

GUÍA TURÍSTICA
A DESCUBRIR
GUINEA-BISSAU

EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA





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

Es una asociación con el trabajo 100 % voluntario basada en Pombal, Portugal, y una delegación en Guinea-Bissau.

WWW.FACEBOOK.COM/AFECTOSCOMLETRAS

AYÚDANOS A AYUDAR



GUÍA TURÍSTICA

A DESCUBRIR GUINEA-BISSAU

JOANA BENZINHO I MARTA ROSA

Edición revisada y actualizada



PORTADA

Título: Guía Turística: A Descubrir Guinea-Bissau

Autoras: Joana Benzinho y Marta Rosa - Afectos com Letras - ONGD

Correo electrónico: afectoscomletras@gmail.com

Diseño y maquetación: Hugo Charrão

Ilustraciones: Jorge Mateus | Nuno Tavares

Revisión lingüística: António Domingos

Créditos de circuitos de bicicleta: Ignacio Morales | Chiara Guidetti

Foto de portada: Chiara Guidetti

Foto da contra capa: Stand Up Media/ Mike Marroquim

ISBN: 978-989-20-6252-5

Marzo de 2018

EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA

Todos los derechos reservados

© Unión Europea 2018

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

AYUDE A PROTEGER A LOS NIÑOS: ISEA RESPONSABLE EN SU VIAJE!

Guinea-Bissau adhirió a la Convención sobre los Derechos del Niño y **la explotación sexual infantil turística es sancionada por la ley**. El abuso sexual, incluyendo el turismo sexual infantil, tiene graves consecuencias emocionales, psicológicas, físicas y sociales para las víctimas. A largo plazo, sufren sentimientos de culpa, depresión, trauma y baja autoestima, y a menudo son estigmatizadas y excluidas del sistema educativo. El turismo sexual tiene un impacto muy negativo en la salud, en el bienestar y en las perspectivas futuras de los niños.

La explotación sexual comercial de los niños implica la compra y venta de niños menores de 18 años para fines sexuales. La explotación sexual de los niños en el turismo, el tráfico sexual infantil, la prostitución infantil y la pornografía infantil constituyen formas de este crimen. La explotación sexual comercial de niños en el turismo ocurre generalmente en hoteles o en otras infraestructuras de viajes. Así, es importante trabajar con operadores de turismo responsables, para que se eviten estos crímenes.

La Plataforma Internacional contra el turismo sexual infantil www.reportchildsextourism.eu ayuda a relatar la explotación sexual de niños en el contexto de viajes y turismo. A través de esta aplicación se pueden hacer denuncias en 19 países en apenas 3 clics. El proyecto **"Don't Look Away!"** es cofinanciado por la Unión Europea e integra a miembros de la red ECPAT International (www.ecpat.org) para promover nuevas formas de combatir la explotación sexual de los niños en el contexto de los viajes y del turismo.

TURISMO RESPONSABLE: ¡VIAJE CON RESPONSABILIDAD!

- Seleccione una agencia de viajes que se haya adherido al Código de Turismo para la Protección del Niño, y obtenga información sobre sus políticas de protección infantil, informes de casos potenciales y otras medidas de protección de los niños.
- Evite clubes nocturnos, bares, etc, si hay niños presentes.
- No se quede en hoteles donde se admiten menores en las habitaciones del hotel.
- No dé dinero a niños o vendedores de calle menores de edad; en su lugar, apoye a las organizaciones locales que trabajan en la protección de los niños.
- Pida siempre permiso antes de tomar fotografías de niños, y nunca los lleve a otro lugar sin supervisión y permiso.
- Si, **como turista, tiene sospechas de turismo sexual infantil, no desvíe la mirada, ¡denuncie!** Cada año, alrededor de 1,8 millones de niños son víctimas de explotación sexual comercial en todo el mundo. Algunos son traficados para la esclavitud sexual y millones de imágenes de abuso sexual infantil circulan diariamente en internet.

PREFACIO DUE

Las relaciones entre la Unión Europea y la República de Guinea-Bissau datan desde hace 1975, año en el que el país adhirió a la primera Convención de Lomé. A lo largo de más de 40 años de asociación para el desarrollo entre Guinea-Bissau y la Unión Europea, nos enorgullecemos, conjuntamente con nuestros 28 Estados Miembros, de haber implementado un diálogo continuo con nuestros socios nacionales, basado en un proyecto de paz, de democracia y de respeto por los derechos humanos, y siempre comprometidos en proporcionar apoyo a diversos sectores de interés común, con el objetivo de fomentar un desarrollo socio-económico sostenible y completo.

Guinea-Bissau es la cuna de un conjunto de tradiciones que nos interpelan en cada esquina y que nos sorprenden con sus idiosincrasias; que la enriquecen y la convierten tan especial a los ojos de quien la visita, aunque siga siendo muy desconocida del mundo globalizado en el que vivimos. El potencial turístico de este país, aún por conocer y explorar, esconde un riquísimo patrimonio, fruto de su localización geográfica privilegiada y de las características singulares de su flora y de su fauna y, también, de la diversidad étnica y cultural que contiene.

La primera edición del Guía Turística ha recogido una aceptación y un entusiasmo que nos han permitido pensar en cómo mejorarlo, aumentando su difusión a un público más amplio. Con esta segunda edición, elaborada una vez más en colaboración con la ONGD "Afectos com Letras" y con el apoyo de las embajadas de Portugal y de Francia en la República de Guinea-Bissau, así como del Ministerio del Turismo y Artesanía, pretendemos mejorar la anterior edición, para que sea de lectura más fácil. Para tal se han incluido mapas y gráficos, así como nuevas fotos, con el objetivo de dar a conocer al potencial visitante de Guinea-Bissau su excelencia natural, social y cultural, en un simple recorrido, que incluye una muestra de

proyectos financiados por la Unión Europea¹. Hemos intentado también incorporar algunas sugerencias de las operadoras turísticas locales e internacionales, y tuvimos el apoyo de un diseñador que ha mejorado la presentación general. Hemos querido incluir aún un personaje representativo de Guinea-Bissau, creada por un joven.

Creemos que esta publicación es una contribución importante para que todos puedan conocer Guinea-Bissau y disfrutar de sus riquezas más intrínsecas, sin interferir en lo que el país alberga de más precioso: un santuario de biodiversidad mundial que importa respetar y proteger.

Bissau, Marzo de 2018

5

Victor Madeira dos Santos

Embajador, Jefe de la Delegación de la Unión Europea
en la República de Guinea Bissau

¹ Para obtener más información sobre las actividades de la Unión Europea sobre Guinea-Bissau, consulte: eeas.europa.eu/delegations/guinea-bissau_pt

SENEGAL

CACHEU

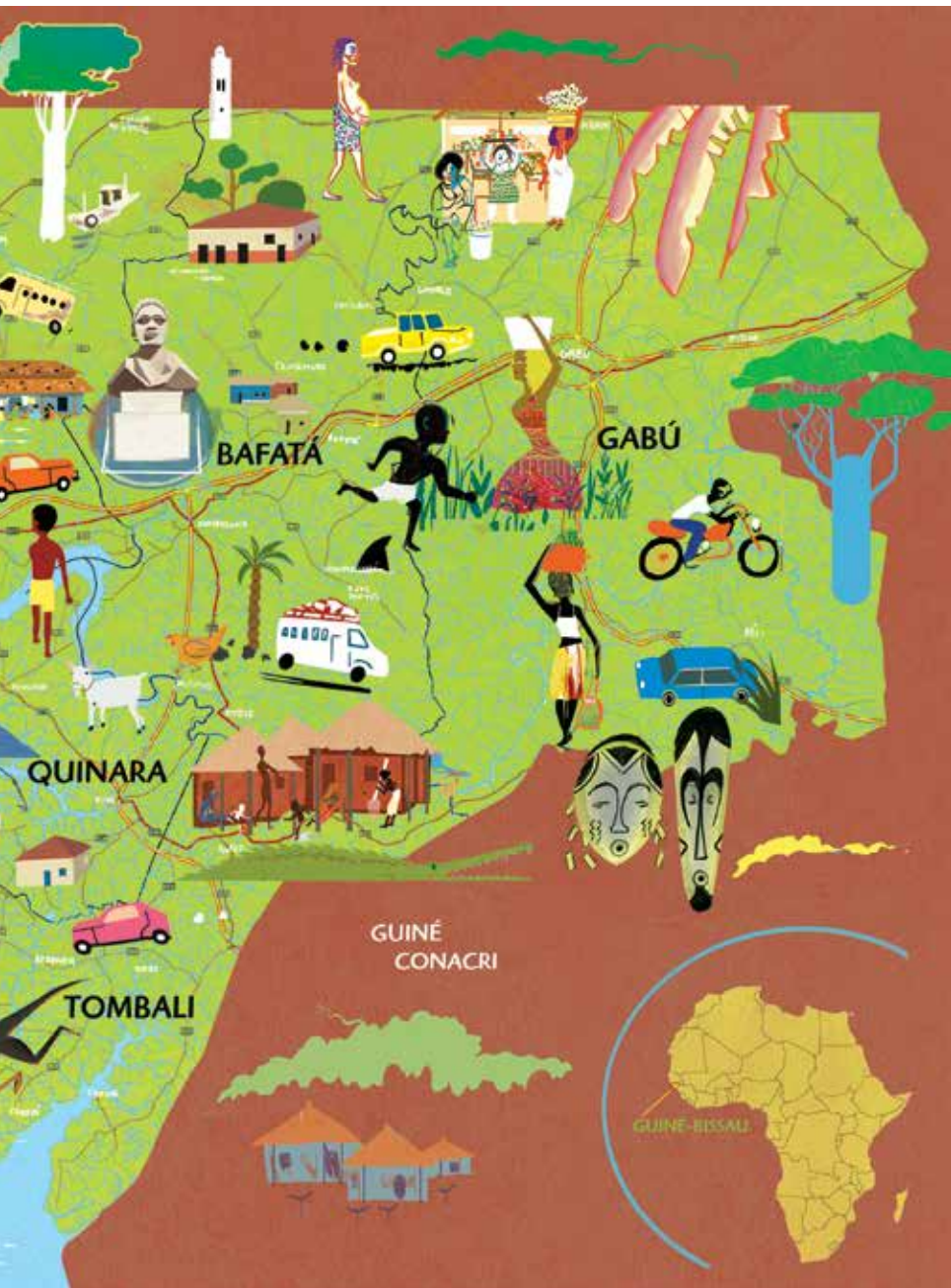
OIO

BISSAU

BIOMBO

BOLAMA
/BIJAGÓS





O QUE VER EN:

1 DÍA



MAUSOLEO DE AMÍLCAR CABRAL, BISSAU

© AFECTOS COM LETRAS



TEJEDOR DE PANO DE PENTE

© STAND UP MEDIA/ MIKE MARROQUIM

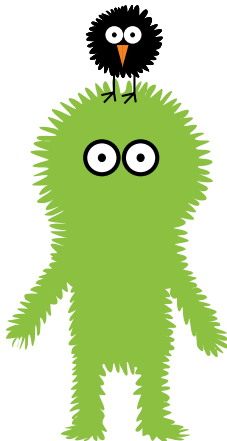


CACHEU

© INÉS MÁXIMO PESTANA

CIRCUITO HISTÓRICO Y CULTURAL

Ciudad de **Bissau**, Islote del Rey y los barrios en las afueras.



CIRCUITO POR EL ARTE Y TRADICIONES DE GUINEA

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

CIRCUITO HISTÓRICO Y CULTURAL

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



© AFECTOS COM LETRAS



© AFECTOS COM LETRAS

MERCADO DE BAFATÁ

CIRCUITO HISTÓRICO Y CULTURAL

Ciudad de **Bafatá** (ciudad de nacimiento de Amílcar Cabral), pasando por típico el pueblo de Tabatô, donde los habitantes construyen y tocan el Balafón, instrumento tradicional de la cultura Mandinga. Cómo ir: en coche desde Bissau a Bafatá (150 km) y luego hasta Tabatô, a una distancia de 10 km.



© AFECTOS COM LETRAS

SALTINHO

CIRCUITO POR LA NATURALEZA

Rápidos de **Saltinho** y de **Cussilinta**. Posibilidad de bañarse y disfrutar de un jacuzzi natural en el río Corubal. Cómo ir: en coche desde Bissau hasta Saltinho (175 km) y parada en Cussilinta en el regreso, que está a 15 km de Saltinho.



© AFECTOS COM LETRAS

MANGLARES DE CACHEU

CIRCUITO POR LA NATURALEZA

Visita al **Parque Natural de Tarrafes** (manglares) de Cacheu con paseo en barco a Santo Domingo o a una de las *tabancas* (poblaciones) más distantes. Cómo ir: en coche desde Bissau a Cacheu (100 km) y después en barco a motor, contratado por adelantado. Los horarios de los paseos dependen de las mareas.



