

[GUÍA TURÍSTICO]

# A Descubrir Guinea-Bissau

JOANA BENZINHO | MARTA ROSA



ESTE PROYECTO ESTÁ FINANCIADO POR LA UE



IMPLEMENTADO POR



[GUÍA TURÍSTICO]

# A Descubrir Guinea-Bissau

JOANA BENZINHO | MARTA ROSA

# HOJA TÉCNICA

**Título:** Guía Turístico: A descubrir Guinea-Bissau

**Autoras:** Joana Benzinho y Marta Rosa

Afectos com Letras - ONGD

Correo electrónico: [afectoscomletras@gmail.com](mailto:afectoscomletras@gmail.com)

**Diseño y maquetación:** Hugo Charrão

ISBN: 978-989-99543-0-4

Diciembre 2015

Todos los derechos reservados de acuerdo a la legislación vigente



© Unión Europea 2015

Las informaciones y las opiniones en esta publicación no reflejan necesariamente la opinión oficial de la Unión Europea. Ni instituciones y órganos de la Unión Europea ni ninguna persona que actúe en su nombre pueden ser considerados responsables por el uso que pueda hacerse de la información contenida en esta publicación.

Reproducción autorizada siempre que se cite la fuente.

# Prefacio

Las relaciones entre la Unión Europea y la República de Guinea-Bissau fechan desde 1975, año en que el país se incorporó a la primera Convención de Lomé. En 2015 se celebran los 40 años de cooperación para desarrollo, entre Guinea-Bissau y la Unión Europea.

Estamos orgullosos de, a lo largo de estos 40 años y junto con nuestros 28 Estados Miembros, haber establecido un diálogo continuo con los asociados nacionales con base en un proyecto de paz, democracia y de respeto por los derechos humanos, siempre comprometidos con la prestación de apoyo a diversos sectores de interés común, con el objetivo de fomentar un desarrollo socio-económico sostenible e inclusivo.

Guinea-Bissau tiene un importante pasado y es la cuna de muchas de las tradiciones que nos desafían a cada paso y nos sorprenden con sus idiosincrasias; que la enriquecen y la hacen tan especial a los ojos de aquellos que la visitan, mientras sigue siendo tan desconocida en el mundo globalizado en el que nos movemos. El potencial turístico de este país, aún por conocer y explorar, esconde un riquísimo patrimonio, resultado de su ubicación geográfica y de sus características únicas de flora y fauna, así como la diversidad étnica y cultural que alberga.

Esta Guía Turístico, preparado en colaboración con la ONG “Afectos com Letras” y el Ministerio de Turismo y Artesanía, tiene por objetivo dar a conocer al potencial visitante de Guinea-Bissau su excelencia natural, social y cultural, a través de un guión sin presunciones, que también hace una muestra relevante de los proyectos de cooperación financiados por la Unión Europea<sup>1</sup>. Creemos que esta es una contribución importante para que todos puedan conocer Guinea-Bissau y disfrutar de sus riquezas más intrínsecas sin interferir con lo que tiene de más valioso: un santuario de biodiversidad mundial que importa respetar y proteger.

**Victor Madeira dos Santos**  
**Embajador**  
**Jefe de Delegación de la Unión Europea en la República de Guinea-Bissau**



<sup>1</sup> Para obtener más información sobre las actividades de la Unión Europea en Guinea-Bissau, consulte: [http://eeas.europa.eu/delegations/guinea\\_bissau/index\\_pt.htm](http://eeas.europa.eu/delegations/guinea_bissau/index_pt.htm) | <https://www.facebook.com/delegacaouebissau>

# MAPA DE GUINEA-BISSAU





GAMBIA

SENEGAL

Bafatá

Oio

Gabú

GUINEA - BISSAU

BISSAU

Quinara

Tombali

GUINEA  
CONAKRI

Ingoré

Barro

Farim

Bissorã

Bula

Mansôa

Bambadinca

Gabú

Bafatá

Quinhâmel

Safim

Nhadra

Xime

Rio Geba

ndame

Cumeré

Enxudé

Fulacunda

Buba

Isla de Bolama

Bolama

Rio Grande de Buba

Quebo

Isla Formosa

ma

ue

Isla Roxa

Cacine



CACHEU



QUINHAMEL



BAFATÁ



SALTINHO

## QUE VER EN:

### UN DÍA

**Circuito histórico y cultural:** ciudad de Bissau, al Islote del Rei y barrios en las afueras.

**Circuito por el arte y tradiciones de Guinea:** Quinhamel con visita a Artissal y a la destilería, con almuerzo de ostras y paseo por los brazos del río y manglares. Cómo ir: en coche hasta Quinhamel que está a 37 km de Bissau.

**Circuito por la naturaleza:** visita al Parque Natural de Tarrafes (manglares) de Cacheu con paseo en barco a Santo Domingo o a una de las *tabancas* (poblaciones) más distantes. Cómo ir: en coche desde Bissau a Cacheu (100 Km) y después, en barco a motor contratado por adelantado. Horarios de los paseos dependientes de las mareas.

**Circuito histórico y cultural:** ciudad de Cacheu - ruta de los esclavos - y ciudad de Canchungo - visita a la ciudad y contacto con la artesanía local. Cómo ir: en coche desde Bissau a Cacheu (100 Km) y parada en el regreso en Canchungo, que está a 79 km de Bissau.

**Circuito histórico y cultural:** ciudad de Bafatá (ciudad de nacimiento de Amílcar Cabral) pasando en el pueblo de Tabatô, típico, ya que los habitantes construyen y tocan el Balafón, instrumento tradicional de la cultura Mandinga. Cómo ir: en coche desde Bissau a Bafatá (150 Km) y luego, 10 kilómetros hasta Tabatô.

**Circuito por la naturaleza:** rápidos de Saltinho y de Cussilinta. Posibilidad de bañarse y disfrutar de un jacuzzi natural en el río Corubal. Cómo ir: en coche desde Bissau hasta Saltinho 175 Km y parada en Cussilinta en el regreso, que está a 15 Km de Saltinho.

## DOS DÍAS

**Circuito por la naturaleza:** Parque Natural de Lagunas de Cufada, paseo en kayak, senderismo, paseo en barco por el Río Grande de Buba. Cómo ir: en coche desde Bissau a Buba (223 Km) y después 20 km de camino de tierra hasta las lagunas.

**Circuito por las playas:** una visita a Varela permite conocer la playa más hermosa de la costa continental del país y la cultura de la etnia Felupe. Cómo ir: en coche (175 Km desde Bissau) con 53 Km de camino de tierra.

**Circuito histórico y natural:** visita al Bosque de Cantanhez, dónde se pueden ver los chimpancés en su rutina diaria y visitar el Museo de la Independencia de Guinea-Bissau, en Guiledje. Cómo ir: en coche (258 km desde Bissau) con los últimos 60 km de camino de tierra en muy malas condiciones.



LAGUNAS DE CUFADA



BOSQUE DE CANTANHEZ

VARELA





**BOLAMA**



**KERÉ**



**ORANGO**

## TRES DÍAS

**Circuito histórico:** visita a la Isla de Bolama y su capital, con el mismo nombre. Posibilidad de visita a la Isla de Galinhas en piraguas a motor. Cómo ir: en barco de carrera que sale de Bissau el viernes y regresa el domingo. Horarios dependientes de las mareas, a consultar en el puerto en el día anterior a la salida.

**Circuito por la naturaleza y tradiciones Bijagós:** visita a la Isla de Bubaque con posibilidad de paseo hasta Rubane, Soga y Canhabaque en piraguas a motor o botes privados a contactar en el local. Cómo ir: en el barco que sale de Bissau el viernes y regresa el domingo. Horarios dependientes de las mareas, a consultar en el puerto en el día anterior a la salida.

**Circuito por la naturaleza:** Islas de Keré, Carache y Caravela. Cómo ir: salida de barco desde Ponta Biombo con días y horarios adaptables, a tratar con el Hotel Keré, propietario del barco.

**Circuito histórico y por la naturaleza:** Isla de Orango, conocida por su población de hipopótamos anfibios y visita al mausoleo de la Reina Okinka Pampa, que ha gobernado los Bijagós hasta el año de su muerte, en 1923. Es venerada en todo el Archipiélago. Cómo ir: en barco hasta Orango, a tratar en el IBAP, con el Orango Parque Hotel o una agencia de viajes.

Nota: El estado das carreteras en tierra depende de la estación del año, se agrava durante las lluvias, periodo en el que la velocidad media no ultrapasa los 30-40 Km/hora.



**RUBANE**

## UNA SEMANA O MÁS

**Itinerario de las Islas** con posibilidad de hacer un crucero de 8 a 10 días por las islas más salvajes y de difícil acceso. Cómo ir: crucero África Princess.

**Circuito de los matorrales y bosques de Guinea-Bissau.** Cómo ir: viaje en coche.

**Circuito de los ríos de Guinea-Bissau.** Cómo ir: en coche y en algunas partes del circuito se puede optar por la canoa.

**Circuito histórico de las capitales de la región de Guinea-Bissau.** Cómo ir: en coche en las zonas continentales y Sector Autónomo de Bissau y en barco para la Isla de Bolama.



**BOSQUE DE CANTANHEZ.**



**ISLA DE BUBAQUE**



# INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

## Orígenes del país hasta la actualidad

Los primeros vestigios de presencia humana en Guinea-Bissau fechan de hace 200.000 años a.C., pero los registros históricos más evidentes empiezan en el 3er milenio a.C. con la llegada de los pueblos del desierto del Sahara, antepasados de los actuales grupos étnicos del litoral e islas de Guinea-Bissau. En el siglo IV a.C. se da la fundación del imperio de Ghana que durará hasta el siglo XI, cuando los Almorávides toman Kumbi-Saleh, la capital de Ghana. Es entonces que los pueblos Naulus y Ladurnas llegan a Guinea-Bissau, dónde dominaba el pueblo Mandinga, perteneciente al Reino de Gabú, ubicado entre la región nordeste de Guinea-Bissau y la región de Casamansa. El Reino de Gabú, a su vez, era vasallo del Imperio de Malí (1230 a 1546), un Estado rico y suntuoso que va desde la Región del Río Senegal hasta el Alto Níger.

La llegada de los portugueses en Guinea-Bissau tuvo lugar entre 1445 y 1447 y se atribuye a Nuno Tristão que posiblemente ha muerto en una de estas primeras luchas, en un ataque cometido por las tribus locales en el río Geba. Otros historiadores la atribuyen a Álvaro Fernandes que, en la misma época, habrá llegado a la playa de Varela.

La presencia portuguesa en el territorio comienza en 1588 en la ciudad de Cacheu, en esos tiempos bajo administración del archipiélago de Cabo Verde. Esta zona fue conocida por su puerto de aguas profundas, ideal para el transporte marítimo de oro, marfil, especias y esclavos. Además de los comerciantes portugueses y de Cabo Verde, Cacheu fue el hogar de los portugueses “lanzados” (aventureros) y de los “degredados” (condenados al exilio). Las ocupaciones portuguesas siguientes, en las que también se crearon feitorias (casas mercantiles en aquella época) con fines comerciales, son posteriores a 1640 y que se hicieron siempre a partir de los ríos: Casamansa, São Domingos, Farim, Bissau, y más tarde, Bolama y Bafatá.

En 1753 los portugueses crean la Capitanía de Bissau. Los ingleses logran, a su vez, establecerse en 1792 en Bolama, una isla del Archipiélago de Bijagós más cerca del territorio continental de Guinea.

En 1879 se procede a la separación administrativa de Cabo Verde y se constituye otra colonia de Portugal, la Guinea Portuguesa, que tuvo su primera capital en Bolama.

Después de la Conferencia de Berlín (1884 - 1885), en la que Portugal presentó el fallado Mapa Rosado (Mapa Cor-de-Rosa), este país se apresuró a poblar Guinea-Bissau y a dedicarse a la agricultura, pero no antes de la resistencia de la población con luchas sangrientas. En 1936 tiene lugar la última gran revuelta, que se conoció como la revuelta de los Bijagós de Canhabaque. Entonces, la población de Guinea se vio obligada a trabajos forzados, las infraestructuras poco se han desarrollado, incluso poca era la preferencia para el nombramiento de caboverdianos para funcionarios.

En 1951, debido a la presión internacional, el estatuto de Colonia de la Guinea Portuguesa se sustituye por el de Provincia Ultramarina, pero la resistencia guineana y la lucha por la autodeterminación siempre que se hacía sentir, teniendo como marco histórico la fundación del PAIGC (Partido Africano para la Independencia de Guinea y Cabo Verde) el 19 de septiembre de 1956 por Amílcar Cabral, Luís Cabral, Aristides Pereira y Júlio de Almeida. A lo largo de tres años la resistencia del PAIGC fue pacífica, pero endureció después de la masacre de Pidjiguiti el 3 de agosto de 1959. En este día, los trabajadores del puerto de Bissau, estibadores y marineros estaban en huelga exigiendo mejoras salariales, pero las fuerzas de la PIDE Portuguesa (Policía Internacional y de Defensa del Estado) detuvieron la manifestación y mataron a unas 50 personas, hiriendo también a otros 100 manifestantes. El día 3 de agosto se transformó en uno de los marcos de la lucha de liberación de Guinea y es actualmente uno de los principales días festivos del país.

En 1963, el PAIGC inició la lucha armada de la guerrilla en oposición al régimen colonial, que queda marcada por en el asesinato de su líder y doctrinario, Amílcar Cabral, el 20 de enero de 1972, sin llegar nunca a determinarse quién fue el responsable. El 24 de septiembre de 1973 el PAIGC declara en Boé la independencia unilateral de Guinea-Bissau - convirtiéndose en la primera de las ex colonias portuguesas a independizarse. Portugal sólo reconocerá oficialmente la independencia de la República de Guinea-Bissau en la deliberación de la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 17 de septiembre de 1974.

Guinea-Bissau ya independiente empieza su camino, con algunos avances y muchos retrocesos, teniendo como primer presidente a Luís Cabral, el hermano del líder del PAIGC asesinado en 1973, Amílcar Cabral. Los primeros años posteriores a la independencia son muy agitados, registrándose hasta 1979 el fusilamiento de ex Comandos africanos y de ciudadanos conectados con el Partido FLING, así como un intento del presidente para implementar un gobierno de inspiración socialista, un proyecto Unitario de Guinea-Bissau y de Cabo Verde, que termina abruptamente en 1980 con un golpe de Estado perpetrado por el Primer Ministro, Nino Vieira, que asume el liderazgo del país.

En 1986 se da un nuevo intento de golpe de estado, esta vez encabezado por el Vice-Presidente del Consejo de la Revolución, por el Fiscal General de la República y varios Oficiales Superiores de las Fuerzas Armadas que terminan detenidos, y algunos de ellos fusilados, en lo que llegó a ser conocido como el “caso 17 de octubre”. El régimen multipartidista llega en 1991 y en 1994 se efectúan las primeras elecciones libres en Guinea-Bissau, con la victoria del PAIGC y de Nino Vieira para la Presidencia, con una mayoría absoluta.

En 1997, Guinea-Bissau se integra a la Unión Económica y Monetaria del Oeste Africano (UEMOA) y adopta el Franco CFA como moneda nacional, en sustitución del Peso. El país también miembro de la Comunidad Económica de Estados de África Occidental desde 1975.

El año 1998 marca el inicio de un período muy conturbado y de malas memorias para Guinea-Bissau - una guerra civil entre el gobierno elegido democráticamente y una auto intitulada “Junta Militar”, basada en rivalidades y luchas para controlar el poder en el PAIGC. Esta guerra, que duró alrededor de 11 meses, devastó las infraestructuras, la economía, la sociedad, las familias y cobró muchas vidas. La destrucción del tejido económico y social tuvo consecuencias catastróficas para el país que perduran hasta la actualidad.

La guerra civil termina en 1999 con la renuncia de Nino Vieira de sus funciones y la asunción de funciones interinas por parte del Presidente de la Asamblea Nacional, Malam Bacai Sanhá. Entre las elecciones de 2000 - en las que Kumba Ialá fue elegido Presidente de la República - y el año 2015, el país experimentó períodos políticos y militares de cierta tensión que se traducen en dos golpes de Estado (2003 y 2012), ocho Presidentes de la República (uno de ellos asesinado en 2010) y doce Primeros Ministros. En agosto de 2015, después de que el Presidente de la república destituyera al Primer Ministro Domingos Simões Pereira, el PAIGC - el partido con más votos en las elecciones legislativas de 2014 - formó el nuevo gobierno encabezado por el histórico miembro del PAIGC, el Ingeniero Carlos Correia.

Hablar de la historia reciente de Guinea-Bissau y de sus 42 años de independencia es, en realidad, hablar de un Estado con algunas dificultades en su consolidación, resultado de los golpes sucesivos y los conflictos causadores de inestabilidad política y que se materializa en una economía débil y una sociedad aminorada por años de falta de paz y de perspectivas de futuro. Sin embargo, se señala que estos conflictos políticos y militares no se replican en la sociedad guineana, que es tranquila y muy hospitalaria, recibiendo todo el que llega allí con una sonrisa y un brillo en los ojos que nos marca para siempre.

Por esto, hablar de la historia de Guinea-Bissau es también hablar de sus gentes y de su generosidad, su riqueza étnica, su diversidad cultural, su enorme potencial turístico y de las bellezas naturales que se encuentran de norte a sur del país y que sin duda justifican una visita.



# UN RETRATO DE GUINEA-BISSAU

## GEOGRAFÍA

La República de Guinea-Bissau está ubicada en África Occidental, entre Senegal (en el norte), Guinea-Conakry (a este y sur) y el Océano Atlántico (a oeste). Está constituida por una parte continental y otra insular, o Archipiélago de Bijagós, con cerca de noventa islas, de las que sólo diecisiete están habitadas. Ocupa una extensión de aproximadamente 36.125 Km<sup>2</sup>. Gracias al bajo nivel mediano con relación a las aguas del mar y a la amplia red de rías y valles, cerca de 1/3 de su territorio queda inundado en la época de las lluvias, entre mediados de mayo y octubre. El país tiene ocho ríos principales: el Río Mansôa, el Río Cacheu, el Río Tombali, el Río Cumbijã, el Río Buba, el Río Geba, el Río Corubal y el Río Cacine.

## CLIMA

La Guinea-Bissau tiene un clima predominantemente tropical con características marítimas, que es muy caliente y húmedo y tiene dos estaciones bien diferenciadas: la temporada seca, de noviembre a abril y la temporada de las lluvias, de mayo a octubre. La temperatura media anual en el país es de 26,8 grados. En Guinea-Bissau, los meses más fríos son diciembre y enero y los más calientes de marzo a mayo. Los más meses más lluviosos son julio y agosto.

## DIVISIÓN ADMINISTRATIVA DEL TERRITORIO

Administrativamente, Guinea-Bissau se divide en ocho regiones: Bafatá, Biombo, Bolama-Bijagós, Cacheu, Gabú, Oio, Quinara y Tombali y uno Sector Autónomo, o de Bissau. Estas regiones se dividen en 36 sectores y estos, a su vez, en varias secciones que comprenden poblaciones (*tabancas*), muchas de ellas marcadas por su distancia de la capital, Bissau, debido a la ausencia de accesos o a la precariedad de estos. Teniendo en cuenta la geografía del país y la cantidad de rías y ríos, que a menudo representan en una línea recta una corta distancia, se tarda horas por carretera, dada la necesidad de hacer largas desviaciones de ruta para llegar al destino.

## DEMOGRAFÍA

Según los últimos censos, la población de Guinea-Bissau es de 1.530.673 habitantes y se caracteriza por ser predominantemente joven: alrededor del 49,6% de la población son menores de 18 años y la esperanza de vida es de alrededor de 52,4 años. La tasa de alfabetización es aproximadamente del 43,7%, y el abandono escolar es alto por razones económicas, sociales y culturales.

## ETNIAS

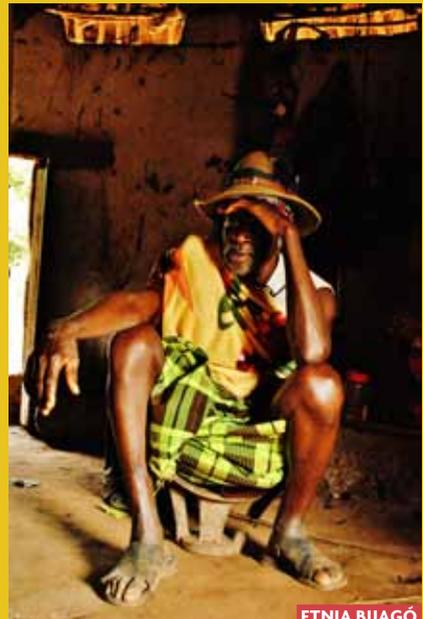
Hay entre 27 a 40 grupos étnicos. Las etnias con mayor expresión en Guinea-Bissau, según el censo de 2009, son los Fula (28,5%), que viven esencialmente en el este del país - Gabú y Bafatá, seguidos por el grupo étnico Balanta (22,5% de la población) que se encuentra principalmente en el sur (Catió) y en el norte (Oio), los Mandinga, con 14,7% en el norte del país, los Papel con 9,1% y los Manjaca con 8,3%. Con menor expresión encontramos también las etnias Beafada (3,5%), Mancanha (3,1%), Bijagó (como su nombre indica, vive en el Archipiélago de Bijagós de y representa el 2,15% de la población total), Felupe con 1,7%, Mansoanca (1,4%) o Balanta Mane con 1%. Las etnias Nalu, Saracole y Sosso representan menos del 1% de la población guineana y el 2,2% asume no pertenecer a cualquier grupo étnico. Su distribución geográfica tiene razones históricas, pero también está estrechamente relacionada con las actividades tradicionalmente practicadas por cada una de ellas. Los Balantas, los Manjacos, los Mancanhas y los Papeís están en su mayoría en las zonas costeras y cultivan arroz en bolanhas (planicies para el cultivo de arroz). Los Papéis son los principales productores de anacardo (o acajú), una de las mayores fuentes de ingreso de la economía nacional. A su vez, los Fulas trabajan principalmente en el comercio y ganadería. Los Bijagós son pescadores por excelencia, y los Mandingas trabajan principalmente en el comercio y agricultura.



ETNIA BALANTA



ETNIA MANJACA



ETNIA BIJAGÓ

## USOS Y COSTUMBRES SOCIALES

En la sociedad guineana, a pesar del poder central y local tener contornos clásicos, sin embargo, el poder Regulado - modo de poder tradicional ejercido por los herederos de los reinos pre coloniales – representa el poder en los distintos grupos étnicos. El **Régulo** (es el órgano máximo en una comunidad local que opera independientemente del Estado y está encargado de las materias de administración territorial, del arbitraje en asuntos sociales o de la división de terrenos e incluso actuando en el campo judicial. También ejerce un papel crucial en la regulación social y le cabe, por ejemplo en el contexto de la etnia Manjaca, determinar el inicio y el final de la cosecha de todos los ciudadanos de la región, subordinados a su poder, seguido por una serie de rituales pre-establecidos. Ya en los grupos étnicos islamizados, el Régulo fue sustituido de alguna manera por las autoridades religiosas.

El enorme respeto por los mayores atraviesa todas las etnias y el concepto de familia y solidaridad es bastante alargado, siempre con espacio para acoger uno, dos o tres más en la casa, en caso de muerte del familiar que les aseguraba el alimento.

Los momentos clave de la vida social guineana, como los nacimientos, bodas, funerales, ceremonias de iniciación de los jóvenes o el comienzo de la temporada de cosecha están bajo ceremonias llenas de significado y que se diferencian de etnia a la etnia.

El **Fanado**, ritual de iniciación a la edad adulta es practicado por los niños (o sea, entre otras cosas, la circuncisión) y por las niñas (en algunos casos, la práctica de la escisión, criminalizada en Guinea-Bissau desde 2011) y se lleva a cabo por variadas etnias, con variedad de edades entre los intervinientes, de periodicidad o duración. Con el Fanado, estos jóvenes toman conciencia de su papel social y de su personalidad, pasando un período en el bosque o matorral en el caso de algunos grupos étnicos, cumpliendo una serie de ceremonias envueltas en gran secreto, de las que no deben hablar cuando regresan y asumen su nuevo papel en la sociedad.

El **matrimonio** es un momento de gran alegría, con tradiciones que varían entre las etnias. En sociedad guineana la poligamia es practicada por algunos grupos étnicos y los matrimonios son acuerdo entre las familias son también habituales. Por ejemplo, entre los Balantas el matrimonio es acordado y hay lugar al pago de una dote matrimonial, por lo general con la entrega de una determinada cantidad de ganado. Sin embargo, aún se verifica, en cierto sentido, la preferencia por los matrimonios dentro del mismo grupo étnico, aunque la fusión es una realidad cada día más presente, sobre todo en la capital Bissau, donde se concentra la mayor parte de la población y la multiplicidad étnica que habita el mismo espacio es enorme.

Para los animistas la **muerte** representa una prolongación de la vida y el funeral es un momento de alegría y motivo de celebración cuando el muerto tuvo una larga vida. La vida es el resultado de un equilibrio entre fuerzas materiales y espirituales que cuando se perturban se manifiestan en enfermedades, muertes prematuras

e incluso desgracias para las comunidades locales. Si el fallecido era una buena persona en la vida terrena, encuentra inmediatamente la felicidad en la nueva dimensión, de lo contrario su mente vaga sin paz en el bosque a fin de pagar sus pecados. El funeral, aunque varía entre etnias, tiene una premisa común, el “**Choro**” (el Lloro). Se trata de una ceremonia en la que se reúnen los miembros de la familia y los amigos del muerto. Durante una semana comen y beben, en un momento de alegría por la partida del espíritu que se libera del cuerpo, a menudo acompañada del sonido del Bombolom (instrumento de percusión) en verdaderos momentos de trance.

El “**Toca-choro**”, una ceremonia de invocación del espíritu del muerto, se efectúa un año o más después de la muerte y la familia y amigos llevan alimentos y animales para sacrificar a lo largo de varios días de fiesta y comunión. Según la importancia de del muerto en la sociedad, mayor es la celebración y mayor el número de animales sacrificados, por lo que a veces los familiares y amigos sólo realizan esta ceremonia unos años más tarde, para lograr reunir el dinero necesario para llevar a cabo la ceremonia.

## IDIOMA

El idioma oficial de Guinea-Bissau es el portugués, aunque este idioma es hablado por sólo el 13% de la población. Los guineanos utilizan esencialmente el criollo para su comunicación corriente (alrededor del 60% de la población) o uno de los cerca de 20 dialectos existentes en Guinea-Bissau, como el fula, el balanta, el manjaco, el mandinga, el felupe, el papel, el bijagó, el mancanha y el nalu, entre otros.

## RELIGIONES

Aproximadamente la mitad de la población profesa la religión musulmana, esencialmente de corriente sunita. Entre 10% y el 15% son cristianos y gran parte de la población que profesa una u otra religión, o ninguna, tiene un gran marco animista y practica activamente las creencias tradicionales y ancestrales africanas. Para los animistas, los espíritus son omnipresentes (viven en las rocas, estatuas, árboles, en el agua, en las personas y en los muertos) y son ellos quien dan vida y protegen las cosas y pueden combatir las enfermedades, la sequía, las inundaciones, las tragedias, pero también pueden castigar y provocar el mal. Es común entre los animistas el sacrificio de animales para agradar a los espíritus - en particular, los pollos - para alcanzar una gracia, una buena cosecha o para poder tomar una decisión y el recurso a diversos amuletos para protección de las personas que los usan.



## CARACTERÍSTICAS ECONÓMICAS

La Guinea-Bissau se encuentra en la posición 177 de un total de 187 países, según el Informe para el Desarrollo Humano del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, de 2014. Aproximadamente el 48,9% de la población vive en la pobreza extrema, con menos de \$1,25 dólares al día, con una tasa de inflación de alrededor del 9,4% y una tasa de alfabetización sólo de 43,7%. El desempleo se sitúa en el 10,5%, pero muchos de estos empleados se encuentran en situación de subempleo en las actividades primarias, que representan el 82% de la fuerza laboral, mientras que los restantes 18% se dedican a los sectores secundario y terciario.

Guinea-Bissau está económicamente dependiente de la exportación de nueces de anacardo, que representa más del 90% de las exportaciones, más del 60% del PIB y cerca del 17% de los ingresos del estado. Los árboles de anacardo dominan el paisaje del país, catapultando Guinea-Bissau para la posición de 9º mayor productor de nueces de anacardo. Las plantaciones de *mancarra* (cacahuete), arroz y maíz tienen un papel muy importante en la agricultura de subsistencia de las familias. La pesca es la segunda mayor fuente de ingresos que el país tiene, ya que dispone de notables recursos marinos, en aguas consideradas las más ricas de África Occidental. La actividad industrial es prácticamente inexistente, con una pequeña industria de transformación de productos agrícolas. El país no tiene tradición en el sector extractivo, apenas habiendo explotación de materiales inertes para la construcción y para obras de carreteras en varios lugares; se ha confirmado la existencia de importantes depósitos de bauxita en Boé y de fosfatos en Farim y hay perspectivas favorables respecto al petróleo en alta mar (*offshore*); en los últimos años se han explotado “arenas pesadas” en el litoral de Varela. Guinea-Bissau también es poseedora de un gran potencial turístico, centrado en las islas Bijagós y en un sistema de parques nacionales que cubren el 23,7% de su territorio.





