

# BAMU NON?

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE . VAMOS



“**BAMU NON?**” (dialeto Santomense, que em Português significa “**VAMOS?**”), é uma empresa Santomense dedicada exclusivamente a viagens de grupo a São Tomé e Príncipe.

Este conceito de viagem foi criado para proporcionar aos amantes de viagens, fascinados por aventura e com veia solidária, uma experiência inesquecível, cheia de partilhas, novas amizades, descobertas e emoções únicas.

Nesta viagem/aventura iremos visitar os pontos mais importantes da ilha e conviver com várias comunidades, escolas e instituições, onde cada um vai mergulhar no dia a dia da Roça, nas várias atividades de **Ecoturismo**, onde terão a oportunidade de participar em variadas **Ações de Voluntariado** e fazer a diferença na vida das nossas comunidades.

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

Temos uma equipa formada pela Universidade da Vida, com chefs amplamente galardoados pelos vossos antecessores, todos doutorados em saber receber com carinho, simplicidade, honestidade, sem faltar aquele sorriso com a cara toda como é característica dos Santomenses.

### CURIOSIDADES E HISTÓRIA DO PAÍS

**São Tomé** tem cerca de 15.7 milhões de anos e a Ilha do **Príncipe** tem 31 milhões e anos, foi descoberto no dia 21 de dezembro de 1470 pelos exploradores portugueses João de Santarém e Pêro Escobar e 27 dias depois, em 17 de janeiro de 1471, Pêro Escobar chega à Ilha de Príncipe. Ambas as ilhas eram desabitadas e foram colonizada pelos portugueses ao longo do século XVI.

São Tomé serviu como centro comercial vital para o comércio Atlântico de escravos.

O rico solo vulcânico e a proximidade com a linha do Equador tornaram a ilha ideal para o cultivo de cana de açúcar, seguindo mais tarde para outras culturas de maior rendimento tais como café e cacau, sempre dependente dos escravos africanos.

Após alguns ciclos de agitação social e instabilidade económica ao longo dos séculos XIX e XX culminaram na independência pacífica em 1975 e desde

então, é um dos países mais estáveis e democráticos em África.

Com cerca de 205.000 habitantes, distribuídos em uma área total de 1.001 Km<sup>2</sup>, São Tomé é Estado soberano menos populoso de África (a seguir às Seicheles) e é o menor país de língua portuguesa.

Em termos de criminalidade, São Tomé e Príncipe é o terceiro país do mundo, e o primeiro em África com menor taxa, contudo e tal como em todos os países, é necessário haver precauções e respeito pela cultura da comunidade local. Em relação ao clima, as temperaturas médias anuais (que oscilam em função da altitude e do relevo) variam entre os 22°C e os 30°C e é um país com microclimas, definidos principalmente, em função da pluviosidade, da temperatura e da localização.

**Informação extraída da Wikipédia**

### VIAJAR EM GRUPO

As **Viagens em Grupo** não são apenas visitas a novos lugares, estas viagens são também pessoas.

São expectativas, feitos, posturas, histórias, ideologias, motivações diferentes da que tu possas ter. É natural não nos conectarmos com todos que conhecemos, mas com toda a certeza que vais regressar a casa com novos amigos, pois como se costuma dizer...

**“VIAGEM BOA, TEM DE TER AMIGOS. OS QUE VIAJAM CONNOSCO E OS QUE FAZEMOS PELO CAMINHO”**

Uma das coisas mais importante numa viagem em grupo é termos consciência das nossas qualidades e defeitos e, durante aqueles dias em que vamos conviver em comunidade, tentar cultivar o teu “Eu”, aventureiro, relaxado, tolerante, divertido e comunitário.

Tem sempre em mente que a viagem não será feita à tua medida, mas sim à medida do grupo em geral, por isso contamos com a tua flexibilidade e tolerância. Queremos inspirar-te a tornares-te um Ser Humano ainda melhor e também contamos com a Tua ajuda para que passes essas boas energias aos aventureiros que viajam contigo.



## ECOTURISMO

Na Roça, os alojamentos estão divididos por 4 habitações: A casa da “Mãe Joana”, a casa da “Tia Bete e o Tio Alfredo”, a casa da “Tia Lídia” e casa da “Tia Zinha e o Tio Agostinho”.