2 DÍAS



© CHIARA GUIDETTI

LAGUNAS DE CUFADA

CIRCUITO POR LA NATURALEZA

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



© AFECTOS COM LETRAS

PLAYA DE VARELA

CIRCUITO POR LAS PLAYAS

Una visita a **Varela** permite conocer la playa más hermosa de la costa continental del país y la cultura de la etnia Felupe. Cómo ir: en coche (175 km desde Bissau), con 53 km de camino de tierra.



© AFECTOS COM LETRAS

CANTANHEZ

CIRCUITO HISTÓRICO Y NATURAL

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

10



3 DÍAS



© CHIARA GUIDETTI

KERÉ

CIRCUITO POR LA NATURALEZA

Islas de Keré, Carache y Caravela.

Cómo ir: salida de barco desde Ponta Biombo con días y horarios adaptables, a tratar con el responsable del Hotel Keré, propietario del barco.



BOLAMA

© CHIARA GUIDETTI

CIRCUITO HISTÓRICO

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



RUBANE

© AFECTOS COM LETRAS

CIRCUITO POR LA NATURALEZA Y TRADICIONES BIJAGÓS

Visita a la **Isla de Bubaque** con posibilidad de paseo hasta Rubane, Soga y Canhabaque en piraguas a motor o botes privados a contactar en el local. Cómo ir: en el barco que sale regularmente de Bissau. Horarios dependientes de las mareas, a consultar en el puerto en el día anterior a la salida.



ISLA DE ORANGO

© VALENTINA CIRELLI

CIRCUITO HISTÓRICO Y POR LA NATURALEZA

Isla de Orango, conocida por su población de hipopótamos anfibios y visita al mausoleo de la Reina Okinka Pampa, que ha gobernado los Bijagós hasta 1923, año de su muerte, y que es venerada en todo el Archipiélago. Cómo ir: viaje en barco hasta Orango, a tratar en el IBAP (Instituto de Biodiversidad y Áreas Protegidas), con el Orango Parque Hotel o con una agencia de viajes.



1 SEMANA O MÁS



BUBAQUE

© AFECTOS COM LETRAS

ITINERARIO DE LAS ISLAS

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

CIRCUITOS DE BICICLETA

UNA FORMA DIFERENTE DE CONOCER A GUINEA-BISSAU.

"Branco...Branco! Branco peelé, Branco Mindjer... ! Branco patim bicicleta bo!"

Son las palabras más oídas por los ciclistas que se aventuran por Guinea-Bissau.

La bicicleta es un medio de transporte amigo de la naturaleza y de las comunidades que, aunque usen bicicletas para transportarse, raramente ven pasar turistas en las *Tabancas*.

Guinea-Bissau es un país relativamente seguro y los turistas pueden aprovechar un medio como la bicicleta para conocer de cerca el país, sin temores. Precauciones: evitar Bissau, pues que en la capital el tráfico es intenso y peligroso. Siempre llevar casco. En general, en los caminos indicados hay siempre Contenedores o *Tabancas* donde comprar agua, aunque sea aconsejable hacerse acompañar de una buena cantidad, pues el calor es fuerte y hay un mayor riesgo de deshidratación, aún más para quien no está acostumbrado a los climas tropicales, húmidos y calientes.

Los caminos que a continuación se describen han sido testados por personas nativas de Bissau, deportistas amadores y ciclistas no profesionales; así, no son adecuados para niveles medios de preparación. El tiempo del trayecto y la velocidad son simplemente indicativos.



NÍVEL INICIADO

ISLA DE BUBAQUE: BUBAQUE - PLAYA DE BRUCE

Distancia: 15 km

Altitud recorrida: 32 m

Tiempo: 0h40

Velocidad media: 22,7 km/h

La isla de Bubaque no tiene muchas opciones para desplazarse; por lo tanto, la bicicleta es una opción relajante para llegar a la playa de Bruce, saliendo de Bubaque, en el lado opuesto de la isla. Normalmente, las bicicletas pueden ser alquiladas directamente en los establecimientos hoteleros. Es aconsejable solicitarlas en el día anterior y verificar el estado de las bicicletas antes de salir.

Se recomienda salir antes de las 10h de la mañana y volver después de las 16h, de manera a no pedalear en las horas de mayor calor.

El camino es sencillo y está bien señalado, pues es la única carretera transitable que llega a la playa de Bruce. Pasando entre carpas comerciales y comunidades, es posible el encuentro con animales, como monos, y la visualización de grandes árboles sagradas.



SALIENDO DE BISSAU: HOSPITAL SIMÃO MENDES - CAMINO DE NHACRA

Distancia: 23 km
Altitud recorrida: 65 m
Tiempo: 1h30
Velocidad media: 14 km/h

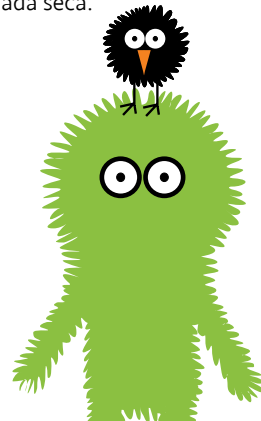
Ruta perfecta para un paseo por la tarde, como dice la música del cantor guineano Binham “*salir y relajar después de un día duro de trabajo*” (Um dia de tarde cabeza quente n’sai pa dai um passeio...). Dejando el Hospital Nacional Simão Mendes en dirección a Bissau Viejo, girar a la izquierda justo después del Hospital, pasar por la empresa Mavegro, pasar por delante de la Embajada de Turquía y después a la derecha por la calle Afripisca entrar en la nueva carretera del puerto y seguir por 5,5 km hasta la rotonda de Antula. En esta pequeña rotonda, tome la primera salida a la derecha, y por una carretera de tierra se llega a un brazo del río Geba que nos impide el pasaje. Aquí, Las fluctuaciones de las mareas son espectaculares, así que merece una visita en días diferentes para ver cómo cambia el paisaje. Desde la rotonda de Antula, se topa primero el barrio Antula- Bono, para enseguida pasar por plantaciones de anacardo y, finalmente, llegar a una pequeña bolanha. Se puede recorrer este camino durante todo el año, aunque la bolanha pueda presentarse en algunas zonas con lama.



BISSAU: VUELTA A BISSAU

Distancia: 25 km
Altitud recorrida: 142 m
Tiempo: 1h40 | Velocidad media: 15,5 km/h

Recorrer Bissau, pasando por los barrios internos y por la nueva cintura externa de la ciudad. Saliendo del puerto por las bolanhas, donde está ahora siendo construida la nueva autopista, hasta Safim, pasando por Antula y São Paulo, se aprecian grandes bolanhas y una nueva pista de asfalto que es fácil de transitar. Después de un camino de 11,5 km se llega al cruce con la avenida principal del aeropuerto, la cual se atraviesa y se entra en los barrios internos, de calles sin asfalto que parecen caminos peatonales; la última parte atraviesa el barrio de Cuntum Madina y sus bolanhas, llegando al Alto Bandim y pasando por el estadio 24 de Setembro, también por una carretera sencilla, en la temporada seca.





PARQUE NACIONAL DE CANTANHEZ: GUILLEDJE - IEMBERÉM

Distancia: 34 km
Altitud recorrida: 232 m
Tiempo: 2h | Velocidad media 16,8 km/h

Saliendo de Guiledje se encuentra el antiguo cuartel portugués del período colonial, que es hoy un museo. Continuando el camino en línea recta, atravesando algunas *tabancas* en la dirección Faro-Silacunda, se ve una placa que indica "Cantanhez 18 km", girando a la izquierda. ¡El camino no es claro por entre las casas, pero los habitantes ayudan! A partir de aquí, entramos en plantaciones de anacardo intercaladas con selva y, en época seca, partes con arena. Se pasa por la Missão São Francisco de Mato para después llegar a la carretera principal que se había quedado para tras en Faro-Silacunda. En el cruce, se gira para la izquierda y, sin salir de la carretera principal, se llega a Iemberem. Contrariamente a las otras rutas descritas en esta guía, esta presenta algunas dificultades adicionales en virtud del mal estado de la carretera y de sus altos y bajos, que exigen un poco más del punto de vista físico. Durante la estación de las lluvias hay áreas con lama, así que es mejor evitarla.



BIOMBO: QUINHAMEL - PONTA BIOMBO - QUINHAMEL

Distancia: 45 km
Altitud recorrida: 173 m
Tiempo: 2h50 | Velocidad media: 16 km/h

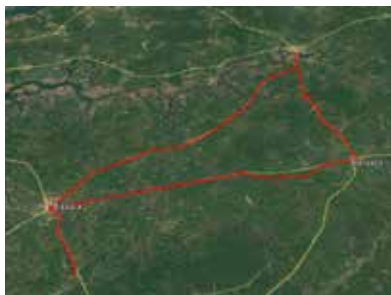
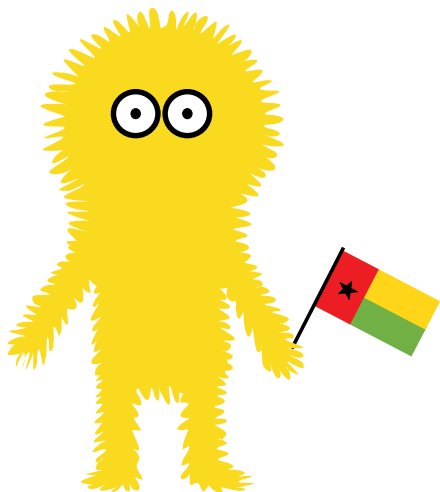
Al término de la carretera asfaltada después de Quinhamel, el ciclista puede explorar el Reino Pepel, el llamado "Chão de Pepel" y el Reino de Tôr. Un camino muy variado y recorrido por decenas de "poilões", árboles sagrados de los diferentes reinos. En la última *tabanca* hay una tienda que vende agua y bebidas; también es posible encontrar pequeños mercados con frutas y mancarra o anacardo, dependiendo de la temporada. Después de una parte con más sombra se desemboca en la playita de Biombo, un farol portugués anunciando la tierra a los barcos y delfines apareciendo en el mar. También puede ser interesante el recorrido Bissau-Quinhamel, agradable y más sencillo, que es totalmente en asfalto.



SALLENDO DE BISSAU: BISSAU - PONTA VICENTE

Distancia: 55 km
Altitud recorrida: 256 m
Tiempo: 3h30 | Velocidad media 15,7 km/h

Saliendo en Bissauzinho de la carretera de asfalto que va para Quinhamel por una pista roja en el lado derecho, el ciclista recorre diferentes caminos alrededor de una zona entre bolanhas y brazos del río Mansoa. En la época seca, antes de la campaña del anacardo, las comunidades se dedican a la producción de sal; la tierra de los arrozales es filtrada y hervida dejando evaporar el agua para producir así la sal de la tierra.



DOS DÍAS HACIA EL NORTE: EMBUNHE - BISSORÃ - FARIM - DJALICUNDA - MANSABÁ - BISSORÃ - EMBUNHE

Distancia: 115 km
Altitud recorrida: 692 m
Tiempo: 7h (em dois dias)
Velocidad media 16,8 km/h

Recorrido de dos días, con hospedaje en el centro Kafo de Djalicunda, a pocos kilómetros de Farim. Los dos recorridos prevén subidas y bajadas algo difíciles, y partes arenosas; se recorren paisajes diferentes, entre *tabancas* y pequeñas cabañas aisladas; es posible ver grandes campos llenos de árboles como mangueras, cabaceras y algunas especies de árboles portuguesas, allí plantadas en el periodo colonial y muy agradables para los ciclistas por la sombra producida, y aún palmeras y otras especies. Se pueden encontrar ratones palmistas (parecidos con ardillas), pájaros, monos y aún se puede ver un camello, llegado al sector de Bissorã aparentemente como regalo de Libia a la ciudad.

UN RETRATO DE GUINEA-BISSAU



DE LOS ORÍGENES DEL PAÍS HASTA LA ACTUALIDAD

Los primeros vestigios de presencia humana en Guinea-Bissau datan de hace 200.000 años antes de Cristo, pero los registros históricos más evidentes empiezan en el tercer milenio a.C. con la llegada de los pueblos del desierto del Sahara, antepasados de los actuales grupos étnicos del litoral y de las islas de Guinea-Bissau. En el siglo IV a.C. fue fundado el imperio de Ghana, que duró hasta el siglo XI, cuando los Almorávides tomaron Kumbi-Saleh, la capital de Ghana. Es entonces que los pueblos Naulus y Ladurnas llegan a Guinea-Bissau, dónde dominaba el pueblo Mandinga, perteneciente al Reino de Gabú, ubicado entre la región noreste de Guinea-Bissau y la región de Casamansa. El Reino de Gabú, a su vez, era vasallo del Imperio de Malí (1230 a 1546), un Estado rico y suntuoso que se extendía desde la Región del Río Senegal hasta el Alto Níger. La llegada de los portugueses en Guinea-Bissau tuvo lugar entre 1445 y 1447 y se atribuye a Nuno Tristão, que posiblemente murió en una de estas primeras luchas, en un ataque cometido por las tribus locales en el río Geba. Otros historiadores la atribuyen a Álvaro Fernandes que, en la misma época, habrá llegado a la playa de Varela. La presencia portuguesa en el territorio empieza en 1588 en la ciudad de Cacheu, en esos tiempos bajo administración del archipiélago de Cabo Verde. Esta zona era conocida por su puerto de aguas profundas, ideal

para el transporte marítimo de oro, marfil, especias y esclavos. Además de los comerciantes portugueses y de Cabo Verde, Cacheu fue el hogar de los portugueses “lanzados” (aventureros) y de los “degredados” (condenados al exilio). Las ocupaciones portuguesas siguientes, en las que también se crearon “feitorias” (casas mercantiles en aquella época) con fines comerciales, son posteriores a 1640 y fueron siempre erigidas a partir de los ríos: Casamansa, São Domingos, Farim, Bissau y, más tarde, Bolama y Bafatá. En 1753 los portugueses crearon la Capitanía de Bissau. Los ingleses lograron, a su vez, establecerse en 1792 en Bolama, una isla del Archipiélago de Bijagós más cerca del territorio continental de Guinea.