## FAUNA

Las reservas naturales tienen una rica variedad de fauna protegida y el país es uno de los centros más importantes para la observación de aves en todo el mundo, principalmente en la zona de Cacheu donde se identificaron 248 variedades de aves en 2014 y en las Lagunas de Cufada. El Archipiélago de Bijagós también es muy rico en aves y especies marinas raras. Los manglares, como zona de estuario y área de reproducción, cuentan con una amplia biodiversidad. Hay alrededor de 374 especies de aves en Guinea-Bissau, destacándose el charrán (*Sterna maxima* y *Sterna cospia*) el loro gris (*Psittacus erithacus*), los flamencos, los pelicanos, la espátula africana (*Platalea alba*), el fumarel común o gavotín negro (*Niger Chlidonias*), los gansos (*Auritus De Nettapus* y *Plectropterus Gambens*), la cacatúa de moño amarillo (*Cacatua galerita*), la terrera orejiblanca (*Eremopterix leucotis*), la golondrina abisinia (*Cecropis abyssinica*) y la collalba (*Oenanthe heuglini*).

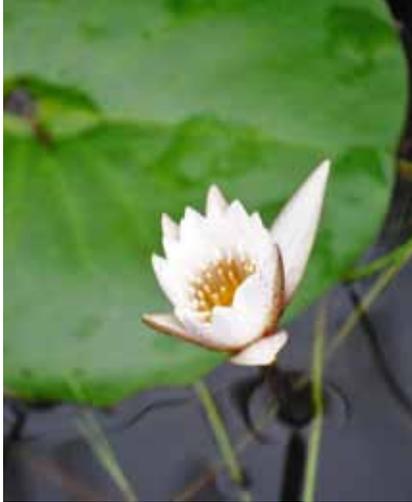
En Guinea-Bissau existen también cerca de 230 especies de peces, crustáceos y moluscos, 10 especies de murciélagos e cerca de 85 reptiles distintos, en particular el cocodrilo (*Crocodylus niloticus*), el cocodrilo

enano (*Osteolaemus tetraspis*), 46 tipos de serpientes y variadas tortugas marinas: la tortuga-verde (*Chelonia mydas*), la tortuga carey (*Eretmochelys imbricata*), la tortuga olivácea (*Lepidochelys olivacea*), la tortuga común (*Caretta caretta*) o la tortuga laúd (*Dermodochelys coriacea*).

Están identificados variados roedores se en este país, incluyendo la ardilla voladora (*Finisiusciurus becroftyi*) y varias especies carnívoras como la hiena manchada (*Crocuta crocuta*). Entre los mamíferos marinos se destacan los delfines (*Sousa teuzil* y *Tursiops truncatus*), las nutrias (*Aonyx capensis*) y los manatíes, en peligro de extinción (*Trichechus senegalensis*). En lo que se refiere a los animales con casco, se destaca el hipopótamo (*Hippopotamus amphibius*) y varias especies de gacelas y antílopes.

Guinea-Bissau tiene también dos especies de pangolines y varios primates, como el chimpancé (*Pan Troglodytes*), el mono verde (*Chlorocebus sabaues*), el colobo de cola blanca (*Colobus polykomos*), el colobo blanco y negro (*Colobus polykomos polykomos*) y el mono bijagó o mono cerco-piteco de nariz blanca (*Cercopithecus nictitans*), estos dos últimos considerados raros.





## FLORA

La diversidad de flora está adaptada a la caracterización geográfica y del suelo. Las florestas constituyen una real barrera contra el fenómeno de la desertificación, la degradación de los suelos y la sedimentación de las cuencas hidrográficas, apoyan la agricultura y producen madera, leña, carbón de leña, caza y productos forestales no maderables como la miel, frutas, raíces, tubérculos, hierbas medicinales, vino y aceite de palma y muchos otros bienes que en Guinea-Bissau son esenciales. Sin embargo, la presión demográfica, los cambios climáticos, la intervención humana con quemas, la extracción masiva de maderas consideradas nobles, el monocultivo de *mancarra* (cacahuete), el arroz y el anacardo vienen modificando la flora (y la fauna) de Guinea-Bissau. Sin embargo, podemos observar diversos tipos de paisaje muy diferentes.

A lo largo de los ríos se observan los manglares que pueden ir hasta los 10 metros (mangle alto o *Rhizophora*) y otros llegando a 5 metros (mangle bajo o *Avicennia*).

Existen también las zonas de campos de arroz, de *tannes*, de floresta subhúmeda, de floresta de transición, la floresta secundaria o degradada, las florestas secas y las sabanas. En las zonas de *tannes*, áreas con lodos y arena antes del manglar o tarrafe, el suelo es prácticamente estéril ya que son secas y están saturadas de sal. Sólo unas pocas plantas y hierbas tolerantes al sodio pueden resistir en estas condiciones.

En el sur del país, debido a la mayor humedad, predominan las *bolanhas* (campos de cultivo de arroz). Aquí, especialmente en las regiones de Tombali y Quinara y en algunas Islas del Archipiélago de Bijagós encontramos la floresta subhúmeda con vegetación variada: árboles grandes, de 30 y 40 metros de altura – en particular el “Pó de miséria” (*Anisophylla lamina*), el “Polon” (*Ceiba pentandra*) y el “pó de bitcho amarelo” (*Chlorophora regia*) - árboles entre los 20 y 30 metros, arbustos e incluso lianas.

Las florestas de transición, tal y como el nombre indica, hacen frontera entre la floresta subhúmeda y las florestas secas y semi secas, especialmente en la región de Gabú y en el litoral, dominada por “poilões” (*Ceiba pentandra*).



Las florestas secas y semi secas en las zonas centro-norte y centro-sur del país presentan arbustos, lianas y árboles entre los 20 y los 30 metros. Las especies que aquí dominan son el “Pó de conta” (*Azizia africana*), la Palma Africana de Aceite (*Elaeis guineensis*), el “Manconde” (*Erythropheleum guineensis*), el “Bissilon” (*Khaya senegalensis*), el “Pó de sangue” (*Pterocarpus erinaceus*) y el “Pó de carvão” (*Prosopis africana*).

Las florestas secundarias o degradadas son producto de la acción humana, estando expuestas a quemadas, barbechos y plantaciones de árboles de fruta, como en el caso de los grandes monocultivos de árboles de anacardo, predominantes en las regiones de Biombo, Cacheu y Oio. El paisaje de estas regiones también se ve influido por la producción de arroz en secano, arroz “m’pampam”. A noroeste encontramos variadas Palmas (*Elaeis guineensis*) y “cibe” (*Borassus aethiopicum*), un tronco de palma muy codiciado en la construcción de viviendas.

La zona de sabana ubicada en el litoral es poco densa, con arbustos hasta los 2 metros y “Karite” (*Butyrospermum parkii*), “Pó

de incenso” (*Danielle Oliveri*) o la palma de aceite (*Elaeis guineensis*). Existe también en la zona de sabana herbácea húmeda, en el interior del país, caracterizada por su casi inexistencia de árboles, a excepción de algunas palmas y del “cibe” (*Borassus aethiopicum*). Se utilizan especialmente para el pastoreo y cultivo del arroz en “bolanhas de lala”.

Las plantas en Guinea-Bissau, como todos sus elementos naturales, tienen una importancia extrema no sólo como materia prima y medio de subsistencia, pero también en sus propias manifestaciones culturales y en la medicina tradicional. La literatura científica calcula la existencia de cerca de 900 plantas diferentes en Guinea-Bissau, de las cuales unas 128 se utilizan en remedios tradicionales, 76 son consumidas por el hombre y 86 se utilizan en el pastoreo y producción de productos de artesanía.

## GASTRONOMÍA

La cocina tradicional guineana no nos deja indiferentes por el amplio abanico de sabores, aromas, ingredientes y colores utiliza. Una cocina sencilla pero sorprendente, resultado del cruce entre la cultura gastronómica ancestral africana - con productos de la tierra como verduras o frutas que sólo se encuentran allí – y los matices de la cocina tradicional portuguesa.

Las ostras de raíz o de roca son abundantes en Guinea-Bissau e invitan a relajantes reuniones bajo el mango. Los camarones de Farim es otro manjar que no debe perderse.

La lima, el chile, el aceite de palma o el caldo de *mancarra* (cacahuets) están omnipresentes en la cocina guineana que está caracterizada por sabores intensos y picantes. Acompañando el “Mafé” - plato compuesto de salsas y caldos de carne, mariscos o pescado - está invariablemente, el arroz. Los pescados como la Bica (breca) se aprecian grandemente y se suelen comer a la parrilla con una salsa hecha a base de cebolla, limón y chile. ¡Y, por supuesto, con arroz!

Como **platos más característicos** se destacan el *Caldo de Chabéu* (hecho con aceite de palma, quingombós, carne o pescado), el *Caldo de Mancarra* (caldo de cacahuete con carne o pescado), el *Siga* (confeccionado con quimbombós, carne o pescado y camarones), *Pitche-Patche de Ostras* (arroz de ostras), *Cafriela* (pollo de la zona o cordero a la parrilla con salsa de limón, chile y cebolla), caldera de cabrito o cabra a la parrilla. Cabe señalar que hay etnias que comen mono, lo que constituye una real amenaza para algunas especies, y en la etnia Papel comen perro.



Los **zumos naturales** también son muy famosos aquí. Destacamos el zumo de cabelleira (hecho con el fruto del baobab), el zumo de onjo (con hojas de bagitche), el zumo de veludo (fruto rojo conocido por tener algunas características medicinales), el zumo de fole (fruta de un árbol trepador), el zumo de farroba (fruto del árbol pé de barroba), el zumo de mandiple (hecho con una fruta amarilla de un arbusto con el mismo nombre) y el zumo de papaya, mango o guayaba. Estos zumos naturales son muchas veces demasiado dulces y le aconsejamos pedirlos con poca adición de azúcar.

En los frutos destacamos la papaya, el mango, la annona, el plátano, la piña, el fole y el anacardo fresco que también es muy apreciado en Guinea-Bissau.

## DEPORTES

El fútbol es el deporte rey en Guinea-Bissau y los equipos más conocidos son el Sport Benfica e Bissau y el Sporting Clube de Bissau. Son varios los futbolistas guineanos que juegan en equipos internacionales. Guinea-Bissau también ha tenido cierto protagonismo internacional en las modalidades de judo y lucha libre.



CAFRIELA



CALDO DE CHABÉU



CAJU



PESCADO ASADO



OSTRAS



## CULTURA

Guinea-Bissau tiene un patrimonio cultural muy rico y diverso, con multitud de ritmos, instrumentos musicales, bailes y expresiones culturales.

El **folclor** guineano es muy rico y muy variable entre los distintos grupos étnicos, no sólo por el modo de expresión corporal, como por los trajes o sonidos e instrumentos que acompañan esta riquísima manifestación cultural que está muy presente en la vida cotidiana guineana, como en días de festividades, funerales o en ceremonias de iniciación como el Fanado. El grupo “Os Netos do Bandim” nos permite con sus actuaciones hacer un viaje por la gran diversidad del folclor de las etnias del país.

El **arte** en Guinea-Bissau es muy importante por el papel que desempeña en la religión y en los ritos animistas, con una estrecha relación con lo sobrenatural, ya que permite la comunicación con los Irãs (Dioses) y con los antepasados. El arte guineano más valioso y raro es el arte Bijagó pero las etnias Nalu, Papel y Manjaca también son conocidas por sus esculturas. Estas esculturas son generalmente máscaras de animales (como tiburones, toros, vacas, hipopótamos) y se utilizan durante los ritos y bailes tradicionales. La cestería, los paños de telar (pano de pente – paño de telar de peine) y teñidos, o la alfarería son también algunas de las manifestaciones culturales típicas de Guinea-Bissau.

La **música** es parte de la vida cotidiana en Guinea-Bissau y está muy presente en los momentos difíciles de la cosecha, en los momentos de ocio, en ceremonias como bodas, de iniciación, bautizos o funerales. El género de música más conocido en Guinea-Bissau es el Gumbé, una mezcla de diferentes estilos musicales. Se oye en varios festivales de música, el más conocido es el Festival de Bubaque que tiene lugar en el fin de semana de la Pascua en Bubaque, Archipiélago de Bijagós, y que reúne a los mejores músicos de la actualidad.

El músico de mayor referencia en Guinea-Bissau, por ser un símbolo de resistencia al colonialismo y autor de los poemas musicalizados más conocidos es José Carlos Schwartz,



PAÑOS TRADICIONALES



CESTERÍA DE CANCHUNGO

ya fallecido. En el panorama musical contemporáneo destacamos los Super Mama Djombo, Tabanca Djaz, Dulce Neves, Bidinte, Issabary, Justino Delgado, Kaba Mané, Ramiro Naka, Zé Manel, Karyna Gomes, Eneida Marta, Klim Mota, Atanásio Atchuén, Binhan Quimor, Charbel Pinto, Iragrett Tavares, Manecas Costa, Miguelinho Nsimba, Demba Baldé o Patche di Rima.

Destacamos tres **instrumentos musicales** típicos de Guinea-Bissau: el Kora (instrumento musical Mandinga, constituido por un calabacín adaptado a de una guitarra, la parte abierta está forrada con cuero de cabra y atravesada de lado a lado por un palo redondo que forma el brazo principal del instrumento. Este se une a las 21 cuerdas dispuestas verticalmente). El Balafon (xilófono con lamelas de madera palo de sangre dispuestas en paralelo sobre 4 apoyos de caña de bambú) y la Tina (se trata de un recipiente cilíndrico con agua en él que se coloca un calabacín hueco de cabeza abajo y flotando), también conocida como “tambor de água” y es un instrumento muy utilizado en la música guineana.

En la **literatura** se destaca a Amílcar Cabral, poeta y autor de importantes ensayos políticos y discursos nacionalistas, Abdulai Silá (romancista, poeta), Agnelo Regalla (poeta), Carlos-Edmilson Vieira, Tony Tcheka (poeta), Félix Sigá, Helder Proença, Vasco Cabral, António Baticã Ferreira (poeta), Odete Semedo, Julião de Sousa (historiador), Francisco Conduto de Pina, Carlos Lopes, Filinto de Barros o Saliatu da Costa.

Respecto a los **artistas plásticos** podemos destacar Augusto Trigo, Ismael Hipólito Djata, Sidney Cerqueira, Lemos Djata, João Carlos Barros, Anselmo Godinho, Malam Camara, Manuel o Fernando Júlio.

En el **séptimo arte** se destaca Flora Gomes, cineasta guineano premiado variadas veces y reconocido internacionalmente pelo su trabajo o el joven cineasta Filipe Henriques.

# GUINEA-BISSAU A LO LARGO DEL AÑO:

## Fiestas y eventos importantes

<b>ENERO</b>	<b>01</b>	Año Nuevo
	<b>20</b>	Día de los Héroes Nacionales / Día de la muerte de Amílcar Cabral, padre de la Nación
	<b>23</b>	Día de los Combatientes
	<b>30</b>	Día de la muerte de Titina Silá, heroína de la lucha por la independencia
<b>FEBRERO</b>	<b>FECHA MÓVIL</b>	Carnaval - celebración de gran importancia en el país
<b>MARZO</b>	<b>08</b>	Día de la Mujer
<b>MARZO / ABRIL</b>	<b>FECHA MÓVIL</b>	Pascua
<b>MAYO</b>	<b>01</b>	Día del Trabajador
<b>JULIO</b>	<b>FECHA MÓVIL</b>	Fin del Ramadán ( <i>Eid al Fitr</i> )
<b>AGOSTO</b>	<b>03</b>	Día de la Masacre de Pidjiguiti / Día de los Mártires del Colonialismo
<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>24</b>	Día Nacional / Celebración del Día de la Independencia
<b>SEPTIEMBRE/OCTUBRE</b>	<b>FECHA MÓVIL</b>	Tabaski ( <i>Eid al-Adha</i> )
<b>NOVIEMBRE</b>	<b>01</b>	Día de Finados
	<b>14</b>	Aniversario del Movimiento de Reajuste
<b>DICIEMBRE</b>	<b>25</b>	Navidad

# GUINEA-BISSAU POR REGIÓN Y SECTORES





**AVENIDA AMÍLCAR CABRAL**



**NUEVA PLAZA – PUERTO DE PIDJIGUITI**



**BISSAU VELHO**



**AEROPUERTO INTERNACIONAL**



**AV. 3 DE AGOSTO**



**PRAÇA DOS HERÓIS NACIONAIS**

# BISSAU

## Capital del país

Capital del país y del Sector Autónomo de Bissau, es la ciudad más grande de Guinea-Bissau. Ubicada en el estuario del río Geba, en el oeste, Bissau es una ciudad rodeada de bolanhas, y el punto más alto está a 39 metros.

El 15 de marzo de 1692 la Capitanía de Bissau es fundada por los portugueses, subordinada a Cacheu y que se extinguirá en 1707, cuando se lleva a cabo la demolición de la fortificación que estaba en construcción. En 1765, se lleva a cabo la construcción de la Fortaleza de Amura en el sitio del proyecto anterior y Bissau asume importancia en el contexto global del país en términos económicos y comerciales, ya que tenía su puerto fortificado. Todavía bajo la dependencia administrativa de Cabo Verde, Bissau asume la condición de capital en dos circunstancias (1836 y 1915), es capital de la colonia en 1942 y capital de la ya independiente Guinea-Bissau en septiembre de 1974.

En la década de los 50 del siglo XX, un plan de urbanización crea el actual Barrio de Bissau Velho, un sistema de calles diseñadas a regla y escuadra que tenía su eje central en la Avenida Amílcar Cabral. En este momento se establecieron aquí los servicios, los comercios, los portugueses y los europeos residentes en Guinea-Bissau. En Bissau las casas tienen una o dos plantas y predomina la arquitectura colonial, con calles rectas y algunas de ellas incluso con el sistema toponímico en números.

Bissau es hoy la Capital y el centro del poder político, administrativo y militar de Guinea-Bissau. Según el censo de 2009, tiene una superficie de 77,5 Km<sup>2</sup> y 387.909 habitantes, aunque se cree que en realidad tenga muchos más. Aquí cohabitan alrededor de 20 diferentes grupos étnicos dispersos por varios barrios, altamente poblados, en las afueras del centro histórico de la ciudad, como los barrios de Santa Luzia, Antula, Caracol, Barrio da Ajuda, Barrio Militar, Barrio do Quelelé o el Barrio Belém. La etnia Papel es originaria de esta región.

## Elementos históricos y a visitar en la región



**MAUSOLEO DE AMÍLCAR CABRAL**



**CONTENEDOR DE LA RADIO LIBERTAÇÃO**



**MEMORIAL A LOS HÉROES DE LA PATRIA**

**CAÑÓN DE LA FORTALEZA**



## Fortaleza da Amura (P1)

El Forte de São José da Amura, más conocido como Fortaleza da Amura, se encuentra junto al puerto, en la parte antigua de Bissau. El inicio de su construcción fecha de noviembre de 1753, según la planta del Fray Manuel de Vinhais y modificaciones posteriores introducidas por el Coronel Manuel Germano da Mota en 1765. La fortaleza ha sufrido algunas obras de reconstrucción en los últimos años, la última en los años 70 del siglo XX bajo la responsabilidad del Arquitecto Luís Benavente.

A partir de la independencia el país, en 1974, la Fortaleza pasa a ser ocupada por las Fuerzas Armadas Guineanas, estando allí instalado el Estado-mayor de las Fuerzas Armadas de Guinea-Bissau. Se trata de un fuerte cuadrangular en baluarte, de forma regular, construido en sillería, con 38 cañones y rodeado por un profundo foso.

La Fortaleza está en avanzado estado de degradación con algunos de los edificios ya en ruinas, pero justifica la visita, pudiendo visitar el mausoleo del Padre de la Nación, Amílcar Cabral, cuyos restos mortales se depositaron aquí en 1975. Al lado está un memorial a los Héroes de la Patria, con los túmulos de los ex combatientes de la lucha por la independencia Titina Silá, Francisco Mendes, Osvaldo Vieira y Pansau na Isna. Más recientemente se sepultaron allí los ex Presidentes de la República Malam Bacai Sanhá y Kumba Ialá.

En la Fortaleza da Amura también está el coche en el que iba Amílcar Cabral cuando lo asesinaron y el contenedor desde donde emitía la Radio Libertação, de Guinea-Conakry para Guinea-Bissau. **La visita a la Fortaleza da Amura debe ir precedida de una solicitud formalizada por escrito** para entrar en las instalaciones, ya que es una zona militarizada de acceso restringido.



DETALLE DE LA FORTALEZA DA AMURA



DETALLE DEL INTERIOR DE LA FORTALEZA DA AMURA



DETALLE DEL EXTERIOR DE LA FORTALEZA DA AMURA



COCHE DE AMÍLCAR CABRAL



BISSAU VELHO



VISTAS DEL PUERTO MERCANTIL DE BISSAU



CASA DOS DIREITOS

PROYECTO CON EL APOYO DE LA  
UNIÓN EUROPEA  
**OBSERVATÓRIO DOS DIREITOS**

Tiene como fin contribuir para el desarrollo de una cultura para los Derechos Humanos en Guinea-Bissau favoreciendo la actitud ciudadana y el efectivo respeto por los derechos.

## Barrio de Bissau Velho (P2)

Junto al puerto, este barrio está actualmente en un avanzado estado de degradación, pero justifica un paseo a pie para disfrutar de las fachadas y arquitectura predominantemente colonial. Este barrio de calles rectilíneas acomoda hoy la **Casa dos Direitos (Casa de los Derechos Humanos)**, en la anterior primera comisaría de policía y prisión, transformada en la sede de la Liga de los Derechos Humanos da Guinea-Bissau, y de otras ONGs en todas sus dimensiones - social, cívica, política, económica, cultural y ambiental. La Casa dos Direitos también tiene una biblioteca y un centro de exposiciones, así como una exposición permanente de fotografía de la transformación de la prisión en un centro de lucha para la protección de los derechos. En el mismo barrio podemos encontrar el Supremo Tribunal, algunos bancos, servicios y comercio.

Las casas son en su mayoría de dos pisos con, una planta baja de techo alto donde habitualmente estaba la tienda o almacén y un primer piso que servía de vivienda. La Avenida 3 de agosto permite una agradable vista al estuario del Río Geba y al puerto, así como al Islote del Rei, justo en frente a Bissau, aunque está muy degradada y a menudo llena de vehículos pesados de transporte allí aparcados a la espera de autorización de ingreso en el puerto para carga o descarga. Las aguas del Geba acumulan una gran cantidad de basura y el olor es a veces desagradable pero, a pesar de todo, compensa por las vistas.

## Puerto de Pidjiguiti (P3)

El puerto de Pidjiguiti merece una visita por su animación por la mañana, un burbujear de sonidos, olores y colores. Las piraguas llegan diariamente con el pescado que se vende aquí en el pequeño mercado que funciona en el pontón, entre frutas y mujeres vendiendo el pescado y los mariscos.

El puerto tiene también actividad mercantil y de transporte internacional, con llegada y salida de portacontenedores.

En la entrada del puerto hay tres monumentos a los mártires de la masacre del 3 de agosto de 1959. Durante una huelga de los estibadores y marineros del puerto de Bissau, la represión ejercida por las autoridades coloniales dio lugar a una tragedia con 50 muertes (número jamás apurado) y más de 100 heridos. Este acontecimiento, conocido por la Masacre de Pidjiguiti es aún recordado como uno de los momentos de la lucha por la liberación de Guinea-Bissau y el día 3 de agosto es un festivo nacional. Aquí encontramos la enorme escultura de un puño negro, la “Mão de Timba” en una glorieta ahora recuperada y en la que se instaló un parque infantil y se exponen algunos elementos evocativos de la masacre en una de las paredes que allí existen. En el centro de la rotonda, frente a la entrada del puerto, encontramos una ancla y una placa con el nombre de los estibadores que fallecieron el día 3 de agosto y, justo en la entrada del puerto de Pidjiguiti, al lado izquierdo, otro memorial evocativo de la masacre. En esta plaza se inauguró recientemente un busto de Amílcar Cabral.



**PUERTO DE PIDJIGUITI**



**MÃO DE TIMBA**



**BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL**



**PUERTO DE PIDJIGUITI**



LLEGADA AL ISLOTE



VISTAS DEL ISLOTE



POZO EN LA ANTIGUA FÁBRICA DEL ISLOTE DEL REY



VISTAS DE LA ANTIGUA FÁBRICA DEL ISLOTE DEL REY

## Islote del Rey(P4)

Este Islote está justo frente al puerto de Bissau. Para llegar aquí se debe tomar una piragua en el pequeño puerto detrás de la Aduana y hacer un viaje de 10 minutos hasta el destino. El precio del viaje debe ser negociado antes de la salida, pero un viaje para ir y regresar de piragua sin otros clientes, al precio de 2015, no deberá ultrapasar los 7500 Francos CFA. En el Islote del Rey, se puede encontrar una construcción en avanzado estado de degradación que ha sido una unidad industrial de excelencia en la segunda mitad del siglo XX. Aquí se pelaba la *mancarra* (cacahuete), se producía aceite de cacahuete, aceite de palma, se pelaba el arroz y con las cáscaras y residuos se producía la energía que alimentaba a la isla. Los productos aquí procesados se enviaban por mar a otros puntos de Guinea-Bissau y para exportación. Hoy en día restan las ruinas y un encargado por la fábrica que guía a los visitantes por caminos tomados por hierbas altas y muestra la *Tabanca* de los que quedaron allí después del cierre de la fábrica. Es una *Tabanca* muy pobre que vive esencialmente de la seca del Bagre (pescado) que las mujeres venden todos los días en Bissau y se compone de una gran multiplicidad étnica, resultado de una comunidad creada con base en la clase trabajadora contratada para trabajar en la fábrica.

## Avenida Amílcar Cabral (P5)

Una de las principales arterias de la ciudad, que empieza en el puerto Pidjiguiti y termina en el Palacio Presidencial, pide un paseo a pie para mejor apreciar la arquitectura predominante.

Saliendo del puerto, encontramos al lado derecho el **Ministério da Justiça**, un edificio de arquitectura de inspiración grecorromana, seguido por la antigua **Pension de Dona Berta** con un amplio balcón con elementos de hierro, un trabajo inspirado en Gustave Eiffel. También en el lado derecho está la **Sé Catedral de Bissau**, una obra de 1945 diseñada por el arquitecto João Simões y los antiguos almacenes Nunes e Irmão, en la actualidad el **Hotel Coimbra & SPA**. En frente a la Catedral está el **Edifício dos Correios** (Correos) de Guinea-Bissau, una obra de 1955 y más adelante, también en el lado derecho, la antigua sede de la União Desportiva Internacional de Bissau (**UDIB**), dónde antes estaba el cine de la ciudad.



ANTIGUA PENSION DE DONA BERTA



SÉ CATEDRAL DE BISSAU



EDIFÍCIO DOS CORREIOS



CASA NUNES & IRMÃO Y HOTEL COIMBRA & SPA



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA



### **Praça dos Heróis Nacionais (P6)**

Aquí, en esta plaza, centro de la ciudad, se encuentra un monumento en el centro de la **glorieta en homenaje a Maria da Fonte**, de 1941, e un templete. El **Palacio Presidencial**, una obra originalmente diseñada en 1945 en la entonces Guinea Portuguesa fue reconstruido recientemente después de haber sido fuertemente bombardeado y dañado en la guerra que comenzó el 7 de junio de 1998 y es la residencia oficial del Presidente de la Republica. El edificio en el lado derecho del Palacio, también en esta plaza, es la anterior “Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Bissau”, una majestuosa obra diseñada por Jorge Chaves a finales de 1940. Ahora es la **sede del PAIGC**, actualmente el mayor partido político en Guinea-Bissau. La Plaza se llena los fines de semana de familias de paseo, niños jugando, parejas jóvenes de coqueteo en los bancos de jardín, actividades recreativas y también funciona como punto de cita de los jóvenes entusiastas del *Wi-Fi* gratuito, allí recientemente disponible.