Os Tios vivem nas casas onde os 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.**

**\*Os quartos serão partilhados** (sempre por pessoas do mesmo sexo, ou amigos de sexos opostos que assim o desejem). Os casais obviamente que ficarão juntos e as casas de banho das várias casas serão partilhadas pelos companheiros de quarto (a maior parte dos quartos tem wc privativo). Em alguns casos, pode haver quartos triplos.

**\*Quem fizer questão de ter um quarto single, tem uma taxa extra diária de 20€.** No entanto nem sempre isso será possível dependendo do número de participantes.

**\*Na Roça, para além dos animais e sons da floresta, existem cães, galinhas, cabras e uma macaquinha (Chiquinha), por isso é natural que os oiçam durante o dia e a noite.**

**\*Relembro que não vamos estar num hotel, vamos viver e conviver numa Roça familiar, rodeados de natureza, em ambiente familiar, acolhedor, seguro e descontraído. Convido-vos a verem as fotos da Roça e das Instalações no site [www.bamunon.com](http://www.bamunon.com)**

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

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

**\*A rede de internet é muito fraca na Roça e não há WiFi, mas durante o dia teremos rede normal (para quem comprar o cartão de telecomunicações de São Tomé).**

**\*Temos na nossa Roça e horta algumas variedades de bananeiras e outras árvores de fruto, e por questões de sustentabilidade, sempre que for possível vamos comer o que a Roça nos dá. O que não tivermos disponível na Roça,**

iremos comprar a pequenos agricultores locais. O peixe é comprado fresco, diretamente a pescadores.

\*Cada um dos participantes é responsável pela limpeza do seu quarto e wc e sempre que precisarem de lençóis ou toalhas, só têm de pedir à Mãe Joana ou aos “Tios”.

\*Alertamos que embora São Tomé seja uma Ilha Tropical, onde por vezes chove muito, não dispõe de barragens ou grandes reservatórios de água doce, por isso sensibilizamos a quem embarca connosco que devem ser cuidadosos com o gasto excessivo/desnecessário de água durante a estadia na Roça.

Como já percebeste, esta estadia será naturalmente diferente do turismo habitual, pelas (boas) razões descritas anteriormente. Teremos as condições necessárias para descansarmos com conforto e segurança, por isso, afirmo sem reservas, que iremos onde todos vão e mais além....



**ESPERA-TE UMA AVENTURA FABULOSA E INESQUECÍVEL!**



\* Como é referido no logótipo, esta viagem promove e inclui ações de voluntariado no seu dia a dia, mas é diferente do voluntariado comum, pois não está associado apenas a uma instituição, nem é de longa duração ou está limitado apenas a uma determinada zona geográfica.

**Estaremos sempre em movimento**, com passeios, visitas guiadas e vamos ter a oportunidade de abranger diversas comunidades, instituições e famílias.

\*Não temos nenhum tempo definido para estas ações, mas a ideia é destinarmos alguns momentos do grupo para as podermos desenvolver. Pode ser por ex. 2 manhãs e 1 tarde, ou 1 manhã e 2 tardes), dependendo sempre da dinâmica do grupo e do número de dias da viagem.

\* Todas as ações de voluntariado estarão previamente estabelecidas, o que não implica que haja ajustes durante a estadia ou mediante a dinâmica do grupo e serão realizadas em conjunto, mas caso alguém escolha não participar, não há essa obrigação.

\*Para participar nestas ações, não precisas ter nenhuma qualidade extraordinária, basta 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 e amor no coração, podemos fazer um pouco de tudo e todas as competências pessoais e profissionais, serão bem-vindas.

\*Deixamos aqui alguns exemplos de atividades que costumamos realizar:

Entrega de bens em: Comunidades, Famílias, Instituições, Centros de Saúde, Hospital, Lar de Idosos

Atividades com a ONG SOS MULHER, que protege e apoia crianças, jovens e mulheres vítima de abuso sexual e é pioneira na luta dos direitos das mulheres e igualdade de género no País

Pintar, melhorar ou decorar um Jardim de infância ou uma pequena escola

Sensibilização e limpeza de praias, cascatas ou um ponto turístico em alguma comunidade

Desparasitação de Cães nas comunidades

#### **NOTAS:**

1ª - A compra dos bens e/ou materiais necessários para as ações de voluntariado que o grupo quiser desenvolver são da responsabilidade dos participantes. Estas atividades dependerão sempre da dinâmica do Grupo.

**2ª** - Quem não quiser transportar bens para doar, não é obrigado a isso. E quem levar, mas não quiser partilhar os seus bens com o restante grupo, preferindo entrega-los de forma isolada durante alguma das ações, também o pode fazer.