En 1879 se procede a la separación administrativa de Cabo Verde y se constituye una otra colonia de Portugal, la Guinea Portuguesa, que tuvo su primera capital en Bolama. Después de la Conferencia de Berlín (1884 - 1885), en la que Portugal presentó el fallado Mapa Rosado (Mapa Cor-de-Rosa), este país se apresuró a poblar Guinea-Bissau y a dedicarse a la agricultura, pero no antes de la resistencia de la población, con luchas sangrientas. En 1936 tiene lugar la última gran revuelta, conocida como la revuelta de los Bijagós de Canhabaque. Entonces, la población de Guinea se vio obligada a

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

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

la independencia de la República de Guinea-Bissau en la deliberación de la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 17 de septiembre de 1974. La independiente Guinea-Bissau empieza su camino, con algunos avances y muchos retrocesos, teniendo como primer presidente a Luís Cabral, el hermano del líder del PAIGC asesinado en 1973, Amílcar Cabral. Los primeros años posteriores a la independencia son muy agitados, registrándose hasta 1979 el fusilamiento de ex Comandos africanos y de ciudadanos conectados con el Partido FLING, así como un intento del presidente para implementar un gobierno de inspiración socialista, un proyecto Unitario de Guinea-Bissau y de Cabo Verde, que termina abruptamente en 1980 con un golpe de Estado perpetrado por el Primer Ministro, Nino Vieira, que asume el liderazgo del país.

En 1986 se da un nuevo intento de golpe de estado, esta vez encabezado por el Vice-Presidente del Consejo de la Revolución, por el Fiscal General de la República y varios Oficiales Superiores de las Fuerzas Armadas que terminan detenidos, y algunos de ellos fusilados, en lo que llegó a ser conocido como el "caso 17 de octubre". El régimen multipartidista llega en 1991 y en 1994 se consuman las primeras elecciones libres en Guinea-Bissau, con la victoria del PAIGC y de Nino Vieira para la Presidencia, con una mayoría absoluta. En 1997, Guinea-Bissau se integra a la Unión Económica y Monetaria del Oeste Africano (UEMOA) y adopta el Franco CFA como moneda nacional, en sustitución del Peso. El país es también miembro de la Comunidad Económica de Estados de África Occidental desde 1975.



BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL, BISSAU

© AFECTOS COMLETRAS

El año 1998 marca el inicio de un período muy conturbado y de malas memorias para Guinea-Bissau - una guerra civil entre el gobierno elegido democráticamente y una auto intitulada "Junta Militar", basada en rivalidades y luchas para controlar el poder en el PAIGC. Esta guerra, que duró alrededor de 11 meses, devastó las infraestructuras, la economía, la sociedad, las familias y cobró muchas vidas. La destrucción del tejido económico y social tuvo consecuencias catastróficas para el país que perduran hasta la actualidad. La guerra civil termina en 1999 con la renuncia de Nino Vieira de sus funciones y la asunción de funciones interinas por parte del Presidente de la Asamblea Nacional, Malam Bacai Sanhá. Entre las elecciones de 2000 - en las que Kumba Ialá fue elegido Presidente de la República - y el año 2015, el país experimentó periodos políticos y militares de cierta tensión que se traducen en dos golpes de Estado (2003 y 2012), ocho Presidentes de la República (uno

de ellos asesinado en 2010) y dieciocho Primeros Ministros.

Hablar de la historia reciente de Guinea-Bissau y de sus 44 años de independencia es, en realidad, hablar de un Estado con algunas dificultades en su consolidación, resultado de los golpes sucesivos y los conflictos causadores de inestabilidad política y que se materializa en una economía débil y una sociedad aminorada por años de falta de paz y de perspectivas de futuro. Sin embargo, se señala que estos conflictos políticos y militares no se replican en la sociedad guineana, que es tranquila y muy hospitalaria, recibiendo todo el que llega allí con una sonrisa y un brillo en los ojos que nos marca para siempre. Por esto, hablar de la historia de Guinea-Bissau es también hablar de sus gentes y de su generosidad, su riqueza étnica, su diversidad cultural, su enorme potencial turístico y de las bellezas naturales que se encuentran de norte a sur del país y que sin duda justifican una visita..



UROK

© BEMBA DIVIDA

GEOGRAFÍA

La República de Guinea-Bissau está ubicada en África Occidental, entre Senegal (en el norte), Guinea-Conakry (a este y sur) y el Océano Atlántico (a oeste). Está constituida por una parte continental y otra insular, el Archipiélago de Bijagós, con cerca de noventa islas, de las que sólo diecisiete están habitadas. Ocupa una extensión de aproximadamente 36.125 Km². Gracias al bajo nivel mediano con relación a las aguas del mar y a la amplia red de rías y valles, cerca de 1/3 de su territorio queda inundado en la época de las lluvias, entre mediados de mayo y octubre. El país tiene ocho ríos principales: el Río

Mansôa, el Río Cacheu, el Río Tombali, el Río Cumbijã, el Río Buba, el Río Geba, el Río Corubal y el Río Cacine.

CLIMA

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

DIVISIÓN ADMINISTRATIVA DEL TERRITORIO

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

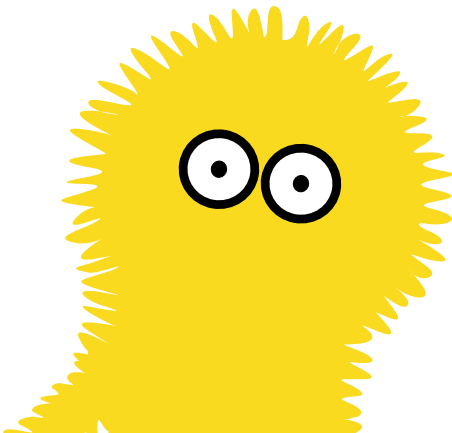
20

DEMOGRAFÍA

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

ETNIAS

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



USOS Y COSTUMBRES SOCIALES

En la sociedad guineana, a pesar del poder central y local tener contornos clásicos, el poder Regulado - modo de poder tradicional ejercido por los herederos de los reinos pre coloniales - representa el poder en los distintos grupos étnicos. El **Régulo** es el órgano máximo en una comunidad local que opera independientemente del Estado y está encargado de las materias de administración territorial, del arbitraje en asuntos sociales o de la división de terrenos, y incluso actúa en el campo judicial. También ejerce un papel crucial en la regulación social y le cabe, por ejemplo en el contexto de la etnia Manjaca, determinar el inicio y el final de la cosecha de todos los ciudadanos de la región subordinados a su poder, seguido por una serie de rituales pre-establecidos. En los grupos étnicos islamizados el Régulo fue sustituido, de alguna manera, por las autoridades religiosas. El enorme respeto por los mayores atraviesa todas las etnias y el concepto de familia y solidaridad es bastante alargado, siempre con espacio para acoger uno, dos o tres más en la casa, en caso de muerte del familiar que les aseguraba el alimento. Los momentos clave de la vida social guineana, como los nacimientos, bodas, funerales, ceremonias de iniciación de los jóvenes o el comienzo de la temporada de cosecha se marcan por ceremonias llenas de significado y que se diferencian entre las diferentes etnias. El **Fanado**, ritual de iniciación a la edad adulta, es practicado por los niños (incluye, entre otras cosas, la circuncisión) y por las niñas (en algunos casos, la práctica de la escisión, criminalizada en Guinea-Bissau desde 2011) y se lleva

a cabo por variadas etnias, con variedad de edades entre los intervinientes, de periodicidad y de duración. Con el Fanado, estos jóvenes toman conciencia de su papel social y de su personalidad, pasando un período en el bosque o matorral en el caso de algunos grupos étnicos, y cumpliendo una serie de ceremonias envueltas en gran secreto, de las que no deben hablar cuando regresan y asumen su nuevo papel en la sociedad.

El **matrimonio** es un momento de gran alegría, con tradiciones que varían entre las etnias. En la sociedad guineana la poligamia es practicada por algunos grupos étnicos y los matrimonios acordados entre las familias son también habituales.

Por ejemplo, entre los Balantas el matrimonio es acordado y hay lugar al pago de una dote matrimonial, por lo general con la entrega de una determinada cantidad de ganado. Sin embargo, aún se verifica, en cierto sentido, la preferencia por los matrimonios dentro del mismo grupo étnico, aunque la fusión es una realidad cada día más presente, sobre todo en la capital Bissau, donde se concentra la mayor parte de la población y donde la multiplicidad étnica que habita el mismo espacio es enorme. Para los animistas la muerte representa una prolongación de la vida y el funeral es un momento de alegría y motivo de celebración cuando el muerto tuvo una larga vida. La vida es el resultado de un equilibrio entre fuerzas materiales y espirituales que cuando se perturban se manifiestan en enfermedades, muertes prematuras e incluso desgracias para las comunidades locales. Si el fallecido era una buena

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

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

IDIOMA

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

RELIGIONES

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



CARACTERÍSTICAS ECONÓMICAS

La Guinea-Bissau se encuentra en la posición 178 de un total de 188 países, según el Informe para el Desarrollo Humano del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo de 2016. Aproximadamente el 48,9% de la población vive en la pobreza extrema, con menos de \$1,25 dólares al día. La tasa de inflación se sitúa alrededor del 9,4% y la tasa de alfabetización es de sólo 43,7%. El desempleo se sitúa en unos 10,5%, pero muchos de estos empleados se encuentran en situación de subempleo en las actividades primarias, que representan el 82% de la fuerza laboral, mientras que los restantes 18% se dedican a los sectores secundario y terciario. Guinea-Bissau está económicamente dependiente de la exportación de nueces de anacardo, que representa más del 90% de las exportaciones, más del 60% del PIB y cerca del 17% de los ingresos del estado. Los árboles de anacardo dominan el paisaje del país, catapultando Guinea-Bissau para la posición de 9º mayor productor de nueces de anacardo. Las plantaciones de mancarra (cacahuete), arroz y maíz tienen un papel muy importante en la agricultura de subsistencia de las familias. La pesca es la segunda mayor fuente de ingreso que el país tiene, ya que dispone de notables recursos marinos, en aguas consideradas las más ricas de África Occidental. La actividad industrial es prácticamente inexistente, con una pequeña industria de transformación de productos agrícolas. El país no tiene tradición en el sector extractivo, apenas existiendo la explotación de materiales inertes para la construcción y para obras de carreteras en varios lugares; se ha confirmado la

existencia de importantes depósitos de bauxita en Boé y de fosfatos en Farim, y hay perspectivas favorables en respecto al petróleo en alta mar (offshore); en los últimos años se han explotado “arenas pesadas” en el litoral de Varela. Guinea-Bissau también es poseedora de un gran potencial turístico, centrado en las islas Bijagós y en un sistema de parques nacionales que cubren el 23,7% de su territorio.

FAUNA

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

(*Cecropis abyssinica*) y la collalba (*Oenanthe heuglini*). En Guinea-Bissau existen también cerca de 230 especies de peces, crustáceos y moluscos, 10 especies de murciélagos y cerca de 85 reptiles distintos, en particular el coco-

drilo (*Crocodylus niloticus*), el cocodrilo enano (*Osteolaemus tetraspis*), 46 tipos de serpientes y variadas tortugas marinas: la tortuga-verde (*Chelonia mydas*), la tortuga carey (*Eretmochelys imbricata*), la tortuga olivácea (*Lepidochelys olivacea*), la tortuga común (*Caretta caretta*) o la tortuga laúd (*Dermochelys coriacea*). Están identificados variados roedores se en este país, incluyendo la ardilla voladora (*Finisuscirus becofyi*) y varias especies carnívoras como la hiena manchada (*Crocuta crocuta*). Entre los mamíferos marinos se destacan los delfines (*Sousa teuzil* y *Tursiops truncatus*), las nutrias (*Aonyx capensis*) y los manatíes, en peligro de extinción (*Trichechus senegalensis*). En lo que se refiere a los animales con casco, se destaca el hipopótamo (*Hippopotamus amphibius*) y varias especies de gacelas y antílopes. Guinea-Bissau tiene también dos especies de pangolines y varios primates, como el chimpancé (*Pan Troglodytes*), el mono verde (*Chlorocebus sabaues*), el colobo de cola blanca (*Colobus polykomos*), el colobo blanco y negro (*Colobus polykomos polykomos*) y el mono bijagó o mono cercopiteco de nariz blanca (*Cercopithecus nictitans*), estos dos últimos considerados raros.

