Os murais apresentam não só as vivências do explorador na Baía do Inferno, local próximo da aldeia, mas também destacam a biodiversidade local e abordam desafios atuais, como a poluição e as alterações climáticas.

A aldeia localiza-se na periferia do Parque Natural da Baía do Inferno e do Monte Angra, que integra a Rede Nacional das Áreas Protegidas, conhecido por ter falésias de mais de 500 metros, de grande interesse cultural, científico, turístico e ambiental.

A praia de Porto Mosquito, de areia negra e seixos rolados, pintalgada pelo colorido dos barcos típicos ancorados, é apetecível para banhos e mergulhos. Daqui partem também passeios turísticos de bote, uma vez que a orla costeira é o grande impulsionador de turismo nesta aldeia, devido à proximidade da Baía do Inferno e da Baía de Santa Catarina, locais estratégicos para observação de algumas espécies marinhas como golfinhos e baleias, mergulho, pesca artesanal, bem como outras atividades e desportos marítimos.

Nesta localidade comemora-se, em outubro, a Festa de Nossa Senhora dos Navegantes, Padroeira dos Pescadores, que atrai religiosamente fiéis, residentes e não residentes.

Faz parte de Porto Mosquito a zona de Santa Clara, localizada a noroeste do Município, na zona fronteiriça com o município de Santa Catarina, destacando-se a Serra de Santa Clara património geomorfológico constituído essencialmente por rochas basálticas, que singulariza pela sua imponência paisagística e beleza cénica, a Gruta de Santa Clara que apresenta a forma do continente africano invertido e a impressionante Ribeira de Santa Clara, pelo seu vale com o formato de um canhão, com cerca de 8 km de extensão.

De destacar ainda é a dinâmica cultural desta localidade, com a existência de 3 grupos de Batuku, jovens atletas, jovens artistas de renome e produtores culturais, que têm vindo a trabalhar na componente sociocultural da comunidade.

**SABIA QUE:**

**Na praia de Porto Mosquito realiza-se o batismo de bote enquadrado nas festividades de comemoração de Nossa Senhora dos Navegantes.**

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

Porto Mosquito fica a 20 km da cidade da Praia e a distância percorrida entre a Cidade Velha e Porto Mosquito é de, aproximadamente 10 km, uma viagem de cerca de 30 minutos de carro, sendo servida por um sistema de transportes regular, efetuado por Hiaces, que partem da cidade da Praia, passam pela Cidade Velha e chegam à aldeia com uma afluência praticamente horária.

O acesso a Porto Mosquito desde a Cidade Velha é feito por uma estrada de calçada que se encontra em bom estado de conservação. Inicialmente a via percorre as planícies de acácias da região, seguindo depois junto ao mar, onde é possível observar a costa durante cerca de metade do percurso.

**PRAIA – PORTO MOSQUITO**

35 min de veículo a partir de Praia;

**Distência:** Cerca de 26 km

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Como principais atrações, que merecem ser exploradas, destacamos:

## PRAIA DE PORTO MOSQUITO

**Localização:**
Na aldeia

**Coordenadas:**
14.9516496, -23.6860795

Na aldeia de Porto Mosquito podemos encontrar uma pequena praia de areia negra e calhaus, propícia para banhos, e onde os barcos dos pescadores da zona se encontram ancorados. .

## ORLA COSTEIRA

A orla costeira das imediações da aldeia possui atrativos como a Baía do Inferno ou a Baía de Santa Catarina.

## RAIZ DI KULTURA

O grupo Batuque di Kultura é composto por mulheres da aldeia de Porto Mosquito. Este grupo centra as suas atuações no batuque tradicional e atuam um pouco por toda a ilha.

## FESTA NOSSA SENHORA DOS NAVEGANTES

Património cultural imaterial. Celebração religiosa em honra de Nossa Senhora dos Navegantes, realiza-se todos os anos entre 16 e 20 de Outubro e recebe uma afluência grande de visitantes oriundos principalmente da cidade da Praia.

## CAPELA NOSSA SENHORA DOS NAVEGANTES

**Localização:**
Na aldeia

Património Cultural. Pequena capela construída em honra de Nossa Senhora dos Navegantes.

## BAÍA DE COVÃO GRANDE: PRAINHA

**Localização:**
Esta Baía localiza-se entre Porto de Goveia e Porto Mosquito, a sudoeste do Monte Volta.

No local existem pequenas lagoas onde se pode observar a biodiversidade marinha. Essas lagoas podem ser aproveitadas para relaxamento, banho de sol, piqueniques, ou simples observação da paisagem.

Singulariza-se pela beleza das lavas submarinas, atravessadas por diques de basaltos que configuram autênticos túneis bastante impressionantes pela sua imponência.

## PARQUE NATURAL DA BAÍA DO INFERNO E MONTE ANGRA

Ao longo da área costeira do Parque Natural da Baia do Inferno e Monte Angra e das diferentes falésias existe um ecossistema muito rico e único, pois abriga importantes colónias de aves marinhas, como o Alcatraz (Sula leucogaster) e umas das maiores populações reprodutoras de Rabo-de-Junco (Phaeton aethereus).

Espécies endémicas frequentes são a Cagarra ( Calonectris edward II), o Pedreiro (Puffinus iherminieru boydi) e o Pedreirinho (Hydrobates jabe jabe).

Pode ser visitada de bote com apoio de pescadores que fazem visitas turistas, proporcionando observação de aves, dia de faina com os pescadores locais, observação de golfinhos e baleias, mergulho e observação da biodiversidade subaquática na Baía do Inferno.



PRAIA DE PORTO MOSQUITO

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

A aldeia rural está integrada nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

## STC 7 – PORTO MOSQUITO – ENTRE PICOS DE RENDA

**Pontos de passagem:**
Porto Mosquito – Entre Picos de Renda

**Distância:** 14,17 km

**Tipo de percurso:** Linear

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início do percurso:**
Porto Mosquito

**Fim do percurso:**
Entre Picos de Renda

**Para mais informação:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)




MURAIS DE PORTO MOSQUITO



**SABIA QUE:**

**Os cientistas europeus Auguste Piccard, Jacques-Yves Cousteau e Théodore Monod estiveram na Baía do Inferno, em 1948, para testar o Batiscafo, um pequeno submarino que foi depois muito utilizado na investigação do mundo subaquático.**



# ONDE FICAR E COMER

A aldeia não possui nenhuma unidade de alojamento nem restauração, no entanto poderá encontrar algumas lojas, mercearias e bares com sinalização própria. Existe ainda a possibilidade de organizar uma refeição com os moradores, mediante marcação prévia. Recomenda-se o recurso a guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

Na Cidade Velha, e nas áreas circundantes, existem várias ofertas de alojamento e restauração, pode consultar a lista de unidades abertas, e outra informação relevante, no site - https://visitcidadevelha.cv/

## LOJA JULY/MERCEARIA JULIO

**Tipologia:** Mercearia e bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e serviço de bar.

Neste estabelecimento a D. Titina também serve refeições tipicamente locais, no seu terraço, por encomenda.

## MERCEARIA MARIA TERESA / BAR GALYCIA

**Tipologia:** Mercearia e bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e serviço de bar.

**Contacto:** +238 925 380 13

Neste estabelecimento também é possível comer pratos locais, por encomenda como por exemplo: moreia frita, torresmo, ovos cozidos.

O prato do dia ronda os 1000 CVE.

## LOJA PORTO NOVO

**Tipologia:** Mercearia e bar

**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade e serviço de bar.

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: RUI VAZ, PEDRA GALINHA, PONTA BAIXO E OUTRAS PEQUENAS CONCENTRAÇÕES DE POVOADOS

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
**Rui Vaz:** 15.034933, -23.600500
**Pedra Galinha:** 15.024421, -23.590810
**Ponta Baixo:** 15.033191, -23.590304

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
**Comunidade de Rui Vaz:** 1070 habitantes

**MUNICÍPIO:**
São Domingos

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca de 8 a 10 km (20 minutos), em S. Domingos.

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Boa cobertura

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura de sequeiro e pecuária.

**SABIA QUE:**

**Em Pedra Galinha, a comunidade designa um caminho vicinal de "Gomeciano". Esta designação tem origem na lenda que diz que dois homens, denominados de Gomes e Luciano, tinham divergências por causa de uma mulher, certo dia encontraram-se, brigaram e mataram-se por ajuste de contas. Esse caminho ficou designado por Gomeciano e tinha um fluxo extraordinário de pessoas, porque dá acesso a São Jorge dos Órgãos, sendo utilizado na atividade agrícola e como ponto de passagem para assistir a missas e funerais.**

## RUI VAZ

Rui Vaz é uma aldeia situada a cerca de 20 km da capital, a cidade da Praia. Encontra-se no percurso que liga São Domingos e a Cidade Velha. Trata-se de uma comunidade rural composta por vários povoados, como Pedra Galinha, Ponta Baixo, entre outros. Está localizada numa área elevada, num planalto central, e devido ao efeito de altitude, beneficia de um microclima típico das zonas altas, com temperaturas amenas e chuvas abundantes em anos chuvosos.

A sua localização em altitude permite ter uma perspetiva de algumas das mais impressionantes montanhas da Ilha de Santiago e do Vale de São Jorge. A partir de Rui Vaz é possível ter acesso a diversos trilhos, como seja a partir da povoação de Pedra Galinha, também designada por Monte Leão, havendo inclusivamente uma ligação, através de um caminho vicinal, à aldeia de Ribeirão Galinha.

Os pequenos campos de cultivo que salpicam as aldeias, onde diversas vezes é possível testemunhar o trabalho das suas afáveis gentes, transmitem a genuinidade das comunidades e a ruralidade da região.

Rui Vaz e a Serra do Pico de Antónia estão classificados como Parque Natural, um património nacional de grande valor científico e turístico. São parte de um dos ecossistemas montanhosos mais importantes da ilha de Santiago e de Cabo Verde, constituindo duas zonas contíguas situadas na parte sul, com altitudes variando entre os 820 m e os 1394 m, respetivamente. As montanhas de Rui Vaz e da Serra do Pico de Antónia são duas das amostras mais representativas dos ecossistemas montanhosos da Ilha de Santiago, e abrigam uma percentagem relativamente elevada (17%) de espécies de plantas superiores endémicas de Cabo Verde.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A cidade mais próxima das aldeias de Rui Vaz é São Domingos, que dista cerca de 9 km (20 minutos de viagem de carro). Rui Vaz é servida por um sistema de transportes regular, efetuado por Hiaces, que partem da cidade da Praia (via São Domingos) passando pela aldeia.

Apesar do seu piso empedrado e de apresentar algumas subidas íngremes, a estrada que liga Rui Vaz a São Domingos é segura e encontra-se bem sinalizada, o que permite a deslocação à aldeia sem a presença de um guia local.

Adicionalmente, esta via de acesso pode constituir-se ela própria como uma atração natural, uma vez que percorre alguns vales e montanhas do município de São Domingos, permitindo usufruir da paisagem durante o percurso até à aldeia.

### PRAIA – SÃO DOMINGOS - RUI VAZ

35 min de veículo a partir de Praia;

**Distância:** cerca de 27 km

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Em termos de atividades e pontos de interesse a visitar, destacamos:

### MONTE TCHOTA

**Localização:**
3,5 km (5 minutos de carro)
**Coordenadas:**
15.03642, -23.62273

O Monte Tchota devido à sua altitude permite ter uma vista panorâmica de algumas partes da ilha, como a cidade da Praia, a Cidade Velha, o parque natural de Monte Tchota e o Pico de Antónia.

### RUI VAZ/ MIRADOURO DO PLANALTO

**Localização:**
700m
**Coordenadas:**
15.03449, -23.60479

Deste miradouro é possível ter uma vista privilegiada para o Vale de São Jorge e para as montanhas na sua envolvência, nomeadamente para o Pico de Antónia. Este espaço está equipado com mobiliário de exterior, onde pode confortavelmente fazer uma pausa e usufruir da espetacular paisagem.

### MIRADOURO DE PORTAL

**Localização:**
Estrada que dá acesso a Rui Vaz, a meio do percurso.

Trata se um miradouro natural, situado a cerca de 600m de altitude onde é possível ter uma visão panorâmica da Ribeira Funda, Monte Leão ou Monte Areia e o denominado Monte de Água.



RUI VAZ/ MIRADOURO DO PLANALTO



CAPELA DE RUI VAZ

### MIRADOURO SITO NAS CABECEIRAS DO VALE DO SÃO JORGE

**Localização:**
Na localidade de Rui Vaz nas Cabeceiras do Vale de São Jorge, logo após a Quinta da Montanha a cerca de 820m de altitude.

Proporciona uma ampla bacia visual, permitindo a contemplação do Monte João Teves e da totalidade do Vale de São Domingos.

### CAPELA DE RUI VAZ

**Localização:**
Rui Vaz.

Trata-se de uma capela localizada em Rui Vaz e que apresenta estilo arquitetónico colonial, com duas naves laterais e uma Cruz com a imagem de Jesus Cristo com um Pombo, logo na parte frontal. Nesta Capela comemora-se a Festa de Sagrada Família a 31 de Dezembro, onde se reúnem fiéis de várias localidades de São Domingos e do interior da Ilha de Santiago.

### IGREJA DE PONTA BAIXO

**Localização:**
Situada na Zona de Rui Vaz, mais concretamente na Zona de Ponta Baixo

Trata-se de uma igreja que foi construída na década de 90. Nessa igreja comemora-se a Sagrada Família, no primeiro Domingo depois do Natal. No pátio tem uma espécie arbórea com formato de Dragoeiro, cujo nome comum na zona é “borracha”. O sítio onde a igreja esta localizada constitui um autêntico miradouro natural que proporciona uma vista panorâmica da Cidade da Praia, Vale de São Domingos, São Francisco e Monte Leão

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

A aldeia rural está integrada nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

### STP1 – CIDADE VELHA – RUI VAZ
**Distância:** 17,25 km
**Tipo de percurso:** Linear
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início do percurso:**
Perto do Pelourinho da Cidade Velha
**Fim do percurso:**
Miradouro de Rui Vaz

### STP2 – RUI VAZ – ASSOMADA
**Distância:** 18,71 km
**Tipo de percurso:** Linear
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início do percurso:**
Miradouro de Rui Vaz
**Fim do percurso:**
Centro de Assomada

### STL5 – TRINDADE – RUI VAZ
**Distância:** 13,36 km
**Tipo de percurso:** Linear
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início do percurso:** Trindade
**Fim do percurso:** Rui Vaz

### STC 2 – MONTE TCHOTA (CASA PRESIDENTE) - PICO DE ANTÓNIA - MONTE TCHOTA (CASA PRESIDENTE)
**Distância:** 7,64 km
**Tipo de percurso:** Circular
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início e fim do percurso:**
"Casa do Presidente"
**Fim do percurso:** Rui Vaz

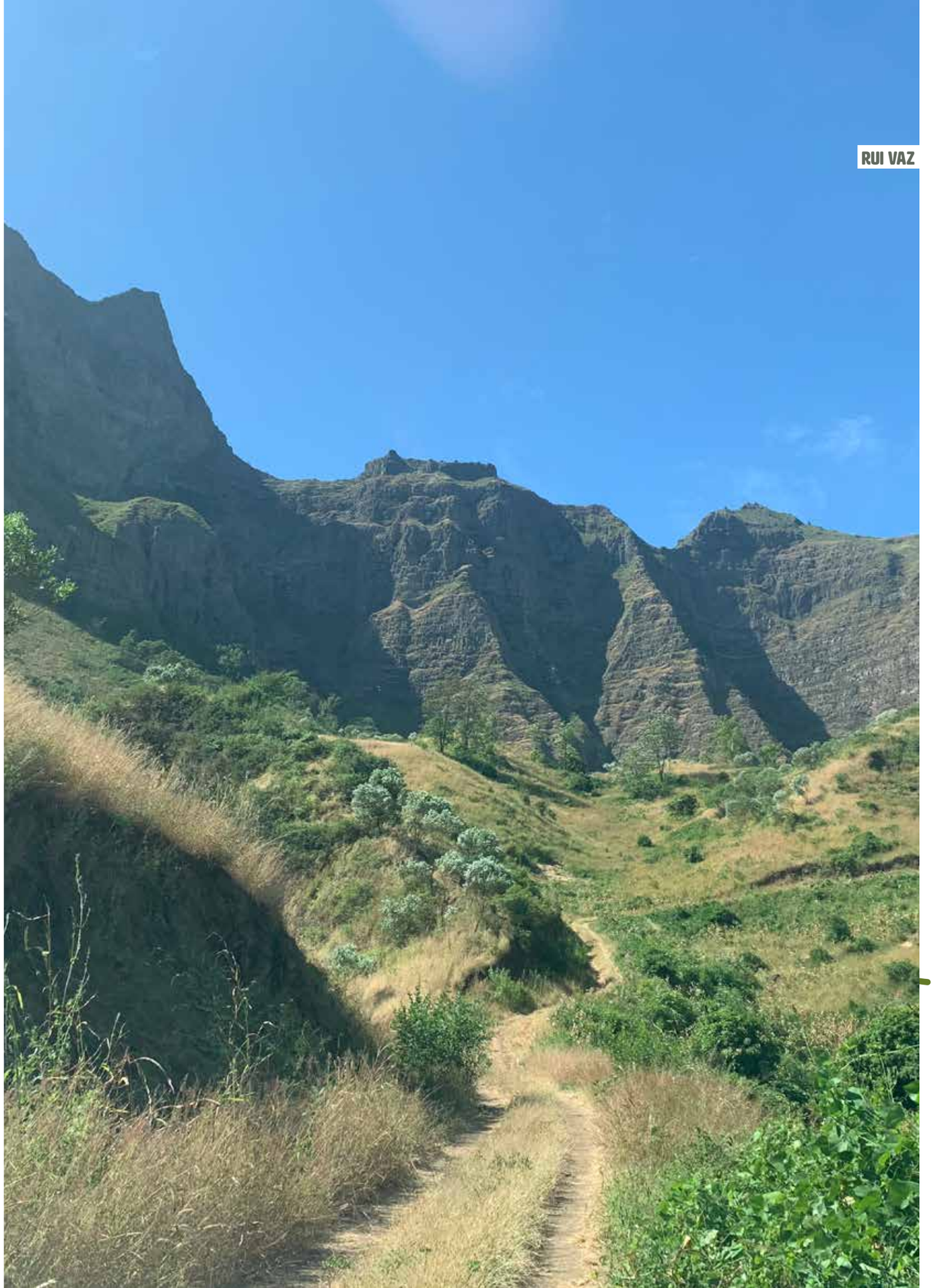
### STC 3 – SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS – RUI VAZ - SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS
**Distância:** 6,71 km
**Tipo de percurso:** Circular
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início e fim do percurso:**
São Jorge dos Órgãos

### STC14 – RUI VAZ- PICO LEÃO – RUI VAZ
**Distância:** 13,54 km
**Tipo de percurso:** Circular
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início e fim do percurso:**
Miradouro de Rui Vaz

### STC15 RUI VAZ - PICO LEÃO - ACHADA MULA - CHÃO GRANDE
**Distância:** 14,03 km
**Tipo de percurso:** Linear
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início do percurso:**
Miradouro de Rui Vaz
**Fim do percurso:** Chão Grande

Para mais informação:
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)






# ONDE FICAR E COMER

A oferta de alojamento e restauração é reduzida. Existe a possibilidade de pernoitar num estabelecimento com restaurante, nomeadamente :

### QUIOSQUE DO MIRADOURO DE RUI VAZ
**Tipologia:** Quiosque
**Serviços prestados:**
Snack-Bar: bebidas e refeições leves

### QUINTA DA MONTANHA
**Tipologia:** Hotel
**Serviços prestados:**
Hotel, restaurante com uma vista privilegiada sobre as montanhas, serve especialidades gastronómicas locais, como cabrito estufado com xerém ou arroz, guisado de vaca e também pratos vegetarianos.
Internet na sala de jantar.
Sala de conferências.
**Contactos:**
Telefone: +238 268 50 02/
+238 268 50 03/ +238 268 50 04
Telemóvel: +238 9924013
E-mail: quintamontanha@cvtelecom.cv

Existe ainda a alternativa de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia. Recomenda-se o recurso a guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

Na cidade João Teves, próxima de Rui Vaz, existem diversos restaurantes e pontos de venda de produtos de primeira necessidade.

# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS E RIBEIRÃO GALINHA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.045467, -23.602639

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
334 agregados

**MUNICÍPIO:**
São Lourenço dos Órgãos

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca de 4 km (10 minutos), na cidade de João Teves

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Boa cobertura

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e pecuária, com enfase para a produção de aves e gado caprino e bovino, e para a produção sazonal de tomate, morango, repolho e mangas.



## SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS E RIBEIRÃO GALINHA

A aldeia de Ribeirão Galinha fica situada no município de São Lourenço dos Órgãos, mais concretamente na localidade de São Jorge dos Orgãos e faz fronteira com Rui Vaz, concelho de São Domingos.

São Jorge dos Orgãos é uma zona de vale fértil com uma componente agrícola forte, circundada por montanhas imponentes, como é o caso do Pico de Antónia e do Monte João Teves, que caracterizam a paisagem da região. A orografia acidentada, com declives acentuados favorece um microclima húmido ao longo do ano, apresentando assim uma paisagística natural verde e espetacular.

Nesta serena localidade respira-se tranquilidade. A partir da aldeia é possível fazer caminhadas em direção às montanhas, destacando-se o trilho circular que passa pela aldeia de Rui Vaz (outra das aldeias que integram o Roteiro das Aldeias Rurais da Ilha de Santiago). Nestas caminhadas terá a oportunidade de apreciar o impressionante quadro paisagístico da região e a sua flora autóctone.

A proximidade da aldeia de Ribeirão Galinha da zona histórica de São Jorge dos Orgãos permite ter acesso a várias experiencias imperdíveis, que ajudarão a conhecer e compreender toda a região, a sua história, cultura e biodiversidade. Nesta localidade é possível visitar o Centro Interpretativo de São Lourenço dos Orgãos, um local acolhedor onde, através de experiencias imersivas, que recorrem a todos os sentidos, se embarca numa viagem pelo património ambiental e cultural desta localidade.

O Jardim Botânico Luis Grandvaux Barbosa, localizado na proximidade da aldeia, é um local de referência nacional. Criado em 1986, é o único jardim botânico do País, neste espaço poderá conhecer diversas plantas endémicas e autóctones de Cabo Verde e compreender a sua importância para a manutenção da biodiversidade local.

**SABIA QUE:**
**Embora não existam dados claros sobre o povoamento do interior da ilha de Santiago, existem referências, que remontam ao séc. XVI, que indicam que São Jorge dos Órgãos tinha "cem fogos e oitocentos e tais almas".**

**SABIA QUE:**
**Ao percorrer as montanhas de Ribeirão Galinha poderá avistar o macaco verde (*Chlorocebus sabaeus*), uma espécie introduzida em Cabo Verde, cuja referência mais antiga à sua presença na ilha de Santiago data do final do século XVI.**

**SABIA QUE:**
**Ao passear pelas ruas de São Jorge dos Órgãos poderá encontrar as Casas de Antigos Morgados, conjunto de casas habitacionais, agrupadas ou dispersas, que correspondem a uma tipologia vulgarmente denominada de "Sobrados". Tratam-se de construções até 2 pisos separados com soalho de madeira e varanda que pertenceram a famílias abastadas, descendentes de antigos colonos.**

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A cidade mais próxima de Ribeirão Galinha/ São Jorge dos Órgãos é a cidade de João Teves. A aldeia de Ribeirão Galinha não é servida por um sistema de transporte coletivos, uma vez que estes apenas chegam a São Jorge dos Órgãos.

A via de acesso que liga São Jorge a João Teves é uma estrada empedrada que se encontra em boas condições de circulação apesar de ser estreita em alguns pontos. Por outro lado, o acesso a Ribeirão Galinha é mais complicado porque é efetuado através de uma estrada estreita de terra batida, íngreme em alguns troços.

### PRAIA – SÃO JOÃO DOS ÓRGÃOS

Localização: 38 min de veículo a partir de Praia;

**Distância:** Cerca de 30 km

### SÃO JOÃO DOS ÓRGÃOS – JOÃO TEVES

Localização: 30 min de veículo a partir de São João dos Órgãos;

**Distância:** Cerca de 20km

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

As principais atividades e pontos de atração com particular interesse, destacamos:

### JARDIM BOTÂNICO NACIONAL GRANDVAUX BARBOSA

**Localização:**
Cerca de 10 minutos a pé do centro de São Jorge dos Orgãos

**Coordenadas:**
15.048782, -23.603803

O Jardim Botânico Nacional Grandvaux Barbosa foi criado em 1986 e recebeu o nome do botânico franco-português Luís Augusto Grandvaux Barbosa.

Está localizado a 400 m acima do nível do mar e cobre 20.000 m$^2$. Faz parte do Instituto Nacional de Investigação e Desenvolvimento Agrário (INIDA).

Foca-se na proteção das plantas endémicas e nativas que incluem: *Phoenix atlantica; Euphorbia tuckeyana; Echium hypertropicum; Echium stenosiphon; Artemisia gorgonum; Micromeria forbesii; Aeonium gorgoneume; Campanula jacobaeza*.

Funcionamento: 8h30m às 17h, de segunda a sexta-feira e feriados. Para mais informações contactar o Instituto Nacional de Investigação e Desenvolvimento Agrário (INIDA), localizado no centro de São Jorge dos Orgãos.

### CAPELA DE SÃO JORGE

**Localização:**
São Jorge dos Orgãos

**Coordenadas:**
15.054159, -23.602987

Esta capela, construída em 1950, em honra de São Jorge Cavaleiro, é um dos pontos de atração de São Jorge dos Órgãos pela sua arquitetura e cor azul que se enquadra em toda a envolvência.

Geralmente no final de Abril, em data móvel, 30 dias após a Páscoa e 15 dias após São Salvador do Mundo, é realizada uma procissão religiosa e celebrado o padroeiro Nhu San Jorge com festival de música, dança, atividades desportivas, venda ambulante de artesanato, comida e bebida

### MONTE JOÃO TEVES

**Localização:**
Cerca de 10 minutos a pé

**Coordenadas:**
15.04519, -23.60232

O Monte João Teves é um afloramento rochoso imponente e característico da região de São Lourenço dos Órgãos, dando o nome à sede do município. Deste ponto tem-se uma vista privilegiada para este local icónico.






### CENTRO INTERPRETATIVO DE SÃO LOURENÇO DOS ÓRGÃOS

**Localização:**
São Jorge dos Orgãos

**Coordenadas:**
15.053206, -23.605026

Denominado por "Kintal Di Nos Djentis", este é um autêntico Centro de Boas-Vindas ao Município, inaugurado em 2022, alberga dois núcleos temáticos: o primeiro "Flora, Fauna e o seu reflexo na vida do Município" e o segundo "Centro da Ciência Viva". O espaço conta ainda com uma área maior para a realização de eventos, exposição e serviços.

**Preço:**
200 CVE para nacionais
500 CVE para turistas

**Horário de abertura:**
todos os dias das 9h às 17h

### MIRADOURO DO CUTELO - RIBEIRÃO GALINHA

**Localização:**
Ribeirão Galinha

**Coordenadas:**
15.04670, -23.60050

Miradouro natural localizado em Ribeirão Galinha que permite ter uma vista panorâmica das montanhas ao redor da aldeia, como sendo o Pico de Antônia, o Monte João Teves, entre outros, e uma vista privilegiada sobre o vale de São Jorge dos Orgãos.

### ÁRVORES CENTENÁRIAS E SINGULARES

**Localização:**
Por toda a localidade

Por toda a localidade de São Jorge dos Orgãos é possível observar diversos espécimes de árvores centenárias e singulares, com particular interesse devido à sua raridade, dimensão, longevidade ou história, e que se distinguem de outros espécimes da mesma espécie. São "monumentos verdes" que prestam serviços do ecossistema de valor intangível, pelos habitats que acolhem, o carbono que retêm, as terras que "agarram", pelas histórias que contam, as memórias que criam, entre tantos outros.

As árvores centenárias e singulares de São Jorge dos Orgãos estão devidamente identificadas e caracterizadas, estando disponível um roteiro de fruição a que poderá ter acesso através do INIDA, localizado no centro de São Jorge dos Orgãos.

### SABIA QUE ?

**Em São Jorge dos Órgãos se localiza o Instituto Nacional de Investigação e Desenvolvimento Agrário (INIDA), único instituto nacional com vocação para a investigação e desenvolvimento do setor agrário, tem contributo de forma determinante para o combate a pragas, introdução e adaptação de novas espécies e melhoria de todo o processo agrário nacional. Tem centenas de funcionários e todos os anos são vários os estudantes, académicos e cientistas nacionais e internacionais, que procuram os seus serviços.**

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões.**

**É preciso ter em consideração que poderão existir percursos que não estão marcados, aconselhando-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

A aldeias rural integra-se nos percursos sinalizados e definidos pela Rede Santiago Trails – Nha Tradison, pelo que convidamos a explorar cada caminho, nomeadamente :

### STC 3 – SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS – RUI VAZ - SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS

**Distância:** 6,71 km
**Tipo de percurso:** Circular
**Dificuldade técnica:** Moderada
**Início e fim do percurso:**
São Jorge dos Orgãos

Para mais informação:
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Santiago Trails)

# ONDE FICAR E COMER

Na localidade de São Jorge dos Orgãos existem ofertas de alojamento e restauração de diferentes tipologias, conforme se indica.

### SÃO JORGE VILLAGE TURISMO

**Tipologia:** Hotel Rural
**Serviços prestados:**
Hotel, internet, restaurante e piscina
**Contactos:**
Telefone: +238 5951283
Telemóvel: +238 5217850
E-mail: saojorgevillage.cv@gmail.com

### ESPLANADA SÃO JORGE

**Tipologia:** Snack bar
**Serviços prestados:**
Snack-Bar: bebidas e refeições leves. Fazem pequeno-almoços, almoços e jantares por encomenda. Tipos de pratos: costeletas, frango grelhados, cachupa, peixe do dia grelhado ou no forno. Horário: 8h00 às 21h00
**Contactos:**
Geisa Varela: +238 514 25 65

### ESPAÇO TURÍSTICO ECO LEMBA LEMBA

**Tipologia:** Parque de Campismo
**Serviços prestados:**
Situado nos arredores de Ribeirão Galinha, oferece serviços de alojamento, campismo, restaurante, caminhada e visitas guiadas, tanto ao cume do Monte de Pico de Antónia, como visitas a lugares e sítios turísticos municipais

### ESPAÇO KILLIANE ORRICO

**Tipologia:** Snackbar
**Serviços prestados:**
Almoços e jantares - Menu contém: bife de atum, costeleta e katxupa
**Contactos:**
+238 522 27 41

### MERCEARIA PADJUDO

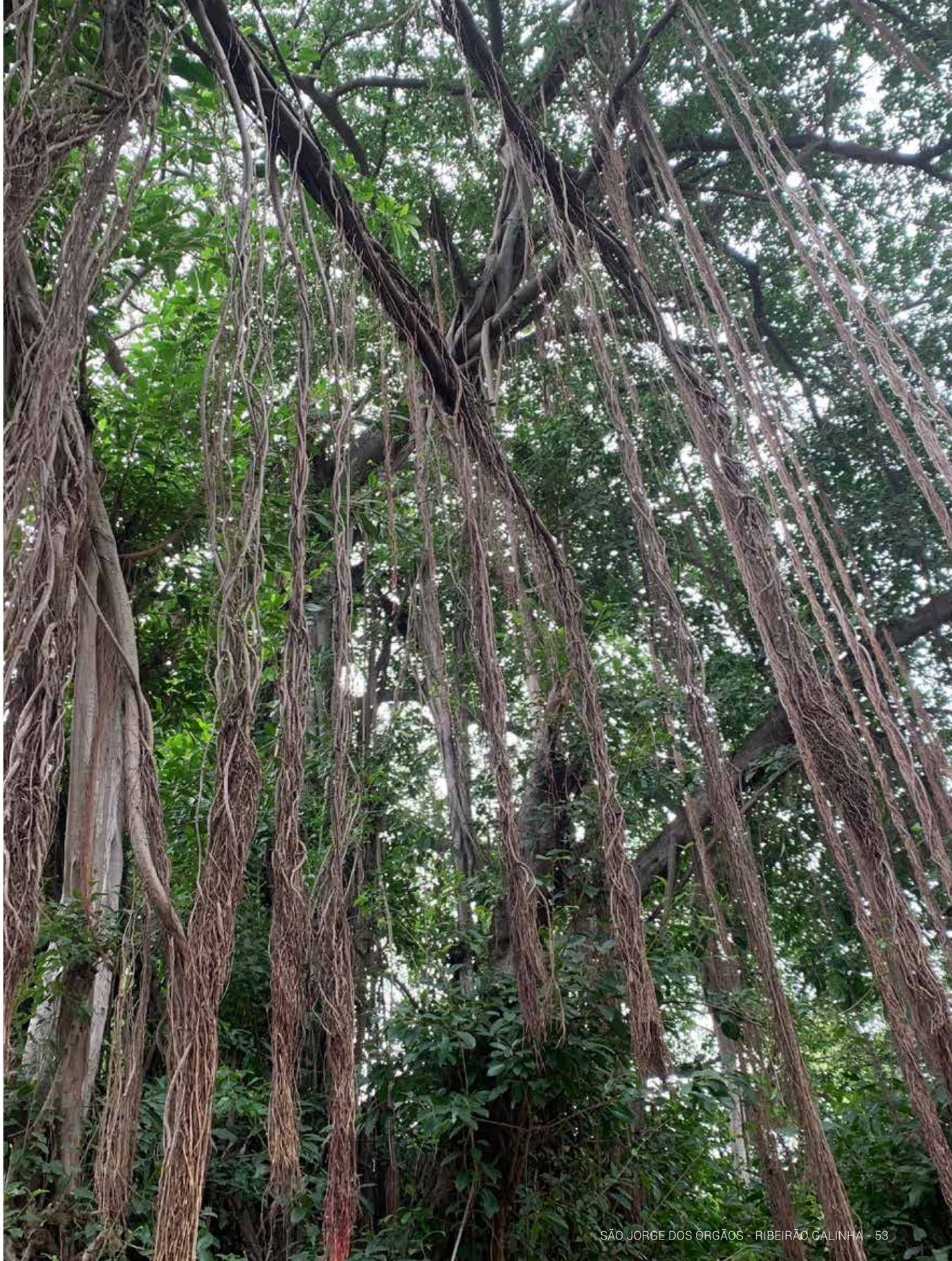
**Tipologia:** Mercearia e bar
**Serviços prestados:**
Linguiça e katxupa
**Horário:** 08h00 às 22h00
**Contactos:**
+238 5212613 ou +238 9135484

Em São Jorge dos Orgãos existem também estabelecimentos de comércio local onde pode adquirir produtos de primeira necessidade assim como produtos regionais.

A cidade mais próxima de São Jorge dos Orgãos – Ribeirão Galinha, João Teves, oferece outras opções de alojamento e restauração.







# SANTIAGO E AS ALDEIAS RURAIS: A NÃO PERDER!

Esperamos que este pequeno roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta das aldeias rurais que a maravilhosa ilha de Santiago tem para lhe oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 8 dias para desfrutar de Santiago, aqui fica o que não pode perder na visita ao conjunto das 8 comunidades rurais que lhe propomos.

**ACHADA LEITE, CHARCO E RIBEIRA RIBA**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Pilão de Deus – Pilão do nhordez; Gruta de Águas Belas e o Monte Brianda

**FAZENDA**

**Tipologia:** Balnear/ Montanha / Caminhada

**A não perder:** Monte Graciosa e a Praia de Fazenda

**COMUNIDADE DE GONGON E PRINCIPAL**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Percurso de Ribeira Principal e subida até Gongon

**MATO DENTO E LEITÃO GRANDE**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** A gastronomia de Mato Dento junto da comunidade, Pico de Antónia e Miradouro de Mato Dento

**PORTO MADEIRA**

**Tipologia:** Cultural

**A não perder:** Estátuas da artista Mizá e Cruz de Galeão

**PORTO MOSQUITO**

**Tipologia:** Piscatória, Náutica e Balnear

**A não perder:** Passeio de bote pela orla costeira e Praia de Porto Mosquito

**RUI VAZ, PEDRA GALINHA E PONTA BAIXO**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Miradouro de Rui Vaz, Monte Tchota e o caminho vicinal de "Gomeciano"

**SÃO JORGE DOS ÓRGÃOS E RIBEIRÃO GALINHA**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Centro interpretativo "Kintal Di Nos Djentis", Miradouro de Ribeirão Galinha e Jardim Botânico Grandvaux Barbosa

No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos e possibilidades de visitas às montanhas e vales que fazem as molduras destas aldeias, assim como as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:

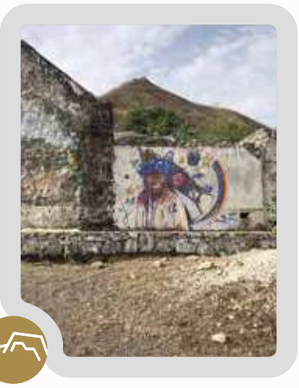
Roteiro Fogo – Brava

Roteiro Maio

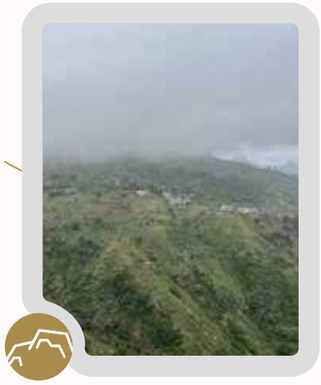
Roteiro São Nicolau

Roteiro Santo Antão

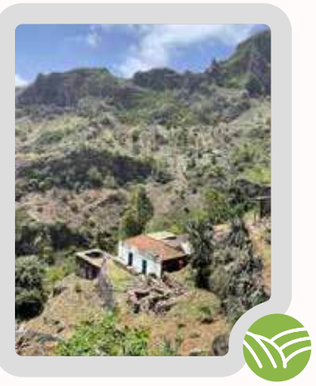




PORTO MADEIRA



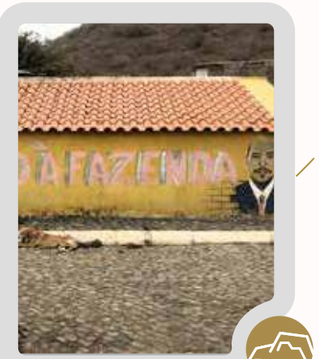
MATO DENTO



GONGON



PORTO MOSQUITO




FAZENDA



SÃO JORGE DOS ORGÃOS



RUI VAZ



ACHADA LEITE



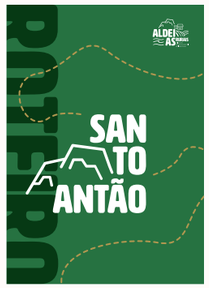













Aceda a todos os roteiros em
visite-caboverde.com

**ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!**

# FLORA

A Flora terrestre de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endémicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endémica de Cabo Verde, Romeiras et al., 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endémicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável.

A Ilhas de Santo Antão, Santiago e Fogo, são as ilhas com maior número de espécies vegetais, Em termos de endemismos, a Ilha de Santo Antão, seguida de São Nicolau e Fogo, são as com maior número. Santa Luzia e ilhéus têm menor número.

Os perímetros florestais e agroflorestais estão presentes nas nove ilhas habitadas sendo as de Santiago, Maio, Santo Antão e São Nicolau que apresentam, proporcionalmente, maior área coberta florestal enquanto que as ilhas de Fogo, Santiago e Maio apresentam maior coberta agroflorestal.

* informações retiradas dos sites http://www.caboverde-info.com/Identidade/Meio-ambiente/; https://projectovito.org/; https://avesmarinhasdecaboverde.info/; https://www.biosfera1.com/ e V RELATÓRIO NACIONAL SOBRE O ESTADO DA BIODIVERSIDADE EM CABO VERDE

**Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da Flora.**

# FAUNA

No que diz respeito à fauna, encontram-se identificadas em Cabo Verde mais de 2000 espécies terrestre, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes (95%) e Cordados (3%), sendo Santiago a ilha com maior número de espécies registadas – 59%.

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km2 proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.





## BIODIVERSIDADE TERRESTRE

### AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Em Santiago podem-se encontrar diversas espécies, como seja a Passarinha (Halcyon leucocephala), um emblemático pequeno pássaro em tom azul, branco e castanho escuro, com um longo bico vermelho e o Corvo (Corvus ruficollis), única ave totalmente de cor preta do arquipélago e uma das que é avistada com mais frequência em Cabo Verde. Com 33 espécies, Santiago é a ilha com maior número de aves nativas

### RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endémicas e apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos et al 2003). A maior parte dos répteis terrestres em Cabo Verde, está concentrada nas zonas mais altas das ilhas de Santiago, Fogo e São Nicolau, sendo as duas primeiras, aquelas com maior diversidade taxonómica. As ilhas de Santiago, Fogo e São Nicolau são aquelas que detêm o maior número de espécies endémicas (Vasconcelos, 2010).

### ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo mais específicos de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endémicas identificadas a nível nacional). Santiago é a ilha com maior diversidade específica de artrópodes.

## BIODIVERSIDADE MARINHA

### MAMÍFEROS MARINHOS

Os cetáceos em Cabo Verde apresentam uma diversidade interessante, destacando-se, por exemplo, a Baleia-de-bossa (Megaptera novaeangliae), sendo o arquipélago o único lugar de reprodução conhecido no Atlântico Norte Oriental. No arquipélago está confirmada a ocorrência de 29 espécies de mamíferos marinhos.

### AVES MARINHAS

As aves marinhas ou pelágicas dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagarras e os painhos. Em Santiago encontram-se diversas espécies como sejam: Cagarra (Calonectris edwardsii) e Gongon (Pterodroma feae).

### RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (Caretta caretta) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (Eretmochelys imbricata) e de Tartaruga-verde (Chelonia mydas).

### PEIXES

Cabo verde é um importante centro da biodiversidade marinha mundial. Estão reportadas 639 espécies de peixes nas águas de Cabo Verde e os últimos estudos apontam para a presença de 315 espécies de peixes nas zonas costeiras, incluindo 20 espécies endémicas .

### MOLUSCOS MARINHOS

Estão descritas em Cabo Verde 107 espécies endémicas, representam cerca de 10% da diversidade mundial de Conus (Tenorio et al., 2017), a riqueza de espécies é maior nas ilhas do Sal, Boa Vista e Maio (Peters et al., 2016).

### COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um “hotspot” importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse, 8 dos quais em Santiago (Lopes, Evandro & Freitas, Rui & Siva, Osvaldina, 2016).