### **PALACIO PRESIDENCIAL**



## Saliendo del centro Otros barrios (P7)

Saliendo un poco del centro antiguo de la ciudad, encontramos la **Rotonda Che Guevara** (P7a) dónde está el Centro Cultural Francés, el **Mercado Municipal** (P7b) en la calle Vitório Costa, funcionando en instalaciones provisionales tras el incendio que en 2006 destruyó el mercado de la ciudad, el **Estádio Lino Correia**, de 1946, en la Avenida Francisco Mendes (P7C), el **Centro Cultural Português** (P7d) en la Avenida Cidade de Lisboa o el **Edificio da Meteorologia**, una obra diseñada por Lucínio Cruz en 1952, ubicado en la calle do Brasil (P7e). El **Palácio Colinas de Boé** (P7f), sede de la Assembleia Nacional Popular, también conocido como Palácio do Povo y construido en 2005 está al lado del **Centro Cultural Brasileiro** (P7g) y seguido de la **Mãe de Água** (P7h), glorieta donde está el reservatorio de agua de 1947 que suministraba a la ciudad de Bissau e que funciona hoy en día como un centro de circulación de toca-tocas, de divulgación de campañas electorales y para carteles informativos de todo lo que pasa en Bissau.



ROTONDA CHE GUEVARA



MERCADO MUNICIPAL



PALACIO COLINAS DE BOÉ



CENTRO CULTURAL PORTUGUÊS



MÃE DE ÁGUA

## **Mercado de Bandim (P8)**

En la Mãe de Água comienza el más grande mercado de calle de Guinea-Bissau, el **Mercado de Bandim**. Este mercado, que remonta a 1960, ocupa tiendas y almacenes de un lado al otro de la Avenida y cada centímetro de suelo es utilizado por vendedores de todo lo imaginable: frutas, verduras, electrodomésticos, medicamentos, ropas, telas tradicionales, zapatos, droguería, herramientas y artículos de cuero, carne, pescado, cereales, o sea, todo lo que desee lo encontrará sin duda en el mercado de Bandim.

**MERCADO DE BANDIM**



## Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria (P9)

En la avenida que lleva al aeropuerto, una distancia de 7,5 kilómetros, empezamos a entrar en los barrios periféricos y extremadamente poblados de Bissau, como el Barrio da Ajuda, el Barrio Militar o el Barrio do Quelelé. Sin salir de esta avenida con dos pistas a cada lado (y muchas veces tres!), y tras pasar la Rotonda da Chapa de Bissau, se puede encontrar a la derecha la **Gran Mezquita de Bissau**. Más adelante, a la izquierda, la **Embajada de la Unión Europea** y de algunos países, la sede del BCEAO (Banco Central dos Estados da África Occidental), el Palácio da Justiça (en fase de terminación) y el reciente complejo de la oficina del Primer Ministro y de algunos de los ministerios del gobierno – la **Primatura**. Al llegar al Aeropuerto Internacional Osvaldo Vieira está la **estatua de Amílcar Cabral** en una amplia rotonda, un espacio muy frecuentado los fines de semana por los jóvenes de la capital, para actividades deportivas.

La **Volta de São Paulo**, una carretera que se recuperó parcialmente y que funciona como una circular exterior para llegar a la ciudad, permite una hermosa vista de las bolanhas que existen en las afueras de Bissau, hacer una visita al populoso Barrio de Antula y llegar finalmente a la Aduana y al casco antiguo de la Capital.



ROTONDA DEL AEROPUERTO, ESTATUA DE AMÍLCAR CABRAL



GRAN MEZQUITA DE BISSAU



PRIMATURA



VOLTA DE SÃO PAULO

## PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA “KAU DI CATCHU KU KAU DI PECADUR”

El futuro parque urbano para la naturaleza y el ocio, entre el Hotel Ancar y la Marina, que será ejecutado por la ONG Monte y por el Ayuntamiento de Bissau, dirigido a la rehabilitación de una zona húmeda urbana en el corazón de la ciudad de Bissau, y que será una realidad a partir de mayo de 2016. Este Parque para la Naturaleza y el Ocio contará con dos zonas distintas: una zona natural, dedicada a la conservación de la biodiversidad, a la concienciación ambiental y a la educación y otra dedicada al ocio, en particular a través de observatorios de fauna y de flora, de paseos, de la práctica de ejercicio físico (pista de carreras alrededor de todo el perímetro de este espacio), y la creación de una cafetería. Este proyecto, cofinanciado por la UE, tiene como objetivo contribuir a un mejor conocimiento de la importancia de los recursos naturales y de la biodiversidad, para su buena gestión y conservación.



## TRADICIONES

El Carnaval es una fiesta de gran tradición en Guinea-Bissau y, en particular, en Bissau. La vida de la ciudad paraliza durante tres días para ver desfilan los grupos de todo el país y de todas las etnias. Es un fenómeno etnográfico de gran significado, en el que todas las tradiciones más establecidas salen a la calle para mostrarse y marchar con orgullo en las avenidas de Bissau, participando en el concurso organizado por las autoridades locales.

## DÓNDE COMER

EN BISSAU EXISTEN VARIADOS RESTAURANTES CON UNA GRAN VARIEDAD DE TIPOS DE COCINA Y DE GRAN CALIDAD. INDICAMOS AQUÍ LOS RESTAURANTES QUE CREEMOS SER DE CONFIANZA.

### RESTAURANTE A PADEIRA AFRICANA

Rua M. N' Guabi, 30A – cocina internacional y guineana. Conocido por sus platos tradicionales portugueses.

Tel.: (+245) 955 681 577

**R1**

### RESTAURANTE ADEGA DO LOUREIRO

Rua Justino Lopes, 21 – cocina internacional y guineana. Platos a la parrilla.

Tel.: (+245) 966 558 025

**R2**

### RESTAURANTE COIMBRA

Avenida Amílcar Cabral - cocina internacional y guineana - en estilo *buffet*. Platos vegetarianos.

Tel.: (+245) 966 568 526

**R3**

### RESTAURANTE DON BIFANAS

Avenida da Unidade Africana – cocina internacional y guineana con estilo *gourmet*.

Tel.: (+245) 966 604 312

**R4**

### RESTAURANTE PAPA LOCA

Avenida Francisco Mendes – cocina internacional y guineana. Conocido por el pollo a la barbacoa.

Tel.: (+245) 955 507 020

**R5**

### RESTAURANTE HOTEL ANCAR

Rua Osvaldo Vieira, 10 – cocina internacional.

Tel.: (+245) 955 804 547

**R6**

### RESTAURANTE BISTRO

Rua Eng.º José Guedes Quinhones – cocina internacional, en particular pastas y pizzas en horno de leña y menú de cervezas belgas.

Tel.: (+245) 966 618 664

**R7**

### RESTAURANTE TAMAR

Rua 12 de setembro – cocina guineana. Música en vivo en los fines de semana con servicio de terraza. En Bissau Velho.

Tel.: (+245) 966 601 610

**R8**

### RESTAURANTE O QUINTAL

Av. Pansau na Isna – cocina internacional y guineana. Música en vivo en los fines de semana.

Tel.: (+245) 955 963 930

**R9**

### RESTAURANTE ALI BABA

Av. Pansau na Isna – barbacoa y comida libanesa.

Tel.: (+245) 966 610 000

**R10**

### RESTAURANTE O PORTO

Rua Severino Gomes de Pina – cocina internacional y guineana. Conocido por sus platos de pescado.

Tel.: (+245) 966 624 632

**R11**

### RESTAURANTE DAR ES SALAM

Rua Severino Gomes de Pina – cocina guineana, senegalesa.

**R12**

### RESTAURANTE ORIENTE

Avenida Amílcar Cabral – comida china.

**R18**

### RESTAURANTE KALLISTE

Avenida Domingos Ramos – cocina internacional y guineana. Pizzas.

Tel.: (+245) 955 124 953

**R13**

### RESTAURANTE DONA FERNANDA

Santa Luzia – cocina guineana. Conocido por la Bica a la parrilla de galina de cafríela. (Platos típicos)

Tel.: (+245) 966 795 000

**R14**

### RESTAURANTE RODAS NO AR

Aeroporto Osvaldo Vieira - cocina internacional y guineana. Servicio *buffet* al almuerzo.

Tel.: (+245) 966 239 386

**R15**

### RESTAURANTE ALMAGUI

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria – Cocina guineana y portuguesa.

Tel.: (+245) 966 611 094

**R16**

### A COZINHA DA TERRA

Avenida Caetano Semedo, Belém - cocina tradicional guineana y productos de la tierra.

Tel.: (+245) 966 616 799

**R17**

### RESTURANTE DA SENEGALESA

Rua Eduardo Mondlane - comida senegalesa y guineana. Conocido por sus platos de pescado.

**R19**

### RESTAURANTE BATE PAPO

Rua Eduardo Mondlane. Comida europea y guineana.

Tel.: (+245) 966 533 319

**R20**

## DÓNDE DORMIR

La ciudad de Bissau está servida por variados hoteles con precios adaptados a todas las bolsas. En Guinea-Bissau la clasificación de los hoteles no está regulada, por lo que hacemos una evaluación subjetiva, basada en los servicios facilitados por cada una de las unidades de hostelería.

### NOTA:



Aquí dejamos nuestra calificación con la relación precio/calidad puntuada con 3 baobás (buena), 2 baobás (mediana) y 1 baobá (básica).

#### **HOTEL COIMBRA & SPA** 🌳🌳🌳

Avenida Amílcar Cabral  
Tel.: (+245) 966 568 526  
email: contacto.bxo@gmail.com  
Habitaciones con aire acondicionado y mini bar, luz y agua 24h/día, Spa, gimnasio, librería, bar, restaurante, Internet, servicio de lavandería y tienda de artesanía. Servicio traslados al aeropuerto. En el centro de la ciudad, junto a la Sé Catedral.

**H1**

#### **HOTEL AZALAI** 🌳🌳🌳

Santa Luzia  
Tel.: (+245) 955 803 000  
Tel.: (+245) 955 803 004  
e-mail: rmc.bissau@azalaihotels.com  
www.azalaihotels.com.

Habitaciones con aire acondicionado y mini bar, luz y agua 24h/día, Spa, gimnasio, librería, bar, restaurante, Internet, servicio de lavandería, piscina, jardín. Servicio traslados al aeropuerto. A 5 minutos del centro de la ciudad.

**H2**

#### **HOTEL ANCAR** 🌳🌳🌳

Rua Osvaldo Vieira, 10  
Tel.: (+245) 955 804 547  
Hotel con aire acondicionado, luz y agua 24h/día, Internet, bar y restaurante. Servicio traslados al aeropuerto. En el centro de la ciudad.

**H3**

#### **HOTEL MALAIKA** 🌳🌳

Rua Osvaldo Vieira  
Tel.: (+245) 966 710 010  
Habitaciones con aire acondicionado, mini bar, luz y agua 24h/día, Internet. Servicio traslados al aeropuerto. En el centro de la ciudad.

**H4**

#### **APARTHOTEL SOLMAR** 🌳🌳

Rua Vitória Costa  
Tel.: (+245) 955 804 547  
Hotel con aire acondicionado, luz y agua 24h/día, Internet. Servicio traslados al aeropuerto. En el centro de la ciudad.

**H5**

#### **HOTEL LISBOA-BISSAU** 🌳🌳

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria  
e-mail: hotelisboabissau@hotmail.com  
Hotel con aire acondicionado, luz y agua 24h/día, Internet, piscina. Servicio traslados al aeropuerto. A 15 minutos del centro de la ciudad.

**H6**

#### **LEDGER PLAZA HOTEL BISSAU**

🌳🌳🌳

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria  
Habitaciones con aire acondicionado y mini bar, piscina, salón de conferencias, disco, jardín.

**H14**



**HOTEL BASSAMAR** 🏨

Avenida Pansau na Isna, Santa Luzia  
E-mail: hotelbassamar@gmail.com  
Habitaciones con aire acondicionado y mini bar, internet, bar y restaurante. Servicio trasladados al aeropuerto. A 5 minutos del centro de la ciudad.  
H7

**RESIDENCIAL ALMAGUI** 🏨

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria  
Tel.: (+245) 966 611 094  
Habitaciones con aire acondicionado, piscina, servicio de lavandería. A 20 minutos del centro de la ciudad, cerca del aeropuerto.  
H8

**HOTEL KALLISTE** 🏨

Avenida Domingos Ramos  
Tel. (+245) 966 765 662  
H9

**APARTHOTEL LOBATO** 🏨

Avenida Pansau na Isna  
Tel: (+245) 966 276 749  
Habitaciones con aire acondicionado e internet.  
Email: olgalobato5@hotmail.com  
H10

**APARTHOTEL JORDANI** 🏨

Avenida Pansau na Isna  
Tel.: (+245) 955 830 605  
H11

**APARTHOTEL TAMAR** 🏨

Rua 12 de setembro  
Tel.: (+245) 966 602 926  
H12

**PENSÃO CREOLA** 🏨

Avenida Domingos Ramos  
Tel.: (+245) 966 633 031  
Habitaciones con ventilador y casi todas con aseo compartido, servicios básicos.  
H13

**SALIR POR LA NOCHE:** la vida nocturna en Bissau es muy agitada. Siempre se encuentra una opción para oír música en vivo o bailar al sonido de los calientes ritmos africanos.

**INSÓNIAS**

Bar. Rua Maria Unguambe. Abierto de jueves a domingo. Música y ambiente internacional.

**KAIPIRINHA**

Bar. Av. Amílcar Cabral. Cierra al domingo. Terraza con ambiente variado, música africana, frecuentado por guineanos e internacionales.

**X CLUB**

Bar. Rua Osvaldo Vieira. Música y ambiente internacional. Abierto de miércoles a domingo.

**BALAFON**

Bar. Avenida Domingos Ramos. Abierto todos los días. Música y ambiente internacional.

**O FOGO**

Bar. Avenida do Brasil. Música en vivo con variados artistas guineanos. Abierto todos los días. Frecuentado por quien aprecia la música guineana.

**CAFÉ CAFÉ**

Bar. Bissau velho. Música en vivo a los fines de semana. Ambiente variado, frecuentado por guineanos e internacionales.

**TABANKA**

Discoteca. Rua Justino Lopes. Abierta de jueves a domingo. Música guineana y africana. Frecuentada por guineanos e internacionales.

**PLACK**

Discoteca. Rua do Bate Papo. Abierta de martes a domingo. Música guineana, africana e internacional. Frecuentada por guineanos e internacionales.

**SABURA**

Discoteca. Rua Ermelinda Gomes. Abierta todos los días. Música guineana y africana. Discoteca frecuentada por guineanos e internacionales.

**BAMBU**

Discoteca. barrio da Penha, Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria. Abierta todos los días. Música guineana y africana. Frecuentada especialmente por guineanos.



“TOCA-TOCA”, TRANSPORTES PÚBLICOS EN LA CIUDAD DE BISSAU

## TRANSPORTES

En Bissau hay cientos de taxis en constante movimiento, simplemente levante la mano y de inmediato paran para que entre. Los viajes son compartidos y los taxis paran hasta llenarse de personas que siguen la misma dirección. Los precios son muy bajos (entre 250 y 500 Francos CFA para las rutas en la ciudad). Otra alternativa durante el día son los “toca-tocas”, microbuses de transporte público que conectan los diferentes barrios de la ciudad a la Mãe de Água, junto al Palacio Colinas de Boé y a la zona del Matadero de Bissau.



## PUNTO DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

En el aeropuerto existe un punto de información turística. Recomendamos que colecte toda la información a su llegada ya que no hay una oficina de turismo funcionando en el centro de la ciudad. Otra alternativa es consultar la página del Ministerio de Turismo y Artesanía de la Guinea-Bissau: [www.goguine.com](http://www.goguine.com).

## ARTESANADO

Se puede encontrar el Mercado dos Coqueiros (mercado artesanal) ubicado provisionalmente en la Avenida Pansau na Isna, también en el Centro Artístico Juvenil en la carretera de Bissau al Aeropuerto, junto a Chapa, donde los jóvenes trabajan la madera en frente a nosotros y sus piezas son únicas y numeradas. Para aquellos que buscan artesanía de todo el país, la tienda Cabaz di Terra cuenta con una amplia variedad de artesanía guineana y está ubicada en Bissau Velho junto al Forte da Amura. Al lado de la Catedral también venden artesanía en la calle, pero parte de ella resulta ser de Senegal y de otros países africanos.





## REGIÓN DE BIOMBO

Esta región, la segunda más pequeña del país, es también denominada de “Tchon di Pépel” por la predominancia de la etnia Papel. Podrá decirse que Biombo es una de las regiones más ricas en términos de manifestaciones culturales ancestrales y de tradiciones animistas, en parte resultante del hecho de que en esta región están representadas variadas etnias - Balanta, Mancanha, Manjaca, Fula, Mandinga, Bijagós y Beafadas.

La proximidad del mar y del río Mansôa tiene gran influencia en el paisaje, dictando las variaciones territoriales según las mareas. Es una región conocida por sus extensas áreas de manglares, lo que la hace uno de los lugares preferidos para coger y degustar ostras. La zona de manglares es, por naturaleza, una zona de confluencia de aves que buscan estas aguas en la temporada migratoria. Las bolanhas y algunas playas, la floresta de palma, las sabanas, las plantaciones de anacardo y de caña de azúcar completan el paisaje de Biombo.

La región tiene además una amplia producción de productos tradicionales que después se venden en Bissau: producción de caña, de vino y de aceite de palma, de anacardo seco o destilado en vino, la herrería o la tejeduría.





## QUINHAMEL

Quinhamel es un pueblo a 37 km de Bissau, capital de la región de Biombo y con 43.000 habitantes. La carretera para llegar aquí desde la capital está en buenas condiciones y permite disfrutar de hermosos paisajes de manglares, bolanhas y árboles de anacardo. Al llegar al centro de la población, el mercado de calle llena por completo el borde de la carretera y, a veces la carretera. La plaza principal es amplia y un punto de concentración de jóvenes y familias que pasean distraídamente. Junto a esta plaza y tomando el camino de tierra (picada), se sigue por un camino vallado de centenarias ceibas ("poilões") que nos conduce a las orillas del río Mansôa, donde se puede tomar un refrescante baño o simplemente contemplar los hombres en la pesca, las mujeres cogiendo ostras o los niños jugando en el agua.



La etnia Papel, extremadamente animista, tiene una relación muy estrecha con la naturaleza y las *balobas* (santuarios) son los lugares sagrados por excelencia. Es posible visitar de cerca a algunos de estos santuarios y apercibirse de alguno Irã o artefacto allí existente, señalando el local. Esta región invita a los paseos a pie o al *trekking* en los circuitos adyacentes a los brazos de mar y ríos. Recomendamos ropa y zapatos cómodos y llevarse agua embotellada de reserva.





## Elementos históricos y a visitar en la región

### **Fábrica de tejeduría de Panu di Pinti**

La Artissal, una ONG ubicada a la entrada de Quinhamel, tiene como fin la formación y la promoción de la cultura regional y la producción y exportación de productos tradicionales de la región, incluyendo los paños de peine. Estos paños llevan mucho simbolismo. Sus tejedores son únicamente los hombres de la etnia Papel, que aprendieron el arte con sus padres o tíos y los paños se siguen haciendo con los mismos métodos tradicionales y los mismos telares, que también tienen un carácter sagrado y se pueden utilizar en rituales para curar algunas enfermedades. La tejeduría está considerada una actividad sagrada y el uso de estos paños es actualmente símbolo de estatus social. La oferta de un paño de peine se deberá considerar un honor. El uso de estos paños se generalizó en ceremonias y rituales, pero antes se utilizaban únicamente en funerales, ya que son piezas raras y valiosas.

En la sede de Artissal se pueden visitar las oficinas donde los artesanos trabajan los paños y donde se pasa esta tradición según las reglas ancestrales: de padre a hijo o de tío a sobrino.



PLAYA DE QUINHAMEL



TERRAZA OMAV



FÁBRICA DE TEJEDURÍA PANU DI PENTI



DESTILARIA DE MANUEL PORTUGUÉS



DESTILARIA DE MANUEL PORTUGUÉS

## Museo Papel

En este complejo de Artissal también se puede visitar un pequeño museo que muestra objetos y momentos de la cultura de la etnia Papel.

## Destilería de Manuel Portugués

Siguiendo el camino de tierra que da acceso a la sede de la ONG Artissal, llegamos a la destilería de un portugués que vive en Guinea-Bissau desde hace décadas y que todavía produce con métodos artesanales, pero a gran escala, aguardiente de caña, aguardiente de anacardo o aguardiente de miel.

Este sitio funciona todo el año y la producción depende de la materia prima típica de la época y se puede seguir todos los pasos de la producción, que sigue un método totalmente artesanal. La caña se planta y se cosecha en los campos próximos a la destilería, las mujeres hacen la extracción del caldo en la molienda. El mosto resultante pasa a continuación por un proceso de fermentación alcohólico que dependerá de la cantidad de azúcar añadido al caldo y sale del alambique para las cubetas donde se almacena antes de ser embotellado. Este espacio merece una visita.

## DÓNDE DORMIR

### COMPLEXO 7 DJORSON | ARTISSAL 🏠

Quinhamel  
Tel.: (+245) 966 604 078  
(+245) 966 094 001

### HOTEL MAR AZUL 🏠🏠

Giuseppe Maggio  
Tel.: (+245) 966 197 280

### CLASIFICACIÓN

🏠🏠 - BUENO / 🏠 - MEDIANO /  
🏠 - BÁSICO

## DÓNDE COMER

### ESPLANADA OMAÏ

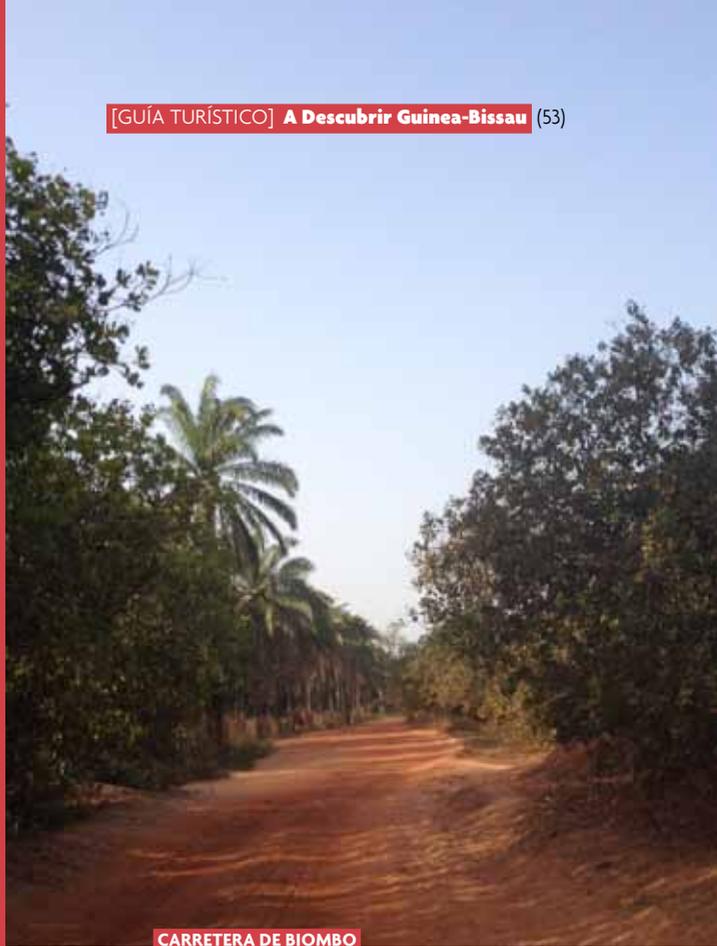
Servicio de *buffet* todo incluido con precio fijo, con las ostras como especialidad, en un hermoso escenario junto al río. Abierto los fines de semana y festivos.  
Tel.: (+245) 955 532 974

### NELSON

Especialidad: ostras, en un ambiente pintoresco junto al río. Abierto los fines de semana y festivos. Es necesario reservar.  
Tel. (+245) 966 672 839

### MAR AZUL

Hotel y restaurante que tiene como especialidad las ostras y la comida italiana.  
Giuseppe Maggio:  
Tel.: (+245) 966 197 280



CARRETERA DE BIOMBO

## BIOMBO

Siguiendo en frente después del pueblo de Quinhamel, por una carretera de tierra durante aproximadamente una hora, se llega a una playa que no tiene nada extraordinario pero el viaje merece la pena por el paisaje que bordea la carretera: pequeñas *tabancas* con casas cubiertas por techos de paja, la gente sentada a la sombra del *poilão* (ceiba), una laguna llena de pájaros, bolanhas y verde hasta el límite del horizonte. Aquí, en Biombo, se puede tomar una piragua motorizada para las diversas islas o el barco a la Isla de Keré.

## PLAYA DE PIQUIL

La zona de manglares domina la región y las infraestructuras existentes no facilitan el acceso a esta playa. Su visita se tendrá que hacer por el río en un barco a motor o canoa. La ciudad más cercana a esta playa es Ondame. La distancia entre Quinhamel y Ondame es de unos 20 km, pero la carretera es en picada, con la excepción de los 3 primeros kilómetros.

## PRÁBIS Y PLAYA DE SURU

La playa de Suru está a unos 20 Km de Bissau y se sale de la capital hacia Prábis, y la distancia entre Prábis y la playa de Suru no es larga. Los accesos incluyen carretera asfaltada y carretera en picada. Suru es la playa más cerca de la capital y es considerada por los habitantes de Bissau como un lugar de descanso. Se trata de una playa de arena desierta donde podrá bañarse y también observar las aves migratorias que aquí pasan.

## SAFIM

Un pueblo con cerca de 18.000 habitantes que es una visita casi obligatoria para aquellos que desean conocer el país y seguir hacia el norte, el sur o hacia el este. La población hace su vida alrededor de la carretera que allí pasa, con un mercado y pequeños comercios en los bordes de la carretera. En la bifurcación que permite seguir hacia la derecha con destino a Mansôa, Bafatá, Buba y Gabú o hacia la izquierda, dirección Bula, Canchungo, Cacheu, São Domingos o Ziguinchor, existe en el centro una pequeña capilla católica.



## DÓNDE COMER

### “ORELHA”

Especialidad: ostras. Barbacoa y pescado bajo el mango.  
Tel.: (+245) 966 966 612

## DÓNDE COMER

### MARISQUEIRA DE SAFIM

Comida guineana. Buffet a los domingos.  
Tel.: (+245) 966 506 312 | (+245) 955 977 788

### RESTAURANTE NOVO PLANETA

Comida guineana | Tel.: (+245) 955 535 311





**MANGLARES DE CACHEU**



**MANGLARES DE CACHEU**



**ROTONDA DEL PUERTO, CACHEU**





**PUERTO DE CACHEU**



**FUERTE DE CACHEU**



**CACHEU**

## REGIÓN DE CACHEU

La Región de Cacheu tiene cerca de 185.000 habitantes y está ubicada en la parte noroeste del país. Rodeada por mar y rías, esta región es cruzada por el Río Cacheu, uno de los más importantes de Guinea-Bissau y comprende los sectores de Cacheu (capital de la Región), Canchungo, Caió, Bula, Bigene y São Domingos.

### CIUDAD DE CACHEU

Esta ciudad está ubicada a aproximadamente unos 100 Km de Bissau, en una carretera asfaltada y en estado aceptable. Cuando aquí llegamos somos transportados en el tiempo hasta los siglos del tráfico de esclavos y de las feitorias.

Cacheu fue la capital en los tiempos coloniales y, según los historiadores, la primera feitoria portuguesa de la que es actualmente Guinea-Bissau. Creada en 1588, fue el centro de comercio de esclavos y allí nació en mayo de 1656 la Companhia de Cacheu e Rios. En 1879, con la creación de la provincia de la Guinea Portuguesa, deja de estar bajo la dependencia de Cabo Verde.

## Elementos históricos y a visitar en la región

### Fuerte de Cacheu

En 1588 se construyó el Fuerte de Cacheu, a petición del caboverdiano Manuel Lopes Cardoso que recibe autorización de la Corona Portuguesa y del Régulo Chapaia para organizar la defensa contra los ataques de los corsarios que amenazaban la región. Este Fuerte tenía gran utilidad al favorecer el control del río y naturalmente, la entrada y salida de buques en la barra.

En términos arquitectónicos, el Fuerte tiene una planta rectangular de 26 m de largo por 24 m de ancho con baluartes en los ángulos simétricos respecto a las laterales. Las murallas son de piedra de mortero con 4 m de altura y aquí encontramos 16 cañones aún en sus posiciones defensivas originales.