FLORA

La diversidad de flora está adaptada a la caracterización geográfica y del suelo. Las florestas constituyen una real barrera contra el fenómeno de la desertificación, la degradación de los suelos y la sedimentación de las cuencas hidrográficas, apoyan la agricultura y producen madera, leña, carbón de leña, caza y productos forestales no mader-

bles como la miel, frutas, raíces, tubérculos, hierbas medicinales, vino y aceite de palma y muchos otros recursos que son esenciales en Guinea-Bissau. Sin embargo, la presión demográfica, los cambios climáticos, la intervención humana con quemas, la extracción masiva de maderas consideradas nobles, el monocultivo de *mancarra* (cacahuete), el arroz y el anacardo vienen modificando la flora (y la fauna) de Guinea-Bissau. En el país se observan diversos tipos de paisaje muy diferentes. A lo largo de los ríos se observan los manglares que pueden ir hasta los 10 metros (mangle alto o *Rhizophora*) y otros llegando a 5 metros (mangle bajo o *Avicennia*). Existen también las zonas de campos de arroz, de "tannes", de floresta subhúmeda, de floresta de transición, la floresta secundaria o degradada, las florestas secas y las sabanas. En las zonas de "tannes", áreas con lodos y arena antes del manglar o tarrafe, el suelo es prácticamente estéril ya que son secas y están saturadas de sal. Sólo unas pocas plantas y hierbas tolerantes al sodio pueden resistir en estas condiciones. En el sur del país, debido a la mayor humildad, predominan las bolanhas (campos de cultivo de arroz). Aquí, especialmente en las regiones de Tombali y Quinara y en algunas Islas del Archipiélago de Bijagós, encontramos la floresta subhúmeda con vegetación variada: árboles grandes, de 30 y 40 metros de altura - en particular el "Pó de miséria" (*Anisophylla lamina*), el "Polon" (*Ceiba pentandra*) y el "pó de bitcho amarelo" (*Chlorophora regia*) - árboles entre los 20 y 30 metros, arbustos e incluso lianas. Las florestas de transición, tal y como el nombre indica, hacen frontera



© IBAP

entre la floresta subhúmeda y las florestas secas y semi secas, especialmente en la región de Gabú y en el litoral, dominada por "poilões" (*Ceiba pentandra*). Las florestas secas y semi secas en las zonas centro-norte y centro-sur del país presentan arbustos, lianas y árboles entre los 20 y los 30 metros. Las especies que aquí dominan son el "Pó de conta" (*Azizelia africana*), la Palma Africana de Aceite (*Elaeis guineensis*), el "Manconde" (*Erythrophloeum guineensis*), el "Bissilon" (*Khaya senegalensis*), el "Pó de sangue" (*Pterocarpus erinaceus*) y el "Pó de carvão" (*Prosopis africana*). Las florestas secundarias o degradadas son producto de la acción humana, estando expuestas a quemadas, barbechos y plantaciones de árboles de fruta, como en el caso de los grandes monocultivos de árboles de anacardo, predominantes en las regiones de Biombo, Cacheu y Oio. El paisaje de estas regiones es también caracterizado por la producción de arroz en seco, arroz "m'pampam". A noroeste encontramos variadas Palmas (*Elaeis guineensis*) y "cibe" (*Borassus aethiopicum*), un tronco de palma muy codi-

ciado en la construcción de viviendas. La zona de sabana ubicada en el litoral es poco densa, con arbustos hasta los 2 metros y "Karite" (*Butyrospermum parkii*), "Pó de incenso" (*Daniella Olive-ri*) o la palma de aceite (*Elaeis guineensis*). Existe también la zona de sabana herbácea húmeda, en el interior del país, caracterizada por su casi inexistencia de árboles, a excepción de algunas palmas y del "cibe" (*Borassus aethiopicum*). Se utilizan especialmente para el pastoreo y el cultivo del arroz en "bolanhas de lala". Las plantas en Guinea-Bissau, como todos sus elementos naturales, tienen una importancia extrema no sólo como materia prima y medio de subsistencia, pero también en sus propias manifestaciones culturales y en la medicina tradicional. La literatura científica calcula la existencia de cerca de 900 plantas diferentes en Guinea-Bissau, de las cuales unas 128 se utilizan en remedios tradicionales, 76 son consumidas por el hombre y 86 se utilizan en el pastoreo y producción de productos de artesanía.

GASTRONOMÍA

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

Las ostras de raíz o de roca son abundantes en Guinea-Bissau e invitan a relajantes reuniones bajo el mango. Los camarones de Farim es otro manjar que no debe perderse. La lima, el chile, el aceite de palma o el caldo de mancarra (cacahuets) están omnipresentes en la cocina guineana, caracterizada por sabores intensos y picantes. Acompañando el "Mafé" - plato compuesto de salsas y caldos de carne, mariscos o pescado - está invariablemente el arroz. Los pescados como la Bica (breca) se aprecian grandemente y se suelen comer a la parrilla con una salsa hecha a base de cebolla, limón y chile. ¡Y, por supuesto, con arroz!

26

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

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

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

PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA

Título:	ÁREAS PROTEGIDAS Y RESILIENCIA A LOS CAMBIOS CLIMÁTICOS
Parcero implementador:	Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas (IBAP)
Contribución UE:	3 900 000 EUR
Período:	2016 - 2020
Región:	Nacional, con enfoque en las Áreas Protegidas en Quinara, Tom-bali, Gabú, Bafatá, Cacheu, Bolama-Bijagós.
Descripción:	<p>La gestión de las Áreas Protegidas de Guinea-Bissau, que contabilizan alrededor del 26% del territorio, está bajo tutela del IBAP. La Unión Europea apoya el refuerzo de las capacidades nacionales para gestionar las Áreas Protegidas y combatir su deforestación y degradación forestal. Entre otros, se prevé: apoyar el Secretariado de Cambios Climáticos y sus capacidades técnicas; desarrollar el control comunitario de los bosques; promover actividades que reducen la presión sobre los recursos forestales, contribuyendo para generar beneficios para la población y el medioambiente; y vigilar la deforestación en las áreas protegidas.</p> <p>Más informaciones: www.ibapgibissau.org</p>

27

Título:	Gestión Transparente – Recursos Sostenibles: Proyecto de Refuerzo de Capacidades de la Sociedad Civil para la monitorización de la gestión de los Recursos Naturales en Guinea-Bissau
Parcero implementador:	Tiniguena – Esta Terra é Nossa!
Contribución UE:	200 000 EUR
Período:	2016 - 2017
Región:	Nacional, con enfoque en las regiones de Bafatá, Cacheu, Oio, Quinara, Gabú y archipiélago Bolama-Bijagós
Descripción:	<p>El proyecto contribuye para mejorar la transparencia y la rendición de cuentas en la gestión de los recursos naturales del país (bosques, minas y pescas). Para el efecto, refuerza las capacidades de los ciudadanos y de las organizaciones de la sociedad civil para supervisar la implementación de las políticas públicas y denunciar las prácticas abusivas, promoviendo el ejercicio de una ciudadanía activa en la gestión de la exploración de los recursos naturales.</p> <p>Más informaciones: www.tinigenagb.org</p>

DESPORTES

El **fútbol** es el deporte rey en Guinea-Bissau y los equipos más conocidos son el Sport Benfica e Bissau y el Sporting Clube de Bissau. Son varios los futbolistas guineanos que juegan en

equipos internacionales...Guinea-Bissau también ha tenido cierto protagonismo internacional en las modalidades de **judo** y **lucha libre**.

CULTURA

Guinea-Bissau tiene un patrimonio cultural muy rico y diverso, con multitud de ritmos, instrumentos musicales, bailes y expresiones culturales. El **folclor** guineano es muy rico y muy variable entre los distintos grupos étnicos, no sólo por el modo de expresión corporal, como por los trajes, sonidos y instrumentos que acompañan esta riquísima manifestación cultural que está muy presente en la vida cotidiana guineana, como en días de festividades, funerales o en ceremonias de iniciación como el Fanado. El grupo "Os Netos do Bandim" nos permite con sus actuaciones hacer un viaje por la gran diversidad del folclor de las etnias del país. El Festival Cultural de Cacheu, que se realiza todos los años en noviembre, junta en un mismo evento actuaciones de folclor tradicional y expresiones artísticas más modernas.

El **arte** en Guinea-Bissau es muy importante por el papel que desempeña en la religión y en los ritos animistas, con una estrecha relación con lo sobrenatural, ya que permite la comunicación con los Irās (espíritus) y con los antepasados. El arte guineano más valioso y raro es el arte Bijagó, pero las etnias Nalu, Papel y Manjaca también son conocidas por sus esculturas. Estas esculturas son generalmente máscaras de animales (como tiburones, toros, vacas, hipopótamos) y se utilizan durante los ritos y bailes tradicionales. La ces-

tería, los paños de telar (pano de pente – paño de telar de peine) y teñidos, o la alfarería son también algunas de las manifestaciones culturales típicas de Guinea-Bissau.

La **música** es parte de la vida cotidiana en Guinea-Bissau y está muy presente en los momentos difíciles de la cosecha, en los momentos de ocio, o en ceremonias como bodas, de iniciación, bautizos o funerales. El género de música más conocido en Guinea-Bissau es el Gumbé, una mezcla de diferentes estilos musicales, que se puede escuchar en varios festivales de música. El más conocido es el Festival de Bubaque, que tiene lugar en el fin de semana de la Pascua en Bubaque, Archipiélago de Bijagós, y que reúne a los mejores músicos de la actualidad. El músico de mayor referencia en Guinea-Bissau, por ser un símbolo de resistencia al colonialismo y autor de los poemas musicalizados más conocidos, es José Carlos Schwartz, ya fallecido. En el panorama musical contemporáneo destacamos los Super Mama Djombo, *Tabanca* Djaz, Dulce Neves, Bidinte, Issabary, Justino Delgado, Kaba Mané, Ramiro Naka, Zé Manel, Karyna Gomes, Eneida Marta, Klim Mota, Atanásio Atchúen, Binhan Quimor, Charbel Pinto, Iragrett Tavares, Manecas Costa, Miguelinho Nsimba, Demba Baldé o Patche di Rima. Destacamos tres instrumentos musicales típicos de

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

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

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

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

GUINEA-BISSAU A LO LARGO DEL AÑO: FIESTAS Y EVENTOS IMPORTANTES

ENERO:

- 01 – Año Nuevo
 - 20 – Día de los Héroes Nacionales
 - 23 – Día de los Combatientes
 - 30 – Día de la mujer guineana | Día de la muerte de Títina Silá, heroína de la lucha por la independencia
-

FEBRERO:

Fecha **móv** – Carnaval

MARZO:

08 – Día de la Mujer

MARZO/ABRIL:

Fecha **móv** – Pascua

MAYO:

01 – Día del Trabajador

JUNIO/JULIO:

Fecha **móv** – Fin del Ramadán (Eid al Fitr)

AGOSTO:

03 – Día de la Masacre de Pidjiguiti
Día de los Mártires del Colonialismo

SETIEMBRE:

24 – Día Nacional / Celebración del Día de la Independencia

SETIEMBRE/ OCTUBRE:

Fecha **móv** – Il Tabaski (Eid al-Adha)

NOVIEMBRE:

01 – Día de Finados

DICIEMBRE:

25 – Navidade

GUINEA-BISSAU POR REGIÓN Y SECTORES



BISSAU

CAPITAL DEL PAÍS



Capital del país y del Sector Autónomo de Bissau, es la más grande ciudad de Guinea-Bissau. Ubicada en el estuario del río Geba, en el oeste, Bissau es una ciudad rodeada de bolanhas, y el punto más alto está a 39 metros. El 15 de marzo de 1692, la Capitanía de Bissau fue fundada por los portugueses, subordinada a Cacheu, y se extinguió en 1707, cuando se lleva a cabo la demolición de la fortificación que estaba en construcción. En 1765 empezó la construcción de la Fortaleza de Amura, en el sitio del proyecto anterior, y Bissau asume importancia en el contexto global del país en términos económicos y comerciales, ya que tenía su puerto fortificado. Todavía bajo la dependencia administrativa de Cabo Verde, Bissau asume la condición de capital en dos circunstancias (1836 y 1915), y fue designada capital de la colonia en 1942, y capital de la ya independiente Guinea-Bissau en septiembre de 1974. En la década de los 50 del siglo XX, un plan de urbanización creó el actual Barrio de Bissau Viejo, un sistema de calles diseñadas a regla y escuadra, que tenía su eje central en la actual Avenida Amílcar Cabral. En este momento se establecieron aquí los servicios, los comercios, los portugueses y los otros europeos residentes en Guinea-Bissau. En Bissau las casas tienen una o dos plantas y predomina la arquitectura colonial, con calles rectas y algunas de ellas incluso con el sistema toponímico en números. Bissau es hoy la Capital y el centro del poder político, administrativo y militar de Guinea-Bissau. Según el censo de 2009, tiene una superficie de 77,5 Km² y 387.909 habitantes, aunque se cree que en realidad tenga muchos más. Aquí cohabitan alrededor de 20 diferentes grupos étnicos dispersos por varios barrios, altamente poblados, en las afueras del centro histórico de la ciudad, como los barrios de Santa Luzia, Antula, Caracol, Barrio da Ajuda, Barrio Militar, Barrio do Quelelé o el Barrio Belém. La etnia Papel es originaria de esta región.

