



Bamu Non? (dialeto Santomense, que em Português, quer dizer "**Vamos?**"), é uma empresa sediada em São Tomé e Príncipe e foi criada para proporcionar aos aventureiros com veia solidária, uma experiência diferente, cheia de partilhas, vivências e emoções únicas.

Antes de mais, obrigado a todos pela confiança que depositaram neste projeto. Nesta aventura iremos visitar e conviver com várias comunidades, escolas e instituições, onde cada um, poderá participar nas várias tarefas deste projeto de ecoturismo e voluntariado.

Pelo caminho, vamos desfrutar de tudo o que a belíssima ilha (na linha do equador) tem para oferecer: povo afável, belas cascatas, praias paradisíacas, floresta luxuriante, antigas roças produtoras de cacau e café, sabores e saberes inesquecíveis.

Ecoturismo:

* Na Roça, os alojamentos estão divididos por 3 habitações: A casa da Mãe Joana, da Tia Bete/Tio Alfredo e da Tia Lídia. Os Tios vivem nas casas onde alguns dos aventureiros irão ficar instalados e tratar-vos-ão com todo o carinho, respeito e atenção. Todas as casas têm as janelas e portas exteriores com rede mosquiteira e se tiverem o cuidado de as manter sempre fechadas, não terão problemas com mosquitos ou outros insetos.

Nenhum dos alojamentos tem ar condicionado ou outro aparelho de ventilação.

Teremos as condições necessárias para descansarmos com conforto e segurança.

* Os quartos serão partilhados (sempre por pessoas do mesmo sexo, ou amigos que assim o desejem). Os casais ficarão juntos. As 9 casas de banho, também serão partilhadas com exceção das que são dos quartos com wc privativa/suites.

Nem sempre a água do banho será tão quente ou terá tanta pressão como em nossas casas.

Quem fizer questão de ter um quarto single, tem uma taxa diária de 15€.

Na Roça existem cães, galinhas, cabras, uma macaquinha (Chiquinha) e pássaros, por isso é natural que os oiçam durante o dia e a noite.

* Não vamos estar num hotel, vamos viver e conviver numa Roça familiar, rodeados de natureza, em ambiente familiar, acolhedor, seguro e descontraído. A rede de internet é muito fraca na Roça.

Vejam fotos da Roça e das Instalações no site www.bamunon.com

* O fornecimento de energia elétrica em São Tomé é feito unicamente por geradores. É possível haver constrangimentos ocasionais em que ficaremos sem luz. Na Roça temos um gerador de emergência, mas poderá nem sempre estar disponível.

ORGANIZADOR:



Hamilton Costa



hcosta321@hotmail.com



966 381 171



viagensbamunon



Bamu Non?

www.bamunon.com



Voluntariado:

* Todas as ações de voluntariado, passeios, refeições, etc, estarão previamente estabelecidas e serão realizadas em conjunto e ninguém será deixado para trás.

* Não serão possíveis ações particulares onde precisem de usar as viaturas ou logística do grupo.

Para participar numa das viagens do "Bamu Non?", não precisas ter nenhuma qualidade extraordinária. Basta gostar de viajar, ser amante da natureza, ter bom coração, gostar de ajudar o próximo e espírito aventureiro. Dou o meu exemplo! Não sou animador, mas já fiz muita gente sorrir. Não sou enfermeiro, mas já fiz centenas de curativos. Não sou veterinário, mas já desparasitei e cuidei de ferimentos de dezenas de cães. Não sou psicólogo, mas já ouvi, aconselhei e ajudei muitas pessoas...

Com vontade, podemos fazer um pouco de tudo e todas as competências pessoais e profissionais, serão bem-vindas.

* Como é referido no logótipo, esta viagem também tem a vertente de voluntariado, mas é diferente do comum, pois não está associado apenas a uma instituição ou a uma zona geográfica. Estaremos sempre em movimento durante os passeios e as visitas e vamos abranger diversas zonas, instituições e famílias.

