

[GUIA TURÍSTICO]

À Descoberta da Guiné-Bissau

JOANA BENZINHO | MARTA ROSA



ESTE PROJETO É FINANCIADO PELA UE



IMPLEMENTADO POR



[GUIA TURÍSTICO]

À Descoberta da Guiné-Bissau

JOANA BENZINHO | MARTA ROSA

FICHA TÉCNICA

Título: Guia Turístico: à descoberta da Guiné-Bissau

Autoras: Joana Benzinho e Marta Rosa

Afectos com Letras - ONGD

E-mail: afectoscomletras@gmail.com

Design e paginação: Hugo Charrão

Impressão: Gráfica Ediliber, Coimbra

Tiragem: 3000

ISBN: 978-989-20-6252-5

Depósito legal: 402748/15

Dezembro de 2015

Todos os direitos reservados de acordo
com a legislação em vigor



© União Europeia 2015

As informações e pontos de vista estabelecidos nesta publicação não refletem necessariamente a opinião oficial da União Europeia. Nem as instituições e órgãos da União Europeia nem qualquer pessoa agindo em seu nome podem ser responsabilizadas pela utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Reprodução autorizada desde que a fonte seja citada.

Prefácio

As relações entre a União Europeia e a República da Guiné-Bissau datam de 1975, ano em que o país aderiu à primeira Convenção de Lomé. Comemoram-se assim, em 2015, 40 anos de parceria para o desenvolvimento entre a Guiné-Bissau e a União Europeia.

Orgulhamo-nos de, ao longo destes 40 anos, e conjuntamente com os nossos 28 Estados Membros, ter estabelecido um diálogo contínuo com os parceiros nacionais baseado num projeto de paz, de democracia e de respeito pelos direitos humanos, sempre empenhados em fornecer apoio a vários setores de interesse comum, com vista a fomentar um desenvolvimento socio-económico sustentável e abrangente.

A Guiné-Bissau é portadora de um passado e é berço de muitas tradições que nos interpelam em cada esquina e nos surpreendem com as suas idiossincrasias; que a enriquecem e a tornam tão especial aos olhos de quem a visita, embora continue tão desconhecida no mundo globalizado em que nos movemos. O potencial turístico deste país, ainda por conhecer e explorar, esconde um riquíssimo património, fruto da sua localização geográfica privilegiada e das características singulares de flora e fauna, e também da diversidade étnica e cultural que abriga.

Este Guia Turístico, elaborado em colaboração com a ONG “Afectos com Letras” e com o Ministério do Turismo e Artesanato, pretende dar a conhecer ao potencial visitante da Guiné-Bissau a sua excelência natural, social e cultural, num roteiro despretensioso, que percorre também uma amostra relevante de projetos de cooperação financiados pela União Europeia¹. Acreditamos que este é um contributo importante para que todos possam conhecer a Guiné-Bissau e usufruir das suas riquezas mais intrínsecas sem interferir com o que de mais precioso ela abriga: um santuário de biodiversidade mundial que importa respeitar e proteger.

Victor Madeira dos Santos
Embaixador
Chefe de Delegação da União Europeia junto da República da Guiné-Bissau



¹ Para mais informações sobre as actividades da União Europeia na Guiné-Bissau, consulte: http://eeas.europa.eu/delegations/guinea_bissau/index_pt.htm | <https://www.facebook.com/delegacaouebissau>

MAPA DA GUINÉ-BISSAU





GÂMBIA

SENEGAL

Bafatá

Oio

Gabú

GUINÉ - BISSAU

BISSAU

Quinara

Tombali

GUINÉ
CONACRI

Ingoré

Barro

Farim

Gabú

Bissorã

Bafatá

Bula

Mansôa

Bambadinca

Safim

Nhacra

Xime

Quinhâmel

Cumeré

Enxudé

Fulacunda

ndame

Rio Geba

Buba

Bolama

Quebo

Ilha Formosa

Ilha de Bolama

Catió

ma

ue

Ilha Roxa

Cacine

Rio Grande de Buba



CACHEU



QUINHAMEL



BAFATÁ



SALTINHO

O QUE VER EM:

UM DIA

Circuito histórico e cultural: cidade de Bissau, Ilhéu do Rei e bairros periféricos.

Circuito pela arte e tradições guineenses: Quinhamel com visita à Artissal e à destilaria, com almoço de ostras e passeio pelos braços de rio e mangais. Como ir: viagem de carro até Quinhamel que fica a 37 Km de Bissau.

Circuito pela natureza: visita ao Parque Natural dos Tarrafes de Cacheu com passeio de barco até São Domingos ou até uma das tabancas mais distantes. Como ir: viagem de carro de Bissau até Cacheu (100 Km) e depois de barco motorizado a contratar antecipadamente. Horários dos passeios dependentes das marés.

Circuito histórico e cultural: cidade de Cacheu – rota dos escravos - e cidade de Canchungo – visita da cidade e contacto com artesanato local. Como ir: viagem de carro de Bissau até Cacheu (100 Km) e paragem no regresso em Canchungo que fica a 79 Km da capital.

Circuito histórico e cultural: cidade de Bafatá (cidade natal de Amílcar Cabral) com passagem na aldeia de Tabatô, típica por os habitantes construírem e tocarem o Balafon, instrumento tradicional da cultura Mandinga. Como ir: viagem de carro de Bissau até Bafatá (150 Km) e depois 10 Km até Tabatô.

Circuito pela natureza: rápidos de Saltinho e de Cussilinta. Possibilidade de tomar banho e usufruir de um jacuzzi natural no rio Corubal. Como ir: viagem de carro da Bissau até Saltinho (175 Km) e parar em Cussilinta no regresso, que fica a 15 Km do Saltinho.

DOIS DIAS

Circuito pela natureza: Parque Natural das Lagoas de Cufada: passeio de caiaque, caminhadas, passeio de barco pelo Rio Grande de Buba. Como ir: de carro de Bissau até Buba (223 Km) e seguir 20 Km de estrada de terra batida até às lagoas.

Circuito pelas praias: uma visita a Varela permite conhecer aquela que é a praia mais bonita da costa continental do país e a cultura de etnia Felupe. Como ir: viagem de carro (175 Km de Bissau) com 53 Km por estrada de terra batida.

Circuito histórico e natural: visita à Floresta de Cantanhez onde se podem ver os chimpanzés na sua rotina diária e visita ao Museu da Independência da Guiné-Bissau, em Guiledje. Como ir: de carro (258 Km a partir de Bissau) sendo os últimos 60 Km em estrada de terra em muito mau estado.



LAGOAS DE CUFADA



FLORESTA DE CANTANHEZ

VARELA





BOLAMA



KERÉ



ORANGO

TRÊS DIAS

Circuito histórico: visita à Ilha de Bolama e à sua capital, com o mesmo nome. Possibilidade de deslocação à Ilha de Galinhas em piroga motorizada. Como ir: no barco de carreira que sai de Bissau à sexta-feira e regressa ao domingo. Horários dependentes das marés, a consultar no porto na véspera da saída.

Circuito pela natureza e tradições Bijagós: visita à Ilha de Bubaque e com possibilidade de passeio até Rubane, Soga e Canhabaque em pirogas motorizadas ou botes privados a contactar localmente. Como ir: no barco que sai de Bissau à sexta-feira e regressa no domingo. Horários dependentes das marés, a consultar no porto na véspera da saída.

Circuito pela natureza: Ilhas de Keré, Carache e Caravela. Como ir: saída de barco de Ponta Biombo com dias e horas adaptáveis a tratar com o Hotel Keré, proprietário do barco.

Circuito histórico e pela natureza: Ilha de Orango, conhecida pela sua comunidade de hipopótamos e visita ao mausoléu da Rainha Okinka Pampa, que governou os Bijagós até ao ano da sua morte, 1923. É venerada em todo o Arquipélago. Como ir: de barco até Orango, a tratar no IBAP, com o Orango Parque Hotel ou com uma agência de viagens.

Nota: O estado das estradas em terra batida depende da estação do ano, agrava durante as chuvas, altura em que a velocidade média não ultrapassa os 30 a 40 Km/hora.



RUBANE

UMA SEMANA OU MAIS

Itinerário das Ilhas com possibilidade de fazer um cruzeiro de 8 a 10 dias pelas Ilhas mais selvagens e de difícil acesso. Como ir: cruzeiro África Princess.

Circuito das matas e florestas da Guiné-Bissau. Como ir: viagem de carro.

Circuito dos rios da Guiné-Bissau. Como ir: de carro e em algumas partes do circuito pode optar-se pela canoa.

Circuito histórico das capitais de região da Guiné-Bissau. Como ir: de carro nas regiões continentais e Setor Autónomo de Bissau e de barco para a Ilha de Bolama.



FLORESTA CANTANHEZ



ILHA DE BUBAQUE



INTRODUÇÃO HISTÓRICA

Origens do país até aos dias de hoje

Os primeiros vestígios da presença humana na Guiné-Bissau datam de 200 mil anos a.C. mas os registos históricos mais evidentes iniciam-se no 3.º milénio a.C. com a chegada de povos do deserto do Sahara, ascendentes dos atuais grupos étnicos do litoral e ilhas da Guiné-Bissau. No século IV a.C. funda-se o império do Gana que perdura até ao séc. XI, quando os Almorávidas tomam Kumbi-Saleh, a capital do Gana. É então que os povos Naulus e Ladurnas chegam à Guiné-Bissau, onde dominavam os povos Mandingas, pertencentes ao Reino de Gabú, instalados entre a região nordeste da Guiné-Bissau e a região de Casamansa. O Reino de Gabú era por sua vez vassallo do Império do Mali (1230 a 1546), Estado rico e sumptuoso que se estendeu entre a Região do Rio Senegal e do Alto Níger.

A chegada dos portugueses à Guiné-Bissau deu-se entre 1445 e 1447 e é atribuída a Nuno Tristão que terá morrido numa destas primeiras investidas num ataque perpetrado pelas tribos locais no rio Geba. Outros historiadores atribuem-na a Álvaro Fernandes que, pela mesma altura, terá chegado à praia de Varela.

A presença portuguesa no território inicia-se em 1588 na vila de Cacheu, à altura sujeita administrativamente ao Arquipélago de Cabo Verde. Esta localidade ficou conhecida pelo seu porto de águas fundas, ideais para o transporte marítimo de ouro, marfim, especiarias e de escravos. Para além dos comerciantes portugueses e cabo-verdianos, Cacheu foi a casa dos portugueses “lançados” (aventureiros) e dos “degredados” (condenados ao exílio). As ocupações portuguesas seguintes, onde também se instalaram feitorias para fins comerciais, são posteriores a 1640 e foram

sempre feitas a partir dos rios: Casamansa, São Domingos, Farim, Bissau, e mais tarde, Bolama e Bafatá.

Em 1753 é estabelecida pelos portugueses a Capitania de Bissau. Os ingleses conseguem, por sua vez, estabelecer-se em Bolama, ilha do Arquipélago dos Bijagós mais perto do território continental da Guiné, em 1792.

Em 1879 procede-se à separação administrativa de Cabo Verde e constitui-se mais uma colônia de Portugal, a Guiné Portuguesa que teve como primeira capital Bolama.

Após a Conferência de Berlim (1884 - 1885), em que Portugal apresentou o falhado Mapa Cor-de-Rosa, este país apressou-se a efetivar o povoamento da Guiné-Bissau e a dedicar-se à agricultura, não sem antes a população resistir e se travarem sanguinários combates. Em 1936 dá-se a última grande revolta que ficou conhecida como a revolta dos Bijagós de Canhabaque. A população guineense foi então obrigada ao trabalho forçado, as infraestruturas pouco foram desenvolvidas e foi dada a preferência para a nomeação de cabo verdianos como funcionários.

Em 1951, face à pressão internacional, o estatuto de Colônia da Guiné Portuguesa é substituído pelo de Província Ultramarina, mas a resistência guineense e a luta pela autodeterminação sempre se fizeram sentir, tendo como marco histórico a fundação do PAIGC (Partido Africano para a Independência da Guiné e Cabo Verde) em 19 de setembro de 1956 por Amílcar Cabral, Luís Cabral, Aristides Pereira e Júlio de Almeida. Durante três anos a resistência do PAIGC foi pacífica mas endureceu após o massacre do Pidjiguiti, de 3 de agosto de 1959. Neste dia, os trabalhadores do Porto de Bissau, estivadores e marinheiros, encontravam-se em greve, exigindo melhorias salariais mas as forças portuguesas da PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado) interromperam a manifestação e mataram cerca de 50 pessoas, ferindo ainda outros 100 manifestantes. O dia 3 de agosto foi transformado num dos marcos da luta de libertação da Guiné e é atualmente um dos feriados mais importantes do país.

Em 1963, o PAIGC inicia a luta armada de guerrilha de oposição ao regime colonial, que fica registada pelo assassinato do seu líder e doutrinário, Amílcar Cabral, a 20 de janeiro 1972, sem nunca se vir a determinar quem foi o responsável. A 24 de setembro de 1973 o PAIGC declara em Boé a independência unilateral da Guiné-Bissau — tornando-se a primeira das ex-colônias portuguesas a tornar-se independente. Portugal só reconhecerá oficialmente a independência da República da Guiné-Bissau, aquando da deliberação da Assembleia Geral das Nações Unidas, a 17 de setembro de 1974.

A Guiné-Bissau independente começa então o seu caminho, com alguns avanços e muitos recuos tendo como primeiro Presidente Luís Cabral, irmão do líder do PAIGC assassinado em 1973, Amílcar Cabral. Os primeiros anos pós independência são muito agitados, registando-se até 1979 o fuzilamento de ex-Comandos africanos e de cidadãos conatados com o Partido FLING, bem como uma tentativa do Presidente de implementar um

governo de inspiração socialista, num projeto de Unidade da Guiné-Bissau e de Cabo Verde que termina abruptamente em 1980, com um golpe de estado perpetrado pelo Primeiro-Ministro Nino Vieira, que assim assume a liderança do país.

Em 1986 dá-se uma nova tentativa de golpe de estado, desta feita encabeçado pelo Vice-presidente do Conselho da Revolução, pelo Procurador-Geral da República e vários oficiais superiores das Forças Armadas que acabam detidos e parte deles fuzilados no que veio a ser conhecido por “caso 17 de outubro”. O regime de multipartidarismo chega em 1991 e, em 1994, realizam-se as primeiras eleições livres na Guiné-Bissau com a vitória do PAIGC e de Nino Vieira para a Presidência da República, com maioria absoluta.

Em 1997 a Guiné-Bissau integra a União Económica e Monetária do Oeste Africano (UEMOA) e adota o Franco CFA como moeda nacional, substituindo o Peso. O país é também membro da Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental desde 1975.

1998 dita o início de um período muito conturbado e de má memória para a Guiné-Bissau - uma guerra civil que opõe o governo eleito democraticamente e uma auto-intitulada “Junta Militar”, tendo como base rivalidades e lutas pelo controle de poder no PAIGC. Esta guerra que durou cerca de 11 meses, devastou infraestruturas, a economia, a sociedade, famílias e ceifou muitas vidas. A destruição do tecido económico e social teve consequências catastróficas no país e que perduram até aos dias de hoje.

A guerra civil termina em 1999 com a renúncia de Nino Vieira ao cargo e a assunção de funções interinamente pelo Presidente da Assembleia Nacional Popular, Malam Bacai Sanhá. Entre as eleições de 2000, em que Kumba Ialá é eleito Presidente da República e 2015, o país viveu períodos políticos e militares de alguma tensão que se traduzem em dois golpes de Estado (2003 e 2012), oito Presidentes da República (um deles assassinado em 2010) e doze Primeiros-Ministros. Em agosto de 2015, depois de o Presidente da República demitir o Primeiro-Ministro Domingos Simões Pereira, o PAIGC, partido mais votado nas eleições legislativas de 2014, formou novo governo encabeçado pelo histórico membro do PAIGC, Eng.º Carlos Correia.

Falar da história recente da Guiné-Bissau e nos seus 42 anos de independência, é na realidade falar de um Estado com algumas dificuldades em se consolidar, fruto de sucessivos golpes e conflitos causadores de instabilidade política que se materializa numa economia débil e numa sociedade fragilizada por anos de falta de paz e de perspectivas de futuro. De salientar no entanto que estes conflitos político-militares não se replicam na sociedade guineense que é pacífica e extremamente hospitaleira, recebendo qualquer pessoa que ali chega com um sorriso e um brilho no olhar que nos marca para sempre. Por isso, falar da história da Guiné-Bissau é também falar das suas gentes e da sua generosidade, da sua riqueza étnica, da sua diversidade cultural, do seu enorme potencial turístico e das belezas naturais que encontramos de norte a sul do país e que justificam indubitavelmente uma visita.



UM RETRATO DA GUINÉ-BISSAU

GEOGRAFIA

A República da Guiné-Bissau situa-se na África Ocidental, entre o Senegal (a norte), a Guiné Conacri (a leste e sul) e o Oceano Atlântico (a oeste). É constituída por uma parte continental e outra insular, o Arquipélago dos Bijagós, com cerca de noventa ilhas, das quais apenas dezassete são habitadas. Ocupa uma extensão de aproximadamente 36.125 Km². Graças ao baixo nível médio face às águas do mar e à vasta rede de rias e vales, cerca de 1/3 do seu território fica inundado na época das chuvas, entre meados de maio e de outubro. O país possui oito rios principais: o Rio Mansôa, o Rio Cacheu, o Rio Tombali, o Rio Cumbijã, o Rio Buba, o Rio Geba, o Rio Corubal e o Rio Cacine.

CLIMA

A Guiné-Bissau tem um clima predominantemente tropical com características marítimas, sendo muito quente e húmido e com duas estações distintas: a estação seca, de novembro a abril e a estação das chuvas, de maio a outubro. A temperatura média anual no país é de 26,8 graus. Na Guiné-Bissau, os meses mais frescos são os de dezembro e de janeiro e os mais quentes de março a maio. Já os meses mais pluviosos são os de julho e de agosto.

DIVISÃO ADMINISTRATIVA DO TERRITÓRIO

Em termos administrativos, a Guiné-Bissau divide-se em oito Regiões: Bafatá, Biombo, Bolama/Bijagós, Cacheu, Gabú, Oio, Quinara e Tombali e um Setor Autónomo, o de Bissau. Estas Regiões dividem-se em 36 setores e estes, por sua vez, em várias secções, compostas por Tabancas (aldeias), muitas marcadas pela distância da capital, Bissau, devido à ausência de acessibilidades ou à precariedade destas. Tomando em consideração a geografia do país e a quantidade de rias e rios, muitas vezes o que em linha reta representa uma curta distância, demora horas a percorrer por estrada, considerando a necessidade de fazer grandes desvios para se chegar ao destino.

DEMOGRAFIA

Segundo os últimos censos, a população da Guiné-Bissau é de 1.530.673 habitantes e caracteriza-se por ser maioritariamente jovem: cerca de 49,6% da população tem menos de 18 anos e a esperança média de vida ronda os 52,4 anos. A taxa de alfabetização é de cerca de 43,7%, sendo que o abandono escolar é elevado por motivos económicos, sociais e culturais.

ETNIAS

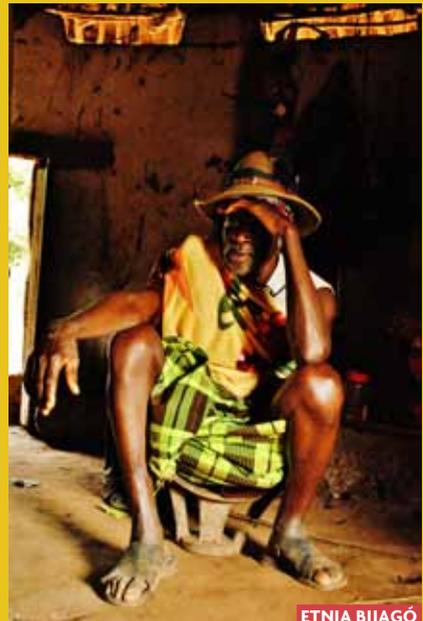
Existem entre 27 e 40 grupos étnicos. As etnias com maior expressão na Guiné-Bissau, segundo os censos de 2009, são: a Fula (28,5%), que vive essencialmente no leste do país – Gabú e Bafatá, seguida da etnia Balanta (22,5% da população) que se encontra principalmente nas regiões sul (Catió) e norte (Oio), a Mandinga com 14,7%, no norte do país, a Papel com 9,1% e a Manjaca com 8,3%. Com expressão mais reduzida encontramos ainda as etnias Beafada (3,5%), Mancanha (3,1%), Bijagó (como o próprio nome indica vive no Arquipélago dos Bijagós e representa 2,15% da população total), Felupe com 1,7%, Mansoanca (1,4%) ou Balanta Mane com 1%. As etnias Nalu, Saracole e Sosso representam menos de 1% da população guineense e 2,2% assume não pertencer a qualquer etnia. A sua distribuição geográfica tem razões históricas mas também se relaciona intimamente com as atividades tradicionalmente praticadas por cada uma delas. Os Balantas, os Manjacos, os Mancanhas e os Papeis encontram-se predominantemente nas zonas costeiras e cultivam o arroz nas bolanhas. Os Papeis são os grandes produtores de caju, por excelência, uma das maiores fontes da economia nacional. Por sua vez os Fulas dedicam-se essencialmente ao comércio e à criação de animais. Os Bijagós são pescadores por excelência, já os Mandingas trabalham principalmente no comércio e na agricultura.



ETNIA BALANTA



ETNIA MANJACA



ETNIA BIJAGÓ

USOS E COSTUMES SOCIAIS

Na sociedade guineense, apesar do poder central e local ter contornos clássicos, o **Regulado** – forma de poder tradicional exercido pelos herdeiros dos reinos pré-coloniais, representa ainda com muita expressividade o poder por excelência nas diversas etnias. O **Régulo** é a entidade máxima numa determinada comunidade local que funciona independentemente do Estado, tendo responsabilidade em matéria de administração territorial, de arbitragem em questões de ordem social ou divisão fundiária e agindo mesmo na veste judicial. Detém também um papel crucial na regulação social e cabe-lhe, por exemplo no contexto da etnia Manjaca, determinar o início e o fim das colheitas por parte de todos os cidadãos da região subordinados ao seu poder, seguindo-se uma série de rituais pré-estabelecidos. Já nas etnias islamizadas, o Régulo foi de certa forma substituído pelas autoridades religiosas.

É transversal a todas as etnias o enorme respeito pelos mais velhos e o conceito de família e de solidariedade é bastante amplo, havendo sempre lugar para acolher mais um, dois ou três em casa em caso de morte do familiar que lhes assegurava sustento.

Os principais momentos da vida social guineense, como nascimentos, casamentos, funerais, cerimónias de iniciação dos jovens ou o princípio da época das colheitas estão sujeitos a cerimónias cheias de significado e que diferem de etnia para etnia.

O **Fanado**, ritual de iniciação da vida adulta é praticado por rapazes (trata-se, entre outras coisas, da circuncisão) e raparigas (em alguns casos envolvendo a prática da excisão, criminalizada na Guiné-Bissau desde 2011) e é efetuado por várias etnias, variando a idade dos intervenientes, a periodicidade com que é praticado ou a sua duração. Com o Fanado, estes jovens tomam consciência da sua função social e da sua personalidade, passando em algumas etnias, um período na floresta ou no mato, no cumprimento de uma série de cerimónias envoltas em grande secretismo de que não devem falar quando regressam e assumem o seu novo papel na sociedade.

O **casamento** é um momento de grande alegria, com tradições que variam entre etnias. Na sociedade guineense a poligamia é praticada por alguns grupos étnicos e os casamentos por acordo entre famílias são também comuns. Por exemplo, entre os Balantas acorda-se o casamento e há lugar ao pagamento de um dote, normalmente traduzido na entrega de uma determinada quantidade de animais de criação. Ainda se verifica, de certa maneira, a preferência por casamentos dentro da mesma etnia embora a fusão seja uma realidade cada vez mais presente, principalmente na capital, Bissau, onde se concentra a maior parte da população e a multiplicidade étnica que habita um mesmo espaço é enorme.

Para os animistas, a **morte** representa um prolongamento da vida e o funeral é um momento de alegria e motivo de festa quando o morto teve uma vida longa. A vida é o resultado de um equilíbrio entre forças materiais e espirituais que, quando perturbadas, se manifestam com doenças, mortes prematuras e mesmo desgraças

para as comunidades locais. Se o morto foi uma pessoa de bem na vida terrena, encontra imediatamente a felicidade na nova dimensão, caso contrário, o seu espírito vagueia sem paz na floresta até, por fim, pagar as suas penas. O funeral, embora varie de etnia para etnia, tem uma matriz comum, o “**Choro**”. Trata-se de uma cerimónia em que se juntam os familiares e os amigos do morto. Durante uma semana comem e bebem, num momento de alegria pela partida do espírito que se liberta do corpo, muitas vezes ao som do bombo-lom em verdadeiros momentos de transe. O “**Toca-choro**”, uma cerimónia de evocação do espírito do morto, é realizado um ano ou mais após a morte e familiares e amigos trazem alimentos e animais para serem sacrificados durante vários dias de festa e comunhão. Conforme a importância do falecido na sociedade, maior é a celebração e maior o número de animais sacrificados, daí que por vezes os familiares e amigos só realizem esta cerimónia alguns anos mais tarde, de forma a conseguir juntar o dinheiro necessário para realizar a cerimónia.

LÍNGUA

A língua oficial da Guiné-Bissau é o português, embora seja falada apenas por cerca de 13% da população. Os guineenses usam essencialmente o crioulo para a sua comunicação corrente (cerca de 60% da população) ou um dos cerca de 20 dialetos existentes na Guiné-Bissau, como o fula, o balanta, o manjaco, o mandinga, o felupe, o papel, o bijagó, o mancanha e o nalu, entre outros.

RELIGIÕES

Cerca de metade da população pratica a religião Muçulmana, essencialmente da corrente sunita. Entre 10 a 15% são Cristãos e grande parte da população, professando uma ou outra religião ou mesmo nenhuma, tem um grande cariz animista e pratica de forma ativa as crenças tradicionais e ancestrais africanas. Para os Animistas, os espíritos são omnipresentes (vivem nas rochas, nas estátuas, nas árvores, na água, nas pessoas, nos mortos) e são eles que dão vida e protegem as coisas e podem combater as doenças, as secas, as inundações, as tragédias mas também podem castigar e provocar o mal. É comum entre os animistas o sacrifício de animais para agradar aos espíritos, nomeadamente galinhas para se alcançar uma graça, uma boa colheita ou até para que se possa tomar uma decisão e o recurso a amuletos diversos para proteção de quem os usa.



CARACTERÍSTICAS ECONÓMICAS

A Guiné-Bissau encontra-se na 177ª posição, num total de 187 países, segundo o Relatório de Desenvolvimento Humano do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento de 2014. Cerca de 48,9% da população vive em condições de extrema pobreza, com menos de \$1,25 dólares por dia, com uma taxa de inflação na ordem dos 9,4% e uma taxa de alfabetização de apenas 43,7%. O desemprego ronda os 10,5% mas muitos dos empregados encontram-se em situação de subemprego em atividades primárias que representam 82% da força de trabalho, sendo que os restantes 18% se dedicam aos setores secundário e terciário.