Dentro del Fuerte se alojan, sorprendentemente, varias estatuas de los navegadores y héroes de los descubrimientos portugueses que vinieron de varias partes de Guinea-Bissau, en dónde habían sido colocadas durante el “Estado Novo” portugués y posteriormente destronadas de las plazas donde fueron erigidas, en la fase de la post-independencia. Así, podemos encontrar las grandes estatuas de los primeros europeos que llegaron en Guinea el siglo XV – Diogo Gomes (el primer explorador portugués a navegar las aguas del río Geba), Nuno Tristão (según los historiadores fue posiblemente este el primer navegador a llegar a la que hoy se llama Guinea-Bissau), Teixeira Pinto, el “pacificador” de Guinea, así como el primer gobernador de la Praça de Cacheu, Honório Barreto, nacido en Cacheu en 1813, hijo de João Pereira Barreto (Gobernador de Guinea entre 1830-1859) y de Rosa de Carvalho Alvarenga (Dona Rosa de Cacheu). El Fuerte está habitualmente cerrado pero es posible solicitar que abran la puerta para una visita. Se recomienda una pequeña propina en el final de la visita a Señor Caminho (+245) 955 907 341, responsable por cuidar este espacio.



FUERTE DE CACHEU



CACHEU



FUERTE DE CACHEU



FUERTE DE CACHEU



## **Santuario de Nossa Senhora da Natividade**

Esta Iglesia, dedicada a Nossa Senhora da Natividade, patrona de Cacheu, fue la primera iglesia portuguesa edificada en África Occidental, y es un memorial a la llegada en Cacheu de los primeros misioneros franciscanos, en 1660. Aún está funcionando y allí se celebra la homilía dominical. Es una iglesia austera pero que merece una visita, aunque es notorio que las paredes empiezan a ceder a la presión de la humedad y del tiempo. Anualmente, en diciembre, se hace una gran peregrinación nacional hasta este Santuario, en la que hoy se conoce como la más grande manifestación de religiosidad católica popular en Guinea-Bissau. Para visitar su interior le aconsejamos preguntar en la comisaría de policía (al lado) dónde encontrar el responsable por las llaves de la iglesia.



**SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DA NATIVIDADE**

## **Padrão (monolito de piedra rematado por una cruz que llevaba grabadas las armas portuguesas y una inscripción) en la Rotunda de lo puerto**

La avenida que lleva al puerto, con una separación central y dos pistas, termina en una rotonda en la que podemos encontrar un padrão de las conmemoraciones Henriquinas, con fecha de 1960 y que se atribuye al escultor Severo Portela.



**PADRÃO EN LA ROTUNDA DE LO PUERTO**

**MEMORIAL A LA ESCLAVATURA**



PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA  
**CACHEU, CAMINO DE ESCLAVOS**

La promoción del patrimonio histórico y cultural de la ciudad de Cacheu y la dinamización de la economía de la región son los principales objetivos de este proyecto concebido por la ONG “Acção para o Desenvolvimento” y financiado por la Unión Europea. El proyecto cuenta con un presupuesto total de 577 mil euros con el 90% financiado por la UE. Una de las acciones actualmente en comienzo de ejecución es la creación de un Memorial da Escravatura (memorial a la esclavatura) que tiene como objetivo difundir la cultura y la historia de Cacheu. El objetivo general del proyecto es promover la cultura, el patrimonio histórico y las manifestaciones culturales como un medio de desarrollo económico, y la promoción de una cultura de paz a través del pluralismo cultural, del diálogo intercultural y de la construcción de nuevas identidades y ciudadanías. El objetivo a medio plazo es la producción artesanal y artística, la organización de recorridos turísticos históricos, culturales y ambientales, la creación de condiciones de alojamiento, restauración, formación de jóvenes y de mujeres, lo que permitirá un impacto positivo en la reducción de la pobreza en la región de Cacheu. Página: [www.cacheu.adbissau.org](http://www.cacheu.adbissau.org).

## Parque Natural de Manglares del Río Cacheu

El Parque Natural de Manglares del Río Cacheu es el más grande zona de manglares de África Occidental y un santuario ecoturístico a no perderse. Tomando el barco en el puerto de Cacheu, es posible hacer una incursión por los brazos de los ríos con el mismo nombre, con 150 km de largo y en su mayoría navegables, por exuberantes manglares verdes llenos de ostras en sus raíces, ver la población en la pesca artesanal en las piraguas y observar una gran diversidad de fauna. Entre las especies más comunes del parque está el cocodrilo (*Crocodylus niloticus*), la Pitón africana (*Python sebae*) - conocida aquí como irã cego – la ardilla gambiana (*Heliosciurus gambianus*), el antilope bosbok (*Tragelaphus scriptus*), la magosta (*Herpestes paludinosus*) o el facóquero oriental (*Phacochoerus aethiopicus africanus*).

Una de las atracciones del parque es la observación de aves, proporcionada por las más de doscientas aves existentes, incluyendo pelícanos, flamencos y muchas aves limícolas migratorias. Encontramos también en esta zona el cálao abisinio (*Bucorvus abyssicus*), o el ganso espolonado (*Plectropterus gambensis*).

A nivel acuático, y al ser un estuario, aquí nacen y crecen camarones. El bagre, la carpa, la barracuda (*Psittacus*), la corvina (*Cilus gilberti*), la lisa (*Mugil cephalus*) son los peces más comunes. El hipopótamo (*Hipopotamus amphibius*) y el manatí (*Trichechus senegalensis*) también habitan esta región.

Hay variados circuitos posibles y con diferentes precios, tomando en cuenta las distancias. El corto recorrido que conecta Cacheu a São Domingos tarda aproximadamente una hora. La parada en São Domingos permite un paseo por las calles de la ciudad que, aunque poco tiene de relevante para visitar, tiene un mercado de artesanía local que es interesante. Este mercado no tiene ningún día establecido, ya que depende del calendario Felupe, el grupo étnico dominante en esta región.

El circuito más completo pasa por Elia (pueblo que tiene como característica las cabañas de dos plantas) y por Jobel, una *tabanca* conocida como si fuera una pequeña Venecia, donde la gente se desplaza en canoa por los cauces de los ríos. También se puede extender el paseo en barco hasta Poilão de Leão, una *tabanca* donde es probable que se vean los hipopótamos.





### **Algunos de los puntos de interés para visitar en las tabancas en el norte**

Ver de cerca las técnicas tradicionales de la recolección de madera de tarrafe para su uso en viviendas en Elalab, las particularidades de la etnia Felupe, los rituales animistas o las ceremonias tradicionales. Respecto a la arquitectura, se destacan las técnicas y los materiales de construcción de las viviendas, los utensilios artesanales del local, como la madera o la arcilla.



### **Algunos de los puntos de interés para visitar en las tabancas del sur**

La fauna y la flora y la singularidad del paisaje circundante. Tienen una ubicación privilegiada para la observación de vida animal.



La gestión y la protección de los recursos naturales se hacen a menudo con la participación activa de las poblaciones residentes, como es el caso de la zona Cabiana, con su floresta sagrada.



Para estos paseos, contacte por favor el IBAP en Bissau (Avenida Don Settimio Arturro Ferrazeta, C.P. Bissau), contacte la ONG Monte ([www.monte-ace.pt](http://www.monte-ace.pt)) o el operador Osseh'mene Tours & Souvenirs: Tel. (+245) 955 359 818 | (+245) 969 271 705

PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA

## **CACHEU, GESTIÓN SOSTENIBLE DE LOS RECURSOS FORESTALES EN EL PARQUE NATURAL DE MANGLARES DEL RÍO CACHEU**

Este proyecto, llevado a cabo por la ONG Monte en colaboración con el Instituto da Biodiversidade e Areas Protegidas (IBAP) de Guinea-Bissau, tiene como fin garantizar la conservación y valoración de la biodiversidad de este parque en beneficio de la región de los 8.000 habitantes de la región de Cacheu y tuvo un apoyo de dos millones de Euros por parte de la UE, o sea, el 80% del monto total del proyecto. De entre los objetivos a alcanzar está el fortalecimiento de la intervención del IBAP en la gestión del Parque Natural de Manglares de Cacheu, la valoración de los recursos forestales, la promoción del ecoturismo, con la asignación de alojamiento para acoger a los turistas en el Parque, la identificación de rutas para observación de especies vegetales y animales, o la creación de un fondo de apoyo a las iniciativas comunitarias que contribuyan a la calidad de vida, acciones de sensibilización y de educación ambiental dirigidas a los niños y a los jóvenes. Página: [www.monte-ace.pt](http://www.monte-ace.pt)

## **DÓNDE COMER**

### **CONTENTOR DA GABRIELA CARVALHO**

Puerto de Cacheu  
Tel.: (+245) 966 251 010  
Llamar con antelación para  
reservar.





**CARRETERA DE CANCHUNGO**



**AVENIDA PRINCIPAL DE CANCHUNGO**



**IGLESIA DE CANCHUNGO**



**"MÃE DE ÁGUA" (RESERVATORIO DE AGUA) DE CANCHUNGO**

## **CANCHUNGO**

La llegada a esta ciudad, que está a 79 kilómetros de Bissau, y casi a mitad camino entre la capital y la ciudad de Cacheu, se hace por una carretera bordada de frondosos árboles que dan sombra y una belleza especial a la entrada de Canchungo. La visita a esta ciudad merece la pena por su arquitectura colonial, está un poco degradada, es cierto, pero nos da una idea de la grandiosidad de la que fue sin duda una ciudad hermosa. La rotonda en el centro del pueblo, en la que podemos encontrar artesanos vendiendo cerámica, textiles Manjacos y cestas producidas en esta región, marca el comienzo de un viaje que nos lleva a través de una amplia avenida con dos pistas en cada sentido y un separador central donde aún podemos encontrar lámparas públicas, rastros de una ciudad que benefició de electrificación y alumbrado público permanente.

En esta avenida encontramos el **depósito de agua de 1946**, la escuela primaria con fecha de 1947, la **Iglesia** que tiene en su interior paneles de azulejos de la Fábrica de Loiças de Sacavém de 1943, casas con grandes balcones hacia la carretera principal, el antiguo **Cinema Canchungo** y la casa del Comité de Setor, en la rotonda donde está también la antigua Casa del Gobernador, adyacente a un cuartel. El mercado se hace a lo largo de toda la avenida y da mucha vida y color a la ciudad.



**ANTIGUO CINE CANCHUNGO**



**ROTONDA DE CANCHUNGO**



**CASA TIPO COLONIAL**



**SEDE DE LA ADMINISTRACIÓN DEL SECTOR DE CACHUNGO**

## DÓNDE COMER

### **CASA MONTEIRO**

Avenida Titina Silá  
Tel.: (+245) 966 700 931  
Comida caboverdiana y guineana.

### **GAMAL'S SAFARI LODGE**

Entrada en la picada junto a Aldeia SOS - Comida guineana y libanesa. Llamar con antelación para reservar.  
Tel.: (+245) 966 450 000  
[www.gamalsafarilodge.com](http://www.gamalsafarilodge.com)  
Email: [gamcha2011@hotmail.com](mailto:gamcha2011@hotmail.com)

### **CASA CANCHUNGO**

Tel.: (+245) 955 651 272  
[www.casacanchungo.com](http://www.casacanchungo.com)  
Llamar con antelación para reservar.

## DÓNDE DORMIR

### **GAMAL'S SAFARI LODGE** 🏠🏠🏠

Entrada en la picada junto a Aldeia SOS - Habitaciones con aire acondicionado. Llamar con antelación para reservar.  
Tel.: (+245) 966 450 000  
[www.gamalsafarilodge.com](http://www.gamalsafarilodge.com)  
Email: [gamcha2011@hotmail.com](mailto:gamcha2011@hotmail.com)

### **CASA CANCHUNGO** 🏠

Canchungo. Pequeña estructura hotelera ecológica, con habitaciones sencillas.  
Tel.: (+245) 955 651 272  
[www.casacanchungo.com](http://www.casacanchungo.com)

### **CLASIFICACIÓN**

🏠🏠🏠 - BUENO / 🏠🏠 - MEDIANO / 🏠 - BÁSICO

## CAIÓ

Al llegar nos encontramos con una gran rotonda y a su alrededor sigue toda la vida de la localidad. Allí están los edificios administrativos, la policía, el centro médico y el mercado. Caió tiene dos islas con interés turístico: Pecixe y Jeta, totalmente salvajes con playas de atractiva belleza que invitan a una visita.

La **Isla de Pecixe** cuenta con extensos arenales de fina arena blanca y playas paradisíacas bordeadas de palmeras y pequeñas dunas de arena. Pecixe, como de hecho toda la región de Cacheu, es habitada principalmente por la etnia Manjaca, fuertemente animista, lo que hace que esta isla sea rica en ceremonias y rituales sagrados que se hacen al principio y al final de las cosechas y en muchas otras circunstancias. Para llegar aquí se puede coger el barco en Ponta de Pedra (a cerca de una hora por camino de tierra desde Canchungo) o una piragua desde Ponta Biombo (no es aconsejable por sus corrientes y mareas peligrosas). Para una visita facilitamos el contacto de la Associação Pilil Alil - Presidente: Júlio Pinto Alves. Tel.: (+245) 966 672 620 | (+245) 955 271 940.

También en la **Isla de Jeta** se pueden encontrar playas con extensos arenales blancos (cerca de 7 Km) y aguas cálidas. Se puede llegar aquí en piragua desde Caió o desde Ponta Biombo.

Nota: Para cualquiera de las islas se debe llevar una tienda de campaña, agua embotellada, comida, repelente de insectos y también ropa y zapatos cómodos.

PLAYA DE PECIXE



## BULA

Bula es una ciudad a 37 Km de Bissau sin gran importancia turística, pero destacamos el extenso mercado siempre lleno y que llena las calles de gente, animales y mostradores de productos a lo largo de todo el pueblo.

## SÃO DOMINGOS

Está a 123 km de Bissau, en carretera asfaltada y en relativo buen estado. São Domingos es la ciudad fronteriza con Ziguinchor, Senegal. Aquí existe un mercado que tiene artesanado utilitario Felupe, cucharas, ollas, machetes y merece una breve visita. El puerto, aunque deteriorado, cuenta con una agradable vista de las tarrafes del Parque Natural de Cacheu y permite captar bellas imágenes de la puesta del sol.

## DÓNDE COMER

### FATUMATA E OCTÁVIO

Junto al puerto de São Domingos.

Tel: (+245) 966 642 205

(+245) 966 617 996

## DÓNDE DORMIR

### FATUMATA E OCTÁVIO

Junto al puerto de São Domingos.

Tel: (+245) 966 642 205

(+245) 966 617 996

### CASA DE PASSAGEM DA

### AD – ACÇÃO PARA O

### DESENVOLVIMENTO

E-mail: [ad.gbissau@gmail.com](mailto:ad.gbissau@gmail.com)

Página: [www.adbissau.org](http://www.adbissau.org)

## CLASIFICACIÓN

👤👤👤 - BUENO / 👤👤 - MEDIANO /

👤 - BÁSICO

## PUERTO DE SÃO DOMINGOS



## VARELA

Varela está a 175 km de la capital, Bissau. Llegando a São Domingos, y en lugar de seguir la carretera asfaltada a Senegal, se entra en una picada de 53 Km que lleva a la playa continental más hermosa de Guinea-Bissau. La carretera, aunque no está en las mejores condiciones, merece la pena por el paisaje de floresta densa en algunas partes, otras de bolanhas, pasando por algunas palmeras y es posible cruzarse con monos, vacas, roedores (*Xerus erythropus*), además de algunas *tabancas* que rodean la carretera. A 12 km de Varela se cruza la población Susana, en la que se puede ver alguna vida, un pequeño cuartel, un centro de salud y una Misión Católica instalada ahí desde hace muchos años. Existe también en esta carretera un pintoresco puente de madera, que funcionó hasta principios de 2015, y que ahora fue sustituido por otro de hierro, al lado del anterior y sin ningún cuidado estético, pero con mayor seguridad.

Varela es una larga avenida de tierra, con casas de un lado y del otro y que conduce al mar. Esta región, predominantemente habitada por los Felupes (etnia guerrera por excelencia y que también predomina en la región de Casamansa) está a poca distancia de Senegal, es decir, separada por un estrecho brazo de mar.



CARRETERA DE VARELA



**PLAYA DE LOS PESCADORES**

## Elementos a visitar en la región

### Playa de los Pescadores

En la entrada de Varela, al lado izquierdo, y en una ruta peatonal de aproximadamente 10 minutos está la Playa de los Pescadores con una parte rocosa y un mar donde se tiene que recorrer muchos metros hasta quedar sin pie. Los Felupes, fuertemente animistas, abandonaron recientemente esta playa como puerto pesquero debido a la muerte de uno de los pescadores, que creen haber sido determinada por una maldición que cayó en esta playa. Por esto, es ahora principalmente usada para coger madera para hacer las comidas y también como playa y para disfrute de los pocos turistas que frecuentan esta zona. Recomendamos que asista a la puesta del sol.

**PLAYA DE VARELA**

### Playa de Varela

Continuando en frente hasta terminar la carretera se encuentra esta playa, con kilómetros de arena blanca y agua caliente, completamente salvaje y llena de árboles que casi entran en el mar. La erosión marina ha dañado esta naturaleza de modo desastroso en los últimos años, y esto es visible en los primeros metros de arena, donde el mar ya ha tomado algunas de las construcciones.

**PLAYA DE NIQUIM**

La **Playa de Niqim** está un poco más lejos del pueblo y sólo se puede llegar allí en 4x4 o caminando por la arena. Tiene una exquisita belleza, con sus pequeñas dunas de arena blanca. Continuando por el arenal (no se puede hacer la ruta en coche) durante más o menos una hora, llegamos a una laguna que suele estar llena de flamencos, pelicanos y otras aves. El silencio, la belleza y la tranquilidad de este lugar totalmente salvaje hace merecer la pena el paseo.

## Árbol Sagrado

En Varela podemos encontrar un árbol considerado sagrado por los residentes y donde se realizan generalmente ceremonias animistas. Es una palmera que “abrazó” otro árbol, dejando un círculo en el suelo esbozado por los troncos que es considerado suelo sagrado. Es tradición hacer un pedido y dejar una moneda/ofrenda en este sitio.



## PLAYA DE VARELA



## Museo

En Varela-lale hay un pequeño museo marino de responsabilidad de la ONG “AD - Acção para o Desenvolvimento”, integrado en la escuela de verificación ambiental allí existente.



**APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE**

## DÓNDE COMER

### APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

Comida italiana y guineana.

Tel.: (+245) 955 301373

(+245) 966 640180

[www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene](http://www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene)

Recomendamos llamar con antelación, para reservar.

## DÓNDE DORMIR

### APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

Bungalós con ventilador y luz 24h/24h

Tel.: (+245) 955 301373

(+245) 966 640180

[www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene](http://www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene)

Recomendamos llamar con antelación, para reservar.

### CLASIFICACIÓN

🌟🌟🌟 - BUENO / 🌟🌟 - MEDIANO / 🌟 - BÁSICO

### PUENTE DE MADERA EN LA CARRETERA DE VARELA





**PALOMAR EN EL JARDÍN PÚBLICO**



**CASAS DE BAFATÁ**



**CALLES DE BAFATÁ**



**VISTAS DEL PUERTO DE BAFATÁ**



**JARDÍN PÚBLICO DE BAFATÁ**

## REGIÓN DE BAFATÁ

La región de Bafatá tiene una ciudad con el mismo nombre como su capital. Es una región principalmente habitada por las etnias Fula y Mandinga. Hace frontera al norte con la República de Senegal, a oeste con la Región de Oio, a leste con la región de Gabú y al sur con las Regiones de Tombali y Quinara.

### CIUDAD DE BAFATÁ

Con cerca de 69.000 habitantes y ubicada a 150 km al este de Bissau, Bafatá es la segunda ciudad más grande del país en las orillas del Río Geba. Una ciudad con una gran marca colonial en su arquitectura y que se merece una pausa para una visita. Las calles con sus casas bajas invitan a un paseo. El 60% de la población es de etnia Fula y el 22,9% de etnia Mandinga.



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL



# Elementos históricos y a visitar en la región

## Calles de la ciudad

Es una pintoresca y animada ciudad y que vive alrededor de la carretera que conecta Bissau a Gabú y a la frontera. En la avenida que une la carretera principal al casco antiguo, al río Geba y al mercado podemos encontrar a la derecha la Iglesia Matriz de Bafatá de 1950, y en frente, la antigua casa del gobernador que ahora sirve como sede de la Región. Las casas de arquitectura colonial que no están degradadas funcionan con los distintos servicios administrativos. Junto al mercado está el antiguo cine, en una calle que aún permite que se vean las marcas de las diversas tiendas y almacenes allí existentes.



VISTAS DE LA AVENIDA PRINCIPAL DE BAFATÁ



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL



CASA-MUSEO DE AMÍLCAR CABRAL



IGLESIA MATRIZ DE BAFATÁ



MERCADO MUNICIPAL

## **Mercado central y Plaza com Busto de Amílcar Cabral**

El mercado central de Bafatá, recientemente reabierto, es una obra de estilo neo-árabe que se destaca en el paisaje arquitectónico de la ciudad. Las vendedoras y puestos de venta colocados en el exterior del recinto dan un bello entorno al espacio con la fachada principal como telón de fondo. Junto al mercado, en una pequeña rotonda, encontramos un busto de Amílcar Cabral, nacido en Bafatá, donde su padre (de Cabo Verde) estuvo destacado en esa época como maestro.

Junto al mercado hay un pequeño embarcadero en el río Geba, desactivado y degradado, pero con un hermoso paisaje y un jardín público donde podemos encontrar el pedestal al que ya falta parte de su historia - la estatua de João Augusto de Oliveira Muzanty, Gobernador de Bafatá entre 1906 y 1909. Se dice que fue para aprovechar el cobre, pero aún se puede encontrar grabado en la piedra el posible perfil de una figura histórica de la época colonial y las quinas (escudos) de la bandera portuguesa. Aquí, desde este jardín, se avista un bonito y antiguo palomar de puro estilo colonial portugués y en relativo buen estado de conservación.

## **Casa-museo de Amílcar Cabral**

Amílcar Cabral nació en Bafatá en 1924 y su casa fue transformada en 2011 en un museo creado con el apoyo de la UNESCO. Aquí se puede caminar por las habitaciones de la casa donde nació y vivió sus primeros años y visitar una exposición permanente de fotografías que dan testimonio de su trayecto como combatiente de la resistencia y fundador del PAIGC. La casa necesita algunas obras de mantenimiento y la acogida, a pesar de amable, presenta una clara falta de especialización en la información que facilita. La visita es gratuita, aunque no es sorprendente que le pidan ayuda para el mantenimiento de la estructura.

## **CAPÉ**

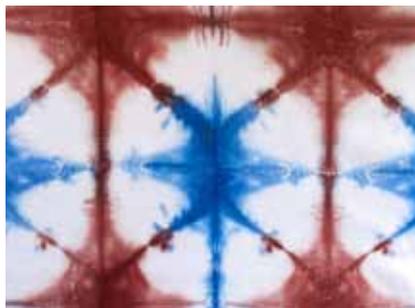
Dejando Bafatá por la carretera bordeada de casas que antes fue la pista de aterrizaje, se sigue por una carretera de tierra y se cruza el puente sobre el Río Geba que merece la pena una parada para algunas fotos de los manglares que bordean el río y para contemplar toda la belleza de este paisaje, que tiene la antigua ciudad de Bafatá como telón de fondo. Caminando unos 10 Km se llega a Capé, una propiedad privada donde se puede visitar una destilería de aguardiente y ver la belleza natural junto a un hotel que está actualmente cerrado.

## TABATÔ

Pueblo a unos 10 km de Bafatá cuyos residentes son conocidos por construir y tocar instrumentos tradicionales de la cultura Mandinga.

## TRADICIONES

Bafatá es una ciudad muy conocida por la producción de paños teñidos, de la cultura Soninké (de tipo “*tye and dye*”). Esta tradición entró en decadencia debido a la importación de productos más baratos procedentes de países vecinos, pero se está utilizando de nuevo y valorando como siendo una ventana de oportunidad para restablecer las tradiciones del teñido tradicional ejecutado por las etnias islamizadas de Guinea-Bissau.



## DÓNDE COMER

### PONTO DE ENCONTRO

Tel.: (+245) 966 921 690  
Comida típica guineana y portuguesa.

PROYECTO CON EL APOYO DE LA  
UNIÓN EUROPEA

## BAFATÁ, PAÑOS DE PONTE NOVA - TCHOSSAN SONINKÉ

La UE ha financiado la creación de un centro de teñido tradicional de paños en la ciudad de Bafatá con el fin de promover la cultura tradicional de teñido de paños y su comercialización, combatir la pobreza y dinamizar la formación y capacitación de las mujeres que trabajan en este sector. El proyecto, con un presupuesto de 552 millones de Francos CFA, fue financiado el 90% por la Unión Europea. Página: [www.divutec.org](http://www.divutec.org) | [www.unimos.org](http://www.unimos.org)



## BAMBANDINCA

Bambadinca es un pequeño pueblo con 32 000 habitantes en todo su sector y a 123Km de Bissau. Ubicado al oeste de Bafatá, toda su vida se hace al borde de la carretera donde está el mercado que atrae hasta aquí a muchos forasteros de las *tabancas* circundantes y hasta incluso de Xitole. Aquellos que llegan de Bissau tienen una vista fantástica de las bolanhas que bordean la carretera en ambos lados y donde se pueden ver grandes manadas de vacas deambulando por los verdes campos.

## XITOLE

El antiguo puente Marechal Carmona es un importante vestigio colonial que, aunque esté en ruinas, permite el acceso a un punto ventajoso para disfrutar del paisaje circundante.

## CUSSILINTA

Entre la ciudad de Bambadinca y Saltinho, muy cerca de Xitole, en un desvío de 3 Km señalado con una tosca placa de madera, puede encontrarse un pequeño paraíso de piedras y aguas calientes que son un verdadero jacuzzi natural. El río Corubal crea allí pequeñas cascadas y piscinas naturales para hacer las delicias de quien quiere pasar un buen rato de pura relajación. Este sitio es muy poco conocido y es raro ser molestado por otros turistas, excepto el 1 de mayo cuando muchos habitantes de la capital tienen la oportunidad de visitar este sitio. Y los residentes de la zona aprovechan para cargar un peaje para llegar al sitio. ¿Y por qué no?

## CUSSILINTA





## SALTINHO

Saltinho, a 175 km de Bissau es una otra zona del río Corubal donde podemos encontrar rápidos. Las cascadas resultantes de la formación rocosa que allí existe crean un efecto visual de gran belleza. Durante la temporada de lluvias el caudal aumenta tanto que, a pesar de oírse el ruido ensordecedor de las corrientes, la formación rocosa casi no se ve. Durante la estación seca, el caudal es inferior, la belleza es más grande y se puede tomar un baño en el río. Se recomiendan las zonas utilizadas por la población local y cierta cautela con las corrientes y remolinos que se forman allí. El puente sumergible de Saltinho, utilizado hasta 1955, ahora sirve principalmente las lavanderas que cada año allí están lavando ropas y secándolas en las rocas, lo que produce un efecto visual muy atractivo para fotos que resultan en un mosaico de notables colores. El puente de concreto reforzado que cruza el río invita a pasarlo a pie para disfrutar de los sonidos del agua corriendo rápido, el bullicio de las mujeres mientras lavan la ropa y los niños que pescan con línea. En una de la orillas está un antiguo cuartel portugués que se convirtió en una Posada. Aquí se puede comer, dormir e incluso solicitar una excursión a lo largo del río, pescar o cazar, además de poder tomarse un baño de río y descansar en las piedras negras y cálidas de las orillas del Río Corubal.





**POUSADA DO SALTINHO**

## DÓNDE COMER

### POUSADA DO SALTINHO

Tel.: (+245) 966 606 016  
Llamar con antelación, para reservar.