ELEMENTOS HISTÓRICOS Y A VISITAR EN LA REGIÓN

© STAND UP MEDIA / MIKE MARROQUIM



PLAZA DE LOS HÉROES NACIONALES

32

REGIÓN DE BISSAU

© AFECTOS.COM/LETRAS



MINISTÉRIO DE JUSTÍCIA



FORTALEZA DA AMURA

© AFECTOS COM LETRAS

FORTALEZA DA AMURA (P1) Página 46

El Forte de São José da Amura, más conocido como Fortaleza da Amura, se encuentra junto al puerto, en la parte antigua de Bissau. Su construcción empezó en noviembre de 1753, según la planta del Fray Manuel de Vinhais y modificaciones posteriores introducidas por el coronel Manuel Germano da Mota en 1765. La fortaleza ha sufrido algunas obras de reconstrucción en los últimos años, la última en los años 70 del siglo XX bajo la responsabilidad del Arquitecto Luís Benavente. A partir de la independencia el país, en 1974, la Fortaleza fue ocupada por las Fuerzas Armadas Guineanas, estando allí instalado el Estado-mayor de las Fuerzas Armadas de Guinea-Bissau. Se trata de un fuerte cuadrangular en baluarte, de forma regular, construido en sillería, con 38 cañones y rodeado por un profundo foso. La Fortaleza está en avanzado estado de degradación, con algunos de los edificios ya en ruinas, pero justifica la visita, pudiendo visitarse el mausoleo del Padre de la Nación, Amíl-

car Cabral, cuyos restos mortales se depositaron aquí en 1975. Al lado está un memorial a los Héroes de la Patria, con los túmulos de los ex combatientes de la lucha por la independencia Titina Silá, Francisco Mendes, Osvaldo

Vieira y Pansa na Isna. Más recientemente se sepultaron allí los ex Presidentes de la República Malam Bacai Sanhá y Kumba Ialá. En la Fortaleza da Amura también está el coche en el que iba Amílcar Cabral cuando lo asesinaron y el contenedor desde donde emitía la Radio Libertação, de Guinea-Conakry para Guinea-Bissau. La visita a la Fortaleza da Amura debe ir precedida de una solicitud formalizada por escrito para entrar en las instalaciones, ya que es una zona militar de acceso restringido.



BISSAU VIEJO

© AFECTOS COM LETRAS

BARRIO DE BISSAU VIEJO (P2) Página 46

Junto al puerto, este barrio está actualmente en un avanzado estado de degradación, pero justifica un paseo a pie para disfrutar de las fachadas y de la arquitectura predominantemente colonial. Este barrio de calles rectilíneas acomoda hoy la Casa dos Direitos (Casa de los Derechos Humanos), en la anterior primera comisaría de policía y prisión, transformada en la sede de la Liga de los Derechos Humanos da Guinea-Bissau y de otras ONG en todas sus dimensiones - social, cívica, política, económica, cultural y ambiental. La Casa de los Derechos es un espacio de encuentro y de trabajo, con una biblioteca, un centro de recursos y sala de exposiciones y debates, abierto también a otras iniciativas. Aquí puede visitar una exposición permanente de fotografía sobre la transformación de la prisión

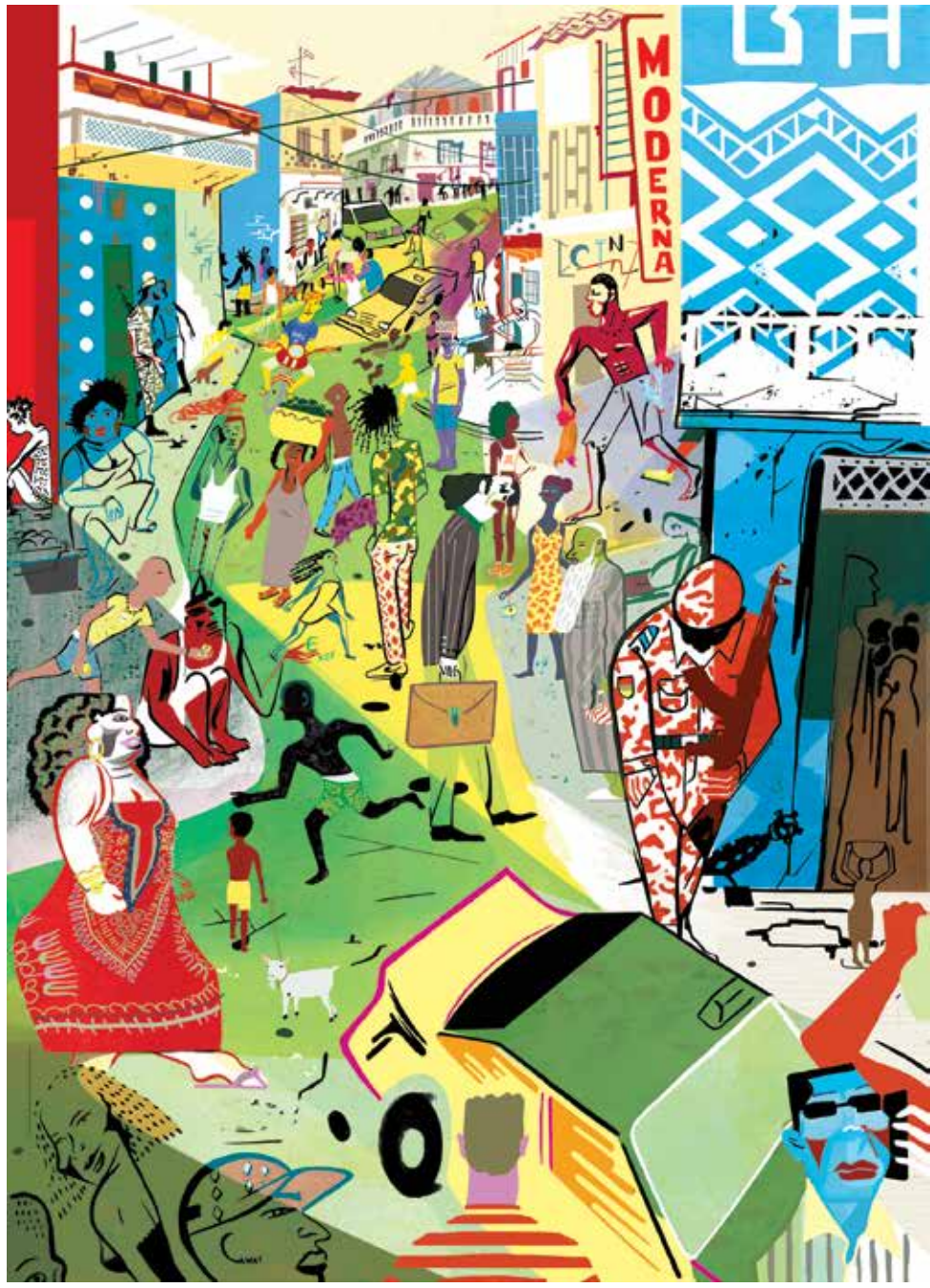
en centro de lucha para la protección de los derechos. En el mismo barrio podemos encontrar el Supremo Tribunal, algunos bancos, servicios y comercio. Las casas son en su mayoría de dos pisos, con una planta baja de techo alto donde habitualmente estaba la tienda o almacén, y un primer piso que servía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

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© MARTA GAZZURELLI

Título:	OBSERVATORIO DE LOS DERECHOS - Casa De Los Derechos
Parceiros implementadores:	Liga Guineense dos Direitos Humanos (LGDH), en asociación con la Associação para a Cooperação entre os Povos (ACEP) y el Centro de Estudos sobre África e do Desenvolvimento (CESA)
Contribución UE:	300 000 EUR
Período:	2013 - 2017
Región:	Nacional
Descripción:	<p>Este proyecto contribuyó para desarrollar una cultura de los Derechos Humanos en Guinea-Bissau, favoreciendo la acción cívica y el respeto efectivo de los derechos. Para mejorar el nivel de conocimiento y de monitorización de los Derechos Humanos en Guinea-Bissau, ha sido creado el Observatorio de los Derechos, que funciona en Bissau en la Casa de los Derechos. Además de la realización de campañas de sensibilización y defensa de los derechos humanos, se produjo un Diagnóstico de las competencias específicas de las Organizaciones de la sociedad civil que trabajan en esta área; el Observatorio publicó tres informes anuales de indicadores de derechos humanos, “Observando Direitos na Guiné-Bissau - Educação, Saúde, Habitação, Água, Energia, Justiça”, que contiene información referente a varios sectores, atendiendo a todas las regiones del país.</p> <p>Más informaciones: www.observatoriodireitos-guinebissau.blogspot.com www.casadosdireitos-guinebissau.blogspot.com</p>





© AFECTOS.COM LETRAS

VISTA DE BISSAU VIEJO A PARTIR DEL PUERTO

PUERTO DE PIDJIGUITI (P3) Página 46

El puerto de Pidjiguiti merece una visita por su animación por la mañana, un burbujear de sonidos, olores y colores. Las piraguas llegan diariamente con el pescado que se vende aquí en el pequeño mercado que funciona en el pontón, entre frutas y mujeres vendiendo el pescado y los mariscos. El puerto tiene también actividad mercantil y de transporte internacional, con llegada y salida de portacontenedores. En la entrada del puerto hay dos monumentos a los mártires de la masacre del 3 de agosto de 1959. Durante una huelga de los estibadores y marineros del puerto de Bissau, la represión ejercida por las autoridades coloniales provocó una tragedia con 50 muertes (número jamás apurado)

y más de 100 heridos. Este acontecimiento, conocido por la Masacre de Pidjiguiti, es aún recordado como uno de los momentos de la lucha por la liberación de Guinea-Bissau y el día 3 de agosto es un festivo nacional. Aquí encontramos la enorme escultura de un puño negro, la "**Mão de Timba**" (P4) en una glorieta ahora recuperada y en la que se instaló un parque infantil y se exponen algunos elementos evocativos de la masacre en una de las paredes que allí existen. En la entrada del puerto de Pidjiguiti, se puede ver un **busto de Amílcar Cabral** (P5) y al lado izquierdo, un otro memorial evocativo de la masacre.



VISTA DE LA FÁBRICA DEL ISLOTE DEL REY

© AFECTOS COM LETRAS

ISLOTE DEL REY (P6) Página 46

Este Isloote está justo frente al puerto de Bissau. Para llegar aquí se debe tomar una piragua en el pequeño puerto detrás de la Aduana y hacer un viaje de 10 minutos hasta el destino. El precio del viaje debe ser negociado antes de la salida, pero un viaje para ir y volver de piragua, sin otros clientes, no deberá ultrapasar los 7500 Francos CFA, al precio de 2015. En el Isloote del Rey se puede encontrar una construcción en avanzado estado de degradación que ha sido una unidad industrial de excelencia en la segunda mitad del siglo XX. Aquí se pelaba la mancarra (cacahuete), se producía aceite de cacahuete, aceite de palma, se pelaba el arroz y con las cáscaras y residuos se producía la energía que alimentaba a

la isla. Los productos aquí procesados se enviaban por mar a otros puntos de Guinea-Bissau y para exportación. Hoy en día restan las ruinas y un encargado por la fábrica que guía a los visitantes por caminos tomados por hierbas altas y muestra la *Tabanca* de los que quedaron allí después del cierre de la fábrica. Es una *Tabanca* muy pobre, que vive esencialmente de la seca del Bagre (pescado) que las mujeres venden todos los días en Bissau, y se compone de una gran multiplicidad étnica, resultado de una comunidad creada con base en la clase trabajadora contratada para trabajar en la fábrica.



SÉ DE BISSAU (AV. AMILCAR CABRAL)

© AFECTOS.COM LETRAS

AVENIDA AMILCAR CABRAL (P7) Página 46

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

PLAZA DE LOS HEROES NACIONALES

(P8) Página 46

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





PALÁCIO COLINAS DE BOÉ

© AFECTOS COM LETRAS

SALIENDO DEL CENTRO

OTROS BARRIOS Ver mapa da página 46

Saliendo un poco del centro antiguo de la ciudad, encontramos la **Rotonda Che Guevara** ^(P9) dónde está el Centro Cultural Francés, el **Mercado Municipal** ^(P10) en la calle Vitorino Costa, funcionando en instalaciones provisionales tras el incendio que en 2006 destruyó el mercado de la ciudad, el **Estádio Lino Correia**, de 1946, en la **Avenida Francisco Mendes** ^(P11), el **Centro Cultural Português** ^(P12) en la Avenida Cidade de Lisboa o el Edifício da Meteorologia, una obra diseñada por Lucínio Cruz en 1952, ubicado en la calle do Brasil ^(P13).

