



A informação contida nesta ficha foi compilada por [Jaume Portell](#), jornalista especializado em economia e relações internacionais, numa atividade cofinanciada a 85% por fundos FEDER no âmbito do projeto [AfricanTech](#) (1/MAC/1/1.3/0088) da iniciativa INTERREG VI D MAC 2021-2027.

## **SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE**

### **Quadro macroeconómico:**

A economia de São Tomé e Príncipe sofreu os efeitos da invasão russa à Ucrânia em 2022, e o seu crescimento económico nesse ano e no seguinte ficou estagnado (0,1% e 0,5%, respetivamente). A vulnerabilidade aos choques no mercado de matérias-primas afetou uma economia eminentemente dedicada aos serviços, de acordo com o African Economic Outlook de 2024.

O relatório destaca a base produtiva limitada do país, um facto que dificulta a diversificação e a resiliência a este tipo de choques externos. No entanto, o crescimento recuperou e, em 2025, ultrapassará os 2% ao ano. 81,5% do PIB está ligado aos serviços, seguido pelo setor primário (agricultura, pesca, atividades florestais) com 13,4%. A indústria representa 5,1% da economia nacional. O tecido industrial do país dedica-se ao cacau, à madeira e às bebidas. Um maior investimento em infraestruturas permitiria aumentar o valor acrescentado destas atividades. As necessidades de investimento em infraestruturas para alcançar esse salto são de cerca de mil milhões de dólares anuais.

O PIB de São Tomé e Príncipe em 2023 foi de 679 milhões de dólares.

## **Dívida e moeda:**

São Tomé e Príncipe tinha uma dívida externa de 453 milhões de dólares em 2023. Em 2012, o país pagava anualmente 11 milhões de dólares pela sua dívida. Neste ano, em 2025, o valor subiu para quase 30 milhões de dólares, quase triplicando.

A maior parte da dívida de São Tomé e Príncipe está nas mãos de credores bilaterais (70%), liderados por Angola (39%), seguida por Portugal (21%) e Itália (8%). 27% da dívida está nas mãos de credores multilaterais, entre os quais se destacam o FMI (8%) e o Banco Africano de Desenvolvimento (5%). O restante da dívida está nas mãos de credores privados (3%).

A dobra, a moeda de São Tomé e Príncipe, tem-se desvalorizado desde 2015. Na altura, a taxa de câmbio era de 21 dobras por dólar americano. Na primavera de 2025, eram necessárias 23 dobras por dólar americano. No ano da invasão russa da Ucrânia, no ponto mais baixo da década, a dobra chegou a uma taxa de câmbio de 25 dobras por dólar, um nível do qual tem vindo a recuperar desde então.

## **Importações e exportações:**

São Tomé e Príncipe exportou mercadorias no valor de 57,1 milhões de dólares em 2023, dos quais 54% eram petróleo bruto. O cacau (15%) foi a outra grande exportação do país. Os principais destinos dessas exportações foram o Paquistão (54%) e a Alemanha (11%).

As importações totalizaram 185 milhões de dólares. A principal importação foi de barcos (12,5%), seguidos pela gasolina (8,5%), arroz (8,1%), geradores (3,18%) e vinho (2,11%). 35% das mercadorias vieram de Portugal, seguidas por Angola (13%), Gabão (10,6%) e Japão (7,8%).

## **Eletricidade:**

A produção de eletricidade em São Tomé e Príncipe aumentou entre 2010 e 2022, num mix energético predominantemente baseado em combustíveis fósseis. Em 2010, o país gerou 0,05 TWh, dos quais 100% provinham da categoria “outros combustíveis fósseis”, de acordo com o think tank Ember. Em 2022, este número tinha aumentado para 0,09 TWh. O mix continuava muito semelhante (89% para os outros combustíveis fósseis), embora tenha mudado ligeiramente graças à entrada de uma fonte de energia renovável como a hidroeletricidade (11%).

**Defesa:**

Em 2024, São Tomé e Príncipe assinou um [acordo](#) de cooperação militar com a Rússia. Nos termos do acordo, ambos os países trocariam informações “sobre questões de interesse mútuo na esfera militar” e coordenariam esforços “para combater os desafios e ameaças à segurança e estabilidade mundial e regional”.

**Demografia:**

São Tomé e Príncipe tem registado um crescimento populacional e uma rápida urbanização. Em 1990, o país tinha 122 980 habitantes, dos quais 56% viviam em zonas rurais, enquanto em 2023 atingiu os 230 871 habitantes, desta vez com uma maioria urbana (76%).

Metade da população tem menos de 20,4 anos.

**Inovação tecnológica:**

São Tomé e Príncipe triplicou a sua taxa de acesso à Internet, passando de 18,75% em 2010 para quase 57% da população em 2022. De acordo com o Índice de Desenvolvimento das TIC de 2023, grande parte da população o faz através do seu telemóvel: 69,4% dos habitantes do país têm um.