Teremos um a dois dias destinados ao voluntariado, (ex. 2 manhãs e 1 tarde, ou 3 manhãs, ou 2 tardes), **dependendo sempre da dinâmica do grupo e do número de dias da viagem.**

* E naturalmente que será diferente do turismo habitual, pelas razões descritas anteriormente.

Afirmo, sem reservas, que iremos onde todos vão e mais além....

Espera-te uma aventura fabulosa e inesquecível!

A alimentação será à base:

- Peixe fresco, polvo, lula, choco, galinha da terra, omeleta de micocó, feijão à moda da terra, bunzo, banana pão, fruta pão, o famoso calelú, cachupa, entre outras delícias da terra, que a Mãe Joana terá para oferecer.

- Teremos frutas e verduras da época acabadas de colher (variedades de banana, jaca, manga, sap sap, ananás, mamão, maracujá, cajá-manga, etc.).

- Haverá também, a oportunidade de provar várias ervas, raízes e folhas medicinais, que podem ser usadas para chás, confeção de alimentos e banhos.

- Teremos tudo o que a população Santomense tem no seu saudável cardápio diário.

- Conforme referido no folheto, o valor da estadia não contempla alimentação vegetariana, vegana ou outras específicas. Quem tiver alimentação específica, terá de comprar cá e levar, ou comprar em São Tomé. Mas não terão problemas, pois a alimentação em São Tomé tem muita variedade para vegetarianos e veganos.



Informações Variadas:

- Para já ainda é obrigatório o teste antigénio negativo (para quem tiver plano de vacinação válido), para viajar para São Tomé - quem não tiver o plano de vacinação válido ainda tem de fazer o teste PCR;
- No regresso, não precisa de realizar teste;
- A língua oficial é o português, fala-se em toda a ilha;
- É preciso ter passaporte válido pelo menos por mais 6 meses;
- Não é preciso visto (porque ficamos menos de 15 dias);
- Levar roupa leve e fresca, calçado para caminhadas e chinelos;
- Repelente de insetos e pomada para picadas;
- Não esquecer o protetor solar e chapéu de sol;
- Há cobertura de internet por quase todas as zonas onde vamos circular;
- Na Roça, o sinal de internet é fraco.
- Quem quiser, pode comprar um cartão de telemóvel de São Tomé com com 3GB ou 6GB de internet entre 15€ a 20€ (mas o telemóvel terá de estar desbloqueado);
- Não é aconselhável beber água ou usar gelo que não seja de garrafas seladas;
- Levar um corta vento;
- Aconselhável levar garrafas reutilizáveis para minimizar o lixo plástico;
- Para quem goste, vale a pena levar óculos e barbatanas para snorkeling;
- As tomadas são iguais às de Portugal;
- Não esquecer de avisar os familiares que podem não conseguir contactá-los no dia de chegada a S. Tomé, porque ainda não terão o cartão de comunicações Santomense, no entanto, o aeroporto tem wi-fi mas pode eventualmente estar desligado;
- E claro, uma câmara fotográfica, ou um telemóvel, para registar todos os momentos para a posteridade.

A moeda nacional é a **Dobra**. Ex. 1€ = 25 Dobras (1 café ou 12 pães)

10€ = 250 Dobras 50€ = 1.250 Dobras 100€ = 2.500 Dobras.

Valor a levar em €;

Como os nossos multibancos não funcionam em São Tomé, é aconselhável levar dinheiro no bolso.

Aconselho que levem a mais, porque vão querer comprar lembranças, artesanato, beber um copo, visitar algum lugar especial que não esteja incluído no programa, ou usufruir mais do que imaginam e depois não têm onde e como fazer levantamentos.

Aconselho 300€ a 500€ por pessoa, dependendo da duração da viagem. Não quer dizer que os gastem, mas mais vale levar a mais e não precisar, do que o contrário. Faremos o câmbio em São Tomé.