El **Palácio Colinas de Boé** ^(P14), sede de la Assembleia Nacional Popular, también conocido como Palácio do Povo y construido en 2005, está al lado del **Centro Cultural Brasileiro** ^(P15) y seguido de la **Mãe de Água** ^(P16), glorieta donde está el reservatorio de agua de 1947 que suministraba a la ciudad de Bissau y que funciona hoy en día como un centro de circulación de toca-tocas, de divulgación de campañas electorales y para carteles informativos de todo lo que pasa en Bissau.

MERCADO DO BANDIM ^(P17) Página 46

En la Mãe de Água comienza el más grande mercado de calle de Guinea-Bissau, el Mercado de Bandim. Este mercado, que remonta a 1960, ocupa tiendas y almacenes de un lado al otro de la Avenida y cada centímetro de suelo es utilizado por vendedores de todo

lo imaginable: frutas, verduras, electrodomésticos, medicamentos, ropas, telas tradicionales, zapatos, droguería, herramientas y artículos de cuero, carne, pescado o cereales; o sea, todo lo que desee lo encontrará sin duda en el mercado de Bandim.



PALACIO DEL GOBIERNO

© AFECTOS COM LETRAS

AVENIDA DOS COMBATENTES DA LIBERDADE DA PÁTRIA (P18) Página 46

En la avenida que lleva al aeropuerto, situado a una distancia de 7,5 kilómetros, empezamos a entrar en los barrios periféricos y extremadamente poblados de Bissau, como el Barrio da Ajuda, el Barrio Militar o el Barrio do Quelelé. Sin salir de esta avenida con dos pistas a cada lado (¡y muchas veces tres!), y tras pasar la Rotunda da Chapa de Bissau, se puede encontrar a la derecha la Gran Mezquita de Bissau. Más adelante, a la izquierda, la Embajada de la Unión Europea y de algunos países, la sede del BCEAO (Banco Central dos Estados da África Occidental), el Palácio da Justiça y el reciente complejo de la oficina del Primer Ministro y de algunos de los ministerios del gobierno -

la *Primatura*. Al llegar al Aeropuerto Internacional Osvaldo Vieira está la estatua de Amílcar Cabral en una amplia rotonda, un espacio muy frecuentado los fines de semana por los jóvenes de la capital, para actividades deportivas. La Volta de São Paulo, una carretera que se recuperó parcialmente y que funciona como una circular exterior para llegar a la ciudad, permite una hermosa vista de las bolanhas que existen en las afueras de Bissau, hacer una visita al populoso Barrio de Antula y llegar finalmente a la Aduana y al casco antiguo de la Capital.

PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA

Título:	PARQUE EUROPA – LAGOA N'BATONHA – proyecto “Kau di catchu ku kau di pecadur”
Parceiros implementadores:	Monte-ACE, en asociación con la Câmara Municipal de Bissau.
Contribución UE:	386 008 EUR
Período:	2015 - 2017
Región:	Bissau
Descripción:	<p>Situado entre el Hotel Ancar y la Marina, el Parque rehabilita una zona húmeda urbana que estuvo fuertemente degradada en el corazón de la ciudad de Bissau. El Parque tiene dos áreas distintas: un área de naturaleza, orientada hacia la conservación de biodiversidad, sensibilización y educación ambiental; y otra de ocio, incluyendo observatorios de la fauna y de la flora locales, circuitos para paseo y práctica de ejercicio físico, un parque infantil y una cafetería. El proyecto pretende contribuir para aumentar el conocimiento sobre la importancia de los recursos naturales y de la biodiversidad, incentivando su buena gestión y conservación, además de ofrecer a la población de Bissau un espacio de ocio.</p> <p>Más informaciones: www.cmbissau.com/parque-nbatonha</p>

Título:	NO CULTURA I NO RIQUEZA – Promoción De La Economía Creativa
Parceiros implementadores:	ADPP-GB, en asociación con la Universidad de Girona, Grupo Cultural Netos de Bandim y Associação Cultural Ussufoal
Contribución UE:	692 000 EUR
Período:	2016 - 2020
Región:	Bissau
Descripción:	<p>El proyecto promueve el sector cultural como vector de crecimiento económico de Guinea-Bissau. Los artistas, formados y especializados en el ámbito del proyecto, organizarán actividades culturales en las diferentes áreas (artesanía, teatro, danza, pintura, culinaria tradicional, canto) en los Centros Culturais de Barrio construidos o rehabilitados en distintos lugares de la ciudad de Bissau. Una plataforma virtual apoyará la proyección de los artistas y de la red de colaboración a nivel internacional y regional.</p> <p>Más informaciones: www.gbnoculturainorriqueza.com</p>

PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA

Título:	CULTURA I NÔ BALUR- Una Estrategia De Educación Pa Ra La Cultura De Guinea-Bissau
Parceiros implementadores:	FEC - Fundação Fé e Cooperação, en asociación con la Faculdade de Ciências de Educação da Universidade Católica Guiné-Bissau, Instituto de Educação de Universidade de Lisboa, Associação Afectos com Letras y Associação de Escritores da Guiné-Bissau e ENGIM ONG
Contribución UE:	700 000 EUR
Período:	2016 – 2020
Región:	Nacional, con enfoque em Bissau, Biombo y capitales regionales de Bafatá, Gabú, Oio, Cacheu, Tombali e Quinara
Descripción:	<p>El proyecto visa promover el patrimonio cultural guineano, favoreciendo el acceso de la población a bienes y servicios culturales. Entre varias actividades, serán organizadas formaciones para artesanos de manera a mejorar las técnicas de artesanía con la utilización de productos locales (maderas, paños, lata); y serán producidos tres libros de historias y un CD de música infantil relacionados con la cultura guineana. El proyecto apoyará la creación de um Centro de Estudos de Educação e Cultura da Criança Guineense, con fines pedagógicos y lúdicos, así como la realización de ferias de artesanía y ferias del libro, incluyendo una biblioteca itinerante.</p> <p>Todos los productos estarán disponibles en el Centro Artístico Juvenil y en la Universidad Católica de Guinea-Bissau, en Bissau.</p> <p>Más informaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gestión del proyecto de la FEC en Bissau: tel. (+245) 966 965 722- Centro Artístico Juvenil de Bissau: tel. (+245) 955 555 336- Página Facebook de promoción de los artesanos: www.facebook.com/Arguib/- Página de la Universidad Católica de Guinea-Bissau: www.ucgb.gw



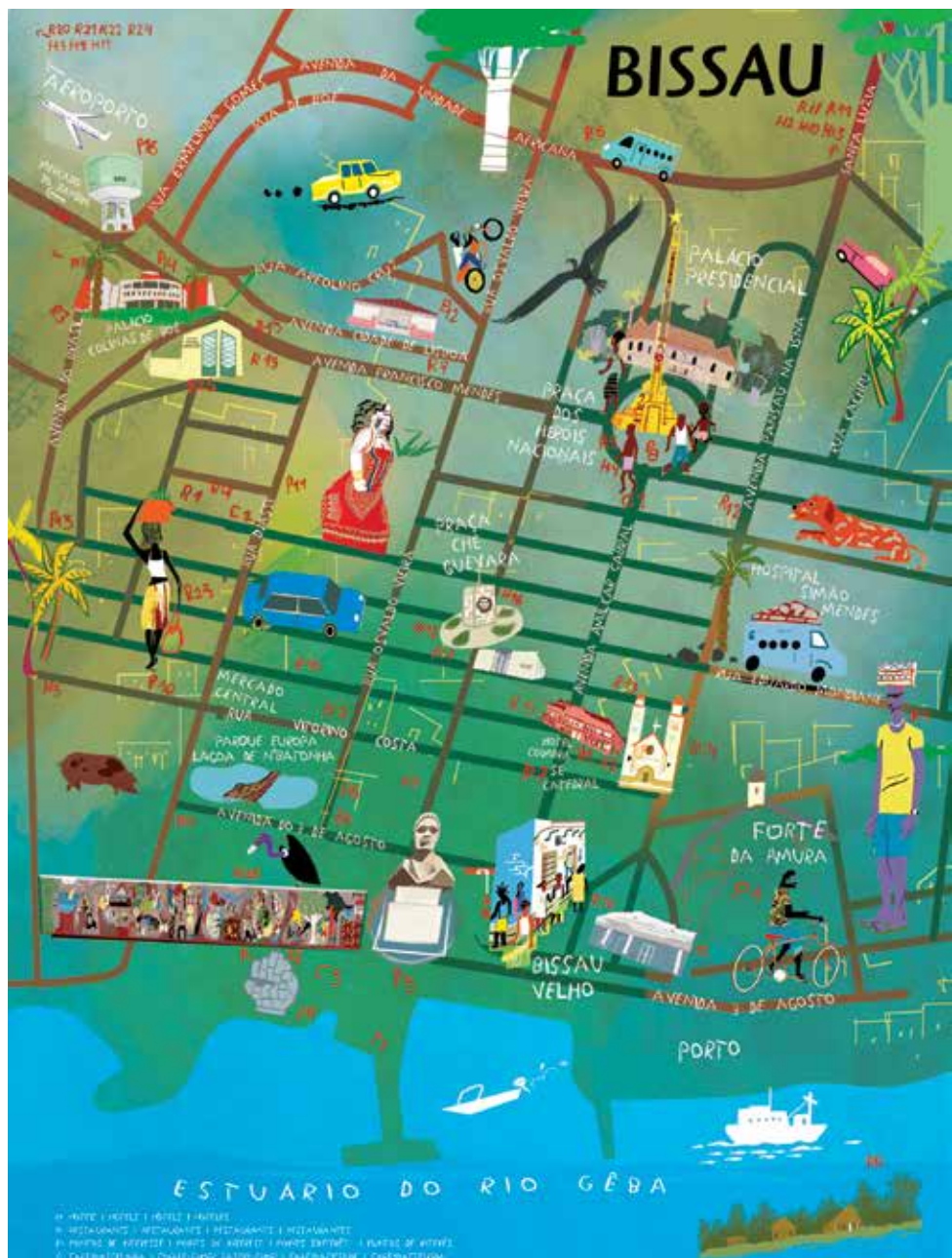
© AECTOS.COM LETRAS

45

REGIÓN DE BISSAU

TRADICIONES

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





DÓNDE COMER

En Bissau existen varios restaurantes con una gran variedad de tipos de cocina y de gran calidad. Indicamos aquí los restaurantes que creemos ser de confianza.

A PADEIRA AFRICANA R1

Calle M. N' Guabi, 30A - cocina internacional y guineana. Conocido por sus platos tradicionales portugueses.
Tel.: (+245) 955 681 577

COIMBRA R2

Avenida Amílcar Cabral - cocina internacional y guineana - en estilo buffet. Platos vegetarianos.
Tel.: (+245) 966 568 526

DOM BIFANAS R3

Avenida do Brasil, junto à Mãe de Água - cocina internacional y guineana con estilo *gourmet*.
Tel.: (+245) 966 604 312

HUGOS R4

Calle de Angola - Conocido por los asados a la parrilla, cocina portuguesa y guineana.
Tel.: (+245) 966 558 025

IMPÉRIO R5

Hotel Império, último piso. Praça dos Heróis Nacionais - cocina portuguesa y cocina internacional.
Tel.: (+245) 956 001 212
| 969 004 848

COQUEIROS R6

Avenida Unidade Africana, cerca de los Bomberos. Barbacoa, cocina portuguesa. Tapas. Música en vivo.
Tel.: (+245) 966 202 175

PAPA LOCA R7

Avenida Francisco Mendes - cocina internacional y guineana. Conocido por el pollo a la barbacoa.
Tel.: (+245) 955 507 020

HOTEL ANCAR R8

Calle Osvaldo Vieira, 10 - cocina internacional.
Tel.: (+245) 955 804 547

BISTRO R9

Calle Eng.ª José Guedes Quinhones - cocina internacional, en particular pastas y pizzas en horno de leña y menú de cervezas belgas.
Tel.: (+245) 969 253 058
| 955 621 144
E-mail: restbistro@gmail.com

TAMAR R10

Calle 12 de setembro - cocina guineana. Música en vivo en los fines de semana con servicio de terraza. En Bissau Viejo.
Tel.: (+245) 966 602 304

O QUINTAL R11

Av. Pansau na Isna, cerca del mercado de artesanía Coqueiros - cocina internacional y guineana. Música en vivo en los fines de semana.
Tel.: (+245) 955 963 930

ALI BABA R12

Av. Pansau na Isna - barbacoa y comida libanesa.
Tel.: (+245) 966 610 000

O PORTO R13

Calle Severino Gomes de Pina - cocina internacional y guineana. Conocido por sus platos de pescado.
Tel.: (+245) 966 624 632

DAR SALAM R14

Calle Severino Gomes de Pina - cocina guineana, senegalesa.
Tel.: (+245) 955 525 220

AL AMIR R15

Avenida Francisco Mendes - Pizzería, cocina libanesa.
Tel.: (+245) 955 544 449

LAROSA R16

Junto do Hotel Malaika - Cocina libanesa. Pescado a la parrilla.
Tel.: (+245) 966 974 488

KALLISTE R17

Avenida Domingos Ramos. cocina internacional y guineana. Pizzas.
Tel.: (+245) 955 124 953

GUINÉ DOCE - CAFÉ RESTAURANTE R18

Calle A Mbana, Bissau Viejo.
Tel.: (+245) 966 148 352

DONA FERNANDA R19

Santa Luzia – cocina guineana. Conocido por la Bica a la parrilla y gallina de cafriela. (Platos típicos).