\*Devem confiar e levar sempre em consideração as indicações do responsável do grupo a quando das ações de voluntariado tal como a sua preparação

\*As zonas, comunidades, instituições, famílias e organizações não governamentais (ONG) que poderemos visitar e ajudar, foram escolhidas por desempenharem um trabalho válido e reconhecido ao longo de várias visitas por parte da organização da “Bamu Non?” e dessa forma podemos ter a certeza que os bens que cada possa levar nas suas malas para São Tomé, serão bem entregues.

\*Normalmente o Grupo, organiza-se antes de embarcar e são definidos os bens prioritários, e depois, já no terreno, são separados em categorias para as diferentes áreas/ações (ex. para serem entregues em jardins de infância, centros de saúde ou hospital, comunidade, alguma ONG especifica, atividades com crianças, etc.).

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



**O AMOR AO PRÓXIMO NÃO CONHECE FRONTEIRAS IDEOLÓGICAS OU RELIGIOSAS**



## A ALIMENTAÇÃO SERÁ À BASE DE:

\*Peixe fresco, polvo, galinha da terra, omeleta de micocó, feijão à moda da terra, bunzo, banana pão, fruta pão, o famoso calulu que é a comida típica de São Tomé, cachupa, entre outras delícias que a “Mãe Joana” terá para oferecer.

\*Teremos frutas e verduras **da época** acabadas de colher (variedades de banana, jaca, manga, sap sap (graviola), 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.

**Nota** - Nem todos os alimentos acima descritos podem estar disponíveis durante a estadia.

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

\*Conforme referido no folheto, o valor da estadia não contempla alimentação específica (ex. vegetariana, vegana ou outras). Quem tiver alimentação específica, terá de levar de Portugal, ou comprar em São Tomé. Mas não terão grandes problemas, pois a alimentação em São Tomé tem muita variedade para vegetarianos e veganos (bananas, mandioca, matabala, etc.).

## INFORMAÇÕES VARIADAS:

- A língua oficial é o português, fala-se em toda a ilha;
- É preciso ter passaporte válido pelo menos por mais 6 meses depois da data de regresso a Portugal;
- Não é preciso visto (para quem fique em São Tomé menos de 15 dias);
- Devem 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 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 e toalha de praia;
- Aconselhável levar garrafas reutilizáveis para minimizar o lixo plástico;
- Para quem goste, vale a pena levar óculos e barbatanas para snorkeling;

- As tomadas e a potência da eletricidade em São Tomé são iguais às de Portugal;
- Devem 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 WiFi, mas pode eventualmente estar desligado;
- Não esquecer de levar 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), 100€ 2.500 Dobras.
- No caso da viagem incluir extensão à ilha do príncipe a primeira noite será sempre na Roça da Mãe Joana para apanhar o avião S.Tome - ilha do Príncipe;

### VALOR A LEVAR EM €

Como os nossos multibancos, e até ao momento, alguns cartões de crédito não funcionam em São Tomé, e para evitar constrangimentos, é aconselhável levar dinheiro no bolso.

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, mas cada pessoa decide por si, isto é apenas uma dica. Não quer dizer que os gastem, mas mais vale levar a mais e não precisar, do que o contrário. Faremos o câmbio nas instituições bancárias em São Tomé.

### O QUE NÃO É ACONSELHÁVEL FAZER:

- Tirar fotografias às pessoas sem pedir autorização;
- Dar muitos doces (é preferível comprar pipocas, sandes, ou pequenas porções de bolachas às crianças). Mas se forem dados com consciência, 1 reбуçado é sempre um miminho 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 (devem 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 no carro quando estivermos a relaxar ou em ações de 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 ou a algum membro do grupo;
- Ações particulares onde precisem usar as viaturas, bens 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 em São Tomé
- Transferes em São Tomé, de e para o aeroporto
- Taxas Turísticas
- Alojamento em Roça Familiar
- 3 Refeições diárias (sem bebidas)
- 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
- Almoço na Praia Café, pescado e feito na hora, pelos locais (sem bebidas)
- 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 a várias Roças com destaque: Monte Café, Água Izé e Agostinho Neto
- Visita Guiada ao Jardim Botânico
- 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”
- Uma noite com jantar e pequeno almoço (sem bebidas) num Ecolodge paradisíaco, onde podemos ter a sorte de assistir à desova ou nascimentos das tartarugas (de setembro a abril)
- Manhã ou tarde livre na Cidade Capital (ver lojas de tecido, artesanato e arquitetura colonial)
- Uma t-shirt “Bamu Non?” personalizada com o teu nome
- Ações de voluntariado em várias vertentes, por toda a ilha
- Seguro Silver Plus (Fidelidade) para quem compre os voos através da Agência Godiscover Viseu