A Guiné-Bissau depende economicamente da exportação da castanha de caju, que representa mais de 90% das exportações, mais de 60% do PIB e cerca de 17% das receitas do Estado. Os cajueiros dominam a paisagem do país, catapultando a Guiné-Bissau para o 9º maior produtor mundial de castanha de caju. As plantações de mancarra (amendoim), arroz e milho desempenham um papel muito importante na agricultura de subsistência das famílias. A pesca é considerada a segunda maior fonte de receitas do país que dispõe de recursos marinhos assinaláveis com águas consideradas das mais ricas da África Ocidental. A atividade industrial é praticamente inexistente, com uma exígua indústria de transformação de produtos agrícolas. O País não tem tradição no setor extrativo, apenas sendo explorados inertes para a construção e obras rodoviárias em diversos locais; estão confirmados jazigos importantes de bauxite no Boé e de fosfatos em Farim e há perspectivas favoráveis quanto a petróleo *offshore*; nos últimos anos têm sido exploradas “areias pesadas” no litoral de Varela. A Guiné-Bissau é também possuidora de um potencial turístico considerável, centrado nas Ilhas Bijagós, e num sistema de parques nacionais que cobrem 23,7% de seu território.





FAUNA

As reservas naturais têm uma rica variedade de fauna protegida e o país é um dos centros mais importantes de *birdwatching* (observação de aves) a nível mundial, principalmente na zona de Cacheu, onde foram identificadas 248 variedades de aves em 2014 e nas Lagoas de Cufada. O Arquipélago dos Bijagós também é muito rico em aves e espécies marinhas raras. Os tarrafes, como zona estuária e de reprodução, apresentam uma grande biodiversidade. Há cerca de 374 espécies de aves na Guiné-Bissau, destacando-se as andorinhas-do-mar (*Sterna máxima* e *Sterna cospia*), o papagaio cinzento (*Psittacus erithacus*), os flamingos, os pelicanos, o colhereiro africano (*Platalea alba*), as gavinhas-negras (*Chlidonias niger*), os gansos (*Auritus De Nettapus* e *Plectropterus Gambens*), as calas de crista amarela (*Cacatua galerita*), a cotovia-pardal-de-dorso-castanho (*Eremopterix leucotis*), a andorinha-estriada-pequena (*Cecropis abyssinica*) e o chasco (*Oenanthe heuglini*).

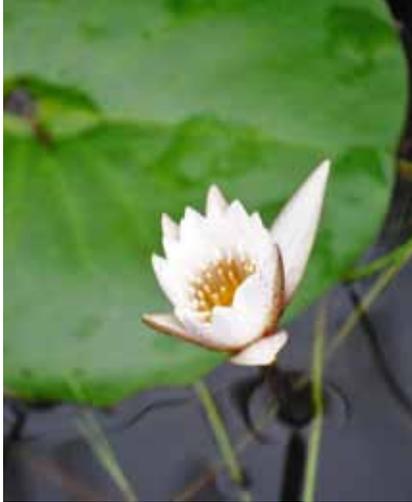
Na Guiné-Bissau existem ainda cerca de 230 espécies de peixes, crustáceos e moluscos, 10 espécies de morcegos e cerca de 85 répteis distintos, nomeadamente o cro-

codilo anão (*Crocodylus niloticus*), o crocodilo anão (*Osteolaemus tetraspis*), 46 tipos de serpentes e várias tartarugas marinhas: a tartaruga-verde (*Chelonia mydas*), a tartaruga-de-pente (*Eretmochelys imbricata*), a tartaruga olivácea (*Lepidochelys olivacea*), a tartaruga comum (*Caretta caretta*) ou a tartaruga-de-couro (*Dermodochelys coriacea*).

Estão identificados vários roedores neste país, nomeadamente o esquilo voador (*Fliniusciurus becroftyi*) e diversas espécies carnívoras como a hiena manchada (*Crocuta crocuta*). Entre os mamíferos marinhos de referir os golfinhos (*Sousa teuzil* e *Tursiops truncatus*), as lontras (*Aonyx capensis*) e os ameaçados manatins (*Trichechus senegalensis*). Já no que diz respeito a animais de casco, destacamos o hipopótamo (*Hippopotamus amphibius*) e várias espécies de gazelas e antílopes.

A Guiné-Bissau tem ainda duas espécies de pangolins e diversos primatas, como o chimpanzé (*Pan Troglodytes*), o Macaco-verde (*Chlorocebus sabaeus*) o Macaco Colobus (*Colobus polykomos*), o Macaco Fidalgo (*Colobus polykomos polykomos*) e o Macaco Bijagó ou Nariz Branco (*Cercopithecus nictitans*), estes dois últimos considerados raros.





FLORA

A diversidade da flora tem correspondência com a caracterização geográfica e do solo. As florestas constituem uma verdadeira barreira contra o fenómeno da desertificação, da degradação dos solos e do assoreamento das bacias hidrográficas, suportam a agricultura e produzem madeira, lenha, carvão, caça e produtos florestais não lenhosos tais como o mel, frutos, raízes, tubérculos, plantas medicinais, vinho e óleo de palma e tantos outros bens que, na Guiné-Bissau, são essenciais. Porém, a pressão demográfica, as alterações climáticas, a intervenção humana por queimadas, a extração massiva de madeiras consideradas nobres, a monocultura de mancarra (amendoim), de arroz e de caju, têm alterado a flora (e a fauna) da Guiné-Bissau. Não obstante, podemos observar vários tipos de paisagem bem distintos.

Em toda a extensão dos rios observam-se os mangais que podem ir até ao 10 metros (os mangais altos ou *Rhizophora*) e outros que chegam aos 5 metros (o mangal baixo ou *Avicennia*).

Existem ainda as zonas de arrozais, de *tannes*, de floresta sub-húmida, de floresta de transição, a floresta secundária ou degradada, as florestas secas e as savanas. Nas zonas de “tannes”, áreas lodo-arenosas que antecedem o mangal ou tarrafe, o solo é praticamente estéril por serem secas e estarem saturadas de sal. Apenas algumas plantas e gramineas tolerantes ao sódio conseguem resistir nestas condições.

Na zona sul do país, devido à maior humidade, predominam as bolanhas (arrozais alagados). Aqui, principalmente nas regiões de Tombali e de Quinara e nalgumas ilhas do Arquipélago dos Bijagós encontramos a floresta sub-húmida, com vegetação variada: árvores de grande porte, de 30 e 40 metros de altura - sobretudo “Pó de miséria” (*Anisophylla lamina*), “Polon” (*Ceiba pentandra*) e “Pó de bitcho amarelo” (*Chlorophora regia*) -, árvores entre os 20 e os 30 metros, arbustos e ainda lianas.

As florestas de transição, como o nome indica, fazem a fronteira entre a floresta sub-húmida e as florestas secas e semi-secas, principalmente na Região de Gabão e no litoral, onde predominam os “poiões” (*Ceiba pentandra*).



As florestas secas e semi-secas nas zonas centro-norte e centro-sul do país, apresentam arbustos, lianas e arvoredos entre os 20 e os 30 metros. As espécies que aqui predominam são o “Pó de conta” (*Azelia africana*), Palmeira de óleo (*Elaeis guineensis*), “Manconde” (*Erythropheleum guineensis*), “Bissilon” (*Khaya senegalensis*), “Pó de sangue” (*Pterocarpus erinaceus*) e “Pó de carvão” (*Prosopis africana*).

As florestas secundárias ou degradadas são produto da ação do homem, sofrendo queimadas, pousios e plantação de árvores de frutos, como no caso das grandes monoculturas de cajueiros, predominantes nas regiões de Biombo, Cacheu e Oio. A paisagem destas regiões também é influenciada pela produção de arroz em sequeiro, o arroz “m’pampam”. A noroeste encontramos muitas Palmeiras (*Elaeis guineensis*) e “cibe” (*Borassus aethiopicum*), um tronco de uma palmeira cujo tronco é muito apetecido para a construção de casas.

A zona de savana situada no litoral é pouco densa, com arbustos até aos 2 metros e ainda “Karite” (*Butyrospermum parkii*), “Pó de incenso” (*Danielle Oliveri*) ou a

palmeira de óleo (*Elaeis guineensis*). Existe ainda a zona de savana herbácea húmida, no interior do país, que se caracteriza pela quase inexistência de árvores, à exceção de algumas palmeiras e “cibe” (*Borassus aethiopicum*). São utilizadas principalmente para o pastoreio e cultiva-se o arroz em “bolanhas de lala”.

As plantas na Guiné-Bissau, como todos os seus elementos naturais, têm uma importância extrema não só como matéria-prima e meio de subsistência, mas ainda nas próprias demonstrações culturais e na medicina tradicional. A literatura científica aponta para quase 900 plantas diferentes na Guiné-Bissau, das quais cerca de 128 são utilizadas em mezinhas tradicionais, 76 são consumidas pelo homem e 86 são utilizadas para pasto e na produção de artesanato.

GASTRONOMIA

A cozinha tradicional guineense não nos deixa indiferentes pela paleta de sabores, aromas, ingredientes e cores que usa. Uma cozinha simples mas surpreendente, resultante do cruzamento da cultura gastronómica ancestral africana - com produtos da terra como legumes ou fruta que só ali encontramos - com as matizes da cozinha tradicional portuguesa.

As ostras de raiz ou de rocha são abundantes na Guiné-Bissau e convidam a um bom convívio debaixo do magueiro. Os camarões de Farim são outra iguaria a não perder.

A lima, a malagueta, o óleo de palma ou o caldo de mancarra (amendoim) são omnipresentes na cozinha guineense caracterizada por sabores intensos e temperados. A acompanhar o “mafé” - o conduto composto por molhos e caldos de carne, marisco ou peixe - encontramos invariavelmente o arroz. Os peixes como a Bica são muito apreciados e normalmente comem-se grelhados com um molho feito à base de cebola, limão e malagueta. E claro, arroz!

Como **pratos mais característicos**, de referir o Caldo de Chabéu (feito com óleo de palma, quiabos, carne ou peixe), o Caldo de Mancarra (caldo de amendoim com carne ou peixe), Siga (confeccionado com quiabos, carne ou peixe e camarões), Pitche-Patche de Ostras (arroz de ostras), Cafriela (galinha da terra ou carneiro grelhados com molho de limão, malagueta e cebola), caldeirada de cabrito ou cabra grelhada. De referir que há etnias que comem macaco, o que constitui uma verdadeira ameaça para algumas espécies, e a etnia Papel come cão.



Os **sumos naturais** também são aqui muito famosos e destacamos o sumo de cabaçeira (feito com o fruto do embondeiro), o sumo de onjo (com folhas de bagitche), o sumo de veludo (fruto avermelhado conhecido por ter algumas características medicinais), o sumo de fole (fruto de uma árvore trepadeira), o sumo de farroba (fruto da árvore pé de barroba), sumo de mandiple (feito com um fruto amarelo proveniente de um arbusto com o mesmo nome) e os sumos de papaia, manga ou goiaba. Estes sumos naturais são muitas vezes demasiadamente doces pelo que aconselhamos que se peça que seja adicionado pouco açúcar.

Nas frutas destacamos a papaia, a manga, a pinha, a banana, o ananás, o fole e o caju fresco que é também muito apreciado na Guiné-Bissau.

DESPORTO

O futebol é o desporto rei na Guiné-Bissau e as equipas mais conhecidas são o Sport Benfica e Bissau e o Sporting Clube de Bissau. Vários são os futebolistas guineenses a jogar em equipas internacionais. A Guiné-Bissau tem igualmente tido algum destaque nas modalidades de Judo e Luta a nível internacional.



CAFRIELA



CALDO DE CHABÉU



CAJU



PEIXE ASSADO



OSTRAS



CULTURA

A Guiné-Bissau possui uma herança cultural bastante rica e diversificada, com uma multiplicidade de ritmos, instrumentos musicais, danças e manifestações culturais.

O **folclore** guineense é muito rico e varia muito entre etnias, não só pela expressão corporal, como nos trajes ou sons e instrumentos que acompanham esta manifestação cultural riquíssima que está muito presente no quotidiano guineense, como em dias festivos, funerais ou nas cerimónias de iniciação como o Fanado. O grupo “Os Netos do Bandim” permite-nos, nas suas atuações, viajar pela grande diversidade folclórica das etnias do país.

A **arte** na Guiné-Bissau assume grande importância pelo papel que desempenha na religião e nos ritos animistas, tendo uma relação muito próxima com o sobrenatural, pois permite a comunicação com os Irãs (Deuses) e os antepassados. A arte guineense mais valiosa e mais rara é a arte Bijagó mas as etnias Nalu, Papel e Manjaca são também conhecidas pelas suas esculturas. Estas esculturas são normalmente máscaras de animais (como tubarões, touros, vacas, hipopótamos) e são usadas durante os ritos ou danças tradicionais. A cestaria, os panos de tear (pano de pente) e tingidos ou a olaria são também algumas das manifestações culturais típicas da Guiné-Bissau.

A **música** faz parte do quotidiano na Guiné-Bissau, estando muito presente nos momentos duros da lavoura, nos tempos de ócio, em cerimónias como casamento, de iniciação, batizados ou funerais. O género mais conhecido na Guiné-Bissau é o Gumbé, uma mistura de diversos estilos musicais. Ocorrem durante o ano vários festivais de música, sendo o mais conhecido o Festival de Bubaque que se realiza no fim-de-semana da Páscoa em Bubaque, Arquipélago dos Bijagós, e que reúne ali os melhores músicos da atualidade.

O músico de maior referência na Guiné-Bissau, por ser um símbolo da resistência ao colonialismo e autor dos poemas musicados mais conhecidos, é José Carlos Schwartz, já falecido. Na cena musical contemporânea, podemos referir os Super Mama Djombo,



PANOS TRADICIONAIS



CESTARIA DE CANCHUNGO

Tabanca Djaz, Dulce Neves, Bidinte, Issabary, Justino Delgado, Kaba Mané, Ramiro Naka, Zé Manel, Karyna Gomes, Eneida Marta, Klim Mota, Atanásio Atchuem, Binhan Quimor, Charbel Pinto, Iragrett Tavares, Manecas Costa, Miguelinho Nsimba, Demba Baldé ou Patche di Rima.

De salientar três **instrumentos musicais** característicos da Guiné-Bissau: o Kora (instrumento musical Mandinga, constituído por uma cabaça com adaptação de uma viola, estando a parte aberta forrada com couro de cabra, atravessada de lado a lado por um pau redondo que forma o braço principal do instrumento. Este liga-se às 21 cordas que estão dispostas verticalmente). O Balafon (xilofone com lamelas de madeira pau-de-sangue dispostas paralelamente sobre 4 suportes de cana de bambu) e a Tina (trata-se de um recipiente cilíndrico com água onde se coloca uma cabaça oca virada para baixo a boiar), também conhecida por tambor de água e muito utilizada na música guineense.

Na **literatura**, saliente-se, Amílcar Cabral, poeta e autor de importantes ensaios políticos e 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 ou Saliatu da Costa.

No que respeita aos **artistas plásticos** podemos destacar Augusto Trigo, Ismael Hipólito Djata, Sidney Cerqueira, Lemos Djata, João Carlos Barros, Anselmo Godinho, Malam Camara, Manuel ou Fernando Júlio.

Na **sétima arte** mencione-se Flora Gomes, cineasta guineense diversas vezes premiado e reconhecido internacionalmente pelo seu trabalho ou o jovem cineasta Filipe Henriques.

A GUINÉ-BISSAU AO LONGO DO ANO:

Festas e acontecimentos marcantes

JANEIRO	01	Ano Novo
	20	Dia dos Heróis Nacionais / Dia da morte de Amílcar Cabral, Pai da Nação
	23	Dia dos Combatentes
	30	Dia da morte de Titina Silá, heroína da luta da independência
FEVEREIRO	DATA MÓVEL	Carnaval – celebração de grande importância no país
MARÇO	08	Dia da Mulher
MARÇO / ABRIL	DATA MÓVEL	Páscoa
MAIO	01	Dia do Trabalhador
JULHO	DATA MÓVEL	Fim do Ramadão (<i>Eid al Fitr</i>)
AGOSTO	03	Dia do Massacre do Pidjiguiti / Dia dos Mártires do Colonialismo
SETEMBRO	24	Dia Nacional / Comemoração do Dia da Independência
SETEMBRO/OUTUBRO	DATA MÓVEL	Tabaski (<i>Eid al-Adha</i>)
NOVEMBRO	01	Dia de Finados
	14	Aniversário do Movimento de Reajuste
DEZEMBRO	25	Natal

A GUINÉ-BISSAU POR REGIÃO E SETORES





AVENIDA AMÍLCAR CABRAL



NOVA PRAÇA - PORTO DO PIDJIGUITI



BISSAU VELHO



AEROPORTO INTERNACIONAL



AV. 3 DE AGOSTO



PRAÇA DOS HERÓIS NACIONAIS

BISSAU

Capital do país

Capital do país e do Setor Autónomo de Bissau, é a maior cidade da Guiné-Bissau. Situada no estuário do Rio Geba, na zona oeste, Bissau é uma cidade rodeada de bolanhas tendo o ponto mais alto 39 m de altitude.

Em 15 de Março de 1692 é fundada pelos portugueses a Capitania de Bissau, subordinada a Cacheu que virá a ser extinta em 1707, altura em que se procede à demolição da fortificação que se encontrava em construção. Em 1765, dá-se a construção da Fortaleza da Amura no local do anterior projeto e Bissau assume importância no contexto global do país em termos económicos e comerciais, tendo em consideração o seu porto fortificado. Ainda sob dependência administrativa de Cabo Verde, Bissau assume a condição de capital em duas circunstâncias (1836 e 1915), torna-se a capital da colónia em 1942 e capital da Guiné-Bissau já independente em setembro de 1974.

Na década de 50 do século XX, um plano de urbanização cria o atual Bairro de Bissau Velho, num sistema de ruas desenhadas a régua e esquadro que tinha como eixo central a Avenida Amílcar Cabral. Nesta altura instalaram-se aqui os serviços, os comércios, os portugueses e europeus residentes na Guiné-Bissau. Em Bissau, as casas são de um ou dois andares e predomina a arquitetura colonial, com ruas direitas e algumas delas ainda com o sistema de toponímia associado a números.

Bissau é hoje capital e centro do poder político, administrativo e militar da Guiné-Bissau. Segundo os censos de 2009, tem uma superfície de 77,5 Km² e 387,909 habitantes, embora se creia acolher, na realidade, muitos mais. Aqui coabitam cerca de 20 grupos étnicos diferentes dispersos por vários bairros, extremamente populosos, nas zonas limítrofes do centro histórico da cidade, como Santa Luzia, Antula, Caracol, Bairro da Ajuda, Bairro Militar, Bairro do Quelelé ou Bairro Belém. A etnia Papel é originária desta região.

Elementos históricos e a visitar na região



MAUSOLÉU DE AMÍLCAR CABRAL



CONTENTOR DA RÁDIO LIBERTAÇÃO



MEMORIAL AOS HERÓIS DA PÁTRIA

CANHÃO DA FORTALEZA



Fortaleza da Amura (P1)

O Forte de São José da Amura, mais conhecido por Fortaleza da Amura, fica junto do porto, na parte velha de Bissau. O início da sua construção data de novembro de 1753 conforme planta do frei Manuel de Vinhais e alterações posteriores introduzidas pelo Coronel Manuel Germano da Mota em 1765. A Fortaleza foi sofrendo algumas obras de reconstrução ao longo dos tempos, as últimas das quais no início dos anos 70 do século XX, sob a responsabilidade do Arquiteto Luís Benavente.

Desde a independência do país, em 1974, a Fortaleza passou a ser ocupada pelas Forças Armadas Guineenses, estando ali instalado o Estado-Maior das Forças Armadas da Guiné-Bissau. Trata-se de um forte quadrangular abaluartado, com forma regular, construído em cantaria, com 38 canhoeriras e rodeado de um profundo fosso.

A Fortaleza encontra-se em avançado estado de degradação com alguns dos edifícios já em ruínas, mas justifica a deslocação, podendo visitar-se o mausoléu do Pai da Nação, Amílcar Cabral, cujos restos mortais foram aqui depositados em 1975. Ao lado, há um memorial aos Heróis da Pátria, encontrando-se ali os túmulos dos ex-combatentes da luta pela independência Titina Silá, Francisco Mendes, Osvaldo Vieira e Pansau na Isna. Mais recentemente foram ali sepultados os ex-Presidentes da República Malam Bacai Sanhá e Kumba Ialá.

Na Fortaleza da Amura também se encontra o carro em que Amílcar Cabral se fazia transportar quando foi assassinado e o contentor de onde emitia a Rádio Libertação, a partir da Guiné Conacri para a Guiné-Bissau. **A visita à Fortaleza da Amura deve ser precedida de um pedido formalizado por escrito** para entrar nas instalações dado que se trata de uma zona militarizada de acesso restrito.



PORMENOR DO INTERIOR DA FORTALEZA DA AMURA



PORMENOR DO INTERIOR DA FORTALEZA DA AMURA



PORMENOR DO EXTERIOR DA FORTALEZA DA AMURA



CARRO DE AMÍLCAR CABRAL



BISSAU VELHO



VISTA DO PORTO COMERCIAL DE BISSAU



CASA DOS DIREITOS

PROJETO APOIADO PELA UNIÃO
EUROPEIA
OBSERVATÓRIO DOS DIREITOS

Visa contribuir para desenvolver uma cultura dos Direitos Humanos na Guiné-Bissau favorecendo a ação cívica e o respeito efetivo dos direitos.

Bairro de Bissau Velho (P2)

Junto ao porto, este bairro encontra-se atualmente num avançado estado de degradação, mas justifica-se um passeio a pé para apreciar as fachadas e a arquitetura predominantemente colonial. Este quarteirão de ruas retilíneas acomoda hoje a **Casa dos Direitos**, antiga primeira esquadra da polícia e prisão transformada na sede da Liga dos Direitos Humanos da Guiné-Bissau, e de outras ONG em todas as suas dimensões - sociais, cívicas, políticos, económicos, culturais e ambientais. A Casa dos Direitos tem também uma biblioteca e um centro de exposições, bem como uma exposição permanente de fotografia sobre a transformação da prisão em centro de luta para a proteção dos direitos. No mesmo bairro encontramos o Supremo Tribunal, alguns bancos, serviços e comércio.

As casas são na sua maioria de dois andares com um rés-do-chão de pé alto onde habitualmente se situava a loja ou armazém e um primeiro andar que servia de habitação. A Avenida 3 de agosto permite ter uma agradável vista do estuário do rio Geba e do porto assim como do Ilhéu do Rei, mesmo em frente a Bissau, apesar de degradada e frequentemente cheia de veículos de transportes pesados ali estacionados a aguardar autorização de entrada no porto para carga ou descarga. As águas do Geba acumulam muito lixo e o cheiro é por vezes desagradável mas apesar de tudo, compensa pela vista.

Porto do Pidjiguiti (P3)

O **porto do Pidjiguiti** merece uma visita pela animação matinal, um borbulhar de sons, cheiros e cores. As pirogas chegam diariamente com o peixe que é ali vendido no pequeno mercado a funcionar no pontão entre frutas, legumes e mulheres a apreçoar o peixe e o marisco.

O porto tem igualmente atividade de comércio e transporte internacional com chegadas e partidas de porta-contentores.

Na entrada do porto, encontram-se três monumentos aos mártires do massacre de 3 de agosto de 1959. No decorrer de uma greve dos estivadores e marinheiros do porto de Bissau, a repressão exercida pelas autoridades coloniais resultou numa tragédia com 50 mortos (número nunca apurado) e mais de 100 feridos. Este acontecimento, conhecido por Massacre do Pidjiguiti ainda hoje é recordado como um dos momentos da luta de libertação da Guiné-Bissau sendo o dia 3 de agosto feriado nacional. Aqui encontramos uma grande escultura de um punho negro, a “Mão de Timba” num largo agora recuperado em que foi instalado um parque infantil e estão expostas algumas imagens evocativas do massacre numa das paredes ali existentes. No centro da rotunda em frente à entrada do porto, encontramos uma âncora e uma placa com o nome dos estivadores que faleceram no dia 3 de agosto e, mesmo na entrada do porto do Pidjiguiti, do lado esquerdo, um outro memorial evocativo do massacre. Nesta praça foi inaugurado muito recentemente um busto de Amílcar Cabral.



PORTO DO PIDJIGUITI



A MÃO DE TIMBA



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL



PORTO DO PIDJIGUITI



CHEGADA AO ILHÉU



VISTA DO ILHÉU



FUJO NA ANTIGA FÁBRICA DO ILHÉU DO REI



VISTA DA ANTIGA FÁBRICA DO ILHÉU DO REI

Ilhéu do Rei (P4)

Este Ilhéu encontra-se mesmo em frente ao porto de Bissau. Para aqui chegar deverá apanhar-se uma piroga no pequeno porto atrás da Alfândega e fazer uma viagem de 10 minutos até ao destino. O preço da viagem deve ser negociado antes da partida mas uma viagem de ida e volta em piroga sem outros clientes, a preço de 2015, não deve ultrapassar os 7500 Francos CFA. No Ilhéu do Rei, encontra-se uma construção em avançado estado de degradação, daquela que foi uma unidade industrial de excelência na segunda metade do século XX. Aqui se descascava a mancarra (amendoim), produzia-se óleo de amendoim, óleo de palma, descascava-se o arroz e, com as cascas e desperdícios, produzia-se a energia que alimentava a ilha. Os produtos aqui transformados eram escoados por via marítima para outros pontos da Guiné-Bissau e para exportação. Hoje, restam as ruínas e um encarregado da fábrica que guia os raros visitantes por carreiros reconquistados pelas ervas altas e mostra a Tabanca dos que ali ficaram após o encerramento da fábrica. É uma Tabanca muito pobre que vive essencialmente da seca do Bagre (peixe) que as mulheres vão vender diariamente em Bissau e constituída por uma enorme multiplicidade étnica, o que se deve ao facto de ser uma comunidade criada com base na classe operária recrutada para trabalhar na unidade fabril.

Avenida Amílcar Cabral (P5)

Uma das principais artérias da cidade, que começa no porto do Pidjiguiti e termina no Palácio Presidencial, pede um passeio a pé para melhor apreciar a arquitetura predominante.

Saindo do porto, encontramos do lado direito o **Ministério da Justiça**, um edifício de arquitetura de inspiração greco-latina, seguido pela antiga **pensão da Dona Berta**, composta por uma varanda ampla com elementos de ferro, uma obra inspirada em Gustave Eiffel. Ainda do lado direito encontramos a **Sé Catedral de Bissau**, uma obra de 1945 da autoria do Arquiteto João Simões e os antigos armazéns Nunes e Irmão, hoje o **Hotel Coimbra & SPA**. Em frente à Catedral, o **edifício dos Correios** da Guiné-Bissau, uma obra de 1955 e, mais à frente e de novo do lado direito, a antiga sede da União Desportiva Internacional de Bissau (**UDIB**) e outrora o Cinema da cidade.



ANTIGA PENSÃO DA DONA BERTA



SÉ CATEDRAL DE BISSAU



EDIFÍCIO DOS CORREIOS



CASA NUNES & IRMÃO E HOTEL COIMBRA & SPA



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA



MONUMENTO DE HOMENAGEM À MARIA DA FONTE



SEDE PAIGC

Praça dos Heróis Nacionais (P6)

Aqui nesta praça, ponto nevrálgico da cidade, encontramos um **monumento em homenagem a Maria da Fonte**, em plena rotunda, de 1941, e um coreto. O **Palácio Presidencial**, uma obra originalmente delineada em 1945, na então Guiné Portuguesa, foi recentemente reconstruído depois de ter sido bombardeado e fortemente danificado na guerra iniciada a 7 de Junho de 1998, e é residência oficial do Presidente da República. O edifício que se encontra ao lado direito do Palácio, também nesta praça, é a antiga Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Bissau, uma construção majestosa desenhada por Jorge Chaves no final dos anos de 1940. É agora a **sede do PAIGC**, atualmente o maior partido político da Guiné-Bissau. A Praça enche-se aos fins-de-semana com famílias a passear, crianças a brincar, jovens casais a namorar nos bancos de jardim, atividades lúdicas e funciona também como ponto de encontro dos jovens entusiastas da utilização gratuita de *Wifi*, ali recentemente disponibilizada.

