



SAN TO 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

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.

EXECUTORES / AUTORES

Efrican - 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

Efrican

COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Efrican, Pedro Canha e rawpixel.com on Freepick

EXECUÇÃO GRÁFICA

Efrican e Pedro Canha

ISBN - 978-989-33-7520-4

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

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 despende, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

Bo benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde

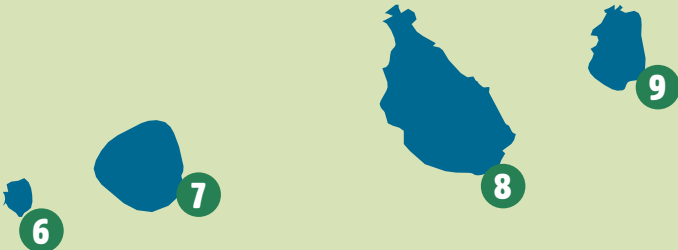
ILHAS DO BARLAVENTO:

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

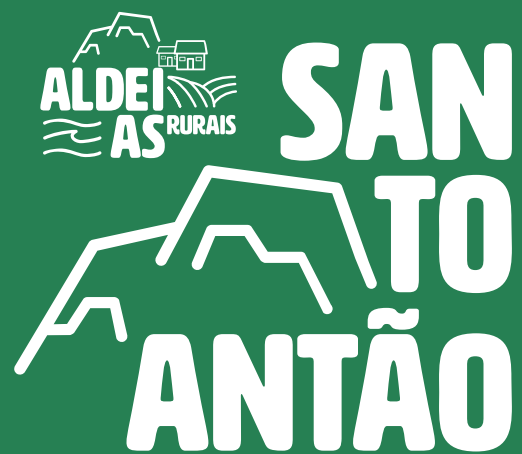


ILHAS DO SOTAVENTO:

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



O ROTEIRO



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

#caboeverderural

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 acrescentar 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 carácter 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.