**\* Nota** - O plano de cada dia será comunicado ao grupo na véspera. Algumas visitas e passeios, podem sofrer alterações ou nem se realizarem, mediante condições climáticas (ex. chuvas tropicais torrenciais ou derrocadas) e a dinâmica do grupo (atrasos desnecessários recorrentes ou decisões tomadas em consenso pela maioria).

### **O VALOR DA ESTADIA NÃO INCLUI:**

- Voos
- Taxas Aeroportuárias
- Bebidas (cafés, chás, vinhos, sumos e água engarrafada), lanches e gorjetas
- Regimes alimentares especiais (Vegetariano, Vegano, Celíacos, etc)
- Bens e/ou materiais necessários para as ações de voluntariado que o grupo quiser desenvolver
- Tudo o que não figure expressamente no paragrafo anterior “INCLUI”
- Valor de gorjetas e ajudas monetárias não incluído no valor;

## PAGAMENTO DA ESTADIA

Sinalização de **50%** no ato da inscrição que deve ser pago antes da compra dos voos.

Pagamento do restante valor até 60 dias antes da data de partida, sob pena de ser excluído da viagem de grupo sem reembolso do valor inicial caso não sejam respeitados os prazos de pagamento acima descritos. Caso pretendas, também podes pagar a totalidade do valor da estadia de uma vez só.

## LOGÍSTICA DA COMPRA DOS VOOS

Tratamos de toda a logística da compra dos voos através da agência de viagens Godiscover – Viseu.

Basta entrar em contacto com: Hamilton Costa 966381171 ou Sandra Carvalho 965046845

que irá tratar de tudo de forma breve e simples.

Vamos precisar de:

- 1 - Nome Completo
- 2 - Morada completa
- 3 - Fotografia do Passaporte ou Cartão de Cidadão
- 4 - Número de Telemóvel
- 5 - NIF

## SEGURO DE VIAGEM SILVER PLUS (FIDELIDADE)

Como a tua segurança é uma das nossas prioridades não queremos facilitar nesse ponto. Através da parceira que temos com a Agência de Viagens, Go Discover - Viseu, oferecemos o seguro de viagem acima citado a todos os aventureiros que comprem os voos através da mesma, estando assim garantido que se houver algum problema, podemos enviar um e-mail ou mandar uma mensagem e alguém responder rapidamente do outro lado.

**Nota:** O Seguro não cobre o reembolso dos 50% de entrada em caso de cancelamento por parte do viajante. O reembolso pode ser eventualmente ser coberto pelo seguro, caso o motivo de o cancelamento seja abrangido pelas cláusulas do Seguro de Viagem. Não dispensa a consulta das informações pré-contratuais e condições gerais em [www.bamunon.com](http://www.bamunon.com)

## **POLÍTICA DE CANCELAMENTO**

Recordamos que o pagamento de **50% do valor da estadia 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 da organização ou no caso do motivo de o cancelamento por parte do viajante ser abrangido pelas cláusulas do Seguro de Viagem SILVER PLUS (Fidelidade Seguros). Pode ter acesso às condições gerais do Seguro de Viagem no nosso Site [www.bamunon.com](http://www.bamunon.com) . Informamos ainda que este valor não será transferido caso a pessoa cancele a ida e remarque para nova data. Não dispensa a consulta das informações pré-contratuais e condições gerais em [www.bamunon.com](http://www.bamunon.com).

## **NOTAS IMPORTANTES:**

### **Consulta do Viajante**

Para São Tomé e Príncipe, até agora, não é obrigatório ir á consulta da viajante, mas é aconselhável e nós reforçamos esse conselho. Não se deixem levar pelo que o amigo disse que não vale a pena, ou pelo que leram na internet, o melhor mesmo, é serem esclarecidos por um médico especialista em medicina tropical que, irá prescrever um conjunto de medicamentos que devem incluir na vossa farmácia de viagem (just in case). Pelo SNS (Serviço Nacional de Saúde) a consulta é gratuita. Deves marcar esta consulta assim que tenhas a confirmação da data de partida.