## DÓNDE DORMIR

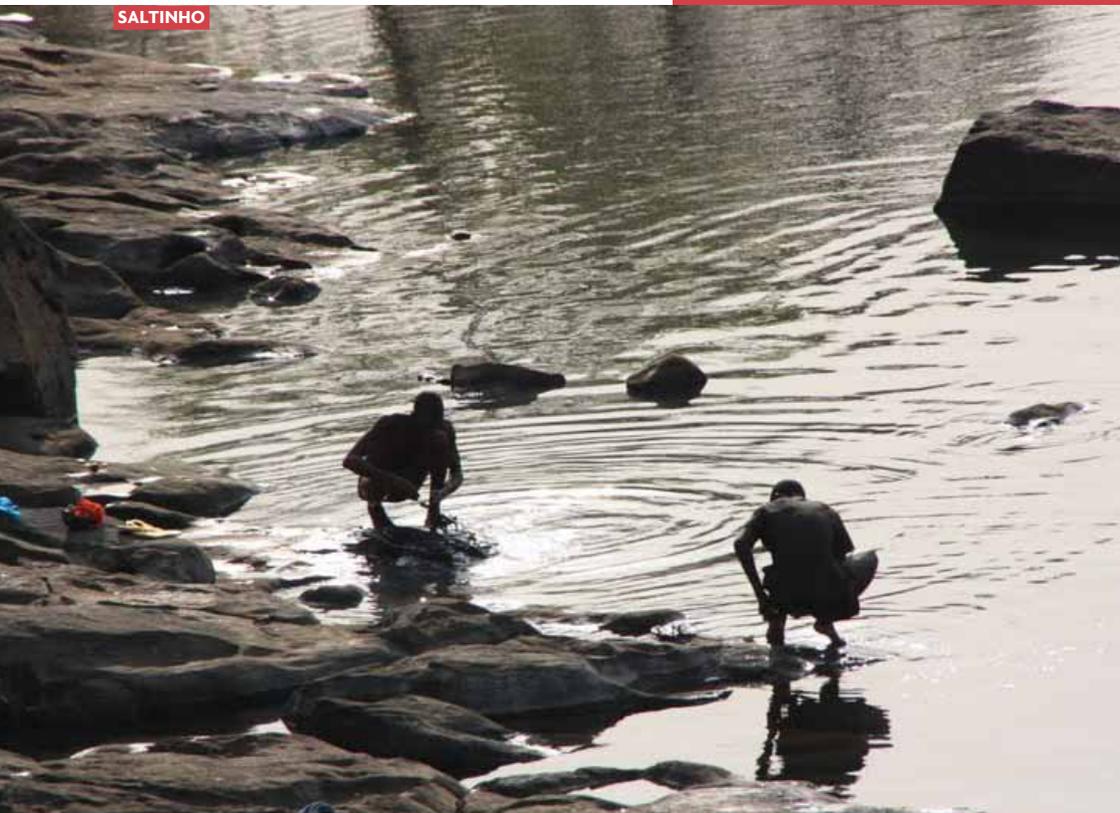
### POUSADA DO SALTINHO

Tel.: (+245) 966 606 016

### CLASIFICACIÓN

🌴🌴🌴 - BUENO / 🌴🌴 - MEDIANO /  
🌴 - BÁSICO

**SALTINHO**





## REGIÓN DE GABÚ

La región de Gabú se divide en cinco sectores: Boé, Gabú, Pirada, Pitche y Sonaco. Es la que está geográficamente más lejos de la capital del país y limita al norte con Senegal, al este con Guinea-Conakry y al sur con las regiones de Tombali y Bafatá. Las temperaturas son alrededor de 30 a 33 grados durante el día y entre 18 y 23 grados durante la noche. Esta región es extremadamente seca entre octubre y mayo, cuando empieza la temporada de lluvias. La vegetación es en su mayoría seca, con una floresta dispersa de sabana, aunque existen algunas zonas de floresta densa. Las principales actividades económicas de la región son el comercio, la agricultura y la ganadería, tradicionalmente practicada por los Fulas, uno de los grupos étnicos más representativos de la región. Gabú es un territorio pobre, pero la proximidad con Senegal y Guinea-Conakry rompen el aislamiento de la región respecto al resto del país y estimula el comercio.



## CIUDAD DE GABÚ

Gabú, una ciudad que está a poca distancia de la frontera de Guinea-Conakry y de Senegal, tiene alrededor de 42.000 habitantes y está a 263 km de Bissau. El viaje a la ciudad de Gabú se hace en carretera asfaltada, relativamente bien conservada. Sin embargo, los caminos adyacentes a los pueblos cercanos son, en su mayoría, caminos de tierra, algunos en muy mal estado. Durante la temporada de lluvias puede ser imposible llegar a algunas *tabancas*.

La ciudad fue la capital del antiguo reino mandinga de Kaabu (Ngabou o N'Gabú). Su pueblo era originario de Mandé, el actual Malí y parte de Guinea-Conakri. Este reino existió entre 1537 y 1867 en la entonces llamada Senegambia, una región que se extendió desde el noreste de la actual Guinea-Bissau, pero que también se extendía a Casamansa, en Senegal. Antes de esto Gabú era una ciudad vasalla del Imperio de Malí y se independizó con la decadencia de este imperio. El entonces gobernador de Gabú, Sama Koli, se auto-proclama rey, mantiene el legado cultural de Malí y establece relaciones comerciales con los portugueses. A principios del siglo XIX la etnia Fula se convirtió al Islam, convocó una *Jihad* y empezó la guerra de Kansala que termina con un gran fuego, causando víctimas en ambas partes. El reino Fouta Djallon hace la anexión de Gabú como su Estado vasallo hasta su asimilación por parte del Estado portugués. Los fuertes de tierra hechos por los Mandingas durante el reino de Kaabi ya no son visibles.

La capital de Gabú es en la actualidad un gran centro de comercio. Las calles principales están llenas de puestos de ventas y tienen un amplio mercado por el borde de las calles que las anima y hace disfrutar de un escenario colorido y lleno de vida. Aquí se venden frutas, verduras, carbón, pescado, carne, artesanía y cerámica, en lo que se considera el segundo mercado más grande de Guinea-Bissau.

La influencia musulmana en la ciudad es claramente visible. Las prendas de ropa se diferencian del resto del país, con hombres y mujeres que llevan trajes islámicos, abundan las pequeñas mezquitas e incluso las tradiciones musicales son distintas. Las calles son diseñadas a regla y escuadra alrededor de una calle principal. Casas bajas, algunas de arquitectura colonial y una pequeña capilla ilustran vagamente la influencia cristiana y colonial portuguesa en la región. El artesanado de Gabú es muy conocido aunque es difícil hoy en día encontrar artesanos todavía en activo.

Una de las características de Gabú es la cantidad de burros que andan por las calles, muchos más que en las demás zonas del país, y son un elemento indispensable en la labor agrícola y para el transporte de mercancías y personas.





MERCADO DE GABÚ



IGLESIA DE GABÚ

## DÓNDE COMER

### RESTAURANTE BAR KONI

Barrio Praça, Gabú

## DÓNDE DORMIR

### HOTEL HBC VIFER

Barrio Sitcam Djulé, Gabú

Hotel con piscina.

Tel.: (+245) 955 954 179

Tel.: (+245) 966 674 070

## CLASIFICACIÓN

🌟🌟🌟 - BUENO / 🌟🌟 - MEDIANO /

🌟 - BÁSICO



## **NHAMPASSARÉ**

En las cercanías de Gabú se pueden visitar las Cuevas de Nhampassaré, donde se puede encontrar un patrimonio de notable valor arqueológico y natural. Aquí podemos ver estas cuevas ocupadas por el hombre prehistórico con algunos rastros de grabados y formaciones de cuarcita que presentan diversas formas de erosión causadas por la naturaleza, en particular las formas en columna. La cueva y las piedras gigantes de Nhampassaré son, de hecho, una fascinante obra natural y habrán sido habitadas por primera vez en la época del Neolítico. En este lugar también hay un santuario musulmán donde es común que la gente haga pedidos.

## **BOÉ**

Por dos veces la región de Gabú fue considerada la cuna de Guinea-Bissau. Aparte de que Gabú tiene el nombre de reino que estuvo en la génesis de Guinea-Bissau, Boé dio refugio a la resistencia guineana, que aquí declaró la independencia del país el 24 de septiembre de 1973 invocando el derecho a la autodeterminación por la voz de Nino Vieira, en las Colinas de Boé. En esta fecha se proclamó la Constitución de la República y se celebró la 1ª Asamblea Nacional de Guinea-Bissau.

Este sector es rico en bauxita, cuya explotación podrá tener un impacto positivo en la actividad económica de la región pero que amenaza reflejarse en el ya frágil equilibrio ecológico de los parques naturales de los alrededores. La población ha aumentado y viven en este sector alrededor de 12.000 personas, distribuidas por 85 pueblos en los que predomina la etnia Fula.

Boé está a unos 33 km de Gabú pero la carretera de tierra está en malo estado y es prácticamente intransitable entre mayo y octubre, la temporada de lluvias.

# A visitar en la región:

## Parque Nacional Dulombi Boé I y II

En este sector existen dos parques nacionales, el Dulombi - Boe I y el Dulombi - Boe II, creados en 2014 bajo la supervisión del IBAP (Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas). Estos parques son alimentados sólo por un río que también es el río más grande de agua dulce en el país, el río Corubal. Son parques más recientes que el Parque de los Bosques de Cantanhez y por esta razón tienen menos infraestructuras para recibir a los turistas y la identificación de las especies no es tan exhaustiva. Sin embargo, ya se han identificado 170 especies de aves, de las cuales tres son nuevos registros para el país: la terrera orejiblanca (*Eremopterix leucotis*), la golondrina abisinia (*Cecropis abyssinica*) y la Collalba de Heuglin (*Oenanthe heuglini*).

Entre los mamíferos están los chimpancés (*Pan troglodytes*), el búfalo cafre africano (*Syncerus caffer*), el mono colobo (*Colobus polykomos*), el antilope duiker bayo (*Cephalophus Dorsalis*), el cefalofo silvicultor (*C. silvicultor*), el antilope equino (*Hippotragus equinus*), el cocodrilo enano (*Osteolaemus tetraspis*). El eland gigante (*Tragelaphus derbianus*) se avistó por última vez en Guinea-Bissau en esta zona. Contacto para programar visitas: IBAP en Bissau. Aunque Boé tiene accesos muy complicados, recomendamos una travesía en balsa por el Cheche o un viaje por Contabane con destino a Béli, haciendo una incursión por las hermosas *tabancas* más al este.

Nota: Para visitar esta zona, recomendamos llevar una tienda de campaña, ropa y zapatos cómodos, repelente de insectos, agua embotellada y comida.

## DÓNDE COMER E DORMIR

### CABAÑAS TURÍSTICAS EN DINGUIRAI 🏠

Servicio de comidas, paseos con guía, bicicletas. Ecoturismo conectado con el proyecto de investigación sobre chimpancés e integrado en la vida cotidiana local.

Tel.: (+245) 966 397 087

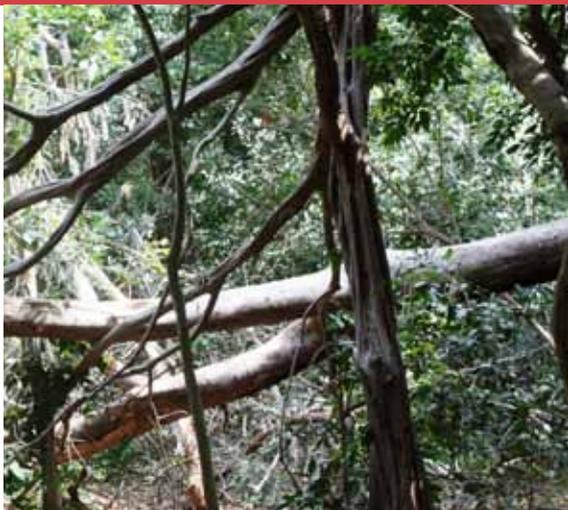
E-mail: daridibo@gmail.com

E-mail: dacontamara@gmail.com

Página: www.daridibo.org

### CLASIFICACIÓN

🏠🏠 - BUENO / 🏠 - MEDIANO / 🏠 - BÁSICO





# REGIÓN DE QUINARA

La Región de Quinara, con una superficie de 3.138,4 Km<sup>2</sup> comprende los sectores de Buba, Empada, Fulacunda y Tite. Está en el centro de Guinea-Bissau y aquí predomina la etnia Beafada. Buba tiene un gran potencial turístico en términos naturales, ya Empada, Tite y Fulacunda no tienen relevancia turística. Son regiones que se dedican principalmente a la agricultura y a la pesca artesanal.

## LA CIUDAD DE BUBA

La ciudad de Buba, capital de región, está a 223 km de Bissau, por carretera asfaltada y en buenas condiciones. Con 744,2 Km<sup>2</sup> y una población estimada en 17.123 habitantes, Buba está habitada por los grupos étnicos Beafada y Mandinga, y en menor medida, los Fula, Balantas, Manjacos y Papeis.

La ciudad está ubicada en las orillas del Río Grande de Buba y vive principalmente de la pesca, agricultura y comercio. Los cultivos son principalmente de arroz, cacahuetes y maíz y se practica la agricultura itinerante que utiliza las quemadas, una práctica que amenaza la floresta endémica de esta región, el último lugar de floresta primaria de Guinea-Bissau.

La ciudad de Buba merece una rápida y generalizada visita, sin nada de especial que señalar para justificar una parada. Sin embargo, sirve como punto de partida para una visita al Parque Natural de las Lagunas de Cufada, a unos pocos kilómetros de la ciudad o para un paseo en barco por el Río Grande de Buba. A cerca de dos horas en coche desde Buba está São João, donde se puede coger una piragua motorizada que en un corto viaje nos lleva a la Isla de Bolama. Dejando São João, también podemos encontrar a 2 km la hermosa playa de Colónia.

## Elementos históricos y a visitar en la región

### Parque Natural de las Lagunas de Cufada

Este parque, creado en el año 2000, está ubicado entre los dos grandes ríos de la región, el Río Grande de Buba y el Río Corubal y representa la más grande reserva de agua dulce de Guinea-Bissau. Son 89.000 hectáreas de floresta primaria y tres lagunas de agua dulce con una extensión entre 200 y 600 hectáreas que sirve de cuna a muchas especies de aves, primates y peces de agua dulce. En la zona del Parque existen 36 *tabancas* para una población de cerca de 3.500 personas de distintas etnias, en particular, los Beafadas (77,4%), los Balantas (8,7%), los Fulas y los Manjacos.

A la salida de la ciudad de Buba, a la izquierda (el Parque está señalado) se hace un recorrido de 20 Km de carretera de tierra entre las *tabancas* y la naturaleza. Los últimos 5,5 Km de picada están en malas condiciones y requieren el uso de un vehículo 4x4 o, al menos, un coche alto.

La visita al Parque Natural de las Lagunas de Cufada no se paga, pero se debe hacer acompañar por los guías del *Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas de Guinea-Bissau* (IBAP), responsables de la conservación de esta zona, con base en Buba. Es con ellos que puede hacer el paseo en kayak, disfrutando de las tranquilas aguas de la laguna, entre nenúfares y sólo con el sonido del remo en el agua mientras el guía del Parque explica los signos evidentes de la vida salvaje en la que navegan. Para observar diversos animales en las lagunas, las primeras horas del día son las más aconsejables. Al otro lado de la laguna, tiene la oportunidad de subirse al puesto de observación allí instalado y escuchar a los pájaros, monos o ranas, en una explosión de sonidos que requiere algunos unos minutos de silencio para absorber toda la vida existente en las cercanías. El hipopótamo blanco (*Hippopotragus equino*), el cocodrilo negro (*Osteolaemus tetraspis*), o el antilope (*Kobus defessa*), las grullas coronadas, gansos pigmeos africanos, gansos de Gambia, Cálaos de crista amarilla, búfalos (*Syncerus caffer*), gacelas, hienas y cerca de 7 a 8 especies de primates, incluyendo el chimpancé (*Pan troglodytes*) están presentes en casi todas las zonas del parque. Además de la avifauna nativa, es un importante punto de acogida de aves europeas que pasan allí el invierno y algunas son especies protegidas en todo el mundo. El 2% de los pelícanos de todo el mundo eligen estas lagunas como base para su migración anual. Se pueden ver en este Parque alrededor de 250 especies de aves.



## Mato Sagrado

El Mato Sagrado es una parte de la floresta donde se practican los rituales animistas y, por ello, venerado por la población. Para visitar esta zona deberá solicitar con antelación una autorización, hecha de acuerdo con las indicaciones de los habitantes del local.

## Paseos posibles en el Parque Natural de las Lagunas de Cufada

Además de los paseos en kayak ya mencionados anteriormente (los kayaks están al cuidado de los habitantes de la *tabanca* adyacente a la laguna y bajo la tutela del IBAP), también recomendamos el paseo peatonal junto al Río Corubal pasando en Uaná Porto, en el norte, y en Ga Gregório Bacar Conté, al sur. Para este paseo que dura todo el día es aconsejable llevar agua potable y comida, zapatos cómodos y usar pantalones y camisas de manga larga para evitar picadas de insectos y proteger la piel en las zonas de matorral más cerrado. También puede elegir paseos de barco en los ríos salados de Fulacunda y Río Grande de Buba o en los ríos de agua dulce (Madina Ache, Cantanha y el río Corubal). Estos circuitos se deben hacer en compañía de un guía del Parque, ya que conoce las rutas, el sistema de mareas y los peligros y, por lo tanto, le aconsejamos fuertemente el contacto previo con el IBAP.



## Canales del Río Grande de Buba

El Río Grande de Buba, uno de los más importantes de Guinea-Bissau, con una superficie de 285 Km<sup>2</sup> y un importante santuario para el desove de la barracuda, merece un paseo por sus canales bordeados por manglares. Los manatíes de África Occidental (*Trichecus senegaelensis*) y algunas especies de tortugas también tienen presencia constante en estas aguas. Este río, que desemboca en el Atlántico junto a la Isla de Bolama tiene una gran diversidad de especies marinas y es punto de pasaje de una gran variedad de aves. Merece la pena hacer un paseo en barco para observar estas aves y la naturaleza, así como una parada para un picnic en una de las pequeñas islas de este río.

## CONTACTOS CIRCUITOS E VISITAS:

### INSTITUTO DA BIODIVERSIDADE E DAS ÁREAS PROTEGIDAS DA GUINÉ - BISSAU (IBAP)

en Bissau (Avenida Don Settimio Arturro Ferrazeta, C.P. Bissau) o en Buba (junto al Puerto).

### OSSEH'MENE TOURS & SOUVENIRS

Tel.: (+245) 955 359 818

Tel.: (+245) 969 271 705

### AVENTURE CORUBAL

[www.aventure-corubal.fr](http://www.aventure-corubal.fr)

## RÍO GRANDE DE BUBA





## DÓNDE COMER

### **BERÇO DO RIO**

Tel.: (+245) 966 619 700

Tel.: (+245) 955 208 020

Llamar con antelación para reservar.

## DÓNDE DORMIR

### **CASA DE PASSAGEM DO IBAP** 🏠

Director del Parque Natural de las Lagunas de Cufada

Tel.: (+245) 966 098 080

Tel.: (+245) 955 575 758

### **POUSADA DA BELAVISTA** 🏠

Tel.: (+245) 966 647 011

### **BERÇO DO RIO** 🏠

Tel.: (+245) 966 619 700

Tel.: (+245) 955 208 020

## CLASIFICACIÓN

🏠 - BUENO / 🏠 - MEDIANO /

🏠 - BÁSICO



## REGIÓN DE TOMBALI

La Región más al sur del continente de Guinea-Bissau es Tombali, con capital en la ciudad de Catió. El aislamiento de esta Región nos lleva a verdes paisajes donde predominan los manglares a lo largo de los inmensos brazos de los ríos, de los campos de arroz, árboles baobab, palmeras (*Elaeis guineensis*) y su aceite de palma, florestas primarias y, en su zona más interior, las sabanas.

Saliendo de Bissau se sigue el sentido de Mansôa, Bambandinca, Quebo y después hasta Mampata. Para llegar aquí en coche se va hacia el sur, en un viaje de 258 Km, con los últimos 60 Km por carretera de tierra en mal estado. Esta región se divide en cuatro sectores: Catió, Bedanda, Cacine y Quebo.

# Elementos históricos y a visitar en la región

## Parque Nacional de los Bosques de Cantanhez

Nota introductoria: Para viajar desde Bissau a Cantanhez debe utilizar un jeep o un coche lo suficientemente alto para lograr hacer la parte final de la picada, entre Guiledje y Iemberem, que está en muy mal estado. También le aconsejamos que alguien le esté esperando en Guiledje para acompañarle el resto del viaje, ya que hay diversas bifurcaciones en la picada y total ausencia de placas indicativas.

A sureste de Catió y a lo largo de la frontera con Guinea-Conakry está ubicado el Parque Nacional de los Bosques de Cantanhez. Este Parque está limitado al noreste por el río Cumbijã, al este y al suroeste por el río Cacine, a norte por los ríos Balana y Balanazinho y a suroeste por el Océano Atlántico.

Es uno de los ex-libris de Guinea-Bissau con cerca de 1.057 Km<sup>2</sup> de matorrales. Por su densidad forestal y estado de conservación, es uno de los nueve sitios naturales más importantes en Guinea-Bissau desde el punto de vista de la biodiversidad y para el *World Wild Fund* (WWF) es una de las doscientas regiones ecológicas más relevantes en todo el mundo. Aquí están identificadas cerca de 207 plantas, más de 30 especies de mamíferos y cerca de 40 especies de peces.

Los guías del Parque tienen formación específica en preservación ambiental y conservación de la fauna y de la flora, y la combinación del conocimiento ancestral transmitido de generación en generación y la experiencia adquirida garantiza un acompañamiento con seguridad para los turistas que aquí vienen. Cuenta con varios itinerarios





de diferentes grados de dificultad y que pueden incluir experiencias de cultura tradicional, rutas en las florestas y/o rutas por las islas. La mayor atracción son los chimpancés (*Pan troglodytes*) cuya observación es posible al amanecer cuando se despiertan de sus lechos y comienzan sus rituales diarios con gritos y golpes en el suelo que hacen eco a través de la floresta. La contemplación de la majestuosa y densa floresta primaria con sus gigantes Poilões y las Tagaras (2 tipos de Ceiba) desafía a los turistas a abrazar los árboles y a descubrir las pistas de los varios animales.

Los productos de estos bosques venerados por las poblaciones locales son también una fuente de subsistencia, ya que de ellos obtienen frutos, aceite de palma, madera y leña. Junto a los ríos - que en la temporada de lluvias aumentan su caudal hasta  $6\text{m}^3$  - se puede observar la tranquilidad de los manglares únicamente interrumpida por aves como las garzas, los martines pescadores o por el sonido de los pescadores en sus canoas. Las altísimas palmeras y los manantiales de agua dulce, sagrados para la población de Cantanhez, no dejarán indiferente a nadie. El Parque es también hábitat, por ejemplo, del mono colobo (*Colobus polykomos*), de búfalos (*Syncerus caffer*), de antílopes equinos (*Hippotragus equinus*), del cerdo facóquero (*Phacochoerus aethiopicus africanus*), del potamoquero rojo (*Potamochoerus porcus*), del manatí (*Trichechus senegalensis*), de cocodrilos (*Crocodylus niloticus*) y otros. Es también zona de pasaje de elefantes, garzas, flamencos, pelicanos, espátulas africanas y de muchas otras aves, algunas en peligro de extinción.



## DÓNDE COMER

### ECOCANTANHEZ

Sede del Parque de Cantanhez.  
Tel.: (+245) 955 523 358  
Llamar con antelación para reservar.

### FARO SADJUMA

Carretera de lemerem, Parque de Cantanhez  
Tel.: (+245) 955 523 358  
Llamar con antelación para reservar.

## DÓNDE DORMIR

### ECOCANTANHEZ

Sede del Parque de Cantanhez  
Tel.: (+245) 955 523 358

### FARO SADJUMA

Estrada de lemerem, Parque de Cantanhez | Tel.: (+245) 955 523 358

### CLASIFICACIÓN

🌿 - BUENO / 🌿 - MEDIANO / 🌿 - BÁSICO

## TRADICIONES

En esta zona la población está distribuida por 13 *tabancas* con distintas tradiciones y costumbres. Las principales etnias residentes en el Parque son la Balanta, la Nalu, la Tanda, la Djacanca, la Fula y la Sousso. Casi todos estos grupos étnicos mantienen vínculos de parentesco con habitantes de la vecina Guinea-Conakry. Los Nalus son conocidos por su bello artesanado, la alfarería Balanta también está disponible en esta región y se pueden también visitar las zonas de producción de aceite de palma, o el local donde se hace la extracción del vino de Cibe, una especie de palma (*Borassus aethiopum*), visitar el proceso tradicional de molienda del arroz, observar la transformación de la mandioca en varios productos o visitar las plantaciones de anacardo, cacahuate y de frutas tropicales.

## Guiledje - Museo de la Independencia de Guinea-Bissau

En el sector de Bedanda está Guileje, un pueblo que se hizo famoso con la toma de asalto del cuartel general portugués durante la lucha por la liberación nacional guineana. En el espacio del antiguo cuartel está el Museo de la Independencia de Guinea-Bissau, donde se exponen armas, municiones, documentos o mapas. La visita al museo es acompañada por un ex combatiente que en su explicación de la estrategia militar parece revivir el momento, pero no deja de subrayar que el museo es una oda a la paz.



## PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA **TOMBALI | ECOCANTANHEZ**

Su objetivo es promover la mejora de las condiciones de vida y el ecoturismo en el Parque Natural de Cantanhez, Región de Tombali, beneficiando a cerca de 40.000 personas. Este proyecto presupuestado en 550 mil euros y financiado el 90% por la UE incluye el museo “Ambiente e Cultura” que estimula la profundización de los conocimientos sobre la diversidad ecológica y cultural e involucra a la población en la creación de condiciones para que los turistas puedan permanecer en la región y tener acceso a guías locales. El proyecto incluye las mujeres, que garantizan el alojamiento y las comidas de los turistas y los jóvenes locales asumen el papel de guías de ecoturismo en las diversas rutas propuestas, se fomenta la producción y el procesamiento local de productos típicos como la harina de mandioca y el aceite de palma, permitiendo que el valor añadido permanezca en las *tabancas* y fomentando de este modo la creación de empleo.

El proyecto EcoCantanhez - Ecoturismo en el Parque Nacional de Cantanhez, fomenta el turismo ambiental, el turismo histórico, el turismo de nostalgia, el turismo cultural y el turismo científico. En Iemberém existen 3 bungalós de construcción con materiales locales (adobe y paja), 3 bungalós en la *tabanca* de Faro Sadjuma y 1 bungaló en Canamina, junto al río Cacine. Página: [www.ecocantanhez.org](http://www.ecocantanhez.org)

ECOCANTANHEZ





**CENTRO DE FARIM**



**PUERTO DE FARIM**



**PUERTO DE FARIM**



**PUERTO DE FARIM**

# REGIÓN DE OIO

La Región de Oio, habitada principalmente por la etnia Balanta, tiene cinco sectores: Bissorã, Mansabã, Mansôa, Nhacra y Farim, ciudad que también es capital de la Región.

## FARIM

La carretera entre Mansôa y Farim, una distancia de 55km, es la que está en mejor estado de conservación en Guinea-Bissau y esta ciudad está a 115 km de la capital. Después de pasar un pueblo que tiene el curioso nombre de K3 - restos de la presencia militar colonial - el camino termina abruptamente en la orilla del río Cacheu (se recomienda precaución en los viajes por la noche, ya que no está claramente indicado que allí termine la carretera) y hay que esperar por la balsa en las orillas del río. Esta balsa puede transportar un vehículo ligero en cada cruce y unas cuantas docenas de pasajeros. Se recomienda optar por esta balsa, ya que, aunque existen varias canoas para cruzar al otro lado, son poco recomendables sobre todo con la oleada de relatos de ataques de cocodrilos a humanos y a animales.

Farim es el lugar de nacimiento de Vasco Cabral (1926 - 2005), una destacada figura intelectual que luchó por la autodeterminación de Guinea-Bissau. Fue desde la prisión en 1953 que se hizo famoso por sus poemas y hasta su muerte ocupó diversos cargos políticos.

Como capital de la región, Farim disfruta de alguna vida gracias a los servicios públicos que posee y a su proximidad a la frontera de Senegal, lo que favorece el comercio regional. Es una ciudad que tiene cerca de 49.000 habitantes y la etnia Mandinga predomina, seguida de la etnia Fula. Titina Silá, respetada combatiente por la independencia, fue víctima de una emboscada mortal aquí en Farim y todavía hoy en día es una personalidad muy respetada y recordada.





**PADRÃO DEL 5º CENTENARIO  
DE LA MUERTE DEL INFANTE D. HENRIQUE**



**CASARIO COLONIAL DE FARIM**



**PISCINA OLÍMPICA DE FARIM**



**LARGO DE LOS MÁRTIRES DEL TERRORISMO**

## Elementos históricos y a visitar en la región

### Centro de la ciudad

El pueblo de Farim fue fundado después del año 1640 por los portugueses y sus huellas aún son visibles en el monumento frente al puerto evocando el 5º aniversario de la muerte del Infante D. Henrique. Al lado está una pequeña capilla, también de origen portugués, ya desactivada y ahora bajo tutela de la Dirección Regional de Educación.

Al dar un paseo por las calles del pueblo, las casas coloniales son reconocibles y están en buenas condiciones, entendiéndose fácilmente como sería la vida cotidiana en el pueblo. La piscina olímpica de Farim, construida en 1958 y ahora abandonada, es parte de la estructura del Clube Desportivo e Recreativo de Farim, antes famoso por las victorias futbolísticas.

### Largo de los Mártires del Terrorismo

En la antigua *Tabanca* de Morcunda, actualmente ubicada dentro del pueblo de Farim, está el Largo de los Mártires del Terrorismo donde se erigió un monumento con el mismo nombre después de un ataque bélico, aún de origen contradictorio, y en él que murieron al menos 30 personas y hubo más de 100 heridos. En la noche del 1 de noviembre de 1965 se bailaba el “Djamdadon”, una de las manifestaciones culturales de la etnia Mandinga, cuando se dio el bombardeo que nunca fue reclamado.