---

**SABIA QUE:**

**Em 2020 Investigadores desvendam nova espécie de osga na ilha de Santiago em Cabo Verde. Com a descoberta desta nova espécie, a ilha de Santiago alberga agora três espécies de osgas únicas.Os investigadores designam a nova espécie de osga de Hemidactylus Nicolauensis.**

# CONTATOS ÚTEIS

**HOSPITAL SANTIAGO NORTE**
Achada Lém - Assomada - Santa Catarina
Telefone(s): +238 265 50 58 / 75 98 / 76 00
www.minsaude.gov.cv

**CENTRO DE SAÚDE DE ÓRGÃOS**
João Teves - Órgãos
Telefone: +238 271 12 28

**CENTRO DE SAÚDE DE PICOS**
Achada Igreja - Picos
Telefone: +238 270 11 30

**CENTRO DE SAÚDE ACHADA DE SANTO ANTÓNIO**
Rua UCLA - Achada de Santo António
Praia - Ilha de Santiago
Telefone(s): +238 262 39 70 / 55 02 / 3

**CENTRO DE SAÚDE DA CIDADE VELHA**
Cidade Velha
Telefone: +238 267 11 20
Centro de Saúde da Trindade
Trindade
Telefone: +238 264 50 36

**CENTRO DE SAÚDE DE ACHADA GRANDE TRÁS**
Achada Grande Trás - Praia
Telefone(s): +238 263 10 98 / 9

**CENTRO DE SAÚDE DE ACHADINHA**
Bairro Craveiro Lopes - Achadinha - Praia
Telefone: +238 261 57 26

**CENTRO DE SAÚDE DE PONTA D'ÁGUA**
Ponta d'Água - Praia
Telefone: +238 264 23 46

**CENTRO DE SAÚDE DE TIRA-CHAPÉU**
Tira-Chapéu - Praia
Telefone(s): +238 262 01 22 / 06 99 / 07 48

**CENTRO DE SAÚDE REPRODUTIVA DA FAZENDA**
C.P. 187, Fazenda - praia
Telefone: +238 261 16 29

**DELEGACIA DE SAÚDE DA PRAIA**
C.P. nº 669, Plateau - Praia
Telefone(s): +238 261 57 22 / 261 77 08
E-mail: delepraia@sapo.cv

**DELEGACIA DE SAÚDE DE CALHETA S. MIGUEL**
Veneza - Calheta de S. Miguel
Telefone: +238 273 11 12

**DELEGACIA DE SAÚDE DE SANTA CATARINA**
Santa Catarina
Telefone(s): +238 265 17 78 / 50 58

**DELEGACIA DE SAÚDE DE SANTA CRUZ**
Achada Fátima, C.P. 45 - Santa Cruz
Telefone: +238 269 13 30

**DELEGACIA DE SAÚDE DO TARRAFAL DE SANTIAGO**
C.P. nº 3 - Cidade do Tarrafal
Telefone: +238 266 11 30

**BOMBEIROS DE FAZENDA**
Rua dos Bombeiros
Telefone: +238 261 27 27
Urgência: 131

**BOMBEIROS ASSOMADA - SANTA CATARINA**
Telefone: +238 265 33 23

**BOMBEIROS DE TARRAFAL**
Telefone: +238 266 11 16

**BOMBEIROS DE PEDRA BADEJO**
Telefone: + 238 269 13 13

**CÂMARA MUNICIPAL DA PRAIA**
Praça Alexandre Albuquerque, Praia
Tel.: +238 534 70 00
E-mail: camaradapraia@gmail.com
www.facebook.com /CMPraia/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO DOMINGOS**
Várzea da Igreja
Santiago - São Domingos
Tel.: +238 3336864
Fax: +238 2681160
E-mail: cmsd@sapo.cv
https://cmsd.cv/

**CÂMARA MUNICIPAL DE TARRAFAL**
Praça Central da Cidade
CP. Nº 1 - Tarrafal, Santiago
Telefone: +238 2661155
Fax: +238 2661175
E-mail: cmt@cmt.cv
Página de Internet: https://www.cmt.cv/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO MIGUEL - CALHETA**
Rua Cidade da Praia - Veneza - Cidade da Calheta - São Miguel
Telefone: +238 273 10 04
E-mail: gabinetecom.cm.sm@gmail.com
www.cmsm.cv/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO LOURENÇO DOS ÓRGÃOS**
São Lourenço dos Órgãos João Teves, Preguiça
Telefone: +238 271 11 24
E-mail: cmslo2016@hotmail.com
www.cmslo.cv
www.facebook.com/CamaraMunicipalDe Sao Lourenco Dos Orgaos/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ**
Telefone: +238 269 15 10
http://www.cmscz.cv
https://www.facebook.com/camaramunicipal.santacruz/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO SALVADOR DO MUNDO**
Achada Igreja, Picos, Cape Verde
Telefone: +238 927 27 10
Páginas de internet: http://cmssm.cv
www.facebook.com/CamaraMunicipal.SSM.picos/

**CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA CATARINA**
Largo Gustavo Monteiro, CP Nº37 Santa Catarina – Santiago, Assomada
Telefone: +238 938 45 50
www.facebook.com/CMSCST/

**CÂMARA MUNICIPAL DE RIBEIRA GRANDE DE SANTIAGO**
Cidade Velha
E-mail: info@cmrgs.com
Telefone: +238 267 11 40

**AEROPORTO INTERNACIONAL NELSON MANDELA**
**ACHADA GRANDE - PRAIA**
Telefone: +238 263 10 10
www.asa.cv

**DIREÇÃO DE EMIGRAÇÃO E FRONTEIRAS**
Plateau - Santiago
Telefone: +238 2611845
www.policianacional.cv

**DIREÇÃO NACIONAL DA POLÍCIA NACIONAL**
Rua Serpa Pinto- Plateau - Praia
Telefone(s): +238 261 31 24 / 261 32 05 / 261 97 10 / 11
www.policianacional.cv

**ESQUADRA DA FAZENDA**
Avenida Cidade de Lisboa - Fazenda - Praia
Telefone: +238 261 16 00
www.policianacional.cv

**ESQUADRA DE ACHADA DE SANTO ANTÓNIO**
Rua 13 de Janeiro - Achada de Santo António - Praia
Telefone: +238 262 13 32
www.policianacional.cv

**ESQUADRA DE ACHADA SÃO FILIPE**
Achada São Filipe - Praia
Telefone: +238 264 80 80
www.policianacional.cv/

**ESQUADRA DO PALMAREJO**
Palmarejo - PBX - Praia
Telefone: +238 261 97 13
www.policianacional.cv/

**TELECOMUNICAÇÕES: SERVIÇOS DE APOIO AO CLIENTE**
ALOU
https://www.alou.cv/
UNITEL T+
https://www.uniteltmais.cv/

**PONTOS DE INTERNET FREE ZONE:**
Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.

Hospital – 130
Bombeiros – 131
Polícia – 132
Polícia Judiciária – 800 11 34



# MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

| PORTUGUÊS | ENGLISH | CRIOULO (SANTIAGO) | CRIOULO (SÃO VICENTE) |
|---|---|---|---|
| Sim | Yes | Sin | Sin |
| Não | No | Nau | Nau |
| Talvez | Perhaps | Talves | Talves |
| Por favor | Please | Pur favor | D'favor |
| Com licença | Excuse me | Kon lisensa | Kolsensa |
| Desculpe | Pardon me | Disculpam | Dsculpam |
| Obrigada | Thank you | Obrigadu | Obrigada |
| De nada | You're welcome | Es é ka nada | Es ne nada |
| Eu não entendo | Ido not understand | | Un ka intende |
| Eu não sei | Ido not know | N ka ta konprende | N ka sabe |
| Repita, se faz favor | Repeat it, please | N ka sabi | Fala ot vez, d'favor |
| Quero comprar | I want to buy | Torna fla, | È tonté? |
| Quanto custa? | How much? | pur favor | Tont kel |
| Vem cá | Come here | E kantu? | t kustá |
| Como te chamas? | What is your name? | Kantu kusta? | Ben li |
| Meu nome é... | My name is... | Ben li | Mané ke |
| Porquê? Quando? | Why? | Mó ki bu tchoma? | bo nome? |
| Quem? | When? | Nha nomi é.... | Nha nome é... |
| O que? | Who? | Pamódi? Kuandu? | Mod kem? Kondé? |
| | What? | Ken? | Ken? |
| | | Kuzé? | O ke? |

# APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

## DEIXE OS SEUS DESTINOS MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões, por mais irrelevantes que lhe possam parecer, têm impacto e importam!

### CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável

### TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUA ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade

### RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolva-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo

### RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza

### AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos

SAN TIA GO

**Publique as suas fotos e partilhe :**

**#caboverderural**

ALDEIAS RURAIS
Valorização Turística e Ambiental de Aldeias Rurais

# SANTO ANTÃO

Ilhas de
CABO
VERDE
Do coração

# ÍNDICE


| | | | |
|---|---|---|---|
| FICHA TÉCNICA | 1 | A NÃO PERDER! | 32 |
| CABO VERDE | 2 | FLORA | 34 |
| O ROTEIRO | 6 | FAUNA | 36 |
| A ILHA DE SANTO ANTÃO | 7 | CONTATOS ÚTEIS | 38 |
| PICO DA CRUZ E FIGUEIRAL | 12 | MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO | 39 |
| FONTAINHAS | 18 | FRUIÇÃO SUSTENTÁVEL | 40 |
| TARRAFAL DE MONTE TRIGO E MONTE TRIGO | 24 | | |


# FICHA TÉCNICA


**TÍTULO**

Roteiro das Aldeias Rurais
de Santo Antão

**ÂMBITO**

Este Roteiro surge no âmbito do projeto Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais: Assistência Técnica na Elaboração da Metodologia de Planeamento, enquadrado na Agenda de Cooperação entre o Ministério do Ambiente e da Ação Climática da República Portuguesa e o Ministério da Agricultura e Ambiente da República de Cabo Verde, assinada em 25 de junho de 2021, segundo a qual os signatários se comprometeram em estabelecer um quadro de cooperação em matéria de ambiente, para o período de 2021 a 2024.

**FINANCIADORES**

Fundo Ambiental do Ministério do Ambiente e Ação Climática da República Portuguesa e Fundo do Ambiente do Ministério da Agricultura e Ambiente da República de Cabo Verde

**EXECUTORES / AUTORES**

African - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável: Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

UGP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais:
Dulcelina Costa, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

**FOTOGRAFIAS**

African

**COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**

African, Pedro Canha
e rawpixel.com on Freepick

**EXECUÇÃO GRÁFICA**

African e Pedro Canha

**ISBN - 978-989-33-7520-4**

O conteúdo da presente publicação é da total responsabilidade dos seus autores.

**AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem o apoio e colaboração da Cooperação Portuguesa, através do Camões, ICL, IP. Agradecem, igualmente, a participação e partilha de todas as comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.


**Promotores**

**Entidade proponente**

**Entidades executantes**

**Financiadores**

# BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías.

Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão "adormecido" do Fogo. Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

# CABO VERDE EM PONTOS

**LOCALIZAÇÃO:**
Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

**PAÍSES VIZINHOS:**
Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias;

**DIMENSÃO:**
10 ilhas, num total de 4.033 km²

**CLIMA:**
Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

**ESTADO:**
República semipresencialista

**POPULAÇÃO:**
550.000 habitantes (2019)

**CAPITAL:**
Praia (Ilha de Santiago)

**OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:**
Mindelo (Ilha de São Vicente)

**ECONOMIA:**
Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

**PIB PER CAPITA:**
3.293,2 US $ (Banco Mundial) (2021)

**LÍNGUA OFICIAL:**
Português

**RELIGIÃO:**
Maioritariamente Católica

**MOEDA:**
Escudo Caboverdiano (CVE)

**TAXA DE CÂMBIO:**
1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

**LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:**
Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

**CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:**
+238

**HORÁRIO:**
UTC-1

**VOLTAGEM ELÉTRICA:**
220 V, 50 Hz

**PESOS E MEDIDAS:**
Métrico

**DESPORTO NACIONAL:**
Futebol

**FERIADOS NACIONAIS:**
01 de janeiro (Ano Novo); 13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia);
20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral);
março ou abril (Sexta Feira Santa);
1 de maio (Dia do Trabalhador);
05 de julho (Independência de Cabo Verde);
15 de agosto (Assunção);
01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

**SAÚDE E VACINAS:**
Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficiais e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

## BANDEIRA:



**SABER MAIS:**
visit-caboverde.com



# MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, São Nicolau e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despender, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

**Bo benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde**

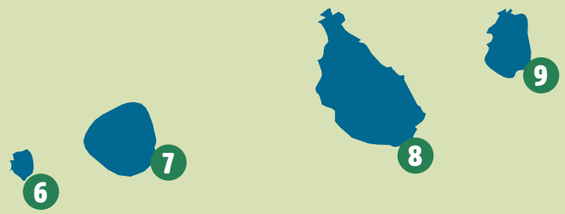
## ILHAS DO BARLAVENTO:

1. Santo Antão
2. São Vicente
3. São Nicolau
4. Sal
5. Boa Vista




## ILHAS DO SOTAVENTO:

6. Brava
7. Fogo
8. Santiago
9. Maio



# O ROTEIRO

ALDEIAS RURAIS SANTO ANTÃO

Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer as 5 aldeias rurais de Santo Antão escolhidas pelas suas caraterísticas únicas.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para este Roteiro, nesta ilha inesquecível.

Durante a sua viagem vai encontrar paisagens incomparáveis que merecem ser registadas e partilhadas, por isso, publique as suas fotos e partilhe-as com a comunidade global!

**#caboverderural**

**ROTEIRO ALDEIAS RURAIS SANTO ANTÃO:**
**3 A 4 DIAS PARA VISITAS**
Os dias de viagem de ida, Mindelo – Porto Novo, e regresso Porto Novo – Mindelo, não devem ser considerados.

**1 DIA:**
**PICO DA CRUZ** **FIGUEIRAL**

**1 DIA:**
**FONTAINHAS**

**1 - 2 DIAS:**
**TARRAFAL DE MONTE TRIGO E MONTETRIGO**

**Nota:** os tempos são para visita às aldeias. Caso pretenda efetuar alguns trilhos apresentados, deverá acrescer esse tempo, apresentado nos quadros respetivos, ao tempo estimado do Roteiro.



# A ILHA DE SANTO ANTÃO

Santo Antão, a "Ilha das Montanhas", enquadra-se nas chamadas Ilhas dos Sentidos, e é a 2ª maior do país, em superfície, e a 3ª em população. Localizada no grupo do Barlavento é a ilha mais setentrional e ocidental do arquipélago, pelo que o seu extremo oeste é considerado o ponto mais ocidental de África. Encontra-se separada da ilha de São Vicente pelo canal de São Vicente, sendo esta a ilha mais próxima.

A Ilha de Santo Antão foi descoberta em 1462, pelo navegador português Diogo Afonso, que a descobriu no dia 17 de janeiro, o Dia de Santo Antão. Assim, a ilha toma o nome do Santo, em consonância com o dia da descoberta, tal como ocorreu com outras ilhas do grupo (São Vicente, São Nicolau e Santa Luzia), e de acordo com o hábito já usado noutras descobertas. O povoamento da ilha foi tardio, sendo o seu primeiro aglomerado populacional estabelecido na vila da Povoação, atualmente a Ribeira Grande, no norte da Ilha.

Em 1494, a Ilha de Santo Antão surge como ponto de referência no Tratado de Tordesilhas, celebrado entre o rei D. João II de Portugal e os reis católicos de Castela e Aragão, em que se estabeleceram os hemisférios de influência portuguesa e castelhana, através da definição de um meridiano a 370 léguas a oeste desta ilha.

A história de Santo Antão e das suas gentes está também fortemente marcada por diversas crises alimentares, períodos em que morreram muitas pessoas e se produziu uma emigração forçada para fora do arquipélago. Estas crises decorriam particularmente das épocas de seca, a que se adicionava a falha dos recursos hídricos, épocas em que as culturas agrícolas quase desapareciam. Esta situação, a partir de meados do século XX, conheceu notáveis alterações.

A paisagem desta Ilha, com 779 km², é de uma magnitude impressionante, marcada por contornos extremamente acidentados com uma sucessão de várias cordilheiras acima dos 1000 m e vales profundos.

> **"As montanhas eram grandes figuras negras desenhadas contra o fundo alaranjado do céu, para o nascente. Formavam uma linha irregular, com abertas bruscas, altas pontas eriçadas aqui e ali, ou longas curvas amolecidas nos rebordos dos planaltos, cujo traçado começava nas bordas das ribeiras ao nordeste, e vinha ziguezagueando, ora embicando para o alto, ora picando como mergulho de milhafre sobre uma ninhada, ora planando em curvas largas, alteando vertiginosamente ao passar pelo Topo de Coroa, que se isola a dois mil metros de altitude, e terminando nos contrafortes do Monte Trigo, no extremo ocidental da Ilha."**
>
> **Manuel Lopes, "Os Flagelados do Vento Leste", edição 2016**

Tomam particular importância dois acidentes geológicos que se encontram em lados opostos da ilha: A Cova , uma extinta cratera vulcânica de elevado valor estético e paisagístico, onde a agricultura de sequeiro ainda subsiste, e o imponente Topo de Coroa , um cone vulcânico jovem que se desenvolveu no interior de uma cratera, com 1979 m de altitude, sendo este o segundo ponto mais elevado do país. A paisagem da Ilha de Santo Antão é ainda marcada por uma densa rede de levadas que permitem a distribuição de água das nascentes pelas culturas de regadio praticadas nos socalcos escavados nas encostas , estas estruturas, já seculares, foram a solução encontrada para ultrapassar as tão abruptas condições orográficas da ilha, aproveitando assim o escasso e valioso solo arável disponível. Admiráveis são também as casas que se erguem nos lugares mais incríveis e inóspitos.

Com uma população de 36.950 habitantes, de acordo com o Censos 2021, o território da Ilha de Santo Antão distribui-se por 3 municípios: Porto Novo, Ribeira Grande e Paul. No entanto, Santo Antão não tem uma uniforme dispersão populacional. Parte da ilha voltada a sudeste é quase completamente árida, enquanto a zona nordeste goza de chuvas relativamente regulares e é razoavelmente verde, concentrando-se nesta zona a maioria da população.

A atividade económica principal é a agricultura, onde as principais produções são a cana-de-açúcar, inhame, mandioca, banana, manga e milho. A pesca tem também um papel importante na economia da ilha.

Apesar da importância que estas atividades agrícolas têm para Cabo Verde, Santo Antão é conhecida pelo seu turismo rural e da natureza / ecoturismo, devido à sua diversidade paisagística e a uma oferta organizada de trilhos, miradouros e caminhos para a prática de hiking, trekking ou simplesmente caminhadas para usufruir das maravilhosas paisagens, que vão do Topo de Coroa, passando pela Cova, ao Tarrafal de Monte Trigo, Pico da Cruz, Vale do Paul, ou à Ponta do Sol, entre muitos outros lugares para descobrir e explorar.

A cultura de Santo Antão é rica em gastronomia, artesanato e música. As festas de São João de Porto Novo são uma importante tradição quer na ilha, quer no próprio arquipélago, tendo sido elevadas a Património Cultural Imaterial, em 2013, integrando a Agenda Cultural Nacional.

Estas festas começam em início de junho, com a preparação dos “rosários” de São João, dos “navios” e das coladeiras e tamboreiros que vão afinando o compasso para o famoso “Kola San Jon”. Outro festival que ocorre mais no final do Verão é o Festival Sete Sóis Sete Luas. Este festival de música com um forte caráter social e cultural, promove o intercâmbio entre os músicos e os artistas locais.

Podem ainda ser referidos os doces regionais, os licores de Lajedos e o grogue, uma espécie de cachaça, um dos melhores do País segundo os especialistas, assim como o queijo de cabra. O artesanato e bijuterias feitas de matérias-primas naturais como sementes e folhas de bananeiras, ou as bonecas de pano e os tambores de São João são também uma interessante recordação desta Ilha Mística.

A Ilha de Santo Antão acolhe uma importante biodiversidade, terrestre e marinha, verificando-se um elevado número de endemismos. Pela sua relevância para a biodiversidade, pelos seus recursos naturais, função ecológica, interesse socioeconómico, cultural, turístico ou estratégico, foram definidas cinco áreas protegidas, que merecem uma proteção especial, são elas o parque Natural Topo de Coroa, Parque Natural de Moroços, Parque Natural de Cruzinha, Parque Natural de Cova, Ribeira Paúl e Torre e Paisagem Protegida das Pombas, totalizando uma área de quase 25.000 ha.

Nesta “Ilha das Montanhas” existem aldeias encantadas, que fundem o mar com os picos e vales profundos, onde se pode encontrar gente que nos apresenta a morabeza, paisagens e experiências singulares e marcantes, a ruralidade misturada com a natureza faz parte de Santo Antão e merece ser conhecida.

**SELO DE ORIGEM**

Em Santo Antão, no âmbito do projeto RAÍZES, foi criada uma marca que permite reconhecer e identificar produtos e serviços que revelam um compromisso com a economia verde e solidária, contribuindo para o desenvolvimento sustentável da região.

Estes produtos podem ser reconhecidos através do selo “Selo de Origem”.



## MAPA DA ILHA DE SANTO ANTÃO:



# VIAJAR PARA SANTO ANTÃO:

Para se chegar a Santo Antão a única possibilidade é por via marítima, a partir do Porto Grande do Mindelo, São Vicente, e entrando pelo porto de Porto Novo, a grande porta de entrada da ilha, quer de pessoas quer de mercadorias.

Para chegar a São Vicente, poderá fazê-lo por via aérea, uma vez que São Vicente possui um aeroporto internacional: o **Aeroporto Cesária Évora (VXE)** com diversos voos diários para a Europa e ligações internas às Ilhas de Santiago e do Sal.

No caso do seu País de proveniência não ter ligação a São Vicente poderá viajar para Santiago ou para o Sal e daí fazer escala para São Vicente, por via aérea, ou por via marítima, uma vez que existem diversas ligações por ferry a partir das restantes ilhas de Cabo Verde.

A partir do Porto Grande do Mindelo, a viagem marítima, com ligações diárias, tem a duração de cerca de 1 hora e um custo aproximado a 800 CVE. Normalmente existem ferries de manhã e à tarde, que fazem a travessia do canal. No entanto aconselha-se a consulta do link com os horários e preçário das viagens, uma vez que poderá sofrer alterações.

**HORÁRIOS DOS FERRIES:**

www.nosferry.cv

www.cvinterilhas.cv

Ao chegar a esta Gare Marítima em Porto Novo, no edifício de apoio, tem disponíveis diversos serviços, como sejam, operadores de rent-a-car, ponto de informação turística, serviço de cafetaria, zona de espera, guarda de bagagem, entre outros. Na saída da Gare Marítima, existem inúmeros transportes de passageiros, nomeadamente táxis, a preços acessíveis, que fazem o trajeto para os 3 municípios. Estes transportes terrestres, normalmente, acompanham os horários dos ferries.

**RENT-A-CAR EM SANTO ANTÃO:**

http://www.caboverde-info.com/Ilhas/Santo-Antao/Porto-Novo/SRC-Spencer

Caso pretenda deslocar-se para passeios e trilhos nas montanhas ou para alguns locais com vias de acesso mais precárias, será melhor recorrer aos serviços de um motorista e de um guia, que poderão ser previamente contratados a partir de São Vicente ou já na Ilha de Santo Antão através dos postos de turismo, centros de informação e nas unidades de alojamento.

**DICAS PARA TREKKING:**

Vestir roupa prática com várias camadas, um corta vento para as altitudes e botas confortáveis, recomenda-se o uso de bastões de trekking, transporte de água e alimentos energéticos ou fruta e a instalação de app com os mapas de Cabo Verde descarregados no seu smartphone. Incentiva-se a inclusão de atividades outdoor na cobertura de apólices de seguro de viagem.

**PLATAFORMAS PARA GUIAS E INFO:**

www.visitsantoantao.net

www.getyourguide.com

www.so-guide.com

Os guias de Santo Antão estão ainda organizados numa associação a que poderá ter acesso a partir do seguinte endereço:

www.www.facebook.com/guiassantoantao

Ao chegar a Porto Novo, à saída da Gare Marítima, encontrará um edifício onde se localiza o posto de turismo e o centro interpretativo do território, aqui poderá encontrar diversas informações que o ajudarão a organizar a sua visita à ilha.

**Horário de funcionamento:**
2ª feira a 6ª feira das 08h00 às 16h30 e Sábado das 08h00 às 12h00

Assim, aconselhamos a que faça uma programação prévia dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou nos postos de turismo que se encontram na Gare de Porto Novo, na Gare do Mindelo ou em diferentes pontos da ilha.



## SÃO VICENTE

Antes da passagem para a Ilha de Santo Antão, poderá ter disponível algum tempo, pode aproveitar para conhecer alguns pontos de interesse da Ilha de São Vicente. Deixamos algumas sugestões:

**Visitar o Miradouro Monte Verde**, ponto mais elevado da Ilha de São Vicente, encontrará uma casa de chá pelo caminho, aproveite para o saborear – 13 km do Porto do Mindelo.

**Passeio pelo centro da cidade e docas**, onde encontrará vários serviços de restauração e outras atrações como sejam, o mural do conhecido artista urbano Vhils, símbolo da morna e o Centro de Arte, Artesanato e Design de Cabo Verde, que se encontra num edifício icónico e premiado, Centro Cultural do Mindelo entre outros – Junto à Gare Portuária.

**Passeio à Baía das Gatas**, baía natural de águas cristalinas. O nome desta baía tem origem na abundância de tubarão-gata nas suas águas. Trata-se de uma enorme piscina natural, já que a saída para o mar está fechada por rochas que fazem uma barreira – 13 km do Mindelo.



# SANTO ANTÃO E AS ALDEIAS RURAIS: PICO DA CRUZ E FIGUEIRAL

Situadas na proximidade do Vale do Paúl e das montanhas que o circundam, a visita às aldeias de Pico da Cruz e do Figueiral do Paul permite captar a beleza deste vale fértil e único. Os miradouros existentes na aldeia de Pico da Cruz, situada nas extremidades do Parque Natural Cova – Paúl, permitem ter uma vista panorâmica da ilha e do vale, para além de ser possível aceder a vários trilhos e caminhos que percorrem estas atrações a partir desta localização.

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
Pico da Cruz: 17.1025572, -25.0350101
Figueiral: 17.1301905, -25.0353078

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
Pico da Cruz: 200 habitantes
Figueiral: 600 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Paúl

**POSTO DE SAÚDE:**
Na aldeia

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura de sequeiro, especialmente de batata, milho e feijão.



## PICO DA CRUZ

Apesar de pertencer ao município do Paul situa-se a cerca de 30 km das Pombas, encontrando-se mais próxima da cidade de Porto Novo (14 km) e de Ponta do Sol (22 km).

É uma localidade pitoresca, com uma comunidade pequena de 138 habitantes. Local no meio da vegetação onde se sente um contraste de clima, cheiros, sons e sensações únicas.

É a localidade habitada mais alta de Cabo Verde com 1585 metros de altitude, considerada uma das amostras mais emblemáticas de ecossistemas húmidos de montanha da ilha e um dos mais relevantes ecossistemas agrícolas de Cabo Verde.
A designada Praça é um ponto de encontro para o convívio e lazer, quase como um parque de merendas, localizada no centro da aldeia.

O património imaterial manifesta-se nas conversas, nos contos e lendas descritas pelos habitantes, na cultura da dança e da música dos tamboeiros , momentos vibrantes que vale a pena assistir, e na prática de jogos tradicionais como o pion (peão), mata ringue e representado nas Romarias, como o Roteiro da imagem de Santo António e Nossa Senhora Rainha.

Pico da Cruz é um núcleo de infinitas possibilidades de caminhos vicinais em sentido descendente, sem nunca perder a diversidade de paisagens.

Permite-nos a escolha em diversas direções e perspetivas interessantes para chegar aos centros urbanos:

Em direção ao Paul temos:

Rota da Bruxa segue em direção a Fajã de Janela/ Ribeira de Janela/ Ribeira Penedo até Penedo de Janela.

Rota do Vale passa pela cratera de Cova, desce até Cabo de Ribeira, para a cidade.

Na aldeia existe uma oferta gastronómica interessante baseada em produtos locais, como exemplos cachupa, feijoada, o típico guisado de Manel D'Onton e queijo de cabra.

Esta aldeia é servida por um sistema de transportes coletivos efetuados por carrinhas Hiace e Hillux, que passam na aldeia cerca de duas vezes por dia, seguindo para várias direções.

O acesso a Pico da Cruz é efetuado pela antiga estrada que liga o município de Porto Novo ao município da Ribeira Grande. Apesar de ser marcada por algumas subidas íngremes e por curvas acentuadas que podem dificultar a circulação a condutores inexperientes, a estrada encontra-se em boas condições. Durante o percurso, com partida da Ribeira Grande, é possível observar a beleza das montanhas e dos vales da Ribeira da Torre e da Ribeira Grande, passando-se ainda por diversos pontos de interesse, como o Delgadinho, a paisagem do Parque Natural Cova-Paul e pela Cova. Assim, pode-se considerar que a própria via de acesso é uma atração para a visita à aldeia.

## FIGUEIRAL

Localizada no Vale do Paul, um vale estreito longitudinal localizado a cerca de 4  km da vila das Pombas, deslumbra qualquer visitante pelos fortes contrastes paisagísticos. A ligação da montanha agreste descendo o Cabeço de Figueiral, após o Pico d'António com vista para o mar, percorrendo os caminhos verdejantes até Boca de Figueiral, revelam a fertilidade dos solos e a abundância da água que corre nas ribeiras o ano inteiro. Figueiral é conhecida pela forte produção agrícola de regadio, nomeadamente pelas plantações de inhame, banana, cana sacarina, café, tomate, batata, agrião e coentros. Passar por Campo de Cão, Passagem, Chã de Erva, Lombinho, Chã de João Vaz e assistir a toda a magnificência das montanhas. Os pequenos aglomerados urbanos são dispersos começam em Boca de Figueiral, Chã de Canela, Junta, Lombo de Alzira e Espanadeiro, permanecendo os traços tradicionais das casas, com acesso em ruas estreitas. Na entrada de Boca de Figueiral e arredores, aproximadamente 2  km, existem unidades hoteleiras para pernoitar em Lombo Comprido e Rocha Grande.

Esta aldeia é também servida por um sistema de transportes coletivos efetuados por carrinhas Hiace e Hillux, com passagens diárias frequentes pela aldeia.

Os visitantes poderão encontrar bares e mercearias onde vendem aguardente, doces, licores e frutas e legumes produzidos por locais.

O acesso de carro a Figueiral é efetuado através da vila das Pombas num percurso de cerca de 4  km feito através de uma estrada calcetada que se encontra em boas condições. Contudo, atualmente este acesso apenas permite que se chegue à localidade de Boca do Figueiral.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A ilha encontra-se servida de uma rede de transportes coletivos que se podem apanhar nos 3 municípios e em particular no porto de Porto Novo. Conforme já referenciado, existe ainda a possibilidade de recorrer a guias, táxis ou ao aluguer de viaturas.

### PORTO NOVO – PICO DA CRUZ

40 min de veículo a partir de Porto Novo;

Estrada curvilínea

Distância: cerca de 20 km em veículo

### PORTO NOVO – FIGUEIRAL

50 min de veículo a partir de Porto Novo;

Estrada curvilínea

Distância: cerca de 33 km em veículo

### PORTO NOVO – RIBEIRA GRANDE – PICO DA CRUZ

1h50 de veículo a partir de Porto Novo;

Estrada curvilínea

Distância: cerca de 62 km em veículo



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

**SABIA QUE ?**

**Existe um caminho de ligação entre as aldeias de Pico da Cruz e Figueiral, denominado Fio de Faca. É dos percursos vicinais mais desafiantes e vertiginosos, como o nome indica, é como andar e estar sobre um fio de faca e onde não há margem para qualquer deslize. É um percurso temido e respeitado até pela comunidade local.**

A grande atração natural destas duas aldeias é o Vale do Paul e as montanhas que o circundam. Destaca-se ainda o miradouro Gudo de Bandeirola que devido à sua altitude permite ter uma vista panorâmica de grande parte da ilha.

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### PARQUE NATURAL DE COVA, PAUL E RIBEIRA TORRE

**Integra a aldeia de Pico da Cruz, é uma área de confluência dos três concelhos, Porto Novo, Ribeira Grande e Paul.**

Sítio classificado como Património Cultural e constituído por áreas florestadas de Pinus, Eucalyptus e Grevillea, por picos salientes e áreas de escarpas e despenhadeiros que terminam em vales profundos. O microclima é favorecido por um conjunto de fatores como a altitude, a exposição das vertentes, a precipitação oculta que auxiliam o desenvolvimento de várias plantas, nomeadamente, a vegetação nativa e a prática agrícola. Deste modo, este Parque Natural é considerado uma das amostras mais emblemáticas de ecossistemas húmidos de montanha da ilha e um dos mais relevantes ecossistemas agrícolas de Cabo Verde.

Desde a sua ocupação, tem-se desenvolvido no interior do parque uma forte interação do homem com o meio físico, limitada pela orografia pronunciada, com montanhas ingremes e salientes, obrigando o homem a adaptar-se, modelando uma paisagem peculiar, perfeita simbiose entre o homem, a natureza e o desenvolvimento sustentável. Exemplo deste aspecto é pela construção das casas tradicionais, os sistemas de proteção do solo, as infraestruturas de irrigação, caminhos vicinais. Existe uma forte vontade de preservar o "saber fazer tradicional" e memória coletiva, representada no artesanato confecionado com matéria-prima local (sisal, caniço), na transformação dos produtos agrícolas, principalmente, produção do grogue, confeção de queijo de cabra, licores e doces, contos tradicionais, cantares ligados ao trabalho, medicina tradicional com recursos a ervas endémicas e medicinais. Estes valores transmitidos conseguem permanecer de geração em geração, num equilíbrio sociocultural e tem possibilitado a conservação da identidade da paisagem.

### MIRADOURO TURÍSTICO DE N. SRA. DO ROSÁRIO

**Distância:** Fica a cerca de 40 km do Pico da Cruz

**Coordenadas:**
17.178103, -25.070006

A cerca de 200 m da estrada principal possui uma vista panorâmica 360º, está dotado com quiosque para usufruir e contemplar todos os detalhes da área envolvente.

**SABIA QUE ?**

**A sua ocupação iniciou-se a partir do concelho da Ribeira Grande, nos finais do século XVI, sendo este o primeiro aglomerado populacional da ilha de Santo Antão.**

### MIRADOURO DE DELGADINHO

**Distância:** Cerca de 37 km

**Coordenadas:**
17.1605880, -25.0811421

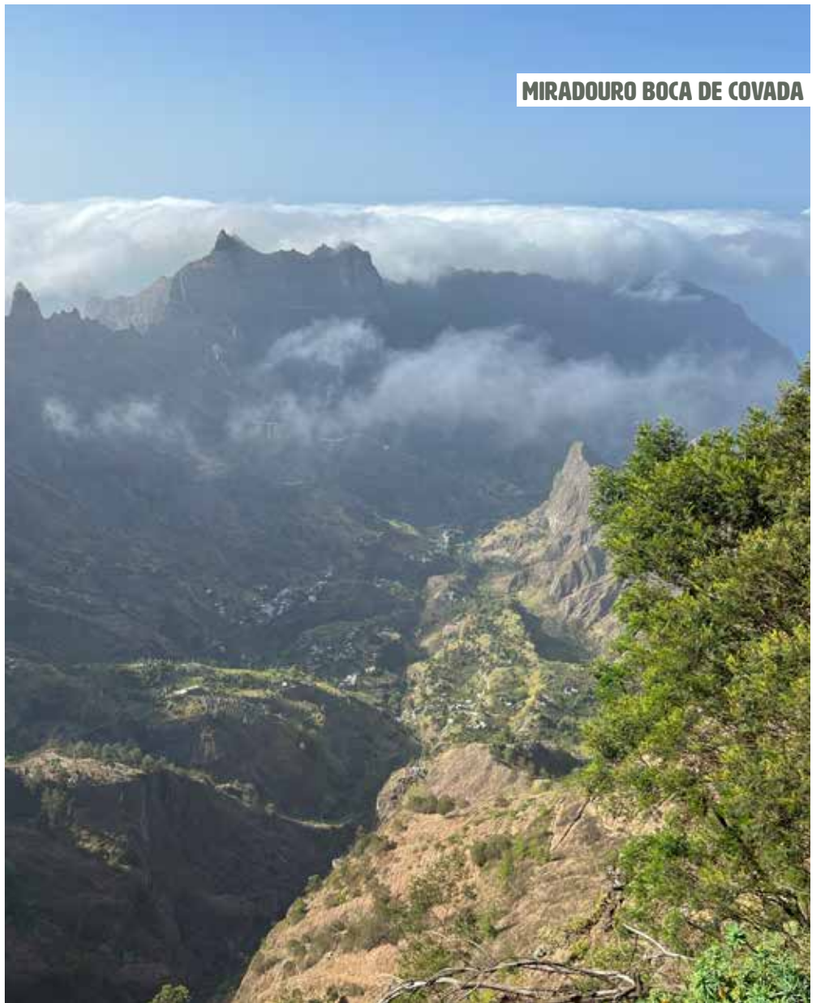
É um dos pontos panorâmicos mais apreciados ao longo da Estrada de Corda, considerado o trajecto mais importante de Santo Antão pois percorre uma crista geomorfológica rude e vertiginosa modelada nas lavas antigas.

### MIRADOURO BOCA DE COVADA

**Distância:** Fica a 2 km de Pico da Cruz

**Coordenadas:**
17.10466, -25.05041

Em dias de boa visibilidade oferece uma panorâmica impressionante para o Vale do Paul. Deste ponto avista-se um dos mais emblemáticos caminhos vicinais da ilha, esculpido nas rochas desenhando uma ingreme descida repleta de curvas que liga a Cova ao Paul.




### MIRADOURO BORDA DE COVA

**Distância:** Fica a 1 km de Pico da Cruz

**Coordenadas:**
17.10452830, -25.0659714

Expõe ao visitante uma vista privilegiada para a "Cova" uma extinta cratera vulcânica de elevado valor paisagístico onde a prática ancestral da agricultura de sequeiro permanece desenvolvida.

É uma zona muito fértil devido à infiltração da água das chuvas que alimenta as nascentes de água doce existentes. No rochedo que separa Cova do interior do vale, foi possível construir um caminho vicinal em forma de hélice que possibilitou a ligação Paul - Porto Novo, contribuindo para potenciar a economia local.



**SABIA QUE ?**

**Ao longo do percurso muitas eram as peripécias vividas pelos viajantes que transportavam as mercadorias. Muitos tinham medo de fazer o percurso sozinhos por causa dos fantasmas que infestavam o caminho sob a forma de "cachorronas, capotonas e maçons".**



## MIRADOURO GUDO DE BANDEIROLA

**Distância:** Cerca de 10 minutos a pé de Pico da Cruz

**Coordenadas:**
17.1029834, -25.0312188

Instalado a 1582 m. de altitude, vislumbra-se uma vista panorâmica 360º de toda a ilha de Santo Antão, com destaque para a cidade de Porto Novo e, se a nebulosidade o permitir, mais 5 ilhas do arquipélago ( São vicente, Santa Luzia, são Nicolau, Fogo e Santiago. Segundo informações recolhidas, em dias de noite sem nuvens, torna-se o local predileto dos apreciadores da observação das estrelas.



### SABIA QUE ?

**Muitas vezes os visitantes têm a oportunidade única de assistir a um fenómeno raro, quando o nevoeiro é denso, cobre toda a cratera da Cova, tornando-se coberta de uma bruma branca, assemelhando-se a um mar branco, tapando o interior da cratera.**

## VALE DO PAUL

**Coordenadas:**
17.1163169, -25.0529033

O vale do Paul é um vale fértil, usado para as práticas agrícolas, rodeado por imponentes montanhas verdejantes, o que lhe confere uma beleza extraordinária. Ambas as aldeias se situam neste vale.

### SABIA QUE ?

**Paul foi em tempos o maior produtor de café em Santo Antão, nomeadamente nas zonas de Fajã de Janela, Cabo de Ribeira e Santa Isabel. Antigamente, a produção era abundante e a colheita realizada por mulheres que cantavam para animar o seu dia. Depois de bem seco, retirava-se a casca usando pilões, sendo comercializado de seguida.**

## CAPELA DE NOSSA SENHORA DA GRAÇA, PICO DA CRUZ

**Localização:** No início da aldeia de Pico da Cruz

Coordenadas:
17.10919, -25.03836

Património Cultural Material que vale a pena visitar num passeio pela aldeia de Pico da Cruz.

## MIRADOURO DO ESPANADEIRO

Do alto deste miradouro, temos uma visão única e desafiadora. À nossa frente surge o vale de Figueiral e a visão segue até ao alto de Santo António, na cidade, onde à esquerda temos uma visão única de toda a localidade de Cabo de Ribeira.



### SABIA QUE ?

**Lá do alto do Espanadeiro e percorrendo os trilhos de Cabo de Ribeira, por vezes ouve-se o ecoar do ensaio dos tamboreiros.**



TAMBOREIROS



# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir do melhor que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

## ROTA DA BRUXA – PICO DA CRUZ – PENEDO PR2 SAPL

**Duração:** 3 horas
**Distância:** 9,2 km
**Sinalização:** Sim
Pontos passagem:
Pico da Cruz / Lombo de Tampa/ Fajã de Janela/Ribeira de Janela / Penedo
Tipo de percurso:
Linear
Início do percurso:
Pico da Cruz
Fim do percurso:
Ribeira do Penedo

Para mais informações referentes consulte www.visitsantoantao.net/portfolio-item/rota-da-bruxa/

## ROTA DO VALE PR1 SAPL

**Duração:** 2,5 horas
**Distância:** 5,6 km
**Sinalização:** Sim
Pontos passagem:
Cova /Tabuleiro /Chã de Manuel dos Santos
Tipo de percurso:
Linear
Início do percurso:
Miradouro da Cova
Fim do percurso:
Cabo de Ribeira

Para mais informações referentes consulte www.visitsantoantao.net/portfolio-item/rota-do-vale/

# ONDE FICAR E COMER

Na aldeia rural de Pico da Cruz existem ainda poucas unidades de alojamento para pernoitar, pelo que se indicam as existentes:

## POUSADA OÁSIS

**Localização:** Centro da aldeia de Pico da Cruz
**Contatos:**
+238 959 06 91
oasispicocruz.org@gmail.com
Pousada Oásis

**Capacidade de alojamento:** 6 camas
Com serviço de restauração

## CASA COGUMELO

Pensão unifamiliar, com 7 quartos, cozinha e sala comum partilhados, localizado na Cova do Engenheiro, Pico da Cruz.