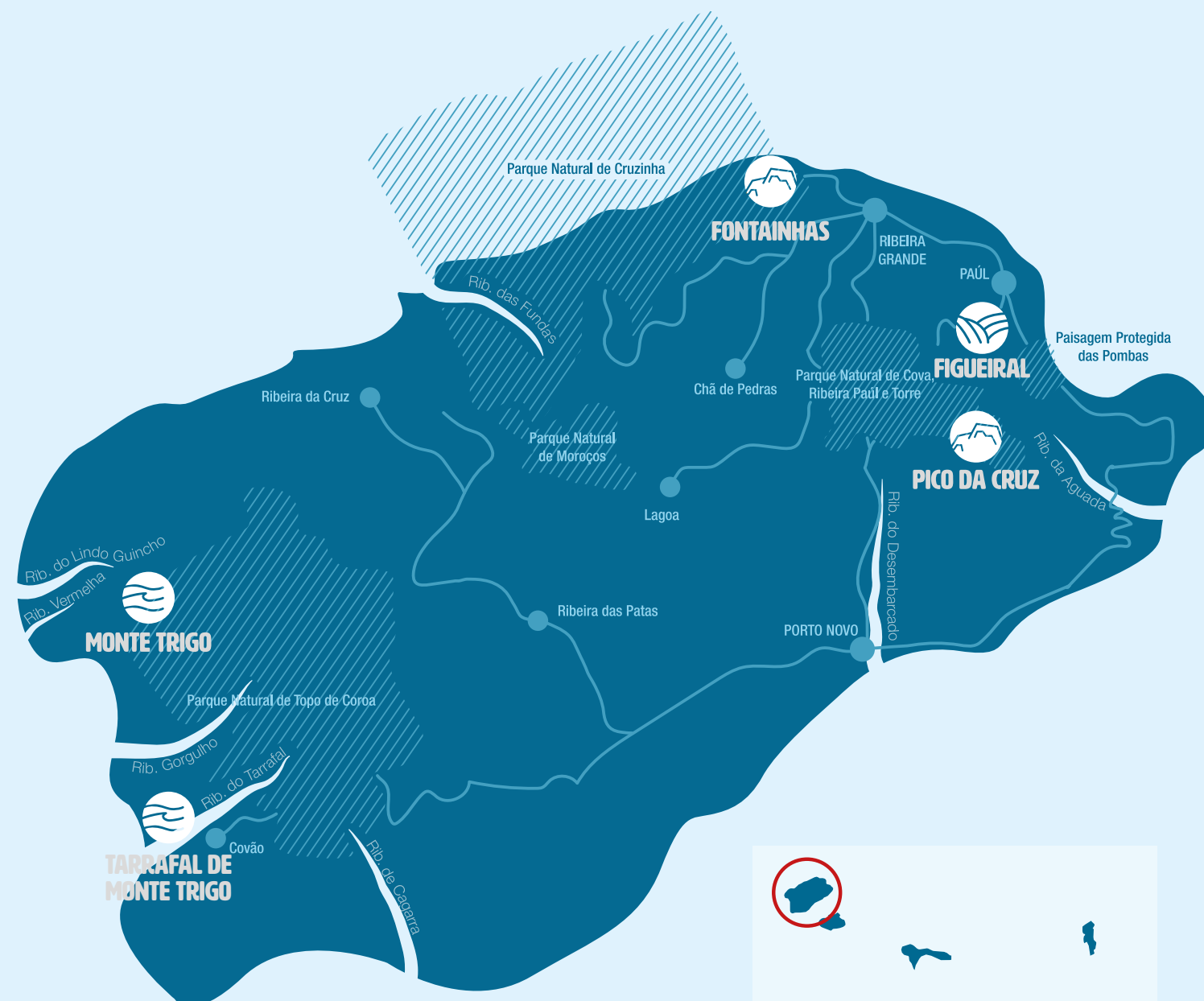
SELO DE ORIGEM

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 preço 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.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, feijoad, 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 calçetada 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 desliz. 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 confeccionado 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 360°, 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