## Mercado de Farim

El mercado está en el centro de la ciudad y es el centro neurálgico de la vida social. Aquí muchas mujeres venden sal, aunque el mar está a unos 150 km de este sitio. También se venden remedios tradicionales para curar diversas enfermedades, verduras, pescado y fruta. En el centro de la plaza hay un pozo donde las mujeres van a buscar agua para el uso diario.

## Río Cacheu

La atracción principal de Farim es también el río Cacheu que ofrece camarones de excelente calidad que se pueden comer en el lugar y también se comercializan en Bissau con mucho éxito.



### MERCADO DE FARIM

## DÓNDE COMER

### TINA

Junto al Puerto. Es necesario reservar con antelación. Cafriela y camarones de Farim.  
Tel.: (+245) 955 706 279





### PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA **CENTRO CAMPESINO DE DJALICUNDA** **FEDERACIÓN CAMPESINA KAFO**

En el pueblo de Djalicunda, a la derecha en dirección Bissau-Farim, está el “Centro de Formação Camponesa, de Vulgarização Agrícola e de Valorização dos Saberes Tradicionais” destinado a fortalecer las capacidades de las poblaciones locales y promover el desarrollo rural sostenible. Este proyecto, cofinanciado por la UE en casi 700.000 euros, beneficia directamente a 23.454 agricultores y 900 *tabancas* de las regiones de Oio, Cacheu y Bafatá. En este centro, repartido por varios bungalós, se organizan talleres para el procesamiento de frutas regionales que se convierten en zumos o mermeladas; se fomenta el intercambio sociocultural, la comunicación por radio (muy importante en zonas remotas y sin electricidad) y el liderazgo de las mujeres en el mundo rural. Este centro también interviene en sectores estratégicos para estas regiones, como la agricultura (hay incluso un banco de semillas en el espacio), la pesca, la ganadería, la medicina tradicional, la salud comunitaria, la apicultura, las tecnologías adecuadas o la explotación comunitaria de florestas. La visita permite comprar productos regionales como zumos naturales allí producidos y embotellados y conocer algunas de las características agrícolas del país.



### **MANSÔA**

Otro pueblo importante de la región de Oio es Mansôa, al ser un importante centro mercantil y una zona militar de importancia estratégica para el país. Este pueblo, a 60 km de Bissau, tiene cerca de 47.000 habitantes, según el último censo de 2009, y el grupo étnico aquí dominante es el Balanta. La entrada de Mansôa - por el puente Amílcar Cabral de 1964 - permite una hermosa perspectiva de las bolanhas que nos rodean de un lado al otro con sus presas y el sistema de compuertas tradicionales. En la temporada de preparación de los campos es de la responsabilidad de los hombres ocuparse del tratamiento de las presas y revolver la tierra con palas, y las mujeres son responsables de los viveros, del trasplante y del transporte de arroz. A los hombres cabe también la cosecha del arroz, que en su mayoría sirve sólo para subsistencia y no para comercialización.



## Elementos históricos y a visitar

El mercado central se hace a lo largo de la carretera hacia Farim, con muchos puestos de venta en ambos lados, lo que anima mucho el centro de Mansôa.

Aquí pueden encontrar algunos edificios ya degradados pero con alguna belleza arquitectónica como el antiguo edificio de correos, la casa del gobernador, el antiguo cine, la antigua central eléctrica, o la que fue antes la conocida casa Gouveia.

En Mansôa funciona una de las radios más conocidas en el país, la Rádio Sol Mansi, que tiene una amplia cobertura geográfica. También destacamos el club de fútbol “Os Balantas de Mansoa”, uno de los más importantes del país.

### PORTO GOLE

Este pequeño pueblo está ubicado en la carretera que une Bissau a Bafatá, a pocos km de Bambadinca. Porto Gole, en las orillas del río Geba, habrá sido donde llegó el primer explorador portugués de Guinea - Diogo Gomes - en el año 1456.





**CASAS ELEVADAS**



**MERCADO DE BOLAMA**



**PUERTO DE BOLAMA**

**CIUDAD DE BOLAMA**



# REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

A nivel administrativo, la región de Bolama-Bijagós está dividida en cuatro sectores: Bolama, Bubaque, Caravela y Uno. Cada uno de ellos tiene un administrador del sector y hay un Gobernador General para toda la región que está en Bolama.

## ISLA DE BOLAMA

Esta isla, con una ciudad con el mismo nombre, es la capital del sector de Bolama y del Archipiélago de Bijagós.

## CONTEXTO HISTÓRICO

La Isla de Bolama se separó del Archipiélago de Cabo Verde en 1879 y se convirtió en la primera capital de la Guinea Portuguesa el 19 de marzo de 1879. Según algunas fuentes históricas, Bolama se había descubierto previamente y fue ocupada por los británicos que aquí crearon una feitoria (puesto de comercio) y, con base en ello, han venido reclamar la propiedad del territorio. En 1870, por arbitraje del Presidente de Estados Unidos de América, Ulysses S. Grant, se le da la razón a Portugal teniendo en cuenta la prueba presentada en el juicio, una placa que estaba sumergida y con indicación de la entrada de los portugueses en el territorio anterior a la llegada de los británicos, habiendo éstos, en consecuencia, renunciado a sus pretensiones sobre Bolama y áreas adyacentes.

## CIUDAD DE BOLAMA

La ciudad de Bolama tiene 21.000 habitantes, una extensión de 65 Km<sup>2</sup> y está habitada principalmente por la etnia Mancanha y algunos Bijagós. La pesca y la agricultura (caca-huete, patata, maíz, mandioca y anacardo) son las principales actividades de la población.



**HABITACIONES DE BOLAMA**

## Elementos históricos y a visitar en la región

Bolama es una ciudad abandonada, los edificios de gran interés histórico están totalmente deteriorados, sin ningún mantenimiento y en riesgo de colapso. Sin embargo, merecen una cuidada visita, en esta tierra que “Una vez fue...”



**PALACIO DOS PAÇOS DO CONCELHO**

### Palacio dos Paços do Concelho

Construido en 1919, este edificio (Palacio) tiene similitudes con la arquitectura de la Casa Blanca en Washington con sus columnas de tipo griego representando los pilares del poder. Aquí se centraron todos los servicios administrativos relacionados con la gestión corriente de la Guinea Portuguesa. El edificio fue abandonado en 1949 cuando la capital de Guinea fue trasladada a Bissau, estando en la actualidad en peligro de ruina y ya sin parte de su estructura.



**IGLESIA DE SÃO JOSÉ**

### Iglesia de São José

El 16 de mayo de 1871 se construyó la Iglesia de São José, con una fachada sencilla e interior austero pero conservando algunos azulejos originales. Fue reconstruida a finales del siglo XX.

## Ruinas del Banco Ultramarino

El Banco Ultramarino, que estaba ubicado en la plaza principal, funcionó hasta los años 40 del siglo pasado y fue más tarde un hotel de gran reputación, el Hotel Turismo, que también ya está cerrado. Hoy, poco más es que la ruina de un edificio.

## Jardín Municipal

En el jardín encontramos un templete (dañado) y múltiples bancos de jardín escondidos entre las hierbas que, sin embargo, nos permiten imaginar la belleza de este jardín en sus días pasados. Las casas que rodean la plaza y las de las calles adyacentes recuerdan la arquitectura colonial portuguesa.

## Huellas del telégrafo de la Feitoria Británica

Muy cerca de la plaza principal está la ruina de metal del que fue el primer telégrafo en África Occidental, construido en los tiempos de la instalación de la feitoria británica en Bolama. Además de la placa que marca el lugar, colocada recientemente por diputados británicos, poco más se puede identificar del viejo telégrafo, también porque la estructura de hierro ha sido retirada de allí para ser fundida y vendida, lo que exige una mayor atención de las autoridades para preservar este elemento histórico de la ciudad. También se encuentran dispersas casas de construcción contemporánea de la feitoria británica, construidas sobre pilares y elevadas, para protegerlas de las aguas.



JARDÍN MUNICIPAL



TEMPLETE DEL JARDÍN MUNICIPAL.



TELÉGRAFO BRITÁNICO



## Puerto de la ciudad

En la parte baja de la ciudad de Bolama, está el el puerto y la plaza principal con una imponente estatua de homenaje a los muertos de dos hidroaviones italianos, víctimas de un accidente aéreo en Bolama en enero de 1931, cuando se dio la primera travesía del Océano Atlántico en escuadrón (14 hidroaviones) desde Roma a Río de Janeiro. En el Puerto también encontramos la que fue la piscina municipal de la ciudad, una estructura de dimensiones olímpicas, rodeada de palmeras y con una magnífica vista del océano y de São João, que está actualmente abandonada. Al lado está la sede de la Región.

## QUÉ VER EN ISLA DE BOLAMA

La Isla tiene bonitas playas que merecen una visita. La Playa de Ofir (a unos 3 km de Bolama) donde está la estructura de lo que fue una unidad hotelera, es la playa más buscada por los habitantes de Bolama. A unos 21 km, en el extremo suroeste, está la bonita playa de Bolama de Baixo, de arena fina y blanca.

## COMO LLEGAR AQUÍ

La conexión entre Bissau y Bolama se hace una vez a la semana. El barco sale desde Bissau el viernes y regresa de Bolama el domingo, lo que aporta una vida extra a esta ciudad que por lo general vive la cadencia de los días sin grandes sorpresas. Además, hay una canoa para São João, parte Continental que se ve de la isla (a cerca de dos horas de Buba, en coche) y piraguas privadas que ofrecen transportes alternativos y más económicos entre Bissau y Bolama (no recomendado).

## ISLA DE GALINHAS

La Isla de Galinhas, con cerca de 1.500 habitantes, está cerca de Bolama. No tiene ninguna estructura hotelera de apoyo pero merece una breve visita por su importancia histórica y belleza de sus playas. En la época colonial era una isla-prisión denominada “Colônia Penal e Agrícola da Ilha das Galinhas”, en la que estuvieron encarcelados los presos políticos, defensores de la independencia y, en particular, el intelectual y referencia musical guineana, José Carlos Schwartz. Cuenta con playas vírgenes que merecen la pena explorar. Aquí se llega en piragua desde Bolama, São João o Bissau.

## DÓNDE DORMIR

### RESIDÊNCIA PESCARTE 🏠

Tel.: (+245) 955 905 262

Tel.: (+245) 966 633 827

### HOTEL GÃ-DJAU 🏠

Tel.: (+245) 955 288 717

## DÓNDE COMER

### BAR O FOGO

Tel.: (+245) 955 235 887

Es necesario llamar con antelación para reservar.

### CLASIFICACIÓN

🏠🏠🏠 - BUENO / 🏠🏠 - MEDIANO /

🏠 - BÁSICO



## ARCHIPIÉLAGO DE BIJAGÓS

El Archipiélago de Bijagós, elevado a la condición reserva ecológica de la biosfera de UNESCO en 1996, se compone de aproximadamente 90 islas, 17 habitadas permanentemente. Algunas islas tienen una población temporal que allí se desplaza para el cultivo del arroz o para la pesca, hay otras que los Bijagós consideran sagradas y, por esto, está prohibido habitarlas o siquiera pasar ahí la noche. De hecho, es esta fe animista de los Bijagós, que prohíbe las actividades económicas y de subsistencia en muchas de las zonas consideradas sagradas, un garante en cierto sentido de la preservación del Archipiélago. También podemos asociar el estado de preservación de estas islas al hecho de que han estado aisladas durante muchos años, no sólo por la insularidad, sino también por el temperamento guerrero de los Bijagós, que siempre se han protegido contra las intrusiones extranjeras, incluso en el período de la colonización.

Este Archipiélago, de una belleza y riqueza natural y cultural de excepción, tiene una extensión marina de 10.000 Km<sup>2</sup> y la isla más cercana del continente está a aproximadamente 20 Km. Los mares que rodean las islas son poco profundos pero muy ricos, lo que nos permite encontrar, por ejemplo, el manatí (*Trichechus senegalensis*), las nutrias (*Aonyx capensis*), tiburones, rayas, peces sierra, delfines (*Sousa teuzil* y *Tursiops truncatus*), cocodrilos (*Crocodylus niloticus* y *C. tetraspis*), el hipopótamo marino (*Hippopotamus amphibius*) y cuatro especies de tortugas marinas, entre ellas la tortuga verde (*Chelonia mydas*) - que tiene en la Isla de Poilão su principal zona de desove en todo el Continente Africano.

El manglar abarca aproximadamente un tercio de la parte emergente del Archipiélago, lo que explica la riqueza de sus aguas, igualmente deseables para las aves. De hecho, el Archipiélago de Bijagós es también el punto de acogida de una de las más grandes comunidades de aves migratorias de todo el mundo.

En este paraíso podemos encontrar, por ejemplo: el abejaruco chico (*Merops pusillus*), el abejaruco persa (*Merops persicus*), el buitre palmero (*Gypohierax angolensis*), el alimoche sombrío (*Necrosyrtes monachus*), la avefría espinosa (*Vanellus spinosus*), el pigargo vocinglero (*Haliaeetus vocifer*), el águila pescadora (*Pandion haliaetus*), el alcaraván senegalés (*Burhinus senegalensis*), la golondrina de pecho rojo (*Hirunda lucida*), el vencejo moro (*Apus affinis*), la avefría senegalesa (*Vanellus senegallus*), la suimanga hermosa (*C. pulchellus*), la suimanga de vientre olivo (*Cinnyris chloropygius*), el toco piquinegro (*Tockus nasutus*), el charracito común (*Sterna albifrons*), el estornino amatista (*Cinnyricinclus leucogaster*), el estornino espléndido (*Lamprotornis splendidus*), la aguja colipinta (*Limosa lapponica*), la polluela negra africana (*Amaurornis flavirostris*), la garceta costera occidental (*Egretta gularis*), el gaviotín negro (*Chlidonias niger*), la gaviota cabecigrís (*Larus cirrocephalus*), la gaviota picofino (*Larus genei*), el gaviotín de pico negro (*Thalasseus*

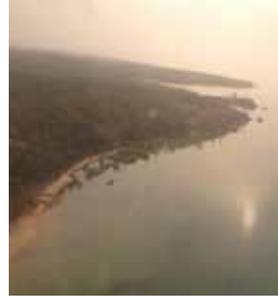
*sandvicensis*), la pagaza piquirroja (*Hydroprogne caspia*), el charrán real (*Thalasseus maximus*), la garza goliath (*Ardea goliath*), la garcita azulada (*Butorides striata*), el martín pescador malaquita (*Alcedo cristata*), el ibis sagrado (*Threskiornis aethiopicus*), el jabirú africano (*Ephippiorhynchus senegalensis*), el zarapito trinador (*Numenius phaeopus*), el milano de pico amarillo (*Milvus aegyptius*), el monarca colilargo africano (*Tersiphone viridis*), el pelicano rosado (*Pelecanus rufescens*), el correlimos zarapitín (*Calidris ferrugínea*), el correlimos chico (*Calidris minuta*), la paloma verde africana (*Treron calvus*), la palomita alizaul (*Turtur afer*) o el tejedor cogullado (*Ploceus cucullatus*). Poilão, João Vieira y Orango son también hábitat del loro timneh (*Psittacus timneh*) en peligro de extinción.

## POBLACIÓN

Etnia Bijagó (que se divide en cuatro grupos distintos: Oracuma, Ogubane, Oraga y Ominca) constituye la mayoría de la población del Archipiélago, estimada en aproximadamente 34.000 habitantes. Podemos todavía encontrar en algunas de las islas las etnias Papel, Beafada, Manjaca, Mandinga, Fula y Nhominka, esta última procedente de Senegal y que se instala en campamentos de pesca estacionales. La base de la economía del Archipiélago es el arroz, la pesca, la recolección de mariscos, la producción de aceite de palma o el pastoreo, pero cualquiera de estas actividades es únicamente de subsistencia, con una explotación sostenible de todos los recursos a disposición de los habitantes de Bijagós.

## GEOGRAFÍA

Podemos distinguir los Archipiélagos en cinco zonas geográficas: la zona este que comprende “Ilha de Galinhas”, Canhabaque, Soga, Rubane y Bubaque; la zona sur que integra Orangozinho, Meneque, Canogo, Orango Grande; la zona oeste con las Islas de Uno, Uracane, Eguba, Unhocozinho y Unhocomo; al noroeste se puede encontrar Caravela, Keré y Carache y por último, el noreste, con Formosa, Ponta y Maio. Destacamos también los dos Parques Nacionales Marinos – el Parque Nacional de João Vieira e Poilão y el Parque Nacional de Orango - y una Zona Marina Protegida de la Comunidad de las Islas Formosa, Nago y Tchediã (Urok).





CHABÉU

## ISLA DE BUBAQUE

La isla de Bubaque tiene una superficie de 48 Km<sup>2</sup> y alrededor de 11.300 habitantes. Está ubicada en la esquina sureste del Archipiélago, separada por un estrecho canal de Rubane y relativamente cerca de las islas de Soga e Canhabaque.

Esta es la isla más turística, con una variada oferta hotelera y un festival de música el fin de semana de la Pascua que atrae muchos turistas procedentes del continente para ver tres días de música contemporánea y tradicional guineana.

## CIUDAD DE BUBAQUE

La ciudad de Bubaque, capital de la isla, vive alrededor del puerto y del mercado que existe allí, justo al lado del muelle. Es una ciudad con calles desordenadas y construcciones de características variadas, con algunas huellas de la arquitectura colonial.

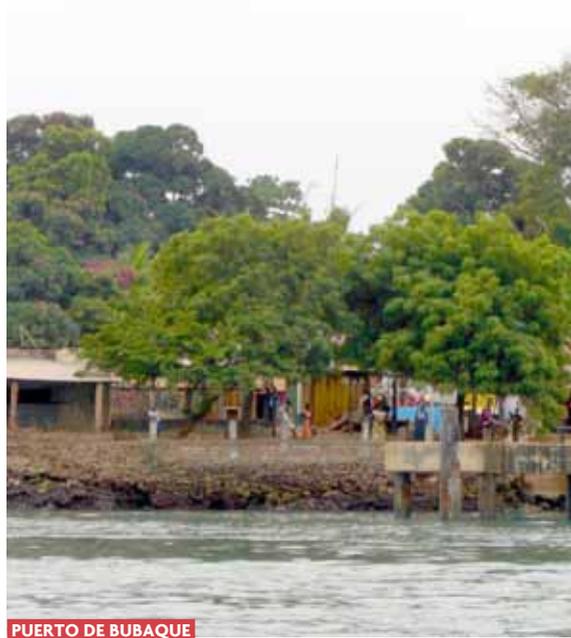


MERCADO DE BUBAQUE

# Elementos históricos y a visitar en la región

## Puerto

Altamente degradado, es por excelencia el punto de llegada a la isla. Aquí se puede ver la vida del local y sus gentes, principalmente cuando llega y sale el barco con destino a Bissau, un barco de cruce donde todo embarca y desembarca: pescado, pollos, vacas, cerdos, cabras y, por supuesto, muchas personas que entre los viernes y los domingos – los días de cruce del barco - llega o sale de Bubaque. Para entrar o salir del barco se tiene que ser un poco inventivo ya que las estructuras no están preparadas para el atraque en condiciones normales.



**PUERTO DE BUBAQUE**

## Mercado

Saliendo del puerto, y siguiendo hacia la derecha se encuentra el mercado local, con puestos de venta llenos de colores. Aquí se vende un poco de todo en pequeñas tiendas y puestos de venta como las verduras, frutas, pescado, carne, ropa, cereales, arroz, medicinas, zapatos o pequeños electrodomésticos.

## Casa del Antiguo Administrador de Bubaque

Este edificio colonial en frente al canal que separa Bubaque de Rubane está en evidente estado de degradación y, a pesar de todo, hoy en día funciona como la sede administrativa del poder en Bubaque.



**CASA DEL ANTIGUO ADMINISTRADOR DE BUBAQUE**



**ARTESANADO BIJAGÓ**

## **Museo de Bubaque**

A la izquierda, justo saliendo del puerto, se sube por la avenida donde está el Museo de Bubaque “Padre Biasutti” que comprende decenas de estatuas, máscaras y objetos de uso cotidiano de los Bijagós, reunidas a lo largo de los años por el misionero italiano Luigi Scantamburlo, que allí vive desde 1975. El arte Bijagó, junto con el artesanado Nalu, es el arte más importante y conocido de Guinea-Bissau. Los artesanos Bijagós sólo con un cuchillo y trozos de madera crean esculturas religiosas como máscaras, bancos de Régulo o estatuas (éstas requieren un ceremonial antes de su ejecución), canoas, remos, pilones y morteros. Toda esta riqueza cultural están representada en este museo inaugurado en 2009 y abierto de martes a domingo. Horario: 10h00-13h00 y 16h00-19h00.



**ARTESANADO BIJAGÓ**



**FABRICACIÓN DE FALDA TRADICIONAL CON HOJAS DE PALMA.**

## Interior da Isla de Bubaque

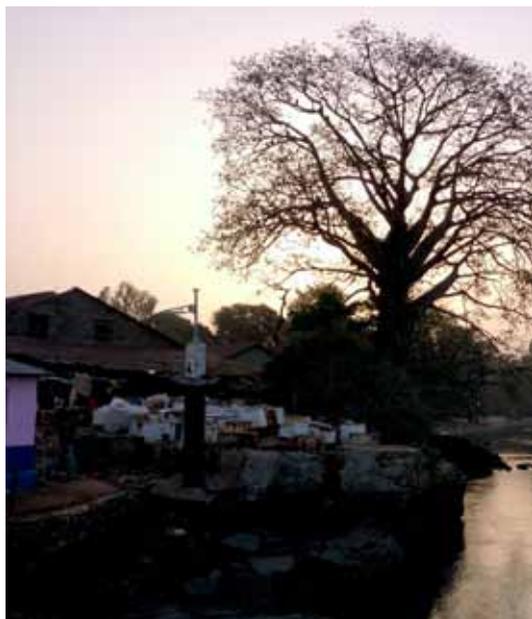
Desde el museo se puede seguir hasta el interior de la isla donde encontramos *Tabanca Nova da Bijagó* o del Bijante, un recorrido de aproximadamente 4 Km, primero por una calle con casas de un lado y del otro y luego por matorral denso. Esta es la *Tabanca* más grande después de Bubaque con tradiciones y rituales muy específicos de Bijagós. Los turistas son recibidos y pronto rodeados por niños y jóvenes que muestran la aldea y les acompañan a la casa del *Homem Grande*. Las reglas de cortesía recomiendan se lleve para la visita tabaco o aguardiente para ofrecer al Jefe de la *Tabanca*. Esta *Tabanca* es propietaria de la isla sagrada de Rubane, justo enfrente a Bubaque, donde viven estacionalmente para el cultivo de arroz.





## PLAYA DE BRUCE

Está a unos 15 Km de Bubaque en el otro extremo de la isla, pero justifica un desplazamiento allí. Es un tramo de arena blanca y aguas tranquilas, con palmeras y un denso matorral que casi tocan el mar. Muy cerca está una gran *tabanca* con el mismo nombre. El mar calmo y agua cálida invitan a un baño pero debe darse especial atención a las rayas que abundan en esta zona y se recomienda el uso de sandalias para proteger los pies. Para llegar aquí debe informarse en uno de los hoteles de la posibilidad de utilizar un coche, bicicleta o una motocicleta.



## CÓMO LLEGAR AQUÍ:

El barco de carrera sale de Bissau el viernes y vuelve el domingo. La información sobre los horarios debe obtenerse en el puerto de Bissau o en el puerto de Bubaque. El viaje de avioneta desde Bissau o Cap Skirring (Senegal) también es una opción a través del operador privado, ya que hay una pista de aviación en funcionamiento. También es posible hacer la ruta en lancha rápida privada o piraguas motorizadas (estas últimas no se recomiendan ya que las mareas y corrientes aconsejan prudencia redoblada en los mares del Archipiélago).

PLAYA DE BRUCE

PUERTO DE BUBAQUE

## DÓNDE COMER

### SALDOMAR

Tel.: (+245) 955 496 826  
Comida italiana.

### DJIU MANCEBO

Tel.: (+245) 966 100 174  
Tel.: (+245) 955 805 563  
Comida africana, junto al puerto.

### CASA DORA

Tel.: (+245) 966 925 836  
Página: [www.casadorayolasite.com](http://www.casadorayolasite.com)  
Necesita reserva.

## DÓNDE DORMIR

### KASA AFRIKANA

Tel.: (+245) 955 949 213  
Página: [kasa-afrikana.com](http://kasa-afrikana.com)  
Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.

### CASA DORA

Tel.: (+245) 966 925 836  
Página: [casadorayolasite.com](http://casadorayolasite.com)  
Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.

### LODGE LES DAUPHINS

Tel.: (+245) 955 831 307  
Página: [www.lodgelesdauphins.com](http://www.lodgelesdauphins.com)  
Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.

### HOTEL CALYPSO

Tel.: (+245) 955 949 207  
(+245) 966 106 436  
Página: [www.hotelcalypso-bubaque.com](http://www.hotelcalypso-bubaque.com)

### LE CADJOCO

Tel.: (+245) 955 575 470

### CHEZ TITI – GUESTHOUSE

Tel.: (+245) 955 991 353  
Página: [www.titibubaque.com](http://www.titibubaque.com)

## CLASIFICACIÓN

🏠🏠 - BUENO / 🏠 - MEDIANO  
/ 🏠 - BÁSICO

## PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA “BUBAQUE CIDADE ABERTA”

El apoyo al proyecto “Bubaque cidade aberta” tiene como objetivo reforzar la visibilidad del patrimonio cultural de la isla, aumentar la capacidad de alojamiento disponible para los turistas y mejorar los servicios y las infraestructuras de la ciudad de Bubaque. Con una financiación de la UE de 480 mil euros, lo que representa el 75% del coste total, este proyecto tiene como objetivo, entre otros, la creación de un curso de hostelería para jóvenes Bijagós y fomentar asociaciones con operadores de turismo solidario.



## PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA FESTIVAL DE BUBAQUE

Esta reunión anual de música y cultura tiene como objetivo promover la riqueza cultural de Bijagós, celebrar el patrimonio de biodiversidad de Guinea-Bissau y catalizar nuevas alianzas para mejorar el ecoturismo sostenible. El Festival de Bubaque es parte de una acción más amplia cofinanciada el 78% por el Programa ACPCultures+ (presupuestado en 280 millones de Francos CFA) y el 22% restante por la ONG Cobiana Communications y otros patrocinadores públicos y privados. De entre las actividades del proyecto “Festivais de Cultura: Sustentar O Homem e a Biosfera”, destinado a vigorizar una red de festivales de música en Guinea-Bissau, Senegal y Mauritania, se destacan: el desarrollo de nuevas estrategias de promoción digital para incrementar el conocimiento de los tres festivales participantes, incluyendo el lanzamiento de un portal común en Internet e iniciativas para reforzar la capacidad de los jóvenes para producir contenidos multimedia; facilitar las colaboraciones, intercambios y residencias artísticas, con el fin de crear nuevos vínculos entre las industrias culturales de los tres países involucrados, así como la prestación de apoyos técnicos y financieros para el Festival de Bubaque de modo a garantizar su sostenibilidad y su integración en el contexto de las manifestaciones culturales subregionales, con especial atención a la creación de nuevos puestos de trabajo en la industria cultural.

## ISLA DE RUBANE

Isla sagrada, justo junto a Bubaque, en la que no se permiten construcciones de carácter permanente, derramar sangre o enterrar a los muertos. Rubane es anfitrión durante parte del año de los habitantes de *Tabanca* Bijante de Bubaque, que allí viven en campamentos mientras cultivan y hacen la recolección de arroz o aceite de palma. También existe en esta isla un pequeño campamento de senegaleses dedicados a la pesca. La isla tiene un exuberante paisaje que invita a dar largos paseos por su interior. Frente a Bubaque está el hotel/campamento Chez Bob y en una zona más amplia, reservada y tratada puede encontrarse el Hotel Ponta Anchaca con edificios de madera y pasillos llenos de estatuas que merece la pena una estancia o, por lo menos, una visita y un refresco al final de la tarde en la cubierta justo por encima del mar.



## CÓMO LLEGAR AQUÍ:

Los hoteles tienen sus propios barcos que hacen el viaje desde Bissau o desde Bubaque. También se puede tomar el barco semanal entre Bissau y Bubaque y hacer el transporte en bote hasta Rubane. Otra opción es de avioneta desde Bissau, Dakar o Cap Skirring (Senegal) hasta Bubaque y el Hotel Ponta Anchaca (propietario de la avioneta) garantiza el transporte en bote a la isla de Rubane. Puede también utilizar un taxi aéreo, consulte el contacto de la empresa Arc en Ciel en la parte final del guía.

## DÓNDE DORMIR E COMER

### HOTEL PONTA ANCHACA 🌳🌳

Tel.: (+245) 966 394 352

Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de isla y a otras Islas.