**Contatos**:
+238 591 61 82
casalaginhamindelo@gmail.com
Casa Cogumelo

**Capacidade de alojamento:** 7 quartos

Com cozinha e sala comum partilhados, podendo fornecer refeições por encomenda antecipada. Não fornecem bebidas, devendo ser adquiridas, numa mercearia local.

Ambos os estabelecimentos têm possibilidade de fornecer refeições, no entanto deverá ser planeado e encomendado com antecedência.

Nem todas as unidades de alojamento proporcionam sistema wifi de internet, mas as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer cidade.

Nas áreas circundantes existem outras ofertas de alojamento, pelo que poderá consultar a lista de unidades abertas junto de postos de turismo ou consultando a página web em www.visitsantoantao.net/comer-e-dormir/alojamento/

A aldeia de Figueiral ainda não possui alojamentos locais, mas é possível coordenar, com o apoio de guias locais, a reserva de refeições junto de famílias que costumam abrir as suas portas aos turistas e visitantes para um convívio e partilha de experiências gastronómicas junto da comunidade local.

Nesta aldeia existem diversos estabelecimentos de comércio local onde pode adquirir produtos de primeira necessidade assim como produtos regionais.



# SANTO ANTÃO E AS ALDEIAS RURAIS: FONTAINHAS

A edição espanhola da revista National Geographic elegeu em 2016 a pequena aldeia de Fontainhas, como o segundo lugar com a melhor vista no mundo, numa lista onde figuram as 10 paisagens mais deslumbrantes do Planeta, tendo sido reconhecida também no ranking dos “25 sítios mais belos do mundo” pelo site de turismo Viral Planet.

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
17.188268, -25.104210

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
282 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Ribeira Grande

**POSTO DE SAÚDE:**
A cerca de 2,5  km, em Ponta do Sol

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura fraca

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura, criação de gado caprino e pesca artesanal.



## FONTAINHAS

Fontainhas é uma aldeia rural da freguesia de Nossa Senhora do Livramento com 282 habitantes instalada no Vale das Fontainhas, em socalcos moldada por casas pintadas com diversas cores vivas e esculpida no alto de uma montanha, criando um efeito paisagístico singular. Um aldeia bem organizada e, genericamente, com boas infraestruturas. Próximo de Fontainhas existem também as aldeias de Corvo e Formiguinhas, ligadas por um incrível caminho vicinal. A zona apresenta uma estreita e alongada ribeira com caudal superficial todo o ano, embora a falta de água potável no Corvo e Formiguinhas, obrigue a população a carregar água e outros mantimentos às costas ou com apoio de burros. É muito comum cruzar com habitantes com carga às costas a subir ou a descer o caminho vicinal. O acolhimento por parte da comunidade é amistoso, aberto e receptivo, povo de referência pela capacidade de resistência/resiliência ao clima e nas dificuldades de logística das cargas (alimentos, consumíveis, lixo, e produtos da própria produção agrícola).

A povoação herdou e fez prevalecer ao longo dos tempos os costumes e tradições, enraizados na prática da agricultura, criação do gado caprino, pesca artesanal, música e prática da contradança.

A Associação de desenvolvimento local tem organizado em conjunto com a autarquia as feiras gastronómicas e festividades da aldeia, como é exemplo a comemoração da padroeira Nossa Senhora da Assunção, no dia 15 de Agosto.

A gastronomia de Fontainhas tem como atrativos o cuscuz feito de milho da terra , guisado, cachupa, caldo de peixe, mariscos e frutos do mar diversos. O Fongo é a iguaria mais popular e procurado nas festividades da Páscoa pelo seu sabor peculiar. Podem-se encontrar nas mercearias doces, licores, grogue, produtos hortícolas e artesanato local.

A escola desativada localizada no centro da aldeia, no meio de ruas estreitas, dinamizada por uma associação local, serve de centro de convívio, lazer e formação, com apoio de wc público.

**SABIA QUE?**
A origem do nome Fontainhas provém do facto de se terem encontrado muitos peixes, nomeadamente tainhas, numa das poças na área das piscinas naturais, ou seja, considerada a «fonte das tainhas».

> **“Dos soberbos picos dos montes que protegem Fontainhas dos ventos do nordeste, destaca-se o de Manel Jei / [...]; A neblina cerrada e leitosa cobria de Setembro a Março a grande, bela e serena montanha virada a norte, envolvendo-a num véu brumoso lembrando em cada ano a história que parecia esconder. Em Fontainhas apenas se contavam duas estações do ano. A estação do sol nascente e a estação do sol ausente. De Manel Jei, Corvo e Formiguinhas, na estação do sol nascente que começava no domingo de Páscoa, o sol via-se no seu habitual e parcimonioso percurso celeste de todos os dias, nascendo e mergulhando num mar de prata líquida que no ocaso se convertia em ouro matizado de fortes tons raiados de laranja quente e de caramelo passado de ponto.”**
>
> **Capitão Farel, A Fabulosa História de Tom Farewell, O Pirata de Monte Joana.lopes. (Leão)**

## COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A localidade mais próxima da aldeia é Ponta do Sol, situada a cerca de 2,5 km de distância. O acesso é efectuado por uma estrada estreita de calçada de uma só via encravada numa ravina.

As características únicas da estrada dificultam o acesso de carro sem se estar acompanhado por um motorista local experiente e que conheça bem a região. Contudo, se o percurso for feito a pé, tal não será necessário.

Importa destacar ainda que esta via de acesso é, por si só, um atrativo da região, principalmente devido ao facto de possibilitar que se contemple a paisagem envolvente, à medida que se avança em direção à aldeia, permitindo, nesta aproximação, admirar como parece "pendurada" nas íngremes montanhas.

### PORTO NOVO – PONTA DO SOL – FONTAINHAS

**Localização:** 1h20 de veículo a partir de Porto Novo pela estrada junto à costa;

**Distância:** cerca de 43 km em veículo

### OUTRAS INFORMAÇÕES:

Recomenda-se a consulta da lista de guias locais experientes no percurso para as Fontainhas junto do posto de turismo em Ponta do Sol, caso pretenda ir de carro, devido à estrada sinuosa.



## ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

O caminho vicinal de acesso à aldeia é um autêntico atrativo pela sua originalidade, uma estrada com enormes penhascos que surgem do oceano , a centenas de metros do nível do mar, associado à Rota da Ponta do Sol – PR1

SARG com pontos de passagem Ponta do Sol/Fontainhas/ Corvo/ Formiguinhas/Aranhas/Cruzinha, é simplesmente imperdível.
O desenho do trilho como um fio de terra, que proporciona uma incrível sensação de aventura.

**SABIA QUE:**

**De acordo com a população local, a estrada de acesso a Fontainhas é designada por Estrada do Amor. O governante João Serra, apaixonou-se por uma habitante de Fontainhas, chamada Bárbara, ordenou, por isso, que fosse construído um caminho para facilitar as visitas à sua amada, como era o único a ter transporte, este caminho foi dimensionado para a passagem de apenas um veiculo.**

Ao longo deste percurso encontram-se piscinas naturais e praias de areia preta, locais privilegiados para a nidificação das tartarugas. Uma parte do circuito pode ser realizada por via marítima, tendo a duração de 3 horas.

Os eventos religiosos ocupam particular destaque nas festividades associadas à Páscoa, vivendo-se as Sextas-Feiras da Quaresma de forma especial percorrendo as 14 voltas do caminho vicinal com a identificação de placas de representação dos momentos mais significativos da Morte e Ressurreição de Cristo, simbolizando a Via Sacra.

Existem algumas atividades e experiências que pode efetuar na aldeia e que deixamos aqui o desafio:

- experimente confecionar e degustar o famoso Fongo;
- conhecer a Contradança, Património Cultural Imaterial, típica da aldeia das Fontainhas dançada por homens e mulheres, coordenada por um guia e dividida em 5 atos.

**SABIA QUE:**

**A prática de Contradança tem origem na designação de " Country Dance", danças folclóricas da Grã-Bretanha estabelecidas a partir do século XIII. Cinco décadas depois é introduzida nas danças de salão europeias, sobretudo em França. Foi por influência francesa que a música da contradança foi trazida para Cabo Verde e alicerçada em Fontainhas, na ilha de Santo Antão.**

**Atualmente pode-se assistir à prática de contradança em festividades, sendo a dança repartida em três tipologias: coladeira, valsa e mazurca.**




> **"(...) a terceira razão porque se pensava que o Capitão era francês era por causa da contradança na ilha. Dizia-se que teria sido ele a introduzir e a ensinar essa dança de quadrilha que animava as festas do Sol, mandada numa língua estranha para um inglês, numa mistura caótica de crioulo e francês."**
>
> **Capitão Farel, A Fabulosa História de Tom Farewell, O Pirata de Monte Joana.lopes. (Leão), Edição 2006**

### RECEITA DE FONGO DE SANTO ANTÃO

Uma receita tradicional da ilha de Santo Antão para a época da Páscoa.

Ingredientes:

- Batata-doce 1 kg
- Bananas maduras 4 unidades
- Farinha de Milho 1 kg
- Mel de cana ½ chávena
- Sementes de erva-doce (opcional) A gosto

Preparação:
Comece por cozinhar as batatas em água e sal, até ficarem macias. Após a cozedura, escorra a água e descasque as batatas.

De seguida descasque as bananas e esmague-as juntamente com as batatas com a ajuda de um garfo até obter uma espécie de puré, ao qual acrescente o mel e a farinha de milho. Envolva a farinha com o restante dos ingredientes até obter uma massa homogénea que não grude nas mãos.

Tire pequenas poções da massa e molde até ficarem com o formato de um charuto. Por último, embrulhe os "charutos" em folha de bananeira como manda a tradição ou em papel de alumínio e leve-os ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 180º por cerca de 1h30 ou assar em cinza quente.

Findo o tempo indicado, abra o forno e desembrulhe um dos Fongos para ver qual o seu estado de cozedura. Caso estiver bem douradinho, significa que o processo de cozedura está completo. Caso contrário, deixe cozer por mais alguns minutos.

Dicas:
Para tornar o momento mais especial, sugerimos que acompanhem os Fongos com chá de erva-doce, mel de cana, queijo fresco de cabra e doce de papaia.

Fonte: www.balai.cv/balai-style/fongo-de-santo-antao/

Receita de Balai Style, Gastronomia, Nham Nham Sabores de Cabo Verde, Receitas Abril 3, 2023, Nham Nham - Sabores de Cabo Verde


CORVO

Em seguida listamos algumas das atrações desta aldeia e das suas redondezas.

## PLANALTO DE MANUEL JEI

**Localização:** Topo da aldeia rural
**Coordenadas:**
17,1829976, -25,1043634

Planalto de Manuel Jei é o ponto mais alto da aldeia rural de Fontainhas encanta qualquer visitante pela sua autenticidade. Podemos encontrar uma flora endémica com Dragoeiros e árvores de fruto como as goiabeiras, mangueiras e laranjeiras.

Oferece uma vista panorâmica para os vales da aldeia e permite deslumbrar ainda várias zonas do concelho de Ribeira Grande, encanta pelas paisagens e pela fauna e flora.

## PRAIA DAS FONTAINHAS

**Localização:** Na orla marítima
**Coordenadas:**
17,1906366, -25,1025819

O mar é revolto, mas é rico em peixes e na nidificação de tartarugas, pelo que oferece a oportunidade de realizar mergulho.

O acesso até à praia das Fontainhas é por trilho não sinalizado percorrido a pé numa extensão de 2 km por umas linhas/levadas de água da ribeira até à praia.

## CAPELA NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO

**Localização:** No centro da aldeia
**Coordenadas:**
17.187961, - 25.1040437

Património Cultural Material. Capela em honra de Nossa Senhora da Assunção, a santa padroeira da aldeia. A celebração em honra desta Santa é festejada a 15 de agosto

## MIRADOURO PONTA DO SOL

**Localização:** Na estrada de acesso à aldeia
**Coordenadas:**
17.1943468, -25.0989683

Local com ótima vista para a cidade de Ponta do Sol

## MIRADOURO PARA AS FONTAINHAS

**Localização:** Na estrada de acesso à aldeia a cerca de 1 km de distância
**Coordenadas:**
17.1897848, -25.1023674

Local que permite ter uma vista completa da aldeia das Fontainhas e das montanhas e vale da sua envolvência.

## CORVO

**Coordenadas:**
17.1913542 -25.1105014

É um pequeno povoado encostado a um vale verdejante onde permanecem as práticas agrícolas e onde se pode fazer escalada de montanha.

## FORMIGUINHAS

**Coordenadas:**
17.1901270, -25.1201320

Localidade pitoresca. Aproveite para, saindo de Fontainhas, descansar e almoçar numa esplanada colorida, virada para a imensidão do mar, cujas refeições, servidas com uma imensa simpatia, deverão ser encomendadas com antecedência.





# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

Existem ainda alguns miradouros naturais de onde se podem ver Ponta do Sol e a aldeia, que os Guias e a População conhecem e podem indicar.

Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.

## ROTA DA PONTA DO SOL (PR1 SARG) – PONTA DO SOL

**Duração:** 6h
**Distância:** 14,6 km
**Sinalização:** Sim
**Pontos passagem:**
Cidade da Ponta do Sol/ Fontainhas/ Corvo/ Formiguinhas/ Aranhas/ Cruzinha/ Chã de Igreja
**Tipo de percurso:** Linear
**Início do percurso:**
Cidade da Ponta do Sol
**Fim do percurso:** Cruzinha

**Para mais informações referentes consulte a ligação web em:**
www.visitsantoantao.net/portfolio-item/rota-da-ponta-do-sol/


MIRADOURO PARA AS FONTAINHAS

# ONDE FICAR E COMER

Ponta do Sol, a localidade mais próxima da aldeia tem várias opções de alojamento. No entanto, propomos uma experiência de ruralidade completa, deixando aqui 2 sugestões nas Fontainhas:

## HOTEL MORABEZA FONTAINHAS

Feito com técnicas e materiais locais, e com um restaurante panorâmico.

**Contatos:**
+238 582 25 11
morabezafontainhas@gmail.com
Hotel Morabeza Fontainhas
**Nº de quartos:** 11
**Restaurante:** Sim

## APARTAMENTOS FONTAINHAS

Apartamentos equipados com kitchenette na aldeia de Fontainhas.

**Contatos:**
+238 991 80 44 / +238 993 94 23
cyberdel@cvtelecom.cv

Conforme já referido, as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer cidade.

Para usufruir de petiscos locais ou refeições, o Hotel Fontainhas possui um restaurante. Existe ainda o **Bar Tchu**, com petiscos e serviço de bar e refeições por encomenda. Na **Mercearia Dias** encontra produtos de primeira necessidade e um serviço de bar simples.

Ponta do Sol, a 2,5 km oferece diversas alternativas para refeições.

# SANTO ANTÃO E AS ALDEIAS RURAIS: TARRAFAL DE MONTE TRIGO E MONTE TRIGO

Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo são duas aldeias do município de Porto Novo localizadas no extremo sul da ilha, enquadradas pelo mar e pelas montanhas que incluem o majestoso Topo de Coroa.

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
Tarrafal de Monte Trigo: 16.957565, -25.311000
Monte Trigo: 17.0196441, -25.328754

**TIPOLOGIA:**
Náutica / Balnear

**POPULAÇÃO:**
Tarrafal de Monte Trigo: 687 habitantes
Monte Trigo: 256 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Porto Novo

**POSTO DE SAÚDE:**
Na aldeia do Tarrafal de Monte Trigo

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
pesca, produção de grogue e cultivo de manga, inhame, mandioca e batata.



# TARRAFAL DE MONTE TRIGO E MONTE TRIGO

São duas aldeias irmãs, onde as histórias e as suas gentes se fundem muitas vezes, apesar de se ligarem apenas por mar ou por um caminho vicinal, que acompanha o recorte do oceano, com o parque natural de Topo de Coroa como companheiro. O modo de vida da população, de ambas as aldeias, está intrinsecamente ligado ao mar, com a atividade piscatória a ter um papel socioeconómico fundamental.

A atividade agrícola toma também uma expressão importante em Tarrafal de Monte Trigo, onde abunda a água doce e onde existem culturas relevantes. As aldeias oferecem um conjunto diversificado de atividades, com especial relevo para as que se relacionam com o mar, mas não se esgotando aí, uma vez que os planaltos e montanhas que as circundam oferecem diversas possibilidades para caminhadas.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A cidade mais próxima destas aldeias é Porto Novo que se localiza a cerca de 43 km de distância do Tarrafal de Monte Trigo. O acesso ao Tarrafal de Monte Trigo, desde Porto Novo, é feito por uma estrada empedrada que se encontra em ótimas condições de circulação, mas que termina um pouco antes da aldeia. A partir desse ponto, a via segue por uma estrada de terra batida junto à fantástica praia de areia negra. Por outro lado, para se chegar à aldeia de Monte Trigo existem duas opções desde o Tarrafal: por travessia marítima, em embarcações de pescadores com uma duração de cerca de 45 minutos (4 milhas náuticas de distância); por caminho vicinal com cerca de 11,4 km e duração de 4h. Importa destacar que a inexistência de um pequeno porto de ancoragem de embarcações condiciona as viagens de barco, dado que estas ficam bastante dependentes do estado do mar para se efetuar a entrada/saída do mesmo.

A aldeia de Tarrafal de Monte Trigo é servida por um sistema de transporte coletivo efetuado por Hiaces/ Hillux. Geralmente são feitas duas viagens para a aldeia, consoante os horários dos barcos que fazem a ligação entre Santo Antão e São Vicente.

Importa ainda destacar que esta via de acesso que liga Porto Novo a Tarrafal de Monte Trigo, é, por si só, um atrativo da região pelas paisagens únicas que proporciona, existindo diversos miradouros ao longo deste percurso que merecem uma paragem e dos quais se destacam: Miradouro do Campo Redondo, com uma paisagem impressionante que faz lembrar um cenário lunar, deste ponto é possível avistar o cone do vulcão Topo de Coroa e o Miradouro da Celada, que se encontra em processo de infraestruturação, de onde se pode avistar do topo da ingreme colina a aldeia de Tarrafal de Monte Trigo, tendo-se uma perspetiva extraordinária do enquadramento da aldeia, entre o mar e as montanhas, pintada pelos verdes campos forrados de culturas agrícolas. A ilha encontra-se servida de uma rede de transportes coletivos que se podem apanhar nos 3 municípios e em particular no porto de Porto Novo.

Conforme já referenciado, existe ainda a possibilidade de recorrer a guias, táxis ou ao aluguer de viaturas.

### PORTO NOVO – TARRAFAL DE MONTE TRIGO

60 min de veículo a partir de Porto Novo;
43 km em veículo

### TARRAFAL DE MONTE TRIGO – MONTE TRIGO

11,4 km a pé em caminho vicinal (cerca de 4h)
ou
45 min de barco (4 milhas náuticas)

### OUTRAS INFORMAÇÕES:

Custo transportes públicos:

- Hiace/Hilux: 800 CVE (uma viagem)
- Táxi: 8000 CVE (uma viagem)

Monte Trigo não tem cais o que pode ser uma aventura para embarcar e desembarcar caso o mar esteja um pouco agitado;

Caso se faça o percurso a pé aconselha-se a ir cedo devido ao calor e a ser um caminho sem sombra, logo bastante quente (levar chapéu, protetor solar e bastante água);

Pode também fazer um misto e ir a pé e voltar de barco, combinando previamente com os pescadores ou um Guia.

**SABIA QUE:**

**Tarrafal de Monte Trigo tem uma relação histórica com a Ilha de São Vicente, por muito tempo foi transportada água desta aldeia para a Ilha de São Vicente, através de navios cisterna chamados "Vaporins d'Água", estes navios ficavam atracados para enchimento dos depósitos no antigo ancoradouro, do qual ainda existem algumas ruinas.**





# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

A grande atração natural destas duas aldeias é o mar e as montanhas ao redor.

Nesta envolvência é possível praticar atividades náuticas como snorkeling, mergulho, kayak e passeios de barco. Para além destas, a interação com a população e a descoberta das aldeias permitem experiências relacionadas com as atividades piscatórias, agrícolas e culturais.

Destaca-se a Baía do Tarrafal, com a sua praia de areia negra e o caminho vicinal entre Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo, onde é possível avistar desafogadamente o Topo de Coroa, o ponto mais alto da Ilha de Santo Antão.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas nestas localidades, destacando-se a festa da Páscoa em Tarrafal de Monte Trigo no mês de março/ abril e a festa de Santo António em Monte Trigo a 13 de junho. Em ambos os casos desenvolvem-se diversas manifestações religiosas e atividades culturais.

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### PISCINAS NATURAIS DO TARRAFAL

**Distância:** 2 km
**Coordenadas:**
16.9427516, -25.3172167

Piscinas naturais formadas na orla marítima, ideais para banhos.

### MIRADOURO TARRAFAL

**Coordenadas:**
16.9564453, -25.3007965

Miradouro que permite uma vista desafogada para a aldeia de Tarrafal de Monte Trigo e para todo o redor.

### CALABACEIRA CENTENÁRIA

**Localização:** Na aldeia de Tarrafal de Monte Trigo
**Coordenadas:**
16.9555939, -25.3099013

Exemplar de uma calabaceira centenária de grande porte, localizada num terreno privado, é vista como símbolo de resistência e resiliência às adversidades climatéricas.

### BAÍA DO TARRAFAL

**Localização:** Na aldeia de Tarrafal de Monte Trigo
**Coordenadas:**
16.9452253, -24.3149143

A Baía do Tarrafal, ideal para a prática balnear, é uma extensa praia de areias negras, que absorvem o calor do dia e dizem ter propriedades terapêuticas. Banhada por águas calmas, boa parte do ano, nesta praia também existe nidificação de tartarugas e dela é possível admirar o fervilhar da atividade piscatória, com a chegada dos barcos e dos homens da pesca, que trazem consigo o pescado do dia.
Na praia pode ainda ter a oportunidade de testemunhar a salga do peixe,



BAÍA DO TARRAFAL



CAMINHO VICINAL TARRAFAL DE MONTE TRIGO – MONTE TRIGO

## CAMINHO VICINAL TARRAFAL DE MONTE TRIGO – MONTE TRIGO

Caminho vicinal de ligação entre as aldeias de Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo

**Localização:** Rota do Mar

www.visitsantoantao.net/portfolio-item/gr-1-sapn-troco-rota-do-mar/

Este caminho que liga as aldeias de Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo, serpenteia enquadrado entre a imensidão do mar azul e os picos do vulcão Topo de Coroa. No caminho encontrará paisagens incríveis mas destacamos o momento em que se consegue perceber com clareza o pico do Topo de Coroa . Esta caminhada deve ser iniciada o mais cedo possível, devido ao calor e a inexistência de locais com sombra. Pode aproveitar para almoçar em Monte Trigo, aconselhamos que faça uma reserva antecipada para que tudo esteja preparado à sua chegada, experimente a especialidade local, moreia frita. Pode regressar pela mesma via, sendo aconselhável, nesse caso, a pernoita em Monte Trigo, ou, se o mar permitir, regressar de barco, nesse caso, aproveite para se deslumbrar com a biodiversidade marinha que poderá encontrar.

## PLANTAÇÕES DE INHAME

**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

A produção de Inhame em Tarrafal de Monte Trigo, que se vislumbram ao logo da aldeia, é considerada uma das mais relevantes do país, ao que acresce o facto de se recorrer a um sistema de cultivo tradicional, com práticas sustentáveis que permite a irrigação dos diversos canteiros sem desperdício de água, verdadeiras obras de arte que vale a pena olhar com atenção.



## TRAPICHE

**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

O grogue é uma bebida alcoólica tradicional de Cabo Verde que deriva da fermentação do líquido proveniente da cana de açúcar. Tarrafal de Monte Trigo é conhecida por produzir um dos melhores grogues da ilha, pode nesta aldeia visitar um trapiche, nome que se dá ao local de produção do grogue (engenho utilizado para a trituração da cana e extração do suco ou calda), e assistir às diversas fases de produção desta famosa bebida cabo-verdiana.



**SABIA QUE:**

**Tarrafal e o seu banco de pesca, Nordeste, é considerado um dos melhores locais do mundo para a prática de pesca desportiva, tendo sido capturado recentemente, na edição do Blue Marlin World Cup, o maior exemplar de espadarte do atlântico (478 kg).**



**SABIA QUE:**

**A aldeia de Montetrigo, é a única de Cabo Verde, alimentada a 100% por energia renovável fotovoltaica.**



## MURAIS PINTADOS PELA CIDADE

**Localização:**Tarrafal de Monte Trigo

Dê um passeio pela aldeia e repare nos diversos murais pintados que surgem ao longo dos caminhos, em alguns deles estão representadas personalidades da aldeia como Simão Évora e Germano Delgado. Explore a história de cada um junto da amável população.



## ATIVIDADES NÁUTICAS

**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo

As aldeias oferecem diversas atividades náuticas organizadas, como seja o mergulho, pesca tradicional e desportiva, caiaque de mar e passeios de barco.

## CASARIO TÍPICO

**Localização:**Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo

Em ambas as aldeias é possível ver diversas casas de construção típica, de pedra, caiadas de branco, com telhados de colmo, que oferecem um encanto particular a ambas as aldeias.

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

## "OS RESISTENTES DO PLANALTO" – MONTE TRIGO – MORRINHO D'ÉGUA (GR1 SAPN)

**Duração:** 7h

**Distância:** 19 km

**Pontos passagem:** Pascoal Alves/ Monte Trigo fina

**Tipo de percurso:** Linear com ligação à 2ª etapa "O litoral do Tarrafal de Monte Trigo"

**Início do percurso:** Morrinho d´Égua

**Fim do percurso:** Monte Trigo

**Para mais informações referentes consulte a ligação web em:** www.visitsantoantao.net/portfolio-item/gr-1-sapn-troco-os-resistentes-do-planalto/

## "ROTA DO MAR" – MONTE TRIGO – TARRAFAL DE MONTE TRIGO (GR1 SAPN)

**Duração:** 3,30 h

**Distância:** 11,4 km

**Tipo de percurso:** Linear

**Início do percurso:** Monte Trigo

**Fim do percurso:** Tarrafal de Monte Trigo

**Para mais informações referentes consulte a ligação web em:** Troço "Rota do Mar" – GR 1 SAPN – VISIT SANTO ANTAO

# ONDE FICAR E COMER

As aldeias de Tarrafal de Monte Trigo e Monte Trigo possuem uma oferta bastante diversificada ao nível de alojamentos, o que permite ao visitante escolher a opção que mais lhe agrada.

Deixamos uma lista abaixo com algumas características associadas:

## CASA BAOBAB

**Tipologia:** Residencial

**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

**Contatos:**

+238 972 51 71

www.casabaobabtarrafal.com

**Nº Quartos:** 5

**Internet:** Sim

**Outros serviços:** Serviço de bar

Serviço de massagens

Centro de mergulho

## KAZA LADERA

**Tipologia:** Alojamento local

**Localização:** Tarrafal Monte Trigo

**Contatos:**

+238 995 79 20

**Nº Quartos:** 3

**Outros serviços:** Serviço de bar

## MAR TRANQUILIDADE

**Tipologia:** Alojamento local

**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

**Contatos:**

+238 227 60 12

www.martranquilidade.com

**Nº Quartos:** 10

**Restaurante:** Sim

**Outros serviços:** Atividades marítimas

## ALDEIA TI GUST

**Tipologia:** Alojamento local

**Nº Quartos:** 3

**Restaurante:** Sim

### GUEST HOUSE – VISTA TARRAFAL
**Tipologia:** Hotel
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
**Contatos:**
+238 227 61 11

**Nº Quartos:** 25
**Internet:** Sim
**Restaurante:** Sim
**Outros serviços:** Piscina

### MARINA D'TARRAFAL GUEST HOUSE
**Tipologia:** Alojamento local
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
www.marinaTarrafal.com/
**Contatos:**
+238 227 60 78

**Nº Quartos:** 4
**Internet:** Sim
**Restaurante:** Sim
**Outros serviços:**
Atividades marítimas.
Pequena loja de produtos locais.

### CASO OSVALODO
**Tipologia:** Pensão
**Localização:** Monte Trigo
**Contatos:**
+238 980 99 24
www.casaosvaldomontetrigo.com

**Nº Quartos:** 7
**Restaurante:** Sim
**Outros serviços:**
Passagem de barco para Tarrafal de Monte Trigo.
Equipamento de mergulho

### PENSÃO GITA
**Tipologia:** Pensão
**Nº Quartos:** 4
**Restaurante:** Sim

### PENSÃO E RESTAURANTE MARIA ALICE
**Tipologia:** Pensão
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
**Contatos:**
+238 591 38 83

**Nº Quartos:** 9
**Restaurante:** Sim

### RESIDENCIAL BEIRA MAR
**Tipologia:** Residencial
**Localização:** Monte Trigo
**Contatos:**
Residencial Beira Mar

**Nº Quartos:** 6
**Restaurante:** Sim



### CASA HORIZONTE
**Tipologia:** Alojamento local
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
**Contatos:**
+238 970 03 13
www.casa-horizonte-bed-and-breakfast.business.site

**Nº Quartos:** 3
**Restaurante:** Sim

### PENSÃO & BAR "AMIZADE" DELGADO
**Tipologia:** Pensão
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
**Contatos:**
+238 982 95 27
Pensão & Bar "Amizade" Delgado

**Internet:** Sim
**Restaurante:** Sim

### INFOTUR_BAR
**Tipologia:** Alojamento local
**Localização:**
Tarrafal de Monte Trigo
**Contatos:**
+238 984 55 13

**Nº Quartos:** 2
**Restaurante:** Sim

Para refeições, para além dos restaurantes associados aos alojamentos sugeridos, deixamos algumas sugestões adicionais, em todos os casos, sugerimos que faça a reserva antecipada das refeições:

### RESTAURANTE BAR MIMINA
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Grelhados de Peixe
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR PRAIA MAR
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Bafas de Marisco, grelhados e estufados de peixe e carne
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

### ESPLANADA AREIA PRETA
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Bafas diversas
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

### CAFÉ CASA VERDE
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Bafas diversas
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR RESTAURANTE JORGE D'GÔDJA
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Grelhados de peixe e mariscos
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR RESTAURANTE KUZNHOLA
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Bafas diversas de marisco
**Aldeia:** Tarrafal de Monte Trigo

**Caso pretenda é possível também, através da marcação com os guias locais, encomendar o almoço a famílias das aldeias.**





## COMPRAS / BAR

Existem diversas mercearias e bares onde se podem comprar produtos de primeira necessidade e refeições ligeiras, em ambas as aldeias.

### MERCEARIA SILVA
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA PIRES
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA ALTO SENTINA
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA TEIXEIRA
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:**
Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR DELGADO
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR DA CRUZ
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR ZANY
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA PRETA
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA JUSA
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA SALES
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA DA LUZ
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA DA CRUZ
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA JOVEM
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA MINI PREÇO
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA DELGADO
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### MERCEARIA SANTOS
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR MAGIC
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR TOPE COROA
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** F
**Localização:** Tarrafal de Monte Trigo

### BAR ANTÓNIO LUZ
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Monte Trigo

### BAR ISAURA SANTOS
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** F
**Localização:** Monte Trigo

### MERCEARIA PEDO PIRES
**Tipologia:** Mercearia
**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade
**Gestão:** M
**Localização:** Monte Trigo

### BAR DANIEL DELGADO
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Monte Trigo

### BAR JOSÉ MIRANDA
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Monte Trigo

### BAR MANUEL SANTOS
**Tipologia:** Bar
**Serviços prestados:** Serviços de bar
**Gestão:** M
**Localização:** Monte Trigo

# SANTO ANTÃO E AS ALDEIAS RURAIS: A NÃO PERDER!

Esperamos que este roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta das aldeias rurais que a maravilhosa ilha de Santo Antão tem para lhe oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 3 a 4 dias para desfrutar de Santo Antão, aqui fica o que não pode perder na visita às 5 aldeias que lhe propomos.

**PICO DA CRUZ / FIGUEIRAL**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Paisagem do Vale do Paul e montanhas circundantes; Miradouro Gudo de Bandeirola, com a vista panorâmica de grande parte da ilha; O som dos tamboreiros

**FONTAINHAS**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Miradouro para as Fontainhas; caminho vicinal até à aldeia de Formiguinhas com passagem pela aldeia do Corvo

**TARRAFAL DE MONTE TRIGO E MONTE TRIGO**

**Tipologia:** Náutico / Balnear

**A não perder:** Baía do Tarrafal de Monte Trigo e percurso vicinal que liga as aldeias

No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos e possibilidades de visitas às montanhas e vales que fazem as molduras das nossas aldeias, assim como as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:




Aceda a todos os roteiros em
**visite-caboverde.com**




**ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!**

**Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da Flora.**

FLORESTA DE PINHEIROS NA ALDEIA DE PICO DA CRUZ

# FLORA

A Flora terrestre de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endémicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endémica de Cabo Verde, Romeiras et al., 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endémicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável. Santo Antão, seguida de Santiago e Fogo, são as ilhas com maior número de espécies vegetais, sendo Santo Antão a ilha que possui o maior número de endemismos, a maioria com algum estatuto de ameaça de que são exemplo a Marcelinha (Conyza varia), a Cedreirinha (Micromeria forbesii), a Papoila de Cabo Verde (Papaver gorgoneum Theresias) e o Marmulano (Sideroxylon marginatum).

Existem alguns perímetros florestais onde predominam espécies introduzidas que coexistem com diversas espécies autóctones. Dependendo das zonas podemos encontrar as Coníferas e os Pinheiros (florestas de zonas mais húmidas) ou os Prosópios e as Acácias (zonas de baixa altitude).

Em Santo Antão, estima-se que a área florestal abranja cerca de 7% da sua superfície, ou seja, perto dos 5 390 ha.

* informações retiradas do site oficial www.visitsantoantao.net/sobre-santo-antao/flora/ e www.visitsantoantao.net/sobre-santo-antao/fauna/

# FAUNA

No que diz respeito à sua Fauna, encontram-se identificadas mais de 2000 espécies terrestres, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes 95%) e Cordados (3%). Santo Antão é a 2ª ilha com maior número de espécies registadas no arquipélago, com cerca de 39%, logo atrás de Santiago.

A biodiversidade marinha de Cabo Verde é de extrema importância, apresentando uma enorme diversidade específica e numerosos endemismos. Desta forma e apesar de algumas limitações de disponibilidade de nutrientes, Cabo Verde tem sido classificado como um dos locais mais importantes para a conservação da biodiversidade marinha global.

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km$^2$ proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.

## BIODIVERSIDADE TERRESTRE

### AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Em Santo Antão, pode encontrar cerca de 18 espécies nativas e perto de 40 espécies migratórias.

### RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endémicas e o país apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos et al 2003). Em Santo Antão podem-se encontrar as espécies endémicas: Tarentola caboverdiana, Chioninia fogoensis antaoensis e Hemidactylus bouvieri.

### ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo mais específico de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endémicas identificadas a nível nacional).

### INSETOS

Quanto aos insetos, principal destaque para as libélulas (Odonata) e borboletas (Lepidoptera). Se em Cabo Verde se encontram 16 espécies, das quais 10 espécies têm presença em Santo Antão, duas são exclusivas desta ilha (Anax rutherfordi e Anax tristes).

## BIODIVERSIDADE MARINHA

### MAMÍFEROS MARINHOS:

A diversidade de cetáceos em Cabo Verde apresenta uma diversidade interessante, destacando-se a Baleia-de-bossa, com elevado potencial para o desenvolvimento do ecoturismo. Em Santo Antão, assim como no restante arquipélago, está confirmada a ocorrência de cerca de 29 espécies de mamíferos marinhos.

### AVES MARINHAS

Aves marinhas ou pelágicas que dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagarras e os painhos. Em Santo Antão encontram-se cerca de nove espécies, destacando-se o Gongon (Pterodroma feae), a Cagarra (Calonectris edwardsii) e o Rabo-de-junco (Phaethon aethereus).

### RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (Caretta caretta) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (Eretmochelys imbricata) e de Tartaruga-verde (Chelonia mydas). Em Santo Antão, de Cruzinha da Garça até Tarrafal de Monte Trigo, encontra uma importante zona de desova para Tartaruga-comum (Caretta caretta); crescimento e alimentação de Tartaruga-verde (Chelonia mydas) e Tartaruga-de-casco-levantado (Eretmochelys imbricata); assim como um corredor migratório da Tartaruga-de-couro (Dermochelys coreacea) e Tartaruga-parda (Lepidochelys olivacea).

### PEIXES

Cabo verde, sendo um importante centro da biodiversidade marinha mundial, com um elevado número de espécies ameaçadas de extinção e um centro de endemicidade de peixes do Atlântico, apresenta um elevado potencial para o turismo ecológico. Estão reportadas 639 espécies de peixes nas águas de Cabo Verde e os últimos estudos apontam para a presença de 315 espécies de peixes nas zonas costeiras, incluindo 20 espécies endémicas

### MOLUSCOS MARINHOS

Estão descritas em Cabo Verde 107 espécies endémicas, representam cerca de 10% da diversidade mundial de Conus (Tenorio et al., 2017), a riqueza de espécies é maior nas ilhas do Sal, Boa Vista e Maio (Peters et al., 2016).

### ARTRÓPODES MARINHOS

Duas das espécies endémicas de Cabo Verde marcam presença em Santo Antão: a Lagosta-rosa (Palinurus charlestoni), com um estatuto de ameaça preocupante; e o Percebes (Pollicipes caboverdensis).

### COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um "hotspot" importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse importantes, 3 dos quais em Santo Antão: Ponta do Sol, Sinagoga e Pontinha de Janela. Esta caraterística eleva o seu potencial ecoturístico.



Imagem: projectovito.org

* informações retiradas do site oficial www.visitsantoantao.net/sobre-santo-antao/flora/ e www.visitsantoantao.net/sobre-santo-antao/fauna/

# CONTATOS ÚTEIS

**CENTRO DE SAÚDE DO PORTO NOVO**
Cha de Matinho - Porto Novo
Telf: +238 222 23 41

**CENTRO DE SAÚDE DA CIDADE DAS POMBAS**
Cidade das Pombas - Paul
Telf: +238 223 21 51

**HOSPITAL REGIONAL DR. JOÃO MORAIS**
Povoação - Ribeira Grande
Telf: +238 221 13 37

**CÂMARA MUNICIPAL DO PAÚL**
+238 2231343

**CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO NOVO**
+2382221223

**CÂMARA MUNICIPAL DE RIBEIRA GRANDE**
+238 225 11 69

**BOMBEIROS:**
**Porto Novo - Abufadouro**
Telf: +238 222 12 23
**Paul - Cidade da Pombas**
Telf: +238 223 11 97
**Ribeira Grande - Ponta do Sol**
Telf: +238 225 11 69

**ALOU**
https://www.alou.cv/

**UNITEL T+**
https://www.uniteltmais.cv/

**PONTOS DE INTERNET FREE ZONE:**
Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.

**POLÍCIA:**
**Porto Novo - Alto Peixinho**
Telf: +238 222 11 32
**Cidade das Pombas (Paul)**
Paul de Baixo
Telf: +238 223 12 92
**Ribeira Grande** (Povoação)
Rua D'Água
Telf: +238 221 26 50
**Ponta do Sol - Lombinho**
Telf: +238 225 11 32

**POSTO DE TURISMO E CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DO TERRITÓRIO EM PORTO NOVO**
Edifício da antiga Câmara Municipal de Porto Novo
Alto do Peixinho – Porto Novo
Telef.: +238 594 95 06

**CENTRO DE INFORMAÇÃO TURÍSTICA E PATRIMONIAL DE PONTA DO SOL**
Ponta do sol
Telf.: +238 225 11 69/ 225 11 79
+238 970 56 06

**CENTRO DE INFORMAÇÃO TURÍSTICA E PATRIMONIAL DO PAUL:**
Associação Dragoeiro
Cabo da Ribeira – Paul
Telef.: +238 223 16 79

**CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DO TERRITÓRIO:**
Associação 14 MAIS
Penha de França - Ribeira Grande
Telf.:238 221 25 50



# MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

| PORTUGUÊS | ENGLISH | CRIOULO (SANTIAGO) | CRIOULO (SÃO VICENTE) |
|---|---|---|---|
| Sim | Yes | Sin | Sin |
| Não | No | Nau | Nau |
| Talvez | Perhaps | Talves | Talves |
| Por favor | Please | Pur favor | D'favor |
| Com licença | Excuse me | Kon lisensa | Kolsensa |
| Desculpe | Pardon me | Disculpam | Dsculpam |
| Obrigada | Thank you | Obrigadu | Obrigada |
| De nada | You're welcome | Es é ka nada | Es ne nada |
| Eu não entendo | Ido not understand | | Un ka intende |
| Eu não sei | Ido not know | N ka ta konprende | N ka sabe |
| Repita, se faz favor | Repeat it, please | N ka sabi | Fala ot vez, d'favor |
| Quero comprar | I want to buy | Torna fla, | È tonté? |
| Quanto custa? | How much? | pur favor | Tont kel |
| Vem cá | Come here | E kantu? | t kustá |
| Como te chamas? | What is your name? | Kantu kusta? | Ben li |
| Meu nome é... | My name is... | Ben li | Mané ke |
| Porquê? Quando? | Why? | Mó ki bu tchoma? | bo nome? |
| Quem? | When? | Nha nomi é.... | Nha nome é... |
| O que? | Who? | Pamódi? Kuandu? | Mod kem? Kondé? |
| | What? | Ken? | Ken? |
| | | Kuzé? | O ke? |

# APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

## DEIXE OS SEUS DESTINOS MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões, por mais irrelevantes que lhe possam parecer, têm impacto e importam!

### CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável

### TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUA ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade

### RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolva-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo

### RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza

### AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos

ALDEIAS RURAIS

# SANTO ANTÃO

**Publique as suas fotos e partilhe :**

**#caboverderural**

ALDEIAS RURAIS
Valorização Turística e Ambiental de Aldeias Rurais

# MAIO

Ilhas de
CABO
VERDE
Do coração

# ÍNDICE


| | | | |
|---|---|---|---|
| FICHA TÉCNICA | 1 | FLORA | 20 |
| CABO VERDE | 2 | FAUNA | 21 |
| O ROTEIRO | 6 | CONTACTOS ÚTEIS | 22 |
| A ILHA DO MAIO | 7 | MINI GLOSSÁRIO DE CRIOLO | 23 |
| PEDRO VAZ | 2 | FRUIÇÃO | 24 |
| A NÃO PERDER | 18 | | |


# FICHA TÉCNICA


**TÍTULO**
Roteiro das Aldeias Rurais
de São Nicolau

**ÂMBITO**
Este Roteiro surge no âmbito do Programa Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais de Cabo Verde, que visa contribuir para a valorização ambiental e turística das aldeias rurais de Cabo Verde, promovendo arranjos paisagísticos, reabilitação de habitações e de condições de saneamento básico e ações de formação e sensibilização ambiental. Adicionalmente, pretende-se também que as aldeias se tornem mais atrativas e seguras para a prática da atividade turística, que as condições ambientais e de saneamento sejam melhoradas e que as famílias obtenham melhores rendimentos através da atividade turística.