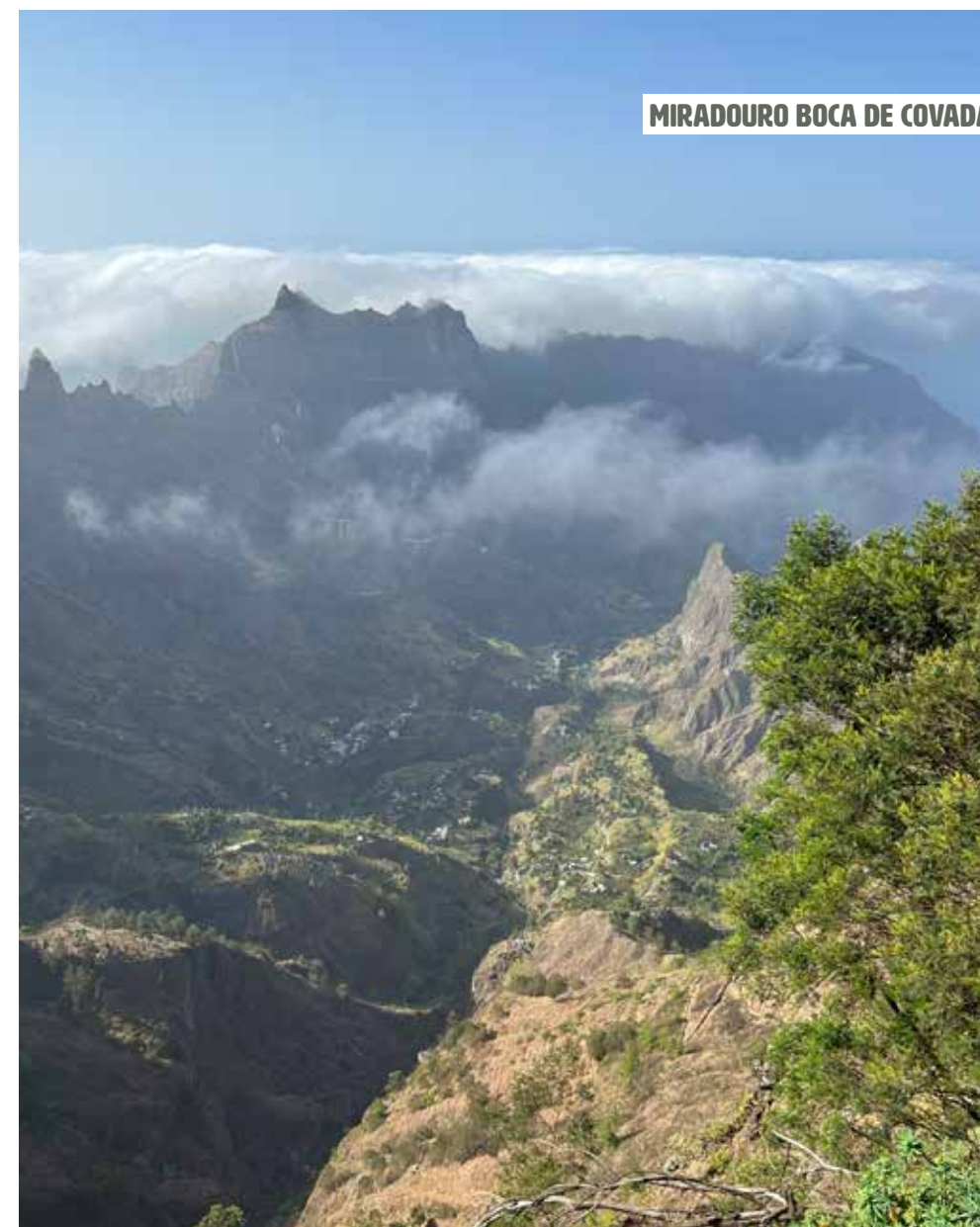
É um dos pontos panorâmicos mais apreciados ao longo da Estrada de Corda, considerado o trajecto mais importante de Santo Antão pois percorre uma crista geomorfológica rude e vertiginosa modelada nas lavas antigas.

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 BOCA DE COVADA

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 360° 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

@ casalaginhamindele@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 socacos 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 amigável, 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 Jai / [...]; 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 Jai, 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

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 veículo.

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

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.

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.

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 confeccionar 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.

FONTAINHAS



“ (...) 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. Envolve 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 180° por cerca de 1h30 ou assar em cinza quente.

Findo o tempo indicado, abra o forno e desembulhe 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 Jai 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 revoltoso, 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/



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.



MIRADOURO PARA AS FONTAINHAS

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:

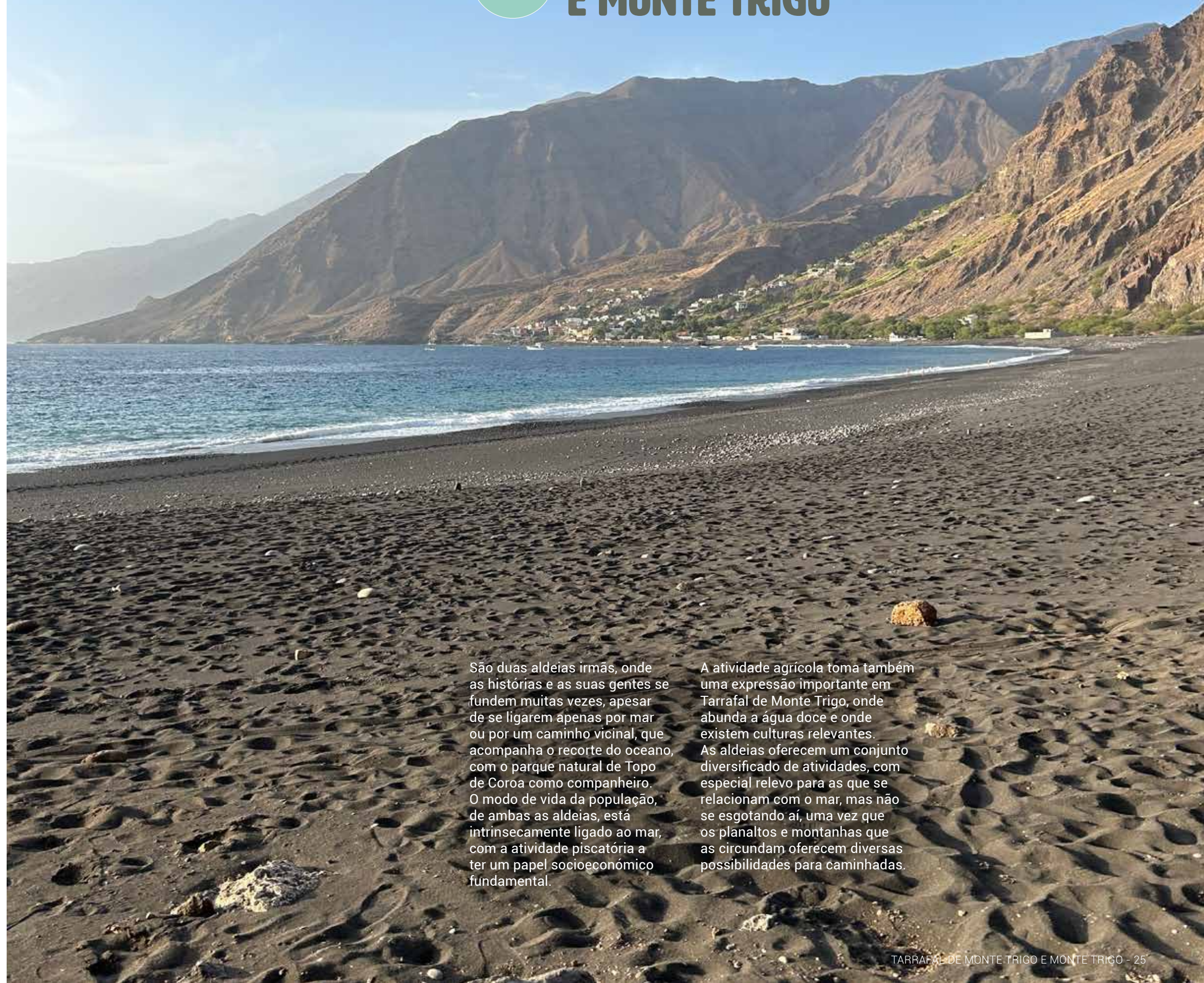
Cobertura razoável

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 ruínas.



ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

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

Nesta envolveria 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 climáticas.

BAÍA DO TARRAFAL

Localização: Na aldeia de Tarrafal de Monte Trigo

Coordenadas: 16.9452253, -24.3149143

A Baía do Tarrafal, ideal para a prática banear, 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.

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).

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:

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



MURAI 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 ANTÃO



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: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: M
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA PIRES

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA ALTO SENTINA

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA TEIXEIRA

Tipologia: Merceria
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: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA JUSA

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA SALES

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: M
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA DA LUZ

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA DA CRUZ

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: M
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA JOVEM

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: F
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA MINI PREÇO

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: M
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA DELGADO

Tipologia: Merceria
Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade
Gestão: M
Localização: Tarrafal de Monte Trigo

MERCEARIA SANTOS

Tipologia: Merceria
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: Merceria
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!



FLORA

Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da 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 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 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 fagoensis antaensis* 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 cagaras 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 endemidade 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 característica 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 das 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 SUAS 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
- Envolver-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



SAN TO ANTÃO