Tel.: (+245) 966 795 000

RODAS NO AR R20

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

Tel.: (+245) 966 239 386

ALMAGUI R21

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

Tel.: (+245) 966 611 094

A COZINHA DA TERRA R22

Avenida Caetano Semedo, Las Palmeras, Belém - cocina tradicional guineana a petición y productos de la tierra.

Tel.: (+245) 966 616 799

SENEGALESA R23

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

Tel.: (+245) 966 661 919

MACHADO R24

Av. Combatentes da Liberdade da Pátria

Tel.: (+245) 966 613 827

CONTENTOR A MANGUEIRA R25

Calle de S. Tomé (por detrás del Centro Cultural Brasileño). Bar - terraza con comidas, marisco y ostras al fin de semana.

Tel.: (+245) 955 803 748 | 966 674 877

OÁSIS R26

Cerca del puerto y de la "Mão de Timba", en la esquina de la Marina - comida portuguesa y guineana.

Tel.: (+245) 955 289 669 | 966 702 188

NA TÁBUA R27

Largo do porto, Cerca del puerto, por detrás de la "Mão de Timba" – conocido por sus asados a la parrilla y marisco.

Tel.: (+245) 966 306 283

**PASTELARIAS
E CAFÉS****CAFÉ-PASTELARIA IMPÉRIO C1**

Praça dos Heróis Nacionais

PONTO DE ENCONTRO C2

Calle M. N' Guabi

KAIS C3

Largo do Pidjiguiti

**DÓNDE DORMIR**

La ciudad de Bissau está servida por varios hoteles con precios adaptados a todas las bolsas. En Guinea- Bissau la clasificación de los hoteles no está regulada.

**HOTEL COIMBRA
& SPA H1**

Avenida Amílcar Cabral

Tel.: (+245) 966 568 526

E-mail: contacto.bxo@gmail.com

Habitaciones con aire acondicionado y mini bar, luz y agua 24h/ día, Spa, gimnasio, librería, bar, restaurante, Internet, servicio de lavandería y tienda de artesanía. Servicio de transporte al aeropuerto. En el centro de la ciudad, junto a la Sé Catedral.

HOTEL AZALAI 24 DE SETEMBRO H2

Avenida Pansau na Isna, Santa Luzia

Tel.: (+245) 955 803 000 | 955 803 004

Página: www.azalaihoteles.com.

E-mail: 24desetembro@azalaihoteles.com

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

HOTEL LEDGER PLAZA H3

Avenida Combatentes Liberdade da Pátria, 107
Tel.: (+245) 955 577 007
E-mail : reservations.ledgerbissau@laicohotels.com

Habitaciones con aire acondicionado, TV vía satélite, secador de pelo, artículos de tocador, electricidad y agua 24/24, piscina al aire libre, parque infantil, pista de tenis. Bar. Aparcamiento. Servicio de transporte al aeropuerto.

HOTEL IMPÉRIO H4

Praça dos Heróis Nacionais, nº1
Tel.: (+245) 956 001 212 | 969 004 848
E-mail: info@hotelimperio.net
| reservas@hotelimperio.net

Habitaciones con aire acondicionado, TV por satélite, secador de pelo, productos de higiene personal gratuitos, luz y agua las 24 horas. Servicio de transporte al aeropuerto.

HOTEL TERRAÇOS DE RUBY H5

Calle Vitorino Costa, nº 28/29
Tel.: (+245) 955 381 537
Habitaciones con aire acondicionado y wi-fi gratuito. Piscina exterior y bar.

HOTEL ANCAR H6

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

HOTEL MALAIKA H7

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

APARTHOTEL SOLMAR H8

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

HOTEL LISBOA-BISSAU H9

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria
E-mail: hotellisboabissau@hotmail.com

Hotel con aire acondicionado, luz y agua 24h/día, Internet, piscina. Servicio de transporte al aeropuerto. A 15 minutos del centro de la ciudad.

HOTEL BASSAMAR H10

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

RESIDENCIAL ALMAGUI H11

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

HOTEL KALLISTE H12

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

APARTHOTEL LOBATO H13

Avenida Pansau na Isna, 29
Tel.: (+245) 955 951 063
Email: olgalobato5@hotmail.com
Habitaciones con aire acondicionado e internet.

APARTHOTEL JORDANI H14

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

APARTHOTEL TAMAR H15

Calle 12 de Setembro
Tel.: (+245) 966 602 926

PENSÃO CREOLA H16

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



SALIR POR LA NOCHE:

La vida nocturna en Bissau es muy agitada. Siempre se encuentra una opción para oír música en vivo o bailar al sonido de los calientes ritmos africanos.

INSÓNIAS

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

KAIPIRINHA

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

X CLUB

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

BALAFON

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

A GARAGEM

Bar conocido por el Gin Tonic. Calle de Cabo Verde. Frecuentado por guineanos e internacionales.

TABANKA

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

SABURA

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

KINGS CLUB

Restaurante, bar, discoteca. El barrio da Ajuda. Abierto los fines de semana, con música en vivo.

BAMBU

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

BOMBOLOM CLUB

Barrio de Ajuda al lado de discoteca Sonhos.





© AFECTOS.COM/LETRAS



TRANSPORTE

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



ARTESANADO

Se puede encontrar artesanado en el Mercado dos Coqueiros (mercado artesanal), ubicado provisionalmente en la esquina de la Avenida Pansau na Isna con la Avenida Unidade Africana, y también en el Centro Artístico Juvenil, en la carretera de Bissau al Aeropuerto, cerca de Chapa, donde los jóvenes trabajan la madera en frente a nosotros y sus piezas son únicas y numeradas. Para aquellos que buscan artesanía de todo el país, la tienda Cabaz di Terra, en la calle Vitorino Costa, cuenta con una amplia variedad de artesanía guineana. Al lado de la Catedral también venden artesanía en la calle, pero parte de ella resulta ser de Senegal y de otros países africanos. Otros productos artesanales locales como miel, arroz, compotas y sal, entre otros, pueden encontrarse en la tienda “Sabores da *Tabanca*”, en la calle Guerra Mendes, cerca del puerto, Bissau Viejo; o en la “Lojinha de la Tierra” de la ONG Tiniguena, en el Barrio de Belém, así como en algunos pequeños mercados de la ciudad.

PUNTO DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

En el aeropuerto existen dos balcones de información turística (en las llegadas y en las salidas) y hay dos otros balcones en el centro de la ciudad: junto al Hotel Malaika y en la Plaza dos Heróis Nacionais, al lado de la sede de la TAP. Otra alternativa es la consulta de las páginas del Ministerio do Turismo y del Artesanado de Guinea-Bissau:

www.discoverbijagos.org
www.discoverybijagos.com





REGIÓN DE BIOMBO

Esta región, la segunda más pequeña del país, es también denominada de "*Tchon di Pepel*" por la predominancia de la etnia Papel. Podrá decirse que Biombo es una de las regiones más ricas en términos de manifestaciones culturales ancestrales y de tradiciones animistas, en parte resultante del hecho de que en esta región están representadas variadas etnias - Balanta, Mancaña, Manjaca, Fula, Mandinga, Bijagós y Beafadas. La proximidad del mar y del río Mansôa tiene gran influencia en el paisaje, dictando las variaciones territoriales según las mareas. Es una región conocida por sus extensas áreas de manglares, lo que la hace uno de los lugares preferidos para coger y degustar ostras. La zona de manglares es, por naturaleza, una zona de confluencia de aves que buscan estas aguas en la temporada migratoria. Las bolanhas y algunas playas, la floresta de palma, las sabanas, las plantaciones de anacardo y de caña de azúcar completan el paisaje de Biombo. La región tiene además una amplia cantidad de productos tradicionales que después se venden en Bissau: producción de caña, de vino y de aceite de palma, de anacardo seco o destilado en vino, la herrería o la tejeduría.



QUINHAMEL

QUINHAMEL

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

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

ELEMENTOS HISTÓRICOS Y A VISITAR EN LA REGIÓN



FÁBRICA DE TEJEDURÍA DE PAÑO DE PEÑE

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

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

MUSEO PAPEL

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

DESTILARÍA DE MANUEL PORTUGUÊS

Siguiendo el camino de tierra que da acceso a la sede de la ONG Artissal, llegamos a la destilería de un portugués que vive en Guinea-Bissau desde hace décadas y que todavía produce con métodos artesanales, pero a gran escala, aguardiente de caña, aguardiente de anacardo o aguardiente de miel. Este sitio funciona todo el año y la producción depende de la materia prima típica de la época y se puede seguir todos los pasos de la producción, que sigue un método totalmente artesanal. La caña se planta y se cosecha en los campos próximos a la destilería, las mujeres hacen la extracción del caldo en la mollienda. El mosto resultante pasa a continuación por un proceso de fermentación alcohólico que dependerá de la cantidad de azúcar añadido al caldo y sale del alambique para las cubetas donde se almacena antes de ser embotellado. Este espacio merece una visita.

Título:	MULHERES+ – Valorización Inclusiva Y Solidaria De La Cultura Guineana
Parceiros implementadores:	Cabaz di Terra, en asociación con CIDAC
Contribución UE:	457 129 EUR
Período:	2016 – 2018
Región:	Bissau
Descripción:	<p>La cultura de creación artística y de la valorización económica del tejido tradicional guineano está en la base del proyecto, que pretende apoyar la emancipación de las mujeres y la mejora de la calidad de vida de sus familias y comunidades.</p> <p>Está prevista la apertura de una tienda/centro de tejidos en Bissalanca, en la carretera del aeropuerto para Quinhamel.</p> <p>Más informaciones: cabazditerra@gmail.com</p>





ARTISSAL - PANO DE PENTE

© CABAZ DI TERRA



DÓNDE DORMIR

COMPLEXO 7 DJORSON ARTISSAL

Tel.: +245 955 124 953
Quinhamel.

HOTEL MAR AZUL

Tel.: (+245) 955122508
| 966760990

E-mail: tonyferrage@hotmail.com

Hotel y restaurante que tiene como especialidad las ostras, pescado a la parrilla y comida guineana. Piscina y baños en el río.



DÓNDE COMER

ESPLANADA OMA Y

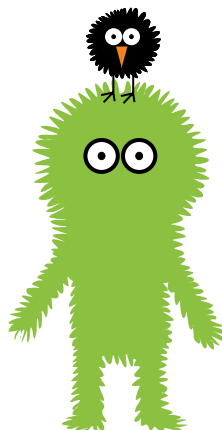
Tel.: (+245) 955 532 974

Servicio de *buffet* todo incluido con precio fijo, con las ostras como especialidad, en un hermoso escenario junto al río. Abierto los fines de semana y festivos.

NELSON

Tel.: (+245) 966 672 839

Especialidad: ostras, en un ambiente pintoresco junto al río. Abierto los fines de semana y festivos. Es necesario reservar.



INDUM-MAR

Tel.: (+245) 955 804 195
| 966 621 750

Restaurante junto al río.

BIOMBO

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

PLAYA DE PIQUIL

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

PRÁBIS Y PLAYA DE SURU

La playa de Suru está a unos 20 Km de Bissau, en el camino de la capital hacia Prábis. La distancia entre Prábis y la playa de Suru no es larga. Los accesos incluyen carretera

asfaltada y carretera en picada. Suru es la playa más cerca de la capital y es considerada por los habitantes de Bissau como un lugar de descanso. Se trata de una playa de arena desierta donde podrá bañarse y también observar las aves migratorias que aquí pasan.



BIOMBO



DÓNDE COMER

SRA. AURÉLIA

Tel.: (+245) 966 966 612

Especialidad: ostras, barbacoay
pescado bajo el mango.



© AFECTOS.COM/LETRAS

59

REGIÓN DE BIOMBO

SAFIM

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



DÓNDE COMER

MARISQUEIRA DE SAFIM

Tel.: (+245) 966 506 312
| 955 977 788

Comida guineana. Buffet a los domingos.

RESTAURANTE NOVO PLANETA

Tel.: (+245) 955 535 311

Comida guineana.