PALÁCIO PRESIDENCIAL



Saindo do centro Outros bairros (P7)

Saindo um pouco do centro da cidade antiga, encontramos a **rotunda Che Guevara (P7a)** onde fica o Centro Cultural Francês, o **Mercado Municipal (P7b)**, na rua Vítório Costa, a funcionar em instalações provisórias depois do incêndio que em 2006 destruiu o Mercado da Cidade, o **Estádio Lino Correia**, de 1946, na Avenida Francisco Mendes (P7c), o **Centro Cultural Português (P7d)** na Avenida Cidade de Lisboa ou o **Edifício da Meteorologia**, uma obra projetada por Lucínio Cruz em 1952, situado na rua do Brasil (P7e). O **Palácio Colinas de Boé (P7f)**, sede da Assembleia Nacional Popular, também conhecido por Palácio do Povo e construído em 2005 fica ao lado do **Centro Cultural Brasileiro (P7g)** e logo seguido da **Mãe de Água (P7h)**, rotunda onde se encontra o reservatório de água, de 1947, que abastecia a cidade de Bissau e que funciona hoje como um centro nevrálgico de circulação de toca-tocas, de difusão de campanhas eleitorais e cartazes informativos de tudo o que se passa em Bissau.



ROTUNDA CHE GUEVARA



MERCADO MUNICIPAL



PALÁCIO COLINAS DE BOÉ



CENTRO CULTURAL PORTUGUÊS



MÃE DE ÁGUA

Mercado do Bandim (P8)

Na Mãe de Água, começa o maior mercado de rua da Guiné-Bissau, o **Mercado de Bandim**. Este mercado, que remonta a 1960, ocupa lojas e armazéns de um lado e do outro da Avenida e cada centímetro de chão é usado por vendedores de tudo o que se possa imaginar: frutas, legumes, eletrodomésticos, medicamentos, roupas, panaria tradicional, sapatos, drogaria, ferramentas, marroquinaria, carne, peixe, cereais, enfim, o que procura, encontrará com certeza no mercado do Bandim.

MERCADO DO BANDIM



Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria (P9)

Na avenida que leva até ao aeroporto, uma distância de 7,5 quilómetros, começamos a entrar nos bairros periféricos e extremamente populosos de Bissau como o Bairro da Ajuda, o Bairro Militar ou Bairro do Quelelé. Sem se sair da avenida de duas faixas de cada lado (muitas vezes três!), e já depois de passar a Rotunda da Chapa de Bissau, encontra-se do lado direito a **Grande Mesquita de Bissau**. Mais à frente, do lado esquerdo, a **Embaixada da União Europeia** e de alguns países, a sede do BCEAO (Banco Central dos Estados da África Ocidental), o Palácio da Justiça (em fase de conclusão) e o recente complexo que acolhe o gabinete do Primeiro-Ministro e alguns dos ministérios governamentais – a **Primatura**. Chegando ao Aeroporto Internacional Osvaldo Vieira, encontra-se uma **estátua de Amílcar Cabral** numa larga rotunda, um espaço muito frequentado aos fins-de-semana para atividades desportivas, pelos jovens da capital.

A **Volta de São Paulo**, uma estrada que foi parcialmente recuperada e que funciona como uma circular externa para chegar à cidade, permite ter uma bonita vista das bolanhas que existem nas franjas de Bissau, passar pelo populoso Bairro de Antula e chegar por fim à Alfândega e à parte velha da Capital.



ROTUNDA DO AEROPORTO, ESTÁTUA DE AMÍLCAR CABRAL



GRANDE MESQUITA DE BISSAU



PRIMATURA



VOLTA DE SÃO PAULO

PROJETO FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA “KAU DI CATCHU KU KAU DI PECADUR”

O futuro parque urbano de natureza e de lazer, entre o Hotel Ancar e a Marinha, a implementar pela ONG Monte e pela Câmara Municipal de Bissau, visa a reabilitação de uma zona húmida urbana no coração da cidade de Bissau, e irá ser uma realidade a partir de maio 2016. Este Parque de Natureza e de Lazer terá duas áreas distintas: uma área natural, vocacionada para a conservação da biodiversidade, sensibilização e educação ambiental e outra para lazer, designadamente através de observatórios da fauna e da flora, de passeios, da prática de exercício físico (corrida em pista à volta de todo o perímetro do espaço), assim como criação de uma cafetaria. Este projeto, cofinanciado pela UE, pretende contribuir para o aumento do conhecimento da importância dos recursos naturais e da biodiversidade, com vista à sua boa gestão e conservação.



TRADIÇÕES

O **Carnaval** é uma festa de grande tradição na Guiné-Bissau e, muito particularmente, em Bissau. A vida da cidade paralisa durante três dias para ver desfilar grupos de todo o país e de todas as etnias. É um fenómeno etnográfico de grande significado, em que todas as tradições mais enraizadas saem à rua para se mostrar e desfilar orgulhosamente nas avenidas de Bissau, participando no concurso organizado pelas autoridades locais.

ONDE COMER

EM BISSAU HÁ VÁRIOS RESTAURANTES COM UMA GRANDE VARIEDADE DE COZINHA E DE QUALIDADE. INDICAMOS AQUI OS RESTAURANTES QUE CONSIDERAMOS DE CONFIANÇA.

RESTAURANTE A PADEIRA AFRICANA

Rua M. N' Guabi, 30A – cozinha internacional e guineense. Conhecido pelos pratos tradicionais portugueses. Tel.: (+245) 955 681 577

R1

RESTAURANTE ADEGA DO LOUREIRO

Rua Justino Lopes, 21 – cozinha internacional e guineense. Grelhados. Tel.: (+245) 966 558 025

R2

RESTAURANTE COIMBRA

Avenida Amílcar Cabral – cozinha internacional e guineense em regime de *buffet*. Pratos vegetarianos. Tel.: (+245) 966 568 526

R3

RESTAURANTE DON BIFANAS

Avenida da Unidade Africana – cozinha internacional e guineense com toque *gourmet*.

Tel.: (+245) 966 604 312

R4

RESTAURANTE PAPA LOCA

Avenida Francisco Mendes – cozinha internacional e guineense. Conhecido pelo frango de churrasco. Tel.: (+245) 955 507 020

R5

RESTAURANTE HOTEL ANCAR

Rua Osvaldo Vieira, 10 – cozinha internacional.

Tel.: (+245) 955 804 547

R6

RESTAURANTE BISTRO

Rua Eng.º José Guedes Quinhones – cozinha internacional, nomeadamente massas e pizzas em forno de lenha e menu de cervejas belgas. Tel.: (+245) 966 618 664

R7

RESTAURANTE TAMAR

Rua 12 de setembro – cozinha guineense. Música ao vivo aos fins-de-semana com serviço de esplanada. Em Bissau Velho.

Tel.: (+245) 966 601 610

R8

RESTAURANTE O QUINTAL

Av. Pansau na Isna – cozinha internacional e guineense. Música ao vivo aos fins-de-semana.

Tel.: (+245) 955 963 930

R9

RESTAURANTE ALI BABA

Av. Pansau na Isna – churrasco e comida libanesa

Tel.: (+245) 966 610 000

R10

RESTAURANTE O PORTO

Rua Severino Gomes de Pina – cozinha internacional e guineense. Conhecido pelos pratos de peixe.

Tel.: (+245) 966 624 632

R11

RESTAURANTE DAR ES SALAM

Rua Severino Gomes de Pina – cozinha guineense, senegalesa.

R12

RESTAURANTE ORIENTE

Avenida Amílcar Cabral – comida chinesa.

R18

RESTAURANTE KALLISTE

Avenida Domingos Ramos – cozinha internacional e guineense. Pizzas. Tel.: (+245) 955 124 953

R13

RESTAURANTE DONA FERNANDA

Santa Luzia – cozinha guineense. Conhecido pela Bica grelhada e galinha de cafríela.

Tel.: (+245) 966 795 000

R14

RESTAURANTE RODAS NO AR

Aeroporto Osvaldo Vieira - cozinha internacional e guineense.

Serviço de *buffet* ao almoço.

Tel.: (+245) 966 239 386

R15

RESTAURANTE ALMAGUI

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria – Cozinha guineense e portuguesa.

Tel.: (+245) 966 611 094

R16

A COZINHA DA TERRA

Avenida Caetano Semedo, Belém - cozinha tradicional guineense e produtos da terra.

Tel.: (+245) 966 616 799

R17

RESTAURANTE DA SENEGALESA

Rua Eduardo Mondlane - comida senegalesa e guineense. Conhecida pelos pratos de peixe.

R19

RESTAURANTE BATE PAPO

Rua Eduardo Mondlane. Comida europeia e africana.

Tel.: (+245) 966 533 319

R20

ONDE DORMIR

A cidade de Bissau é servida por vários hotéis com preços adaptados a todas as bolsas. Na Guiné-Bissau não está regulamentada a classificação hoteleira pelo que fazemos uma avaliação subjetiva baseada nos serviços propostos por cada uma das unidades.

NOTA:



Deixamos a nossa qualificação numa relação preço/qualidade pontuada com 3 baobás (bom), 2 baobás (médio) e 1 baobá (básico)

HOTEL COIMBRA & SPA 🌳🌳

Avenida Amílcar Cabral
Tel.: (+245) 966 568 526
email:contacto.bxo@gmail.com
Quartos com ar condicionado e minibar, luz e água 24h/dia, Spa, ginásio, livraria, bar, restaurante, internet, serviço de lavanderia e loja de artesanato. Serviço de transporte para o aeroporto. No centro da cidade, ao lado da Sé Catedral.

H1

HOTEL AZALAI 🌳🌳

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

www.azalahotels.com. Quartos com ar condicionado e minibar, luz e água 24h/dia, internet, serviço de lavanderia, piscina, jardim. Serviço de transporte para o aeroporto. A 5 minutos do centro da cidade.

H2

HOTEL ANCAR 🌳🌳

Rua Osvaldo Vieira, 10
Tel.: (+245) 955 804 547
Hotel com ar condicionado, luz e água 24h/dia, internet, bar e restaurante. Serviço de transporte para o aeroporto. No centro da cidade.

H3

HOTEL MALAIKA 🌳

Rua Osvaldo Vieira
Tel.: (+245) 966 710 010
Quartos com ar condicionado, minibar, luz e água 24h/dia, internet. Serviço de transporte para o aeroporto. No centro da cidade.

APARTHOTEL SOLMAR 🌳

Rua Vitório Costa
Tel.: (+245) 955 804 547.
Hotel com ar condicionado, minibar, luz e água 24h/dia, internet. Serviço de transporte para o aeroporto. No centro da cidade.

H5

HOTEL LISBOA-BISSAU 🌳

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria
e-mail: hotelisboabissau@hotmail.com
Hotel com ar condicionado, luz e água 24h/dia, internet, piscina. Serviço de transporte para o aeroporto. A 15 minutos do centro da cidade.

H6

LEDGER PLAZA HOTEL BISSAU



Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria
Quartos com ar condicionado e mini-bar piscina, sala de conferências, jardim, discoteca.

H14



HOTEL BASSAMAR 🏨

Avenida Pansau na Isna, Santa Luzia
E-mail: hotelbassamar@gmail.com
Quartos com ar condicionado e minibar, internet, bar e restaurante. Serviço de transporte para o aeroporto. A 5 minutos do centro da cidade.

H7

RESIDENCIAL ALMAGUI 🏠

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria
Tel.: (+245) 966 611 094. Quartos com ar condicionado, piscina, serviço de lavanderia. A 20 minutos do centro da cidade, perto do aeroporto.

H8

HOTEL KALLISTE 🏨

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

H9

APARTHOTEL LOBATO 🏠

Avenida Pansau na Isna
Tel.: (+245) 966 276 749
Quartos com ar condicionado 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
Quartos com ventoinha e maior parte com WC partilhado, serviços básicos.

H13

SAIR À NOITE: a vida noturna em Bissau é muito agitada. Há sempre uma opção de ouvir música ao vivo ou dançar ao som dos ritmos quentes africanos.

INSÓNIAS

Bar. Rua Maria Ungambe. Aberto de quinta-feira a domingo. Música e ambiente internacionais.

KAIPIRINHA

Bar. Av. Amílcar Cabral. Encerra ao domingo. Esplanada com ambiente variado, música africana, frequentado por guineenses e internacionais.

X CLUB

Bar. Rua Osvaldo Vieira. Música e ambiente internacionais. Aberto de quarta-feira a domingo.

BALAFON

Bar. Avenida Domingos Ramos. Aberto todos os dias. Música e ambiente internacionais.

O FOGO

Bar. Avenida do Brasil. Música ao vivo com variados artistas guineenses. Aberto todos os dias. Frequentado por apreciadores da música guineense.

CAFÉ CAFÉ

Bar. Bissau velho. Música ao vivo aos fins-de-semana. Ambiente variado, frequentado por guineenses e internacionais.

TABANKA

Discoteca. Rua Justino Lopes. Aberta de quinta-feira a domingo. Música guineense e africana. Frequentada por guineenses e internacionais.

PLACK

Discoteca. Rua do Bate Papo. Aberta de terça-feira a domingo. Música guineense, africana e internacional. Frequentada por guineenses e internacionais.

SABURA

Discoteca. Rua Ermelinda Gomes. Aberta todos os dias. Música guineense e africana. Discoteca frequentada por guineenses e internacionais.

BAMBU

Discoteca. Bairro da Penha, Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria. Aberta todos os dias. Música guineense e africana. Frequentada essencialmente por guineenses.



“TOCA-TOCA”, TRANSPORTES PÚBLICOS NA CIDADE DE BISSAU

TRANSPORTES

Em Bissau há centenas de táxis em permanente circulação, basta levantar o braço e eles imediatamente encostam para poder entrar. As viagens são partilhadas, os táxis vão parando até encher com pessoas que seguem no mesmo sentido. Os preços são muito baixos (entre 250 Francos CFA e 500 Francos CFA para percursos na cidade). Uma outra alternativa durante o dia são os “toca-toca”, carrinhas de transporte público que ligam os vários bairros da cidade à Mãe de Água, junto do Palácio Colinas de Boé e à zona do Matadouro de Bissau.



POSTO DE TURISMO

No aeroporto existe um ponto de turismo. Aconselhamos que toda a informação seja recolhida à chegada pois não há nenhum posto turístico a funcionar no centro da cidade. Outra alternativa é a consulta da página da página do Ministério do Turismo e do Artesanato da Guiné-Bissau: www.goguine.com.

ARTESANATO

Poderá ser encontrado no Mercado dos Coqueiros, o mercado artesanal, provisoriamente instalado na Avenida Pansau na Isna, também no Centro Artístico Juvenil que fica na estrada que liga Bissau ao Aeroporto, junto da Chapa, onde os jovens trabalham a madeira à nossa vista e as peças são todas originais e numeradas. Para quem procurar artesanato de todo o país, a loja Cabaz di Terra tem uma grande variedade de artesanato guineense e fica em Bissau velho, junto do Forte da Amura. Ao lado da Catedral, há também artesanato à venda na rua mas parte dele acaba por ser de origem senegalesa e de outros países africanos.





REGIÃO DE BIOMBO

Esta região, a segunda mais pequena do país, é também denominada “Tchon di Pépel” pela predominância da etnia Papel. Poderá dizer-se que Biombo é uma das regiões mais ricas em termos de manifestações culturais ancestrais e de tradições animistas, em parte também pelo facto de várias etnias - Balanta, Mancanha, Manjaca, Fula, Mandinga, Bijagós e Beafadas - estarem representadas nesta região.

A proximidade do mar e do rio Mansôa têm grande influência na paisagem, ditando as variações territoriais conforme as marés. É uma região conhecida pelas extensas áreas de mangais tornando-a um dos locais preferidos para apanhar e degustar ostras. Ora, a zona de mangal é, por natureza, uma zona de confluência de aves que procuram estas águas em época migratória. As bolanhas e algumas praias, a floresta de palmar, as savanas, as plantações de caju e de cana-de-açúcar completam a paisagem de Biombo.

A região é ainda abastada na produção de produtos tradicionais, posteriormente comercializados em Bissau: a produção de cana, de vinho e de óleo de palma, de caju seco ou destilado em vinho, a ferraria ou a tecelagem.





QUINHAMEL

Quinhamel é uma vila a 37 Km de Bissau, capital da região de Biombo e com 43 000 habitantes. A estrada para aqui chegar a partir da capital está em bom estado e permite usufruir de bonitas paisagens de mangal, de bolanhas e de cajueiros. Chegados ao centro da povoação, o mercado de rua enche por completo as bermas da estrada e, por vezes, a própria estrada. A praça principal é ampla e ponto de concentração de jovens e famílias que se passeiam distraidamente. Junto desta praça e tomando a picada que fica à esquerda segue-se um caminho cercado de poilões centenários que nos leva até às margens do rio Mansôa, onde se pode tomar um banho refrescante ou simplesmente contemplar os homens na pesca, as mulheres na apanha das ostras ou as crianças a brincar na água.



A etnia Papel, fortemente animista, tem uma relação muito estreita com a natureza e tem nas balobas os locais sagrados por excelência. É possível conhecer de perto alguns destes santuários e aperceber-se de algum Irã ou artefacto ali existente, a assinalar o local. Esta região convida a caminhadas ou *trekking* pelos circuitos adjacentes aos braços de mar e rios. Aconselhamos roupa e sapatos confortáveis e água engarrafada de reserva.





Elementos históricos e a visitar na região

Fábrica de tecelagem do Panu di Pinti

A Artissal, uma ONG que se encontra à entrada de Quinhamel, tem como objetivo a formação e promoção da cultura regional e a produção e exportação de produtos tradicionais da região, nomeadamente dos panos pente. Estes panos transportam consigo muita simbologia. Os seus tecelões são apenas os homens de etnia Papel que aprenderam a arte com seus pais ou tios e os panos continuam a ser produzidos com os mesmos métodos tradicionais e nos mesmos teares, que também têm um caráter sagrado, podendo ser utilizados em rituais para a cura de algumas doenças. A tecelagem é considerada uma atividade sagrada e o uso destes panos é atualmente símbolo de estatuto social. A oferta de um pano pente deverá ser considerada uma honra. Generalizou-se ainda o uso destes panos em cerimónias e rituais mas primordialmente eram utilizados apenas em cerimónias fúnebres por serem peças raras e de grande valor.

Na sede da Artissal é possível visitar os *ateliers* onde os artesãos trabalham os panos e a tradição é passada conforme as regras ancestrais: de pai para filho ou de tio para sobrinho.



PRAIA DE QUINHAMEL



ESPLANADA OMAI



FÁBRICA DE TECELAGEM PANU DI PENTI



DESTILARIA DO MANUEL PORTUGUÊS



DESTILARIA DO MANUEL PORTUGUÊS

Museu Papel

Neste complexo da Artissal é igualmente possível visitar um pequeno museu que exhibe objetos e passagens da cultura da etnia Papel.

Destilaria do Manuel Português

Seguindo na estrada de terra batida que dá acesso à sede da ONG Artissal, encontramos a destilaria de um português, há dezenas de anos radicado na Guiné-Bissau, que produz ainda com métodos artesanais mas em grande escala, aguardente de cana, aguardente de caju ou aguardente de mel.

Este local funciona todo o ano, dependendo a produção da matéria-prima típica da época e é possível acompanhar todas as fases de produção seguindo um método totalmente artesanal. A cana é plantada e colhida nos campos junto da destilaria, as mulheres fazem a extração do caldo na moagem. O mosto que daqui resulta passa depois por um processo de fermentação alcoólica que dependerá da quantidade de açúcar adicionado ao caldo e sai do alambique para as tinas onde é armazenado antes de ser engarrafado. Vale a pena uma visita a este espaço.

ONDE DORMIR

COMPLEXO 7 DJORSON | ARTISSAL 🏠

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

HOTEL MAR AZUL 🏠🏠

Giuseppe Maggio
Tel.: (+245) 966197 280

CLASSIFICAÇÃO

🏠🏠 - BOM / 🏠 - MÉDIO
🏠 - BÁSICO

ONDE COMER

ESPLANADA OMAI

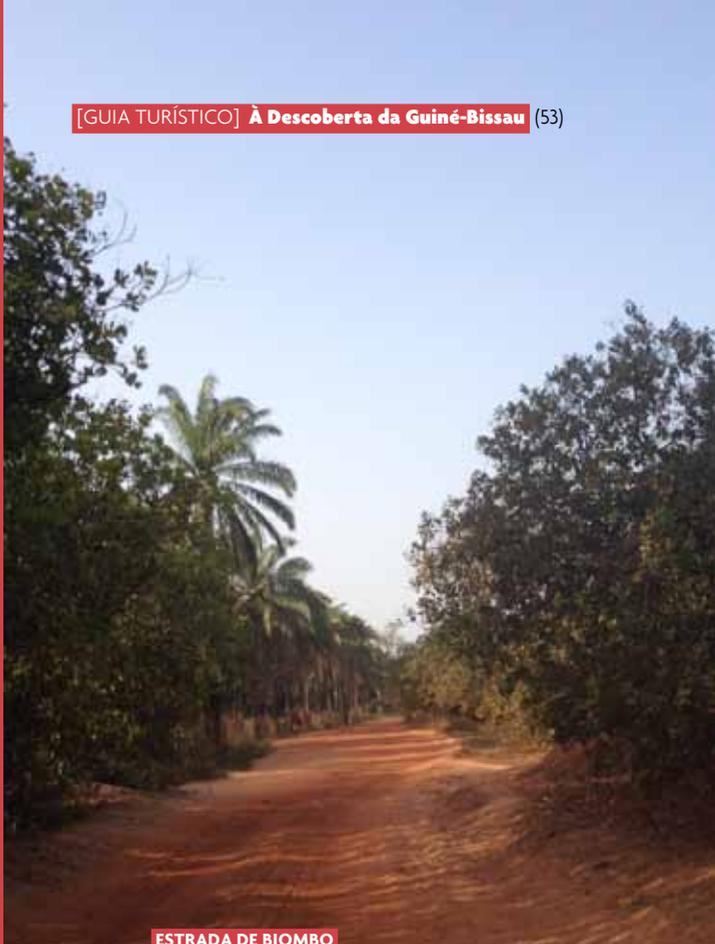
Serviço de *buffet* tudo incluído com preço fixo com as ostras como especialidade num bonito cenário à beira rio. Aberto aos fins-de-semana e feriados. É necessário reservar. Tel.: (+245) 955 532 974

NELSON

Especialidade de ostras num ambiente pitoresco à beira rio. Aberto aos fins-de-semana e feriados. É necessário reservar. Tel. (+245) 966 672 839

MAR AZUL

Hotel e restaurante que tem como especialidade ostras e comida italiana. Giuseppe Maggio: Tel.: (+245) 966197 280



ESTRADA DE BIOMBO

BIOMBO

Seguindo sempre em frente depois da vila de Quinhamel, por uma estrada de terra batida durante cerca de uma hora, chega-se a uma praia que nada tem de extraordinário mas a viagem vale a pena pela paisagem que borda a estrada: pequenas tabancas com as casas cobertas por tetos de colmo, as pessoas sentadas à sombra do poilão, uma lagoa cheia de aves, bolanhas e um verde a perder de vista. Aqui, em Biombo, pode apanhar-se a piroga motorizada para várias Ilhas ou o barco para a Ilha de Keré.

PRAIA DE PIQUIL

A zona de mangal domina a região e as infraestruturas existentes não facilitam o acesso a esta praia. A sua visita terá que ser feita pelo rio num barco a motor ou de canoa. A localidade mais próxima desta praia é Ondame. A distância entre Quinhamel e Ondame é de cerca de 20 Km mas a estrada é em picada, com exceção dos 3 primeiros quilómetros.

PRÁBIS E PRAIA DE SURU

A praia de Suru fica a cerca de 20 Km de Bissau, devendo sair-se da capital em direção a Prábis, não sendo a distância entre Prábis e a praia de Suru muito grande. Os acessos incluem estrada alcatroada e estrada de picada. Suru é a praia mais próxima da capital e é reconhecida pelos habitantes de Bissau como um local de descanso. É uma praia deserta de areia onde é possível tomar banho e também observar aves migratórias que por aqui passam.

SAFIM

Uma povoação com cerca de 18 000 habitantes que é passagem praticamente obrigatória para quem quer conhecer o país e seguir para norte, para sul ou para leste. A população faz uma vida muito à volta da estrada que ali passa com o mercado e pequenos comércios a enfeitar as bermas da via. Na bifurcação que permite seguir para a direita com destino a Mansôa, Bafatá, Buba e Gabú ou para a esquerda em direção a Bula, Canchungo, Cacheu, São Domingos ou Ziguinchor, existe, mesmo no centro, uma pequena capela católica.



ONDE COMER

“ORELHA”

Especialidade: ostras. Churrasco e peixe à sombra do mangueiro.
Tel.: (+245) 966 966 612

ONDE COMER

MARISQUEIRA DE SAFIM

Comida guineense. *Buffet* ao domingo. Tel.: (+245) 966 506 312
(+245) 955 977 788

RESTAURANTE NOVO PLA

Comida guineense.
Tel.: (+245) 955 535 311





TARRAFES DE CACHEU



TARRAFES DE CACHEU



ROTUNDA DO PORTO, CACHEU





PORTO DE CACHEU



FORTE DE CACHEU



CACHEU

REGIÃO DE CACHEU

A Região de Cacheu tem cerca de 185 000 habitantes e fica situada na parte noroeste do país. Rodeada por mar e por rias, esta região é atravessada pelo Rio Cacheu, um dos mais importantes da Guiné-Bissau e é composta pelos setores de Cacheu (capital de Região), Canchungo, Caió, Bula, Bigene e São Domingos.

CIDADE DE CACHEU

Esta cidade fica a sensivelmente 100 Km de Bissau, percorridos numa estrada alcatroada e em estado razoável. Quando aqui chegamos somos transportados no tempo até aos séculos do tráfico de escravos e às feitorias.

Cacheu foi capital no tempo colonial e, segundo os historiadores, a primeira feitoria portuguesa daquela que é, nos dias de hoje, a Guiné-Bissau. Criada em 1588, foi o centro de comércio de escravos e ali nasceu em maio de 1656 a Companhia de Cacheu e Rios. Em 1879, com a criação da província da Guiné Portuguesa, deixa de estar sob a dependência de Cabo Verde.

Elementos históricos e a visitar na região

Forte de Cacheu

Em 1588 é construído o Forte de Cacheu a pedido do cabo-verdiano Manuel Lopes Cardoso que recebe autorização da Coroa Portuguesa e do Régulo Chapaia para organizar a defesa dos ataques corsários que ameaçavam a região. Este Forte revestia-se de grande utilidade por favorecer o controlo sobre o rio e, naturalmente, a entrada e saída de navios na barra.

Em termos arquitetónicos, o Forte caracteriza-se por uma planta retangular de 26 m de comprimento por 24 m de largura com baluartes nos vértices simétricos relativamente aos lados. As muralhas são construídas em pedra argamassa com 4 m de altura e aqui encontramos 16 canhões, ainda nas suas posições defensivas originais.

Dentro do Forte estão acomodadas, de forma surpreendente, diversas estátuas dos navegadores e heróis dos descobrimentos portugueses que vieram de vários pontos da Guiné-Bissau, onde tinham sido colocadas durante o período do Estado Novo português e posteriormente destronadas na fase pós-independência das praças onde foram erigidas. Podemos assim encontrar as grandes estátuas dos primeiros europeus a chegar à Guiné no século XV - Diogo Gomes (o primeiro explorador português a navegar as águas do rio Geba), Nuno Tristão (segundo os historiadores terá sido este o primeiro navegador a chegar àquela que é hoje designada Guiné-Bissau), Teixeira Pinto, o “pacificador” da Guiné, bem como do primeiro governador da Praça de Cacheu, Honório Barreto, nascido em Cacheu em 1813, filho de João Pereira Barreto (Governador da Guiné entre 1830-1859) e de Rosa de Carvalho Alvarenga (Dona Rosa de Cacheu). O Forte habitualmente encontra-se fechado mas é possível solicitar que abram a porta para uma visita, aconselhando-se uma pequena gorjeta no final ao Sr. Caminho (+245)955 907 341, responsável por cuidar do espaço.