Caso pretendas, podes fazer a consulta do viajante online com um custo acrescido. Normalmente cada viajante leva 2 vacinas (cerca de 20€ cada), mas isso depende de alguns fatores (ex. idade, histórico do boletim de vacinas, etc.).

### **O que posso levar na minha mala para oferecer em São Tomé?**

Sugiro: Material escolar (lápiz, canetas, marcadores, estojos, mochilas, cadernos), brinquedos, livros de leitura e para colorir, calções, t-shirts, bonés, chinelos de dedo e roupa interior.

Material de 1º socorros e produtos de higiene pessoal. Medicamentos (Brufen e Benuron)

### **Devem ouvir e cumprir sempre 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 possibilidade de 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. Podem levar uma manga comprida e um casaco de primavera caso se sintam mais protegidos dos mosquitos, ou seja, uma época mais fresca (julho e agosto)

Quem tem mais sensibilidade os mosquitos, é prudente levar algumas peças de roupa leves de manga comprida e de cor verde, roxo, azul e branco tendem a ser ignorados pelos.

### **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 conforme o médico especialista da **consulta do viajante** aconselhar.

Não esquecer de levar: Anti-histamínicos, analgésicos, antipiréticos, medicação diária e o que cada pessoa achar conveniente.

Mais alguns exemplos do que não deves esquecer:

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

Líquidos e cremes devem ir na mala de porão

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





**Deves incluir sempre na tua mala** alguns itens que podes vir a precisar:

- 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
- Medicamentos

**Assegura-te que tens toda a documentação**

- Bilhete de avião
- Passaporte (com validade de pelo menos 6 meses após o regresso a Portugal)
- Fotocópia da apólice de seguro de saúde ou de viagem (caso o tenhas feito)
- Fotocópia dos documentos pessoais (passaporte)
- Informação de contacto de emergência em Portugal, caso seja preciso contactar alguém
- Boletim de vacinas atualizado

Quem não quiser que a sua imagem seja utilizada na promoção, publicações das redes sociais ou website da “Bamu Non?”, deve informar o organizador neste momento, assinando aqui\_\_\_\_\_.

A organização não se responsabiliza por terceiros (outros participantes do grupo) captem a tua imagem e posteriormente identifiquem a “Bamu Non?” nas suas publicações privadas nas redes sociais.

Será da tua responsabilidade, afastares-te das fotografias e vídeos de grupo durante as atividades da viagem.

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



**“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.”**

**NÃO ESQUECER** - 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 (cartão de telecomunicações Santomense) para quem quiser, comprar o cartão com 3 ou 6 gigas de internet (entre 15€ a 20€) conforme a necessidade de cada pessoa. Têm de ter telemóveis desbloqueados para que possam ativar os cartões da rede de São Tomé. Depois ficam ligados a todas as redes sociais e WhatsApp com o vosso número normal. Não é aconselhável usar o roaming por ser muito caro.

Com estas informações gerais e dicas, espero que estejas esclarecido sobre a grande aventura que estás prestes a embarcar e espero ter ajudado a organizar a tua mala, para que não falte nada nesta viagem/aventura.





A Tua inscrição só será considerada válida após o pagamento de pelo menos 50% do valor da estadia e leitura total deste documento de 15 páginas.

Deves tirar todas as dúvidas e colocar todas as questões que achares pertinentes antes de assinares este documento a comprovar que tiveste conhecimento de todas as nossas condições, instalações, programa, política de cancelamento e todo o que está descrito neste documento, confirmando que aceitas sem reservas todas as condições do nosso programa.

Não dispensa a consulta das informações pré-contratuais e condições gerais em [www.bamunon.com](http://www.bamunon.com)

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

-----  
Nº CC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



**SÓ ME RESTA DESEJAR UMA ÓTIMA VIAGEM E, QUE TE DIVIRTAS MUITO.  
ESTAREMOS SEMPRE AO DISPOR PARA AJUDAR NO QUE FOR POSSÍVEL.  
FAZ AS MALAS... E PREPARA-TE PARA A AVENTURA!**

**HÁAAA, JÁ ME IA ESQUEGENDO 😊.**

**LEMBRA-TE QUE VAIS ESTAR NUMA VIAGEM DE GRUPO, VAI SER TIPO “BIG BROTHER”, POR FAVOR, DEIXA O MAU FEITIO EM CASA E AJUDA-NOS CASO ALGUM DOS COLEGAS SEJA MAIS REZINGÃO 😊**