**FINANCIADOR**
Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo de Cabo Verde

**EXECUTORES / AUTORES**
African - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável: Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

UGP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais
Dulcelina Costa, Evelyne Pereira, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

**FOTOGRAFIAS**
African

**COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**
African, Pedro Canha
e rawpixel.com on Freepick

**EXECUÇÃO GRÁFICA**
African e Pedro Canha

**ISBN - 978-989-36184-1-7**
O conteúdo da presente publicação é da total responsabilidade dos seus autores.

**AGRADECIMENTOS**
Os autores agradecem o apoio, colaboração e partilha de todas as entidades e comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.


**Entidades executantes**

ALDEIAS RURAIS
AFRICAN

**Entidade proponente**

Ministério do Turismo e Transportes

**Financiador**

Ministério do Turismo e Transportes
Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo

**Promotores**

GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.

Ministério do Turismo e Transportes

Ilhas de CABO VERDE
Do coração

# BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías.

Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão "adormecido" do Fogo. Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

# CABO VERDE EM PONTOS

**LOCALIZAÇÃO:**
Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

**PAÍSES VIZINHOS:**
Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias.

**DIMENSÃO:**
10 ilhas, num total de 4.033 km²

**CLIMA:**
Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

**ESTADO:**
República semipresencialista

**POPULAÇÃO:**
550.000 habitantes (2019)

**CAPITAL:**
Praia (Ilha de Santiago)

**OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:**
Mindelo (Ilha de São Vicente)

**ECONOMIA:**
Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

**PIB PER CAPITA:**
3.293,2 US $ (Banco Mundial) (2021)

**LÍNGUA OFICIAL:**
Português

**RELIGIÃO:**
Maioritariamente Católica

**MOEDA:**
Escudo Caboverdiano (CVE)

**TAXA DE CÂMBIO:**
1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

**LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:**
Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

**CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:**
+238

**HORÁRIO:**
UTC-1

**VOLTAGEM ELÉTRICA:**
220 V, 50 Hz

**PESOS E MEDIDAS:**
Métrico

**DESPORTO NACIONAL:**
Futebol

**FERIADOS NACIONAIS:**
01 de janeiro (Ano Novo); 13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia);
20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral);
março ou abril (Sexta Feira Santa);
1 de maio (Dia do Trabalhador);
05 de julho (Independência de Cabo Verde);
15 de agosto (Assunção);
01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

**SAÚDE E VACINAS:**
Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficiais e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

## BANDEIRA:



**SABER MAIS:**
visit-caboverde.com



# MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, São Nicolau e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despender, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

**Bo ê benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde**

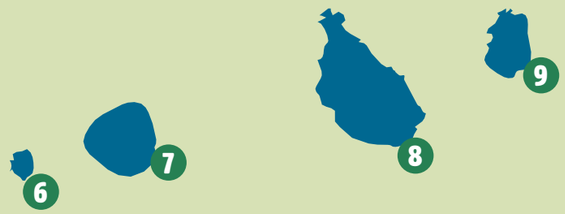
## ILHAS DO BARLAVENTO:

1. Santo Antão
2. São Vicente
3. São Nicolau
4. Sal
5. Boa Vista




## ILHAS DO SOTAVENTO:

6. Brava
7. Fogo
8. Santiago
9. Maio



# O ROTEIRO

ALDEIAS RURAIS

# MAIO

Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer a aldeia de Pedro Vaz na Ilha do Maio, escolhidas pelas suas caraterísticas únicas.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para este Roteiro, nesta ilha inesquecível.

Durante a sua viagem vai encontrar paisagens incomparáveis que merecem ser registadas e partilhadas, por isso, publique as suas fotos e partilhe-as com a comunidade global!

#caboverderural

**ROTEIRO ALDEIA RURAL ILHA DO MAIO:**
**2 DIAS**

**PEDRO VAZ**

Nota: os tempos são para visita à aldeia. Não se inclui os dias de viagem de, e para a Ilha de Santiago.



# A ILHA DO MAIO

A Ilha do Maio, com 269 km², é uma pequena e plana ilha cuja maior elevação é o Monte Penoso, com 437 metros de altura. Localizada a cerca de 25 km a leste da Ilha de Santiago, é considerada, geomorfologicamente, a ilha mais antiga do país. Tranquila e acolhedora, Maio possui cerca de oito mil habitantes que conservam a autenticidade da cultura tradicional cabo-verdiana, vivendo em harmonia com a natureza.



IGREJA MATRIZ

A Ilha do Maio foi descoberta em maio de 1460, decorrendo daí o seu nome. O seu povoamento surgiu no final do século XVI, após a utilização do território para a criação de gado, especialmente caprino, e para a exploração de sal, que era exportado, por exemplo, para o Brasil. No século XX, muitos habitantes deixaram a ilha, devido às constantes situações de seca.

O centro urbano da ilha do Maio é a cidade do Porto Inglês, também conhecida por Vila do Maio, com cerca de 1500 habitantes. Esta localidade costeira, salpicada pelos barcos de pescadores, oferece uma experiência única de convívio com a população local e apresenta elementos patrimoniais determinantes na formação da cidade, como o Castelo do Maio, a Igreja Matriz e o Farol de S. José. A Calheta é a segunda maior povoação da Ilha do Maio e vive essencialmente da atividade piscatória.

A Ilha do Maio é atrativa para banhos de mar e contemplações ao pôr-do-sol. Possui uma beleza inconfundível com as suas longas praias irradiantes, de areia fina, mar azul-turquesa e desertas de turistas. A variação média anual da temperatura é muito baixa, sendo um excelente destino de viagem para todos os meses do ano, os cerca de 25º C seduzem qualquer visitante, sendo a probabilidade de apanhar chuva muito remota, uma vez que é um dos locais mais áridos de Cabo Verde.

**SABIA QUE?**

**Porto Inglês tem esta designação devido ao facto de ali atracarem inúmeros barcos ingleses, para, a partir daquele ponto, exportarem o sal da Ilha para a Europa. Outros exploradores ou colonizadores também abasteciam e comercializavam outros produtos, tais como carnes, peles, e outros derivados que na época eram indispensáveis**



**RESERVA MUNDIAL DA BIOSFERA - UNESCO**

A Ilha do Maio foi classificada como Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO, em 2020.

As Reservas da Biosfera são territórios que se diferenciam pela singularidade e conservação do seu património natural em coexistência com o bem-estar e a valorização do património cultural associado às comunidades residentes.

**SABIA QUE?**

**Próximo de Porto Inglês localizam-se as salinas da Ilha do Maio, geridas por uma cooperativa de mulheres, um projeto financiado pela União Europeia que tem fortalecido o espírito empreendedor entre as mulheres da Ilha do Maio. Nesta zona está também localizado o Centro Interpretativo das Salinas de Porto Inglês, com uma exposição permanente organizada em torno do sal, apresenta a Ilha do Maio e o seu vasto património.**

Nesta Ilha, com sete Áreas Protegidas, a natureza impõe a sua presença em estado puro e intacto, permanecendo protegida das movimentações do turismo de massa e focada no desenvolvimento sustentável.

A gastronomia da Ilha é rica e diversificada, sendo as especialidades o caldo de peixe, o bife de atum, a tchassina, carne de cabra salgada, acompanhada de cachupa, enquanto pratos tradicionais, bem como guisados de cabrito com xerém, feijoada e receitas com lagosta e outros mariscos.



BÚZIOS

Seja emergindo na ruralidade, explorando as suas praias serenas, admirando a sua biodiversidade única, ou simplesmente desfrutando da tranquilidade que só uma ilha como esta pode oferecer, o Maio convida todos a descobrir um pedaço de paraíso que se quer preservado para as gerações futuras.

**SABIA QUE?**

**Entre Junho e Setembro é possível ver as tartarugas a desovar nas praias da ilha do Maio. A observação de tartarugas deve ser acompanhada por um guia ou biólogo local. A presença em locais de desova de tartarugas pode pôr em causa a preservação da espécie e os habitats protegidos. Procure a Fundação Maio Diversidade junto à praça principal de Porto Inglês e à Igreja de Nossa Senhora da Luz, pois disponibiliza informações sobre os locais e contactos de guias.**



**SABIA QUE?**

**Apesar de ser um território bastante árido, existe na ilha uma mancha de 3500 hectares composta essencialmente por acácias, sendo este o maior perímetro florestal de Cabo Verde.**

Caso lhe sobre algum tempo, após conhecer a Aldeia Rural que lhe propomos, pode aproveitar para conhecer outros pontos de interesse da Ilha do Maio. Deixamos algumas sugestões:

- Visitar o Centro Interpretativo das Salinas de Porto Inglês;
- Conhecer, em Porto Inglês, a Casa Dijarmai e o seu centro de interpretação do territótio;
- Passear e usufruir dos vários pontos de interesse de Porto Inglês;
- Conhecer outras comunidades, como Morro (onde encontrará o Centro de Cerâmica do Morro) e Calheta;
- Assistir à desova das tartarugas, caso viaje na época própria;
- Assistir à produção tradicional de queijo de cabra, em Ribeira D. João, um produto típico e muito apreciado da Ilha do Maio.

# VIAJAR PARA MAIO:

Para chegar à Ilha do Maio tem duas formas, por via aérea ou por via marítima.

Se optar pela via aérea, chegará ao aeródromo do Maio, situado a cerca de 5 min de Porto Inglês, onde ocorrem as ligações aéreas operadas pela transportadora aérea regional.

Apenas existem ligações diretas com a ilha de Santiago, com uma duração aproximada de 20 min, pelo que deverá consultar a página de internet da transportadora aérea para verificar os horários, preços e datas disponíveis.

Deverá ter em consideração que estas ligações são limitadas e pouco frequentes, pelo que, caso opte pela ligação aérea, deverá organizar a viagem com antecedência.

Se optar pela via marítima, aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a toma de um comprimido para o enjoo. Terá ligação a partir do porto da Praia, na Ilha de Santiago, até ao porto da Ilha do Maio, com uma duração aproximada de 1h45.

As rotas, horários e preço das diferentes ligações marítimas estão disponíveis no site da operadora CV Interilhas: https://www.cvinterilhas.cv/home

Como estes transportes estão muito dependentes do estado do mar, é importante consultar previamente o site da operadora.

**COMO SE DESLOCAR DENTRO DA ILHA:**

A ilha é de pequena dimensão e tem disponíveis várias opções para se poder deslocar por todo o território:

- **Bicicleta** – Em Porto Inglês poderá alugar bicicletas. A Ilha do Maio é uma das ilhas mais planas de Cabo Verde, sendo por esse motivo fácil a deslocação em bicicleta. O recurso a esta forma de transporte é também mais sustentável.

**O USO DA BICICLETA É UMA FERRAMENTA PODEROSA NO COMBATE ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS, ATRAVÉS DA REDUÇÃO DAS EMISSÕES DE GASES DE EFEITO ESTUFA, CONTRIBUINDO TAMBÉM PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL.**

- **Transporte publico coletivo** – Estão disponíveis pequenas carrinhas de transporte, "Hiaces", que se deslocam para as diferentes povoações. É a opção mais económica e disponível, o preço depende do destino e as carrinhas circulam pelas diferentes povoações com bastante regularidade.
- **Moto 4** – Existe em Porto Inglês a possibilidade de alugar Moto 4.
- **Carro** – Existem em Porto Inglês vários locais onde é possível alugar carros de diferentes tipologias, entre os quais:
  - **J&Tour** - Serviços de guia turístico, parques recreativos de caravanas e campismo, aluguer de veículos automóveis, atividades de reservas e desportivas.
    Vila do Maio, Cabo Verde
    Telefone: +238 970 88 09
    mail: jtourmaio@gmail.com
    https://jtourscapeverde.com/
  - **Auto Evaristo** car rental
    Vila do Maio, Cabo Verde
    Telefone: +238 255 20 49 / +238 994 38 95
    mail: evaristolopes@live.com.pt
  - **Maio Car**, Lda
    Vila do Maio, Cabo Verde
    Telefone: +238 995 96 81
  - **Big Game**
    Hotel e restaurante, também organiza excursões entre outras atividades
    Vila do Maio, Cabo Verde
    Telefone: +238 597 73 05
    mail: biggamemaio@gmail.com
    https://biggamemaio.com/

Caso pretenda deslocar-se para locais com vias de acesso mais precárias, será melhor recorrer aos serviços de um motorista e de um guia, que poderão ser previamente contratados através dos postos de turismo, centros de informação, câmaras municipais e nas unidades de alojamento.

Para encontrar guias, poderá ainda recorrer a plataformas digitais dedicadas, como sejam:

https://www.getyourguide.com/

https://www.so-guide.com/

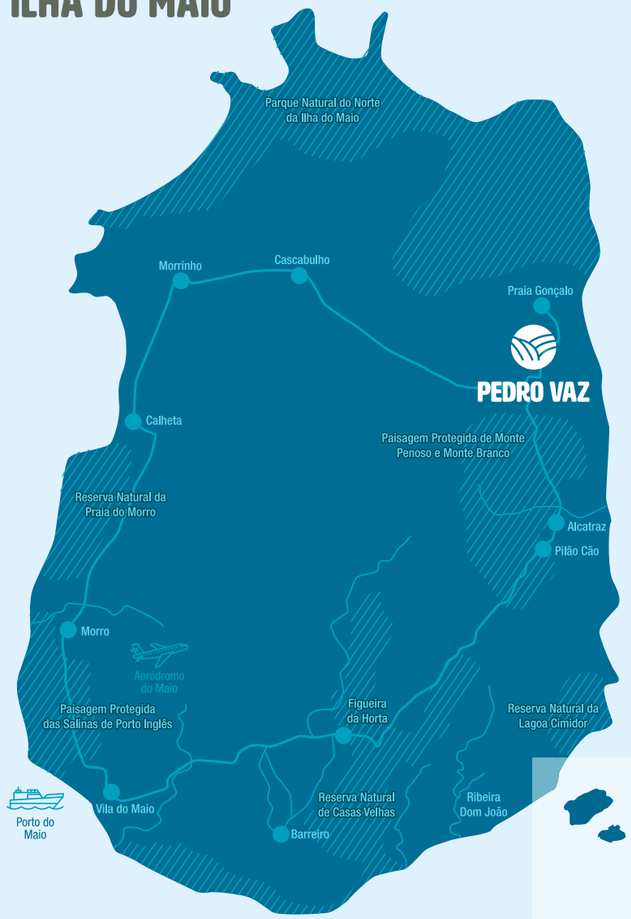
**DICAS PARA TREKKING:**

Vestir roupa prática com várias camadas, um corta vento para as altitudes e botas confortáveis, recomenda-se o uso de bastões de trekking, transporte de água e alimentos energéticos ou fruta e a instalação de app com os mapas de Cabo Verde descarregados no seu smartphone. Incentiva-se a inclusão de atividades outdoor na cobertura de apólices de seguro de viagem.

Assim, aconselhamos a que faça uma programação prévia dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou nos postos de turismo.



# MAPA DA ILHA DO MAIO







**Em Porto Inglês, no largo do Forte de São José, poderá encontrar a Casa Djarmai, onde não só está disponível informação de caracter turístico mas também uma área expositiva, no formato de um centro de interpretação do património. Neste espaço, que promove o turismo inclusivo, terá oportunidade de conhecer melhor o território do Maio, os seus valores naturais, culturais e sociais.**

**O Centro foi implementado pelo Projeto Maio 2025, um projeto financiado pela União Europeia, que visa o desenvolvimento sustentável integrado da ilha, onde o turismo desempenha um papel central e crucial.**

**Instagram: infocasadjarmai**

# MAIO E A ALDEIA RURAL PEDRO VAZ

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.2490837, -23.1153994

**TIPOLOGIA:**
Cultural / Caminhada / Balnear

**POPULAÇÃO:**
166 habitantes

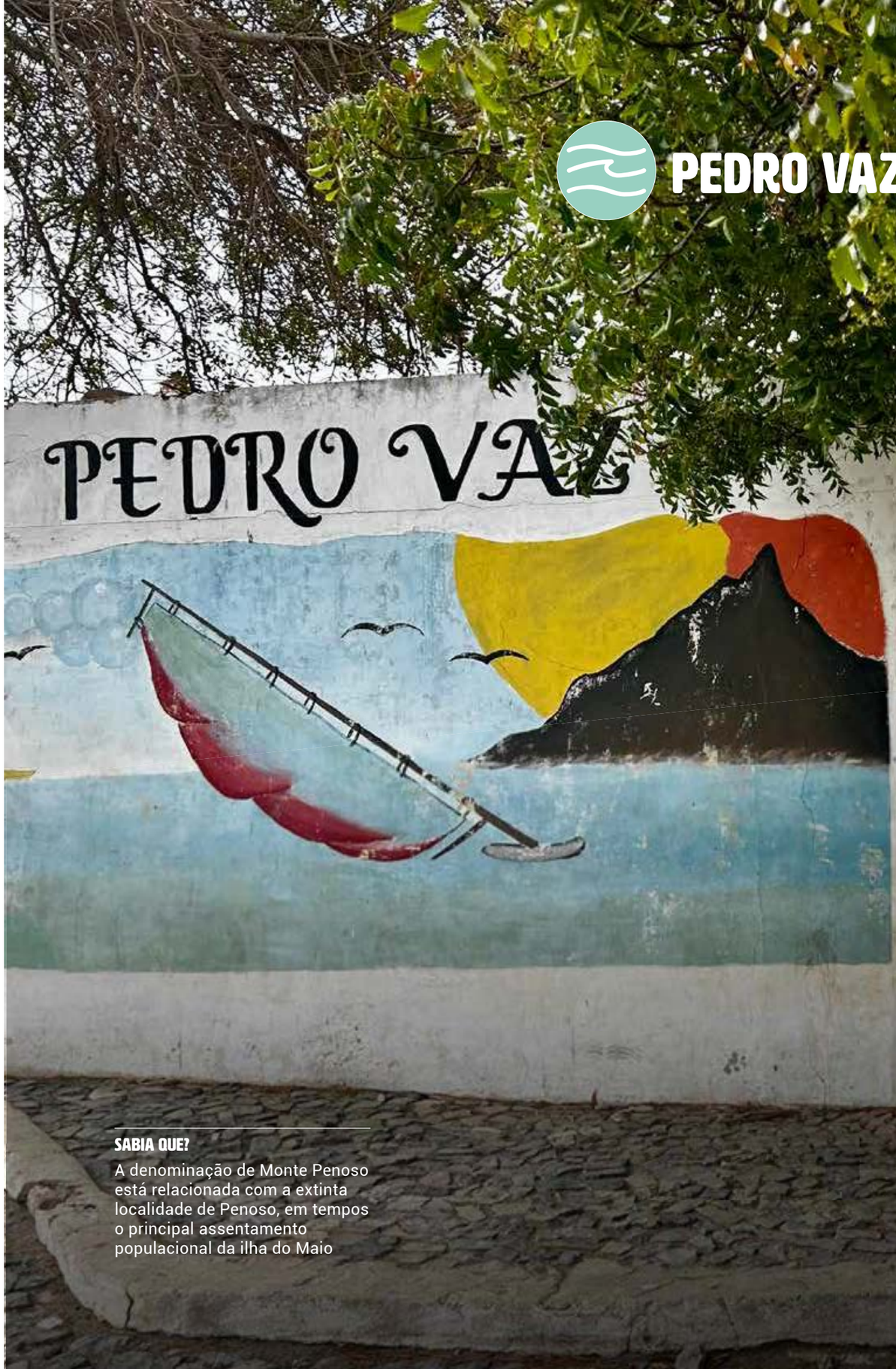
**MUNICÍPIO:**
Maio

**POSTO DE SAÚDE:**
Na aldeia

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura sequeiro, regadio e produção de carvão de madeira de acácia.






## PEDRO VAZ

Pedro Vaz é uma aldeia rural repleta de cor, com 166 habitantes, situada na zona nordeste da ilha do Maio, a 26 km da cidade de Porto Inglês. Os seus habitantes vivem essencialmente da agricultura de sequeiro e regadio, criação de gado e exploração de carvão.

É uma das povoações da ilha com menor número de habitantes, a par de Praia Gonçalo e Santo António, consequência da emigração e êxodo rural.

Esta região tem um interesse histórico particular, uma vez que a colonização da ilha do Maio se terá iniciado na área de Penoso/Pedro Vaz, sendo este o principal assentamento populacional da ilha até à chegada dos ingleses, no século XVII, a Porto Inglês.

Pedro Vaz é uma localidade pacata, onde as pessoas, simples e humildes, se destacam pela hospitalidade, recebendo com amabilidade e cordialidade os seus visitantes.

Nesta aldeia, que nos recebe com o colorido das suas casas de arquitetura tradicional, pode passear e relaxar na praça central, ao lado da igreja de São Pedro  no alto dos seus íngremes degraus. De lá, é possível contemplar o Monte Penoso, uma das sete maravilhas da Ilha do Maio, que se destaca na paisagem e permanece em permanente vigia.

Os relevos montanhosos de Monte Penoso e Monte Branco estão classificados como paisagem protegida, esta proteção deve-se, entre outros fatores, à importância que desempenham na recarga dos aquíferos que abastecem Pedro Vaz e outras aldeias próximas.

Percorrer a aldeia de Pedro Vaz, e as suas imediações, possibilita ter experiências diversificadas. Nesta localidade pode conhecer a ruralidade genuína e ser apresentado à morabeza Caboverdiana, conhecer elementos patrimoniais de destaque, como a capela de Santo António e ter acesso a praias desertas paradisíacas.

**SABIA QUE?**

A denominação de Monte Penoso está relacionada com a extinta localidade de Penoso, em tempos o principal assentamento populacional da ilha do Maio

# COMO CHEGAR À ALDEIA:

A Ilha do Maio possui um anel rodoviário, em boas condições de circulação e de fácil acesso a qualquer viajante, que circunda toda a ilha. A Aldeia de Pedro Vaz está conectada a essa via, permitindo o seu acesso em ambos os sentidos. Este percurso passa por magníficas localidades – como Morro, Calheta, Morrinho, Cascabulho, Alcatraz, entre outras – tornando-se, por si só, uma experiência muito enriquecedora.

A aldeia é servida por um sistema de transportes coletivos, efetuado por "Hiaces", que partem da cidade de Porto Inglês cerca de duas vezes por dia. Em caso de existirem mais clientes são efetuadas mais viagens.

### PORTO INGLÊS– PEDRO VAZ

**Localização:** 30 min de veículo a partir de Porto Inglês;

**Distância:** cerca de 26 km, em ambos os sentidos do anel rodoviário.

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Esta aldeia tem um alargado número de atrações e experiências, da quais se destacam as que se relacionam com as paisagens do Monte Penoso, com as praias mais próximas e com a interação com a comunidade.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas, onde se combina a música e dança tradicional à gastronomia típica diversificada e outras manifestações culturais. Na Aldeia de Pedro Vaz comemora-se anualmente o São Pedro, santo padroeiro, a 29 de Junho.

**SABIA QUE:**

**Passando por algumas povoações, como Calheta, Cascabulho, Pedro Vaz, Alcatraz e Pilão Cão, poderá encontrar fornos de produção de carvão de madeira de acácia, que é vendido para as outras ilhas.**

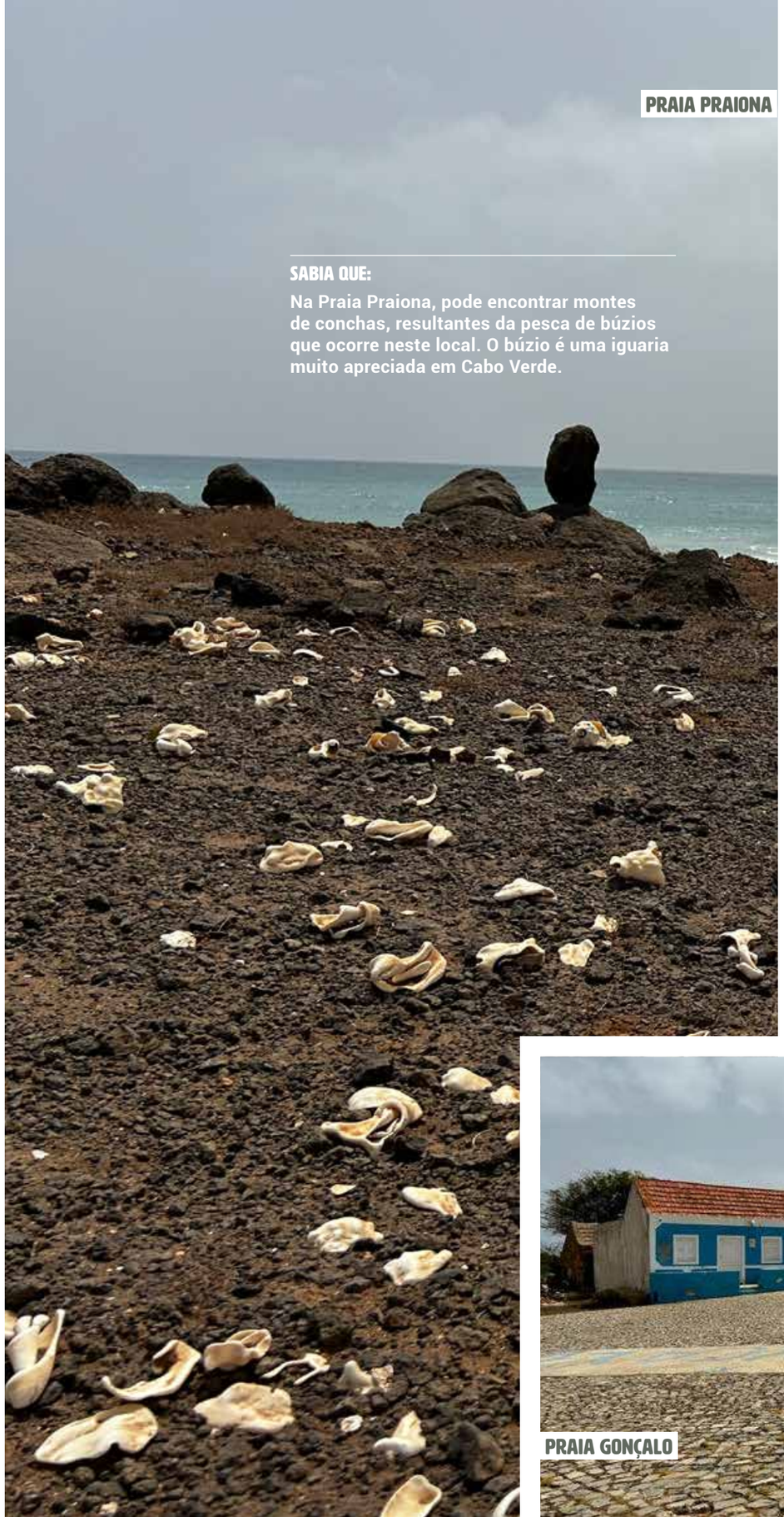
Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### CAPELA DE SÃO PEDRO

**Distância da aldeia:** Na aldeia
**Coordenadas:** 15.248017, -23.115170

A capela foi construída na década de 1980 em honra de São Pedro. A arquitetura e os materiais de construção utilizados conferem à capela uma beleza adicional.





**SABIA QUE:**

**Na Praia Praiona, pode encontrar montes de conchas, resultantes da pesca de búzios que ocorre neste local. O búzio é uma iguaria muito apreciada em Cabo Verde.**

PRAIA PRAIONA

### PRAIA PRAIONA

**Distância da aldeia:** Cerca de 3 km
**Coordenadas:** 15.2701816, -23.1054762

Praia Praiona fica localizada nas imediações da aldeia de Pedro Vaz. É uma praia de areia branca e águas cristalinas, utilizada como refugio pesqueiro para pesca artesanal e local de desova de tartarugas. Esta praia localiza-se junto a Praia Gonçalo, uma pequena localidade onde poderá passar para apreciar o colorido das suas casas. Nesta localidade existe um ponto de venda de bens de primeira necessidade.






PRAIA GONÇALO

## PRAIA DE BOCA RIBEIRA

**Distância da aldeia:** Cerca de 2 km
**Coordenadas:** 15.2448597, -23.0985038

Pequena baía com uma praia de areia branca e águas cristalinas, localizada nas imediações da aldeia de Pedro Vaz. É também um local de desova de tartarugas.

**SABIA QUE:**

**A Praia de Boca Ribeira terá sido o primeiro porto de desembarque da Ilha do Maio, próximo do primeiro povoado que terá sido também naquela região.**

## PAISAGEM PROTEGIDA DE MONTE PENOSO E MONTE BRANCO

**Distância da aldeia:** Cerca de 3 km
**Coordenadas:** 15.226922, -23.128887

O Monte Penoso, na proximidade da aldeia, é o pico mais elevado da ilha do Maio, com 431 m de altitude. Trata-se das mais antigas formações geológicas de Cabo Verde e tem algo de místico e sagrado. Possui uma beleza austera e intocada, servindo como um miradouro da ilha.

Constitui também um habitat importante para diversas espécies de fauna e flora.

## CAPELA NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

**Distância da aldeia:** Cerca de 1 km
**Coordenadas:** 15.238697, -23.113637

Trata-se da mais antiga capela da Ilha do Maio, facto que decorre por também ter sido nesta zona o primeiro assentamento humano.  Na parte de trás da capela existem ainda vestígios do primeiro cemitério da ilha.



MONTE PENOSO



# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, recomendamos que contacte o departamento de turismo do Município do Maio.**

**Como alguns percursos podem não estar sinalizados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe, podendo assim usufruir do melhor que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

# ONDE FICAR E COMER

Na aldeia rural de Pedro Vaz não existe ainda oferta de serviços de alojamento turístico e restauração, no entanto, existe a possibilidade de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia.

Nas áreas circundantes, em particular em Porto Inglês, existem diversas ofertas de alojamento e restauração, pelo que poderá consultar a lista de unidades abertas junto do Município do Maio consultando a página web em http://municipiodomaio.cv/turismo/ onde poderá encontrar todas as informações necessárias.

Nesta aldeia existem alguns estabelecimentos de comércio local onde pode adquirir produtos de primeira necessidade, produtos regionais e, mediante marcação prévia, fazer uma refeição.

## DONTI COMÉRCIO

+238 991 99 61

**Tipologia:** Mercearia e Bar

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade, serviço de bar

Neste local também fazem refeições por encomenda, com especialidades da região, como cabrito, búzios e peixes variados.

## MINI MERCADO PICK PAY

+238 991 99 61

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade



CAPELA NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

# ILHA DO MAIO E A ALDEIA RURAL: A NÃO PERDER!

Esperamos que este pequeno roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta da ruralidade que a maravilhosa ilha do Maio tem para oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 2 dias para desfrutar, aqui fica o que não pode perder na visita à aldeia rural que lhe propomos.

**PEDRO VAZ / ILHA DO MAIO**

**Tipologia:** Cultural / Caminhada / Balnear

**A não perder:** Paisagem Protegida do Monte Penoso e Monte Branco, praias circundantes, Capela de São Pedro e Capela Nossa Senhora do Rosário

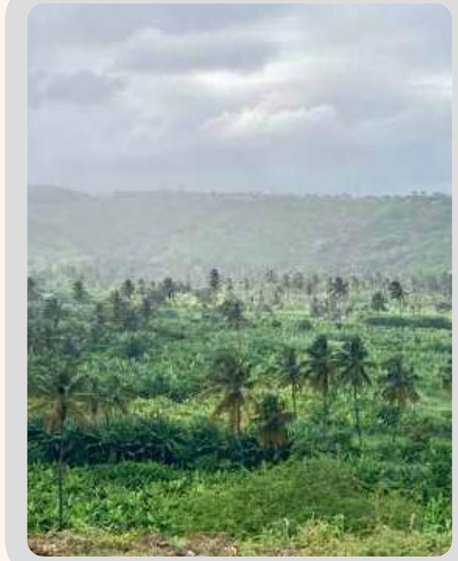
No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos e possibilidades de visita às zonas circundantes, que fazem a moldura da nossa aldeia, assim como as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:

Roteiro Fogo – Brava

Roteiro Santiago

Roteiro São Nicolau

Roteiro Santo Antão





PEDRO VAZ

AERÓDROMO DO MAIO

Aceda a todos os roteiros em
**visite-caboverde.com**




**ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!**

# FLORA

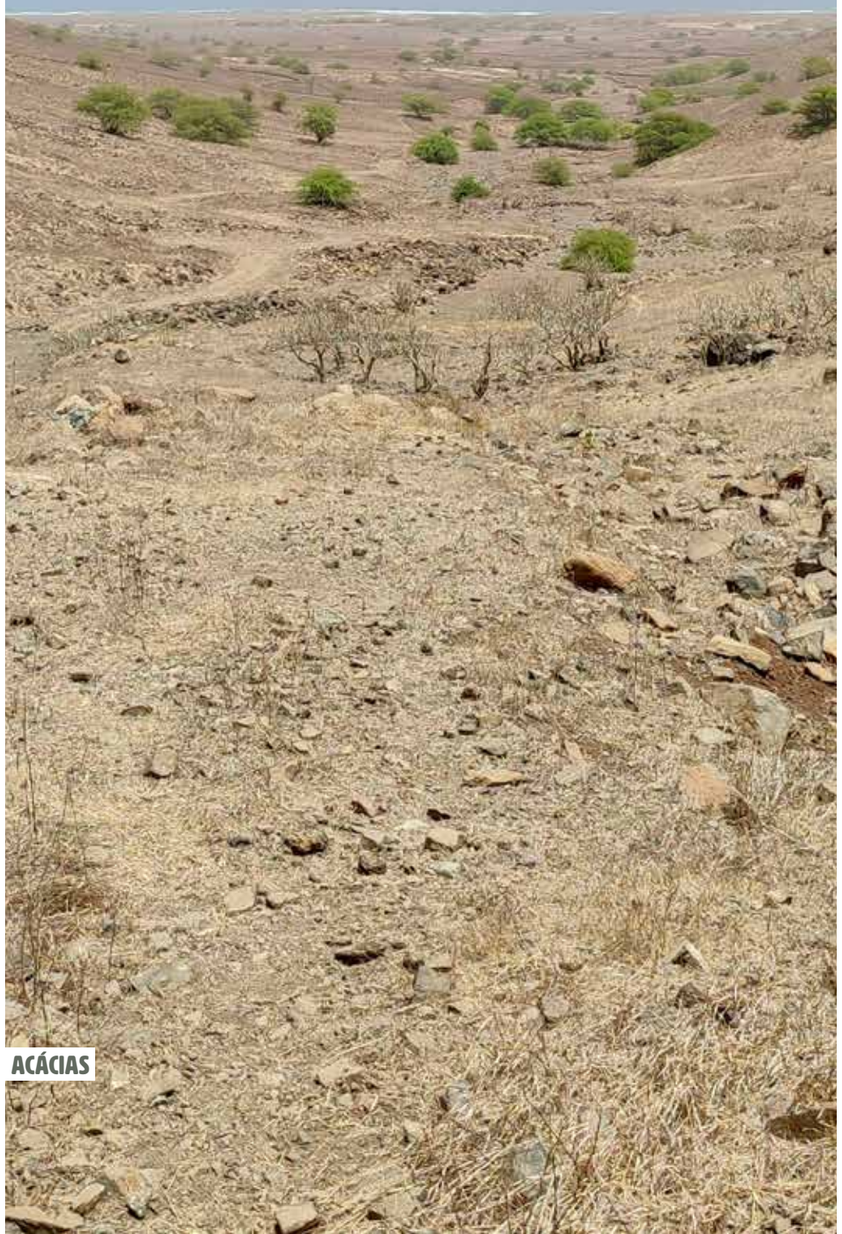
A Flora terrestre de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endémicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endémica de Cabo Verde, Romeiras et al., 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endémicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável.

Na Ilha do Maio está localizado o maior perímetro florestal de Cabo Verde, com uma extensão de 500ha é constituído maioritariamente por acácias americanas (*Prosopis juliflora*), uma espécie introduzida com o objetivo de manter o equilíbrio ecológico da ilha, desenvolver a produção agrosilvopastoril, valorizar a paisagem e fornecer produto energético, como lenha e carvão, ao mercado nacional.

Para além da acácia americana, destacam-se outras espécies, como a Figueira (*Ficus sycomorus*), o Coqueiro (*Cocos nucífera*), o Tarafe (*Tamarix senégalensis*) e a Macela (*Asteriscus daltonii*), uma espécie endémica de Cabo verde classificada como "quase ameaçada de extinção" pela IUCN (*International Union for Conservation of Nature and Natural Resources*).

* informações retiradas de: http://www.caboverde-info.com/Identidade/Meio-ambiente/; https://projectovito.org/; https://avesmarinhasdecaboverde.info/; https://visitsantoantao.net/; Brochura Flora | Fauna Ilha do Maio Cabo Verde, Publicação desenvolvida no âmbito do Programa Maio 2025, financiado pela União Europeia

**Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da Flora.**



ACÁCIAS



# FAUNA

No que diz respeito à fauna, encontram-se identificadas em Cabo Verde mais de 2000 espécies terrestre, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes 95%) e Cordados (3%).

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km2 proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.

A Ilha do Maio abriga ecossistemas significativos e possui uma biodiversidade rica.

## BIODIVERSIDADE TERRESTRE

### AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Na Ilha do Maio podem-se destacar: Abutre-do-Egipto (*Neophron percnopterus*) – Espécie classificada como em perigo de extinção, foi abundante no passado nas zonas montanhosas da ilha, não havendo atualmente provas de que aqui ainda nidifique, Águia-pesqueira (*Pandion haliaetus*), Calhandra-das-dunas (*Ammomanes cinctura*), Borrelho-de-coleira-interrompida (*Charadrius alexandrinus*), Passarinha (*Halcyon leucocéfala*), entre outras.

### RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endémicas e apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos *et al* 2003). Na Ilha do Maio destacam-se as espécie Lagartixa (*Chioninia spinalis*), uma espécie endémica de Cabo Verde e a Osga-do-Maio (*Tarentola maioensis*), uma espécie endémica da Ilha do Maio.

### ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo com maior diversidade especifica de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endémicas identificadas a nível nacional).

Quanto aos insetos têm principal destaque as libélulas (*Odonata*) e borboletas (*Lepidoptera*), com a ocorrência de 16 espécies no país.

## BIODIVERSIDADE MARINHA

### MAMÍFEROS MARINHOS

Os cetáceos em Cabo Verde apresentam uma diversidade interessante, destacando-se, por exemplo, a Baleia-de-bossa (Magaptera novaeangliae), que visita as águas do Maio todos os ano entre Janeiro e Junho.

### AVES MARINHAS

As aves marinhas ou pelágicas dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagarras e os painhos. Na Ilha do Maio destaca-se o Pedreiro-azul (Pelagodrona marina), subespécie endémica de Cabo Verde e a única conhecida que se reproduz no Maio.

### RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (Caretta caretta) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (Eretmochelys imbricata) e de Tartaruga-verde (Chelonia mydas).

### PEIXES

Cabo verde é um importante centro da biodiversidade marinha mundial. Estão reportadas 639 espécies de peixes nas águas de Cabo Verde e os últimos estudos apontam para a presença de 315 espécies de peixes nas zonas costeiras, incluindo 20 espécies endémicas

### MOLUSCOS MARINHOS

Estão descritas em Cabo Verde 107 espécies endémicas, representam cerca de 10% da diversidade mundial de Conus (Tenorio et al., 2017), a riqueza de espécies é maior nas ilhas do Sal, Boa Vista e Maio (Peters et al., 2016).

### COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um "hotspot" importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse, 5 dos quais no Maio Lopes, Evandro & Freitas, Rui & Siva, Osvaldina, 2016).

# CONTATOS ÚTEIS

**CENTRO DE SAÚDE**
+238 255 10 10/+238 255 11 30

**CRUZ VERMELHA**
Conselho local do Maio 255 16 5

**FARMÁCIA CARMELINA FORTES**
+238 255 13 70

**FARMÁCIA PORTO INGLÊS**
+238 255 15 81

**MUNICÍPIO DO MAIO**
http://municipiodomaio.cv/turismo/

**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS:**
+238 255 11 31

**POLÍCIA NACIONAL**
+238 255 11 32

**INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA E GEOFÍSICA**
+238 255 14 54

**SNL TURISMO**
Telf.: +238 595 14 00
E-mail: info@saniclautrails.com
https://www.saniclautrails.com/

**AEROPORTO "TACV"**
+238 255 12 26; Fax : +238 255 12 56

**CORREIOS DE CABO VERDE/ MAIO**
+238 255 17 21

**ALOU**
https://www.alou.cv/

**UNITEL T+**
https://www.uniteltmais.cv/

**PONTOS DE INTERNET FREE ZONE**
Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.



# MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

| PORTUGUÊS | ENGLISH | CRIOULO (SANTIAGO) | CRIOULO (SÃO VICENTE) |
|---|---|---|---|
| Sim | Yes | Sin | Sin |
| Não | No | Nau | Nau |
| Talvez | Perhaps | Talves | Talves |
| Por favor | Please | Pur favor | D'favor |
| Com licença | Excuse me | Kon lisensa | Kolsensa |
| Desculpe | Pardon me | Disculpam | Dsculpam |
| Obrigada | Thank you | Obrigadu | Obrigadu |
| De nada | You're welcome | Es é ka nada | Es ne nada |
| Eu não entendo | I do not understand | N ka ta konprende | Un ka intende |
| Eu não sei | I do not know | N ka sabi | N ka sabe |
| Repita, se faz favor | Repeat it, please | Torna fla, pur favor | Fala ot vez, d'favor |
| Quero comprar | I want to buy | E kantu? | È tonté? |
| Quanto custa? | How much? | Kantu kusta? | Kuantu ele tá kustá? |
| Vem cá | Come here | Ben li | Ben li |
| Como te chamas? | What is your name? | Mó ki bu tchoma? | Mané ke bo nome? |
| Meu nome é... | My name is... | Nha nomi é.... | Nha nome é... |
| Porquê? Quando? | Why? When? | Pamódi? Kuandu? | Purgù? Konde? |
| Quem? O que? | Who? What? | Ken? Kuzé? | Ken? O ke? |

# APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

## DEIXE OS SEUS DESTINOS MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões, por mais irrelevantes que lhe possam parecer, têm impacto e importam!

### CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável

### TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUA ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade

### RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolva-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo

### RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza

### AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos

MAIO

Publique as suas fotos
e partilhe :

#caboverderural

ALDEIAS RURAIS
Valorização Turística e Ambiental de Aldeias Rurais

# SÃO NICOLAU

Ilhas de
CABO
VERDE
Do coração

# ÍNDICE


| | | | |
|---|---|---|---|
| FICHA TÉCNICA | 1 | A NÃO PERDER! | 24 |
| CABO VERDE | 2 | FLORA | 26 |
| O ROTEIRO | 6 | FAUNA | 27 |
| A ILHA DE SÃO NICOLAU | 7 | CONTATOS ÚTEIS | 28 |
| VALE DA RIBEIRA BRAVA | 12 | MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO | 29 |
| VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA | 18 | FRUIÇÃO SUSTENTÁVEL | 30 |


# FICHA TÉCNICA


**TÍTULO**

Roteiro das Aldeias Rurais
de São Nicolau

**ÂMBITO**

Este Roteiro surge no âmbito do Programa Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais de Cabo Verde, que visa contribuir para a valorização ambiental e turística das aldeias rurais de Cabo Verde, promovendo arranjos paisagísticos, reabilitação de habitações e de condições de saneamento básico e ações de formação e sensibilização ambiental. Adicionalmente, pretende-se também que as aldeias se tornem mais atrativas e seguras para a prática da atividade turística, que as condições ambientais e de saneamento sejam melhoradas e que as famílias obtenham melhores rendimentos através da atividade turística.

**FINANCIADOR**

Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo de Cabo Verde

**EXECUTORES / AUTORES**

African - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável:
Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

UGP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais:
Dulcelina Costa, Evelyne Pereira, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

**FOTOGRAFIAS**

African

**COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**

African, Pedro Canha
e rawpixel.com on Freepick

**EXECUÇÃO GRÁFICA**

African e Pedro Canha

**ISBN - 978-989-36184-0-0**

O conteúdo da presente publicação é da total responsabilidade dos seus autores.

**AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem o apoio, colaboração e partilha de todas as entidades e comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.


**Entidades executantes**

ALDEIAS RURAIS

AFRICAN

**Entidade proponente**

Ministério do Turismo e Transportes

**Financiador**

Ministério do Turismo e Transportes
Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo

**Promotores**

GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.

Ministério do Turismo e Transportes

Ilhas de CABO VERDE
Do coração

# BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías.

Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão "adormecido" do Fogo. Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

# CABO VERDE EM PONTOS

**LOCALIZAÇÃO:**
Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

**PAÍSES VIZINHOS:**
Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias;

**DIMENSÃO:**
10 ilhas, num total de 4.033 km²

**CLIMA:**
Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

**ESTADO:**
República semipresencialista

**POPULAÇÃO:**
550.000 habitantes (2019)

**CAPITAL:**
Praia (Ilha de Santiago)

**OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:**
Mindelo (Ilha de São Vicente)

**ECONOMIA:**
Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

**PIB PER CAPITA:**
3.293,2 US $ (Banco Mundial) (2021)

**LÍNGUA OFICIAL:**
Português

**RELIGIÃO:**
Maioritariamente Católica

**MOEDA:**
Escudo Caboverdiano (CVE)

**TAXA DE CÂMBIO:**
1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

**LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:**
Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

**CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:**
+238

**HORÁRIO:**
UTC-1

**VOLTAGEM ELÉTRICA:**
220 V, 50 Hz

**PESOS E MEDIDAS:**
Métrico

**DESPORTO NACIONAL:**
Futebol

**FERIADOS NACIONAIS:**
01 de janeiro (Ano Novo); 13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia);
20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral);
março ou abril (Sexta Feira Santa);
1 de maio (Dia do Trabalhador);
05 de julho (Independência de Cabo Verde);
15 de agosto (Assunção);
01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

**SAÚDE E VACINAS:**
Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficiais e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

## BANDEIRA:



**SABER MAIS:**
visit-caboverde.com



# MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, São Nicolau e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despender, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

**Bo ê benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde**

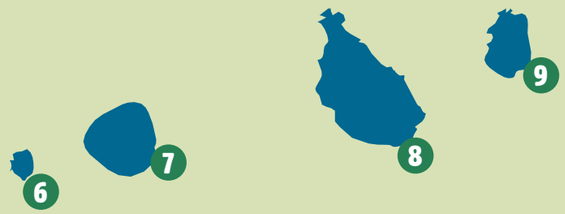
## ILHAS DO BARLAVENTO:

1. Santo Antão
2. São Vicente
3. São Nicolau
4. Sal
5. Boa Vista




## ILHAS DO SOTAVENTO:

6. Brava
7. Fogo
8. Santiago
9. Maio



# O ROTEIRO

SÃO NICOLAU

ALDEIAS RURAIS

Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer dois núcleos rurais da Ilha de São Nicolau, Vale de Ribeira Prata e Fragata, escolhidos pelas suas caraterísticas singulares que valem a pena descobrir.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para este Roteiro, nesta ilha inesquecível.

**#caboverderural**

**ROTEIRO ALDEIAS RURAIS SÃO NICOLAU:**
**2 A 3 DIAS PARA VISITAS**

**1 DIA:**

**VALE DA RIBEIRA BRAVA**

**1 DIA:**

**FRAGATA**

**Nota:** os tempos são para visita às aldeias. Caso pretenda efetuar alguns trilhos apresentados, deverá acrescer esse tempo, apresentado nos quadros respetivos, ao tempo estimado do Roteiro.



# A ILHA DE SÃO NICOLAU

A Ilha de São Nicolau fica situado no centro do arquipélago de Cabo Verde e faz parte do grupo das ilhas do Barlavento, tem como vizinhas, a Oeste, os ilhéus Branco e Raso, as ilhas de Santa Luzia, São Vicente e Santo Antão e, a Este, as do Sal e Boavista. Com 326,7 km2, é a quinta ilha do arquipélago em superfície.

Na maior parte da ilha a temperatura é amena e as médias mensais máximas rondam os 26-27°C. A precipitação ocorre apenas em alguns meses do ano, nomeadamente em setembro.

Esta Ilha foi descoberta em 1461, pelo navegador português Diogo Afonso, no dia 6 de dezembro, o Dia de São Nicolau. Assim, a ilha toma o nome do Santo, em consonância com o dia da descoberta, tal como ocorreu com outras ilhas do grupo (São Vicente, Santo Antão e Santa Luzia), e de acordo com o hábito já usado noutras descobertas, porém o povoamento só viera a acontecer no início do século XVII, devido ao relevo montanhoso de difícil acesso. O Porto da Lapa foi o primeiro local da ilha a receber um pequeno número de habitantes, atualmente, a ilha é dividida em dois municípios, município da Ribeira Brava, zona Leste, e município do Tarrafal de São Nicolau, zona Oeste.

Caraterizada por paisagens maioritariamente rurais, com montes e fortes declives e um grande número de baías ao longo da sua costa, a Ilha de São Nicolau é desenhada por caminhos vicinais, ladeados de paredes de pedra solta e pavimentados com lajes de basalto, de onde é possível ver os campos cultivados em socalcos, entre as típicas casas rurais de pedra, cobertas de palha ou de telha francesa e com amplos e arejados pátios, e uma grande variedade de espécies endémicas.

Um dos elementos de destaque é o Parque Natural de Monte Gordo, um maciço montanhoso que fica na parte oeste e que, com um cume de 1312 m, se apresenta como o ponto mais alto da Ilha de São Nicolau. Possui uma localização estratégica e uma combinação particular de relevos, altitudes, substratos, solos e cobertura vegetal, que culmina numa riqueza natural muito vasta com diversos endemismos e espécies ameaçadas ou em vias de extinção. Para os amantes de percursos pedestres Monte Gordo oferece uma variedade de trilhos, cujos mapas estão indicados na entrada do parque em placas informativas, em inglês e português. Em dias de clima favorável, no Parque Natural de Monte Gordo, é ainda possível avistar todo o arquipélago cabo-verdiano.

Percorrer os caminhos de São Nicolau é conhecer uma história de um povo, preservada ao longo dos tempos desde a sua colonização, testemunhada por uma vida repleta de dificuldades, mas demonstrada com leveza e sempre com perspetiva positiva. Reconhecida como a ilha da nostalgia, lembrada por Cesária Évora, que recordou os tempos dramáticos da emigração na morna "Sodade" : "Quem mostrob ess caminho longe?/Quem mostrob Ess caminho longe?/Ess caminho pa SanTomé.", descrevendo com simplicidade o dilema e sofrimento dos emigrantes cabo-verdianos, contratados para as roças de cacau e café de São Tomé e Príncipe, de partir e querer ficar. A musica e a dança tradicional são marcos desta ilha, que foi berço de diversos artista, nomeadamente um dos maiores mestres da música Caboverdiana, o Mestre Paulino Vieira.

A oferta gastronómica é repleta de cores e sabores. Embora existam pratos comuns a todo o arquipélago, como a cachupa, papas de milho, xerém, rolão, midje alíod, midje em grão, fongos, caldo de peixe, feijões com carne salgada ou toucinho, encontram-se pratos e petiscos genuinamente locais. O mais apreciado é o "Modje de Capód", delicioso ensopado de cabrito, um prato que acompanha todas as celebrações e eventos locais.

Existe em São Nicolau uma riquíssima oferta de produtos locais, que vale a pena descobrir, heranças culturais que têm conseguido sobreviver através da passagem de testemunho


MONTE KASADOR

entre gerações e ao sentimento de pertença da cultura de São Nicolau, de onde se destacam:

- As compotas de fruta da época, tal como de manga, goiaba, papaia, tamarindo e coco;
- A susuda (sisuda), uma bolacha doce, é um produto de destaque genuinamente local e muito apreciado.
- A farinha-de-pau vulgarmente conhecida por farinha de mandioca é um dos símbolos da ilha de São Nicolau.
- O famoso "Grogue" de São Nicolau, bebida tradicional produzida a partir de cana-de-açúcar. O engenho da transformação da cana é uma das indústrias mais antigas da ilha e destina-se à produção de aguardente, mel de cana, "pontche" (bebida obtida pela combinação de melaço de cana-de-açúcar, aguardente de cana, canela e limão) e outros licores.
- As plantas aromáticas existentes na ilha, utilizadas para uma grande variedade de chás e infusões, e também para fins medicinais.
- Os tambores, elemento de destaque nas diversas festividades, produzidos de forma artesanal;
- O café local, realçando que São Nicolau foi a primeira ilha a cultivá-lo.

Nesta Ilha da "Sodade", uma terra bucólica e preservada, existem aldeias encantadas, onde se sente a plenitude da vida rural em perfeita harmonia com a natureza. Aldeias que descem dos picos das montanhas em vales profundos que se fundem com o mar. Lá, conhecemos gente que nos apresenta a morabeza, paisagens e experiências singulares e marcantes, conhecemos um lugar que nos marca!



DRAGOEIRO

**SABIA QUE?**

O dragoeiro (Dracaena draco), planta nativa dos arquipélagos que constituem a Macaronésia, é considerado um dos emblemas de S. Nicolau e está presente na flora natural da ilha em grande quantidade. O seu nome tem origem na palavra grega "drakaiano" que significa dragão, pois dizia-se que a sua seiva vermelha era sangue de dragão.

Caso lhe sobre algum tempo, após percorrer o Roteiro das Aldeias Rurais de São Nicolau, pode aproveitar para conhecer outros pontos de interesse da Ilha de São Nicolau. Deixamos algumas sugestões:

- Visitar a Cidade do Tarrafal, onde não poderá deixar de visitar o museu da pesca de Cabo Verde, que retrata a evolução da atividade conserveira e das pescas no país;
- Conhecer a Vila de Ribeira Brava, local romântico e preservado, uma das mais antigas de Cabo verde, a primeira a ser classificado como Centro Histórico;
- Aproveitar a praia de Botche de Rotcha, de areia clara e águas mornas e cristalinas – 7 km do Tarrafal;
- Visitar Praia Branca, localidade que dizem ser o berço da morna sodad, é a terra natal de Paulino Vieira e onde se pode visitar o museu da morna – 14 km do Tarrafal;
- Conhecer o Carberinho, formações rochosas junto à costa, de forma singular e imponência avassaladora – 15 km  do Tarrafal.

# VIAJAR PARA SÃO NICOLAU:

Para chegar à ilha de São Nicolau tem duas formas, por via aérea ou por via marítima.

Se optar pela via aérea, chegará ao aeródromo do Campo de Preguiça, situado a 10 min da Vila de Ribeira Brava, onde ocorrem as ligações aéreas operadas pela transportadora regional.

Existem ligações diretas com as ilhas de Santiago, Sal e São Vicente, pelo que deverá consultar a página de internet da transportadora para verificar os horários, preços e datas disponíveis.

A rota da Praia ( Santiago) a São Nicolau tem uma duração de 40 minutos, a rota Sal a São Nicolau tem uma duração de 35 minutos e a rota São Vicente a São Nicolau tem uma duração de 30 minutos.

Deverá ter em consideração que estas ligações são limitadas e pouco frequentes, pelo que, caso opte pela ligação aérea, deverá organizar a viagem com antecedência.

Se optar pela via marítima, aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a toma de um comprimido para o enjoo. Terá ligações a partir das ilhas de São Vicente, Sal, Boavista e Santiago até ao porto de Tarrafal de São Nicolau.

As rotas, horários e preço das diferentes ligações marítimas disponíveis, poderá ser consultado no site da operadora CV Interilhas: https://www.cvinterilhas.cv/home

Como estes transportes estão muito dependentes do estado do mar, é importante consultar previamente o site da operadora.

**COMO SE DESLOCAR DENTRO DA ILHA:**

Em São Nicolau existe um serviço de táxi convencional bem organizado, que o poderá transportar para os locais que necessitar. Estes táxis estão disponíveis em vários locais, nomeadamente à chegada a São Nicolau, quer no porto do Tarrafal, quer no aeródromo de Preguiça.

Adicionalmente, é possível recorrer ao transporte público coletivo, realizado através de "Hiaces", pequenos autocarros, mais económicos, que transportam passageiros por toda a ilha. Estas viaturas param e recolhem os passageiros em cada povoação em locais pré-definidos, mas não assinalados, daí a necessidade de recorrer ao motorista ou à população local para conhecer as zonas de paragem. Em Vila de Ribeira Brava ,o local de paragem situa-se no Terreiro, zona central, e no Tarrafal, perto do Cais.

**RENT-A-CAR EM SÃO NICOLAU:**

Existe ainda a possibilidade de aluguer de viatura, por um preço indicativo médio de 65€ por dia, ou mesmo uma moto 4, nos vários operadores que se encontram no Tarrafal ou na Vila de Ribeira Brava, de entre os quais:

- Rent-a-car Lope (Tarrafal): https://www.rentacarsaonicolau.com/
- Monte Gordo Rent-a-car (Ribeira Brava): +238 992 88 77
- Monteiro Rent-a-car (Tarrafal): +238 993 22 78

**DICAS PARA TREKKING:**

Vestir roupa prática com várias camadas, um corta vento para as altitudes e botas confortáveis, recomenda-se o uso de bastões de trekking, transporte de água e alimentos energéticos ou fruta e a instalação de app com os mapas de Cabo Verde descarregados no seu smartphone. Incentiva-se a inclusão de atividades outdoor na cobertura de apólices de seguro de viagem.

**PLATAFORMAS PARA GUIAS E INFO:**

Caso pretenda deslocar-se para passeios e trilhos nas montanhas ou para alguns locais com vias de acesso mais precárias, será melhor recorrer aos serviços de um motorista e de um guia, que poderão ser previamente contratados através dos postos de turismo, centros de informação, câmaras municipais e«nas unidades de alojamento.

Para encontrar guias, poderá ainda recorrer a plataformas digitais dedicadas, como sejam:

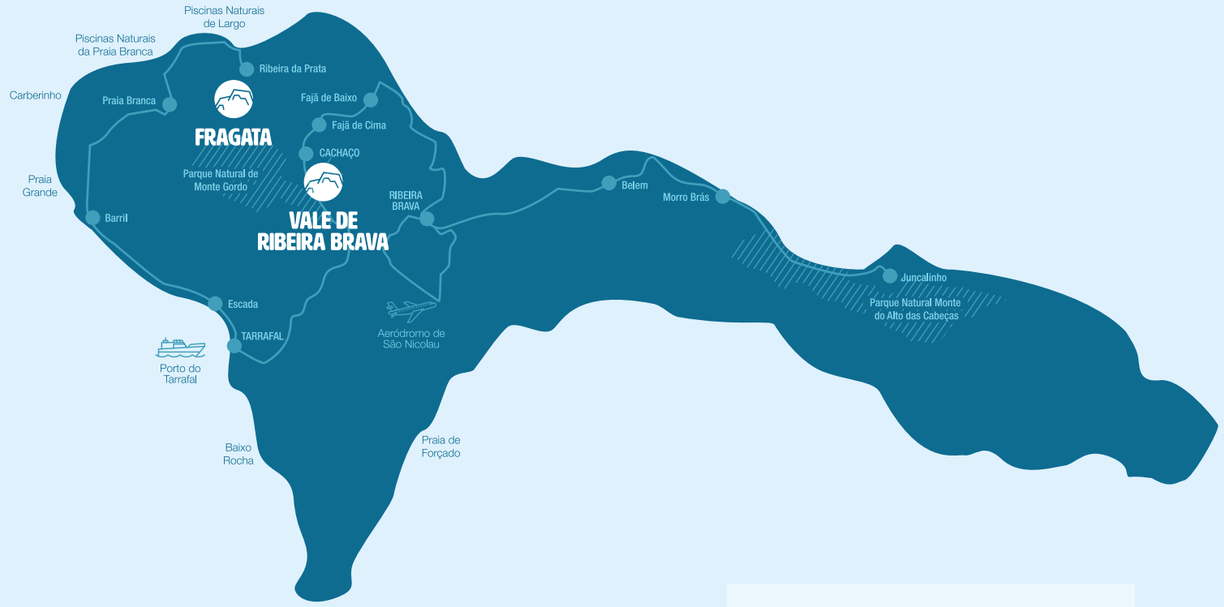
https://www.getyourguide.com/

https://www.so-guide.com/

Assim, aconselhamos a que faça uma programação prévia dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou nos postos de turismo.



# MAPA DA ILHA DE SÃO NICOLAU






# SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: VALE DA RIBEIRA BRAVA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
16.6182873, -24.33259192

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada

**POPULAÇÃO:**
572 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Ribeira Brava de São Nicolau

**POSTO DE SAÚDE:**
Na aldeia

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e pecuária

## VALE DA RIBEIRA BRAVA

O Vale de Ribeira Brava pertence ao concelho de Ribeira Brava e deve o seu nome ao aspeto impetuoso da sua ribeira em época de chuvas.

Vale majestoso de uma beleza rara, tem o seu ponto mais alto no Monte Cintinha, que se ergue de forma esplendorosa em forma de catedral, e o ponto mais baixo na praia de nome 'Prainha'. Este vale abriga um conjunto de aldeias rurais, espalhadas a diferentes altitudes mas muito semelhantes entre si: Água das Patas, Campinho, Mofina e Pombas. Nestas aldeias, os habitantes dedicam-se principalmente à prática agrícola, aproveitando a fertilidade dos terrenos da região.

Ao longo da sua extensão longitudinal, caracteriza-se por uma diversidade climática que enriquece e diversifica a sua paisagem. Na parte superior, apresenta um clima húmido, na região intermédia, um clima sub-húmido e na parte inferior climas árido e semiárido, onde se pode encontrar algumas espécies endémicas, plantas fruteiras, bem como plantas medicinais e espécimes com particular valor cultural, como seja a "bela sombra" e a "lembalemba", também eles "monumentos verdes" que prestam serviços de valor intangível, pelos habitats que acolhem, as terras que "agarram", pelas histórias que contam e as memórias que criam

Este vale tem também um valor sagrado, profundamente enraizado no imaginário e memória coletiva das comunidades. Devotos da Nossa Senhora de Monte Cintinha todos os anos se deslocam à Capela de Nossa Senhora de Monte Cintinha para cumprir promessas e visitar Nossa Senhora.

Rodeado por majestosas montanhas, o Vale da Ribeira Brava é percorrido por diversos trilhos que possibilitam explorar esta localidade, como seja a Rota Mãe, que atravessa a ilha de São Nicolau de uma ponta à outra.

Percorrer as aldeias do Vale da Ribeira Brava é também imergir no quotidiano das suas afáveis gentes, comece num extremo e termine no outro, passando por todas, Água das Patas, Campinho, Mofina e Pombas, e testemunhe as práticas agrícolas, conheça e aprenda com os habitante os saberes tradicionais da cestaria, do fabrico de tambores e ferramentas, verdadeiras heranças culturais, visite um trapiche e prove um grogue de qualidade invejável!

### SABIA QUE?

Ribeira Brava foi durante muitos anos o centro da intelectualidade cabo-verdiana, distinguindo-se como um importante foco de cultura que veio influenciar várias gerações. Foi o berço do movimento literário "Claridade", um marco para a literatura cabo-verdiana, fundado por nomes como Baltazar Lopes, Manuel Lopes, João Lopes e Jorge Barbosa em 1936.

**"Lá no cimo, um silêncio repousante envolve o visitante num ambiente que adquire significado e beleza diferentes, quase místicos, convidando à reflexão e contemplação (meditação). Parece que lá se sente mais de perto a força da natureza, algo que nos ultrapassa, mas que nos proporciona paz de espírito."**

**Lopes Filho, J. (1995). Cabo Verde, retalhos do quotidiano. Portugal: Caminho.**

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

O núcleo urbano mais próximo deste conjunto de aldeias é Ribeira Brava, de fácil acesso ao aeródromo de Campo de Preguiça e ao Cais de Tarrafal, através de duas estradas asfaltadas. Está ligada à zona Leste da ilha com estrada até Juncalinho e deste a Carriçal, com via transitável.

O vale é cortado longitudinalmente por uma estrada que vai desde a Vila da Ribeira Brava, até à zona de Água das Patas, a cerca de 4 km, e por caminho vicinal de Água das Patas até Cachaço.

As aldeias são servidas por um sistema de transportes regular, efetuado por Hiaces, que partem da cidade de Ribeira Brava e viajam até às aldeias deixando e apanhando clientes pelo caminho. Estas ligações acontecem entre três a quatro vezes por dia.

Alternativamente pode percorrer a estrada de acesso a Tarrafal até Cachaço e, a partir de Monte Cintinha descer o caminho vicinal até Água das Patas.

O vale está em boas condições de acessibilidade, em termos de vias rodoviárias, caminhos vicinais secundários, passíveis de assegurar acesso seguro a todos os cantos do vale.

### TARRAFAL DE SÃO NICOLAU - RIBEIRA BRAVA

**Localização:** 45min. de veículo a partir do cais de Tarrafal;

**Distância:** cerca de 27km em veículo

### AERÓDROMO DE CAMPO DE PREGUIÇA - RIBEIRA BRAVA

**Localização:** 10min. em veículo a partir do aeródromo;

**Distância:** cerca de 5km em veículo

### RIBEIRA BRAVA – ÁGUA DAS PATAS

**Localização:** 10min. em veículo a partir de Ribeira Brava;

Estrada curvilínea;

**Distância:** cerca de 4km em veículo

A partir de Águas Patas, tomar os caminhos vicinais para Campinho, Mofina e Pombas

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Estas aldeias têm um alargado número de atrações e experiencias, da qual se destacam as que se relacionam com as paisagens do Vale de Ribeira Brava e com as manifestações culturais.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas nestas localidades, onde se combina a música e dança tradicional à gastronomia típica diversificada e outras manifestações culturais, destacam-se a Festa de Santa Cruz a 3 de maio, a Festa de Nossa Senhora do Monte Cintinha, as Festas Juninas e a Festa de Carnaval.

**SABIA QUE:**

**O Vale da Ribeira Brava acolheu os primeiros povoadores da ilha que em situação de desespero, vindos do Porto da Lapa (primeiro ancoradouro da ilha), se assentaram no fundo do Vale, fugindo à cólera dos piratas.**

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### MIRADOURO MONTE CINTINHA

**Localização:** 1,2 km da aldeia (por caminhos vicinal)

**Coordenadas:** 16.6219083, -24.3323320

Deste local é possível ter uma perspetiva completa de todo o Vale da Ribeira Brava, visualizando-se todas as aldeias que o compõem, incluindo a cidade da Ribeira Brava.

### MIRADOURO DO SANTUÁRIO DO MONTE CINTINHA

**Localização:** 1,5 km da aldeia (por caminhos vicinal)

**Coordenadas:** 16.6232820, -24.3315689

Deste miradouro, onde se encontra o Santuário do Monte Cintinha, é possível ter uma perspetiva completa do vale da Ribeira Brava, emoldurado pelo Monte Cintinha e restantes montanhas. Adicionalmente é possível ver o parque natural do Monte Gordo.




SANTUÁRIO DO MONTE CINTINHA

**SABIA QUE:**

O Santuário do Monte Cintinha é um lugar consagrado, de peregrinação e de celebrações da fé, de encontro e para onde acorrem muitas pessoas, em sinal de devoção e manifestação da fé e da devoção à Maria, lugar de encontro de povos e cultura. Foi elevado à categoria de Santuário, a 2 de Junho de 2019.

### MONTE KASADOR

**Localização:** Entre as localidades de Água das Patas e Cachaço

**Coordenadas:** 16.621655, -24.332315

O mítico Monte Kasador, correspondência em português de monte casamenteiro, revela através de um jogo mágico de pedrinhas o destino das moças, relativamente à sua sorte de casar ou não, mantendo-se profundamente enraizado no imaginário e memória coletiva local.

Diz a tradição que, ao atirar uma pedra ao Monte Kasador, se ela permanecer no topo, isso significa que o atirador se irá casar.



### PARQUE NATURAL DE MONTE GORDO – PNMG

**Localização:** Cachaço. Próximo do Miradouro do Santuário do Monte Cintinha

**Coordenadas:** 16.622371, -24.336260

Considerado uma das sete maravilhas de Cabo Verde, é um dos locais que vale a pena visitar, tirando partido da rede de trilhos disponível. Pode iniciar a sua visita pelo Centro de Interpretação Ambiental do Parque, onde pode conhecer melhor este património natural e organizar a sua visita.

## CAPELA DA SEDE DE SABEDORIA

**Localização:** Campinho

**Coordenadas:**
16.618048, -24.318539

Património Imaterial, a capela localiza-se na aldeia de Campinho e foi construída em honra de Nossa Senhora da Sede de Sabedoria.



## TRAPITCHE MIGUEL LEI

**Localização:** Água das Patas

**Coordenadas:**
16.618135, -24.324180

Unidade de produção do típico grogue, aguardente de cana-de-açúcar, onde é possível ver o processo de produção do início ao fim e provar um delicioso grogue, considerado um dos melhores de São Nicolau e de Cabo Verde.

A produção é sazonal, normalmente de Janeiro a Junho.



## ÁRVORES SINGULARES

**Localização:** Ao longo do vale.

A "árvore do amor" está localizada junto ao início do caminho vicinal que desce para Água da Patas.

**Coordenadas:**
17.1897848, -25.1023674

Ao percorrer o vale poderá ver árvores e plantas com particular valor cultural, como seja a "bela sombra" e a "lembalemba".

Destaca-se um espécime de "bela sombra", localmente apelidado de "árvore do amor", um monumento vivo, cujo crescimento particular do tronco formou uma pequena "caverna" no seu interior.

## GRUPO DE TAMBOREIROS CASSAFE

Património Imaterial. Grupo de tamboreiros, cujas atuações decorrem principalmente durante as festas Juninas.



ÁRVORE DO AMOR

## BAILE DE REBECA

Se tiver oportunidade não deixe de ir a um baile de rebeca, bailes populares, onde o violino, chamado de rebeca, é protagonista ao interpretar musica tradicional, principalmente mazurca e morna. Aqui todos são convidados a dançar!

## CONTRADANÇA

Património Imaterial. Dança típica de Cabo Verde, realizada na aldeia de Cachaço aquando da visita de turistas. Esta ação é planeada pelos guias da região.



GRUPO "PAU E CORDA"

www.facebook.com/elya.cruza



# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

As aldeias do Vale da Ribeira Brava estão integradas na Rota Mãe dos 200 km de trilhos mapeados e sinalizados que ligam a ilha de Carriçal e Carberinho. Estão posicionadas na convergência da rota do trilho principal que liga o Vale da Ribeira Brava a Queimadas e duas rotas complementares, da qual se destaca a SNC3, que liga o Vale da Ribeira Brava a Cachaço.

## SNC3 – VILA RIBEIRA BRAVA – CACHAÇO

**Duração:** 2h

**Distância:** 4,8km

**Sinalização:** Sim

**Tipo de percurso:** Linear

**Dificuldade técnica:** Moderada

**Início do percurso:**
Vila da Ribeira Brava

**Fim do percurso:** Cachaço

Inicia-se na Vila da Ribeira Brava e segue um caminho de peregrinação na direção do Santuário do Monte Cintinha, situado no Monte Cintinha. O percurso termina no Cachaço onde tem ligação com o Percurso Principal. Este percurso permite a passagem por todas as Aldeias Rurais do Vale de Ribeira Brava.

**Para mais informações referentes consulte a ligação web em:**
https://pt.wikiloc.com/
(usuário Saniclautrails)

# ONDE FICAR E COMER

As Aldeias Rurais do Vale de Ribeira Brava não possuem nenhum alojamento que possa albergar visitantes, no entanto, na vila de Ribeira Brava, a cerca de 3,5 km (10 minutos de carro), poderá encontrar bastantes opções.

Nem todas as unidades de alojamento proporcionam sistema wifi de internet, mas as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer cidade.

Em termos de restauração encontra um estabelecimento onde poderá ter oportunidade de provar as gastronomia local.

## BAR RESTAURANTE RAMOS

**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Feijoada, cachupa, fringinato, peixe e frango grelhado

**Comodidades:**
O bar restaurante Ramos é um espaço pequeno, simples e acolhedor, ideal para os visitantes provarem as iguarias regionais.

**Coordenadas:**
16.620208, -24.311943

Nas aldeias é possível coordenar, com o apoio de guias locais, a reserva de refeições junto de famílias que costumam abrir as suas portas aos turistas e visitantes para convívio e partilha de experiências gastronómicas.

Nestas aldeias rurais existem diversos estabelecimentos de comércio local, geralmente de carater familiar onde pode adquirir produtos de primeira necessidade, assim como produtos regionais.

Funcionam geralmente de segunda a domingo, das 08:00h às 19:00h e estão localizadas em pontos estratégicos da via principal do Vale.



## HEITOR RAMALHO

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Água de Patas

## MERCEARIA GOMES GRAÇA

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Água de Patas

## JOÃO MANUEL SOARES

**Tipologia:** Snack-Bar e discoteca

**Serviços prestados:** Serviço de bar de pequenas dimensões

**Localização:** Campinho

## MERCEARIA BOA TARDE

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Campinho

## MERCEARIA OLIVEIRA

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Campinho

## MIMALVA VIEIRA NASCIMENTO

**Tipologia:** Bar

**Serviços prestados:** Serviço de bar de pequenas dimensões

**Localização:** Campinho

## MANUEL SILVA RAMOS

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade

**Localização:** Campinho

# SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA

O vale pode ser percorrido em toda a extensão graças a uma rede de trilhos e de estradas secundárias que se complementam, permitindo aos visitantes e turistas passar por locais de interesse como Ribeira de Calhaus, Hortelã, Praia Branca e Carbeirinho, ligado à estrada nacional e integrado nos percursos do Parque Natural e Monte Gordo, permitindo fazer percursos circulares e complementares que abarcam todo o território do município do Tarrafal. Percorrendo o vale é possível apreciar uma grande diversidade de habitats que se reflete na variedade da flora e da fauna, devido à sua localização circundante ao Parque Natural de Monte Gordo.

Dos vários circuitos pedestres identificados em São Nicolau que passam por este vale destacam-se os seguintes:

**Hortelã - Ribeira dos Calhaus - Fragata - Ribeira Prata;**

**Cachaço – Canto Fajã - Fragata - Ribeira Prata;**

**Tarrafal- Hortelã - Ribeira de Calhaus - Fragata- Ribeira Prata.**

Todos estes trilhos podem ser feitos no sentido inverso, iniciando assim em Ribeira Prata. Em alternativa, há quem opte por um trilho mais curto, percorrendo apenas o circuito dentro do próprio vale, indo de Ribeira Prata a Fragata ou vice-versa.

Os aspetos culturais únicos deste local estão vivamente expressos na dança, musica e gastronomia. Nas aldeias é possível assistir à produção artesanal de tambores, elemento central em diversas festividades. Uma experiência única, onde se pode aprender mais sobre esta arte e experimentar o rufar do instrumento, criando um eco espantoso em todo o vale.

O misticismo e encanto do vale são adensados com a existência da Rotcha Scribida. Localizada em Ribeira Brava, é uma formação rochosa com inscrições cuja origem se desconhece mas que fazem parte do imaginário das comunidades.

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
16.655162, - 24. 354095

**TIPOLOGIA:**
Agrícola, Montanha e Caminhada

**POPULAÇÃO:**
Fragata- 172 habitantes
Ribeira Prata- 343 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Tarrafal

**POSTO DE SAÚDE:**
Ribeira Prata

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Cobertura razoável

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e pecuária, onde se salienta a produção de cana-de-açúcar, mandioca, feijão e banana.



# VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA

O vale da Ribeira Prata/ Fragata pertence ao concelho de Tarrafal e localiza-se na zona noroeste da Ilha, a 26 km da cidade do Tarrafal.

Este vale estrondoso, que se afunda a pique pelas montanhas, forma duas localidades contiguas, Fragata, no sopé do Monte Gordo, e Ribeira Prata, onde a ribeira desagua no mar. Estas localidades são salpicadas por pequenos povoados, como Cruzinha, Topo, Fragatone e Santa Bárbara, habitados por pessoas simples, afáveis e diligentes.

Na época das chuvas, julho a outubro, após forte precipitação, para ali se dirigem fortes caudais. Nas montanhas, que parecem querer rasgar o céu, múltiplas linhas de água convergem e atravessam todo o vale, atingindo a plena força na Ribeira Prata, seguindo então em direção ao mar. Nesta época do ano o vale "veste-se" de um verde impressionante, contrastando com os tons dourados da época seca, trazendo até si muitos visitantes, que se vêm refrescar nas cachoeiras e reservatórios.

Destaca-se nestas localidades as abundantes propriedades de regadio esculpidas em socalcos, com as casas tradicionais empoleiradas no topo, em permanente vigilância. São muitos os produtos da terra, comummente produzidos através de agricultura biológica, como a cana de açúcar, a mandioca e a manga.

Alguns dos produtos da terra são também aqui transformados em produtos regionais, como a farinha-de-pau, também conhecida por farinha de mandioca. No vale é possível testemunhar este duro trabalho de confeção tradicional, onde a população se ajuda mutuamente. Colher, descascar, ralar e secar a mandioca, não é um trabalho fácil. Outros produtos regionais de destaque são o grogue (aguardente de cana de açúcar), produzidos em trapiches que se podem visitar, os doces e os licores.

A partir de Fragata não existe no vale estrada transitável, a partir desse ponto os sinuosos caminhos empedrados desafiam continuamente a população local e visitantes, como a Ladeira de Mancebo que serpenteia no topo do vale. Estas vias são percorridas pelos habitantes com uma facilidade desconcertante, contando, muitas vezes, com a ajuda de burros para transportar cargas mais pesadas.

> **"Ribeira da Prata! Não esqueço o seu encanto penetrante, que vem não se sabe de onde. A povoação disseminada pela ribeira, com as casas perdidas no meio do canavial. A sua gente de voz cantante. E o mar, sempre na boca da ribeira, a envolver-nos o coração de uma mortalha verde de esperanças."**
>
> **Lopes, B. (2014). Chiquinho: romance. Portugal: A Bela e o Monstro.**

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

As aldeias do Vale de Ribeira Prata/Fragata encontram-se isoladas no interior do vale, rodeadas de montanhas. Isto é especialmente notório no que remete à localidade de Fragata, por ser apenas acessível através de caminhos vicinais/ trilhos (desde o Canto Fajã, Praia Branca ou Ribeira Prata).

O acesso a Ribeira Prata (localizada no início do vale) é efetuado através de uma estrada empedrada, em boas condições, que liga a aldeia à cidade do Tarrafal, passando por Praia Branca, num percurso com cerca de 22 km de extensão (cerca de 40 minutos de carro). Para além disso, atualmente encontra-se em fase de construção uma extensão desta estrada que permitirá ligar a Ribeira Prata à aldeia de Fragatone, ponto a partir do qual continuará a ser feito apenas através de caminhos vicinais/ trilhos.

Existe um trilho que liga o Canto Fajã a Fragatone, um percurso com diversas subidas e descidas que demora cerca de duas horas e meia a percorrer. Apesar da sua dificuldade, este percurso encanta pela riqueza paisagística, uma vez que é realizado no interior do Vale da Ribeira.

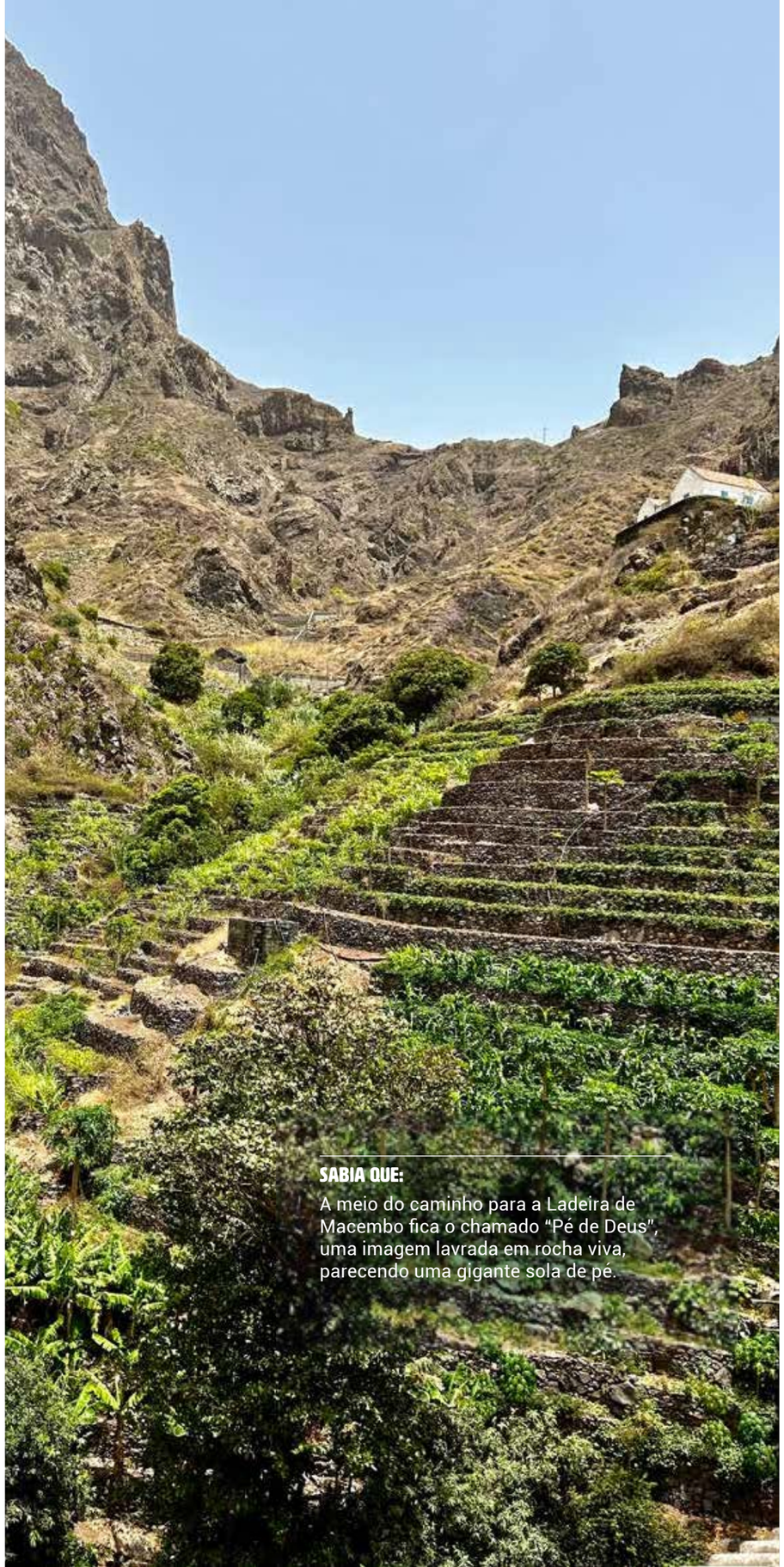
### TARRAFAL – RIBEIRA DE PRATA

**40 min de veículo a partir de Tarrafal;**

**Distância: cerca de 22 km**

**Outras informações:**

**Recomenda-se a consulta da lista de guias locais experientes para apoiar nos diversos percursos.**



**SABIA QUE:**

A meio do caminho para a Ladeira de Macembo fica o chamado "Pé de Deus", uma imagem lavrada em rocha viva, parecendo uma gigante sola de pé.

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Estas aldeias têm um alargado número de atrações e experiencias, da qual se destacam as que se relacionam com as paisagens do Vale de Ribeira Brava e com as manifestações culturais.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas nestas localidades, onde se combina a música e dança tradicional à gastronomia típica diversificada e outras manifestações culturais, de onde se destaca o Festival de Água Doce, durante a época das chuvas na Ribeira Prata, a festa de romaria de São José festejado na Fragata a 19 de março, as Festas de São João em Praia Branca e a Festa de Reis celebrada a 6 de janeiro em Ribeira Prata. Além destas festas, as comunidades organizam vários bailes tradicionais como baile rebeca, baile de badjona/saiona onde se prima pelo uso de vestes tradicionais.

Em seguida listamos algumas das atrações destas aldeias rurais e arredores.

### PAISAGEM DO VALE FRAGATA – RIBEIRA PRATA

**Distância:** 0 km

**Coordenadas:**
16.6407724, -24.3638546

Do topo de Fragata é possível ter uma perspetiva generalizada de todo o vale, com as suas montanhas verdejantes e os socalcos para a agricultura sempre presentes. Deste ponto é possível ver os vários povoados do vale.

### TOQUE DE SÃO JOÃO

**Localização:** Fragata

Património Imaterial. Na localidade de Fragata existe a produção de tambores utilizados para criar diversos ritmos típicos da ilha. Nesta aldeia, existe um toque de tambor único, tocado durante a celebração das festas de S. João. Este toque é diferente do que é utilizado em outras partes da ilha de S. Nicolau e na ilha de S. Antão.

### ROTCHA SCRIBIDA

**Distância:** 270 m (Ribeira Prata)

**Coordenadas:**
16.6618420, -24.3630708

Afloramento rochoso com algumas marcas, de origem geológica, que parecem desenhos/ inscrições. Durante muito tempo, no imaginário coletivo da região, subsistiu a ideia de que tais marcas poderiam ter sido feitas por piratas.