FORTE DE CACHEU



CACHEU



FORTE DE CACHEU



FORTE DE CACHEU



Santuário de Nossa Senhora da Natividade

Esta Igreja, dedicada a Nossa Senhora da Natividade, padroeira de Cacheu, foi a primeira igreja portuguesa edificada na África Ocidental, e recorda a chegada dos primeiros franciscanos missionários a Cacheu, em 1660. Encontra-se ainda em funcionamento e ali se celebra a homilia dominical. É uma igreja austera mas que vale uma visita, apesar de ser notório que as paredes começam a ceder à pressão da humidade e do tempo. Anualmente, no mês de dezembro, realiza-se uma grande peregrinação nacional até este Santuário, naquela que é considerada a maior manifestação da religiosidade católica popular da Guiné-Bissau. Para visitar o interior da igreja, aconselhamos que pergunte na sede da polícia, mesmo ao lado, onde encontrar a responsável pela chave da igreja.



SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DA NATIVIDADE



PADRÃO NA ROTUNDA DO PORTO

Padrão na rotunda do porto

A avenida que leva ao porto, com um separador central e duas faixas termina numa rotunda onde podemos encontrar um padrão das comemorações Henriquinas, datado de 1960 e atribuído ao escultor Severo Portela.

MEMORIAL DA ESCRAVATURA



PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA **CACHEU, CAMINHO DE ESCRAVOS**

A promoção do património histórico e cultural da cidade de Cacheu e a dinamização da economia da região são os principais objetivos deste projeto concebido pela ONGD “Acção para o Desenvolvimento” e financiado pela União Europeia. O projeto tem um orçamento total de 577 mil Euros sendo 90% financiados pela UE. Uma das ações atualmente em vias de concretização é a criação de um Memorial da Escravatura que tem como fim a divulgação da cultura e da história de Cacheu. O objetivo global do projeto consiste em promover a cultura, o património histórico e as manifestações culturais como meio de desenvolvimento económico, e promoção de uma cultura da paz, através do pluralismo cultural, do diálogo intercultural e da construção de novas identidades e cidadanias. Visa-se a médio prazo a produção artesanal e artística, a organização de circuitos turísticos históricos, culturais e ambientais, a criação de condições de alojamento, restauração, formação de jovens e de mulheres o que permitirá um impacto positivo na redução da pobreza na região de Cacheu. Página: www.cacheu.adbissau.org

Parque Natural dos Tarrafes do Rio Cacheu

O Parque Natural dos Tarrafes do Rio Cacheu é o maior mangal na África Ocidental e um santuário ecoturístico a não perder. Apanhando o barco no porto de Cacheu, é possível fazer uma incursão pelos braços do rio com o mesmo nome, que tem 150 Km de extensão, na sua maior parte navegável, por entre mangais de um verde luxuriante cheios de ostras nas suas raízes, ver a população na prática da pesca artesanal nas pirogas e observar uma grande diversidade faunística. Entre as espécies comuns do parque está o crocodilo (*Crocodylus niloticus*), a Piton africana (*Python sebae*) - conhecida nestas paragens como o irã cego - o esquilo gambiano (*Heliosciurus gambianus*), a gazela pintada (*Tragelaphus scriptus*), o mangusto (*Herpestes paludinosus*) ou o porco do mato preto (*Phacochoerus aethiopicus africanus*).

Uma das atrações do parque é o *birdwatching* proporcionado pela existência de mais de duas centenas de aves, nomeadamente pelicanos, flamingos e muitas aves limícolas migratórias. Encontramos nesta zona também o calau-grande (*Bucorvus abyssicus*), ou o pato-ferrão (*Plectropterus gambensis*).

A nível aquático e por estarmos perante um estuário, aqui nascem e crescem camarões. O bagre, as carpas, a barracuda (*Psittacus*), corvina (*Cilus gilberti*) ou a tainha (*Mugil cephalus*) são dos peixes mais vulgares. O hipopótamo (*Hipopotamus amphibius*) e o manatim (*Trichechus senegalensis*) também habitam esta região.

Há vários circuitos possíveis com preços distintos, tendo em conta as distâncias percorridas. O circuito curto, que liga Cacheu a São Domingos, dura cerca de uma hora. A paragem em São Domingos permite um passeio pelas ruas da cidade que embora pouco tenha de relevante para visitar, tem um mercado de artesanato local que é interessante. Este mercado não tem um dia certo para a sua realização dado depender do calendário Felupe, etnia dominante nesta região.

Um circuito mais completo passa por Elia (aldeia que tem como característica cabanas de dois pisos) e Jobel, uma tabanca conhecida como uma pequena Veneza em que as pessoas se deslocam de canoa pelos seus canais de rio. Também é possível estender o passeio de barco até a Poilão de Leão, uma tabanca onde é provável ver hipopótamos.





Alguns dos pontos de interesse a visitar nas tabancas a norte

Ver de perto as técnicas tradicionais de corte de madeira de tarrafe para utilização na habitação em Elalab, as particularidades da etnia Felupe, os rituais animistas ou as cerimónias tradicionais. Em termos de arquitetura, de referir as técnicas e materiais de construção das habitações, os utensílios artesanais locais como a madeira ou o barro.



Alguns dos pontos de interesse a visitar nas tabancas a sul

Fauna e flora e a singularidade da paisagem envolvente. Têm uma localização privilegiada para observação de vida animal.



A gestão e proteção dos recursos naturais é frequentemente feita com a proteção ativa das populações residentes, como é o caso na zona de Cabiana, com a sua floresta sagrada.

Para estes passeios, contactar o IBAP em Bissau (Avenida Don Settimio Arturo Ferrazeta, C.P. Bissau), contactar a ONG Monte (www.monte-ace.pt) ou recorrer ao operador Osseh'mene Tours & Souvenirs. Tel. (+245) 955 359 818 | (+245) 969 271 705.



PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA

CACHEU, GESTÃO SUSTENTÁVEL DOS RECURSOS FLORESTAIS NO PARQUE NATURAL DOS TARRAFES DE CACHEU

Este projeto, levado a cabo pela ONG Monte em parceria com o Instituto da Biodiversidade e Áreas Protegidas (IBAP) da Guiné-Bissau, visa assegurar a conservação e a valorização da biodiversidade deste parque em benefício dos 8 000 habitantes da região de Cacheu e teve um apoio de dois milhões de Euros pela UE, 80% do valor total do projeto. Entre os objetivos a alcançar podem elencar-se o fortalecimento da intervenção do IBAP na gestão do Parque Natural dos Tarrafes de Cacheu, a valorização dos recursos florestais, a promoção do ecoturismo, com a dotação de alojamentos para acolher turistas no Parque, a identificação de percursos para a observação de espécies animais e vegetais, ou a criação de um fundo de apoio a iniciativas comunitárias que contribuam para a qualidade da vida, ações de sensibilização e de educação ambiental dirigidas a crianças e jovens. Página: www.monte-ace.pt

ONDE COMER

CONTENTOR DA GABRIELA CARVALHO

Porto de Cacheu
Tel.: (+245) 966 251 010
Ligar antecipadamente para reservar.





ESTRADA DE CANCHUNGO



AVENIDA PRINCIPAL DE CANCHUNGO



IGREJA DE CANCHUNGO



MÃE DE ÁGUA DE CANCHUNGO

CANCHUNGO

A chegada a esta cidade, que fica a 79 Km de Bissau, e praticamente a meio caminho entre a capital e a cidade de Cacheu, é feita por uma estrada bordada por frondosas árvores que dão sombra e uma beleza especial à **entrada de Canchungo**. A visita a esta cidade vale a pena pela arquitetura colonial, um pouco degradada, é certo, mas que nos dá uma ideia da majestosa de daquela que foi certamente uma cidade bonita. A **rotunda no centro da povoação**, onde podemos encontrar artesãos a vender as cerâmicas, tecidos manjacos e cestas produzidas nesta Região, marca o início de um percurso que nos leva por uma avenida larga de duas faixas em cada sentido, com um separador central onde ainda encontramos os candeeiros, vestígios de uma cidade que usufruiu de eletrificação e de iluminação pública permanente.

Nesta avenida encontramos o **depósito de água** de 1946, a escola primária datada de 1947, a **Igreja** que contém no seu interior painéis de azulejos originários da Fábrica de Loijas de Sacavém de 1943, casas com grandes varandas que dão para a estrada principal, o antigo **Cinema Canchungo** e a casa do Comité de Setor, na rotunda onde se encontra também a antiga Casa do Governador, paredes meias com um quartel. O mercado decorre ao longo de toda a avenida e dá muita vida e cor à cidade.



ANTIGO CINE CANCHUNGO



ROTUNDA DE CANCHUNGO



CASA TIPO COLONIAL



SEDE DA ADMINISTRAÇÃO DO SETOR DE CACHUNGO

ONDE COMER

CASA MONTEIRO

Avenida Titina Silá
Tel.: (+245) 966 700 931
Comida cabo-verdiana e guineense

GAMAL'S SAFARI LODGE

Entrada na picada junto da Aldeia SOS – Comida guineense e libanesa. Ligar antecipadamente para reservar.
Tel.: (+245) 966 450 000
www.gamalsafarilodge.com
Email: gamcha2011@hotmail.com

CASA CANCHUNGO

Tel.: (+245) 955 651 272
www.casacanchungo.com
Ligar antecipadamente para reservar.

ONDE DORMIR

GAMAL'S SAFARI LODGE

Entrada na picada junto da Aldeia SOS. – Quartos com ar condicionado. Ligar antecipadamente para reservar
Tel.: (+245) 966 450 000
www.gamalsafarilodge.com
Email: gamcha2011@hotmail.com

CASA CANCHUNGO

Canchungo. Pequena estrutura hoteleira ecológica, com quartos simples.
Tel.: (+245) 955 651 272
www.casacanchungo.com

CLASSIFICAÇÃO

 - BOM /  - MÉDIO

 - BÁSICO

CAIÓ

Caió situa-se a 28 Km de Canchungo, sensivelmente uma hora de caminho de terra batida. Ao chegar, encontramos uma grande rotunda à volta da qual decorre toda a vida da localidade. Ali estão os edifícios administrativos, a polícia, o posto médico e o mercado. A Caió pertencem duas ilhas com interesse turístico: Pecixe e Jeta, totalmente selvagens com praias de uma beleza convidativa a uma visita.

A **Ilha de Pecixe** tem extensos areais de fina areia branca e praias paradisíacas bordadas de palmeiras e pequenas dunas de areia. Pecixe, como aliás toda a região de Cacheu, é habitada essencialmente pela etnia Manjaca, fortemente animista o que faz com que esta ilha seja rica em cerimónias e rituais sagrados que são feitos no início e fim das colheitas e em muitas outras circunstâncias. Para aqui chegar poderá apanhar-se o barco em Ponta de Pedra (cerca de uma hora de estrada de terra batida desde Canchungo) ou uma piroga a partir de Ponta Biombo (não aconselhável pela perigosidade das correntes e das marés). Para uma visita sugerimos o contato da Associação Pilil Alil – Presidente: Júlio Pinto Alves. Tel.: (+245) 966 672 620 | (+245) 955 271 940.

Também na **Ilha de Jeta** se encontram praias de extenso areal branco (cerca de 7 Km) e águas cálidas. Pode aqui chegar-se de piroga a partir de Caió ou de Ponta Biombo.

Nota: Para qualquer uma das ilhas deve fazer-se acompanhar de tenda de campismo, água engarrafada, comida, repelente bem como roupa e calçado confortáveis.

PRAIA DE PECIXE



BULA

Bula é uma cidade a 37 Km de Bissau, sem grande relevância turística, mas de assinalar o concorrido e extenso mercado que enche as ruas de gente, animais, bancas praticamente ao longo de toda a povoação.

SÃO DOMINGOS

Fica a 123 Km de Bissau, feitos em estrada alcatroada e em relativo bom estado. São Domingos é a cidade fronteiriça com Ziguinchor, Senegal. Aqui realiza-se um mercado que tem artesanato utilitário Felupe, colheres, panelas, catanas e merece uma breve visita. O porto, embora deteriorado, tem uma vista aprazível para os tarrafes do Parque Natural de Cacheu e permite captar bonitas imagens do pôr-do-sol.

ONDE COMER

FATUMATA E OCTÁVIO

Junto ao porto de São Domingos.

Tel: (+245) 966 642 205

(+245) 966 617 996

ONDE DORMIR

FATUMATA E OCTÁVIO

Junto ao porto 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

Página: www.adbissau.org

CLASSIFICAÇÃO

🌟🌟🌟 - BOM / 🌟🌟 - MÉDIO

🌟 - BÁSICO

PORTO DE SÃO DOMINGOS



VARELA

Varela encontra-se a 175 Km da capital, Bissau. Chegando a São Domingos, e em vez de seguir a estrada alcatroada para o Senegal, entra-se numa picada de 53 Km que nos leva à praia continental mais bonita da Guiné-Bissau. A estrada, embora não esteja nas melhores condições, vale a pena pela paisagem de floresta densa em algumas partes, de bolanhas noutras, passando por alguns palmares e sendo possível cruzar macacos, vacas, ratos palmistas (*Xerus erythropus*), além de algumas Tabancas, aqui e ali a rodear a estrada. A 12 Km de Varela atravessa-se a população de Susana onde é possível ver alguma vida, um pequeno quartel, um centro de saúde e uma Missão Católica há muitos anos ali instalada. É também nesta estrada que existe uma pitoresca ponte de madeira, em funcionamento até o início de 2015, e que agora foi substituída por uma outra de ferro, feita mesmo ao lado, sem qualquer cuidado estético mas com segurança reforçada.

Varela é uma longa avenida de terra batida, com casas de um lado e do outro que nos leva até ao mar. Esta região, predominantemente habitada por Felupes (etnia guerreira por excelência e que domina também na região de Casamansa) fica a pouca distância do Senegal, de que está separada por um estreito braço de mar.



ESTRADA DE VARELA





PRAIA DOS PESCADORES

Elementos a visitar na região

Praia dos Pescadores

Na entrada de Varela, do lado esquerdo, e num percurso pedonal de cerca de 10 minutos, encontra-se a Praia dos Pescadores, com uma parte rochosa e um mar onde se tem que percorrer muitos metros até se perder o pé. Os Felupes, fortemente animistas, abandonaram recentemente esta praia como porto pesqueiro devido à morte de um dos pescadores, o que crêem ter sido determinado por uma maldição que se abateu sobre esta praia. É agora por isso essencialmente usada para apanha de madeira que se destina à confeção das refeições e para praia e deleite dos poucos turistas que frequentam a zona. Aconselhamos que assista aqui ao pôr-do-sol.



PRAIA DE VARELA

Praia de Varela

Continuando sempre em frente até terminar a estrada, encontra-se esta praia, com quilómetros de areia branca e águas quentes, completamente selvagem e cheia de árvores que quase entram no mar. A erosão marítima tem danificado esta natureza de forma desastrosa nos últimos anos, o que é visível nos primeiros metros de areia que se percorrem, onde algumas construções já foram tomadas pelo mar.



PRAIA DE NIQUIM

A **Praia de Niquim**, um pouco mais afastada da povoação e onde só se chega de carro 4x4 ou caminhando pela areia, é de rara beleza com as suas pequenas dunas de areia branca. Continuando pelo areal (não é possível fazer o percurso de carro) durante cerca de uma hora, chega-se a uma lagoa que está habitualmente cheia de flamingos, pelicanos e outras aves. O silêncio, a beleza e a calma deste local totalmente selvagem compensam o passeio.

Árvore Sagrada

Em Varela podemos encontrar uma árvore considerada sagrada para os locais e onde se realizam habitualmente cerimónias animistas. Trata-se de uma palmeira que se enrodilhou numa outra árvore, deixando no solo um círculo delineado pelos troncos e que é considerado solo sagrado. É tradição fazer um pedido e deixar uma moeda/ofrenda no local.



PRAIA DE VARELA



Museu

Em Varela-lale há um pequeno museu marinho da responsabilidade da ONG AD - Acção para o Desenvolvimento, integrado na escola de verificação ambiental ali existente.



APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

ONDE COMER

APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

Comida italiana e guineense

Tel.: (+245) 955 301 373

(+245) 966 640 180

www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene

Aconselhamos que se ligue com antecedência a reservar.

ONDE DORMIR

APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

Bungalows com ventoinha, e luz

24h/24h - Tel.: (+245) 955 301 373

(+245) 966 640 180

www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene

Aconselhamos que se ligue com antecedência a reservar.

CLASSIFICAÇÃO

🌟🌟🌟 - BOM / 🌟🌟 - MÉDIO / 🌟 - BÁSICO

PONTE DE MADEIRA NA ESTRADA DE VARELA





POMBAL NO JARDIM PÚBLICO



CASARIO DE BAFATÁ



RUAS DE BAFATÁ



VISTA DO PORTO DE BAFATÁ



JARDIM PÚBLICO DE BAFATÁ

REGIÃO DE BAFATÁ

A região de Bafatá tem uma cidade com o mesmo nome como capital. É uma região habitada essencialmente pelas etnias Fula e Mandinga. Faz fronteira a norte com a República do Senegal, a oeste com a Região de Oio, a este com a Região de Gabú e a sul com as Regiões de Tombali e Quinara.

CIDADE DE BAFATÁ

Com cerca de 69 000 habitantes e situada a 150 Km a leste de Bissau, Bafatá é a segunda maior cidade do país e fica nas margens do rio Geba. Uma cidade com grande marca colonial na sua arquitetura, e que merece uma pausa para uma visita. As ruas de casas baixas convidam a um passeio. 60% da sua população é de etnia Fula e 22,9% Mandinga.



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL



Elementos históricos e a visitar na região

Ruas da cidade

É uma cidade pitoresca e alegre e que vive à volta da estrada que liga Bissau a Gabú e à fronteira. Na avenida que une a rua principal à baixa, ao rio Geba e ao mercado encontramos do lado direito a Igreja Matriz de Bafatá, de 1950, e mesmo em frente, a antiga casa do governador que hoje funciona como sede da Região. As casas, de arquitetura colonial que não estão degradadas acolhem os diversos serviços administrativos. Perto do mercado encontra-se o antigo cinema numa rua em que ainda é possível ver marcas das diversas lojas e armazéns ali existentes.



VISTA DA AVENIDA PRINCIPAL DE BAFATÁ



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL



CASA-MUSEU DE AMÍLCAR CABRAL



IGREJA MATRIZ DE BAFATÁ



MERCADO MUNICIPAL

Mercado central e Praça com busto de Amílcar Cabral

O mercado central de Bafatá, reaberto recentemente, é uma construção de estilo neo-árabe que sobressai na paisagem arquitetónica da cidade. As vendedeiras e as bancas colocadas na parte de fora do recinto dão um bonito enquadramento do espaço com a fachada principal como pano de fundo. Junto ao mercado, numa pequena rotunda, encontramos um busto de Amílcar Cabral, nascido em Bafatá onde o seu pai, caboverdiano, foi colocado à época, como professor.

Ao lado do mercado existe um pequeno cais no rio Geba, desativado e degradado mas com uma bonita paisagem e um jardim público onde podemos encontrar o pedestal a que já falta parte da sua história, a estátua de João Augusto de Oliveira Muzanty, Governador de Bafatá entre 1906 e 1909. Diz-se que foi para aproveitar o cobre, mas ainda podemos encontrar gravado na pedra o perfil possivelmente de uma figura histórica do tempo colonial e as quinas da bandeira portuguesa. Aqui, deste jardim, avista-se um bonito pombal antigo de puro estilo colonial português em relativo bom estado de conservação.

Casa-museu de Amílcar Cabral

Amílcar Cabral nasceu em Bafatá, no ano de 1924, e a sua casa foi transformada em 2011 num Museu criado com o apoio da UNESCO. Aqui é possível percorrer as divisões da casa onde nasceu e viveu os seus primeiros anos de vida e visitar uma exposição permanente de fotografias que testemunham o seu trajeto enquanto lutador na resistência e fundador do PAIGC. A casa necessita de umas obras de manutenção e o acolhimento, apesar de simpático, peca por falta de especialização na informação que dá. A visita é gratuita embora não seja de estranhar que peçam o apoio para a manutenção da estrutura.

CAPÉ

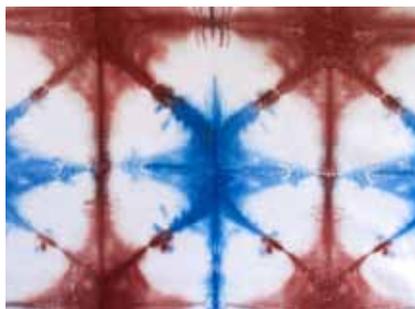
Saindo de Bafatá pela estrada ladeada de casas que outrora foi a pista de aviação, segue-se por uma estrada de terra batida e atravessa-se a ponte sobre o Rio Geba onde vale a pena uma paragem para umas fotografias dos mangais que bordam o rio e para contemplar toda a beleza desta paisagem que tem a velha cidade de Bafatá como pano de fundo. Andando cerca de 10 Km chega-se a Capé, uma propriedade privada onde se pode visitar uma destilaria de aguardente e conhecer a beleza natural junto de um hotel que atualmente se encontra fechado.

TABATÔ

Vila a cerca de 10 Km de Bafatá cujos moradores são conhecidos por construir e tocar instrumentos tradicionais da cultura Mandinga.

TRADIÇÕES

Bafatá é uma cidade muito conhecida pela produção de panaria tingida, de cultura Soninké (tipo “*tye and dye*”). Esta tradição entrou em declínio por causa da importação de produtos mais baratos dos países vizinhos mas está de novo a ser utilizada e valorizada como uma janela de oportunidade para reavivar as tradições do tingimento tradicional feito pelas etnias islamizadas da Guiné-Bissau.



ONDE COMER

PONTO DE ENCONTRO

Tel.: (+245) 966 921 690
Comida típica guineense e portuguesa.

PROJETO APOIADO PELA UNIÃO
EUROPEIA

BAFATÁ, PANOS DE PONTE NOVA – TCHOSSAN SONINKÉ

A UE financiou a criação de um centro de tintura tradicional de panos na Cidade de Bafatá, com o objetivo de promover a cultura tradicional da tintura de panos e a sua comercialização, combater a pobreza e dinamizar a formação e capacitação das mulheres que trabalham neste setor. O projeto, com um orçamento de 552 milhões de Francos CFA, foi financiado a 90% pela União Europeia. Página: www.divutec.org | www.unimos.org



BAMBANDINCA

Bambadinca é uma pequena povoação com 32 000 habitantes em todo o seu setor que dista 123 Km de Bissau. Situada a oeste de Bafatá, toda a vida se situa nas margens da estrada onde decorre o mercado que atrai até aqui muitos forasteiros das tabancas circundantes e mesmo até de Xitole. Quem chega de Bissau tem uma vista soberba das bolanhas que cercam a estrada de um lado e do outro e por onde se vislumbram grandes manadas de vacas a deambular pelos campos verdejantes.

XITOLE

A antiga ponte Marechal Carmona é um importante vestígio colonial que, embora em ruínas, permite aceder a um ponto de vantagem para apreciar a paisagem circundante.

CUSSILINTA

Entre a cidade de Bambadinca e o Saltinho, muito próximo de Xitole, num desvio de 3 Km assinalado com uma placa tosca de madeira, pode encontrar-se um pequeno paraíso de pedras e águas quentes que funcionam como um verdadeiro *jacuzzi* natural. O Rio Corubal cria ali pequenas cascatas e piscinas naturais para deleite de quem quer passar uns bons momentos de puro relaxe. Este local é muito pouco conhecido pelo que é raro ser incomodado por outros turistas, exceção feita no 1º de maio em que muitos habitantes da capital aproveitam para visitar este local. E os habitantes da zona aproveitam para cobrar uma portagem para chegar ao local. Porque não?

CUSSILINTA





SALTINHO

Saltinho, a 175 Km de Bissau, é uma outra zona do rio Corubal onde podemos encontrar rápidos. As cascatas resultantes da formação rochosa que ali se encontra criam um efeito visual de grande beleza. Na época das chuvas, o caudal aumenta tanto que embora se ouça o barulho ensurdecedor da corrente não se vê praticamente a formação rochosa. Na época seca, o caudal é menor, a beleza é maior e é possível tomar um banho no rio, aconselhando-se as zonas utilizadas pelos locais e alguma cautela com as correntes e os remoinhos que ali se formam. A ponte submersível do Saltinho, usada até 1955, serve agora essencialmente às lavadeiras que todo o ano ali se encontram a lavar roupa e a secá-la nas rochas o que produz um feito visual convidativo a fotografias que resultam num mosaico de cores digno de registo. A ponte em cimento armado que atravessa o rio pede uma passagem a pé para apreciar os sons da água a correr veloz, a algazarra das mulheres enquanto lavam a roupa e das crianças que pescam à linha. Numa das margens fica um antigo quartel português transformado numa Pousada. Aqui é possível comer e ficar hospedado bem como solicitar a realização de uma excursão ao longo do rio, pescar ou até caçar, para além de poder tomar um banho de rio e descansar nas pedras negras e mornas que ficam na margem do Rio Corubal.





POUSADA DO SALTINHO

ONDE COMER

POUSADA DO SALTINHO

Tel.: (+245) 966 606 016.

Ligar antecipadamente para encomendar.

ONDE DORMIR

POUSADA DO SALTINHO 🏠

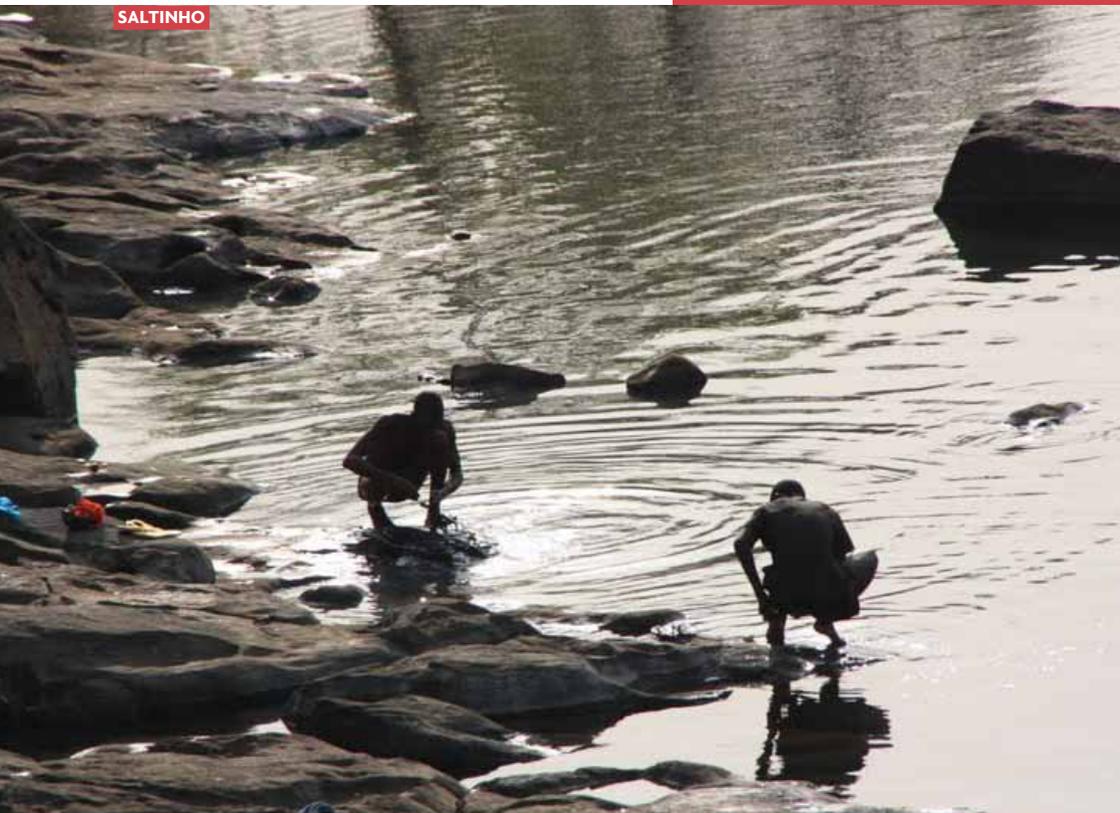
Tel.: (+245) 966 606 016

CLASSIFICAÇÃO

🏠🏠 - BOM / 🏠 - MÉDIO

🏠 - BÁSICO

SALTINHO





REGIÃO DE GABÚ

A região de Gabú está dividida em cinco setores: Boé, Gabú, Pirada, Pitche e Sonaco. Geograficamente é a mais distante da capital do país e faz fronteira a norte com o Senegal, a leste com a Guiné Conacri e a sul com as regiões de Tombali e Bafatá. As temperaturas rondam os 30 e os 33 graus durante o dia e entre os 18 e os 23 graus durante a noite. Esta região é extremamente seca entre outubro e maio, altura em que começam as chuvas. A vegetação é na sua maioria seca, com uma floresta esparsa tipo savana, existindo, contudo algumas manchas de floresta densa. As principais atividades económicas da região são o comércio, a agricultura e a pecuária, tradicionalmente praticada pelos Fulas, uma das etnias mais representativas na região. Gabú é um território pobre mas a proximidade com o Senegal e com a Guiné-Conacri quebra o isolamento da região face ao resto do país e estimula as trocas comerciais.