O que não é aconselhado fazer:

- Tirar fotos às pessoas sem pedir autorização;
- Dar muitos doces (é preferível comprar ou fazer pipocas, fazer sandes, ou dar pequenas porções de bolachas às crianças). Mas se forem dados com consciência, 1 rebuçado é sempre um maminho bom;
- Fazer festas a animais que não conheçam, ou que os donos não estejam presentes, (podem ser perigosos ou estar infetados com doenças);
- Beber água ou usar pedras de gelo de água que não seja engarrafada;
- Comprar gelados de rua, alimentos não cozinhados ou sem casca;
- Comer em locais que não sejam recomendados pelo organizador;
- Oferecer bens na estrada junto a zonas habitacionais, enquanto estamos em movimento (podemos ver só 2 ou 3 crianças, mas facilmente podem aparecer dezenas de pessoas), a não ser por indicação do organizador;
- Não dar dinheiro (privilegiar sempre a entrega de bens e géneros alimentícios), a não ser em caso de extrema necessidade e que tenhamos a certeza que será bem aplicado (pedir sempre opinião do organizador);
- Não deixar lixo no chão (andar sempre com um saquinho para recolher o seu próprio lixo);
- Não deixar os bens à vista quando estivermos a relaxar ou em voluntariado, não é um país de grandes assaltos, mas como se diz “o seguro, morreu de velho”;
- Afastar-se de grupo sozinho ou mesmo acompanhado sem comunicação prévia ao organizador;
- Ações particulares onde precisem usar as viaturas ou qualquer logística do grupo.

“Muita gente pequena, em lugares pequenos, fazendo coisas pequenas, podem mudar o mundo.”





O valor da estadia INCLUI:

- Acompanhamento durante toda a viagem com o tour líder (Hamilton Costa)
- Transferes em São Tomé, de e para o aeroporto
- Seguro Multiviagens Clássico para quem compra os vãos através da Agência Godiscover Viseu
- Taxa turística e taxa aeroportuária
- Dormidas na Roça familiar “Monte Alegre” com 3 refeições diárias incluindo água engarrafada, chá de ervas naturais, café solúvel e sem bebidas alcoólicas ou sumos.
- Viaturas todo o terreno e combustível
- Visita às antigas Roças Coloniais produtoras de cacau e café e outros pontos de interesse
- Passeios a pé e de jipe, pela floresta, cascatas, praias, Cidade capital e mercado
- Travessia de canoa para o Ilhéu das Rolas, onde vamos mergulhar em belíssimas praias, quase desertas com água morna e translúcida.
- Visita ao “Marco da Linha do Equador”, onde vamos estar com um pé em cada hemisfério e almoço na Praia Café, pescado e feito na hora, pelos locais (sem bebidas)
- Caminhada guiada com observação da biodiversidade tropical até à Praia Bateria
- Visita a instituições e comunidades, onde iremos interagir com os locais
- Workshop de 1 hora sobre chás e ervas medicinais com a Dona Titi e a Gimy
- Visita Guiada às Roças: Monte Alegre, Monte Café, Água Izé e Agostinho Neto
- Visita Guiada ao Jardim Botânico, Ilhéu das Rolas e Rio Manuel Jorge
- Visita Guiada às Cascatas: São Nicolau, Gueguê, Milagrosa e Praia Pesqueira
- Visita Guiada ao Museu de São Tomé
- Visita Guiada ao Rio Malanza (observação de macacos, aves e flora tropical)
- Workshop de 1 hora sobre comida africana com a Mãe Joana
- Almoço em restaurante típico a caminho do Sul (sem bebidas)
- Uma noite (viagem 8 dias) ou duas noites (viagem + 8 dias) com jantar e pequeno almoço (sem bebidas) num ecolodge paradisíaco, onde podemos ter a sorte de assistir à desova das tartarugas (de novembro a fevereiro)
- Manhã ou tarde livre na Cidade Capital
- Entrada numa praia privada/secrta
- Um almoço na Casa Museu Almada Negreiros + um jantar no Restaurante Papa Figos + um almoço no Gombela Ecolodge (todos sem bebidas)
- Uma t-shirt “Bamu Non?” personalizada
- Ações de voluntariado em várias vertentes, por toda a ilha