### FISHING CLUBIJAGÓS – CHEZ BOB 🌳

Tel.: (+245) 966 109 145

Página: [www.chez-bob.sitew.com](http://www.chez-bob.sitew.com).

Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras Islas.

### CLASIFICACIÓN

🌳🌳 - BUENO / 🌳 - MEDIANO / 🌳 - BÁSICO

## ISLA DE SOGA

Esta Isla sagrada está reservada a los rituales de iniciación femeninos. La visita está condicionada, por lo que recomendamos informarse en Bubaque de la posibilidad de visitar esta isla.

## ISLA DE CANHABAQUE

La Isla de Canhabaque, también conocida como Roxa, es una isla con 111 Km<sup>2</sup> cubierta por una espesa vegetación y con hermosas playas que alternan con formaciones de roca. Fue la primera isla del Archipiélago a estar habitada y en la actualidad alberga una comunidad de unos 2.500 habitantes, repartidos por varias *tabancas*. Está considerada la más tradicional de todo el Archipiélago en el campo de las costumbres y forma de vida y disputa con Caravela la reputación de las más bellas. Canhabaque es una isla encantada para los animistas, habiendo aquí la creencia de que los árboles hablan. Merece la pena una visita para conocer las tradiciones, especialmente las *tabancas* del lado oriental de la isla, que son las más alejadas de la influencia de Bubaque: Inorei, Meneque, Inhodá y Ambeno. Aquí encontramos una sociedad matrilineal donde las mujeres tienen un fuerte predominio en la gestión y mantenimiento del equilibrio de las *tabancas*.





## CÓMO LLEGAR AQUÍ

Desde Bubaque está a cerca de una hora en piragua motorizada. Recomendamos llevarse ofrendas para el Jefe de la *Tabanca* - el Oronhó - y también para la Reina Okinka de las *tabancas* que visite. Usualmente las ofrendas son tabaco, vino de palma o aguardiente.

### Visita a la Reina-Okinka

Le recomendamos que haga una visita a la Reina Okinka llevando un regalo y disfrutando de una experiencia muy satisfactoria. La Okinka más influyente de la isla está en la *Tabanca* de Inorei aunque cada una de las *tabancas* de la isla tiene su Reina.





## PARQUE NACIONAL DE ORANGO

Ubicado en la parte sur del Archipiélago, este Parque comprende cinco islas principales: Orango, Orangozinho, Meneque, Canogo y Imbone y 3 islotes: Adonga, Canuapa y Anetive. Tiene una superficie total de 158.235 hectáreas.

### ISLA DE ORANGO

Orango, que integra el Parque Nacional con el mismo nombre, es la isla más lejana de la parte continental de Guinea-Bissau y la más grande en términos de superficie, aunque sólo cuenta con cerca de 2.500 habitantes repartidos por cerca del 10% del territorio. Esta isla tiene una fauna muy abundante que incluye hipopótamos marinos, cocodrilos, algunas especies de tortugas que aquí hacen el desove, el bosbok, el mono verde, nutrias, manatíes y delfines.

Orango tiene la particularidad de ser gobernado por mujeres. Incluso cuando las *tabancas* tienen un Jefe, son las descendientes de la Reina Kanyimpa las que ejercen el poder real. Sus decisiones son incuestionables e irrevocables. Aquí se vive en un régimen matrilineal donde las mujeres ejercen los cargos de poder, son las dueñas de las tierras, de las casas y de las cosechas, eligen los novios y maridos, toman la iniciativa de divorciarse y tienen invariablemente la custodia de los hijos.

# Elementos históricos y a visitar en la región

## Tabanca de Angagumé

Es la antigua capital de Orango y de donde es originaria la Reina Okinka Pampa. Es una *tabanca* relativamente pequeña donde se vive de modo tradicional, con la particularidad de ser gobernada por una Reina elegida entre las mujeres de la *tabanca* y que permanece en estas funciones el resto de su vida. Según las tradiciones ancestrales, esta mujer después de ser elegida se dedica a la gestión de los intereses comunitarios y debe abandonar su familia. La autoridad de esta reina es amplia y reconocida en todo el Archipiélago de Bijagós.

## Mausoleo de la Reina Pampa

Mausoleo de Okinka Pampa que reinó en el Archipiélago de Bijagós hasta el año de su muerte, 1923. Venerada en todo el Archipiélago (y también en la parte continental) al tener siempre resistido a la colonización de los portugueses y por haber hecho con ellos un acuerdo de paz justo para su pueblo. En este templo sagrado se venera a la Reina Pampa y a toda la familia real, considerados dioses por el pueblo Bijagó. Dos mujeres de mediana edad controlan la entrada en el templo, en él que nadie tiene el derecho a tocar la puerta de acceso y sólo se pasa con una autorización especial.





## Laguna de Anôr

Orango, llena de manglares y rías que entran isla adentro, tiene la particularidad de ser el hogar de una gran comunidad de hipopótamos marinos que viven entre la laguna – en el interior de la isla - y el agua salada del océano que la baña. Al no ser el único país en el mundo donde los hipopótamos viven tanto en el mar como en agua dulce, se destacan aquí por el hecho de que pueden vivir de forma permanente en el mar (sólo necesitando agua dulce para beber) y pueden moverse entre las islas de Bijagós, recorriendo grandes distancias. Los hipopótamos de Orango pasan gran parte de día en la laguna de Anôr y al final del día se desplazan hacia el mar para bañarse y, así, verse libres de las sanguijuelas que cubren sus cuerpos. Podemos encontrar fácilmente las huellas de su pasaje entre las hierbas secas cuando recorremos la isla. Al llegar al Parque, y teniendo en cuenta las mareas, hay dos maneras de contemplar estos hipopótamos en su hábitat natural, desde el puesto de observación instalado junto a la laguna. Otra opción es ir en barco a lo largo de los brazos de la ría en una ruta de gran belleza entre manglares que nos llevan a un pontón ya muy cerca de la laguna. Desde aquí sólo es una corta distancia a pie, pasando por una *tabanca* y algunos campos de arroz. Otra posibilidad es anclar el barco en la playa y hacer un camino de más o menos una hora a pie a través de un paisaje típico de sabana, salpicado de palmeras. Esta opción, aunque más agotadora, nos lleva por paisajes dignos de registro y a cruzarnos aquí y allá con una pequeña laguna con lagartos (cocodrilos) aparentemente tan afables como los hipopótamos, algunos monos y los habitantes de la isla en sus actividades diarias.



El hipopótamo es considerado un animal sagrado por los habitantes y no se les debe hacer ningún tipo de investida o matarlos. De acuerdo con las creencias animistas de los Bijagós, cuando se lastima un hipopótamo la desgracia se abate sobre esa persona o familia. Se conoce bien la leyenda del hombre que intentó matar a un hipopótamo con una lanza por la invasión de sus campos de arroz. Cuando nació su hijo, tenía una deficiencia en el labio, exactamente en el mismo lugar en que este hombre acertó el hipopótamo. Para proteger los campos de arroz, a menudo asaltados por estos animales, se han creado recientemente cercas electrificadas, lo que permite garantizar la sana convivencia entre el hombre y los hipopótamos, sin perjuicio de la agricultura de subsistencia que aquí se practica.

**Nota:** Llevar ropa y zapatos cómodos y agua embotellada.

## DÓNDE DORMIR Y COMER

### ORANGO PARQUE HOTEL 🌳🌳

Tel.: (+245) 955 352 446 | Tel.: (+245) 966 605 015

Página: [www.orangohotel.com](http://www.orangohotel.com)

### CLASIFICACIÓN

🌳🌳 - BUENO / 🌳 - MEDIANO / 🌳 - BÁSICO

## Playas

La principal playa de la isla está cerca del Orango Parque Hotel y es un largo arenal bordeado por un paisaje totalmente salvaje.



ORANGO PARQUE HOTEL

## PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA BIJAGÓS | REFUERZO DEL TURISMO NATURAL, HISTÓRICO Y CULTURAL

Este proyecto, llevado a cabo por la Fundación CBD-Habitat y financiado por la UE en 500 mil euros, tiene como objetivo dinamizar el desarrollo de acciones de preservación de la biodiversidad y del hábitat, facilitando las relaciones entre el hombre y el ambiente natural en el Archipiélago de Bijagós y, además, desarrollar programas de ecoturismo responsable en los parques naturales existentes. La CBD Habitat gestiona el Orango Parque Hotel en la Isla de Orango, donde reinvierte las ganancias obtenidas en pequeños proyectos comunitarios en beneficio de la población local.

## CÓMO LLEGAR AQUÍ

Desde Bissau se puede coger el barco de carrera hasta Bubaque y contactar el IBAP para saber cómo organizar una visita a estas islas. La alternativa es utilizar barcos privados desde Ponta Biombo o Bissau, en el continente, o desde alguna de las islas del Archipiélago con oferta turística y opciones para excursiones, a consultar en los hoteles.

**Nota:** Se aconseja que lleve agua embotellada, ropa cómoda, repelente, protector solar y alimentos.



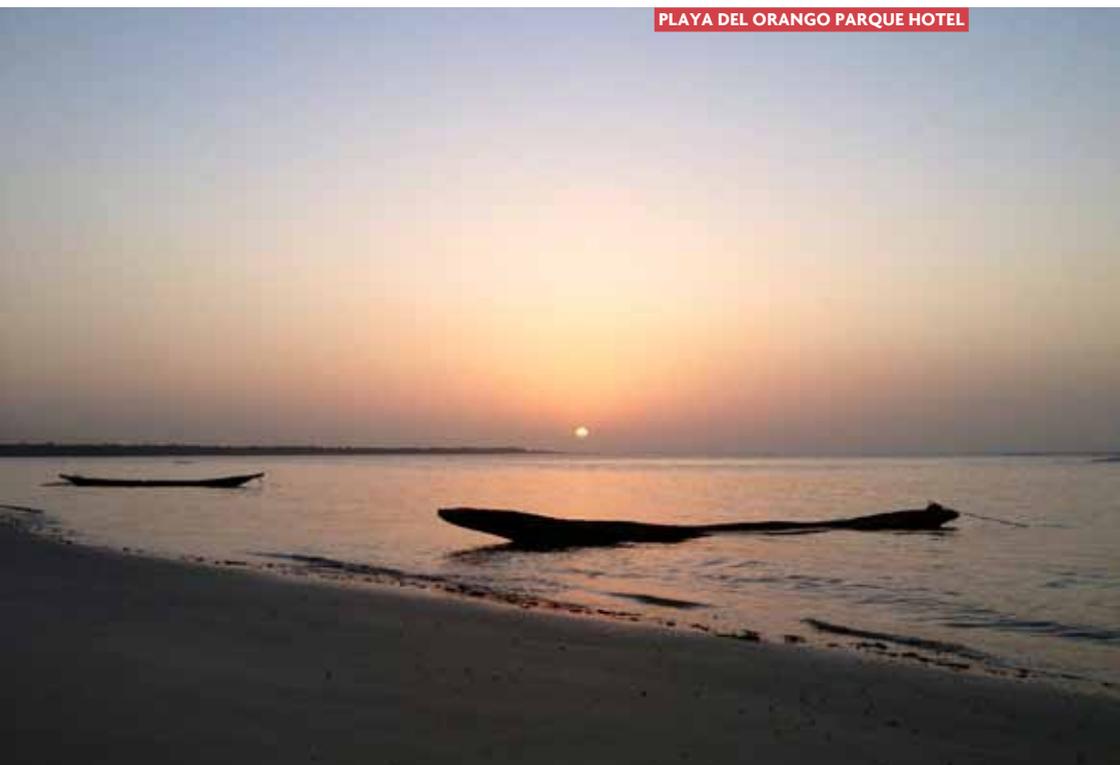
## ISLA DE ORANGOZINHO

A Isla de Orangozinho, también parte integrante del Parque Nacional de Orango, tiene las mismas características de la Isla de Orango, lujuriantes manglares, bahías de arena blanca rodeadas de palmeras totalmente salvajes.

### Playas

Ponta Anó que está cerca de *Tabanca* de Acanho y Ponta Canapá, ubicada en el extremo sur de la isla, cerca del canal que de acceso a *Tabanca* de Uite. Las dos son plays totalmente salvajes a las que sólo se puede llegar de barco. En Ponta Canapá existe una importante colonia de monos que, para disfrute de los viajeros, todos los días viene jugar y coger marisco en las arenas de la marea baja.

### PLAYA DEL ORANGO PARQUE HOTEL





CARAVELA



CARAVELA



CARAVELA

## CÓMO LLEGAR AQUÍ:

Se puede coger una piragua motorizada desde Bissau (poco recomendable) o utilizar barcos privados que hacen la ruta desde Bissau o desde Biombo para las Islas de Keré y de Caravela.



CARAVELA

# ISLAS DE CARAVELA, CARACHE Y KERÉ

## ISLA DE CARAVELA

Se trata de la isla de las playas paradisíacas por excelencia. Un extenso arenal blanco, agua turquesa, poilões centenarios y frondosos árboles en los que es común encontrar monos, esta isla con una baja densidad de población muestra lo que de mejor y más natural existe en el Archipiélago de Bijagós. Viven aquí cerca de 10.500 personas dispersas por cinco *tabancas* en el interior de la isla. La población se dedica principalmente a la pesca tradicional, al cultivo de arroz “m’pampam”, anacardo y cacahuete y también a la recolección de combé, la base de la alimentación en la isla. La sociedad de Caravela es matrilineal, tal como ya hemos mencionado en relación a otras islas, en que la mujer elige su marido. A cada siete años se lleva a cabo el fanado, un ritual de iniciación a la edad adulta y de entrada en la cultura ancestral Bijagó. El fanado dura 30 días y, de entre las varias prácticas, incluye la circuncisión. Cada una de las *tabancas* tiene su “ponta de fanado” una amplia área donde está una casa a la que nadie puede acercarse sin haber pasado por el ritual del fanado y el acceso está prohibido para el sexo opuesto al que allí lleva a cabo los rituales. El fanado de las mujeres es el más sagrado porque tiene un fuerte componente espiritual, ya que es en ellas que reencarnan los muertos.



## ISLA DE CARACHE

Isla de densa vegetación, con pequeñas bahías y una gran comunidad de monos verdes que vive al lado de la escasa población de la isla, dispersa en tres *tabancas*. El modelo de sociedad y las tradiciones son una réplica de lo descrito anteriormente para la cercana isla de Caravela.



CARACHE

CARACHE



## CÓMO LLEGAR AQUÍ

Se puede coger una piragua motorizada desde Bissau (poco recomendable) o utilizar barcos privados que hacen la ruta desde Bissau o desde Biombo para las Islas de Keré y de Carache.

## ISLA DE KERÉ

Al llegar a Keré creemos estar entrando en la Isla de Peter Pan. Este islote es muy pequeño pero lo suficientemente grande para acoger un campamento de pesca con bungalós y una parte común que invita a un fin de semana de relajación entre los árboles, la playa y la naturaleza. Esta isla se dedica a la pesca deportiva y al ecoturismo, presentando variadas opciones para los turistas que deseen visitar otras islas del Archipiélago.



KERÉ



KERÉ



KERÉ

## CÓMO LLEGAR AQUÍ:

El Hotel Keré tiene un barco que transporta a los turistas desde Ponta Biombo hasta Keré.

## DÓNDE DORMIR E COMER

### HOTEL KERÉ

Tel: (+245) 966 993 827

Tel.: (+245) 966 794 965

Página: [www.bijagos-kere.com](http://www.bijagos-kere.com)

### CLASIFICACIÓN

 - BUENO /  - MEDIANO /  - BÁSICO



# PARQUE NACIONAL MARINO DE JOÃO VIEIRA E DE POILÃO

El Parque Nacional es parte de la Reserva da Biosfera y fue declarado “Regalo a la Tierra” por el WWF en 2001. Este Parque tiene seis islas e islotes: João Vieira, Poilão, Meio, Cavalos, Aweto y Cabras - Las “Islas del Sur” - y tiene una superficie total de 49.500 hectáreas y el 95% son zonas entre mareas y zonas marino-acuáticas poco profundas. Su vegetación es predominantemente de palmeras y de sabana con florestas secas, densas y semi densas. Estas islas sólo están habitadas por estacionalidad y el acceso es limitado, ya que son sagradas, lo que requiere una solicitud de autorización previa para entrar en cualquiera de ellas, concedida por las *tabancas* del sur de Canhabaque. La *Tabanca* Bine es dueña de la Isla de Cavalos, la de Meneque es propietaria de João Vieira, Meio es de la *Tabanca* de Inhoda y Poilão pertenece a Ambeno.





Fuente: "Coordenação da Reserva da Biosfera de Bolama - Bijagós"

## ISLA DE POILÃO

La Isla de Poilão es una isla sagrada y protegida por los espíritus, según una leyenda de Bigajó. Es en esta isla que se procede a la consagración del Régulo y la entrada está prohibida a no iniciados. Con un perímetro de cerca de 3 km, Poilão está a unos 50 km de la costa continental guineana y es un santuario para la nidificación de las tortugas en África Occidental. Entre octubre y noviembre, cinco especies de tortugas marinas desovan en el Archipiélago, eligiendo principalmente esta isla para hacerlo. Aquí encontramos la tortuga verde, la tortuga carey, olivácea, cabezona y la tortuga laúd. Junto con los guardas del Parque puede testificar no sólo el desove como también la carrera de las crías hacia el mar, un momento digno de registro.

## ISLA DE CAVALOS

Una isla rodeada por una playa continua con muchas conchas que permite un tranquilo paseo a pie de 360° a lo largo de su perímetro de 6 km. Tiene algunas rocas pobladas de manglares que sobresalen del agua durante la marea alta. Su interior, con palmeras y hierba alta está habitado por una gran colonia de jabalíes. Tiene una hermosísima laguna de agua dulce y es un lugar de excelencia para la nidificación de muchas aves.





@ www.africa-princess.com

## **ISLOTE DEL MEIO**

### **ISLOTE DEL MEIO**

Conocido por la belleza de sus playas totalmente salvajes, esta es la que se dice ser la playa más hermosa del Archipiélago, ubicada en una pequeña ensenada de aguas verde esmeralda, formada durante la marea baja por el islote de Aweto.

Después del obligatorio chapuzón, el amplio claro de bosque a la sombra de un gran Poilão invita a un picnic, seguido de una siesta relajante.

Frente al Islote del Meio está el Islote de las Cabras, con su larga playa de arena blanca coronada por una densa vegetación.



CHEZ CLAUDE

## ISLA DE JOÃO VIEIRA

En João Vieira viven estacionalmente los habitantes de Canhabaque, propietarios de esta isla, que cultivan el arroz “m’pampam”, producen vino y aceite de palma y practican a lo largo del año varias ceremonias tradicionales, así como en Meio y en Cavalos. Destacamos que las gentes de Bijagós dedican alrededor de cien días al año a ritos y ceremonias tradicionales.

Tiene una hermosa bahía con una larga playa de arena blanca, donde está el hotel que sirve de base logística a los que visiten las islas de este Parque Marino. La casa de los vigilantes del Parque de João Vieira e de Poilão alberga un museo modesto, pero que ofrece una buena interpretación de la biodiversidad allí existente.



## DÓNDE COMER Y DORMIR

Existe un pequeño hotel/campamento en João Vieira que recibe turistas y en Poilão existe un campamento temporal, usualmente reservado para los investigadores del “Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas” (IBAP). Esta isla tiene un límite máximo de personas autorizadas a pasar la noche.

### **CHEZ CLAUDE** 🏠

Tel: (+245) 955 968 677

E-mail: joavieira.chezclaude@yahoo.fr

## CÓMO LLEGAR AQUÍ

Desde Bissau se puede coger el barco de carrera hasta Bubaque y contactar el IBAP para saber cómo organizar una visita a estas islas. La alternativa es utilizar barcos privados desde Ponta Biombo o Bissau, en el continente, o desde alguna de las islas del Archipiélago con oferta turística y opciones para excursiones, a consultar en los hoteles.

Nota: Recomendamos llevar agua embotellada, ropa cómoda, repelente, protector solar y comida.

### CLASIFICACIÓN

🏠 - BUENO / 🏠 - MEDIANO / 🏠 - BÁSICO





## ÁREA MARINA PROTEGIDA, COMUNITARIA DE LAS ISLAS DE FORMOSA, NAGO Y TCHEDIÁ (UROK)

Este grupo de islas tiene una superficie de 94.200 hectáreas, cuenta con cerca de 2.572 habitantes repartidos en 33 *tabancas* y alberga un gran patrimonio natural, paisajístico, cultural y de tradiciones Bijagós. Aquí encontramos, como en la mayoría del Archipiélago, extensos manglares, palmares y aguas poco profundas que hacen esta zona muy rica en moluscos y de enorme importancia en recursos pesqueros.

Las mujeres trabajan principalmente en la recolección de combé y navajas, productos ampliamente utilizados en las ceremonias tradicionales femeninas, mientras que los hombres recurren a los peces para sus propias ceremonias, practicando la pesca artesanal y de subsistencia.

Las tradiciones Bijagós tienen profundas raíces en estas tres islas y las ceremonias animistas son muy frecuentes y efectuadas con danzas y máscaras que imitan los animales más admirados por la población, como las cabezas de vacas, de toros, el pez sierra, martillo, entre otros. Aquí, la principal actividad de la población es la agricultura (arroz “m’pampam”) y la cría de animales. El modo de vida, las pequeñas playas y la belleza natural invitan a un paso por estas islas.

PROYECTO CON EL APOYO DE LA UNIÓN EUROPEA  
**BEMBA DI VIDA! ACCIÓN CÍVICA PARA EL RESCATE Y VALORACIÓN DE UN PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD**

Proyecto para fomentar la preservación de los recursos naturales y el desarrollo económico y social de las islas Urok, financiado por la UE en cerca de 600 mil euros. Esta acción, llevada a cabo por el “Instituto Marqués Valle Flor” y por la ONG guineana “Tiniguena”, tiene como objetivo contribuir a la valoración de los productos de la biodiversidad, para una mayor apropiación por parte de las comunidades locales del proceso de preservación y de desarrollo sostenible y, al mismo tiempo, para ayudar a atraer inversiones sostenibles para estas islas. Página: [www.tiniguena.org](http://www.tiniguena.org)

## CÓMO LLEGAR AQUÍ

Se puede coger una piragua motorizada desde Bissau (poco recomendable) o utilizar barcos privados (precio a acordar).



# RUTA POR EL ARCHIPIÉLAGO DE BIJAGÓS

Se puede hacer una ruta por las islas del Archipiélago dos Bijagós en el barco de cruceros AFRICA PRINCESS - este barco tiene capacidad para 8 pasajeros (2 cabinas dobles y cabinas de matrimonio) permite conocer las Islas más salvajes del Archipiélago y adaptar la visita a los deseos de los turistas. Contactos – Tel.: (+245) 969 283 386 | 955 178 356 (+351) 91 722 4936 | (+221) 77 645 7529 | E-mail: [africa.princess.bijagos@gmail.com](mailto:africa.princess.bijagos@gmail.com)  
Página: [www.africa-princess.com](http://www.africa-princess.com)



# MANUAL DE SUPERVIVENCIA

## CUÁNDO VIAJAR

La mejor época del año para viajar a Guinea-Bissau es entre los meses de noviembre y abril, la estación seca, lo que le permite moverse más fácilmente a través del país. De estos meses, los más frescos son diciembre y enero y los más húmedos y calientes, el de marzo, abril y mayo. La temporada de lluvias es entre mayo y octubre y en el Archipiélago de Bijagós algunas de las unidades hoteleras incluso cierran durante este período. Las mareas y las tormentas no aconsejan grandes travesías marítimas en esta época del año y en el continente muchos caminos están intransitables debido a las fuertes lluvias.

## VISADOS Y PASAPORTES

Es obligatorio tener un visado y debe solicitarlo en la Embajada o en el Consulado de Guinea-Bissau más cerca del punto de origen. Para ello es necesario completar un formulario y entregar una foto. Se requiere que el pasaporte tenga una validez superior a seis meses.

## QUÉ LLEVAR EN EL EQUIPAJE

Es esencial llevar repelente de mosquitos, ropa ligera, zapatos cómodos, linterna, un protector solar si se va a las islas, a la playa o a pescar, gafas de sol y una tienda de campaña con mosquitero. En los meses de lluvia es indispensable llevarse ropa impermeable. Ya que el sistema de salud es extremadamente deficiente, es enormemente recomendable que lleve un kit de primeros auxilios que incluya antibióticos, antidiarreicos, antihistamínicos, paracetamol, Betadine, vendas y apósitos, así como sus medicamentos habituales. Además, le recomendamos que lleve pastillas desinfectantes para agua, de modo a evitar situaciones en las que no hay acceso a agua potable.

## CUIDADOS SANITARIOS

Debe hacer una consulta de viajero de antes de la salida. El médico analizará las vacunas recomendadas de acuerdo a las circunstancias, pero recomendamos las vacunas para la Fiebre Amarilla, Hepatitis A, B, C, Tétano, la vacuna Tifoidea, y especialmente la profilaxis de la Malaria. La Malaria es una enfermedad parasitaria (causada por la picadura de la hembra del mosquito Anopheles) que causa fiebres muy altas acompañadas de escalofríos, fuertes dolores de cabeza y trastornos digestivos. En última instancia puede llevar a la muerte (malaria cerebral) si no se trata adecuadamente. Para evitar las picaduras debe utilizar mosquiteros impregnados, o no, con insecticidas, ropas que protejan los brazos y piernas y utilizar repelentes, especialmente al amanecer y al anochecer. En Guinea-Bissau sólo se debe consumir agua embotellada (evitar las bolsas de agua desinfectada que se venden en la calle) y nunca beber agua de los grifos o de las fuentes públicas. Si no hay otra alternativa, antes de beber esta agua debe desinfectarla con dos gotas de lejía por cada litro de agua.

## HOSPITALES

Antes de viajar a Guinea-Bissau es aconsejable que contrate un seguro médico que incluya la evacuación en caso de enfermedad o accidente. En cualquiera de los hospitales la capacidad de respuesta es muy limitada debido a la falta de medios de diagnóstico, de médicos de especialidad e incluso por falta de electricidad o de suministros médicos y hospitalarios.

### **HOSPITAL NACIONAL SIMÃO MENDES**

Rua Pansau na Isna. Hospital de referencia pero con pocos servicios.

### **CLÍNICA ARTEMÍSIA**

Entre el aeropuerto y Safim. Variadas especialidades médicas. Tel.: (+245) 966 538 322 Tel.: (+245) 955 995 224

### **CLÍNICA DE MADRUGADA, MISSÃO CATÓLICA**

Barrio da Antula. Variadas especialidades médicas. Tel.: (+245) 955 391 667

### **HOSPITAL PRINCIPAL MILITAR "AMIZADE SINO-GUINÉ-BISSAU"**

Carretera que conecta Bissau al aeropuerto. Hospital con variadas especialidades médicas.

### **CENTRO MÉDICO CASA EMANUEL**

Dentista. Afía - Bissau.

### **CLÍNICA ALVALADE**

Tel.: (+245) 955 204 270 Tel.: (+245) 966 813 585

### **HOSPITAL DE CUMURA**

Cumura

### **HOSPITAL DE BÔR**

Estrada de Bôr, especialidad: pediatría. Tel.: (+245) 966 761 059

### **HOSPITAL RAOUL FOLLEREAU**

Carretera que conecta Bissau al aeropuerto, frente a la Grande Mesquita. Especialidad: tuberculosis. Tel. (+245) 966 368 201

## FARMÁCIAS

Se indican aquí sólo las farmacias que venden medicamentos importados de Europa, aunque es posible encontrar muchas otras farmacias con productos de diferentes orígenes.

**FARMÁCIA SALVADOR**  
Avenida Francisco Mendes

**FARMÁCIA MOÇAMBIQUE**  
Rua de Cabo Verde

**FARMÁCIA RAMA**  
Rua Eduardo Mondlane

**FARMÁCIA PORTUGAL**  
Junto al Hotel Malaika

**FARMÁCIA MODERNA**  
Bissau Velho

**FARMÁCIA MAIMUNA**  
Junto al Hospital Nacional Simão Mendes

## SEGURIDAD PERSONAL

La ciudad de Bissau es una ciudad relativamente segura donde, a pesar de todo, se debe cumplir los cuidados de salud básicos. No se recomiendan los paseos a pie a la caída del día o por la noche porque las calles son oscuras, hay poca o ninguna iluminación pública y es en estos momentos que pueden ocurrir asaltos perpetrados por grupos de jóvenes. También es poco recomendable andar con objetos de valor y exhibir cámaras fotográficas o teléfonos móviles en la calle, en particular en el mercado de Bandim. En Bissau la policía es muy activa durante el día, pero es esencialmente la policía la patrulla de tránsito que anda por las calles y hay varias comisarías de policía en toda la ciudad, debidamente señaladas. En el resto del país los asaltos son muy raros, la gente es muy hospitalaria y disponible cuando se cruza con turistas. Los viajes fuera de Bissau se deben hacer durante el día porque las carreteras y los pueblos no están iluminados y por la noche puede ser muy difícil obtener ayuda.