CIDADE DE GABÚ

Gabú, uma cidade que se encontra a pouca distância das fronteiras da Guiné-Conacri e do Senegal, tem cerca de 42 000 habitantes e situa-se a 263 Km de Bissau. A viagem até à cidade de Gabú é feita em estrada de alcatrão, relativamente bem conservada. Porém, as vias adjacentes para as povoações vizinhas são, na sua maioria, feitas em caminhos de terra batida, alguns em muito más condições. No período das chuvas poderá ser impossível chegar a algumas tabancas.

A cidade foi a capital do antigo reino mandinga de Kaabu (Ngabou ou ainda N'Gabú). O seu povo era originário de Mandé, atual Mali e parte da Guiné-Conacri. Este reino existiu entre 1537 e 1867 na chamada Senegâmbia, região que abarcava o nordeste da atual Guiné-Bissau, mas que se estendia até Casamansa, no Senegal. Antes disso, Gabú fora vassalo do Império Mali de que se tornou independente com o declínio deste império. O até então governador de Gabú, Sama Koli, autoproclama-se rei, mantém o legado cultural maliano e estabelece relações comerciais com os portugueses. No início do século XIX a etnia Fula convertida ao Islão, convoca uma Jihad e trava a guerra de Kansala que termina com um grande incêndio, fazendo vítimas de ambos os lados. O reino Fouta Djallon anexa Gabú como seu Estado vassalo até à sua assimilação pelo Estado português. As fortificações de terra feitas pelos Mandingas durante o reino de Kaabi já não são visíveis.

A capital de Gabú é, atualmente, um grande centro de comércio. As principais ruas da cidade estão repletas de bancas de vendas e de um extenso mercado à beira da estrada que anima as ruas e nos presenteia com um cenário colorido e cheio de vida. Aqui vendem-se frutas, legumes, carvão, peixe, carne, artesanato e cerâmica, naquele que é considerado o segundo maior mercado da Guiné-Bissau.

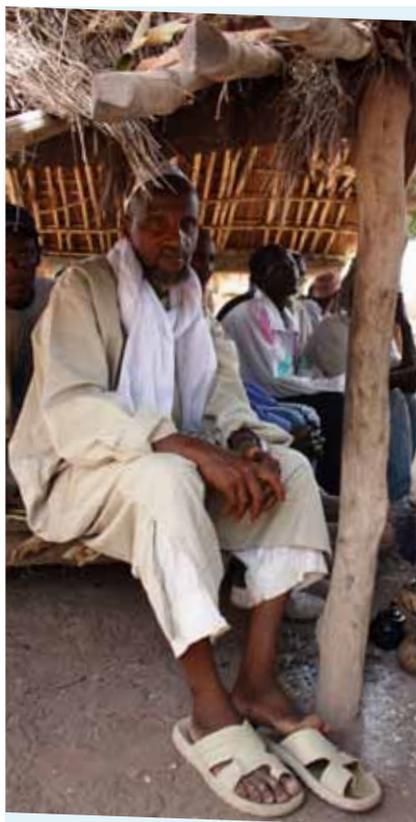
É bem visível a influência muçulmana na cidade. As vestes diferem do resto do país, com homens e mulheres a usar roupas típicas islâmicas, abundam pequenas mesquitas e até as tradições musicais são distintas. As ruas são traçadas a régua e esquadro à volta de uma rua principal. Casas baixas, algumas de arquitetura colonial e uma pequena capela lembram vagamente a influência cristã e colonial portuguesa na região. O artesanato de Gabú é muito conhecido embora seja difícil hoje em dia encontrar artesãos ainda no ativo.

Uma característica de Gabú é a quantidade de burros que circulam nas ruas, muito superior a qualquer outra parte do país, e que são um elemento indispensável na lavoura e no transporte de mercadorias e de pessoas.





MERCADO DE GABÚ



IGREJA DE GABÚ

ONDE COMER

RESTAURANTE BAR KONI

Bairro Praça, Gabú

ONDE DORMIR

HOTEL HBC VIFER

Bairro Sitcam Djulé, Gabú

Hotel com piscina.

Tel.: (+245) 955 954 179

Tel.: (+245) 966 674 070

CLASSIFICAÇÃO

🌟🌟🌟 - BOM / 🌟🌟 - MÉDIO

🌟 - BÁSICO



NHAMPASSARÉ

Nas imediações de Gabú é possível visitar as Grutas de Nhampassaré, onde se encontra reunido um património de valor arqueológico e natural notável. Aqui podemos ver as referidas grutas ocupadas pelo homem pré-histórico com alguns vestígios de gravuras e formações em quartzito com várias formas de erosão produzidas pela natureza, nomeadamente com formas colunares.

A gruta e as pedras gigantescas de Nhampassaré são de facto uma fascinante obra natural e terão sido habitadas pela primeira vez na época do neolítico. Neste local também existe um santuário muçulmano onde é comum as pessoas fazerem pedidos.

BOÉ

Por duas vezes a região de Gabú foi considerada o berço da Guiné-Bissau. Para além de Gabú ter o nome do reino que esteve na génese da Guiné-Bissau, Boé deu guarida à resistência guineense que aqui declarou a independência do país, a 24 de setembro de 1973, invocando o direito à autodeterminação pela voz de Nino Vieira, nas Colinas de Boé. Nesta data proclamou-se ainda a Constituição da República e realizou-se a I Assembleia Nacional Popular da Guiné-Bissau.

Este setor é rico em bauxite cuja exploração poderá ter um impacto positivo na atividade económica na região mas ameaça refletir-se no já frágil equilíbrio ecológico dos parques naturais circundantes. A população tem crescido, habitando neste setor cerca de 12 000 pessoas, distribuídas em cerca de 85 povoações, onde a etnia Fula é predominante.

Boé dista cerca de 33 Km de Gabú mas a estrada de terra batida encontra-se em mau estado, tornando-se praticamente intransitável entre maio e outubro, época das chuvas.

A visitar na região:

Parque Nacional Dulombi Boé I e II

Neste setor existem dois parques nacionais, o Dulombi – Boé I e o Dulombi – Boé II, criados em 2014 sob tutela do IBAP (Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas). Estes parques são alimentados por um único rio que é também o maior rio de água doce do país, o rio Corubal. São parques mais recentes que o das Matas de Cantanhez e por este motivo têm menos infraestruturas para acolher turistas e o levantamento das suas espécies não é tão exaustivo. Não obstante, estão já identificadas 170 espécies de aves, das quais, três constituem novos registos para o país: cotovia-pardal-de-dorso-castanho (*Eremopterix leucotis*), andorinha-estriada-pequena (*Cecropis abyssinica*) e chasco de Heuglin (*Oenanthe heuglini*).

Entre os mamíferos encontram-se chimpanzés (*Pan troglodytes*), o búfalo africano (*Syncerus caffer*), macaco Colobus (*Colobus polykomos*), antilope (*Cephalophus Dorsalis*), duiker-de-dorso-amarelo (*C. sylvicultor*), ou a palanca-vermelha (*Hippotragus equinus*). O elande-gigante (*Tragelaphus derbianus*) foi visto pela última vez na Guiné-Bissau nesta área. Contacto para programação da visita: IBAP em Bissau. Apesar de Boé ter acessibilidades muito complicadas, sugerimos uma travessia de jangada pelo Cheche ou uma viagem por Contabane com destino a Béli, fazendo uma incursão pelas bonitas tabancas mais a leste.

Nota: Para visitar esta zona, sugerimos que se façam acompanhar de tendas de campismo, roupa e calçado confortáveis, repelente, água engarrafada e comida.

ONDE COMER E DORMIR

CABANAS TURÍSTICAS EM DINGUIRAI 🏠

Serviço de refeições, passeios guiados, bicicletas. Ecoturismo ligado ao projeto de investigação sobre chimpanzés e integrado na vida quotidiana local. Associação Daridibo
Tel.: (+245) 966 397 087 | E-mail: daridibo@gmail.com
E-mail: comtamara@gmail.com
Página: www.daridibo.org

CLASSIFICAÇÃO

🏠 - BOM / 🏠 - MÉDIO / 🏠 - BÁSICO





REGIÃO DE QUINARA

A Região de Quinara, com uma superfície de 3 138,4 Km² é composta pelos setores de Buba, Empada, Fulacunda e Tite. Encontra-se no centro da Guiné-Bissau e aqui predomina a etnia Beafada. Se Buba tem grande potencial turístico em termos naturais, já Empada, Tite e Fulacunda não têm relevância turística digna de se assinalar. São regiões que se dedicam essencialmente à agricultura e pesca artesanal.

A CIDADE DE BUBA

A cidade de Buba, capital de região, fica a 223 Km de Bissau, percorridos numa estrada alcatroada e em boas condições. Com 744,2 Km² e uma população estimada em 17 123 habitantes, Buba é habitada pelas etnias Beafada e Mandinga, existindo em menor percentagem Fulas, Balantas, Manjacos e Papeis.

A cidade fica na margem do Rio Grande de Buba e vive essencialmente da pesca, da agricultura e do comércio. A cultura é essencialmente de arroz, amendoim e milho e é praticada a agricultura itinerante que recorre às queimadas, uma prática que ameaça a floresta endémica desta região, última mancha da floresta primária da Guiné-Bissau.

A cidade de Buba merece uma visita rápida e geral, sem nada de especial a assinalar que justifique uma paragem. Serve, no entanto, de ponto de partida para uma visita ao Parque Natural das Lagoas de Cufada, a poucos quilómetros da cidade ou para um passeio de barco no Rio Grande de Buba. A cerca de duas horas de carro de Buba fica São João onde é possível apanhar uma piroga motorizada que numa curta travessia nos transporta até à Ilha de Bolama. Saindo de São João, também podemos encontrar a 2 Km a bonita praia de Colónia.

Elementos históricos e a visitar na região

Parque Natural das Lagoas de Cufada

Este parque, criado no ano 2000, fica situado entre os dois grandes rios da região, o Rio Grande de Buba e o Rio Corubal e representa a maior reserva de água doce da Guiné-Bissau. São 89000 hectares compostos de floresta primária e três lagoas de água doce com uma extensão que varia entre 200 e 600 hectares que serve de berço a muitas espécies de aves, primatas e de peixes de água doce. Na zona do Parque existem 36 tabancas que acolhem uma população de cerca de 3 500 pessoas pertencentes a diversas etnias, designadamente, Beafadas (77,4%), Balantas (8,7%), Fulas e Manjacos.

À saída da cidade de Buba, vira-se à esquerda (o Parque está assinalado) e percorrem-se 20 Km de estrada de terra batida entre tabancas e natureza. Os últimos 5,5 Km de picada estão num estado precário que exige a utilização de uma viatura 4x4 ou, pelo menos, de um carro alto.

A visita ao Parque das Lagoas de Cufada não é paga mas deve ser feita acompanhada dos guias do Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas da Guiné-Bissau (IBAP), responsáveis pela preservação desta área, que se encontram baseados em Buba. É com eles que se pode fazer o passeio de caiaque, deliciando-se nas calmas águas da lagoa, entre ne-núfares e apenas ao som do remo na água, enquanto o guia do Parque explica os sinais da fulgurante vida selvagem em que navega. Para observar vários animais nas lagoas, as primeiras horas do dia são as mais aconselháveis. Do outro lado da lagoa, tem a oportunidade de subir ao posto de observação ali instalado e ouvir as aves, os macacos ou as rãs, numa explosão de sons que exigem alguns minutos de silêncio para absorver toda a vida existente nas imediações. O hipopótamo branco (*Hippopotragus equino*), o crocodilo preto (*Osteolaemus tetraspis*), o antilope (*Kobus defessa*), os cefalófos, grous coroados, gansos pigmeus africanos, gansos Gâmbia, Calaus de crista amarela, búfalos (*Syncerus caffer*), gazelas, hienas e cerca de 7 a 8 espécies de primatas, incluindo o chimpanzé (*Pan troglodytes*) estão presentes em quase todas as áreas do parque. Para além da avifauna autóctone, é um importante ponto de acolhimento de aves europeias que ali passam o inverno, algumas das quais são espécies protegidas a nível mundial. 2% dos pelicanos de todo o mundo escolhem estas Lagoas como base para a sua migração anual. São cerca de 250 as espécies de aves que podem ser vistas neste Parque.



Mato Sagrado

O Mato sagrado é uma parte da floresta onde se praticam os rituais animistas sendo por isso venerado pela população. A visita a esta zona deverá ser precedida de um pedido de autorização e realizada segundo as indicações dos habitantes locais.

Possíveis passeios no Parque Natural das Lagoas de Cufada

Para além dos passeios de caiaque já referidos anteriormente (os caiaques encontram-se ao cuidado dos habitantes da tabanca que fica adjacente à Lagoa e sob tutela do IBAP), sugerimos também um passeio pedonal ao longo do Rio Corubal com passagem em Uaná Porto, a norte, e Ga Gregório Bacar Conté, a sul. Para este passeio que tem a duração de todo o dia, aconselha-se o abastecimento prévio com água potável e comida, sapatos confortáveis e a utilização de calças e camisas de manga compridas para prevenir picadelas de insetos e proteger a pele nas zonas de mato mais cerrado. Também pode optar por passeios de barco nos rios salgados de Fulacunda e Rio Grande de Buba ou nos rios de água doce (Madina Ache, Cantanha e o rio Corubal). Estes circuitos deverão ser feitos na companhia de um guia do Parque que conhece os trilhos, o regime das marés e os perigos pelo que aconselhamos vivamente o contacto prévio com o IBAP.



Canais do Rio Grande de Buba

O Rio Grande de Buba, um dos mais importantes da Guiné-Bissau, com uma superfície de 285 Km² e o santuário por excelência para a desova da barracuda, merece um passeio pelos seus canais bordados de mangais. Os manatins ou peixe-boi (*Trichecus senegaelensis*) e algumas espécies de tartarugas também são presenças constantes nestas águas. Este rio, que desagua no Atlântico junto à Ilha de Bolama, tem uma grande diversidade de espécies marinhas e é ponto de passagem de uma grande variedade de aves. Vale assim a pena fazer um circuito de barco para observação destas aves e da natureza bem como uma paragem para um piquenique numa das pequenas ilhas deste rio.

CONTACTOS CIRCUITOS E VISITAS:

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

em Bissau (Avenida Don Settimio
Arturo Ferrazeta, C.P. Bissau) ou
em Buba (junto do Porto).

OSSEH'MENE TOURS & SOUVENIRS

Tel.: (+245) 955 359 818

Tel.: (+245) 969 271 705

ADVENTURE CORUBAL

www.adventure-corubal.fr

RIO GRANDE DE BUBA





ONDE COMER

BERÇO DO RIO

Tel.: (+245) 966 619 700

Tel.: (+245) 955 208 020

Ligar antecipadamente para reservar.

ONDE DORMIR

CASA DE PASSAGEM DO IBAP

Director do Parque Natural das Lagoas 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

CLASSIFICAÇÃO

   - BOM /   - MÉDIO

 - BÁSICO



REGIÃO DE TOMBALI

A Região mais a sul do continente da Guiné-Bissau é Tombali, com capital na cidade de Catió. O isolamento a que está votada esta Região conduz-nos a paisagens verdejantes onde imperam os mangais junto aos imensos braços de rios, os campos de arroz, embondeiros, palmeiras (*Elaeis guineensis*) e o seu óleo de palma, as florestas primárias e, na sua zona mais interior, as savanas.

Saindo de Bissau, segue-se no sentido de Mansôa, Bambandinca, Quebo e depois até Mampata. Para aqui chegar de carro rumam-se a sul, numa viagem de 258 Km, sendo os últimos 60 Km em estrada de terra em mau estado. Esta região está dividida em quatro setores: Catió, Bedanda, Cacine e Quebo.

Elementos históricos e a visitar na região

Parque Nacional das Florestas de Cantanhez

Nota introdutória: Para viajar de Bissau para Cantanhez deverá utilizar um jipe ou um carro suficientemente alto para conseguir fazer a parte final da picada, entre Guiledje e lembrem, que se encontra em muito mau estado. Aconselhamos também que esteja alguém à espera em Guiledje para acompanhar o resto da viagem pois há várias bifurcações na picada e uma ausência total de placas indicativas.

A sudeste de Catió e ao longo da fronteira com a Guiné Conacri, situa-se o Parque Nacional das Florestas de Cantanhez. Este Parque é delimitado a noroeste pelo rio Cumbijã, a leste e sudoeste pelo rio Cacine, a norte pelos rios Balana e Balanazinho e a sudoeste pelo Oceano Atlântico.

É um dos *ex libris* da Guiné-Bissau com cerca de 1057 Km² de matas. Pela sua densidade florestal e preservação é um dos nove sítios naturais mais importantes do ponto de vista da biodiversidade na Guiné-Bissau e para o *World Wild Fund (WWF)* é uma das duzentas eco regiões mais relevantes a nível mundial. Estão aqui identificadas cerca de 207 plantas, mais de 30 espécies de mamíferos e cerca de 40 espécies de peixes.

Os guias do Parque têm formação específica sobre a preservação ambiental e conservação da fauna e da flora, que aliados aos conhecimentos ancestrais transmitidos de geração em geração e à experiência desenvolvida, asseguram um acompanhamento seguro dos turistas que até aqui se deslocam. Ao dispor estão vários itinerários de diferentes graus de dificuldade e que podem incluir





experiências de cultura tradicional, itinerários nas florestas e/ou itinerários nas ilhas. A maior atração são os chimpanzés (*Pan troglodytes*) cuja observação é possível ao amanhecer quando estes acordam e iniciam os rituais diários com gritos e batimentos no chão que ecoam pela floresta. A contemplação da majestosa floresta densa e primária com os gigantescos Poilões e as Tagaras, desafiam os grupos de turistas a abraçá-las e a descobrir as pistas dos diversos animais. Os produtos destas matas veneradas pelas populações locais são ainda uma fonte de subsistência pois delas obtêm frutos, óleo de palma, madeira e lenha. Junto aos rios - que em época de chuvas aumentam o seu caudal até 6 m³ - é possível observar a calmaria dos mangais apenas interrompida por aves como as garças, os martim-pescadores ou por pescadores em canoas. As altíssimas palmeiras e as nascentes de água doce, sagradas para a população de Cantanhez, não deixarão ninguém indiferente.

O Parque constitui ainda o *habitat*, por exemplo, do macaco fidalgo (*Colobus polykomos*), de búfalos (*Syncerus caffer*), antílopes (*Hippotragus equinus*), do porco do mato preto (*Phacochoerus aethiopicus africanus*), do porco do mato vermelho (*Potamochoerus porcus*), do manatim (*Trichechus senegalensis*), de crocodilos (*Crocodylus niloticus*), entre outros. É também zona de passagem de garças, flamingos, do pelicano, do colhereiro africano e de muitas outras aves, algumas em vias de extinção.



ONDE COMER

ECO-CANTANHEZ

Sede do Parque de Cantanhez.
Tel.: (+245) 955 523358
Ligar antecipadamente para reservar.

FARO SADJUMA

Estrada de Iemberem, Parque de Cantanhez
Tel.: (+245) 955 523358
Ligar antecipadamente para reservar.

ONDE DORMIR

ECO-CANTANHEZ

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

FARO SADJUMA

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

CLASSIFICAÇÃO

🌟🌟 - BOM / 🌟 - MÉDIO

🌟 - BÁSICO

TRADIÇÕES

Nesta zona a população distribuiu-se por 13 tabancas, com diferentes tradições e costumes. As etnias principais residentes no Parque são a Balanta, a Nalu, a Tanda, a Djacanca, a Fula e a Souso. Quase todos esses grupos étnicos mantêm laços de parentesco com habitantes da vizinha Guiné Conacri. Os Nalus são conhecidos pelo seu belo artesanato, a olaria balanta também está disponível nesta região, podendo enquadrar-se ainda o acompanhamento a zonas de produção do óleo de palma, ou aonde se extrai o vinho de Cibe (*Borassus aethiopum*), visitar o processo de descasque tradicional de arroz, observar a transformação da mandioca em vários produtos ou visitar as plantações de caju, mancarra (amendoim) e de frutos tropicais.

Guiledje - Museu da Independência da Guiné-Bissau

No setor de Bedanda situa-se Guiledje, povoação que ficou célebre com a tomada de assalto do quartel-general português aquando da luta pela libertação nacional guineense. No espaço do antigo quartel ergue-se o Museu da Independência da Guiné-Bissau, onde estão expostas armas, munições, documentos ou mapas. A visita ao museu é acompanhada por um ex-combatente que ao explicar a estratégia militar parece reviver o momento mas que faz questão de enfatizar que o museu é uma ode à paz.



PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA **TOMBALI | ECOCANTANHEZ**

Visa a promoção da melhoria das condições de vida e do ecoturismo no parque natural de Cantanhez, Região de Tombali, que beneficia cerca de 40 000 pessoas. Este projeto orçado em 550 mil euros e financiado em 90% pela UE engloba o museu “Ambiente e Cultura” que incentiva o aprofundamento do conhecimento sobre diversidade ecológica e cultural e envolve as populações na criação de condições para que os turistas possam permanecer na região e tenham acesso a guias locais. O projeto envolve as mulheres que asseguram o acolhimento habitacional e alimentar dos turistas e os jovens da região que assumem o papel de guias ecoturísticos dos diferentes itinerários propostos, incentiva a produção e a transformação local de produtos típicos, como farinha de mandioca e óleo de palma, permitindo que o valor acrescentado permaneça nas tabancas e fomentando assim a criação de emprego.

O projeto Eco-Cantanhez – Ecoturismo no Parque Nacional de Cantanhez promove o turismo ambiental, o turismo histórico, o turismo da saudade, o turismo cultural e o turismo científico. Em lemerém existem 3 bungalows de construção com material local (adobe e palha), 3 bungalows na tabanca de Faro Sadjuma e um bungalow em Canamina, junto ao rio Cacine. Página: www.ecocantanhez.org

ECOCANTANHEZ





CENTRO DE FARIM



PORTO DE FARIM



PORTO DE FARIM



PORTO DE FARIM

REGIÃO DE OIO

A região de Oio, habitada essencialmente pela etnia Balanta, tem cinco setores: Bissorã, Mansabã, Mansôa, Nhacra e Farim, cidade que também é a capital da Região.

FARIM

A estrada entre Mansôa e Farim, uma distância de 55 Km, é a que se encontra em melhor estado de conservação na Guiné-Bissau, distando esta cidade 115 Km da capital. Após uma povoação que tem o curioso nome de K3, resquícios da presença militar colonial, a via termina bruscamente na margem do Rio Cacheu (sugerimos precaução a quem viaja de noite pois não é evidente que termina ali a estrada) e há que aguardar pela jangada nas margens do rio. Esta jangada consegue transportar um veículo ligeiro em cada travessia e algumas dezenas de passageiros. Aconselhamos a opção por esta jangada pois embora existam várias canoas a fazer a travessia para a outra margem, são pouco recomendáveis principalmente com o avolumar de relatos de ataques de crocodilos a humanos e a animais.

Farim é a terra natal de Vasco Cabral (1926 – 2005), destacada figura intelectual que lutou pela autodeterminação da Guiné-Bissau. Foi a partir da prisão que, em 1953, se tornou célebre pelos seus poemas e, até falecer, desempenhou vários cargos políticos.

Enquanto capital da região, Farim usufrui de algum burburinho graças aos serviços públicos que possui e à proximidade com a fronteira do Senegal, o que favorece as trocas comerciais regionais. É uma cidade que conta com cerca de 49 000 habitantes com a etnia Mandinga a predominar seguida da etnia Fula. Titina Silá, respeitada combatente pela independência, foi vítima de uma emboscada mortal aqui em Farim, sendo ainda hoje uma personalidade muito respeitada e lembrada.





PADRÃO DO 5º CENTENÁRIO DA MORTE DO INFANTE D. HENRIQUE

Elementos históricos e a visitar na região

Centro da cidade

A povoação de Farim foi fundada após 1640 por portugueses cujos vestígios ainda são visíveis no monumento frente ao porto evocativo do 5.º Aniversário da morte do Infante D. Henrique. Ao lado encontra-se uma pequena capela, também de origem portuguesa, já desativada e agora sob a alçada da Direção Regional de Educação.



CASARIO COLONIAL DE FARIM

Ao passear pelas ruas da povoação, as casas coloniais são reconhecíveis e encontram-se em bom estado de conservação, facilmente se depreendendo como seria o quotidiano. A piscina olímpica de Farim construída em 1958 e agora abandonada, integra a estrutura do Clube Desportivo e Recreativo de Farim, outrora famoso pelas vitórias futebolísticas.



PISCINA OLÍMPICA DE FARIM

Largo dos Mártires do Terrorismo

Na antiga Tabanca de Morcunda, atualmente inserida dentro da povoação de Farim, encontra-se o Largo dos Mártires do Terrorismo onde foi erigido um monumento com o mesmo nome após um ataque bélico ainda de origem contraditória e onde faleceram pelo menos 30 pessoas e mais de 100 ficaram feridas. Na noite de 1 de novembro de 1965 dançava-se o “Djamdadon”, uma das manifestações culturais da etnia Mandinga, quando se deu o bombardeamento, que nunca foi reivindicado.



LARGO DOS MÁRTIRES DO TERRORISMO

Mercado de Farim

O mercado fica no centro da cidade e representa o ponto nevrálgico da vida social. Aqui muitas mulheres vendem sal, embora o mar esteja a cerca de 150 Km do local. Vendem-se também mezinhas para curar as mais variadas doenças, legumes, peixe e fruta. No meio do largo há um poço onde as mulheres vão buscar a água para o uso quotidiano.

Rio Cacheu

A principal atração de Farim também é o rio Cacheu que oferece um camarão de excelente qualidade que pode ser comido *in loco* e é também comercializado em Bissau com muito sucesso.