### PISCINAS NATURAIS DE LARGO

**Localização:** Parte litoral de Ribeira Prata

Na parte litoral que acerca Ribeira Prata podem ser encontrada as piscinas naturais de agua salgada, com água cristalina, são ideais para, quando o mar o permite, dar um mergulho ou apenas para contemplação.



PISCINAS NATURAIS DE LARGO

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza destas localidades têm para lhe oferecer.**

## SNP4 – PRAIA BRANCA – CACHAÇO (PASSANDO POR FRAGATA)

**Duração:** 4h55

**Distância:** 10,30km

Percurso linear sinalizado.

**Dificuldade técnica:** difícil

Inicia-se no Cachaço, na entrada do Parque Natural de Monte Gordo e percorre-se ao longo dos trilhos do Parque. Começa-se a descer por trilhos ladeados por resquícios de culturas de café e de tabaco, chegando-se a Canto Fajã, sobe até Assomada de Macebo e desce até Fragata. Após chegar a Fragata sobe-se ligeiramente até a um dos pontos mais altos e inicia-se a descida até Praia Branca.

**Para mais informação:**

https://pt.wikiloc.com/

(usuário Saniclautrails)

## SNL3 RIBEIRA PRATA – TARRAFAL

**Duração:** 7h15 h

**Distância:** 16,5km

Percurso linear sinalizado.

**Dificuldade técnica:** difícil

Este percurso liga a Ribeira Prata ao Tarrafal. Inicia-se à entrada de Ribeira Prata junto às antenas de telecomunicações e segue o caminho que sobe ao longo de Fragata, passado o vale segue até ao Tarrafal onde termina em frente ao Museu da Pesca.

**Para mais informação:**

https://pt.wikiloc.com/

(usuário Saniclautrails)

**SABIA QUE:**

Uma vez que não existe estrada transitável em Fragata, a recolha de resíduos domésticos, duas vezes por semana, é feita por uma jovem mulher, que presta este serviço através da associação comunitária de Fragata. O transporte é feito com auxilio de um burro até Ribeira Prata, onde existe um ponto para o respetivo depósito.

COLHER, DESCASCAR, RALAR E SECAR A MANDIOCA,

# ONDE FICAR E COMER

Não existe ainda oferta de serviços de alojamento nestas aldeias rurais.

Existem algumas mercearias e bares que também podem servir refeições, tendo que se fazer a encomenda previamente. Existe também a possibilidade de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia. Recomenda-se o recurso a guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

Os estabelecimentos comerciais existentes são os seguintes::

## MERCEARIA FRAGATONA

**Tipologia:** Bar

**Serviços prestados:** Serviço de bar e venda de produtos de primeira necessidade.

Neste local também fazem refeições por encomenda.

**Localização:** Fragata (Santa Bárbara)

## BAR CABRA

**Tipologia:** Bar

**Serviços prestados:** Serviço de bar e restaurante.

**Localização:** Ribeira Prata

## CHE ISABEL (BELA E DUDU)

**Tipologia:** Mercearia e restaurante

**Serviços prestados:** Serviço de bar e restaurante.

Neste local também fazem refeições, no entanto deve ser feita a encomenda previamente.

**Localização:** Ribeira Prata

## MERCEARIA LAURA

**Tipologia:** Mercearia

**Serviços prestados:** Venda de produtos de primeira necessidade.

Neste local também fazem refeições, por encomenda.

**Localização:** Ribeira Prata

# SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: A NÃO PERDER!

Esperamos que este pequeno roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta das aldeias rurais que a maravilhosa ilha de São Nicolau tem para lhe oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 2 a 3 dias para desfrutar de São Nicolau, aqui fica o que não pode perder na visita às duas localidades que lhe propomos.

**RIBEIRA BRAVA**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Vale da Ribeira Brava e Monte Cintinha

**RIBEIRA PRATA/ FRAGATA**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** Rotcha Scribida e as Montanhas do Vale da Ribeira de Prata

No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos e possibilidades de visitas às montanhas e vales que fazem as molduras das nossas aldeias, assim como as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:

Roteiro Fogo – Brava

Roteiro Maio

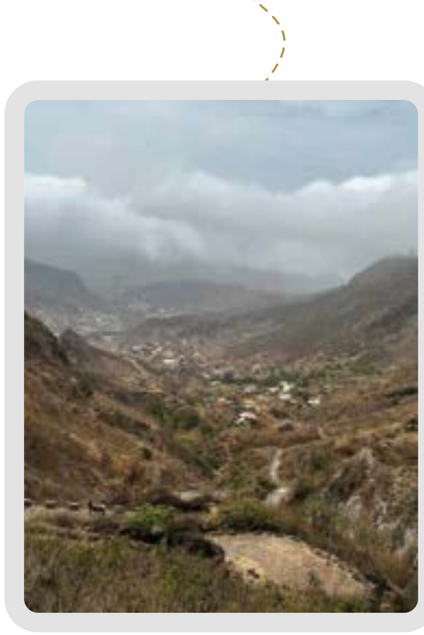
Roteiro Santiago

Roteiro São Nicolau

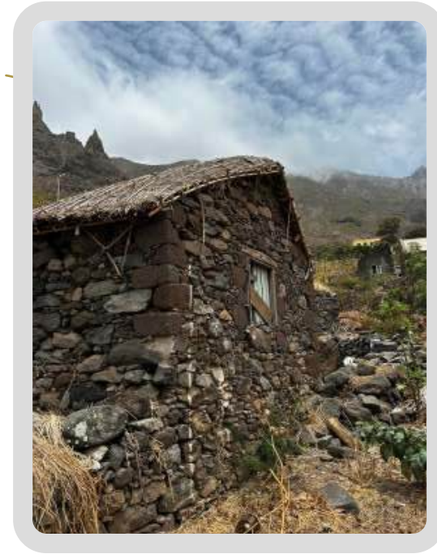
Roteiro Santo Antão

Aceda a todos os roteiros em
visite-caboverde.com



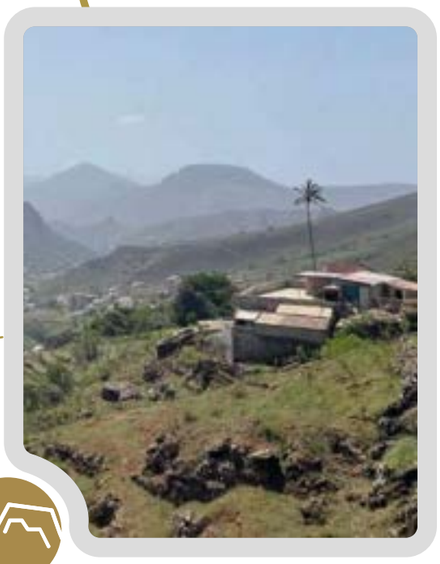









FRAGATA



VALE DE RIBEIRA BRAVA

ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!

# FLORA

A Flora terrestre de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endémicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endémica de Cabo Verde, Romeiras *et al*., 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endémicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável.

São Nicolau é uma das ilhas de Cabo Verde com maior número de espécie endémicas, estão identificadas 49 de um total de 92. Do total das espécies endémicas do país, 12 são endémicas de São Nicolau, com particular destaque para a macela-do-Gordo (Nauplius smithii), uma espécie que só é encontrada no Parque Natural de Monte Gordo.

A Ilha de São Nicolau é também um dos principais habitats de dragoeiros (Dracaena draco), que se podem encontrar em relativa quantidade e que é considerado um símbolo de São Nicolau. Esta espécie está classificada como "em perigo" de acordo com os critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN).




MACELA-DE-GORDO



# FAUNA

No que diz respeito à fauna, encontram-se identificadas em Cabo Verde mais de 2000 espécies terrestre, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes 95%) e Cordados (3%).

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km2 proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.

## BIODIVERSIDADE TERRESTRE

### AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Na Ilha de São Nicolau regista-se a presença de espécies ameaçadas, tal como a tchota-de-cana (Acrocephalus brevipennis), uma ave endémica de Cabo Verde, que só pode ser encontrada em três ilhas do arquipélago, São Nicolau, Santiago e Fogo.

### RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endémicas e apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos *et al* 2003).

**SABIA QUE:**

**Em 2020 Investigadores desvendam nova espécie de osga na ilha de São Nicolau em Cabo Verde. Com a descoberta desta nova espécie, a ilha de São Nicolau alberga agora três espécies de osgas únicas. Os investigadores designam a nova espécie de osga de *Hemidactylus Nicolauensis*.**

### ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo com maior diversidade especifica de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endémicas identificadas a nível nacional).

Quanto aos insetos têm principal destaque as libélulas (Odonata) e borboletas (Lepidoptera), com a ocorrência de 16 espécies no país.

## BIODIVERSIDADE MARINHA

### PEIXES

Cabo verde é um importante centro da biodiversidade marinha mundial. Estão reportadas 639 espécies de peixes nas águas de Cabo Verde e os últimos estudos apontam para a presença de 315 espécies de peixes nas zonas costeiras, incluindo 20 espécies endémicas.

### AVES MARINHAS

As aves marinhas ou pelágicas dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagarras e os painhos. Em São Nicolau nidifica o petrel Gongon (Pterodroma feae), uma ave marinha endémica de Cabo Verde, que não se reproduz em mais nenhum outro local do mundo.

### RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (*Caretta caretta*) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (*Eretmochelys Imbricata*) e de Tartaruga-verde (*Chelonia Mydas*).

### MAMÍFEROS MARINHOS

Os cetáceos em Cabo Verde apresentam uma diversidade interessante, destacando-se, por exemplo, a Baleia-de-bossa (*Magaptera Novaeangliae*).

### MOLUSCOS MARINHOS

Estão descritas em Cabo Verde 107 espécies endémicas, representam cerca de 10% da diversidade mundial de Conus (Tenorio *et al*., 2017), a riqueza de espécies é maior nas ilhas do Sal, Boa Vista e Maio (Peters *et al*., 2016).

### COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um "hotspot" importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse, 4 dos quais em São Nicolau (Lopes, Evandro & Freitas, Rui & Siva, Osvaldina, 2016).

# CONTATOS ÚTEIS

**CENTRO DE SAÚDE DO TARRAFAL**
Telf: +238 236 11 30

**HOSPITAL RIBEIRA BRAVA**
Telf: +238 235 11 30

**CÂMARA MUNICIPAL DO TARRAFAL DE SÃO NICOLAU**
Cidade do Tarrafal, Tarrafal
Telf.: +238 938 56 31
E-mail: municipio.tarrafal@gmail.com

**CÂMARA MUNICIPAL DA RIBEIRA BRAVA:**
Estância, Ribeira Brava
Tel.: +238 235 23 23

**BOMBEIROS:**
**Ribeira Brava**
Telf: +238 235 11 94
**Tarrafal**
Telf: +238 236 11 62

**POLÍCIA:**
**Ribeira Brava**
Telf: +238 235 11 32
**Tarrafal**
Telf: +238 236 11 32

**SNL TURISMO**
Telf.: +238 595 14 00
E-mail: info@saniclautrails.com
https://www.saniclautrails.com/

**AERÓDROMO DE SÃO NICOLAU**
Campo da Preguiça, Ribeira Brava
Tel.: +238 235 13 13 / +238 235 15 00
E-mail: feedback.sne@asa.cv

**ALOU**
https://www.alou.cv/

**UNITEL T+**
https://www.uniteltmais.cv/

**PONTOS DE INTERNET FREE ZONE:**
Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.



# MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

| PORTUGUÊS | ENGLISH | CRIOULO (SANTIAGO) | CRIOULO (SÃO VICENTE) |
|---|---|---|---|
| Sim | Yes | Sin | Sin |
| Não | No | Nau | Nau |
| Talvez | Perhaps | Talves | Talves |
| Por favor | Please | Pur favor | D'favor |
| Com licença | Excuse me | Kon lisensa | Kolsensa |
| Desculpe | Pardon me | Disculpam | Dsculpam |
| Obrigada | Thank you | Obrigadu | Obrigada |
| De nada | You're welcome | Es é ka nada | Es ne nada |
| Eu não entendo | Ido not understand | | Un ka intende |
| Eu não sei | Ido not know | N ka ta konprende | N ka sabe |
| Repita, se faz favor | Repeat it, please | N ka sabi | Fala ot vez, d'favor |
| Quero comprar | I want to buy | Torna fla, | È tonté? |
| Quanto custa? | How much? | pur favor | Tont kel |
| Vem cá | Come here | E kantu? | t kustá |
| Como te chamas? | What is your name? | Kantu kusta? | Ben li |
| Meu nome é... | My name is... | Ben li | Mané ke |
| Porquê? Quando? | Why? | Mó ki bu tchoma? | bo nome? |
| Quem? | When? | Nha nomi é.... | Nha nome é... |
| O que? | Who? | Pamódi? Kuandu? | Mod kem? Kondé? |
| | What? | Ken? | Ken? |
| | | Kuzé? | O ke? |

# APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

## DEIXE OS SEUS DESTINOS MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões, por mais irrelevantes que lhe possam parecer, têm impacto e importam!

### CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável

### TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUA ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade

### RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolva-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo

### RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza

### AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos




**Publique as suas fotos e partilhe :**

**#caboverderural**

ALDEIAS RURAIS
Valorização Turística e Ambiental de Aldeias Rurais

# FOGO BRAVA

Ilhas de

# CABO VERDE

Do coração

# ÍNDICE


| | | | |
|---|---|---|---|
| FICHA TÉCNICA | 1 | A ILHA BRAVA | 33 |
| CABO VERDE | 2 | FAJÃ D'ÁGUA | 36 |
| O ROTEIRO | 6 | A NÃO PERDER! | 44 |
| A ILHA DO FOGO | 9 | FLORA | 46 |
| CHÃ DAS CALDEIRAS | 14 | FAUNA | 50 |
| PAI ANTÓNIO | 22 | CONTATOS ÚTEIS ILHA DO FOGO | 54 |
| CAMPANAS DE CIMA | 26 | CONTATOS ÚTEIS ILHA BRAVA | 55 |
| | | MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO | 55 |
| | | FRUIÇÃO SUSTENTÁVEL | 56 |


# FICHA TÉCNICA


**TÍTULO**

Roteiro das Aldeias Rurais
do Fogo e Brava

**ÂMBITO**

Este Roteiro surge no âmbito do projeto Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais: Assistência Técnica na Elaboração da Metodologia de Planeamento, enquadrado na Agenda de Cooperação entre o Ministério do Ambiente e da Ação Climática da República Portuguesa e o Ministério da Agricultura e Ambiente da República de Cabo Verde, assinada em 25 de junho de 2021, segundo a qual os signatários se comprometeram em estabelecer um quadro de cooperação em matéria de ambiente, para o período de 2021 a 2024.

**FINANCIADORES**

Fundo Ambiental do Ministério do Ambiente e Ação Climática da República Portuguesa e Fundo do Ambiente do Ministério da Agricultura e Ambiente da República de Cabo Verde

**EXECUTORES / AUTORES**

African - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável: Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

UGP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais
Dulcelina Costa, Evelyne Pereira, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

**FOTOGRAFIAS**

African

**COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**

African, Pedro Canha
e rawpixel.com on Freepick

**EXECUÇÃO GRÁFICA**

African e Pedro Canha

**ISBN - 978-989-33-7534-1**



O conteúdo da presente publicação é da total responsabilidade dos seus autores.



**AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem o apoio e colaboração da Cooperação Portuguesa, através do Camões, ICL, IP. Agradecem, igualmente, a participação e partilha de todas as comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.


**Promotores**

GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.

Ministério da Agricultura e Ambiente
Ministério do Turismo e Transportes

Ilhas de CABO VERDE
Do coração

**Entidade proponente**

Ministério da Agricultura e Ambiente
Fundo do Ambiente

**Entidades executantes**

ALDEIAS RURAIS

AFRICAN

**Financiadores**

REPÚBLICA PORTUGUESA
AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

CAMÕES INSTITUTO DA COOPERAÇÃO E DA LÍNGUA PORTUGAL
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

FUNDO AMBIENTAL

Ministério da Agricultura e Ambiente
Fundo do Ambiente

# BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías. Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão "adormecido" do Fogo.
Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

# CABO VERDE EM PONTOS

**LOCALIZAÇÃO:**
Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

**PAÍSES VIZINHOS:**
Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias.

**DIMENSÃO:**
10 ilhas, num total de 4.033 km$^2$

**CLIMA:**
Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

**ESTADO:**
República semipresencialista

**POPULAÇÃO:**
550.000 habitantes (2019)

**CAPITAL:**
Praia (Ilha de Santiago)

**OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:**
Mindelo (Ilha de São Vicente)

**ECONOMIA:**
Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

**PIB PER CAPITA:**
3.293,2 US $ (Banco Mundial) (2021)

**LÍNGUA OFICIAL:**
Português

**RELIGIÃO:**
Maioritariamente Católica

**MOEDA:**
Escudo Caboverdiano (CVE)

**TAXA DE CÂMBIO:**
1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

**LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:**
Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

**CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:**
+238

**HORÁRIO:**
UTC-1

**VOLTAGEM ELÉTRICA:**
220 V, 50 Hz

**PESOS E MEDIDAS:**
Métrico

**DESPORTO NACIONAL:**
Futebol

**FERIADOS NACIONAIS:**
01 de janeiro (Ano Novo);
13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia);
20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral);
março ou abril (Sexta Feira Santa);
1 de maio (Dia do Trabalhador);
05 de julho (Independência de Cabo Verde);
15 de agosto (Assunção);
01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

**SAÚDE E VACINAS:**
Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficias e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

## BANDEIRA:



**SABER MAIS:**
visit-caboverde.com



# MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, São Nicolau e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despender, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

**Bo benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde**

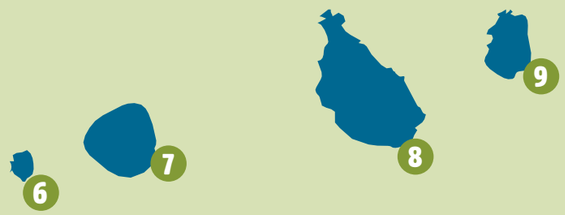
## ILHAS DO BARLAVENTO:

1. Santo Antão
2. São Vicente
3. São Nicolau
4. Sal
5. Boa Vista




## ILHAS DO SOTAVENTO:

6. Brava
7. Fogo
8. Santiago
9. Maio



# O ROTEIRO

FOGO

ALDEIAS RURAIS

BRAVA

Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer as 3 aldeias da ilha do Fogo e a 1 aldeia da ilha Brava, escolhidas pelas suas caraterísticas únicas, assim como as suas zonas envolventes.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para este Roteiro, nestas ilhas inesquecíveis.

Durante a sua viagem vai encontrar paisagens incomparáveis que merecem ser registadas e partilhadas, por isso, publique as suas fotos e partilhe-as com a comunidade global!

#caboverderural

**ROTEIRO ALDEIAS RURAIS DO FOGO E BRAVA:**
**7 a 9 dias** (6 a 8 dias para visitas às aldeias). Deverá considerar mais 1 a 2 dias para a deslocação para Santiago e regresso ao seu destino.

**ILHA DO FOGO (4 A 5 DIAS)**

**1,5 dias:**
- **CHÃ DAS CALDEIRAS**

**1 dia:**
- **PAI ANTÓNIO / MOSTEIROS**

**0,5 a 1 dia:**
- **CAMPANAS DE CIMA**

**ILHA BRAVA (2 A 3 DIAS)**

**1 dia:**
- **FAJÃ D'ÁGUA**

**1,5 dias:**
- **NOVA SINTRA**

**Nota:**
A limitação nas disponibilidades de barco para a ilha Brava pode levar a ter que pernoitar 2 noites, os tempos apresentados são indicativos para a visita às aldeias.

Caso pretenda efetuar alguns dos trilhos apresentados, deverá acrescer esse tempo, ao tempo estimado do Roteiro.





# FOGO




## A ILHA DO FOGO

O Fogo, a ilha negra, onde encontra o famoso vulcão, enquadra-se nas chamadas Ilhas dos Sentidos. Esta é provavelmente a mais singular das ilhas do arquipélago, já que em grande parte é feita de lava, testemunhando as várias erupções deste vulcão ainda ativo, cuja última ocorreu em 2014.

Esta ilha vulcânica, com cerca de 476 km², distribui-se por 3 municípios: São Filipe (a capital com um aeroporto nacional e um porto marítimo), Mosteiros e Santa Catarina do Fogo, localizando-se no grupo do Sotavento. É a 4ª em extensão e a 4ª em densidade populacional, com cerca de 37.861 habitantes, e é onde se situa o ponto mais elevado de Cabo Verde, o Pico do Fogo, derivado das erupções do vulcão, e cuja cratera tem 9 km de largura com uma bordeira de 1 km de altura. Encontra-se a cerca de 60 milhas da ilha de Santiago, havendo ligações aéreas e marítimas, e a 9 milhas (porto a porto) da ilha Brava, havendo apenas ligações marítimas. A ilha mais distante é Santo Antão a cerca de 140 milhas.

Djarfogo (nome em crioulo) foi descoberta a 1 de maio de 1460, pelos navegadores Diogo Gomes e António da Noli. Situada a cerca de 500 km da costa africana, foi batizada com o nome de São Filipe, sendo a 3ª ilha a ser descoberta, foi a 2ª a ser povoada e onde cresceram vastas plantações de algodão, vinha e urzela. No entanto, devido ao seu vulcão ativo, em 1500, passou-se a chamar de ilha do Fogo, motivo que leva também muitas famílias a abandonarem a ilha levando ao seu declínio no séc. XVII. Apenas em meados do séc. XIX, devido à introdução do cultivo do café e ao comércio de vinho com o Brasil, a ilha volta a prosperar.

As suas últimas três erupções tiveram lugar em 1951 (12 de junho), 1995 (02 de abril) e a 23 de novembro de 2014.

A origem e dinâmica das erupções vulcânicas da ilha levaram a que a mesma tenha a forma de um cone, com arribas abruptas no contorno litoral e com a formação de fajãs (Casinha-Bombardeiro, em Santa Catarina, e Mosteiros). É nos flancos do grande cone que se encontram outros pequenos cones, de antigas erupções, onde a vegetação foi crescendo fértil em socalcos e banquetas.

A altitude, o relevo e o perfil de ventos faz com que o Fogo tenha uma espécie de diferenciação microclimática. Assim, no litoral e nas partes mais baixas da ilha, o clima é árido e quente e nas partes mais elevadas, a temperatura tende a diminuir, chegando a apresentar temperaturas próximas do zero, como em Chã das Caldeiras a 1.700 m, com a tendência de aumento da precipitação.

Ao nível das atividades económicas, destaca-se o grande potencial agrícola, nomeadamente a produção de café na zona de Mosteiros, a produção de queijo, fruta e o conhecido vinho anfitrião da região, o Manecon. Atualmente, surgiram outras marcas de vinho que têm vingado no mercado como a Chã, Sodade e Maria Chaves.

### RESERVA MUNDIAL DA BIOSFERA - UNESCO

A 28 de outubro de 2020, a Ilha do Fogo tornou-se Reserva Mundial da Biosfera, pela diversidade de ecossistemas, pela singularidade das suas paisagens vulcânicas, pela geodiversidade e pela diversidade da sua flora e fauna e pelos séculos de convivência com a sua sociedade, o que os tornou merecedores deste reconhecimento internacional do Programa MAB da UNESCO (Homem e Biosfera). Assim, e como a participação e comprometimento da população, esta reserva com 102.142 hectares tem 3 funções principais:

- a conservação: através da preservação dos ecossistemas naturais e do modo de vida das comunidades, incluindo no sentido lato a geodiversidade e a biodiversidade;
- o desenvolvimento económico: promovendo o progresso e o crescimento económico e social das áreas que compõem a Reserva da Biosfera;
- o apoio: prestando o suporte logístico e humano à investigação, divulgação e sensibilização dos valores e singularidade, de forma colaborativa com todos os envolvidos.

Desta forma, e tendo como parte dos objetivos afirmar a identidade, valores, tradições e cultura local, bem como promover a formação e a sensibilização de toda a sociedade civil, este marco coloca Cabo Verde como um dos poucos Países com 2 territórios com este selo da Unesco: a ilha do Fogo e a ilha do Maio.

Apesar da importância que estas atividades agroalimentares têm, a ilha do Fogo começa também a ser conhecida do ponto de vista turístico, tendo como trunfos o seu imponente vulcão e cratera, as suas grutas e os percursos nas montanhas que proporcionam a prática de hiking, trekking ou simplesmente caminhadas para usufruir das maravilhosas paisagens e do Parque Natural do Fogo.

**O PARQUE NATURAL DO FOGO SITUA-SE NA ZONA CENTRAL DA ILHA E É CONSTITUÍDO PELO VULCÃO, A CRATERA, A BORDEIRA E O PERÍMETRO FLORESTAL DE MONTE VELHA. PELA SUA IMPORTÂNCIA TEM O ESTATUTO DE ÁREA PROTEGIDA, CONTRIBUINDO PARA A GESTÃO SUSTENTÁVEL DO MESMO.**

A cultura da ilha do Fogo é rica em gastronomia, artesanato e música. São Filipe, a capital da ilha e a cidade dos sobrados, considerada Património Nacional desde 2013, apresenta um núcleo urbano bem preservado e com uma traça colonial de referência. Por toda a cidade, os sobrados de cores vivas dão uma animação ímpar às suas ruas. A sua arquitetura é única com edifícios de janelas de sacada, portas e varandas em madeira e buganvílias a finalizarem o quadro. É ainda de destacar, as Festas da Bandeira ou Honrar a Bandeira: uma das principais festas tradicionais de Cabo Verde. A 1 de maio e na semana seguinte, cabo-verdianos, emigrantes e turistas rumam ao Fogo em honra do padroeiro da cidade. Durante estes dias, o Pilon (pilar do milho), os desfiles de tamboreiros e coladeiras, as cavalhadas, as corridas de cavalos e o festival de música do Presídio fazem a festa que culmina numa grandiosa procissão e almoço tradicional, na Casa das Bandeiras. Durantes estes dias ocorrem ainda as festas do município com uma agenda cultural, desportiva e musical.

A época de festas na ilha do Fogo, honrando os vários Santos ou Bandeiras e os seus canizades, começa em janeiro e prolonga-se até praticamente outubro. Aí, o povo diz que é altura de pegar na enxada e de trabalhar, aproveitando a chuva, para no ano seguinte voltar a festejar e honrar as suas Bandeiras.

Como atrativos podem-se ainda destacar a região de Mosteiros, a segunda cidade da ilha e com uma importante área montanhosa, onde, em Pai António, é possível visitar as únicas plantações de café do Fogo.

A Salina fica a cerca de 20 km de São Filipe, a norte, e forma uma zona de piscinas naturais esculpidas na rocha onde se podem dar uns bons mergulhos!

No centro da ilha, situa-se o Parque Natural do Fogo, que abrange a área do Vulcão, da bordeira e do perímetro florestal de Monte Velha, sendo esta a maior área protegida do País. Este Parque abrange os 3 municípios da ilha e uma amostra representativa da fauna e flora de Cabo Verde. É pela sua imponência e biodiversidade que é visitada por especialistas mundiais como biólogos, geólogos e vulcanólogos entre outros.

Por fim, um lugar único: Chã das Caldeiras! Esta é a aldeia renascida da lava. Vamos falar dela na secção seguinte, mas deixamos aqui uma menção pois ir ao Fogo e não visitar Chã das Caldeiras é não visitar a ilha. Programe assim, na sua jornada, uma visita com caminhadas entre as povoações e por entre a lava ainda recente.

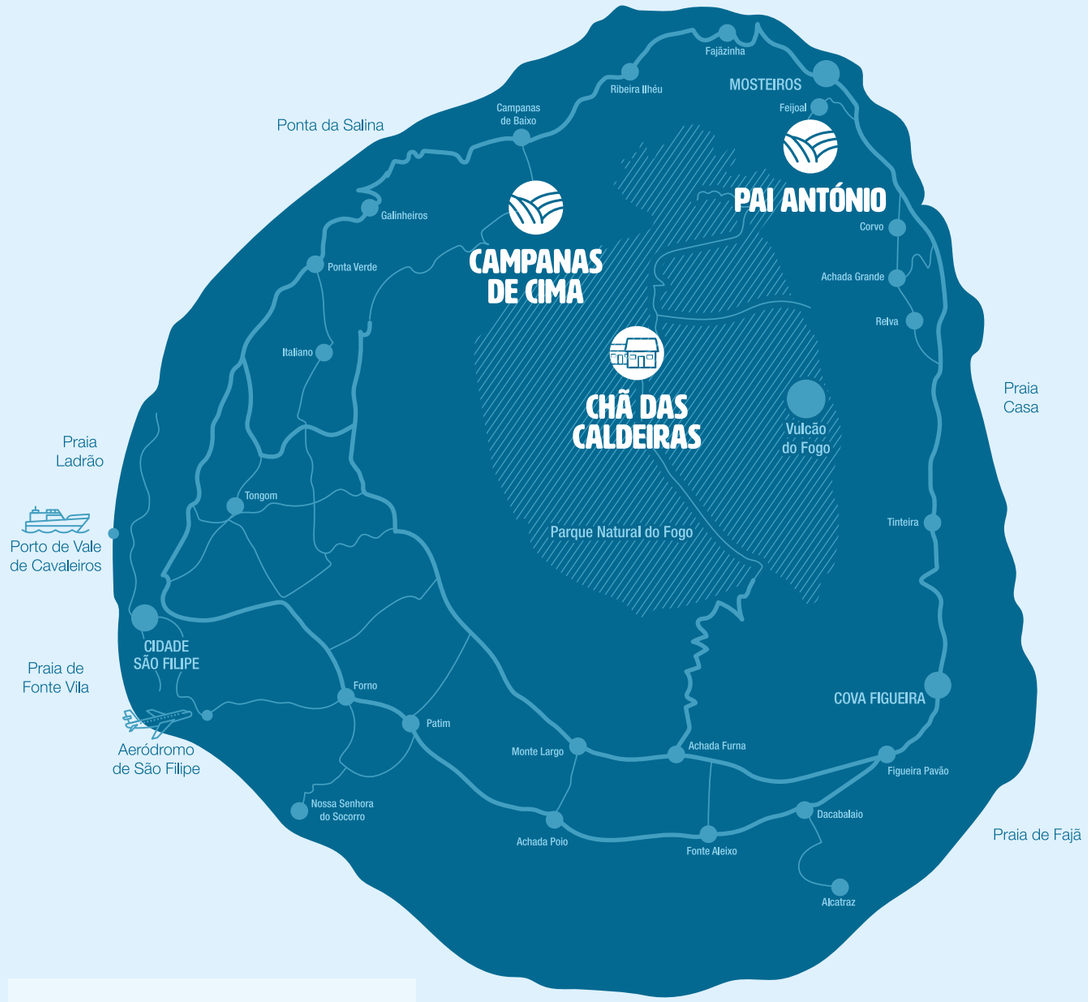
Para mais informações consultar link do Portal da Ilha do Fogo: http://www.fogo.cv/index.php

### HISTÓRIA DA FESTA DAS BANDEIRAS:

É por decreto real que se passa a comemorar as Festas das Ilhas, o dia do achamento ou Dia do Santo Patrono. No caso da ilha do Fogo, ou antiga ilha de São Filipe, as Festas das Bandeiras. No entanto, devido às divisões administrativas, paroquiais e à divisão da propriedade onde passam a existir grandes propriedades, cada uma destas divisões territoriais ou religiosas passa a ter o seu Santo patrono, que por sua vez tinha os seus canizades. Assim, passam a existir diversas festas em honra dos santos patronos nas diversas localidades ou das suas respetivas bandeiras. Foi assim que durante muitos séculos se festejaram as bandeiras / santos por toda a ilha. As histórias dos vários Santos e dos seus canizades, são fantásticas de ouvir, a começar pela de S. Filipe, que por ser um sôfrego perdeu os seus canizades ou guerreiros seguidores, e assim, ainda hoje se acende uma fogueira à porta da igreja na véspera de S. Filipe para chamar os canizades para o Santo. Atualmente tem sido feito um grande trabalho de recuperação destas tradições, quer a nível das indumentárias, como as máscaras, quer a nível de toda a história envolvente. No entanto, já podemos encontrar mulheres canizades num mundo que apenas pertencia aos homens.



## MAPA DA ILHA DO FOGO:






# VIAJAR PARA O FOGO:

Existem duas possibilidades para viajar para o Fogo: por via marítima ou por via aérea, a partir de Santiago. Se optar pela via aérea tem um voo diário, entre as 10h e as 16h30, com um preço que pode variar, em média, entre os 9.000 CVE e os 14.000 CVE, e com uma duração de cerca de 30 a 40 min., mas que deverá ser reservado com a máxima antecedência possível pois em certas alturas do ano têm tendência para esgotar com facilidade. O voo tem origem no aeroporto Nelson Mandela com chegada ao aeródromo de São Filipe.

Se optar pela via marítima, a viagem tem uma duração de cerca de 4h, e aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a tomar um comprimido para o enjoo. Existem 3 barcos semanais a fazer o percurso Santiago-Fogo-Brava-Fogo-Santiago, sendo a Brava o destino final/origem. Assim, os horários podem variar, sendo os atuais os seguintes: partida de Santiago às 7h, com chegada prevista ao Fogo às 11h, de onde parte em seguida para a Brava. Os regressos da Brava ocorrem às 14h, com partida do Fogo para Santiago às 16h, onde chega por volta das 20h. Estes barcos estão a funcionar às 2ªs, 5ªs e Sábados. Como estes transportes estão muito dependentes do estado do mar, e mudam com frequência, é importante consultar o link que se apresenta abaixo. O custo varia com a escolha do lugar standard ou VIP e com a nacionalidade Cabo Verdiana ou estrangeira. Desta forma, o valor médio rondará os 9.000 CVE (82 €), percurso Santiago-Fogo-Santiago (ida e volta) e entre 3.100 e 4.200 CVE (cerca de 28 a 38 €), percurso Fogo - Brava (ida e volta).

**Para chegar a Santiago, origem da sua viagem, poderá fazê-lo por via aérea, uma vez que possui um aeroporto internacional: o aeroporto Nelson Mandela (RAI) com diversos voos diários e ligações internacionais para a Europa e outros continentes.**

Chegando ao Fogo, o aeroporto fica a cerca de 5 minutos da cidade de São Filipe e este percurso poderá ser facilmente feito a pé ou de táxi.

**LINK PARA OS HORÁRIOS DOS FERRIES E AEROPORTO NELSON MANDELA:**

- https://www.cvinterilhas.cv/home
- https://www.avionio.com/pt/airport/rai/arrivals

Ao chegar a São Filipe, existem transportes públicos diários entre as principais localidades. No entanto, estes transportes funcionam mais de manhã e não são em grande número:

- de São Filipe para Santa Catarina, existem transportes entre as 11h e as 13h e depois às 18h, na Rua do Bar da Teresa:
- de São Filipe para Mosteiros, existem transportes até às 11h30, na Rua do Mercado,
- de São Filipe para Chã das Caldeira, existem transportes até às 11h30, na Rua do Mercado e de Chã das Caldeiras para São Filipe até às 6h30, no Centro da Aldeia.

O custo médio destas viagens ronda os 1.000 CVE (aproximadamente 10€).

Transportes para Mosteiros até às 11h30 na Rua do Mercado.

Existem ainda os "alugueres" como as Hiaces ou as pick-ups, ou mesmo os transportes que poderá tentar partilhar. Os táxis, para quem não conhece a ilha, acabam por ser uma boa opção, sendo normal cobrarem, numa viagem ida e volta:

- Táxi para Chã das Caldeiras: 6.000 CVE (cerca de 60 €)
- Táxi para Santa Catarina: 3.500 CVE (cerca de 35 €)
- Táxi Mosteiros: 5000 CVE (cerca de 50 €).

Caso pretenda um serviço de táxi mais personalizado deve combinar as condições previamente.

Se preferir pode alugar um veículo em S. Filipe (valores na ordem dos 8.000 CVE, cerca de 80 €) ou mesmo encontrar uma solução que inclua um Guia ou um motorista, junto de uma agência de viagens ou do alojamento onde irá ficar instalado. Neste último caso, deverá verificar qual o custo acrescido diário.

**LINK PARA OS TRANSPORTES TERRESTRES:**

- http://www.caboverde-info.com/Ilhas/Fogo/Servicos/(filtro)/2838

Se pretender deslocar-se para passeios no Parque Natural do Fogo, como subir ao vulcão, ou para alguns locais com vias de acesso mais precárias, e apesar de existirem caminhos e trilhos bem marcados e com informação, será melhor contratar os serviços de um guia. Assim, aconselhamos a que faça uma programação prévia dos seus circuitos, informando-se junto dos contatos que disponibilizamos, nos postos / informações de turismo que se encontram na cidade ou no Parque Natural ou no alojamento onde pernoitará. O custo diário de um Guia ronda os 8.000 CVE, cerca de 80 €, tendo um custo mais reduzido se se tratar de apenas ½ dia.

**DJAFOGO TRAILS "NHA GRANDEZA"**
Consiste numa rede de trilhos sinalizados, com mais de 200 km, numa rota principal que liga os 3 municípios e uma série de rotas complementares. Estes trilhos integram o património histórico, etnográfico e natural da ilha .



A nossa sugestão para a escolha de guias é que se aconselhe junto do alojamento que escolher. Normalmente os alojamentos só trabalham com guias certificados e serão capazes de lhe indicar um guia que se adapte às suas necessidades e tipo de visita que pretende fazer.

**CONTACTOS DE GUIAS PARA OS TRILHOS**
https://www.visit-caboverde.com/pt/destinos

App visit-caboverde, a descarregar na Apple store ou no Google play

Associação de Guias de Chã das Caldeiras (informação nos alojamentos de Chã das Caldeiras e Agências de Viagens
- www.facebook.com/GuiasFogo/

**DICAS PARA TREKKING:**
Roupa confortável com várias camadas e um corta vento para as altitudes, botas de trekking já com algum uso, água e alimentos energéticos ou fruta, uma aplicação com os mapas de cabo Verde descarregados no seu smartphone. Atenção ao seguro de viagem que faz, pois deve incluir cobertura para este tipo de atividades outdoor.

## SANTIAGO

Antes da passagem para as ilhas do Fogo ou Brava, poderá ter disponível algum tempo, pode aproveitar para conhecer alguns pontos de interesse na Ilha de Santiago, a maior do arquipélago. Deixamos aqui algumas sugestões:

- As Aldeias Rurais, tendo como guia o Roteiro das Aldeias Rurais de Santiago;
- O Plateau, centro histórico da ilha, localizado na parte alta da cidade, onde se encontram a maior parte dos serviços administrativos e comerciais, como na Rua 5 de Julho;
- Os museus, como o Museu Etnográfico da Praia, o Núcleo Museológico da Praia, bem como a Casa Museu de Amílcar Cabral, locais representativos da história e da cultura Cabo-Verdiana;
- Cidade Velha - antiga Ribeira Grande - situada na costa sul da ilha, a cerca de 15km da Praia, é a mais antiga cidade criada nos trópicos pelos europeus e berço da nação crioula, está classificada como Património Mundial da UNESCO desde 2009 e é um marco histórico imperdível em Santiago.

# FOGO E AS ALDEIAS RURAIS: CHÃ DAS CALDEIRAS

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
14.967573, -24.3745152

**TIPOLOGIA:**
Montanha / Caminhada e Científico

**POPULAÇÃO:**
734 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Santa Catarina

**POSTO DE SAÚDE:**
Na aldeia existe uma Unidade de Saúde de Base

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Bom acesso a comunicações móveis

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e atividades relacionadas com o turismo.



## CHÃ DAS CALDEIRAS

Chã das Caldeiras é um lugar único. Quando se faz a estrada, que vai serpenteando pelas montanhas e sem nunca se avistar o vulcão, não se tem a noção da imponência que se vai revelar ao chegar à famosa "curva mágica". Por isso, esta é uma estrada para fazer de dia. A aldeia fica no interior do Parque Natural do Fogo, localizada na antiga cratera, uma enorme caldeira, entre a bordeira e o sopé do vulcão, num átrio de cerca de 2 km$^2$, onde se ergue o ponto mais alto de Cabo Verde, o pico "vulcão", com cerca de 2.829m. O seu solo vulcânico, composto por rios de lava solidificados, provenientes das diversas erupções que aconteceram ao longo dos anos, marca a paisagem de uma aldeia rural cujo painel de fundo é um vulcão ativo que pode entrar em erupção a qualquer momento e cuja última erupção decorreu no ano de 2014.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A ilha encontra-se servida de uma rede de transportes coletivos. No entanto estes transportes são limitados ao nível do número de viagens disponíveis e dos horários em que ocorrem.

A cidade mais próxima de Chã das Caldeiras é Santa Catarina que se localiza a cerca de 20 km de distância, seguida de São Filipe que fica a cerca de 36 km (1h de carro). O acesso à aldeia através de um transporte coletivo (Hiace) é limitado, uma vez que só é efetuada uma viagem por dia para a aldeia.

Caso consiga apanhar um transporte público, o custo é de cerca de 1.000 CVE (aproximadamente 10 €).

O percurso que permite chegar a Chã das Caldeiras é feito em estradas alcatroadas e empedradas e encontra-se em ótimo estado de conservação. Apesar da estrada ser íngreme em alguns pontos e de ter bastantes curvas apertadas, é de fácil acesso para a maioria dos visitantes.  Conforme já referido, a própria estrada é uma atração pela possibilidade de se ter diversas perspetivas da ilha e do próprio vulcão, entrando no Parque Natural, na bordeira e acompanhando antigas erupções com uma paisagem singular.

Conforme já referenciado, existe ainda a possibilidade de recorrer aos chamados "alugueres" que fazem o serviço de transporte dos turistas e dos locais, ou ainda de táxis individuais o que em alguns casos pode ser a melhor opção.

Os custos de uma viagem de ida e volta rondam valores na ordem dos 60 a 70 € (6.000 CVE a 7.000 CVE).

### SÃO FILIPE – CHÃ DAS CALDEIRAS

60 min de veículo a partir de São Filipe;

Distância: 36 km

### SANTA CATARINA – CHÃ DAS CALDEIRAS

40 min de veículo a partir de Santa Catarina;

Distância: 20 km

**OUTRAS INFORMAÇÕES:**

- Transportes Públicos S. Flipe – Chã das Caldeiras na Rua do Mercado até às 11h30
- Chã das Caldeiras – S. Flipe: centro da aldeia até às 6h30
- S. Filipe – Santa Catarina: na Rua do Bar da Teresa entre as 11h e as 13h e às 18h
- Custo: 1.000 CVE (aproximadamente 10 €)
- Táxi para Chã das Caldeiras: 6.000 CVE (60 €), ida e volta
- Táxi para Santa Catarina: 3.500 CVE (35 €), ida e volta



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

A própria aldeia, devido à sua localização é uma das grandes atrações naturais da zona, assim como toda a sua envolvente. Destaca-se ainda o interesse geológico da região e a fauna e flora única existente em alguns pontos específicos.