*** Nota - Algumas visitas e passeios, podem sofrer alterações ou nem se realizarem, mediante as condições climatéricas (ex. chuvas tropicais torrenciais ou derrocadas) e a dinâmica do grupo. A visita a alguns dos lugares mencionados, podem também não se realizar em caso de viagens com estadia mais reduzida.**

O valor da estadia **EXCLUI:**

- Voos TAP Lisboa/S. Tomé/Lisboa (variam entre os 450€ e os 950€ consoante a época e a antecedência da reserva)
- Lanches e alimentação não referenciada
- Todas as bebidas alcoólicas e sumos às refeições na Roça Monte Alegre
- Todas as bebidas nas refeições fora da Roça Monte Alegre
- Assistir à desova ou nascimento das tartarugas (de novembro a fevereiro) - 15€/pax
- Tudo o que não está mencionado no ponto anterior (Inclui)

PAGAMENTO DA ESTADIA:

- Sinalização de 350€ no ato da reserva dos voos, **não reembolsável em caso de cancelamento** desde que não seja da responsabilidade do organizador (consultar a nossa política de cancelamentos).
- **Pagamento do restante valor, até 45 dias antes da data da viagem** (pode pagar em prestações).

RESPONSABILIDADE DA COMPRA DOS VÔOS:

A responsabilidade da compra dos vôos é da pessoa interessada, no entanto, poderemos ajudar nessa logística através da parceria com a Agência de viagens (Godiscover de Viseu). Basta entrar em contacto 966381171 (Hamilton) ou Sandra Carvalho 965046845 (Godiscover) que irá tratar de tudo de forma breve e simples (oferta do seguro de viagem para quem comprar os vôos nesta agência).

“Viagem boa tem que ter amigos, os que vão connosco, ou os que fazemos no caminho...”



BAMU NON?

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE . VAMOS



Notas:

1ª - Consulta do Viajante

É aconselhável ir à consulta do viajante. Não se deixem levar pelo que o amigo disse, ou pelo que leram na internet, o melhor mesmo, é irem à consulta do viajante. Normalmente pelo serviço Nacional de Saúde, paga-se cerca de 5€ de taxa moderadora (neste momento, nem se paga nada) para serem vistos por um especialista em medicina tropical que, irá prescrever um conjunto de medicamentos que devem incluir na vossa farmácia de viagem (just in case).

2ª - Seguro Multiviagens Clássico (incluído no valor da estadia para quem comprar os vôos pela agência Godiscover Viseu. Não cobre a restituição dos 350€ de entrada em caso de cancelamento por parte do viajante).

3ª - Testes Covid

Para já ainda é obrigatório o teste antigénio negativo (para quem tiver plano de vacinação válido) para viajar para São Tomé. No regresso a Portugal, não é preciso qualquer teste.

4ª - O que posso levar na minha mala para oferecer em São Tomé?

Sugiro: Material escolar (lápiz, canetas, estojos, mochilas, cadernos), brinquedos, livros de leitura e para colorir, calções, t-shirts, bonés, chinelos de dedo, meias e roupa interior. Material de 1º socorros e produtos de higiene pessoal.

5ª - Devem ouvir e cumprir as recomendações do líder do grupo.

Lembrem-se que ele é mais experiente naquele país, conhece os locais a visitar, as pessoas e os perigos. O grupo deve manter-se sempre junto e não haverá ações nem passeios independentes, com exceção da manhã ou tarde livre na Cidade Capital.

Vestuário:

Faz uso da máxima “menos é mais”. Leva roupa e calçado fresco e confortável, para praia e trilhos na floresta. Quem tem mais problemas com os mosquitos, é prudente levar peças leves mais escuras e de manga comprida.

Produtos de Higiene:

Há artigos essenciais que têm de estar em qualquer mala. Os produtos de higiene nunca podem faltar, são itens que podem ser facilmente esquecidos, já que estão tão enraizados na nossa rotina que, por vezes, nem nos lembramos da importância que têm para o nosso dia-a-dia (líquidos e cremes devem ir na mala de porão).

“Viagem boa tem que ter amigos, os que vão connosco, ou os que fazemos no caminho...”