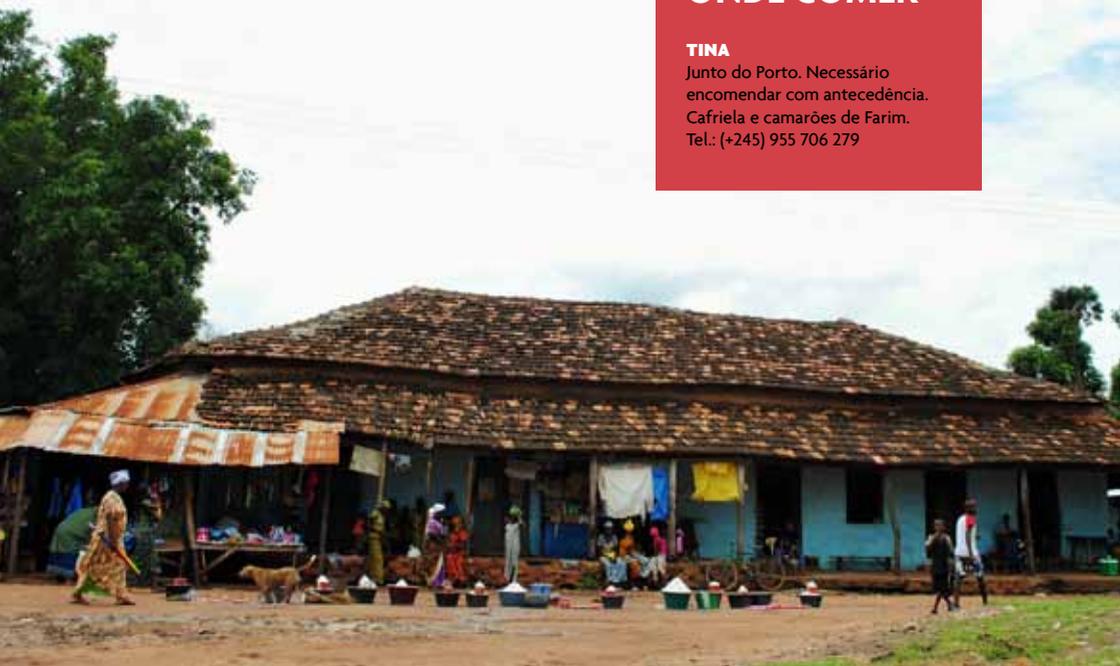


MERCADO DE FARIM

ONDE COMER

TINA

Junto do Porto. Necessário encomendar com antecedência. Cafriela e camarões de Farim. Tel.: (+245) 955 706 279





PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA **CENTRO CAMPONÊS DE DJALICUNDA** **FEDERAÇÃO CAMPONESA KAFO**

Na povoação de Djalicunda, numa cortada à direita no sentido Bissau – Farim, encontra-se o Centro de Formação Camponesa, de Vulgarização Agrícola e de Valorização dos Saberes Tradicionais que visa reforçar as competências das populações locais e promover o desenvolvimento rural sustentável. Este projeto, cofinanciado pela UE com quase 700 000 Euros, beneficia diretamente 23 454 camponeses e 900 tabancas das regiões de Oio, Cacheu e Bafatá. Neste centro, distribuído por vários *bungalows*, organizam-se ateliers de processamento de frutas regionais, transformando-as em sumos ou compotas; promove-se o intercâmbio sociocultural, a comunicação via rádio (muito importante nas zonas isoladas e sem eletricidade) e a liderança da mulher no mundo rural. Este centro intervém ainda em setores estratégicos para estas regiões como seja a agricultura (existindo inclusivamente um banco de sementes no espaço), a pesca, a pecuária, a medicina tradicional, a saúde comunitária, a apicultura, as tecnologias apropriadas ou a exploração comunitária das florestas. A visita permite a compra de produtos regionais como sumos naturais ali produzidos e engarrafados bem como conhecer algumas das características agrícolas do país.



MANSÔA

Outra importante povoação da região de Oio é Mansôa, por ser um relevante centro de comércio e uma zona militar de importância estratégica para o país. Esta vila, a 60 Km de Bissau, tem cerca de 47 000 habitantes segundo os últimos censos de 2009 e a etnia dominante aqui é a Balanta.



A entrada em Mansôa, pela ponte Amílcar Cabral, de 1964, permite ter uma bonita perspetiva das bolanhas que nos cercam de um lado e do outro com os seus diques e sistema de comportas tradicionais. Na época da preparação dos campos, cabe aos homens tratar dos diques e revolver a terra com as pás sendo as mulheres responsáveis pelos viveiros, transplantação e transporte do arroz. Aos homens cabe também colher o arroz que serve na maioria das vezes apenas para subsistência e não para comercialização.

Elementos históricos e a visitar

O Mercado central decorre ao longo da estrada em direção a Farim, com muitas bancas de um lado e de outro o que anima muito o centro de Mansôa.

Aqui é possível encontrar alguns imóveis já degradados mas onde se descobre alguma beleza arquitetónica como o antigo edifício dos correios, a casa do governador, o antigo cinema, a antiga central elétrica ou aquela que em tempos foi a conhecida casa Gouveia.

Em Mansôa funciona uma das rádios mais conhecidas do país, a Rádio Sol Mansi, que atinge uma extensa cobertura geográfica. Também de referir o clube de futebol “Os Balantas de Mansoa”, um dos mais importantes do país.

PORTO GOLE

Esta pequena povoação fica na estrada que liga Bissau a Bafatá, a poucos quilómetros de Bambadinca. Porto Gole, nas margens do rio Geba, terá sido onde chegou o primeiro explorador português da Guiné - Diogo Gomes - no ano de 1456.





CASAS ELEVADAS



MERCADO DE BOLAMA



PORTO DE BOLAMA

VISTA DA CIDADE DE BOLAMA



REGIÃO DE BOLAMA E BIJAGÓS

Administrativamente, a região de Bolama-Bijagós encontra-se dividida em quatro setores: Bolama, Bubaque, Caravela e Uno. Em cada um deles encontra-se um administrador de setor e há um Governador-geral para toda a região que se encontra em Bolama.

ILHA DE BOLAMA

Esta Ilha, que tem uma cidade com o mesmo nome, é a capital do setor de Bolama e do Arquipélago dos Bijagós.

CONTEXTO HISTÓRICO

A Ilha de Bolama desanexou-se do Arquipélago de Cabo Verde no ano de 1879 e tornou-se a primeira capital da Guiné Portuguesa em 19 de Março de 1879. Segundo algumas fontes históricas, Bolama tinha sido anteriormente descoberta e ocupada pelos britânicos que aqui erigiram uma feitoria e que vieram com base nesse facto, reclamar a posse do território. Em 1870, por arbitragem do Presidente dos EUA, Ulysses S. Grant, é dada razão a Portugal, tomando-se em consideração a prova apresentada em juízo, uma placa que estava submersa com a data da entrada dos portugueses no território anterior à chegada dos britânicos tendo estes últimos desistido assim das suas pretensões sobre Bolama e as zonas adjacentes.

CIDADE DE BOLAMA

A cidade de Bolama tem 21 000 habitantes, uma superfície de 65 Km² e é habitada essencialmente pela etnia Mancanha e alguns Bijagós. A pesca e a agricultura (mancarra, batata, milho, mandioca e caju) são as principais atividades desenvolvidas pela população.



CASARIO DE BOLAMA

Elementos históricos e a visitar na região

Bolama é uma cidade abandonada, os edifícios de grande interesse histórico estão completamente deteriorados, sem qualquer manutenção e em risco de ruir. Apesar de tudo, merecem uma visita cuidada nesta terra que “Foi uma vez...”



PALÁCIO DOS PAÇOS DO CONCELHO

Palácio dos Paços do Concelho

Construído em 1919, este edifício assemelha-se em muito à arquitetura da Casa Branca, em Washington, com as suas colunas de tipo grego a representar os pilares do poder. Aqui se concentravam todos os serviços administrativos ligados à gestão corrente da Guiné Portuguesa. O edifício foi abandonado em 1949 quando a capital da Guiné foi deslocada para Bissau, estando atualmente em risco de ruína e já sem parte da estrutura.



IGREJA DE SÃO JOSÉ

Igreja de São José

A 16 de maio de 1871 foi construída esta Igreja de São José, de fachada simples e interior austero, mas que conserva alguns azulejos originais e que foi reconstruída em finais do século XX.

Ruínas do Banco Ultramarino

O Banco Ultramarino, que ficava na praça principal, funcionou até aos anos 40 do século passado e foi posteriormente um hotel de elevada reputação, o Hotel Turismo, que também já fechou portas. Hoje, pouco mais se encontra que uma ruína de um edifício.

Jardim municipal

No jardim encontramos um coreto (danificado) e múltiplos bancos de jardim, escondidos entre o capim que no entanto permitem imaginar a beleza deste espaço em tempos idos. As casas que circundam a praça, e as existentes nas ruas adjacentes, recordam a arquitetura colonial portuguesa.

Vestígios do telégrafo da feitoria britânica

Muito perto da praça principal encontra-se a ruína metálica daquele que foi o primeiro telégrafo da África Ocidental, construído aquando da instalação da feitoria britânica em Bolama. Além da placa que assinala o local, colocada recentemente por parlamentares britânicos, pouco mais se consegue identificar do antigo telégrafo, até porque o ferro da estrutura tem sido retirado para ser fundido e vendido, o que pede redobrada atenção das autoridades para preservar este elemento histórico da cidade. Também se encontram aqui e ali casas de construção contemporânea da feitoria britânica, assentes em pilares e elevadas do chão para proteger das águas.



JARDIM MUNICIPAL



CORETO DO JARDIM MUNICIPAL



TELÉGRAFO BRITÂNICO



Porto da cidade

Na parte baixa da cidade de Bolama, fica o porto e o largo principal com uma imponente estátua de homenagem aos mortos de dois hidroaviões italianos, vítimas de um acidente aéreo em Bolama, em janeiro de 1931, aquando da 1ª travessia do Oceano Atlântico em esquadrilha (14 hidroaviões) desde Roma até ao Rio de Janeiro. No porto encontramos também aquela que foi a piscina municipal da cidade, uma estrutura de dimensões olímpicas, rodeada de palmeiras e com uma vista soberba sobre o oceano e São João, atualmente abandonada. Ao lado, fica a sede da Região.

O QUE VER NA ILHA DE BOLAMA

A Ilha tem agradáveis praias que merecem uma visita. A Praia de Ofir (a cerca de 3 Km de Bolama), onde se encontra a estrutura do que foi em tempos uma unidade hoteleira, é a praia mais procurada pelos habitantes de Bolama. A cerca de 21 Km, na ponta sudoeste, encontra-se a bonita praia de Bolama de Baixo, com areia fina e branca.

COMO AQUI CHEGAR

A ligação entre Bolama e Bissau ocorre uma vez por semana. O barco sai de Bissau à sexta-feira e regressa de Bolama ao domingo, o que dá uma vida extra a esta cidade que assiste normalmente à cadência dos dias sem grandes sobressaltos. Além disso, há uma canoa para São João, parte continental que se vê da Ilha (a cerca de duas horas de carro de Buba), e as pirogas particulares, que fazem transportes alternativos e mais económicos entre Bolama e Bissau (desaconselhável).

ILHA DE GALINHAS

A Ilha de Galinhas, com cerca de 1 500 habitantes fica próxima de Bolama. Não tem qualquer estrutura de apoio hoteleiro mas merece uma visita breve pelo seu significado histórico e beleza das praias. No tempo colonial era uma Ilha prisão, designada por “Colônia Penal e Agrícola da Ilha das Galinhas” onde estiveram encarcerados os presos políticos, defensores da independência, nomeadamente o intelectual e referência musical guineense, José Carlos Schwartz. Tem praias selvagens que vale a pena explorar. Aqui chega-se de piroga a partir de Bolama, São João ou Bissau.

ONDE DORMIR

RESIDÊNCIA PESCARTE 🏠

Tel.: (+245) 955 905 262

Tel.: (+245) 966 633 827

HOTEL GÃ-DJAU 🏠

Tel.: (+245) 955 288 717

ONDE COMER

BAR O FOGO

Tel.: (+245) 955 235 887

É necessário ligar com antecedência para encomendar. Inês Tavares.

CLASSIFICAÇÃO

🏠 - BOM / 🏠 - MÉDIO

🏠 - BÁSICO



ARQUIPÉLAGO DOS BIJAGÓS

O Arquipélago dos Bijagós, elevado ao estatuto de reserva ecológica da biosfera da UNESCO em 1996, é composto por aproximadamente 90 ilhas, 17 das quais habitadas com carácter permanente. Algumas ilhas têm uma população sazonal que para ali se desloca para cultivo do arroz ou pesca, outras há que são consideradas sagradas para os Bijagós, sendo por isso interdito viver ou até pernoitar nelas. É aliás esta fé animista dos Bijagós, proibitiva de atividades económicas e de subsistência em muitas das áreas consideradas sagradas, o garante, de certa forma, da preservação do Arquipélago. Podemos também associar o estado de conservação destas Ilhas ao facto de terem estado durante muitos anos isoladas, não só pela insularidade mas também pelo temperamento guerreiro dos Bijagós que se protegeram desde sempre contra intrusões estrangeiras, mesmo no período da colonização.

Este Arquipélago, que possui uma beleza e riqueza natural e cultural de exceção, tem uma extensão marítima de 10 000 Km² e a ilha mais próxima da parte continental dista cerca de 20 Km. Os mares que rodeiam as ilhas são pouco profundos mas extremamente ricos, o que nos permite encontrar, por exemplo, o manatim (*Trichechus senegalensis*), as lontras-do-cabo (*Aonyx capensis*), tubarões, raias, peixes-serra, golfinhos (*Sousa teuzil* e *Tursiops truncatus*), crocodilos (*Crocodylus niloticus* e *C. tetraspis*), o hipopótamo marinho (*Hippopotamus amphibius*) e quatro espécies de tartarugas-marinhas, nomeadamente a tartaruga-verde (*Chelonia mydas*) - que tem na Ilha de Poilão a principal área de desova em todo o Continente Africano.

O mangal cobre cerca de um terço da parte emergente do Arquipélago o que explica a riqueza das suas águas, tão apetecíveis igualmente para as aves. Efetivamente, o Arquipélago dos Bijagós é também ponto de acolhimento para uma das maiores comunidades de aves migradoras a nível mundial.

Neste paraíso podemos encontrar, por exemplo: abelharucos-pequenos (*Merops pusillus*), abelharuco-persa (*Merops persicus*), o abutre-das-palmeiras (*Gypohierax angolensis*), o abutre-de-capuz (*Necrosyrtes monachus*), o abibe-esporado (*Vanellus spinosus*), as águias-pescadoras-africanas (*Haliaeetus vocifer*), as águias-pesqueiras (*Pandion haliaetus*), o alcarvão-do-senegal (*Burhinus senegalensis*), as andorinhas-da-guiné (*Hirunda lucida*), os andorinhões-pequenos (*Apus affinis*), o barbilhão-amarelo (*Vanellus senegallus*), o beija-flor-bronzeado (*C. pulchellus*), o beija-flor-de-barriga-verde (*Cinnyris chloropygius*), o calau-cinzento (*Tockus nasutus*), a chilreta (*Sterna albifrons*), o estorninho-de-dorso-violeta (*Cinnyricinclus leucogaster*), o estorninho-esplêndido (*Lamprotornis splendidus*), o fuselo (*Limosa lapónica*), a franga-d'água-preta (*Amaurornis flavirostris*), a garça-dos-recifes (*Egretta gularis*), a gaivina-preta (*Chlidonias niger*), as gaivotas-de-cabeça-cinzena (*Larus cirrocephalus*), as gaivotas-de-bico-fino (*Larus genei*), o garajau-de-bico-preto

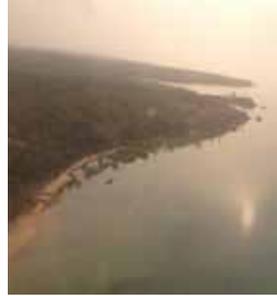
(*Thalasseus sandvicensis*), o garajau-grande (*Hydroprogne cáspia*), o garajau-real (*Thalasseus maximus*), a garça-gigante (*Ardea goliah*), o garçonte-estriado (*Butorides striata*), o guarda-rios-de-popa (*Alcedo cristata*), a íbis-sagrada (*Threskiornis aethiopicus*), o jabiru-do-senegal (*Ephippiorhynchus senegalensis*), o maçarico-galego (*Numenius phaeopus*), o milhafre de-bico-amarelo (*Milvus aegyptius*), o papa-moscas-do-paraíso-africano (*Tersiphone viridis*), o pelicano-cinzento (*Pelecanus rufescens*), o pilrito-de-bico-comprido (*Calidris ferruginea*), o pilrito-pequeno (*Calidris minuta*), o pombo-verde (*Treron calvus*), a rola-de-manchas-azuis (*Turtur afer*) ou o tecelão-malhado (*Ploceus cucullatus*). Poilão, João Vieira e Orango são ainda o habitat para o papagaio-timneh (*Psittacus timneh*) ameaçado de extinção.

POPULAÇÃO

A etnia Bijagó (que se divide em quatro grupos distintos: Oracuma, Ogu-bane, Oraga e Ominca) constitui a população maioritária do Arquipélago, estando a população estimada em cerca de 34 000 habitantes. Podemos ainda encontrar em algumas das Ilhas a etnia Papel, Beafada, Manjaca, Mandinga, Fula e Nhominca, esta última oriunda do Senegal e que se instala em acampamentos de pescadores sazonais. A base da economia no Arquipélago é o arroz, a pesca, a apanha de moluscos, a produção de óleo de palma ou o pastoreio, mas qualquer uma destas atividades é apenas de subsistência, havendo uma exploração sustentável de todos os recursos à disposição dos habitantes Bijagós.

GEOGRAFIA

Podemos distinguir no Arquipélago cinco zonas geográficas: a zona leste constituída por “Ilha de Galinhas”, Canhabaque, Soga, Rubane e Bubaque; a zona sul que integra Orangozinho, Meneque, Canogo, Orango Grande; a zona oeste com as ilhas de Uno, Uracane, Eguba, Unhocozinho e Unhocomo; a noroeste podemos encontrar Caravela, Keré e Carache e finalmente, a nordeste, ficam a Formosa, Ponta e Maio. Além disso, são de referir os dois Parques Nacionais Marinhos - o Parque Nacional de João Vieira e Poilão e o Parque Nacional de Orango - e uma Área Marinha Protegida Comunitária das Ilhas Formosa, Nago e Tchediã (Urok).





CHABÉU

ILHA DE BUBAQUE

A Ilha de Bubaque tem uma área de 48 Km² e cerca de 11 300 habitantes. Fica situada no canto sudeste do Arquipélago, separada por um estreito canal de Rubane e relativamente próxima das Ilhas de Soga e Canhabaque.

Esta é a Ilha mais turística, com variada oferta hoteleira e um festival de música no fim-de-semana da Páscoa que atrai muitos turistas que se deslocam vindos do continente para assistir a estes três dias de música contemporânea e tradicional guineense.

CIDADE DE BUBAQUE

A cidade de Bubaque, capital da Ilha, vive à volta do porto e do mercado que ali existe, mesmo ao lado do pontão. É uma cidade com ruas desordenadas e construções de características variadas, com alguns vestígios de arquitetura colonial.

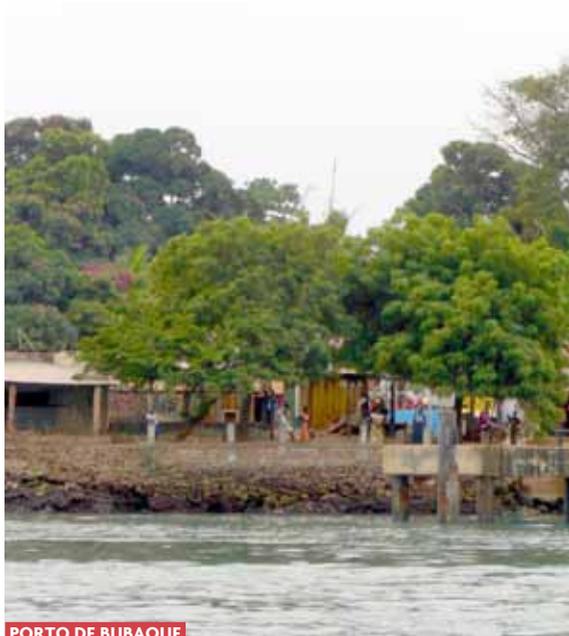


MERCADO DE BUBAQUE

Elementos históricos e a visitar na região

Porto

Altamente degradado, é por excelência o ponto de chegada à Ilha. Aqui é possível ver o fervilhar das gentes, principalmente quando chega e parte o barco com destino a Bissau, um cacilheiro onde tudo embarca e desembarca: peixe, galinhas, vacas, porcos, cabras e, claro, muita gente que entre sexta-feira e domingo, dias de viagem do barco, chega ou parte de Bubaque. Para entrar e sair do barco tem que se ser um pouco inventivo pois as estruturas não estão preparadas para a atracagem em condições ditas normais.



PORTO DE BUBAQUE

Mercado

Saindo do porto, e seguindo para o lado direito encontramos o mercado local, com as bancas de venda recheadas de cores. Aqui comercializa-se um pouco de tudo nos pequenos armazéns e bancas como legumes, fruta, peixe, carne, roupa, cereais, arroz, medicamentos, sapatos ou pequenos eletrodomésticos.

Casa do Antigo Administrador de Bubaque

Este edifício colonial que fica em frente ao canal que separa Bubaque de Rubane, encontra-se em evidente estado de degradação e funciona hoje, apesar de tudo, como sede administrativa do poder em Bubaque.



CASA DO ANTIGO ADMINISTRADOR DE BUBAQUE



ARTESANATO BIJAGÓ

Museu de Bubaque

Para o lado esquerdo, à saída do porto, sobe-se uma avenida onde se encontra o museu de Bubaque “Padre Biasutti” que acolhe dezenas de estátuas, máscaras e objetos de uso quotidiano pelos Bijagós, recolhidas ao longo dos anos por Luigi Scantamburlo, missionário italiano que ali reside desde 1975. A arte Bijagó, a par do artesanato Nalu é das mais importantes e conhecidas da Guiné-Bissau. Os artesãos Bijagós, apenas com uma faca e um pedaço de madeira produzem esculturas religiosas como máscaras, bancos do Régulo ou estátuas (estas exigem um cerimonial prévio à sua execução), canoas, remos, pilões ou almofarizes. Toda esta riqueza cultural está representada neste museu inaugurado em 2009 e que está aberto de terça-feira a domingo. Horário: 10h00-13h00 e 16h00-19h00.



ARTESANATO BIJAGÓ



FABRICO DE SAIA TRADICIONAL COM FOLHAS DE PALMEIRA

Interior da Ilha de Bubaque

Do Museu pode seguir-se para o interior da Ilha onde encontramos a Tabanca Nova da Bijagó ou do Bijante, um passeio de cerca de 4 Km, primeiro por uma rua com casas de um lado e do outro e, depois, por meio de mato denso. Esta é a maior Tabanca depois de Bubaque e abriga tradições e rituais muito particulares dos Bijagós. Os turistas são bem recebidos, logo cercados por crianças e jovens que mostram a aldeia e os encaminham até à casa do Homem Grande. Regras de cortesia aconselham que para a visita prevejam levar tabaco ou aguardente para oferecer ao Chefe da Tabanca. Esta Tabanca é dona da Ilha sagrada de Rubane, mesmo em frente a Bubaque, onde aliás vivem sazonalmente para o cultivo do arroz.

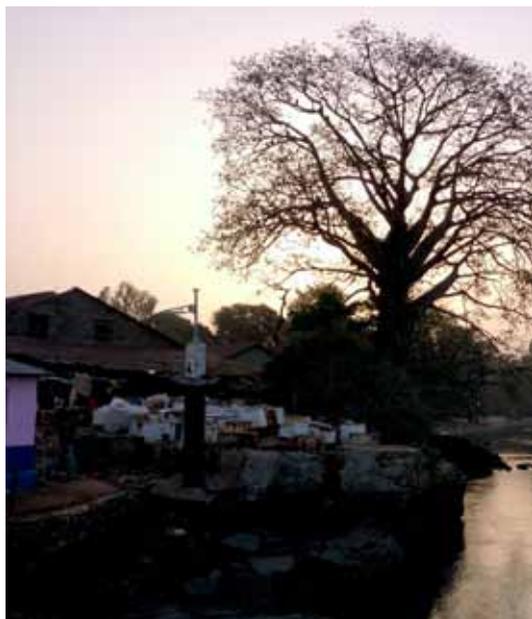


TABANCA NOVA DA BIJAGÓ OU DO BIJANTE



PRAIA DE BRUCE

Fica a cerca de 15 Km de Bubaque, no outro extremo da Ilha, mas justifica uma deslocação. É uma extensão de areia branca e de águas serenas, com palmeiras e um denso mato quase a tocar o mar. Ali perto fica uma grande tabanca, com o mesmo nome. O mar calmo e a água morna convidam a um banho mas uma atenção especial deve ser dada às raias que abundam nesta zona, sendo aconselhável o uso de sandálias para proteção dos pés. Para aqui chegar deverá informar-se num dos hotéis sobre a possibilidade de recorrer a um carro, bicicleta ou a uma mota.



COMO AQUI CHEGAR

O barco de carreira sai de Bissau à sexta-feira e regressa ao domingo. Informações sobre horários deverão ser obtidas no porto de Bissau ou no porto de Bubaque. A viagem de avioneta de Bissau ou de Cap Skirring (Senegal) também é uma opção através de operador privado pois há uma pista de aviação em funcionamento. É igualmente possível fazer o percurso em lanchas rápidas privadas ou em pirogas motorizadas (esta últimas não recomendáveis pois as marés e as correntes aconselham prudência redobrada nos mares do Arquipélago).

PRAIA DE BRUCE

PORTO DE BUBAQUE

ONDE DORMIR

KASA AFRIKANA 🍴🍴🍴

Tel.: (+245) 955 949 213
Página: kasa-afrikana.com. Hotel vocacionado para programas de pesca desportiva. Possibilidade de excursões dentro da Ilha e a outras Ilhas.

CASA DORA 🍴🍴

Tel.: (+245) 966 925 836
Página: casadora.yolasite.com
Possibilidade de excursões dentro da Ilha e a outras Ilhas.

LODGE LES DAUPHINS 🍴

Tel.: (+245) 955 831 307
Página: www.lodgelesdauphins.com
Hotel vocacionado para programas de pesca desportiva. Possibilidade de excursões dentro da Ilha e a outras Ilhas.

HOTEL CALYPSO 🍴

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

LE CADJOCO 🍴

Tel.: (+245) 955 575 470

CHEZ TITI – GUESTHOUSE 🍴

Tel.: (+245) 955 991 353
Página: www.tititubaque.com

ONDE COMER

SALDOMAR

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

DJIU MANCEBO

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

CASA DORA

Tel.: (+245) 966 925 836
Página: www.casadora.yolasite.com
Mediante reserva

CLASSIFICAÇÃO

🍴🍴🍴 - BOM / 🍴🍴 - MÉDIO
🍴 - BÁSICO

PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA “BUBAQUE CIDADE ABERTA”

O apoio ao projeto “Bubaque cidade aberta” visa reforçar a visibilidade do património cultural da Ilha, aumentar a capacidade de alojamento à disposição dos turistas e melhorar os serviços e infraestruturas da cidade de Bubaque. Com um financiamento da UE de 480 mil euros, representando 75% do custo total, este projeto visa, entre outras ações, a criação de um curso de hotelaria para jovens Bijagós e o fomento de parcerias com operadores de turismo solidário.



PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA FESTIVAL DE BUBAQUE

Este encontro anual de música e cultura, visa promover a riqueza cultural das Bijagós, celebrar o património da biodiversidade da Guiné-Bissau, bem como catalisar novas alianças para o incremento do ecoturismo sustentável. O Festival de Bubaque integra-se numa ação mais vasta cofinanciada a 78% pelo Programa ACP Cultures+ (orçado em 280 milhões de Francos CFA) e os restantes 22% pela ONG Cobiana Communications e outros patrocinadores públicos e privados. Entre as atividades do projeto “Festivais de Cultura: Sustentar O Homem e a Biosfera”, cujo objetivo é o fortalecimento duma rede de festivais musicais na Guiné-Bissau, no Senegal e na Mauritânia, destacam-se as seguintes: desenvolver novas estratégias de promoção digital para incrementar o renome dos três festivais participantes, incluindo o lançamento dum portal Internet comum bem como iniciativas para reforçar as capacidades dos jovens para produzir conteúdos multimédia; facilitar colaborações, trocas e residências artísticas, de forma a criar novas ligações entre as indústrias culturais dos três países implicados, assim como fornecer apoios técnicos e financeiros ao Festival de Bubaque para garantir a sua sustentabilidade e a sua integração no contexto das manifestações culturais sub-regionais, com atenção especial à criação de novos empregos na indústria cultural.

ILHA DE RUBANE

Ilha sagrada, mesmo colada a Bubaque, onde não é permitida a construção com caráter permanente, derramar sangue ou enterrar mortos. Rubane acolhe durante parte do ano os habitantes da Tabanca Bijante de Bubaque, que ali vivem em acampamentos enquanto cultivam e apanham o arroz ou produzem o óleo de palma. Há também nesta ilha um pequeno acampamento de senegaleses que se dedicam à pesca. A Ilha tem uma paisagem exuberante que convida a longos passeios pelo seu interior. Mesmo em frente a Bubaque está o hotel/acampamento Chez Bob e, numa zona mais ampla, reservada e muito cuidada, pode encontrar-se o Hotel Ponta Anchaca com construções de madeira e passadiços cheios de estatuária que merecem uma estadia ou pelo menos uma visita e um refresco de final de tarde, no *deck* situado em cima do mar.



COMO AQUI CHEGAR:

Os Hotéis têm barcos próprios que fazem a viagem desde Bissau ou a partir de Bubaque. Também é possível apanhar o barco semanal entre Bissau e Bubaque e fazer o transporte em bote até Rubane. Outra alternativa é vir de avioneta de Bissau, de Dakar ou de Cap Skirring (Senegal) até Bubaque e o hotel Ponta Anchaca (proprietário do avião) assegura o transporte em bote até à Ilha de Rubane. Poderá igualmente recorrer a um taxi aéreo, ver contacto da empresa Arc en Ciel, no final do guia.

ONDE DORMIR E COMER

HOTEL PONTA ANCHACA 🏨🏨

Tel.:(+245) 966 394 352

Hotel vocacionado para programas de pesca desportiva. Possibilidade de excursões dentro da Ilha e a outras Ilhas.

FISHING CLUB BIJAGÓS – CHEZ BOB 🏨

Tel.:(+245) 966 109 145

Página: www.chez-bob.sitew.com. Hotel vocacionado para programas de pesca desportiva. Possibilidade de excursões dentro da Ilha e a outras Ilhas.

CLASSIFICAÇÃO

🏨🏨 - BOM / 🏨 - MÉDIO / 🏨 - BÁSICO

ILHA DE SOGA

Esta Ilha Sagrada está reservada aos rituais de iniciação femininos. A visita é condicionada pelo que aconselhamos que se informem em Bubaque das possibilidades de ali se deslocarem.

ILHA DE CANHABAQUE

A Ilha de Canhabaque, também conhecida por Roxa, é uma Ilha com 111 Km², coberta por uma luxuriosa vegetação e com bonitas praias alternadas com formações rochosas. Foi a primeira Ilha do Arquipélago a ser habitada e ainda hoje acolhe uma comunidade de cerca de 2 500 habitantes, espalhados por várias tabancas. É considerada a mais tradicional de todo o Arquipélago, em matéria de costumes e modo de vida, e disputa com Caravela a reputação da mais bonita. Canhabaque é uma ilha encantada para os animistas, havendo a crença de que aqui as árvores falam. Vale a pena uma visita para conhecer as tradições, em especial às tabancas do lado nascente da Ilha, que são as mais afastadas da influência de Bubaque: Inorei, Meneque, Inhodá e Ambeno. Aqui, encontramos uma sociedade matrilinear, em que as mulheres têm uma forte predominância na gestão e na manutenção do equilíbrio das tabancas.





COMO AQUI CHEGAR

Desde Bubaque é cerca de uma hora de piroga motorizada. Aconselhamos que se faça acompanhar de oferendas para o Chefe da Tabanca – o Oronhó - bem como para a Rainha Okinka das tabancas a visitar. Habitualmente as oferendas são tabaco, vinho de palma ou aguardente.

Visita à Rainha- Okinka

Sugerimos que se faça uma visita à Rainha-Okinka levando-lhe um presente, naquela que é uma experiência muito reconfortante. A Okinka mais influente da Ilha está na Tabanca de Inorei embora cada uma das tabancas da Ilha tenha a sua Rainha.





PARQUE NACIONAL DE ORANGO

Situado na parte sul do Arquipélago, este Parque é composto por cinco ilhas principais: Orango, Orangozinho, Meneque, Canogo e Imbone e por 3 ilhéus: Adonga, Canuapa e Anetive. Tem uma superfície total de 158 235 hectares.

ILHA DE ORANGO

Orango, que integra o Parque Nacional com o mesmo nome, é a ilha mais distante da parte continental da Guiné-Bissau e a maior em termos de superfície, embora só contabilize cerca de 2 500 habitantes espalhados por cerca de 10% do território. Esta Ilha tem uma fauna extremamente abundante que inclui hipopótamos marinhos, crocodilos, algumas espécies de tartarugas que fazem aqui a desova, a gazela-pintada, o macaco verde, lontras, manatins e golfinhos.

Orango tem a particularidade de ser regida por mulheres. Mesmo quando as tabancas têm um Chefe, são as descendentes da Rainha Kanyimpa que exercem o poder real. As suas decisões são inquestionáveis e irrevogáveis. Aqui vive-se num regime matrilinear em que as mulheres exercem o poder, são as proprietárias das terras, das casas e das colheitas, escolhem os namorados e maridos, tomam a iniciativa de divórcio e ficam invariavelmente com a guarda dos filhos.

Elementos históricos e a visitar na região

Tabanca de Angagumê

É a antiga capital de Orango e de onde é originária a Rainha Okinka Pampa. É uma tabanca relativamente pequena onde se vive de forma tradicional, com a particularidade de ser governada por uma Rainha, que é eleita entre as mulheres da Tabanca e permanece no cargo para o resto da vida. Segundo as tradições ancestrais, esta mulher depois de eleita, consagra-se à gestão dos interesses comunitários e deve abandonar a sua família. A autoridade desta rainha estende-se e é reconhecida em todo o Arquipélago dos Bijagós.

Túmulo da Rainha Pampa

Mausoléu da Okinka Pampa, que reinou no Arquipélago dos Bijagós até ao ano da sua morte, 1923. Venerada em todo o Arquipélago (e também na parte continental) por ter sempre resistido à colonização dos portugueses e por ter concluído com estes um acordo de paz considerado justo para o seu povo. Neste templo sagrado é venerada a Rainha Pampa e toda a família real, consideradas divindades pelo povo Bijagó. Duas mulheres de meia-idade controlam a entrada no templo onde ninguém tem o direito de mexer na porta que lhe dá acesso e só se entra mediante uma autorização especial.



CHEGADA À ILHA DE ORANGO



LAGOA DE ANÔR



LAGOA DE ANÔR



Lagoa de Anôr

Orango, cheia de mangais e rias que entram ilha dentro, tem a particularidade de ser a casa de uma importante comunidade de hipopótamos marinhos que vivem entre a lagoa, no interior da Ilha, e as águas salgadas do oceano que a banha. Não sendo o único país no mundo onde os hipopótamos vivem simultaneamente no mar e em água doce, destacam-se aqui pelo facto de conseguirem viver permanentemente no mar (apenas precisando de água doce para beber) e se deslocarem entre as Ilhas dos Bijagós, percorrendo grandes distâncias. Os hipopótamos de Orango passam grande parte do dia na lagoa de Anôr e, ao final do dia, dirigem-se para o mar onde se banham, conseguindo desta forma ver-se livres das sanguessugas que lhes povoam o corpo. Podemos encontrar facilmente os trilhos da sua passagem entre o pasto seco quando percorrermos a Ilha.



Chegando ao Parque, e tendo em conta as marés, há duas formas de contemplar estes hipopótamos no seu habitat natural, a partir do posto de observação instalado junto da lagoa. Uma das hipóteses é ir de barco pelos braços de ria num percurso de grande beleza entre mangais que nos levam até um pontão já muito próximo da lagoa. Daqui apenas se percorre uma pequena distância a pé, passando por uma tabanca e por alguns campos de arroz. Uma outra possibilidade é ancorar o barco na praia e fazer um trajeto de cerca de uma hora a pé por entre uma paisagem tipicamente de savana, salpicada por palmeiras. Esta alternativa, embora mais cansativa, leva-nos por paisagens dignas de registo e cruzamos aqui e ali, uma pequena lagoa com lagartos (crocodilos) aparentemente tão afáveis como os hipopótamos, alguns macacos e os habitantes da Ilha nas suas atividades quotidianas.



O hipopótamo é considerado pelos habitantes um animal sagrado a que não se deve fazer qualquer tipo de investida ou matar. Segundo as crenças animistas dos Bijagós, quando se faz mal a um hipopótamo, a desgraça abate-se sobre essa pessoa ou família. É conhecida a lenda do homem que tentou matar um hipopótamo com uma lança por este invadir os seus campos de arroz. Quando nasceu o seu filho, tinha uma deficiência no lábio, localizada no mesmo sítio em que este homem atingiu o hipopótamo. Para proteger os campos de arroz, frequentemente assaltados por estes animais, foram criadas recentemente umas cercas eletrificadas o que permite garantir a sã convivência entre o homem e os hipopótamos, sem prejuízo para a agricultura de subsistência que aqui se pratica.

ONDE DORMIR E COMER

ORANGO PARQUE HOTEL 🌳🌳

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

Página: www.orangohotel.com

CLASSIFICAÇÃO

🌳🌳 - BOM / 🌳 - MÉDIO

🌳 - BÁSICO

Praias

A praia por excelência da Ilha fica perto do Orango Parque Hotel e é um longo areal bordado de uma paisagem completamente selvagem.



ORANGO PARQUE HOTEL

PROJETO APOIADO PELA UNIÃO EUROPEIA

BIJAGÓS | REFORÇO DO TURISMO NATURAL, HISTÓRICO E CULTURAL

Este projeto, levado a cabo pela Fundação CBD-Habitat e financiado pela UE com 500 mil euros, visa dinamizar o desenvolvimento de ações ligadas à conservação da biodiversidade e habitat, facilitando as relações entre o homem e o ambiente natural no Arquipélago dos Bijagós e também desenvolve programas de ecoturismo responsável nos parques naturais existentes. A CBD Habitat administra o Orango Parque Hotel, na Ilha de Orango onde reinveste os lucros obtidos em pequenos projetos comunitários em benefício da população local.

COMO AQUI CHEGAR

A partir de Bissau pode apanhar-se o barco de carreira até Bubaque e entrar em contato com o IBAP para ver como organizar uma visita a estas Ilhas. A alternativa é utilizar barcos privados a partir de Ponta Biombo ou Bissau, no continente, ou de alguma das Ilhas do Arquipélago com oferta turística e opções de excursões a consulta nos hotéis.

Nota: Aconselhamos que se faça acompanhar de água engarrafada, roupa confortável, repelente, protetor solar e alimentos.



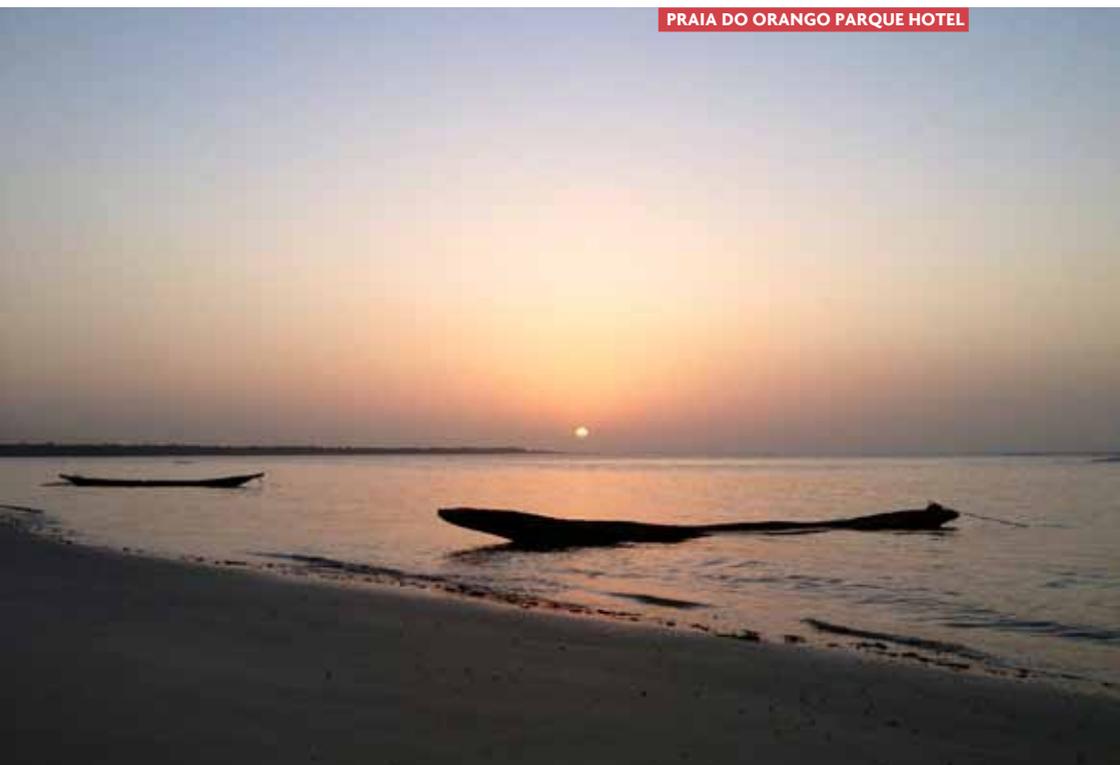
ILHA DE ORANGOZINHO

A Ilha de Orangozinho, também parte integrante do Parque Nacional de Orango, tem as mesmas características da Ilha de Orango, luxuriantes mangais, baías de areia branca rodeadas de palmares totalmente selvagens.

Praias

Ponta Anó que fica próxima da Tabanca de Acanho e Ponta Canapá, localizada no extremo sul da Ilha perto do canal que dá acesso à Tabanca de Uite. Ambas são praias totalmente selvagens onde só se pode chegar de barco. Na Ponta Canapá, existe uma importante colónia de macacos que, para disfrute dos viajantes, todos os dias vêm brincar e mariscar nas areias da maré vazia.

PRAIA DO ORANGO PARQUE HOTEL





CARAVELA



CARAVELA



CARAVELA

COMO AQUI CHEGAR:

Há a possibilidade de apanhar uma piroga motorizada a partir de Bissau (pouco aconselhável) ou recorrer a barcos privados que fazem o percurso desde Bissau ou de Biombo para as Ilhas de Keré e de Caravela.



CARAVELA

ILHAS DE CARAVELA, CARACHE E KERÉ

ILHA DE CARAVELA

Esta é a Ilha das praias paradisíacas por excelência. Um extenso areal de areia branca, água azul-turquesa, poilões centenários e árvores frondosas onde é comum encontrar macacos, esta ilha com pouca densidade populacional mostra o que de melhor e mais natural se pode encontrar no Arquipélago dos Bijagós. Aqui habitam cerca de 10 500 pessoas espalhadas por cinco tabancas no interior da Ilha. A população dedica-se essencialmente à pesca tradicional, ao cultivo de arroz “m’pampam”, caju e mancarra e à apanha de combé, base da alimentação da ilha. A sociedade de Caravela é, à imagem do que já referimos relativamente a outras ilhas, matrilinear, cabendo à mulher escolher o seu marido. De sete em sete anos é realizado o fanado, um ritual de iniciação da vida adulta e de entrada na cultura ancestral Bijagó. O fanado tem uma duração de 30 dias e entre várias práticas implica a circuncisão. Cada uma das tabancas tem a sua “ponta de fanado”, uma extensa área onde se encontra uma casa da qual ninguém se pode aproximar sem que já tenha passado pelo ritual do fanado e o acesso é vedado ao sexo oposto daquele que ali realiza os rituais. O fanado das mulheres é o mais sagrado, porque tem uma forte componente espiritual, dado que é nestas que reencarnam os mortos.



ILHA DE CARACHE

Ilha de vegetação densa, com pequenas baías e uma grande comunidade de macacos verdes que vive paredes meias com a parca população desta Ilha, dispersa por três tabancas. O modelo de sociedade e as tradições são uma réplica do que anteriormente descrevemos sobre a ilha vizinha de Caravela.



CARACHE

CARACHE



COMO AQUI CHEGAR

Há a possibilidade de apanhar uma piroga motorizada a partir de Bissau (pouco aconselhável) ou recorrer a barcos privados que fazem o percurso desde Bissau ou de Biombo para as Ilhas de Keré e de Carache.

ILHA DE KERÉ

À chegada a Keré acreditamos estar a entrar na Ilha do Peter Pan. Este ilhéu é pequenino mas suficientemente grande para acolher um acampamento de pesca composto por *bungalows* e uma parte comum que convida vivamente a um fim-de-semana de relaxe entre árvores, praia e pura natureza. Esta ilha está vocacionada para a pesca desportiva e ecoturismo tendo ali várias opções à disposição dos turistas para visita de outras Ilhas do Arquipélago.



KERÉ



KERÉ



KERÉ

COMO AQUI CHEGAR:

O Hotel Keré tem um barco que transporta os turistas desde Ponta Biombo até Keré.

ONDE DORMIR E COMER

HOTEL KERÉ

Tel: (+245) 966 993 827

Tel.:(+245) 966 794 965

Página: www.bijagos-kere.com

CLASSIFICAÇÃO

★★★★ - BOM / ★★★ - MÉDIO / ★ - BÁSICO



PARQUE NACIONAL MARINHO DE JOÃO VIEIRA E DE POILÃO

O Parque Nacional pertence à Reserva da Biosfera e foi declarado “Dom à Terra” pelo WWF em 2001. Este Parque é composto por seis ilhas e ilhéus: João Vieira, Poilão, Meio, Cavalos, Aweto e Cabras – As “Ilhas do Sul” e tem uma área total de 49 500 hectares, dos quais 95% são parte das zonas inter-marés e zona marinho-aquáticas rasas. A sua vegetação é predominantemente de palmares e as savanas com florestas secas densas e semidensas. Estas ilhas são apenas habitadas sazonalmente e o acesso é limitado pelo facto de serem sagradas, o que exige um pedido de autorização prévio para entrar em qualquer uma delas, que é concedido pelas tabancas do sul de Canhabaque. A Tabanca de Bine é dona da Ilha de Cavalos, a de Meneque é proprietária de João Vieira, Meio é da Tabanca de Inhoda e Poilão pertence a Ambeno.





Fonte: Coordenação da Reserva da Biosfera de Bolama - Bijagós

ILHA DE POILÃO

A Ilha de Poilão é uma Ilha Sagrada e protegida pelos espíritos segundo uma lenda Bijagó. É nesta ilha que se procede à consagração de Régulos e a entrada é interdita a não iniciados. Com um perímetro de cerca de três quilómetros, Poilão encontra-se a cerca de 50 quilómetros da costa continental guineense e é um verdadeiro santuário para a nidificação de tartarugas na África Ocidental. Entre outubro e novembro, cinco espécies de tartarugas marinhas fazem a desova no Arquipélago escolhendo essencialmente esta Ilha. Aqui podemos encontrar a tartaruga verde, a tartaruga de pente, oliva, cabeçuda e a de couro. Com o acompanhamento dos guardas do Parque é possível testemunhar não só a desova como a corrida das tartarugas recém-nascidas para o mar, um momento digno de registo.

ILHA DE CAVALOS

Uma ilha rodeada por uma praia contínua com muitas conchas, que permite fazer um tranquilo passeio a pé, de 360°, ao longo do seu perímetro de 6 Km. Tem algumas rochas povoadas de mangais que sobressaem das águas na maré cheia. O seu interior, com palmeiras e capim alto, está habitado por uma importante colónia de porcos assilvestrados. Tem uma belíssima lagoa de água doce, sendo um local de excelência para a nidificação de muitas aves.



ILHA DE CAVALOS



ILHÉU DO MEIO

@ www.africa-princess.com

ILHÉU DO MEIO

Conhecido pela beleza das suas praias totalmente selvagens, aqui se encontra aquela que se diz ser a mais bela praia do Arquipélago, localizada no interior de uma pequena enseada de águas verde-esmeralda, formada na maré vazia pelo ilhéu de Aweto.

Depois do obrigatório mergulho, uma ampla clareira à sombra de um grande poilão, convida a um piquenique, seguido de uma reconfortante sesta.

Em frente ao Ilhéu do Meio, com a sua extensa praia de areia branca, coroada por uma densa vegetação, está o Ilhéu das Cabras.



CHEZ CLAUDE

ILHA DE JOÃO VIEIRA

Em João Vieira vivem sazonalmente os habitantes de Canhabaque, proprietários desta ilha, que fazem a cultura do arroz “m’pampam”, produzem o vinho e o óleo de palma e praticam ao longo do ano, várias cerimónias tradicionais, bem como em Meio e Cavalos. De salientar que o povo Bijagó dedica cerca de cem dias por ano a ritos e cerimónias tradicionais.

Tem uma bonita baía com uma extensa praia de areia branca, onde se encontra o hotel que serve de base logística a quem visita as ilhas deste Parque Marinho. A casa dos guardas do Parque de João Vieira e de Poilão alberga um museu modesto, mas que oferece uma boa interpretação da biodiversidade ali existente.



ONDE COMER E DORMIR

Há um pequeno hotel/acampamento em João Vieira que recebe turistas e em Poilão existe um acampamento temporário, normalmente reservado para os pesquisadores do Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas (IBAP). Nesta Ilha há um limite máximo de pessoas autorizadas a pernoitar.

CHEZ CLAUDE 🏠

Tel: (+245) 955 968 677

E-mail: joaovieira.chezclaudef@yahoo.fr

COMO AQUI CHEGAR

A partir de Bissau pode apanhar-se o barco de carreira até Bubaque e entrar em contacto com o IBAP para ver como organizar uma visita a estas Ilhas. A alternativa é utilizar barcos privados a partir de Ponta Biombo ou Bissau, no continente, ou de alguma das Ilhas do Arquipélago com oferta turística e opções de excursões a consultar nos hotéis.

Nota: Aconselhamos que se faça acompanhar de água engarrafada, roupa confortável, repelente, protetor solar e alimentos.

CLASSIFICAÇÃO

🏠 - BOM / 🏠 - MÉDIO / 🏠 - BÁSICO





ÁREA MARINHA PROTEGIDA COMUNITÁRIA DAS ILHAS DE FORMOSA, NAGO E TCHEDIÃ (UROK)

Este grupo das Ilhas tem uma superfície de 94 200 hectares, contabiliza cerca de 2 572 habitantes dispersos por 33 tabancas e acolhe um imenso património natural, paisagístico, cultural e de tradições Bijagós. Aqui encontramos, como na maioria do Arquipélago, extensos mangais, palmares e águas pouco profundas que tornam esta área riquíssima em moluscos e de enorme importância em termos de recursos haliéuticos.

As mulheres dedicam-se essencialmente à apanha de combé e lingueirão, amplamente utilizados nas cerimónias tradicionais femininas enquanto os homens recorrem ao peixe, pescado de forma artesanal e num regime de subsistência, para as suas próprias cerimónias.

As tradições Bijagós estão muito enraizadas nestas três ilhas e as cerimónias animistas são muito frequentes e realizadas com danças e máscaras que imitam os animais mais admirados pela população como cabeças de vaca, de touro, peixe-serra, tubarão-martelo entre outros. Aqui a atividade principal da população é a agricultura (arroz “m’pampam”) e a criação de animais. O modo de vida, as pequenas praias e a beleza natural convidam a uma passagem por estas ilhas.

PROJETO FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA
**BEMBA DI VIDA! AÇÃO CÍVICA PARA O RESGATE
E VALORIZAÇÃO DE UM PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE**

Projeto de promoção da conservação de recursos naturais e desenvolvimento económico-social das ilhas Urok, financiado pela UE com cerca de 600 mil euros. Esta ação levada a cabo pelo Instituto Marquês Valle Flor e a ONG guineense Tiniguena visa contribuir para a valorização dos produtos da biodiversidade, para uma maior apropriação pelas comunidades locais do processo de conservação e desenvolvimento durável e, ao mesmo tempo, contribuir para atrair investimentos sustentáveis para estas ilhas.
Página: www.tiniguena.org



COMO AQUI CHEGAR

Há a possibilidade de apanhar uma piroga motorizada a partir de Bissau (pouco aconselhável) ou recorrer a barcos privados (preço a combinar).

CIRCUITO PELO ARQUIPÉLAGO DOS BIJAGÓS

É possível fazer um circuito pelas ilhas do Arquipélago dos Bijagós no barco de cruzeiros AFRICA PRINCESS – este barco com capacidade para 8 passageiros (2 cabines duplas e cabines de casal) permite conhecer as Ilhas mais selvagens do Arquipélago e adaptar a visita ao desejo dos 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
Página: www.africa-princess.com



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

QUANDO VIAJAR

A melhor altura do ano para viajar para a Guiné-Bissau é entre os meses de novembro e abril, época seca que permite circular mais facilmente pelo país. Dentro destes meses, os mais frescos são os de dezembro e janeiro e os mais húmidos e quentes, os de março, abril e maio. A época das chuvas ocorre entre maio e outubro e no Arquipélago dos Bijagós algumas das unidades hoteleiras encerram mesmo durante este período. As marés e tempestades não aconselham grandes travessias marítimas nesta época do ano e, na parte continental, muitas estradas ficam intransitáveis devido à forte pluviosidade que se faz sentir.

VISTOS E PASSAPORTES

O visto é obrigatório e deve ser solicitado na Embaixada ou Consulado da Guiné-Bissau mais próximo do ponto de origem. Para isso é necessário o preenchimento de um formulário e entrega de uma foto. É exigido que o passaporte tenha uma validade superior a seis meses.

O QUE LEVAR NA MALA

É essencial levar repelente de mosquitos, roupa fresca, calçado confortável, lanterna, um protetor solar se for para as Ilhas, praia ou pesca, óculos de sol e tenda de campismo com mosquiteiro. Nos meses das chuvas é indispensável um impermeável. Como o sistema de saúde é extremamente deficitário, é fortemente aconselhável que se faça acompanhar de um *kit* de primeiros socorros que inclua antibiótico, anti-diarreico, anti-histamínico, paracetamol, betadine, ligadura e pensos, assim como os seus medicamentos habituais. Além disso aconselhamos que leve pastilhas desinfetantes de água para prevenir situações em que não há acesso a água potável.