## IDENTIFICACIÓN PERSONAL

El pasaporte y todos los valores se deben almacenar en la caja fuerte del hotel. En las salidas, el turista debe llevar la copia de su pasaporte.

## ZONA HORARIA

Zona horaria TMG: +00:00. En Guinea-Bissau no hay cambio al horario de verano y de invierno. Respecto a Portugal: la hora es la misma en invierno y hay 1 hora de diferencia en verano.

## ELECTRICIDAD Y AGUA

La corriente eléctrica en este país es de 220 voltios. El suministro de electricidad existe principalmente en la capital, a pesar de aún ser irregular. El resto del país no tiene red eléctrica pública, sigue utilizando los generadores, aunque se empieza a generalizar el uso de la energía solar.

## MONEDA LOCAL

La moneda de Guinea-Bissau es el Franco CFA. Tiene una tasa de conversión estable. 1 Euro = 655,957 Francos CFA. Las monedas son de 25, 50, 100, 200, 250 e 500 f y los billetes son de 500, 1.000, 2.000, 5.000 y 10.000 f.

## BANCOS

Los bancos existentes en Bissau son pocos, así como los cajeros automáticos. No es habitual el uso de tarjetas de crédito o débito y no es posible pagar por cajero automático en las tiendas o restaurantes. Se recomienda llevarse dinero de bolsillo para cambiarlo a nivel local. En el resto del país las sucursales bancarias son prácticamente inexistentes, no hay cajeros automáticos ni pagos con tarjeta, así que, cuando viaje, llévase dinero de bolsillo.

### **BANCO DA ÁFRICA OCIDENTAL**

Rua Guerra Mendes, Nº 18 A, C.P.  
1360 – Bissau  
Tel.: (+245) 955 804 2 92  
E-mail: bao@baogb.com

### **BANCO DA UNIÃO**

Av. Domingos Ramos Nº 33 -  
Bissau, Email: info@bdu-sa.com

### **ECOBANK**

Avenida Amílcar Cabral, P.O. box:  
B.P., 126, Bissau  
Email: ecobankgw@ecobank.com

### **ORABANK**

Rua Justino Lopes, 70/70-A,  
Apartado 391-1300 Bissau

## COMUNICACIONES: REDES PARA TELÉFONOS MÓVILES Y INTERNET

El código internacional de Guinea-Bissau es (+245). Hoy en día no existe en el país una red fija de teléfono, sólo existe la red móvil. Hay dos operadores de teléfono móvil que cubren gran parte del territorio - Orange y MTN - y que también suministran la red de Internet. Recientemente se inició la cobertura 3G en pequeñas partes del país e incluso 4G en Bissau. La Internet, a pesar de todo el progreso, sigue siendo lenta y tiene a veces algunas fallas. En la Praça dos Heróis Nacionais y en el Jardín Titina Silá se puede acceder a una red Wi-Fi gratuita. Hay varios cibercafés en Bissau y en los centros urbanos del país.

## INFORMACIÓN SOBRE VIAJES: AEROLÍNEAS INTERNACIONALES

Guinea-Bissau no tiene ninguna compañía aérea de bandera nacional y sólo las compañías aéreas internacionales hacen la conexión entre Bissau y el resto del mundo.

### EUROATLANTIC AIRWAYS

Única conexión directa a Europa, dos vuelos/semana desde Lisboa. Página: [www.flyeuroatlantic.pt](http://www.flyeuroatlantic.pt)  
Lisboa, Av. João XXI, Loja 11D. Tel. (+351) 218 437 040,  
E-mail: [reservationslis@euroatlantic.pt](mailto:reservationslis@euroatlantic.pt)  
Bissau: Edificio dos transportes. Rua Vitorino Costa,  
Caixa postal 777, Tel.: (+245) 955 361 081  
Tel.: (+245) 955 805 005  
E-mail: [reservationsoxb@euroatlantic.pt](mailto:reservationsoxb@euroatlantic.pt)

### ROYAL AIR MAROC

Varios vuelos/semana desde Casablanca  
Página: [www.royalairmaroc.com](http://www.royalairmaroc.com)  
E-mail: [callcenter@royalairmaroc.com](mailto:callcenter@royalairmaroc.com)

### ASKY

Conecta Bissau a varias capitales africanas.  
Av. Domingo Ramos Ns19A / 21B, Bissau  
E-mail: [oxbkpcto@flyasky.com](mailto:oxbkpcto@flyasky.com)

### TACV

Conecta Bissau a Cidade da Praia, Cabo Verde, dos veces a la semana. TACV - Avenida Amílcar Cabral, Praia, Cabo Verde  
Tel.: (+238) 260 82 00 | Página: [www.flytacv.com](http://www.flytacv.com)

### SENEGAL AIRLINES

Hotel Malaika, Avenida Vieira CP 501, Bissau  
Tel.: (+245) 955 982 222  
Página: [www.senegalairlines.aero](http://www.senegalairlines.aero)

### ARC EN CIEL

Compañía de Aerotaxis desde Dakar. Aéroport International, Léopold Sédar Senghor, BP29212, 14524 Dakar-Yoff, Senegal, Tel.: (+221) 338 20 24 67  
Página: [www.arcenciel-aviation.com](http://www.arcenciel-aviation.com)

## AGENCIAS DE VIAJE

### SATGURU

Av. Domingos Ramos  
Tel.: (+245) 955 804 857  
E-mail: salesoxb@satguruun.com

### AGÊNCIA SAGRES

Av. Amílcar Cabral nº8/A.CP 329 Bissau  
Tel.: (+245) 955 804 092 | (+245) 966 615 150

### GUINÉ TOURS

Rua Mariem n'Guabi Nº 8c/cp – 170  
Tel.: (+245) 966 672 783  
E-mail: guinétoursbissau@hotmail.com

### AUTO PORT BISSAU

Tel.: (+245) 592 09 92 | (+245) 924 11 11  
E-mail: autoportbissau@hotmail.com  
autoportbissau@gmail.com

### ROUMIEH TRAVEL

Sr. Mohamed Surur  
Tel.: (+245) 955 518 888 | (+245) 966 777 333

### AGÊNCIA KATE

Junto al Hotel Jordani | Tel.: (+245) 955 330 537

### VIFER

Tel.: (+245) 966 623 222 | Tel.: (+245) 955 953 848

### OSSEH'MENE TOURS & SOUVENIRS

Tel.: (+245) 955 359 818 | (+245) 969 271 705

## MEDIOS DE TRANSPORTE

**TOCA-TOCA** - Es el método más económico de viajar en Bissau y a las localidades de las afueras. Es una monovolumen con capacidad para 20 pasajeros (a veces va mucho más completa) en que la gente pregunta para salir o para entrar. La tasa oficial fija es de 100 Francos CFA por recorrido.

**TÁXIS** - Desde el aeropuerto a Bissau se pueden encontrar taxis azules y blancos que con facilidad se ofrecen para hacer el transporte a la ciudad, incluso cuando se trata de vuelos nocturnos. La tasa no es fija, sino que debe variar entre los 3.000 Francos CFA (durante el día) hasta los 5.000 Francos CFA (por la noche) con equipaje incluido, para hacer el viaje al centro de Bissau. Para viajar dentro de Bissau, y puesto que no hay taxímetros, debe negociar el precio antes de comenzar el viaje. Destacamos que aquí los taxis son colectivos, es decir, recogen los pasajeros donde estén y los dejan donde desean salir. También a menudo se encuentran en mal estado. Según las rutas que desee hacer por la ciudad, los precios varían entre los 250 y los 1.000 Francos CFA. Una solución para los que no tienen su propio transporte durante la estancia es combinar con un taxista el precio al día para los circuitos que desee hacer o tener un contacto fijo para hacer recorridos nocturnos.

**AUTOBÚS** - para ir de Bissau a otras ciudades o regiones del país puede optar por el servicio de transporte colectivo junto al Ledger Plaza Hotel Bissau, en la carretera que conecta el aeropuerto a la ciudad de Bissau. Estos autobuses (autocarro) paran en las

distintas ciudades hasta llegar a su destino final y los precios varían de acuerdo a la distancia. Los precios son asequibles.

**“SETE PLACE”** - Es un medio de transporte alternativo para viajar a otras ciudades o regiones del país y, como su nombre lo indica, es un coche de 7 plazas que por lo general sólo sale cuando tiene 7 pasajeros. Es una opción para ir a Ziguinchor o a Dakar.

**“CANDONGA”**- minivan con capacidad para 20 personas que hace los viajes inter-regionales. En estos vehículos, poco seguros, se transporta un poco de todo: personas, fruta, equipos para el hogar, muebles, vacas, cabras, etc

**ALQUILAR UN COCHE** - puede ser una opción, pero proponemos que lo haga con conductor incluido en el servicio y subrayamos la falta de señalización en todo el país y la dificultad en obtener información en las poblaciones locales sobre la dirección a seguir. Sólo en Bissau y en la carretera a Farim se puede decir que existen indicaciones claras. Se debe prestar el doble de la atención en las carreteras de Guinea-Bissau porque muy a menudo las cruzan cabras, gallinas, vacas o cerdos y pueden causar accidentes. Información en las agencias de viajes indicadas en este guía. Existen archivos de GPS de las carreteras de Guinea-Bissau.

## TRANSPORTES MARÍTIMOS

Para ir a las islas Bijagós tiene dos **barcos de carrera** que por lo general salen de Bissau con destino a Bubaque y a Bolama y vuelven el domingo. Las horas de salida y llegada son variables dependiendo de las mareas, por lo que le aconsejamos un pasaje por el puerto el día anterior, donde usualmente colocan un papel de información con el destino y la hora de salida del barco. Estos barcos proponen dos tipos de billetes - normal y VIP. Recomendamos este último ya que la diferencia de precio no es mucha y puede viajar con más comodidad en un recorrido que a veces puede tomar más tiempo de lo previsto.

Otra alternativa, pero que de nuestro punto de vista es poco recomendable por el peligro que representa, es utilizar las canoas y piraguas motorizadas que hacen la conexión a estas y otras islas con rutas, duraciones y frecuencias variables y adaptables a los deseos de los pasajeros. Por último, también hay pequeños barcos privados en el puerto y que se pueden alquilar por un precio previamente acordado, recomendables para grupos grandes. Estos barcos están equipados con control de radio y chalecos salvavidas para todos los pasajeros.

## VOCABULARIO IMPRESCINDIBLE EN CRIOLLO

Aunque el idioma oficial es el portugués, escuchará muy a menudo su interlocutor guineano hablar en criollo por no dominar el idioma portugués. Dejamos aquí algunas de las expresiones más conocidas y utilizadas todos los días. Para profundizar el conocimiento del idioma, le sugerimos consultar el Diccionario Guineano-Portugués del Misionero Italiano Luigi Scantamburlo.

### ¿HOLA, TODO BIEN?

Kuma cu sta?

### ¿CÓMO ESTÁ?

Kuma ke bu sta?

### ESTOY BIEN

Ami sta dritu.

### ¿CÓMO ESTÁ SU SALUD?

Kuma di kurpu?

### ESTÁ TODO BIEN

Alin'li.

### ¿CÓMO TE LLAMAS?

Kuma que bu nome?

### ¿DE DÓNDE ERES?

Di nunde cu bim?

### ¿DÓNDE ESTÁ EL HOSPITAL?

Nunde ki hospital?

### NECESITO AYUDA

Nmiste pa bu djudan.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL HOTEL?

Nunde ki hotel?

### ¿DÓNDE ESTÁ LA ESTACIÓN DE TAXIS?

Nunde cum pude otcha taxi?

### ¿CUÁL ES EL PRECIO DEL TAXI?

Taxi i cantu?

### LLÉVAME AL HOTEL

Lebam pa hotel.

### ¿DÓNDE ESTÁ LA COMISARÍA DE POLICÍA?

Nunde ki policia?

### ¿CUÁNTO DEBO PAGAR?

Canto cun ten cu paga?

### ¿QUÉ HORA ES?

Difabur contan hora.

### ¿DESEA BAILAR?

Bu misti badja?

### NOS VAMOS

No na bai.

### NO HAY PROBLEMA

Ka tem problema.

## REPRESENTACIONES DIPLOMÁTICAS EN GUINEA-BISSAU

### EMBAJADA DE ESPAÑA

R. General Omar Torrijos  
C.P.nº. 359, Bissau  
E-mail: emb.bissau@maec.es

### EMBAJADA DE FRANCIA

Barrio da Penha, Bissau

### EMBAJADA DE PORTUGAL

Av. Cidade de Lisboa – Apartado  
76, 1021 Bissau  
E-mail: bissau@mne.pt

### CONSULADO DE PORTUGAL

Avenida Cidade de Lisboa  
E-mail: mail@bissau.dgaccp.pt  
Página: www.consulado-pt-gb.org

### EMBAJADA DE NIGÉRIA

Avenida 14 de Novembro, nº 6  
CPO 199, Bissau

### DELEGACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA

Barrio da Penha, Bissau  
Tel.: (+245) 966 976 649  
E-mail: delegation-guinee-bissau@  
eeas.europa.eu  
Página: eeas.europa.eu/delega-  
tions/guinea\_bissau

### EMBAJADA DE RÚSSIA

Barrio da Penha, Bissau  
E-mail: russiagb@eguitel.com

### EMBAJADA DE ÁFRICA DEL SUR

Av. Amílcar Cabral, Bissau  
E-mail: bissau@foreign.gov.za  
E-mail: bissau@dirco.gov.za

### EMBAJADA DE GUINEA CONAKRI

Rua Marien N'Gouabi, Bissau  
E-mail: ambaguibissau@mae.gov.gn

### EMBAJADA DE CHINA

Barrio da Penha - Cx.P. nº.66,  
Bissau

### EMBAJADA DE CUBA

Rua Joaquim N'Com, Bissau

### EMBAJADA DE BRASIL

Rua de São Tomé, Bissau

### EMBAJADA DE ANGOLA

Cx.P. 132 - Avª Francisco Mendes,  
antigo Bissau Palace Hotel, Bissau

### EMBAJADA DE SENEGAL

R. General Omar Torrijos, 63 –  
Cx.P. 444, Bissau

## REPRESENTACIONES DIPLOMÁTICAS DE GUINEA-BISSAU EN UNIÓN EUROPEA

### ALEMANIA-EMBAJADA

Kronenstrasse 72 10117 Berlin  
Tel.: (+49) 30 20 65 81 58  
E-mail: info@botschaft-guinea-bissau-berlin.de  
Página: www.botschaft-guinea-bissau-berlin.de

### BÉLGICA- EMBAJADA

Av. F.D. Roosevelt 70 1050 Bruxelles  
Tel.: (+32) 2 73 32 206 | (+32) 472 936 009

### ESPAÑA - EMBAJADA

Avenida da América nº 16-1º Dto.  
28028 Madrid  
Tel.: (+34) 91 726 60 87 | (+34) 639 272 045  
E-mail: embaixada.guineabissau@gmail.com

### FRANCIA - EMBAJADA

Rue Saint-Lazare 75009 Paris  
Tel.: (+33) 1 45 261 851

### PORTUGAL - EMBAJADA

R. Alcolena 17, Lisboa  
Tel.: (+351) 21 300 9080

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La radio es el medio de comunicación por excelencia en Guinea-Bissau y el principal vehículo de información. Aquí y allá es común ver a la gente con radio de pilas escuchando las noticias y charlando sobre temas de la actualidad del país. Es por la radio que se transmiten todas las comunicaciones importantes de las autoridades, se anuncian fallecimientos, eventos, curanderos y sus remedios, y los objetos perdidos. Las Radios más conocidas son la Radiodifusão Nacional da Guiné-Bissau, la Rádio Galáxia do Pidjiguiti, la Rádio Bombolom, la Rádio Jovem o la Rádio Sol Mansi. Además de estas Radios, hay docenas de estaciones de radio comunitarias en todo el país que son, a menudo, el único vínculo con lo que ocurre en Guinea-Bissau y en el Mundo.

En cuanto a la prensa escrita, se pueden encontrar algunas publicaciones en las calles y cafés de Bissau, vendidas por los vendedores de periódicos, en particular el “Nò Pintcha”, la “Gazeta de Notícias”, “O Democrata”, el “Diário de Bissau”, “Os Donos da Bola” o el periódico “Última Hora”.

## GLOSARIO

### ARROZ DE M'PAMPAM

Arroz de secano o arroz de tierras altas.

### BOLANHA

Terreno pantanoso extenso, por lo general cerca de un río, donde se cultiva o se puede cultivar el arroz.

### BOLANHAS DE LALA

Cultivo del arroz en agua dulce.

### BOMBOLOM

Tambor de grandes dimensiones, construido a partir de un tronco de aproximadamente 1,5m, excavado en la dirección longitudinal de modo que quede sólo con una hendidura y que se toca con palillos de tambor para transmitir mensajes, especialmente noticias de fallecimientos.

### COMBÉ

Molusco bivalvo de agua salada, berberecho.

### CHORO

Ritual funerario. Ceremonia en la que se reúnen los miembros de la familia y amigos de los fallecidos. Durante una semana comen y beben en un momento de alegría por la partida del espíritu que se libera del cuerpo, a menudo al sonido del Bombolom, en verdaderos momentos de trance.

### TOCA-CHORO

Ceremonia de evocación del espíritu del muerto. Se celebra pasado un año o más después de la muerte. La familia y los amigos llevan comida y animales para ser sacrificados durante los varios días de celebración y comunión.

### FANADO

Ritual de iniciación que prepara a los niños y niñas para la vida adulta, para la responsabilidad social, para el contacto con los

antepasados y les capacita para dar continuidad a la cultura de su propio pueblo. Es también cuando se hace la circuncisión o escisión, esta última criminalizada desde 2011 en Guinea-Bissau.

### GUMBÉ

Estilo musical urbano típicamente guineano/africano. Melodía que acompaña los poemas de los trovadores, nacida de la fusión de la música criolla con la música nativa. El gumbé surgió a principios de la Segunda Guerra Mundial.

### IRÃ

Término común para indicar variados símbolos y seres de las creencias tradicionales africanas, distintos del ser supremo.

### MANCARRA

Cacahuete.

### TABANCA

Pueblo, aldea, población.

# Epílogo

El país perspectiva tiempos de oro para el turismo en el futuro próximo, resultados que sólo se pueden lograr con inversiones serias y responsables a todos niveles.

Para aquellos que deseen visitar Guinea-Bissau y descubrir sus maravillas es esencial disponer de información fiable sobre el estadio real de la industria del turismo del país.

“Afectos com Letras” nos sorprendió agradablemente con la iniciativa en asumir este proyecto, lo que se refleja en la preparación del guía de turismo del país, con el claro objetivo de ayudar a los guineanos a “vender” como producto turístico nuestra principal riqueza: la historia y la diversidad étnica y cultural de nuestro pueblo.

De hecho, el Ministerio de Turismo y Artesanía, en nombre del Gobierno de Guinea-Bissau, agradece a la ONG Afectos Com Letras, que se enamoró profundamente de este territorio de 36.125 Km<sup>2</sup> y con una población multiétnica de más de 1,5 millones de habitantes, ubicado en la Costa Occidental de África, cuya acción predice el desarrollo de proyectos concretos, en beneficio de las poblaciones desfavorecidas y para contribuir al crecimiento de nuestro PIB.

En mi calidad de Ministro de Turismo y Artesanía, aprovecho esta ocasión para dar las gracias a la Unión Europea, en particular a la Delegación en Bissau, entidad responsable de la financiación total de este proyecto y que siempre estuvo en el día a día al lado de Guinea-Bissau como asociado indispensable de sus intervinientes estatales y no estatales, para superar los obstáculos relacionados con el subdesarrollo y promover la mejora de las condiciones de vida de sus poblaciones

El Guía Turístico servirá no sólo como una herramienta de información y orientación para los que están de visita en el país, sino también para aquellos que planean hacer visitas a Guinea-Bissau y para todos aquellos que deseen conocer virtualmente el país.

Esta edición del Guía Turístico ofrece entre otros, consejos sobre regiones turísticas con distintas aptitudes, como:

- Bolama - Bijagós (Ciudad de Bolama, playas en más de 80 islas e islotes)
- Ciudad Histórica de Cacheu, Región de Gabú, de Tombali, etc;
- Consejos sobre la diversidad cultural y étnica de las 8 regiones del país, para turismo cultural y para descubrir la zona;
- Consejos sobre las reservas de fauna, forestal y sobre los recursos pesqueros del país, para turismo de caza y pesca deportiva;

Incluye también consejos sobre la política activa de las autoridades nacionales para mantenimiento de la biodiversidad, condiciones favorables para el ecoturismo.

Es un documento de referencia y de consulta obligatoria. Así, nuestras recomendaciones para los usuarios del Guía Turístico de Guinea-Bissau son las de consultar, conservar, divulgar y compartir el folleto con los demás interesados.

Bissau, 21 de octubre de 2015

Malam Djaura  
**Ministro de Turismo y Artesanía  
de Guinea-Bissau**



## PROYECTOS DE LA ONGD “AFECTOS COM LETRAS” EN GUINEA-BISSAU

La Asociación “Afectos com Letras” nació del deseo de hacer un poco más por los demás. Es una Organización No Gubernamental para el Desarrollo (ONGD), portuguesa, fundada en 2009, y que tiene como objeto social concebir, promover, ejecutar y apoyar a programas, proyectos y acciones en Portugal y, en particular, en los países en desarrollo, en los sectores de la formación, de la salud pública y de la educación. Desde 2009 la intervención de esta ONGD se ha centrado en Guinea-Bissau, donde desarrolla varios proyectos en la educación, salud y en la capacitación de las mujeres.



### PROYECTOS EN EL TERRENO

**ESCOLA DE DJOLÓ, SÃO PAULO** - la construcción de esta escuela ha sido cofinanciada en el año 2010. Tiene 125 niños de los 3 a los 7 años de edad, 6 profesores y 1 cocinero cuyos salarios son pagados por la ONGD Afectos com Letras. La escuela es administrada por la Misión de las “Irmãs Adoradoras do Sangue de Cristo”. Afectos com Letras ha equipado el espacio con un pozo de agua y paneles solares, materiales educativos y juguetes.



**CRECHE “FÁ DI VARELA”, VARELA**, inaugurada en marzo de 2012, esta guardería infantil fue cofinanciada por Afectos com Letras a la que asisten 80 niños con edad entre los 3 y los 6 años. La ONGD garantiza el pago de los profesores, ha equipado el espacio con muebles y juguetes y proporciona puntualmente apoyo alimentario y material educativo.

**BIBLIOTECA AFECTOS COM LETRAS, BISSAU** - creada en agosto de 2012, esta Biblioteca Pública tiene un archivo documental de 12.000 libros a disposición de sus lectores. Está en el complejo de la Universidad Amílcar Cabral y está abierta de 8:00h a 17:00h, de lunes a viernes.



### **ESCOLA LASSANA CASSAMÁ, QUELELÉ, BISSAU**

- Construida por la ONGD Afectos com Letras en abril de 2014, tiene 310 alumnos de preescolar hasta el cuarto grado. Funciona en sistema de escuela comunitaria y los responsables de educación de los niños contribuyen financieramente para el pago de los 12 profesores que allí educan y para las comidas diarias de los niños.



**PROGRAMA SALUD PARA TODOS**, proyecto de Afectos com Letras que llevó a los hospitales y centros de salud de Guinea-Bissau 8 toneladas de medicamentos a finales de 2014, que se suministran gratuitamente a los enfermos más necesitados del país.

### **PELADORAS DE ARROZ DE BARAMBE Y DE BLEQUISSÉ**

La ONGD Afectos com Letras ha instalado dos máquinas peladoras de arroz que están a disposición de las comunidades locales para pelar el arroz, ahorrando de esta manera varias horas/día de trabajo manual para que se dediquen a otras actividades de carácter económico o para simplemente descansar, y logrando un arroz con mayor valor nutricional.





# AGRADECIMIENTOS

Un Guía Turístico de Guinea-Bissau no se podría hacer sin reunir muchas voluntades, apoyos, comprensión y una gran buena voluntad para hacer frente a los imprevistos, ni sin la demostración de gran amistad de aquellos que nos dieron la bienvenida en el terreno para mostrarnos un poco del país y permitir que este trabajo haya visto la luz del día. Las fuentes de información sobre Guinea-Bissau a veces son escasas y dispersas, los contactos para llegar a los lugares con potencial turístico son difíciles de obtener, y la propia oferta turística requiere una investigación con cierto sentido de responsabilidad para poder facilitar información fiable y con valor añadido para el turista que por primera vez viaja a Guinea-Bissau.

Así que, gracias a Miguel Nunes, a Francelina y a Xia por toda la disponibilidad demostrada a cada minuto de nuestra presencia en Guinea-Bissau, a Mário Saiegh por facilitarnos la vida en el terreno y a todos niveles, al Artur Silva por los consejos y contactos que siempre nos llevaron a buen puerto, a Johannes Mooij, a Samora Mané y a Júlio Ié que, de una forma u otra, han sido parte del éxito de esta expedición en el verano de 2015, que culminó en el libro que ahora presentamos. Pero también a nuestros familiares y amigos, gracias por la comprensión y el apoyo durante este nuestro trabajo que nos tomó toda la temporada de vacaciones y el tiempo que también deberíamos haber compartido con vosotros.

En una era donde la imagen a veces vale más que mil palabras, nuestro reconocimiento a aquellos que nos permiten compartir con vosotros las fotos que dan fe de la inestimable belleza de Guinea-Bissau. Así que, gracias al IBAP, a Jorge Horta, a Luísa Barreto Rocha, a Valentina Cirelli, a Madalena Santos, a Valdir da Silva, a Moura Fragoso y a Baldomero Coelho. Pero también a Hugo Charrão, el autor de nuestro logotipo y, ahora, de la composición e imagen de este trabajo.

Por último, una palabra de especial gratitud a la Delegación de la Unión Europea en Guinea-Bissau y al Ministerio Turismo y Artesanía de Guinea-Bissau, que desde el primer día han tomado con cariño este Guía Turístico y nos han dado todo el apoyo necesario para concretarlo.

Que tengáis buenos paseos!

Las autoras,  
Joana Benzinho e Marta Rosa

# índice

<b>PREFACIO</b>	<b>3</b>
<b>MAPA DE GUINEA-BISSAU</b>	<b>4</b>
<b>QUE VER EN:</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN HISTÓRICA</b>	<b>11</b>
<b>GUINEA-BISSAU POR REGIÓN Y SECTORES</b>	<b>29</b>
<b>SECTOR AUTÓNOMO DE BISSAU</b>	<b>31</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Observatório dos Direitos	34
<b>REGIÓN DE BIOMBO</b>	<b>49</b>
<b>REGIÓN DE CACHEU</b>	<b>57</b>
<b>REGIÓN DE BAFATÁ</b>	<b>73</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Bafatá, Paños de Ponte Nova - Tchossan Soninké	76
<b>REGIÓN DE GABÚ</b>	<b>81</b>
<b>REGIÓN DE QUINARA</b>	<b>87</b>
<b>REGIÓN DE TOMBALI</b>	<b>93</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Tombali   EcoCantanhez	97
<b>REGIÓN DE OIO</b>	<b>99</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Centro Campesino de Djalicunda - Federación Campesina KAFO	102
<b>REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS</b>	<b>105</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - “Bubaque cidade aberta”	118
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - “Festival de Bubaque”	118
<b>PARQUE NACIONAL DE ORANGO</b>	<b>123</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Bijagós   Refuerzo del turismo natural, histórico y cultural	126
<b>ISLAS DE CARAVELA, CARACHE Y KERÉ</b>	<b>129</b>
<b>PARQUE NACIONAL MARINO DE JOÃO VIEIRA E DE POILÃO</b>	<b>133</b>
<b>ÁREA MARINA PROTEGIDA, COMUNITARIA DE LAS ISLAS DE FORMOSA, NAGO Y TCHEDIÁ (UROK)</b>	<b>139</b>
Proyecto con el apoyo de la Unión Europea - Bemba di Vida!	140
<b>RUTA POR EL ARCHIPIÉLAGO DE BIJAGÓS</b>	<b>141</b>
<b>MANUAL DE SUPERVIVENCIA</b>	<b>142</b>
<b>EPÍLOGO</b>	<b>152</b>
<b>PROYECTOS DE LA ONGD “AFECTOS COM LETRAS” EN GUINEA-BISSAU</b>	<b>154</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>157</b>
<b>NOTAS PERSONALES</b>	<b>159</b>





CON EL APOYO



[WWW.FACEBOOK.COM/ALECTOSCOMLETRAS](http://WWW.FACEBOOK.COM/ALECTOSCOMLETRAS)