Kit de primeiros socorros:

Esperamos mesmo que as tuas férias sejam tranquilas e sem dramas, mas, não vá o diabo tecê-las, um kit de primeiros socorros tem sempre de ser incluída na bagagem.

Além disso, há alguns cuidados que a ter, caso viajes para São Tomé (**consulta do viajante**).

Não esquecer de levar contigo, anti-histamínicos, analgésicos, antipiréticos e o que cada pessoa achar conveniente.

Exemplo:

- Álcool, máscaras e luvas
- Repelente de insetos
- Pomada para picadas de insectos
- Desinfetante (em frasco com spray, ou em toalhete)
- Pensos rápidos, toalhetes
- Comprimidos para alergia, febre e diarreia
- Protetor solar e creme hidratante pós-solar
- Anti-inflamatório, pomada para picadas de mosquitos e queimaduras

Nota: isto são apenas dicas, podem ser adaptadas ao gosto e necessidades de cada pessoa.

Outros bens essenciais:

Deve incluir sempre na tua mala, alguns documentos e outros itens que podes vir a precisar:

- Teste antigénio negativo do Covid 19 impresso (tem de ser feito até 48 horas antes do vôo)
- Documento de identificação e passaporte (com validade de mais de 6 meses)
- Documentos de seguro de saúde e de viagem (caso o tenha feito)
- Fotocópia dos documentos pessoais
- Informação de contacto de emergência em Portugal, caso algo aconteça
- Bolsa à prova de água para proteger o telemóvel, documentos e dinheiro
- Mochila com a sua identificação e cadeados para as malas
- Uma pequena lanterna e um corta-vento

“Quando és voluntário não serás pago em dinheiro ou reconhecimento. És pago em amor.

As pessoas podem esquecer o que disseste ou o que fizeste, mas nunca se esquecerão do que as fizeste sentir.”



Assegura-te que tens toda a documentação.

Além dos documentos de identificação, bilhete de avião, passaporte, antes de partir verifica se tem tudo o que necessitas.

Para viajar para São Tomé, é aconselhado levar o boletim de vacinas, por exemplo, para comprovar que tomaste algumas vacinas específicas. Com estas dicas, espero ter ajudado a organizar a tua mala, para que não falte nada.

Na primeira manhã em São Tomé, iremos ao supermercado para cada pessoa comprar as suas bebidas, os seus lanches e alimentação fora do normal. Depois vamos à CST (comunicações) comprar cartões com chamadas e 3 ou 6 gigas de internet (entre 15€ a 20€). Têm de ter telemóveis desbloqueados para que possam ativar os cartões da rede de São Tomé. Depois ficam ligados a todas as redes sociais.

Quem tiver dicas, sugestões ou reclamações, deve expô-las particularmente ao organizador da viagem/aventura, para que o mesmo possa responder e melhorar a experiência.

Só me resta desejar (que tenhamos) uma ótima viagem e, que te divirtas muito.
Faz as malas... e prepara-te para a Aventura!

Quem não quiser que a sua imagem seja utilizada na promoção, publicações das redes sociais ou website do "Bamu Non?", deve informar o organizador e não deverá aparecer nas fotografias e vídeos de grupo durante as atividades da viagem.

A sua reserva só será considerada válida após a leitura e assinatura deste documento comprovando que obteve conhecimento das nossas condições, especialmente as de cancelamento.

Política de cancelamento:

Recordamos que o pagamento de 350€ (que deve ser pago logo após a compra dos vãos) não é reembolsável em caso de cancelamento por parte da pessoa por qualquer motivo pessoal, saúde ou profissional. Esse valor só será reembolsado em caso de cancelamento da viagem por parte da companhia aérea ou da organização. Informamos ainda que este valor, por motivos de despesas fixas, não será transferido caso a pessoa cancele a ida e remarque para nova data.

Declaro que li, tomei conhecimento e estou esclarecido(a), aceitando de forma integral as condições descritas:

Nº CC: _____ / ____ / ____

ORGANIZADOR:



Hamilton Costa



hcosta321@hotmail.com



966 381 171



viagensbamunon



Bamu Non?

www.bamunon.com