CUIDADOS DE SAÚDE

Deve fazer uma consulta do viajante antes da partida. O médico analisará, conforme as circunstâncias, a vacinação aconselhada mas recomendamos as vacinas da Febre Amarela, da Hepatite A, B e C, do Tétano, a vacina da Febre Tifóide e, sobretudo, a profilaxia da Malária. A Malária é uma doença parasitária (causada pela picada da fêmea do mosquito *Anopheles*) que provoca grandes febres acompanhadas de calafrios, dores de cabeça fortes e distúrbios digestivos. Em última circunstância pode levar à morte (malária cerebral), se não for devidamente tratada. Para prevenir as picadas, deverá utilizar mosquiteiros impregnados ou não com inseticidas, roupas que protejam pernas e braços e o usar repelentes, principalmente ao nascer do dia e ao início da noite. Na Guiné-Bissau deverá consumir apenas água engarrafada (evitar os saquinhos de água desinfectada que se vendem nas ruas) e nunca beber água das torneiras ou fontes públicas. Caso não haja outra alternativa, antes de beber estas águas deverá desinfectá-las com duas gotinhas de lixívia por cada litro de água.

HOSPITAIS

É aconselhável que se faça um seguro de saúde antes de viajar para a Guiné-Bissau que contemple a evacuação em caso de doença ou acidente. Em qualquer um dos hospitais a capacidade de resposta é muito limitada por falta de meios de diagnóstico, de médicos especialistas e até por falta de eletricidade ou de material médico-hospitalar.

HOSPITAL NACIONAL SIMÃO MENDES

Rua Pansau na Isna. Hospital de referência mas com poucas valências.

HOSPITAL PRINCIPAL MILITAR “AMIZADE SINO-GUINÉ-BISSAU”

Estrada que liga Bissau ao aeroporto. Hospital com diversas especialidades.

HOSPITAL DE CUMURA

Cumura

HOSPITAL DE BÔR

Estrada de Bôr, especialidade - pediatria. Tel.: (+245) 966 761 059

CLÍNICA ARTEMÍSIA

Entre o aeroporto e Safim. Diversas especialidades.

Tel.: (+245) 966 538 322
Tel.: (+245) 955 995 224

CENTRO MÉDICO CASA EMANUEL

Dentista. Afia - Bissau,

CLÍNICA DE MADRUGADA, MISSÃO CATÓLICA

Bairro da Antula. Diversas especialidades.

Tel.: (+245) 955 391 667

CLÍNICA ALVALADE

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

HOSPITALRAOUL FOLLEREAU

Estrada que liga Bissau ao aeroporto em frente à Grande Mesquita.

Especialidade de tuberculose.
Tel. (+245) 966 368 201

FARMÁCIAS

Aqui indicamos apenas as farmácias que vendem medicamentos importados da Europa, embora seja possível encontrar muitas outras farmácias, com produtos de origens diversas.

FARMÁCIA SALVADOR
Avenida Francisco Mendes

FARMÁCIA MOÇAMBIQUE
Rua de Cabo Verde

FARMÁCIA RAMA
Rua Eduardo Mondlane

FARMÁCIA PORTUGAL
Perto do Hotel Malaika

FARMÁCIA MODERNA
Bissau Velho

FARMÁCIA MAIMUNA
Perto do Hospital Nacional Simão Mendes

SEGURANÇA PESSOAL

A cidade de Bissau é uma cidade relativamente segura onde, apesar de tudo, se devem observar os cuidados básicos. Desaconselham-se os passeios pedonais ao cair do dia ou noturnos pois as ruas são escuras, há pouca ou nenhuma iluminação pública e é nestas alturas que se podem verificar assaltos, perpetrados por grupos de jovens. Também é pouco recomendável andar com objetos de valor e ostentar câmaras fotográficas ou telemóveis na rua, nomeadamente no mercado do Bandim. Em Bissau, a polícia está muito ativa durante o dia mas são essencialmente polícias da brigada de trânsito que se encontram na rua e há várias esquadras espalhadas pela cidade, devidamente assinaladas. No resto do país é muito raro verificarem-se ocorrências de assaltos, as pessoas são muito hospitaleiras e solícitas quando se cruzam com turistas. As viagens fora de Bissau deverão ocorrer durante o dia pois as estradas e as povoações não estão iluminadas e à noite o auxílio poderá ser bastante difícil.

IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

O passaporte e todos os valores deverão ser guardados no cofre do hotel. Nas saídas, o turista deve fazer-se acompanhar da cópia do passaporte.

FUSO HORÁRIO

Fuso horário TMG: +00:00. Na Guiné-Bissau não há mudança para horário de verão e de inverno pelo que, relativamente a Portugal, a hora é a mesma no inverno e há uma hora de diferença no verão.

ELETRICIDADE E ÁGUA

A corrente elétrica neste país é 220 volts. O fornecimento de eletricidade existe essencialmente na capital embora o seu fornecimento seja ainda irregular. O resto do país não tem rede elétrica pública, ainda se recorrendo aos geradores embora comece a generalizar-se o uso da energia solar.

MOEDA LOCAL

A moeda da Guiné-Bissau é o Franco CFA. Tem uma taxa de conversão estável 1 Euro = 655,957 Francos CFA. As moedas são de 25, 50, 100, 200, 250 e 500 f e as notas são de 500, 1.000, 2.000, 5.000 e 10.000 f.

BANCOS

Os bancos existentes em Bissau são poucos assim como as caixas de multibanco. É pouco comum a utilização de cartões de crédito ou de débito, não sendo possível o pagamento por multibanco nos estabelecimentos comerciais ou restaurantes. É fortemente aconselhável levar dinheiro de bolso para trocar localmente. No resto do país as dependências bancárias são praticamente inexistentes, não há multibancos nem pagamentos por cartão pelo que nas deslocações se acautelem com dinheiro de bolso.

BANCO DA ÁFRICA OCIDENTAL

Rua Guerra Mendes, N.º 18 A, C.P.
1360 – Bissau
Telefone: (+245) 955 804 2 92
E-mail: bao@baogb.com

BANCO DA UNIÃO

Av. Domingos Ramos N.º 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

COMUNICAÇÕES: REDES DE TELEMÓVEL E INTERNET

O Indicativo internacional da Guiné-Bissau é (+245). No país atualmente não existe rede telefónica fixa, apenas redes móveis. Há dois operadores de telemóvel que cobrem grande parte do território - Orange e MTN - e que fornecem igualmente rede de internet, tendo recentemente iniciado uma cobertura de 3G em reduzidas partes do país e mesmo de 4G em Bissau. A internet, apesar de toda a evolução, continua lenta e sujeita a algumas falhas. Na Praça dos Heróis Nacionais e no Jardim Titina Silá é possível aceder a uma rede *Wifi* gratuita. Existem vários ciber-cafés em Bissau e nos centros urbanos do país.

INFORMAÇÕES SOBRE VIAGENS: COMPANHIAS AÉREAS INTERNACIONAIS

A Guiné-Bissau não tem companhia de bandeira e apenas companhias aéreas internacionais fazem a ligação entre Bissau e o resto do mundo.

EUROATLANTIC AIRWAYS

Única ligação direta à Europa, faz dois voos/semana a partir de Lisboa. Página: www.flyeuroatlantic.pt
Lisboa, Av. João XXI, Loja 11D. Tel. (+351) 218 437 040,
E-mail: reservationslis@euroatlantic.pt
Bissau: Edifício dos transportes. Rua Vitorino Costa,
Caixa postal 777, Tel.: (+245) 955 361 081
Tel.: (+245) 955 805 005
E-mail: reservationsoxb@euroatlantic.pt

ROYAL AIR MAROC

Vários voos/semana a partir de Casablanca
Página: www.royalairmaroc.com
E-mail: callcenter@royalairmaroc.com

ASKY

Liga Bissau a várias capitais africanas.
Av. Domingo Ramos Ns19A / 21B, Bissau
E-mail: oxbkpcto@flyasky.com

TACV

Liga Bissau à Cidade da Praia, Cabo Verde, duas vezes por semana. TACV - Avenida Amílcar Cabral, Praia, Cabo Verde,
Tel.: (+238) 260 82 00 | Página: www.flytacv.com

SENEGAL AIRLINES

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

ARC EN CIEL

Companhia de Táxi aéreo a partir de Dakar. Aéroport International, Léopold Sédar Senghor, BP29212, 14524 Dakar-Yoff, Senegal, Tel.: (+221) 338 20 24 67
Página: www.arcenciel-aviation.com

AGÊNCIAS DE VIAGENS

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

Ao lado do 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

MEIOS DE TRANSPORTE

TOCA-TOCA - é a forma mais económica de viajar em Bissau e para as localidades circundantes. É uma carrinha com capacidade para 20 passageiros (por vezes vai bem mais cheia) e que para onde as pessoas pedem para sair ou entrar. A tarifa oficial fixa é de 100 Francos CFA por trajetória.

TÁXIS - Do aeroporto para Bissau, poderá encontrar táxis azuis e brancos que prontamente se oferecem para realizar o transporte até à cidade, mesmo quando se trata de voos noturnos. A tarifa não é fixa mas deverá variar entre os 3 000 Francos CFA (durante o dia) até aos 5 000 Francos CFA (à noite) com bagagem incluída para fazer o percurso até ao centro da cidade de Bissau. Para as viagens dentro de Bissau, e como não há taxímetros, deverá negociar o preço antes do início da viagem. Chamamos a atenção para o facto de aqui os táxis serem coletivos, isto é, apanham e largam passageiros onde estes se encontrarem ou quiserem sair. Também estão frequentemente em mau estado. Conforme os trajetos que deseja fazer na cidade, os preços variam entre os 250 Francos CFA e os 1000 Francos CFA. Uma solução para quem não tem transporte próprio durante a estadia é combinar com um taxista o preço ao dia para os circuitos que desejar fazer ou ter um contacto fixo para efetuar deslocações noturnas.

AUTOCARRO - para se deslocar de Bissau para outras cidades ou regiões do país, pode optar pelo serviço de transporte coletivo que se apanha junto do Ledger Plaza Hotel Bissau, na estrada que liga o aeroporto à cidade de Bissau. Estes autocarros vão parando

nas diversas cidades até chegarem ao seu destino final e os preços variam conforme a distância. Os preços são acessíveis.

“SETE PLACE” - É um meio de transporte alternativo para se deslocar até outras cidades ou regiões do país e, como o próprio nome indica, é um carro de 7 lugares que habitualmente só sai quando tem os 7 passageiros. É uma opção para se deslocar até Ziguinchor ou Dakar.

“CANDONGA”: carrinha com capacidade para 20 pessoas que faz as viagens inter-regiões. Nestas viaturas, pouco seguras, transporta-se um pouco de tudo: pessoas, fruta, equipamentos para casa, mobiliários, vacas, cabras, etc.

ALUGAR UM CARRO pode ser uma opção mas, sugerimos que o faça com condutor e chamamos a atenção para a falta de placas indicativas em todo o país e a dificuldade em obter muitas vezes informação sobre a direção a tomar junto das populações locais. Só em Bissau e na estrada para Farim se pode falar da existência de indicações claras. A atenção deve ser redobrada nas estradas da Guiné-Bissau pois é muito frequente estas serem atravessadas por cabras, galinhas, vacas ou porcos, o que pode provocar acidentes. Informações nas agências de viagens indicadas neste guia. Existem ficheiros de GPS das estradas da Guiné-Bissau.

TRANSPORTES MARÍTIMOS

Para se deslocar até às Ilhas Bijagós tem dois **barcos de carreira**, que normalmente saem de Bissau com destino a Bubaque e a Bolama e regressam ao domingo. As horas de partida e chegada são variáveis em função das marés pelo que aconselhamos uma passagem pelo porto na véspera onde normalmente é afixado um papel com o destino e horário de saída do barco. Estes barcos propõem dois tipos de bilhetes - o normal e o VIP. Recomendamos este último pois a diferença de preço não é muita e sempre se viaja com mais conforto numa viagem que pode por vezes demorar mais horas que o previsto.

Uma outra alternativa, existente mas que é do nosso ponto de vista pouco recomendável pela perigosidade que representa, é recorrer às **canoas e pirogas motorizadas** que fazem a ligação a estas e outras ilhas com percursos, durações e frequências variáveis e adaptáveis ao desejo dos passageiros. Por fim, também há pequenos **barcos particulares** no porto que poderão ser alugados por preço a combinar, aconselháveis para grupos grandes. Estes barcos estão dotados de rádio controle e coletes salva vidas para todos os passageiros.

VOCABULÁRIO ESSENCIAL EM CRIOULO

Apesar da língua oficial ser o português, vai ser muito frequente ouvir o seu interlocutor guineense falar crioulo por não dominar o português. Deixamos aqui algumas das expressões mais conhecidas e usadas no trato diário. Para aprofundar o conhecimento da língua, sugerimos a consulta do Dicionário Guineense – Português do Missionário Italiano Luigi Scantamburlo.

OLÁ TUDO BEM?

Kuma cu sta?

COMO ESTÁ?

Kuma ke bu sta?

EU ESTOU BEM.

Ami sta dritu.

COMO VAI A SAÚDE?

Kuma di kurpu?

VAI-SE INDO, NO SENTIDO DE TUDO BEM

Alin'li

COMO TE CHAMAS?

Kuma que bu nome?

DE ONDE VENS?

Di nunde cu bim?

ONDE FICA O HOSPITAL?

Nunde ki hospital?

PRECISO DE AJUDA.

Nmiste pa bu djudan.

ONDE É QUE FICA O HOTEL?

Nunde ki hotel?

ONDE É QUE FICA A ESTAÇÃO DE TÁXI?

Nunde cum pude otcha taxi?

QUAL É O PREÇO DE TÁXI?

Taxi i cantu?

LEVA-ME PARA HOTEL.

Lebam pa hotel.

ONDE FICA A ESQUADRA DA POLÍCIA?

Nunde ki policia?

QUANTO É QUE TENHO QUE PAGAR?

Canto cun ten cu paga?

QUE HORAS SÃO?

Difabur contan hora.

QUER DANÇAR?

Bu misti badja?

VAMOS EMBORA

No na bai

NÃO HÁ PROBLEMA

Ka tem problema

REPRESENTAÇÕES DIPLOMÁTICAS NA GUINÉ-BISSAU

EMBAIXADA DE ESPANHA

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

EMBAIXADA DE FRANÇA

Bairro da Penha, Bissau

EMBAIXADA 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

EMBAIXADA DA NIGÉRIA

Avenida 14 de Novembro, nº 6
CPO 199, Bissau

DELEGAÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA

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

EMBAIXADA DA RÚSSIA

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

EMBAIXADA DA ÁFRICA DO SUL

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

EMBAIXADA DA GUINÉ CONACRI

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

EMBAIXADA DA CHINA

Bairro da Penha - Cx.P. nº.66,
Bissau

EMBAIXADA DE CUBA

Rua Joaquim N'Com, Bissau

EMBAIXADA DO BRASIL

Rua de São Tomé, Bissau

EMBAIXADA DE ANGOLA

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

EMBAIXADA DO SENEGAL

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

REPRESENTAÇÕES DIPLOMÁTICAS DA GUINÉ-BISSAU NA UNIÃO EUROPEIA

ALEMANHA-EMBAIXADA

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-EMBAIXADA

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

ESPAÑA - EMBAIXADA

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

FRANÇA - EMBAIXADA

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

PORTUGAL - EMBAIXADA

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

COMUNICAÇÃO SOCIAL

A **rádio** é o meio de comunicação por excelência na Guiné-Bissau e o principal veículo de informação. Aqui e ali é comum ver pessoas com o rádio de pilhas a ouvir as notícias e a comentar em amena cavaqueira a atualidade do país. É na rádio que se transmitem todas as comunicações importantes a passar pelas autoridades, se anunciam as mortes, os eventos, os curandeiros e as suas mezinhas, os perdidos e os achados. As rádios mais conhecidas são a Radiodifusão Nacional da Guiné-Bissau, a Rádio Galáxia do Pidjiguiti, Rádio Bombolom, Rádio Jovem ou a Rádio Sol Mansi. Além destas rádios, existem dezenas de rádios comunitárias pelo país, muitas vezes o único elo de ligação com o que se passa na Guiné-Bissau e no Mundo.

Em termos de **imprensa escrita** podem encontrar-se algumas publicações à venda pelas ruas e cafés de Bissau pelos jornalheiros, nomeadamente o Nò Pintcha, a Gazeta de Notícias, O Democrata, o Diário de Bissau, Os Donos da Bola ou o jornal Última Hora.

GLOSSÁRIO

ARROZ DE M'PAMPAM

Arroz de sequeiro ou arroz de planalto.

BOLANHA

Grande terreno pantanoso, geralmente perto de um rio, onde se cultiva ou se pode cultivar arroz.

BOLANHAS DE LALA

Rizicultura de água doce.

BOMBOLOM

Tambor de grandes dimensões, construído a partir de um tronco de cerca de 1,5 m, escavado no sentido longitudinal de modo a ficar apenas com uma fenda de abertura, a qual é percutida com baquetas para transmitir mensagens, sobretudo notícias de falecimentos.

COMBÉ

Molusco bivalve de água salgada, berbigão.

CHORO

Ritual de funeral. Cerimónia em que se juntam os familiares e os amigos do morto. Durante uma semana comem e bebem, num momento de alegria pela partida do espírito que se liberta do corpo, muitas vezes ao som do bombolom em verdadeiros momentos de transe.

TOCA-CHORO

Cerimónia de evocação do espírito do morto, é realizada um ano ou mais após a morte. Familiares e amigos trazem alimentos e animais para serem sacrificados durante vários dias de festa e comunhão.

FANADO

Ritual de iniciação que prepara os jovens e as jovens para a vida adulta, para a responsabilidade social, para o contacto com os antepassados e habilita-os a dar continuidade à cultura do próprio povo. Também designa a circuncisão ou a excisão, esta última criminalizada desde 2011 na Guiné-Bissau.

GUMBÉ

Estilo musical urbano tipicamente guineense/africano. Melodia que acompanha os poemas dos trovadores nascida da fusão da música crioula com a música nativa. O gumbé surgiu no princípio da segunda grande guerra.

IRÁ

Termo comum para indicar vários símbolos e seres das crenças tradicionais africanas, distintos do ser supremo.

MANCARRA

Amendoim.

TABANCA

Aldeia, povoação.

Posfácio

O país está a perspetivar épocas de ouro no setor para os próximos tempos, resultados que só se conseguem havendo investimentos sérios e responsáveis a todos os níveis.

Para aqueles que queiram visitar a Guiné-Bissau e descobrir as suas maravilhas, é fundamental dispor de informações fidedignas sobre o real estágio do setor turístico do país.

A Afectos com Letras surpreendeu-nos numa forma agradável, com a iniciativa de ter assumido este projeto que se traduz na produção de um guia turístico do país, com o objetivo claro de ajudar os guineenses a “vender”, como produto turístico a nossa maior riqueza: a história e a diversidade étnica e cultural do nosso povo.

Com efeito, o Ministério do Turismo e do Artesanato, em nome do Governo da Guiné-Bissau, agradece à ONG Afectos Com Letras, que se apaixonou profundamente por este território de 36.125 Km² e com uma população multiétnica de mais de 1,5 milhões de habitantes, situado na Costa Ocidental da África, cuja ação se perspetiva desenvolver projetos concretos a favor das populações mais desfavorecidas e ainda contribuir para o crescimento do nosso PIB.

Na qualidade de Ministro do Turismo e do Artesanato, aproveito a oportunidade para agradecer à União Europeia, particularmente à Delegação em Bissau, que é a entidade responsável pelo financiamento integral deste projeto, e que sempre soube estar ao lado da Guiné-Bissau, como parceiro incontornável dos seus atores estatais e não estatais, nas atividades de dia a dia para vencer os obstáculos de subdesenvolvimento e promover a melhoria de condição de vida das suas populações.

O Guia Turístico servirá não só como instrumento de informação e orientação para aqueles que estão de visita no país, mas também para aqueles que planeiam efetuar visitas à Guiné-Bissau e ainda todos aqueles que queiram conhecer virtualmente o país.

Esta edição de Guia Turístico oferece entre outras, dicas sobre regiões turísticas com vocações diferentes, tais como:

- Bolama — Bijagós (Cidade de Bolama, praias de mais 80 ilhas e ilhéus)
- Cidade Histórica de Cacheu, Região de Gabú, de Tom-bali, etc;
- Dicas sobre a diversidade cultural e étnica das 8 regiões do país, para a prática do turismo cultural e descobertas;
- Dicas sobre as reservas faunística, florestal e recursos haliêuticos do país para um turismo de caça e pesca desportiva;

Contém ainda dicas sobre a política ativa das autoridades nacionais para a manutenção da biodiversidade, condições favoráveis para a prática do ecoturismo.

É um documento de referência para consulta obrigatória. Portanto, consultar, conservar, divulgar e partilhar a brochura com demais interessados, são apenas as nossas recomendações para os utentes do Guia Turístico da Guiné-Bissau.

Bissau, 21 outubro de 2015

Malam Djaura
**Ministro do Turismo e do Artesanato
da Guiné-Bissau**



PROJETOS DA ONGD “AFECTOS COM LETRAS” NA GUINÉ-BISSAU

A Associação “Afectos com Letras” nasceu da vontade de fazer um pouco mais pelos outros. Trata-se de uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), portuguesa, fundada em 2009, e que tem como objeto social a conceção, promoção, execução e apoio a programas, projetos e ações em Portugal e, em especial, nos países em vias de desenvolvimento, nas áreas da formação, saúde pública e educação. Desde 2009 a intervenção desta ONGD tem-se concentrado na Guiné-Bissau, onde desenvolve diversos projetos na área da educação, da saúde e da capacitação das mulheres.



PROJETOS NO TERRENO

ESCOLA DE DJOLÓ, SÃO PAULO - cofinanciada a construção desta escola em 2010, conta com 125 crianças dos 3 aos 7 anos, 6 professores e uma cozinheira cujos salários são pagos pela ONGD Afectos com Letras. A Escola é gerida pela Missão das Irmãs Adoradoras do Sangue de Cristo. A Afectos com Letras equipou o espaço com um furo e painéis solares, um parque infantil, material didático e brinquedos.



CRECHE “FÁ DI VARELA”, VARELA, inaugurada em março de 2012, esta creche foi cofinanciada pela Afectos com Letras e é frequentada por 80 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos. A ONGD assegura o pagamento dos professores, equipou o espaço com mobiliário e brinquedos e fornece pontualmente apoio alimentar e material didático.

BIBLIOTECA AFECTOS COM LETRAS, BISSAU - criada em agosto de 2012, esta Biblioteca Pública tem um fundo documental de 12 000 livros à disposição dos seus leitores. Fica no complexo da Universidade Amílcar Cabral e está aberta das 8h00 às 17h00, de segunda-feira a sexta-feira.



ESCOLA LASSANA CASSAMÁ, QUELELÉ, BISSAU - construída pela ONGD Afectos com Letras em Abril de 2014, tem 310 alunos do ensino pré-escolar até ao quarto ano. Funciona no regime de escola comunitária, contribuindo os encarregados de educação financeiramente para o pagamento dos 12 professores que ali lecionam e para a alimentação diária das crianças.



PROGRAMA SAÚDE PARA TODOS, projeto da Afectos com Letras que levou até aos hospitais e centros de saúde da Guiné-Bissau 8 toneladas de medicamentos no final de 2014, destinados a serem fornecidos gratuitamente aos doentes mais carenciados do país.

DESCASCADORAS DE ARROZ DE BARAMBE E DE BLEQUISSÉ

A ONGD Afectos com Letras instalou duas máquinas descascadoras de arroz que se encontram à disposição das comunidades locais para descascarem o seu arroz, poupando desta forma várias horas/dia de trabalho de descasca manual que podem consagrar a outras atividades de caráter económico ou de puro descanso, e obtendo um arroz com maior valor nutricional.





AGRADECIMENTOS

Um Guia Turístico da Guiné-Bissau não se conseguiria fazer sem a congregação de muitas vontades, de apoios, compreensões, de uma grande dose de boa disposição para enfrentar os imprevistos ou sem a demonstração de grande amizade por quem nos acolheu no terreno para nos mostrar um pouco do país e permitir que este trabalho visse a luz do dia. As fontes de informação sobre a Guiné-Bissau são por vezes escassas e dispersas, os contactos para chegar aos locais com potencial turístico difíceis de obter, e a própria oferta turística exige uma pesquisa com algum sentido de responsabilidade para se poder dar informações fidedignas e com valor acrescentado ao turista que pela primeira vez se desloca à Guiné-Bissau.

Assim, agradecemos ao Miguel Nunes, à Dona Francelina e ao Xia por toda a disponibilidade demonstrada em cada minuto da nossa presença na Guiné-Bissau, ao Mário Saiegh por nos facilitar a vida no terreno a todos os níveis, ao Eng^o Artur Silva pelas dicas e contactos que sempre nos levaram a bom porto, ao Johannes Mooij, ao Samora Mané e ao Júlio Lé que de uma forma ou de outra, foram parte do sucesso desta expedição no verão de 2015 que culminou no livro que agora vos apresentamos. Mas também aos nossos familiares e amigos o agradecimento pela compreensão e apoio durante este nosso trabalho que nos tomou todo o período de férias e o tempo que também devia ser partilhado convosco.

Numa era em que a imagem vale por vezes mais que mil palavras, o nosso reconhecimento a quem nos permite partilhar convosco as suas fotografias que atestam a inestimável beleza da Guiné-Bissau. Deixamos assim a nossa gratidão ao IBAP, ao Jorge Horta, à Luísa Barreto Rocha, à Valentina Cirelli, à Madalena Santos, ao Valdir da Silva, ao Moura Fragoço e ao Baldomero Coelho. Mas também ao Hugo Charrão, o autor do nosso logotipo e agora da composição e imagem deste trabalho.

Finalmente, uma palavra de especial apreço à Delegação da União Europeia na Guiné-Bissau e ao Ministério do Turismo e do Artesanato da Guiné-Bissau que desde o primeiro dia acarinharam este Guia Turístico e nos deram todo o apoio necessário para o concretizar.

Bons passeios!

As autoras,
Joana Benzinho e Marta Rosa

índice

PREFÁCIO	3
MAPA DA GUINÉ-BISSAU	4
O QUE VER EM	6
INTRODUÇÃO HISTÓRICA	11
A GUINÉ-BISSAU POR REGIÃO E SETORES	29
SETOR AUTÓNOMO DE BISSAU	31
Projeto apoiado pela União Europeia - Observatório dos Direitos	34
REGIÃO DE BIOMBO	49
REGIÃO DE BAFATÁ	73
Projeto apoiado pela União Europeia - Bafatá, Panos de Ponte Nova – Tchossan Soninké	76
REGIÃO DE GABÚ	81
REGIÃO DE QUINARA	87
REGIÃO DE TOMBALI	93
Projeto apoiado pela União Europeia - Tombali EcoCantanhez	97
REGIÃO DE OIO	99
Projeto apoiado pela União Europeia - Centro camponês de Djalicunda, Federação camponesa KAFO	102
REGIÃO DE BOLAMA E BIJAGÓS	105
Projeto apoiado pela União Europeia - “Bubaque cidade aberta”	118
Projeto apoiado pela União Europeia - Festival de Bubaque	118
PARQUE NACIONAL DE ORANGO	123
Projeto apoiado pela União Europeia - Bijagós Reforço do turismo natural, histórico e cultural	126
ILHAS DE CARAVELA, CARACHE E KERÉ	129
PARQUE NACIONAL MARINHO DE JOÃO VIEIRA E DE POILÃO	133
ÁREA MARINHA PROTEGIDA COMUNITÁRIA DAS ILHAS DE FORMOSA, NAGO E TCHEDIÁ (UROK)	139
Projeto financiado pela União Europeia - Bemba di Vida!	140
CIRCUITO PELO ARQUIPÉLAGO DOS BIJAGÓS	141
MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA	142
POSFÁCIO	152
PROJETOS DA ONGD “AFECTOS COM LETRAS” NA GUINÉ-BISSAU	154
AGRADECIMENTOS	157
NOTAS PESSOAIS	159

10 Euros | 6 560 CFA

COM O APOIO



WWW.FACEBOOK.COM/AFECTOSCOMLETRAS