Na entrada da aldeia é possível encontrar um ponto de informação turística que fornece informação relativa à aldeia de Chã das Caldeiras e ao seu vulcão. O intuito deste edifício é ser um dos primeiros contactos que os visitantes têm com a aldeia, para que a sua visita seja mais informada e detalhada.

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### CHÃ DAS CALDEIRAS – VULCÃO E TODA A ENVOLVÊNCIA

Localização:
14.9672587, -24.3714662

A aldeia de Chã das Caldeiras localiza-se no interior do Parque Natural da ilha do Fogo, entre a Bordeira e o Pico do Vulcão do Fogo. Toda a aldeia é uma atração natural, dado que, do seu interior é possível ter uma vista privilegiada da bordeira, do vulcão e das lavas das erupções, sendo a mais recente a de 2014.

### GRUTAS

**Distância da aldeia:** Parque Natural

Localização:
Parque Natural

Canais de lava que são possíveis de visitar. Contudo recomendamos que recorra a guias especializados, devendo informar-se no seu alojamento ou junto de Guias certificados.

### A BORDEIRA



**Distância da aldeia:**
Em torno da aldeia / vulcão

Localização:
Parque Natural

A imponente zona da bordeira com cerca de 1.000 m de altitude, delimita a caldeira, uma cratera com 9 km de largura.

Nela os mais radicais poderão fazer desportos como escalada, devendo informar-se no seu alojamento ou junto de Guias certificados.



VULCÃO DO FOGO

**SABIA QUE ?**

**Em alguns pontos da estrada que o leva até à Aldeia de Chã é possível sentir um intenso calor que provém da lava subterrânea sendo este calor utilizado para aquecimento de águas em muitas das casas e mesmo alojamentos.**

## PERÍMETRO FLORESTAL MONTE VELHA E CASA DO PRESIDENTE, COM O SEU JARDIM BOTÂNICO

**Distância da aldeia: 8 km**
**Localização: Casa do presidente**
**15,00573ºN, 24,34226º O**



Entrando na zona do Perímetro Florestal Monte Velha, onde tem que pagar uma taxa simbólica de 100 CVE, tem vários percursos do qual se destaca o que nos leva à "Casa do Presidente". Lá encontrará um pequeno jardim botânico focado nas espécimes endémicas, com o objetivo de valorizar o património botânico da ilha, e uma vista magnífica. Caso pretenda continuar, tem a ligação a um trilho que o levará a Pai António, outra das nossas Aldeias Rurais deste Roteiro.

## IMPRESSIONANTE LAVA E RESULTADO DAS ERUPÇÕES

**Distância da aldeia:**
**Aldeia e redondezas**

**Localização:**
**Parque Natural**

Ao longo do Parque Natural poderá observar a lava e perceber as diferentes erupções existentes. São vários os edifícios que encontra soterrados pela lava e alguns, em particular casas, onde a lava entra mas como apenas ocupou parte da habitação, a mesma continua habitada pelos seus proprietários. Isto provoca que a aldeia tenha 2 dimensões: em cima e em baixo da lava, tornando a mesma ainda mais especial e única.

## COOPERATIVA AGRÍCOLA AGRO-COOP

**Distância da aldeia: 7 km**
**Localização:**
**14,92323ºN,24,36912ºO**

Aqui poderá visitar as vinhas e a adega da cooperativa e no final provar o vinho Chã. Este vinho é produzido através das castas Moscatel, para o branco e licoroso, e Touriga Nacional, para o tinto, levadas pelos portugueses, mas, entretanto, adaptadas ao microclima da localidade.

A cooperativa tem cerca de 80 associados e produz 45 a 50 mil litros de vinho por ano, sendo S. Vicente, Sal e Boavista os seus maiores consumidores internos. Começará a exportar para os EUA e Canadá. Apesar de em 2014 ter perdido toda a produção, com exceção de 6 barris, e infraestrutura, hoje verifica-se uma modernidade e crescimento, podendo mesmo ficar alojado no espaço contíguo à adega.





LAVA E RESULTADO DAS ERUPÇÕES

**SABIA QUE ?**

**Durante a erupção de 2014 toda a produção da adega Cooperativa de Chã das Caldeiras foi destruída, tendo restando apenas 6 barris. Logo em 2015 toda a produção foi restituída, o que demonstra a resiliência das gentes de Chã das Caldeiras.**




**SABIA QUE ?**

**Durante a erupção de 2014, a lava chegou à cooperativa e pensou-se que teria parado, contudo, passado aproximadamente 24h passou de forma subterrânea para fora da bordeira, tendo devastado duas populações.**



Na aldeia pode ainda degustar os sabores foguenses nos restaurantes ou por encomenda em algumas casas particulares. Conforme referido anteriormente, pode visitar a Adega Cooperativa onde é produzido o vinho Chã. Este vinho provém de videiras plantadas nas encostas do vulcão e na sua envolvência.

Este é um produto típico de Chã das Caldeiras e é bastante apreciado. Em Chã, pode ainda fazer caminhadas entre a lava e conversar com a população ficando a saber a história mágica deste lugar único. A Casa Gongon, um pequeno núcleo informativo / casa museu, merece ainda uma paragem para que se informe sobre esta ave endémica que nidifica na aldeia. No local é possível aprender mais sobre esta espécie, bem como ver imagens e vídeos da mesma. Ao longo da aldeia e Parque Natural encontra diversos painéis informativos com QR-codes que o direcionam para o site oficial do visit-cabo verde, do instituto do turismo. Pode ainda instalar a app associada e usar a mesma como suporte informativo, mesmo para apoio nas caminhadas e para os trilhos que queira fazer, embora se aconselhe o seu estudo prévio e o uso dos Guias locais, conforme já referido.

Com esta segurança poderá explorar melhor a zona usufruindo das maravilhas que o Parque e a natureza têm para lhe oferecer.

**SABIA QUE ?**

Ao longo de Chã poderá observar as típicas casas da aldeia, denominadas Funcos, e em alguns casos, nelas pernoitar. São vários os alojamentos que reabilitaram estes Funcos, mantendo a arquitetura tradicional, convertendo-os em empreendimentos turísticos.



# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**



## CHÃ DAS CALDEIRAS - CASA DO PRESIDENTE, COM O SEU JARDIM BOTÂNICO (VIA PERÍMETRO FLORESTAL MONTE VELHA)

**Duração:** 2,5h
**Distância:** 8 km
**Sinalização:** Com sinalização, embora não muito evidente e o início deste percurso é comum com o trilho Chã - Mosteiros
Dificuldade: Média (em descida no troço final até à Casa do presidente)

## CHÃ DAS CALDEIRAS A PAI ANTÓNIO – MOSTEIROS (VIA MONTE VELHA)

**Duração:** 5 a 6 h
**Distância:** 15 km
**Sinalização:** O início deste percurso é comum com o anterior, havendo uma descida inicial que atravessa o Perímetro Florestal de Monte Velha.
Dificuldade: Média / Alta, em descida, com zonas escorregadias

## SUBIDA AO VULCÃO

**Duração:** 5,5 h
**Distância:** 8,2 km
**Sinalização:** Não sinalizado e deverá sempre fazer com um Guia experiente.
Dificuldade: Difícil

## SUBIDA AO PICO PEQUENO

**Duração:** 1,5 h
**Distância:** 8 km
**Sinalização:** Percurso sinalizado, que o leva até ao pico do inferno num caminho de acesso simples embora com pontuais zonas de inclinação.
Dificuldade: Média



## CHÃ DAS CALDEIRAS, BORDEIRA, CAMPANAS DE CIMA

**Duração:** 6 a 7h
**Distância:** 17 km
**Sinalização:** Sim
Dificuldade: Média



## CYCLING NO PARQUE NATURAL

É possível, na Casa Marisa, alugar bicicletas e fazer desta uma forma diferente de visitar o Parque Natural do Fogo, ou os trilhos em seu redor.
**Duração:** Variável
**Distância:** Variável
Dificuldade: Variável

# ONDE FICAR E COMER

Para além de diversas famílias que disponibilizam quartos aos turistas, Chã das Caldeiras oferece diversas opções de alojamento, onde poderá passar a noite e contemplar um céu incrivelmente estrelado.

## CASA MARISA

**Tipologia:** Hotel
**Contatos:**
-9792322
Casa Marisa
casa marisa
**Nº Quartos:** 27
Alguns dos quartos têm a forma das casas típicas do Fogo, os Funcos.
**Internet:** Sim
**Restaurante:** Sim
**Outros serviços:**
Tem transfere do porto / aeródromo
Tem água quente (em alguns quartos)

## CIZA - ROSY

**Tipologia:** Pensão
**Contatos:**
2389540481
cizaslv@gmail.com
cizaime
ciza-e-rose
**Nº Quartos:** 7
Não tem água quente
**Internet:** Não
**Restaurante:** Sim

## CASA DANILO

**Tipologia:** Pensão
**Contatos:**
+2389768827
casadanilocha@gmail.com
Casa-Danilo
pensao-casa-danilo
**Nº Quartos:** 11
Não tem água quente
**Internet:** Sim
**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia
**Outros serviços:**
Tem transfere do porto / aeródromo

## OASIS COBATINA

**Tipologia:** Alojamento Rural
**Contatos:**
+2389814792 / 9965435
agrocoopcha@gmail.com
oasiscobatina
**Nº Quartos:** 12 (19 camas)
**Internet:** Sim
**Restaurante:** Sim.
Conveniente fazer reserva
**Outros serviços:**
Adega, venda de vinhos.
Tem água quente e serviço transfer

## CASA ALCINDO

**Tipologia:** Pensão
**Contatos:**
+2389572619
casaalcindo@gmail.com
#casaalcindo
hotel casa-alcindo
**Nº Quartos:** 9
**Internet:** Sim
**Restaurante:**
Tem sempre pelo menos 1 prato mas sugere-se reserva antecipada
**Outros serviços:**
Transfer de e para aeródromo / porto
Tem serviço de massagens

## CASA LAVRA

**Tipologia:** Pensão
**Contatos:**
+2389882127
ilhadefogo.org/casa-lavra/
Casa-lavra
casa-helena
**Nº Quartos:** 11
Não tem água quente
**Internet:** Sim
**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia
**Outros serviços:**
Tem água quente

## ECO FUNCO

**Tipologia:** Alojamento rural
**Contatos:**
João Silva
+2389997084/ 9979935
+238 997 99 35
ecofunco@gmail.com
ecofunco
ecofunco
**Nº Quartos:** 3
**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia
**Outros serviços:**
Tem água quente
Transfer para e de porto/aeródromo

## PENSÃO PEDRA BURKAN

**Tipologia:** Pensão
**Nº Quartos:** 10
**Restaurante:** Sim

## SKORAL CASA BEBE

**Tipologia:** Pensão
**Contatos:**
skoral-casa-bebe
**Nº Quartos:** 3
**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia
**Outros serviços:**
Transfer para e de porto/aeródromo

## CASA FILOMENA

**Tipologia:** Pensão
+2385824968 / 5952314
casaafmontrond@gmail.com
**Nº Quartos:** 5,
2 dos quais com wc privado
**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia
Pratos típicos: Cachupa do fogo, jagacida, cabrito, peixe e frango
casaafmontrond@gmail.com

# COMPRAS / BAR

Alguns dos estabelecimentos não possuem internet, mas as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer cidade.

Para além dos restaurantes dos próprios alojamentos locais, e de algumas famílias que preparam refeições por encomenda, existem ainda outros estabelecimentos como:

## CASA RAMIRO

**Tipologia:** Bar
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Bar com Música ao vivo regularmente

## RESTAURANTE TI ISABEL

**Tipologia:** Restaurante
**Especialidades/ Gastronomia típica:**
Cachupa /frango doce
**Contato:** +2389764294
Sugere-se marcação

Nesta aldeia existem diversos estabelecimentos de comércio local onde pode adquirir produtos de primeira necessidade assim como produtos regionais gastronómicos ou artesanato construído essencialmente de pedras vulcânicas.

## CASA DE ARTESANATO CHÃ FOGO

**Tipologia:** Venda Produtos locais
**Serviços:** Venda de artesanato e de produtos locais

## MERCEARIA RESTAURANTE

**Tipologia:** Mercearia
**Serviços:** Venda de produtos de primeira necessidade

# FOGO E AS ALDEIAS RURAIS: PAI ANTÓNIO

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.024065, -24.326829

**TIPOLOGIA:**
Caminhada

**POPULAÇÃO:**
459 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Mosteiros

**POSTO DE SAÚDE:**
A cerca de 4,5 km, em Queimada Guincho (15 min)

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Bom acesso a comunicações móveis

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e pecuária, com principal enfase para a produção de frutas, banana e café.



## PAI ANTÓNIO

A aldeia de Pai António localiza-se numa das encostas da ilha do Fogo, oferecendo assim uma vista privilegiada para o mar a partir de praticamente todos os pontos da aldeia. A ruralidade também se encontra bastante presente na região devido à plantação de diversas culturas de onde se destaca a banana e o café típico e característico da ilha do Fogo.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A ilha encontra-se servida de uma rede de transportes coletivos com origem nos 3 municípios. No entanto estes transportes são limitados ao nível do número de viagens disponíveis e dos horários em que ocorrem.

A cidade mais próxima da aldeia é Mosteiros, localizada a cerca de 4,6 km de distância (15 minutos de viagem de carro). A aldeia é servida por um sistema de transportes coletivos efetuados por Hiaces, que partem de Mosteiros e passam por Pai António, com uma periodicidade de quatro vezes por dia.

O acesso à aldeia é efetuado através de uma estrada empedrada com algumas subidas íngremes e estreitas em alguns pontos, pelo que o acesso pode ser difícil para condutores inexperientes ou que não conheçam a zona.

Conforme já referenciado, existe ainda a possibilidade de recorrer aos chamados "alugueres" que fazem o serviço de transporte dos turistas e dos locais, ou ainda de táxis individuais o que em alguns casos pode ser a melhor opção.

Os custos de uma viagem de ida e volta até Mosteiros, rondam valores na ordem dos 50 € (5.000 CVE).

### MOSTEIROS – PAI ANTÓNIO:

**Localização:** 15 min de veículo a partir de Mosteiros;

**Distância:** 4,6 km em veículo

### SÃO FILIPE – MOSTEIROS:

**Localização:** 35 min de veículo a partir de São Filipe;

**Distância:** 20 km em veículo

### OUTRAS INFORMAÇÕES:

**Transportes Públicos**
S. Filipe – Mosteiros:
na Rua do Mercado até às 11h30

Mosteiros – Pai António:
4 vezes por dia

Custo: 1.000 CVE (aproximadamente 10 €)

Táxi para Mosteiros:
5.000 CVE (50 €), ida e volta

Existem Caminhos vicinais que ligam Chã das Caldeiras a Pai António, via o Perímetro Florestal de Monte Velha. Está a ser construída uma estrada que ligará Chã das Caldeiras a Pai António, mas para já ainda não é possível fazer o percurso direto de carro, sendo necessário fazê-lo via Mosteiros.



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Pai António é o local onde ainda se planta o café do Fogo. Localizada nas encostas desta ilha, praticamente de toda a aldeia se têm uma vista desafogada sobre o azul do Atlântico.

Como principais atrações que merecem a sua visita:

### MIRADOURO GIRA LUA

**Distância da aldeia: Na aldeia**
**Localização:**
15.023191, -24.325436

Localizado no terraço da Pensão Gira Lua é possível ter uma vista desafogada para o mar e para as encostas íngremes da ilha. Esta vista panorâmica alcança toda a aldeia e os terrenos agrícolas da sua envolvente.

### MIRADOURO DA ANTENA

**Distância da aldeia: 1,5 km (cerca de 4 min de carro)**
**Localização:**
15.0278472, -24.3210157

Miradouro com vista para a cidade de Mosteiros e para a orla costeira da região, sendo possível observar as rochas formadas quando a lava das antigas erupções atingiu o mar.

### FOGO COFFEE SPIRIT E VISITA ÀS PLANTAÇÕES DE CAFÉ

**Localização:**
**Em Mosteiros e nas redondezas de Pai António**

Os melhores meses para visitar são de Fevereiro a Abril onde poderá assistir à apanha do café. Na Fogo Coffee Spirit em Mosteiros pode visitar e ficar a conhecer as técnicas e processos de produção do famoso café do Fogo.

### ATELIER DE RECICLAGEM E ESCULTURA PANTONE

**Distância da aldeia: Na aldeia,**
**Localização:**
**Ao lado do polidesportivo**

Património cultural material.

Atelier utilizado para produzir e expor algumas peças de artesanato produzidas com materiais locais e materiais recicláveis. O espaço é privado, gerido pelo artista Augusto Fernandes.



MIRADOURO GIRA LUA

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

### CAMINHO VICINAL QUE LIGA CHÃ DAS CALDEIRAS A PAI ANTÓNIO, VIA PERÍMETRO FLORESTAL MONTE VELHA

**Duração:** 5 a 6 h

**Distância:** 15km

**Sinalização:** Com sinalização, embora devido à dificuldade e duração se aconselhe os serviços de um Guia experiente. Passa pelos cafezais

**Dificuldade:** Média / Alta, com descidas acentuadas e com zonas escorregadias, caso chova.

# ONDE FICAR E COMER

Na aldeia existem alguns estabelecimentos de comércio local onde pode adquirir produtos de primeira necessidade: a **Mercearia do Manuel** e a **Mercearia Pedrinho**.

No entanto, Pai António não tem praticamente oferta de alojamento e restauração. Desta forma, a nossa sugestão é que pernoite e faça as suas refeições em Mosteiros, apenas a 15 min da aldeia, onde encontrará diversas soluções na internet e nas várias redes socias.

# FOGO E AS ALDEIAS RURAIS: CAMPANAS DE CIMA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
15.005340, -24.398280

**TIPOLOGIA:**
Agrícola

**POPULAÇÃO:**
375 habitantes

**MUNICÍPIO:**
São Filipe

**POSTO DE SAÚDE:**
A cerca de 12,5 km (30 min) na localidade de Ponta Verde

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Razoável cobertura de telecomunicações

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Agricultura e pecuária (em particular gado caprino), como a produção de mandioca, batata-doce, feijão congo, fruteiras, manga e queijo. Criação e uso dos burros.



## CAMPANAS DE CIMA

Campanas de Cima localiza-se a norte da ilha do Fogo, a cerca de 1.100 m de altitude, numa zona abrangida por um microclima sub-húmido. A aldeia caracteriza-se por um relevo acentuado e pela presença de diversos miradouros naturais que permitem observar a encosta que desce até ao mar, onde se destaca a vista para a ilha Brava e seus ilhéus.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

A ilha encontra-se servida de uma rede de transportes coletivos com origem nos 3 municípios. No entanto estes transportes são limitados ao nível do número de viagens disponíveis e dos horários em que ocorrem.

A localidade mais próxima de Campanas de Cima é Ponta Verde, a cerca de 12,5 km de distância (cerca de 30 minutos de viagem de carro). A aldeia é ainda servida por um sistema de transportes, efetuado por Hiaces, que partem da cidade de São Filipe e passam pela aldeia cerca de três vezes por dia (de manhã, a meio do dia e ao final da tarde).

A estrada que dá acesso a Campanas de Cima é uma via empedrada que se encontra em boas condições de circulação, mas que apresenta bastantes curvas e algumas subidas íngremes que podem dificultar o acesso a condutores pouco experientes ou que não conheçam a região. No entanto, a circulação até à aldeia sem um guia local é possível, estando a aldeia bem sinalizada.

Encontra-se em construção uma estrada que ligará a aldeia de Campanas de Cima a Chã das Caldeiras, o que irá potenciar a criação de sinergias entre estas aldeias rurais e facilitar os percursos turísticos entre ambas.

Conforme já referenciado, existe ainda a possibilidade de recorrer aos chamados "alugueres" que fazem o serviço de transporte dos turistas e dos locais, ou ainda de táxis individuais o que em alguns casos pode ser a melhor opção.

### SÃO FILIPE – CAMPANAS DE CIMA

**Localização:** 50 min de veículo a partir de São Filipe

**Distância:** 35 km

### PONTA VERDE – CAMPANAS DE CIMA

**Localização:** 30 min de veículo a partir de Ponta Verde

**Distância:** 12,5 km

### OUTRAS INFORMAÇÕES:

Está em construção uma estrada que ligará Chã das Caldeiras a Campanas de Cima, o que ligará estas aldeias sem a necessidade de fazer o percurso "via São Filipe". Existe um trilho pela bordeira exterior que liga as 2 aldeias, com cerca de 17 km e nível de dificuldade médio (ver indicações nos trilhos).



**SABIA QUE:**

As gentes das aldeias utilizam os burros como ajuda para transporte de cargas.

# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

A grande atração natural desta localidade são os seus miradouros naturais, alguns já demarcados, mas outros ainda sem qualquer informação para o visitante. Assim, a conversa com os locais ou os serviços de um Guia podem ser de grande ajuda para se descobrir os melhores pontos onde apreciar a fantástica vista do oceano ou da bordeira exterior.

Já muito perto da aldeia, a mais de 700 m de altitude, encontramos o Monte Preto, um magnífico e extinto cone vulcânico cuja intensa atividade, deu origem a canais de lava que, descendo pela encosta noroeste da ilha, por vários quilómetros, se espalhou até chegar ao mar, dando lugar à formação do belo complexo rochoso de Salina e das praias de "António Afonso" e "Sôpra".

De seguida destacamos as principais atrações que merecem a sua visita.

### MIRADOUROS NATURAIS

**Distância:** Na aldeia

**Coordenadas:**
15.002444063538771, -24.40565154532032

1º Miradouro à entrada da aldeia, junto à placa de Campanas de Cima

2º Miradouro junto ao início caminho vicinal Campanas de Cima – Campanas de Baixo, ao pé da Casa TchiTchi



VISTA DO MIRADOURO

### MONTE PRETO

**Coordenadas:**
16.9564453, -25.3007965

Do seu cume há uma vista panorâmica sobre a região e o oceano: Galinheiro, São Jorge e Campanas Baixo. A sua imponência domina o espaço circundante. Muito importante do ponto de vista geológico, permitindo observar os diversos tipos de materiais e formações aluviais vulcânicas, e do ponto de vista das mais importantes espécies endémicas vegetais da ilha do Fogo.

Pode ainda passar na unidade gerida pela associação comunitária "Nova Vida de Campanas de Cima" e ter uma experiência "Apetitosa". Esta unidade de transformação de produtos locais é um ponto de venda e produção ligada ao agronegócio onde são produzidas farinhas de mandioca, de batata-doce, de milho, camoca e xerém.

Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um Guia que o acompanhe nestes circuitos.

# TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.**

### CAMPANAS DE CIMA – CAMPANAS DE BAIXO – SÃO JORGE – SALINAS (CAMINHO VICINAL)

**Duração:** 2 h

**Distância:** 6km

**Sinalização:** Não está sinalizado em toda a sua extensão.

**Dificuldade:** Média

Este trilho inicia junto à placa com a identificação da aldeia, onde pode encontrar um fabuloso miradouro natural.

### CAMPANAS DE CIMA – BORDEIRA – CHÃ DAS CALDEIRAS)

**Duração:** 6 a 7 h

**Distância:** 16 a 17km

**Sinalização:** Com sinalização

**Dificuldade:** Média

### CAMPANAS DE CIMA – ACHADA MARISA

**Duração:** 2 h

**Distância:** 4km

**Sinalização:** Não está sinalizado em toda a sua extensão.

**Dificuldade:** Média

Este trilho inicia junto à placa com a identificação da aldeia, onde pode encontrar um fabuloso miradouro natural.

# ONDE FICAR E COMER

No momento, a aldeia não tem infraestruturas para pernoitar ou mesmo para servir refeições, apesar da Casa Tchi Tchi o poder fazer por encomenda e de existir uma pequena mercearia e bar para produtos de primeira necessidade. Assim, a nossa sugestão é que o visitante use como apoio as localidades de Ponta Verde, Lomba e pernoite em São Filipe, onde as opções são muitas e para os diversos gostos.



Conforme já referido anteriormente, São Filipe é uma antiga cidade com traça colonial muito bonita e interessante. Tendo tempo disponível aconselha-se a visita a alguns dos locais onde poderá ficar a conhecer a história da cidade, da ilha e de Cabo Verde. Destacam-se a Casa Memória, o Museu Municipal, a antiga Cadeia, a Casa das Bandeiras, o Mercado, entre outros. Mas o que não deve mesmo deixar de fazer é passear pelas ruas e Praças, apreciando os sobrados coloridos. Nestes passeios, inclua a Rua do Tribunal e a Praça do Presídio.



# BRAVA

## A ILHA BRAVA

**Hino Bravense, por Eugénio Tavares**

**"O' Brava amada, meu ninho em flor,**
**O' pequenina e humilde Brava!**
**Coroada outrora de fogo e lava,**
**Hoje teu nimbo é o nosso amor!**

**Terra crioula, terra natal,**
**- Tamanho e forma de um coração! -**
**Que Deus te guarde de todo mal,**
**Que em torno a ti o Mal ruja em vão.**

**Filha da lava e filha do mar,**
**Que a lava aquece e o mar rebeija,**
**Tua alma, ó Brava, como que adeja,**
**Asa de sonho solto no ar.**

**Nunca amainaste na tempestade**
**As velas cândidas da clara esperança,**
**Nunca deixaste de, na bonança,**
**Ser forte e doce como a saudade!**

**Coro**
**Teus filhos amam o largo mar,**
**O mar que os leva e que os traz de espaço:**
**Choras, se partem p'ra não voltar,**
**Cantas, se voltam ao teu regaço!"**

A ilha Brava, ou a ilha das Flores, é considerada a ilha mais romântica de todo o arquipélago, e também se enquadra nas chamadas Ilhas dos Sentidos.

Esta é a mais pequena ilha do País apresentando 67 km² do mais puro verde e florido encanto, que originou o seu cognome! Nova Sintra, ou a "vila mais bela de Cabo Verde", é a sede do concelho e o maior centro urbano da ilha. Devido ao seu clima fresco e húmido, arquitetura e aspeto visual, faz lembrar Sintra, em Portugal, daí o seu nome. Elevada a Património Nacional em 2013, conserva ainda os traços e o ritmo do passado colonial.

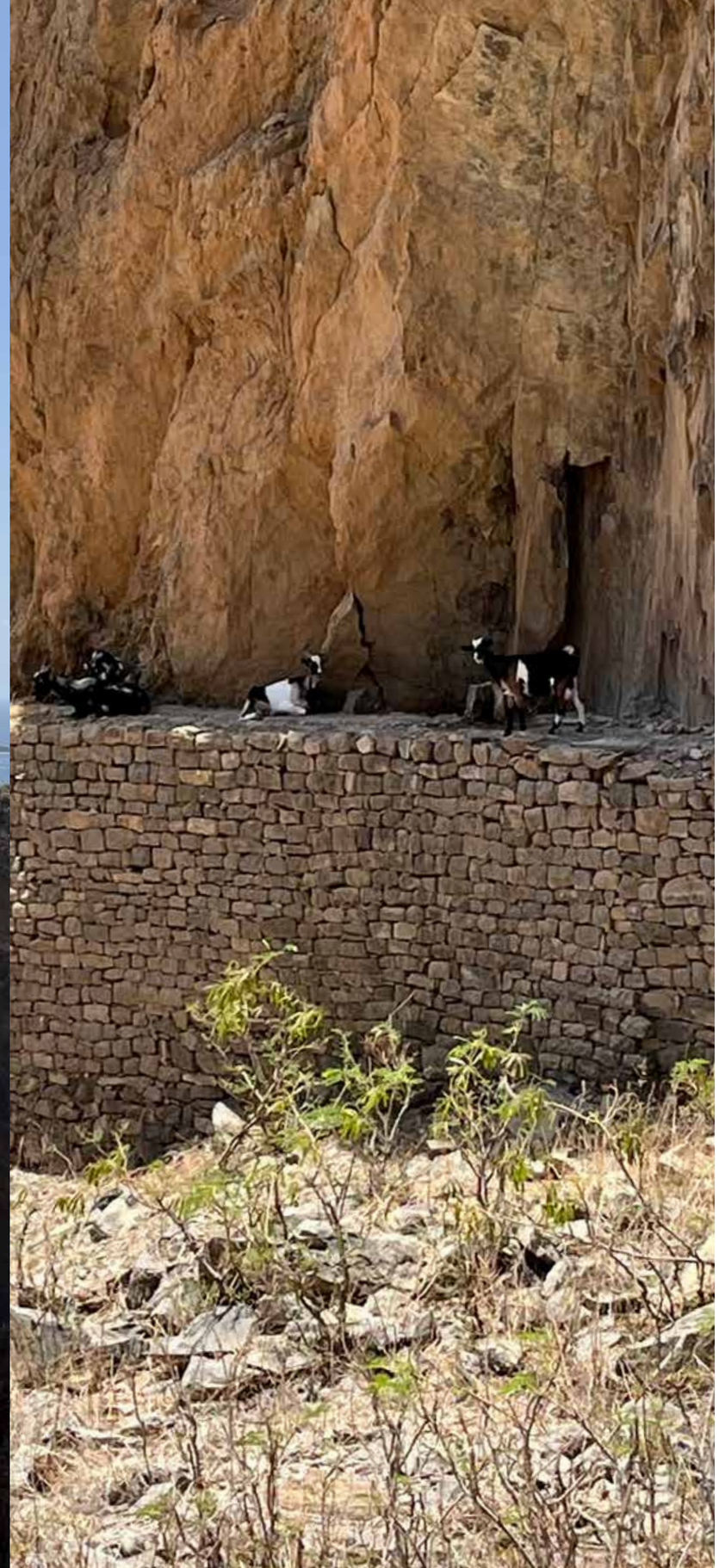
Com cerca de 6.462 habitantes, localiza-se no grupo do Sotavento e tem apenas um município com o mesmo nome: Brava. Apenas se chega à Brava a partir da Ilha do Fogo, por via marítima, percorrendo cerca de 9 milhas (de porto a porto). É devido ao seu recorte geográfico e aos fortes ventos que o acesso por via aérea não se torna possível.

Dja Braba (nome em crioulo) foi descoberta a 24 de junho de 1462, por Diogo Afonso, navegador ao serviço do Infante D. Henrique, tendo sido nomeada de Ilha de São João. No entanto, só mais tarde, em 1620, com a chegada de marinheiros dos Açores e Madeira e também de famílias provenientes da Ilha do Fogo (1680), que fugiam das erupções vulcânicas, é que a ilha Brava é povoada e passam a chamar-lhe de Brava devido ao seu aspeto selvagem, "rebelde" e verde e ao mar agitado ao seu redor.

Mais tarde torna-se um importante porto de abrigo para abastecimento de navios provenientes dos Estados Unidos da América, em especial navios baleeiros e recrutamento de marinheiros, sendo este o ponto de partida para a forte tradição da emigração da comunidade bravense para a América, que se mantém até aos dias de hoje.

Em 1800, Brava era habitada por famílias abastadas, com uma forte ligação à marinha mercante, fazendo com que a economia e sociedade da ilha crescessem. Em 1857, surgiu em Nova Sintra a Escola Principal de Cabo Verde e diversas escolas profissionais de artes e ofícios.





As atividades económicas baseiam-se na agricultura e pesca. Apesar da falta de chuva, usa-se a técnica das culturas em "terraças", irrigadas por água de nascentes ou cisternas, que captam a água das chuvas e a utilizam o ano inteiro.

Destacam-se lugares tão isolados como relaxantes como Nossa Senhora do Monte e Fajã d'Água (ver destaque no capítulo seguinte), onde a morabeza bravense é inigualável.

O Cachaço, onde o clima é bastante agreste, deixa apenas como alternativa a criação de gado caprino, o que em compensação nos traz o famoso queijo de cabra da Brava.

Ainda a nível gastronómico, não pode sair da Brava sem provar a sua especialidade, o "Molho de Capado"!

Esta pequena ilha, fértil em vegetação, com montanhas, miradouros e aldeias encantadas é uma excelente paragem do ponto de vista turístico e gastronómico, principalmente para quem quer descansar, efetuar a prática de hiking, trekking ou simplesmente caminhar pelas levadas e Fajã. A vista perde-se no horizonte e podemos identificar a vizinha ilha do Fogo e os ilhéus Grande, de Cima, do Rombo e Secos, para além de um Atlântico azul a perder de vista.

Se quiser sentir as festividades locais, o 24 de junho é a data indicada, sendo dia do município e o dia de São João.

# VIAJAR PARA A BRAVA:

Um dos motivos pelo qual a Brava ganha este nome é pelo mar em seu redor ser bravo! Assim, e apesar da curta distância entre ilhas (Fogo – Brava) e da viagem se fazer em apenas 40 minutos, a nossa sugestão é que que programe a viagem a começar pela Brava, ou que não sendo possível, embarque para a Brava assim que as condições o permitam. A disponibilidade de lugares ou os poucos barcos por semana aliado à dependência das condições do mar levam a que nem sempre seja possível viajar quando se pretende.

Para se chegar à Brava a única possibilidade é por via marítima, via ilha do Fogo, a partir do porto de Vale dos Cavaleiros, chegando ao Porto da Furna, a porta de entrada na ilha.

Existem 3 barcos semanais, alinhados com a viagem Santiago – Fogo - Brava – Fogo - Santiago, sendo a Brava o destino final / origem. Assim, os horários podem variar, sendo os atuais os seguintes: partida de Santiago às 7h, com chegada prevista ao Fogo às 11h, de onde parte em seguida para a Brava às 12h. Os regressos da Brava ocorrem às 14h, com partida do Fogo para Santiago às 16h, onde chega por volta das 20h. Estes barcos estão a funcionar às 2ªs, 5ªs e Sábados. Como estes transportes estão muito dependentes do estado do mar, e mudam com frequência, é importante consultar o link que se apresenta abaixo. O preço varia com a escolha do lugar standard ou VIP e com a nacionalidade Cabo Verdiana ou estrangeira. Desta forma, o valor será entre 3.100 e 4.200 CVE (cerca de 28 a 38 €), percurso Fogo - Brava (ida e volta), e cerca de 9.000 CVE (82 €), percurso Santiago - Fogo (ida e volta). Aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a tomar um comprimido para o enjoo.

**LINK PARA OS HORÁRIOS DOS FERRIES:**
https://www.cvinterilhas.cv/home

Chegando ao porto da Furna, é necessário apanhar um “aluguer” / táxi para Nova Sintra, que em cerca de 20 min de estrada, onde se podem contar as famosas 99 curvas, nos conduz à vila das flores. O preço é cerca de 350 CVE (3,20€) e o transporte é partilhado. Caso prefira pode combinar previamente com o alojamento ou agência de viagens e irão buscá-lo na chegada do barco.

São normalmente estes mesmos “alugueres”, hiaces ou táxis que fazem os serviços de apoio nas visitas à ilha. Devido a ser uma ilha pequena e um pouco mais isolada, os transportes públicos são mais escassos e a população tem sempre prioridade. Assim, sugerimos que estabeleça um contato prévio com os alojamentos ou agências turísticas, no que respeita à logística da viagem, uma vez que estas entidades asseguram estes serviços.

**TRANSPORTES E RENT-A-CAR :** sugerimos que contacte os operadores locais, nomeadamente o alojamento onde vai pernoitar

A Brava é uma ilha que convida a passeios, caminhadas e fazer bons trilhos. Como a maioria ainda não se encontra marcada, nem existe ainda muita informação disponível on-line, sugerimos que recorra aos serviços de um guia local. Desta forma não perderá as fantásticas paisagens, restaurantes e locais para compras de produtos regionais, otimizando assim o seu tempo. Para que tenha a certeza que o guia é experiente e certificado, deve aconselhar-se junto do alojamento onde se encontra, agência de viagens, Paços do Concelho, no Centro de Interpretação Ambiental 7 Sóis e 7 Luas ou nos pontos de informação de turismo que se encontram na vila de Nova Sintra.

É essencial que faça uma programação prévia dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou sugerimos.

**LINK PARA GUIAS NA BRAVA:** sugerimos que contacte os operadores locais, nomeadamente o alojamento onde vai pernoitar



# MAPA DA ILHA BRAVA:






# BRAVA E AS ALDEIAS RURAIS: FAJÃ D'ÁGUA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**
14.8724649, -24.7311860

**TIPOLOGIA:**
Náutico e Balnear

**POPULAÇÃO:**
126 habitantes

**MUNICÍPIO:**
Brava

**POSTO DE SAÚDE:**
Cerca 8 km (20 a 25 min), em Nova Sintra.

**TELECOMUNICAÇÕES:**
Razoável cobertura de telecomunicações

**PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:**
Pesca e agricultura de sequeiro



## FAJÃ D'ÁGUA

Fajã D'Água é uma aldeia piscatória, com uma fileira de casas coloridas, que se localiza junto ao mar, no sopé de uma montanha, o que lhe permite ter características e uma paisagem únicas. Nesta pequena baía recortada na escarpa imponente, poderá juntar a montanha às atividades marítimas como a pesca, o mergulho e os banhos em piscinas naturais.
Na aldeia é ainda possível visitar a produção de grogue artesanal, típico da ilha, com um sabor agradável, ainda que forte.

**SABIA QUE**

Entre os Séculos XVII e XVIII, a Brava foi bastante assediada por piratas que se aproveitavam das inúmeras baías para penetrarem na ilha.

# COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

O centro urbano mais próximo da aldeia é Nova Sintra, a cerca de 8 km de distância (cerca de 20/ 25 min de viagem de carro). A aldeia é ainda servida por um sistema de transportes partilhados, efetuado por Hiaces, que partem de Nova Sintra e passam na aldeia cerca de três vezes por dia, consoante a afluência de utilizadores. O custo para a população local é de cerca de 150 CVE (1,40€), tendo esta sempre prioridade.

A estrada que liga Nova Sintra à aldeia de Fajã d'Água, na sua generalidade, encontra-se genericamente em bom estado de conservação.

Para além disso, destaca-se que a estrada apresenta paisagens belas e exuberantes, uma vez que ao longo do percurso se atravessam diversas montanhas até se chegar ao mar. É uma estrada tão escavada na montanha que dizem que foi feita à mão, usando picaretas.

Como alternativa pode usar o serviço de frete de táxis, embora nesta ilha os transportes sejam de um modo geral menos abundantes. Um frete, como é chamado, tem um custo de cerca de 3.000 CVE (até 30 €) (ida e volta), sendo importante reservar com antecedência.

### NOVA SINTRA (CAPITAL DA BRAVA ) – FAJÃ D'ÁGUA

**Localização:** 20 a 25 min de veículo a partir de Nova Sintra

**Distância:** 35 km em veículo

### PONTA VERDE – CAMPANAS DE CIMA

**Localização:** 30 min de veículo a partir de Ponta Verde

**Distância:** 8 km em veículo

## O QUE VISITAR EM NOVA SINTRA:

### PRAÇA EUGÉNIO TAVARES

Uma bonita praça central, à volta da qual crescem buganvílias em flor e no centro encontra um coreto, assim como um busto em homenagem a Eugénio Tavares. É nesta praça que se desenvolve toda a vila, e onde se encontram os serviços principais como os Paços do Concelho. Aqui encontra calçada portuguesa e os seus desenhos caraterísticos.

### CASA MUSEU EUGÉNIO TAVARES E CENTRO DE ESTUDOS DA MORNA

Situada na Rua da Cultura, é um museu de personalidade, onde se encontram alguns objetos e mobiliários originais, assim como parte do espólio do poeta e jornalista, bem como a história da sua formação pessoal, profissional e intelectual, a relação com a ilha Brava e o seu contributo para o enriquecimento intelectual e cultural de Cabo Verde. Esta foi a casa onde viveu parte da vida e onde faleceu em 1930.

### IGREJA DO NAZARENO

Edifício histórico do séc. XIX, fundado por João Dias, personagem bravense emigrante nos EUA. Esta foi a 1ª igreja protestante das ilhas.

### IGREJA DE SÃO JOÃO BATISTA

Igreja católica construída em 1880.

### ESCOLA MATERNA

Antiga escola que funciona como cooperativa de artesanato, rendas e bordados.

### CENTRO INTERPRETATIVO DE NOVA SINTRA

Situado no Centrum Cultural Sete Sóis Sete Luas, junto à Praça Eugénio Tavares, onde podem encontrar várias informações sobre a ilha.

**SABIA QUE:**

**Devido ao vento sul que se fazia sentir durante o tempo das chuvas, o porto da Furna não oferecia condições de segurança aos navios, pelo que a alternativa era o porto da Fajã d' Água.**



# ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Desde os miradouros às piscinas naturais, existem várias atrações e atividades a desenvolver nesta aldeia e nos seus arredores, quer pelo elevado interesse paisagístico, quer pela sua ligação com o mar, onde se destacam as piscinas naturais e a prática de desportos náuticos.

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

### ESTRADA NOVA SINTRA – FAJÃ D'ÁGUA, COM MIRADOURO NATURAL

**Distância da aldeia:** 800 m

**Localização:**
14.876124149243287, -24.733129293192253

É belíssima a estrada que liga Nova Sintra a Fajã d´Água. Se gosta de caminhadas tranquilas, sugerimos que faça os últimos 4 a 6 kms desta via, que vai serpenteando a montanha até chegar à Fajã. A cerca de 800 m da aldeia encontra um miradouro natural com uma paisagem fabulosa sobre a baía e montanhas em redor.

### MIRADOURO

**Distância da aldeia:**
3 km (8 minutos de carro)

**Localização:**
14.87666, -24.72715

Miradouro natural localizado na estrada que liga Nova Sintra a Fajã d'Água e permite ter uma vista privilegiada da baia, da aldeia e das montanhas em redor.

**SABIA QUE ?**

Segundo os habitantes locais, estrada que liga Nova Sintra à Fajã d'Água, que rompe a montanha de forma impressionante, terá sido aberta "à picareta".




ESTRADA NOVA SINTRA – FAJÃ D'ÁGUA



PISCINAS NATURAIS

## PISCINAS NATURAIS - FAJÃ D'ÁGUA

**Distância da aldeia:** 1,000 m
**Localização:**
14.8670811, -24.7397931

Local com várias piscinas naturais de baixa profundidade e acesso fácil, onde é possível tomar banho nas águas calmas e quentes da baía.

## PISCINA NATURAL - POÇA PRETA



**Distância da aldeia:** 1,500 m
**Localização:**
14.8673471, -24.7450163

Este local possui uma piscina natural formada por rochas negras. Apesar de estar identificada como piscina natural o acesso não é seguro e o mar é bastante agitado.

## PRODUÇÃO GROGUE DJIBEY

**Distância da aldeia:** Na aldeia

Propriedade do Sr. José Andrade, pode ser visitada toda a linha de produção de grogue tradicional a partir de cana de açucar, guiada pelo próprio, num edifício feito de pedra local trabalhada à mão, que adiciona uma beleza extra ao local.



Considerado dos melhores Grogues do País, o Sr. José traz da cultura vinícola francesa , onde esteve emigrado, técnicas que permitem valorizar a qualidade do seu Grogue e criar um produto de excelência.

O nome JBey, é uma homenagem que o Sr. José faz ao seu pai, cujo apelido era Bey, somando-lhe o (J) do seu próprio nome.

Toda a produção incorpora diversos detalhes que visam a preocupação ambiental / sustentabilidade, como por exemplo os resíduos resultantes da "filtragem" do grogue serem usados como fertilizantes para os terrenos agrícolas que o Sr. José tem para plantação de hortícolas e cana-de-açúcar, após feita compostagem dos mesmos, promovendo assim os princípios da economia circular na sua produção, sendo um fertilizante excelente.

Além do Grogue o Sr. José é também um talentoso artista, podendo o seu atelier de pintura e escultura ser visitado.

## AERÓDROMO DA ESPERADINHA

**Distância da aldeia:** 1,500 m
**Localização:**
14.866210637880233,
-24.744555689256906

No final de Fajã, fica Esperadinha onde outrora funcionou o aeródromo que serviu a ilha por alguns anos. Nunca foi oficialmente inaugurado contudo recebeu alguns voos entre 1992 e 2004. O forte cruzamento de ventos sentido na zona foi um dos motivos para o seu encerramento.



## CAPELA DE NOSSA SENHORA DA BOA VIAGEM

**Distância da aldeia:** Na aldeia

Património Cultural Material.

A capela foi construída em honra de Nossa Senhora da Viagem, pelos frades capuchinhos que vieram para a ilha em 1947, com ajuda financeira dos fiéis, principalmente emigrantes. A sua construção teve como principal objetivo abençoar os pescadores e também todos aqueles que partiam na perigosa aventura de atravessar o Atlântico até à América em busca de melhores condições de vida.



Abaixo da capela temos o pequeno porto de pesca da fajã, ainda hoje utilizado pelos pescadores.

**SABIA QUE:**

**Pela altura da II Guerra mundial, Cabo Verde passava sérias dificuldades e os bravenses lançavam-se na aventura de viajar até aos EUA, procurando mitigar as dificuldades com que viviam, facto ainda hoje muito marcado na ilha.**

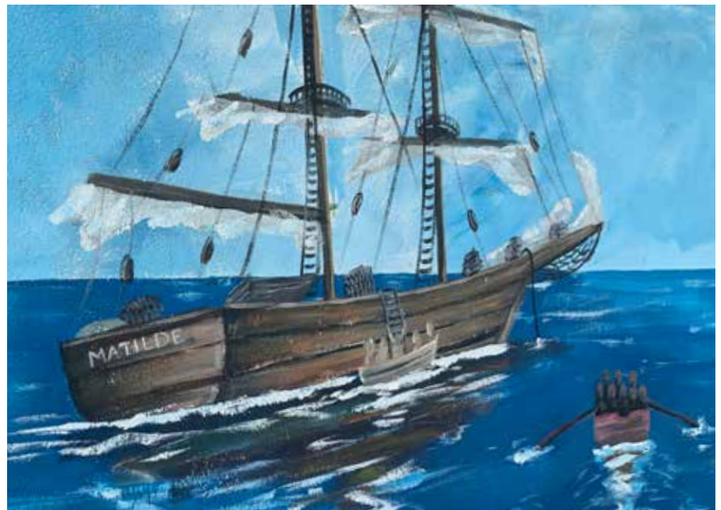
## CRUZ DE HOMENAGEM AO NAUFRÁGIO DO NAVIO MATILDE

**Distância da aldeia:** Na aldeia

À entrada da Fajã d'Água encontramos um monumento para honrar os filhos da Brava desaparecidos nesta viagem. Nele estão inscritos por ordem alfabética os nomes dos 53 passageiros e dos tripulantes então desaparecidos.

**SABIA QUE:**

**O veleiro Matilde que partiu da baía da Fajã d' Água, a 26 de Agosto de 1943, para a sua última e fatídica viagem rumo aos Estados Unidos da América. Ao se fazer ao mar, o Matilde, capitaneado pelo Nhô Henrique de Lola, desaparecia para sempre, levando consigo os branvenses que procuravam melhor vida do outro lado do oceano.**






CRUZ DE HOMENAGEM AO NAUFRÁGIO DO NAVIO MATILDE

### MIRADOURO MIRA BELEZA

**Distância da aldeia:** cerca de 3 km

**Localização:** 14.86615728853329, -24.714825830396933

Próximo de Nossa Senhora do Monte. Das suas proximidades partem vários caminhos pedestres que o levam até à Fajã d'Água.

### ALDEIAS: TRAVESSA, LAGOA, LAVADURA E CHÃNZINHA

**Distância da aldeia:** estas localidades encontram-se ao longo do caminho vicinal que liga Fajã D'Água ao Miradouro Mira Beleza

**Localização:** Ao longo do caminho vicinal

Fajã d'Água está servida por uma rede de caminhos vicinais que partem desde a Vila de Nossa Senhora do Monte, atravessando aldeias outrora densas e hoje despovoadas, como Travessa, Lagoa e Chãnzinha.



Em Lagoa, uma densa zona verde sobressai da paisagem e nela vive ainda uma pequena população que cultiva os campos em redor da aldeia.



### SABIA QUE:

**A Lavadura, aldeia hoje completamente desabitada, deslocavam-se diversas pessoas para lavar roupa, vindas de diversos lugares da Brava. Hoje restam as edificações em ruína.**



Se pretender estender a sua visita à Brava por mais uns dias, pode organizar uma visita de barco ao ilhéu da Areia e até pernoitar no mesmo, acampando. Claro que aconselhamos todos os cuidados por ser um território onde a presença do homem é escassa, devendo trazer tudo o que leva, minimizando a sua pegada no local. (Ler seção Fruição Sustentável deste Roteiro)



## TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES

**Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, a Brava tem muito para oferecer. Deixamos aqui algumas sugestões, ao redor da aldeia. Como a maior parte destes trilhos não se encontram marcados e têm alguns trechos mais difíceis, sugerimos que recorra aos serviços de um guia para o acompanhar nestes circuitos, podendo assim usufruir, em segurança, das maravilhas desta ilha..**

### VILA NOSSA SENHORA DO MONTE – FAJÃ D'ÁGUA

Há vários pontos de início de outros trilhos / caminhos vicinais que se irão interligar, a iniciar perto do Miradouro:

**Lomba – Lomba**

**Lagoa – Fajã d'Água**

**Lomba – Miradouro Cruz**

**Duração:** 2 h média

**Distância:** 4,5 km

**Sinalização:** Não existe, contudo, para quem esteja habituado a caminhadas, o trilho não é difícil de seguir, indo sempre por um vale com a Fajã a ser visualizada

**Dificuldade:** Média/Alta

### NOVA SINTRA – FAJÃ D'ÁGUA

Caminhada pela estada principal, bastante pitoresca com belas paisagens

**Duração:** 2,5h média

**Distância:** 8,5 Km (embora possa fazer apenas a parte final de 3 a 4km)

**Sinalização:** O caminho é fantástico para fazer a pé trata-se da rodovia pelo que é de fácil orientação

**Dificuldade:** Baixa

### AERÓDROMO DE ESPERADINHA - BAIA DE PORTETE)

A partir do aeródromo de Esperadinha existe um caminho vicinal para a Baía de Portete, um outro recanto "virgem" da ilha, das poucas praias com alguma areia.



## ONDE FICAR E COMER

Fajã d'Água oferece várias opções de alojamento e restauração, podendo passar a noite numa baía com o mar como banda sonora.

### CASA D'ALICE

**Tipologia:** Alojamento local

**Contatos:**
João (+2385805397)

**Nº Quartos:** 1

**Internet:** Sim

**Restaurante:**
Sim, mediante reserva prévia

### ÂNCORA HOTEL

**Tipologia:** Hotel

**Nº Quartos:** 6

**Internet:** Sim

**Restaurante:** Sim

### FAJÃ BEACH HOUSE

**Tipologia:** Alojamento Local

**Contatos:**
Nelson +2389944394

**Nº Quartos:** 3

**Internet:** Sim

**Restaurante:** Sim
Restaurante aberto aos fins de semana e nos restantes dias por reserva

### RESIDENCIAL FAJÃ D'ÁGUA

**Tipologia:** Residencial

**Nº Quartos:** 8

### CASA ZÁZÁ

**Tipologia:** Pensão

**Contatos:**
Hendrikus Mulder
+2382855032/9820

### RESIDENCIAL NÔS RAIZ

**Tipologia:** Residencial

**Contatos:**
Marlice Santos +2389969104

### CASA DA JÚLIA

**Tipologia:** Alojamento local

**Contatos:**
Júlia +2389850079

**Nº Quartos:** 3

**Internet:** Não

**Restaurante:**
Só por encomenda

### PENSÃO SOL NA BAÍA (JBEY)

**Tipologia:** Alojamento local

**Contatos:**
+2389897902

joandrade@hotmail.fr

**Nº Quartos:** 4

**Internet:** Sim

**Restaurante:** Sim

Alguns dos estabelecimentos não possuem internet, mas as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer centro urbano.

Para além dos restaurantes de alguns dos alojamentos locais, existem diversas opções de pratos típicos, por encomenda, como é o caso da Mercearia Bar João d'Alice e o Bar dy Nos Ana, onde pode também adquirir alguns produtos de primeira necessidade. Apesar de existirem outras pequenas mercearias, Nova Sintra a cerca de 8 km, tem diversas opções de oferta, sendo esta a melhor opção para este tipo de compras.

Com mais opções de restauração e alojamento poderá optar pela bonita cidade de Nova Sintra, que dista 8km da aldeia, e onde vai encontrar todos os serviços.

### ALOJAMENTO EM NOVA SINTRA:

### RESIDENCIAL KA DENCHO

**Tipologia:** Residencial

**Contatos:**
Ananias Brito 998057

### HOTEL CRUZ GRANDE

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Andy Andrade 285222

### PENSÃO POUSADA

**Tipologia:** Pousada

**Contatos:**
Andy Andrade 285222

### HOTEL BRAVATOUR

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Daniel Miranda 9917184

### HOTEL DJABRABA'A ECOLODGE

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Marco Guialdino 9794934

### HOTEL 3M

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Tó Demol 5804242

### HOTEL NOVA SINTRA

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Aldina Vicente 9730852

### HOTELCASTELO

**Tipologia:** Hotel

**Contatos:**
Marlice Santos 9969104

### PENSÃO PAULO

**Tipologia:** Pensão

**Contatos:**
Paulo Sena 2851312

### RESIDENCIAL VILA VICENTE

**Tipologia:** Residencial

**Contatos:**
Aisha Vicente 9583532

# AS ILHAS DO FOGO E BRAVA E AS ALDEIAS RURAIS: A NÃO PERDER!

Esperamos que este roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta das aldeias rurais que as maravilhosas ilhas do Fogo e Brava tem para lhe oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 6 a 8 dias para desfrutar do Fogo e Brava, aqui fica o que não pode perder na visita às 4 aldeias que lhe propomos. Conforme sugerimos, aproveitando o mar de feição, comece pela Brava e não perca a oportunidade da visita! Vale mesmo a pena!

**FAJÃ D'ÁGUA**

**Tipologia:** Náutico / Balnear

**A não perder:** Miradouro na estrada Nova Sintra – Fajã d'Água, com vista sobre a ilha, aldeia e ilhéus. Um mergulho nas Piscinas Naturais da aldeia e o Miradouro Mira Beleza, próximo da Nossa Senhora do Monte

**CHÃ DAS CALDEIRAS**

**Tipologia:** Montanha / Caminhada

**A não perder:** A aldeia de Chã das Caldeiras, o Vulcão, a Bordeira e envolvente. Localizam-se no interior do Parque Natural da Ilha do Fogo, toda a aldeia é uma atração natural, onde os "rios de lava" se misturam com a dinâmica da população. Uma passagem pelo perímetro florestal Monte Velha e uma visita à antiga Casa do presidente permitirá ver um pequeno jardim botânico com espécies autóctones e uma vista fabulosa.

**PAI ANTÓNIO**

**Tipologia:** Caminhada

**A não perder:** Miradouro Gira Lua, que apesar de um pouco degradado apresenta uma vista panorâmica da aldeia, do oceano, de Mosteiros e das encostas íngremes da ilha do Fogo, onde se encontram as famosas plantações do café que também poderá visitar.

**CAMPANAS DE CIMA**

**Tipologia:** Agrícola

**A não perder:** Miradouros Naturais na aldeia, com uma perspetiva da Bordeira exterior e do oceano atlântico, e o Monte Preto, antigo cone já extinto que merece bem uma visita pela perspetiva sobre os canais de lava que, descendo pela encosta noroeste da ilha, deram lugar à formação do complexo rochoso de Salina e das praias de "António Afonso" e "Sôpra".

No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos da Brava, o Parque Natural do fogo, a Floresta de Monte Velha, e a possibilidade de subir ao vulcão, bem como as visitas às adegas, as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas e a sua música, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:

Roteiro Maio
Roteiro Santiago
Roteiro São Nicolau
Roteiro Santo Antão











BRAVA

FOGO

PORTO DA FURNA

PORTO DE VALE CAVALEIROS

CHÃ DAS CALDEIRAS

PAI ANTÓNIO

FAJÃ D'ÁGUA

CAMPANAS DE CIMA

Aceda a todos os roteiros em
**visite-caboverde.com**




**ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!**

# FLORA

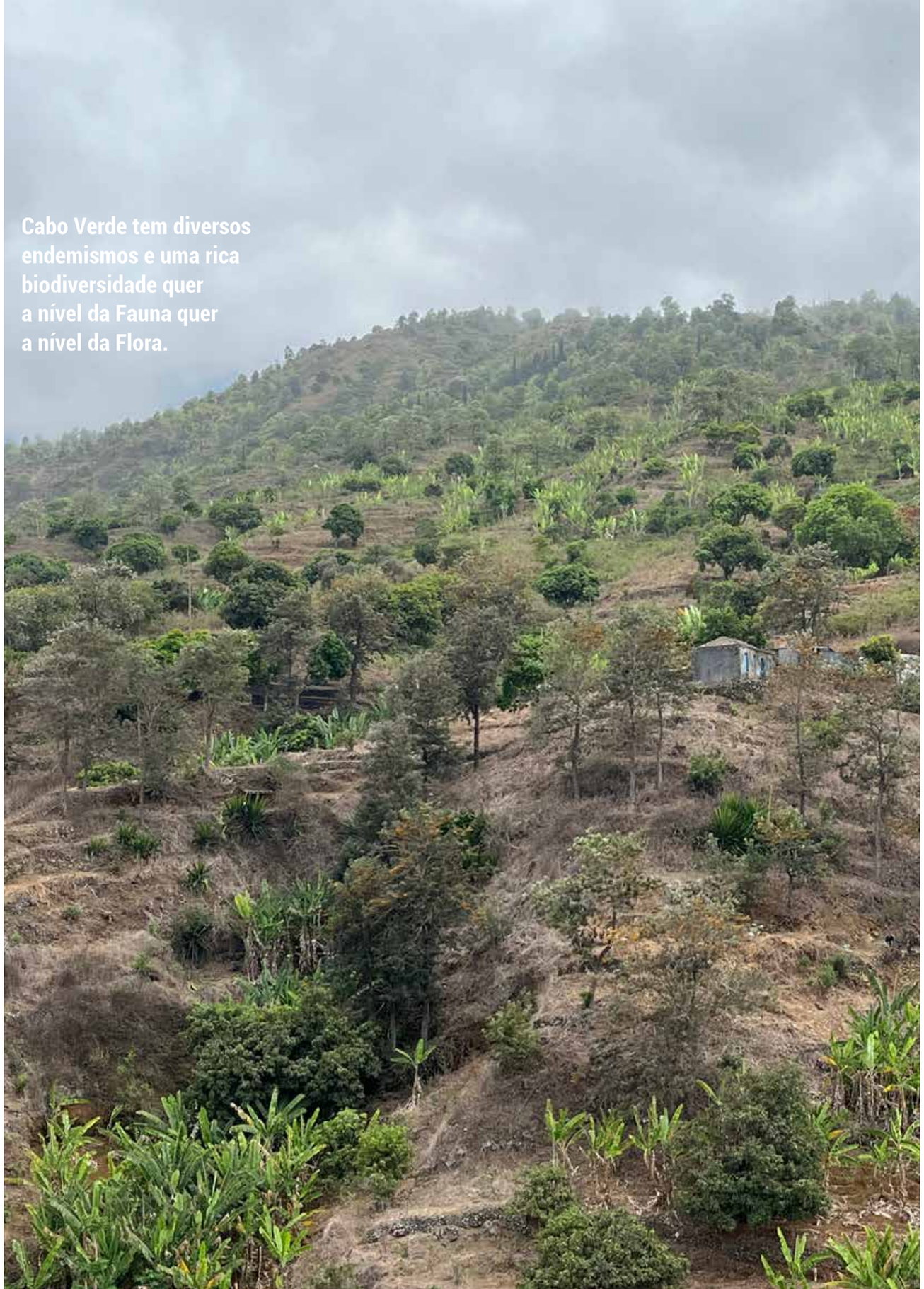
A **Flora terrestre** de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endémicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endémica de Cabo Verde, Romeiras et al., 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endémicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável.

O Fogo é das ilhas com maior número de espécies vegetais, apenas batida por Santo Antão e por Santiago. É na ilha do Fogo que se encontra a maior área protegida terrestre de Cabo Verde: o Parque Natural do Fogo, com uma extensão de aproximadamente 85 km$^2$ e que abrange parte dos três municípios, S. Filipe 22%, Santa Catarina 50% e Mosteiros 28% do Parque. Esta área inclui o Vulcão Pico do Fogo, a Bordeira, o Perímetro Florestal de Monte Velha e Chã das Caldeiras que com uma envolvente de 9 km possui uma população de cerca de 734 pessoas que vivem da agricultura e do turismo associado a esta riqueza natural. É devido ao microclima existente e às diferentes altitudes que se encontra um lugar especial e rico em biodiversidade, que alterna paisagens lunares de terra negra a montanhas e colinas onde o verde sobressai de uma forma muito exuberante. O clima é em geral subtropical seco, caraterizado por uma curta estação de chuvas entre julho e outubro, determinado especialmente pela altitude, relevo e exposição e por uma estação seca prolongada pelos restantes meses do ano.

Apesar de tudo, e de haver uma recente publicação das espécies existentes no Fogo, esta biodiversidade não se encontra completamente estudada, havendo muito trabalho a ser executado por associações da sociedade civil locais e pelo governo nacional e regional.

A flora terrestre **da ilha do Fogo** alberga populações de 472 espécies, distribuídas em 313 géneros, 122 famílias, sendo a divisão espermatófita, com 391 espécies, aquela que apresenta maior diversidade. Entre as 391 espécies, 93 são nativas não endémicas, 241 introduzidas e 55 endémicas. Dessas, 6 são endemismos exclusivos da ilha (Rivaz Martinez et al., 2017) .

A **ilha Brava** tem vindo a ser alvo de estudos exaustivos da sua flora endémica arbustiva e herbácea, para que se listem as espécies ameaçadas e se inventariem as áreas de distribuição destas espécies, uma vez que é a única ilha sem nenhuma categoria de Área Protegida até então indicada. Atualmente, dos estudos efetuados por diversas entidades da área, já foi registada a ocorrência de 21 espécies endémicas, entre as quais a única exclusiva da ilha a **Serralha-da-brava** (*Launaea thalassica*), bem como da **única espécie de orquídea de Cabo Verde**, que provavelmente ocorre apenas nas ilhas do Fogo e da Brava, a *Eulophid guineensis*.



**Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da Flora.**

Abaixo apresentam-se algumas das espécies que se podem encontrar nas **ilhas do Fogo e da Brava**, entre as quais algumas endémicas da ilha do Fogo.

- **Piorno** (*Lotus jacobaeus L.*): Ilhas do **Fogo** e Santiago, em particular no Parque Natural do Fogo. Utilizada como Pastos.
- **Macela** (*Asteriscus daltonii* (Webb) Walp. subsp. *Vogelii*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, São Vicente, São Nicolau, Maio e Santiago. Avaliada como **Quase Ameaçado (NT) na Lista Vermelha de Cabo Verde, em muito devido à recolha de lenha e pela invasão de** *Lantana camara.*
- **Contra-bruxa-branca** (*Campanula bravensis* (Bolle) A. Chev.): Ilhas do **Fogo, Brava** e Santiago; avaliada como Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; utilizada para o uso ornamental.
- **Alecrim-brabo** (*Campylanthus glaber* Benth. subsp. *Glaber*): zonas protegidas das ilhas do **Fogo**, Santo Antão e São Vicente; Parque Natural da Ilha do Fogo; avaliada como Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; colhida pelas suas propriedades medicinais, poderá ter levado ao declínio de algumas populações, a perda e alteração do *habitat* são atualmente uma ameaça a considerar.
- **Losna–brabo** (*Conyza feae (Beg.) Wild*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, São Nicolau e Santiago. Cresce entre os 600 e os 1.600m, mas no Fogo, na bordeira exterior, acima dos 1.800m; avaliada como Espécie em Perigo (EN) na Lista vermelha de Cabo Verde; colhida para medicina tradicional encontra-se já extinta em São Vicente. É ainda muito usada como pasto.

- **Marcelinha** (*Conyza varia Webb Wild*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão e São Nicolau; avaliada recentemente como espécie Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; utilizada como pasto para animais.
- **Gestiba** (*Cynanchum daltonii*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, São Vicente, São Nicolau, Santiago e Boavista; recentemente avaliada como espécie Pouco Preocupante (LC) na Lista Vermelha de Cabo Verde; usada como planta medicinal para tratamento de dentes cariados.
- **Ortiga** (*Forsskaolea procridifolia*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, São Vicente, Santa Luzia, São Nicolau, Sal, Maio e Santiago; avaliada em Quase Ameaçada (NT) na Lista Vermelha de Cabo Verde; usada para alimentação de animais e na medicina tradicional (a sua infusão alivia a asma).
- **Mato-botão** (*Globularia amygdalifolia*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, São Nicolau e Santiago; avaliada como espécie Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; usada na medicina tradicional e no tratamento de dores de barriga em caprinos.
- **Piorno-de-flor-amarela** (*Helianthemum gorgoneum Webb*): Ilhas do **Fogo**, **Brava** e Santo Antão; esta espécie desapareceu em Santa Luzia em 1990. Encontra-se no Parque Natural do Fogo  e foi avaliada como espécie Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; é utilizada como planta medicinal para combater parasitas nos animais.
- **Agrião-de-rocha** (*Kickxia elegans subsp. elegans*): presente em **todas as ilhas** de Cabo Verde; espécie avaliada como Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; a perda de habitat, as secas e as perturbações devido ao turismo nas zonas costeiras são as suas principais ameaças.
- **Erva-cidreira** (*Micromeria forbesii Benth*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, São Nicolau, Santo Antão e Santiago; recentemente avaliada como espécie Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; é colhida como planta medicinal, utilizada em infusão para gases. Esta espécie, apesar de estar identificada nas 5 ilhas, não tem evidenciado registos em São Nicolau, Santiago e Brava. Na ilha do Fogo surge acima dos 1.800m.
- **Palha-bidião** (*Polycarpaea gayi Webb*) Endémica nas ilhas do **Fogo**, Santo Antão, São Vicente, São Nicolau, Sal e Santiago; classificada como Quase Ameaçada (NT) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Surge no Parque Natural do Fogo. Espécie utilizada pelos pescadores como isca para pescar o Bidião.
- **Coroa-de-rei** (*Sonchus daltonii*): Ilha do **Fogo**, Santo Antão, São Vicente, São Nicolau e Santiago (embora a espécie não tenha surgido recentemente em Santiago e São Vicente). Espécie recentemente avaliada como Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; na ilha do Fogo é frequente acima dos 2.000m na Bordeira interior; utilizada como pasto.
- **Cravo-brabu** (*Erysimum caboverdeanum (A.Chev.) Sunding*): endémico da Ilha do **Fogo**; ocorrendo nas áreas rochosas na caldeira central do Fogo e na Bordeira. Surge principalmente entre 1.600 m e 2.200 m, no Parque Natural do Fogo, e recentemente foi avaliada como Criticamente em Perigo (CR) na Lista Vermelha de Cabo Verde. As erupções vulcânicas de 2014 não tiveram um impacto direto na extinção de populações desta espécie, mas as cinzas consequentes constituíram uma grave ameaça para a vegetação nativa e em particular aos endemismos desta ilha. Esta espécie é muito usada como pasto.
- **Lantísco** (*Periploca chevalieri Browicz*): Ilhas do **Fogo** e **Brava**, Santo Antão, Santa Luzia, São Nicolau e Santiago; avaliada como espécie Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde; espécie muito utilizada como forrageira, para o curtimento de peles de cabra e como lenha.
- **Aipo** (*Lavandula rotundifólia Benth*): Ilhas do **Fogo**, Santo Antão, São Vicente, São Nicolau e Santiago; a principal distribuição altitudinal é entre 400 m e 1.800 m, mas na Ilha do Fogo é frequente acima dos 1.800m, no Parque Natural do Fogo; espécie avaliada como Quase Ameaçada (NT) na Lista Vermelha de Cabo Verde. É usada para pasto de animais, perfumes aromáticos, medicinal contra dores de barriga e para alimentar animais.
- **Tortolho** (*Euphorbia tuckeyana*): Ilhas do **Fogo** e **Brava** e Santo Antão, São Vicente, Santa Luzia, São Nicolau, Sal, Boavista e Santiago; avaliada como espécie Quase Ameaçada (NT) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Utilizado como lenha.
- **Dragoeiro** (*Dracaena draco ssp. Caboverdeana*): Ilhas do Fogo, Santo Antão e São Nicolau. Cresce espontaneamente em escarpas viradas para o mar, influenciadas pela humidade atmosférica. A sua principal distribuição altitudinal varia entre os 500m e 900m. Esta espécie foi recentemente avaliada como Criticamente em Perigo (CR) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Como foi sobre explorado, na maioria das ilhas, já não encontramos exemplares naturais. Uso medicinal.
- **Funcho** (*Daucus humilis*): **endemismo da ilha do Fogo**, tendo uma distribuição restrita às zonas vulcânicas montanhosas desta ilha. Cresce na zona da caldeira do vulcão, em solos de lavas recentes, encostas rochosas e em Monte Velha. A principal distribuição altitudinal é entre 1.200m e 2.400m. Espécie recentemente avaliada como Criticamente em Perigo (CR) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Ameaçada pelo pastoreio nómada, pela perda e alteração do habitat e é colhida como planta medicinal. Embora se encontre na área protegida do Parque Natural do Fogo, a sua distribuição limitada às zonas vulcânicas, torna esta espécie muito ameaçada devido ao risco de futuras erupções vulcânicas.
- **Língua-de-vaca** (*Echium vulcanorum*): **endemismo da ilha do Fogo**. A sua principal distribuição altitudinal é entre os 1.600 m e 2.400 m. Espécie recentemente avaliada como Em Perigo (EN) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Apesar de ameaças controladas dentro da área protegida do Parque Natural do Fogo, à semelhança de outros endemismos o perigo de futuras erupções e as cinzas lançadas durante a erupção vulcânica de 2014, requerem uma cuidada avaliação pelos possíveis danos à vegetação nativa e em particular aos endemismos restritos à Ilha do Fogo. Espécie usada como lenha e destruída pelos rebanhos de caprinos.
- **Losna** (*Artemisia gorgonum Webb*): Ilhas do Fogo, Santo Antão e Santiago. Na Ilha do Fogo encontra-se em solos vulcânicos sendo um componente característico da vegetação arbustiva da Bordeira e de Chã das Caldeiras. Surge no Parque Natural do Fogo. Avaliada como Espécie Vulnerável (VU) na Lista Vermelha de Cabo Verde. Colhida para usos medicinais, utilizada como lenha e como pasto.

Existem 6 espécies consideradas exclusivas da ilha do Fogo, nomeadamente, *Echium vulcanorum, Diplotaxis hirta, Verbascum cystolithicum, Daucus humils, Erysimum caboverdeanum e Lotus villosus*.

Na Ilha Brava, estão registadas 24 espécies endémicas e apenas uma é considerada exclusiva da ilha, a Launaea thalassica.

Para além do Parque Natural referido, é no município de Mosteiros que encontramos o único perímetro florestal da ilha: a Floresta de Monte Velha. Esta zona florestal densa, a cerca de 1913m de altitude e com 800ha, que convida a caminhadas e a turismo de montanha, encontra-se povoada de eucaliptos, jacarandás, ciprestes e outras espécies de árvores que são essenciais à vida da população de Chã das Caldeiras e comunidades adjacentes.

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km$^2$ proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.

# FAUNA

No que diz respeito à fauna, encontram-se identificadas em Cabo Verde mais de 2000 espécies terrestre, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes 95%) e Cordados (3%).

A biodiversidade marinha de Cabo Verde é de extrema importância, apresentando uma enorme diversidade específica e numerosos endemismos. Desta forma e apesar de algumas limitações de disponibilidade de nutrientes, Cabo Verde tem sido classificado como um dos locais mais importantes para a conservação da biodiversidade marinha global.

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (*World Wide Fund*). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km$^2$ proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endémicas e emblemáticas.

## BIODIVERSIDADE TERRESTRE

### AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Na Ilha do Fogo regista-se a presença de espécies ameaçadas, tal como a tchota-de-cana (*Acrocephalus brevipennis*), uma ave endémica de Cabo Verde, que só pode ser encontrada em três ilhas do arquipélago. O abutre (*Neophron percnopterus*) que antigamente era visto com frequência no Fogo, desapareceu desta ilha.

### RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endémicas e apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos et al 2003). Das 31 espécies endémicas de Cabo Verde, 6 estão presentes na ilha do Fogo sendo todos endemismos exclusivos: três a nível de espécie e três a nível de subespécies. Os endemismos da ilha do Fogo pertencem aos grupos de osgas e lagartixas.

### ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo com maior diversidade especifica de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endémicas identificadas a nível nacional).

Quanto aos **insetos** têm principal destaque as libélulas (*Odonata*) e borboletas (*Lepidoptera*), com a ocorrência de 16 espécies no país.

## BIODIVERSIDADE MARINHA

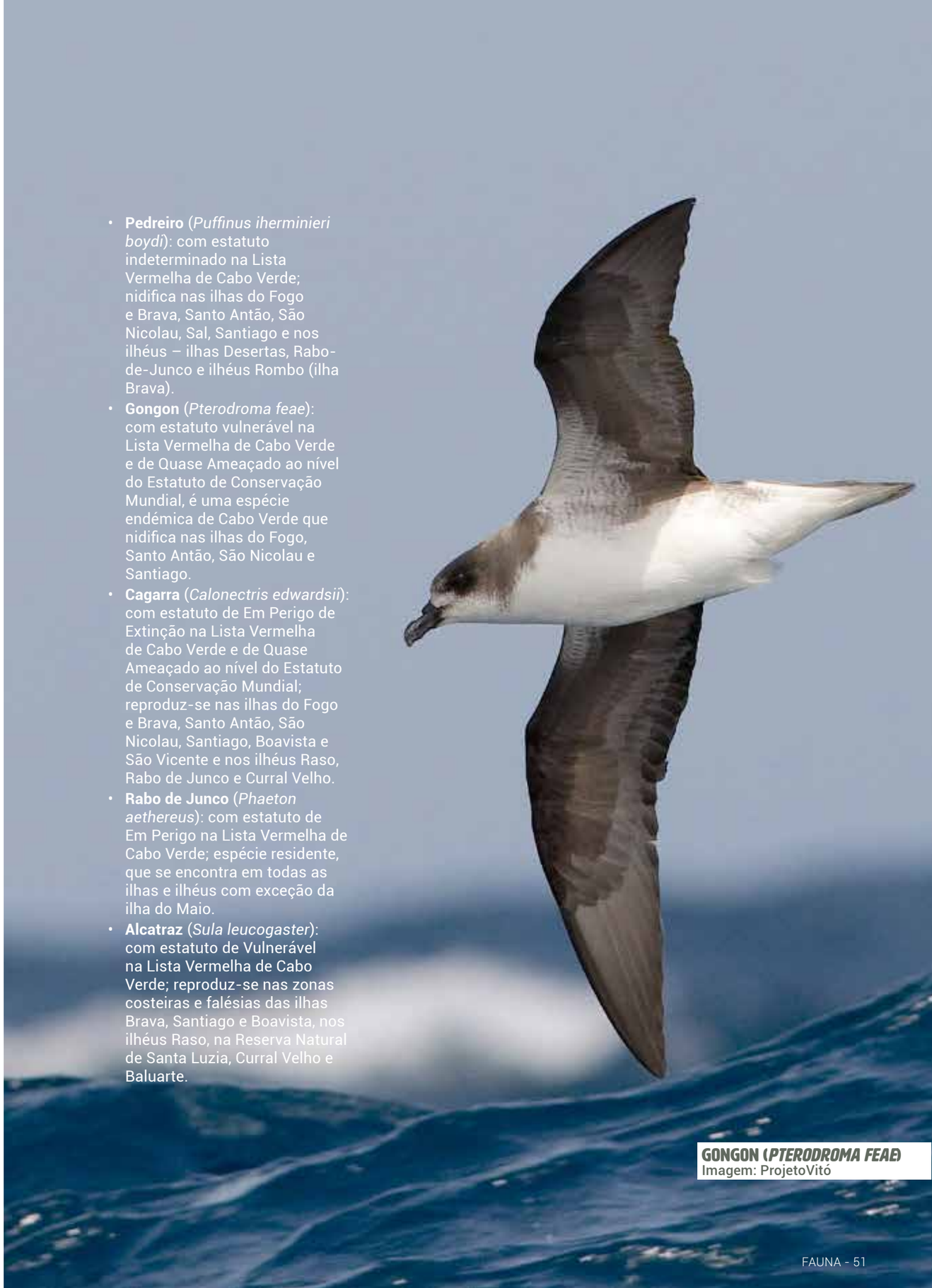
### MAMÍFEROS MARINHOS

Os cetáceos em Cabo Verde apresentam uma diversidade interessante, destacando-se, por exemplo, a Baleia-de-bossa (*Magaptera novaeangliae*).

### AVES MARINHAS

As aves marinhas ou pelágicas dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagarras e os painhos. Nas ilhas da Brava e do Fogo, destacam-se as seguintes espécies:

- **Pedreirinho** (*Hydrobates jabejabe*): vulnerável na Lista Vermelha de Cabo Verde; nidifica na ilha do Fogo, Santo Antão, São Nicolau, Sal, Santiago e nos ilhéus – ilhas Desertas, Rabo-de-Junco, ilhéu de Curral Velhos e ilhéus Rombo (Ilha Brava).
- **Pedreiro azul** (*Pelagodroma marina eadesorum*): com estatuto indeterminado na Lista Vermelha de Cabo Verde; nidifica nos ilhéus Rombo (ilha Brava), no ilhéu dos Pássaros (Boavista), no ilhéu Laja Branca (Maio) e nos ilhéus Branco.
- **João Preto** (*Bulweria bulwerii*): com estatuto de baixo risco na Lista Vermelha de Cabo Verde; nidifica nos ilhéus Raso, Rabo-de-Junco e nos ilhéus Rombo (ilha Brava) e colónias de adultos no Ilhéu de Cima (ilha Brava).
- **Pedreiro** (*Puffinus iherminieri boydi*): com estatuto indeterminado na Lista Vermelha de Cabo Verde; nidifica nas ilhas do Fogo e Brava, Santo Antão, São Nicolau, Sal, Santiago e nos ilhéus – ilhas Desertas, Rabo-de-Junco e ilhéus Rombo (ilha Brava).
- **Gongon** (*Pterodroma feae*): com estatuto vulnerável na Lista Vermelha de Cabo Verde e de Quase Ameaçado ao nível do Estatuto de Conservação Mundial, é uma espécie endémica de Cabo Verde que nidifica nas ilhas do Fogo, Santo Antão, São Nicolau e Santiago.
- **Cagarra** (*Calonectris edwardsii*): com estatuto de Em Perigo de Extinção na Lista Vermelha de Cabo Verde e de Quase Ameaçado ao nível do Estatuto de Conservação Mundial; reproduz-se nas ilhas do Fogo e Brava, Santo Antão, São Nicolau, Santiago, Boavista e São Vicente e nos ilhéus Raso, Rabo de Junco e Curral Velho.
- **Rabo de Junco** (*Phaeton aethereus*): com estatuto de Em Perigo na Lista Vermelha de Cabo Verde; espécie residente, que se encontra em todas as ilhas e ilhéus com exceção da ilha do Maio.
- **Alcatraz** (*Sula leucogaster*): com estatuto de Vulnerável na Lista Vermelha de Cabo Verde; reproduz-se nas zonas costeiras e falésias das ilhas Brava, Santiago e Boavista, nos ilhéus Raso, na Reserva Natural de Santa Luzia, Curral Velho e Baluarte.



**GONGON (*PTERODROMA FEAE*)**
Imagem: ProjetoVitó



### RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (*Caretta caretta*) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (*Eretmochelys imbricata*) e de Tartaruga-verde (*Chelonia mydas*).

A ilha do Fogo, devido às suas praias de areia negra, está mais suscetível às alterações climáticas e ao aumento da temperatura, sendo de extrema importância a monitorização e o acompanhamento da atividade de desova. Os ilhéus Rombos, a nordeste da ilha Brava, com cerca de 1km$^2$, tem uma elevada densidade de reprodução de tartaruga cabeçuda (*Careta caretta*) e apenas pescadores e poucos turistas visitam o local.

### PEIXES

Cabo verde, sendo um importante centro da biodiversidade marinha mundial, com um elevado número de espécies ameaçadas de extinção e um centro de endemicidade de peixes do Atlântico, apresenta um elevado potencial para o turismo ecológico. Neste arquipélago podemos encontrar 11 espécies de peixes cartilagíneos, entre eles o tubarão-baleia, e 58 espécies de peixes ósseos. Destes, destacam-se 8 espécies endémicas de Cabo Verde, tais como Burrinho (*Chromis lubbocki*), Sargo-preto-de-Cabo-Verde (*Diplodus fasciatus*), Morro (*Girella zonata*), Góbio-de-Cabo-Verde (*Gobius tetrophthalmus*), Mané-cabeça-de-Cabo-Verde (*Microlipophrys Caboverdensis*).

### MOLUSCOS MARINHOS

Em Cabo Verde podemos encontrar cerca de 168 espécies. Do género Conus encontram-se mais de 90 espécies endémicas de caracóis marinhos, que representam mais de 10% da diversidade mundial.

### ARTRÓPODES MARINHOS

Existem várias espécies, destacando-se as endémicas de Cabo Verde: a Lagosta-rosa (*Palinurus charlestoni*), com um estatuto de ameaça preocupante; e o Percebes (*Pollicipes caboverdensis*).

### COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um "hotspot" importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse importantes, 8 dos quais em nas ilhas da Brava e Fogo (Lopes, Evandro & Freitas, Rui & Siva, Osvaldina, 2016).

* informações retiradas dos sites http://www.caboverde-info.com/Identidade/Meio-ambiente/; https://projectovito.org/; http://www.fogo.cv/index.php/2017-11-01-14-36-59/parque-natural-do-fogo; https://avesmarinhasdecaboverde.info/

# CONTACTOS ÚTEIS ILHA DO FOGO

**DELEGACIA DE SAÚDE DO FOGO**
São Filipe
Tel: +238 2812775

**HOSPITAL DOS MOSTEIROS**
Mosteiros
Tel.: +238 2831034

**POSTO DE VENDA DE MEDICAMENTOS**
São Filipe
Tel.: +238 2811260

**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO FILIPE**
+238 281 13 13

**CÂMARA MUNICIPAL DE MOSTEIROS**
+238 238 10 38

**CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA CATARINA DO FOGO**
+238 282 15 84

# CONTATOS ÚTEIS ILHA BRAVA

**DELEGACIA DE SAÚDE**
Nova Sintra:
Tel: +238 2851706 / 2853011

**FARMÁCIA IRENE**
Praça Nova Sintra
Tel: +238 2851223

**CÂMARA MUNICIPAL DA BRAVA**
285 20 54 / 11 66 / 12 95

# OUTROS

**BOMBEIROS:**
S. Filipe - 281 13 13
Mosteiros - 283 10 38
Cova Figueira - 282 11 74

**POLÍCIA:**
Lém do Meio - S. Filipe - 281 11 49 Fax: 281 11 49
Vila de Igreja - Mosteiros - 283 10 73
Cova Figueira - 282 11 80

**ALOU**
https://www.alou.cv/

**UNITEL T+**
https://www.uniteltmais.cv/

**PONTOS DE INTERNET FREE ZONE:**
Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.

**AGÊNCIAS DE VIAGENS:**
**Qualtur**
+238 2852866



# MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

| PORTUGUÊS | ENGLISH | CRIOULO (SANTIAGO) | CRIOULO (SÃO VICENTE) |
|---|---|---|---|
| Sim | Yes | Sin | Sin |
| Não | No | Nau | Nau |
| Talvez | Perhaps | Talves | Talves |
| Por favor | Please | Pur favor | D'favor |
| Com licença | Excuse me | Kon lisensa | Kolsensa |
| Desculpe | Pardon me | Disculpam | Dsculpam |
| Obrigada | Thank you | Obrigadu | Obrigada |
| De nada | You're welcome | Es é ka nada | Es ne nada |
| Eu não entendo | Ido not understand | | Un ka intende |
| Eu não sei | Ido not know | N ka ta konprende | N ka sabe |
| Repita, se faz favor | Repeat it, please | N ka sabi | Fala ot vez, d'favor |
| Quero comprar | I want to buy | Torna fla, | È tonté? |
| Quanto custa? | How much? | pur favor | Tont kel |
| Vem cá | Come here | E kantu? | t kustá |
| Como te chamas? | What is your name? | Kantu kusta? | Ben li |
| Meu nome é... | My name is... | Ben li | Mané ke |
| Porquê? Quando? | Why? | Mó ki bu tchoma? | bo nome? |
| Quem? | When? | Nha nomi é.... | Nha nome é... |
| O que? | Who? | Pamódi? Kuandu? | Mod kem? Kondé? |
| | What? | Ken? | Ken? |
| | | Kuzé? | O ke? |

# APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

## DEIXE OS SEUS DESTINOS MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões, por mais irrelevantes que lhe possam parecer, têm impacto e importam!

### CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável

### TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUA ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade

### RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolva-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo

### RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza

### AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos

FOGO

ALDEIAS RURAIS

BRAVA

**Publique as suas fotos e partilhe :**

**#caboverderural**