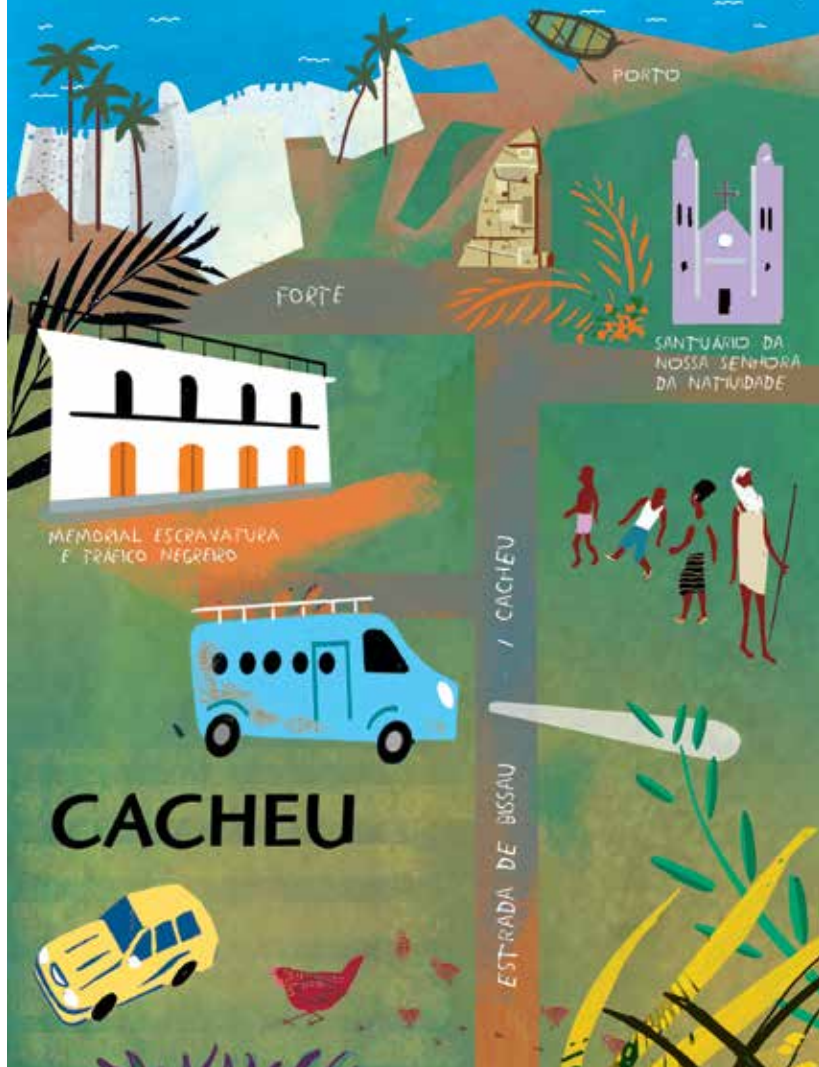
REGIÓN DE CACHEU

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

CIUDAD DE CACHEU

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

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



DÓNDE COMER

CONTENTOR DA GABRIELA CARVALHO

Puerto de Cacheu
Tel.: (+245) 966 251 010
Contactar por adelantado para reservar.



DÓNDE DORMIR

SEDE DO IBAP

Tel.: (+245) 955 703 172 | 955 597 426

ELEMENTOS HISTÓRICOS Y A VISITAR EN LA REGIÓN



FUERTE DE CACHEU

© AFECTOS COM LETRAS

FUERTE DE CACHEU

En 1588 se construyó el Fuerte de Cacheu, a petición del caboverdiano Manuel Lopes Cardoso que recibe autorización de la Corona Portuguesa y del Régulo Chapaia para organizar la defensa contra los ataques de los corsarios que amenazaban la región. Este Fuerte tenía gran utilidad al favorecer el control del río y, naturalmente, la entrada y salida de buques en la barra. En términos arquitectónicos, el Fuerte tiene una planta rectangular de 26 m de largo por 24 m de ancho con baluartes en los ángulos simétricos respecto a las laterales. Las murallas son de piedra de mortero con 4 m de altura, y aquí encontramos 16 cañones aún en sus posiciones defensivas originales. Dentro del Fuerte se alojan, sorprendentemente, varias estatuas de los navegadores y héroes de los descubrimientos portugueses que vinieron de varias partes de Guinea-Bissau, en dónde habían sido colocadas durante el “Estado Novo” portugués y posteriormente destronadas de las plazas donde fueron erigidas, en la fase después de la independencia.

Así, podemos encontrar las grandes estatuas de los primeros europeos que llegaron en Guinea el siglo XV - Diogo Gomes (el primer explorador portugués a navegar las aguas del río Geba), Nuno Tristão (según los historiadores, posiblemente el primer navegador a llegar a la que hoy se llama Guinea-Bissau), Teixeira Pinto, el “pacificador” de Guinea, así como el primer gobernador de la Praça de Cacheu, Honório Barreto, nacido en Cacheu en 1813, hijo de João Pereira Barreto (Gobernador de Guinea entre 1830-1859) y de Rosa de Carvalho Alvarenga (Dona Rosa de Cacheu). El Fuerte está habitualmente cerrado, pero es posible solicitar que abran la puerta para una visita. Se recomienda una pequeña propina en el final de la visita a Señor Caminho ([+245] 955 907 341), responsable por vigilar este espacio.



SANTUARIO DE NOSSA SENHORA DA NATIVIDADE

© AFECTOS COM LETRAS

SANTUARIO DE NOSSA SENHORA DA NATIVIDADE

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

ESTÁNDAR EN LA ROTONDA DEL PUERTO

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



MEMORIAL

© CHIARA GUIDETTI

MEMORIAL DE LA ESCLAVITUD Y DEL TRÁFICO DE ESCLAVOS

Casa museo que nos lleva en un viaje histórico por el mundo de la esclavatura y el papel que la ciudad de Cacheu tuvo en las rutas mundiales de tráfico de esclavos. Aquí podemos encontrar una exposición de imagen y texto, réplicas de los instrumentos utilizados para transporte de las esclavas en la travesía atlántica, así como un centro documental con información sobre la historia de la Esclavitud.

Calle Bacampolco, Caja postal 606, Cacheu.
Tél.: (+245) 955 361 104 | 966 772 934 | 955 650 263.
E-mail: memorialdeescravatura.cacheu@gmail.com
Página: www.adbissau.org



ESTÁNDAR DE LAS COMEMORACIONES HENRIQUINAS

© AFECTOS COM LETRAS

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© STAND UP MEDIA / MIKE MARROQUIM

Título:	MEMORIAL DE LA ESCLAVITUD Y DEL TRÁFICO DE ESCLAVO DE CACHEU – Proyectos “Cacheu, Caminho De Escravos” E “Cacheu Di Si Cultura I Istoría “
Parceiros implementadores:	Acção para o Desenvolvimento (AD), en asociación con la Associazione Interpreti Naturalistici del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga Onlus (AIN), COAJQJ y Governo Civil da Região de Cacheu
Contribución UE:	1 049 600 EUR
Período:	2012-2016 2016-2020
Región:	Cacheu
Descripción:	<p>Los dos proyectos consecutivos visan promover el patrimonio histórico y cultural de la ciudad de Cacheu y la dinamización de la economía local, creando oportunidades de empleo y de reducción de la pobreza en la región. El punto fundamental de la iniciativa es el Memorial de la Esclavatura y del Tráfico Negrero, instalado en un edificio histórico rehabilitado. Además de un museo, el Memorial incluye un centro de búsqueda y un centro de conferencias. Con actividades conexas, el proyecto promueve la producción artesanal y artística, la organización de circuitos turísticos históricos, culturales y ambientales, la creación de condiciones de alojamiento, restauración y la formación de jóvenes y de mujeres. El proyecto promueve la realización anual, en noviembre, del Festival Cultural de Cacheu, frecuentemente asociado a una feria de productos de la economía local.</p>
Más informaciones:	
	Tel. (+245) 955 650 263
	E-mail: memorialdeescravatura.cacheu@gmail.com
	Página: www.cacheu.adbissau.org www.memorialcacheu.org

65

REGIÓN DE CACHEU



MANGLARES DEL RÍO CACHEU

© AFECTOS COM LETRAS

66

REGIÓN DE CACHEU

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

de aves, proporcionada por las más de doscientas aves existentes, incluyendo pelícanos, flamencos y muchas aves limícolas migratorias. Encontramos también en esta zona el cálao abisinio (*Bucorvus abyssicus*), o el ganso espolonado (*Plectropterus gambensis*). A nivel acuático, y al ser un estuario, aquí nacen y crecen camarones. El bagre, la carpa, la barracuda (*Psittacus*), la corvina (*Cilus gilberti*), la lisa (*Mugil cephalus*) son los peces más comunes. El hipopótamo (*Hipopotamus amphibius*) y el manatí (*Trichechus senegalensis*) también habitan esta región.

Hay variados circuitos posibles y con diferentes precios, tomando en cuenta las distancias. El corto recorrido que conecta Cacheu a São Domingos tarda aproximadamente una hora. La parada en São Domingos permite un paseo por las calles de la ciudad que, aunque



© AFECTOS.COM LETRAS

MANGLARES DEL RIO CACHEU

poco tiene de relevante para visitar, tiene un mercado de artesanía local que es interesante. Este mercado no tiene ningún día establecido, ya que depende del calendario Felupe, el grupo étnico dominante en esta región.

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

ALGUNOS DE LOS PUNTOS DE INTERÉS PARA VISITAR EN LAS TABANCAS EN EL NORTE

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

ALGUNOS DE LOS PUNTOS DE INTERÉS PARA VISITAR EN LAS TABANCAS DEL SUR

La fauna y la flora y la singularidad del paisaje circundante. Tienen una ubicación privilegiada para la observación de vida animal. La gestión y la protección de los recursos naturales se hacen a menudo con la participación activa de las poblaciones residentes, como es el caso de la zona Cabiana, con su floresta sagrada. Para estos paseos, contacte el IBAP en Bissau (Avenida Don Settimio Arturo Ferrazeta, C.P. Bissau), la ONG Monte (Página: www.monte-ace.pt) o el operador Osseh'mene Tours & Souvenirs.

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© IBAP

68

REGIÓN DE CACHEU

Título: **GESTIÓN SOSTENIBLE DE LOS RECURSOS FORESTALES DE LOS Manglares DE CACHEU**

Parcero implementador: Monte ACE, en asociación con el Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas (IBAP)

Contribución UE: 1 999 156 EUR

Período: 2012 - 2017

Región: Cacheu

Descripción:

El proyecto promueve la conservación y la valorización de la biodiversidad del Parque Natural de los Manglares de Cacheu, en beneficio de los 8 000 habitantes de la región de Cacheu. El proyecto reforzó la intervención del IBAP en la gestión del parque, así como la valorización de los recursos forestales y la promoción del ecoturismo; entre otros, concreto la dotación de alojamientos para recibir turistas en el Parque, la identificación de espacios para la observación de especies animales y vegetales, la creación de un fondo de apoyo a la iniciativas comunitarias que contribuyan para la calidad de vida de las comunidades, y acciones de sensibilización y de educación ambiental dirigidas a niños y jóvenes.

Más informaciones: www.monte-ace.pt | www.ibapgissau.org

CANCHUNGO

La llegada a esta ciudad, que está a 79 kilómetros de Bissau y casi a mitad camino entre la capital y la ciudad de Cacheu, se hace por una carretera bordada de frondosos árboles que dan sombra y una belleza especial a la entrada de Canchungo. La visita a esta ciudad merece la pena por su arquitectura colonial: está un poco degradada, es cierto, pero nos da una idea de la grandiosidad de la que fue sin duda una ciudad hermosa. La rotonda en el centro del pueblo, en la que podemos encontrar artesanos vendiendo cerámica, textiles Manjacos y cestas producidas en esta región, marca el comienzo de un viaje que nos lleva a través de una amplia avenida con dos pistas en cada sentido y un separador central donde aún podemos encontrar lámparas públicas, rastros de una ciudad que benefició de electrificación y alumbrado público permanente. En esta avenida encontramos el depósito de agua de 1946, la escuela primaria de 1947, la Iglesia de 1943, que tiene en su interior paneles de azulejos de la Fábrica de Loíças de Sacavém, casas con grandes balcones hacia la carretera principal, el antiguo Cinema Canchungo y la casa del Comité de Setor, en la rotonda donde está también la antigua Casa del Gobernador, adyacente a un cuartel. El mercado se hace a lo largo de toda la avenida y da mucha vida y color a la ciudad.



DÓNDE COMER

CASA MONTEIRO

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

GAMAL'S SAFARI LODGE

Entrada en la picada junto da Aldeia SOS.
Tel.: (+245) 966 450 000
Página: www.gamalsafarilodge.com
Email: gamcha2011@hotmail.com
Entrada en la picada junto a Aldeia SOS - Comida guineana y libanesa. Contactar por adelantado para reservar.

CASA CANCHUNGO

Tel.: (+245) 955 651 272
Página: www.casacanchungo.com
Contactar por adelantado para reservar.



DÓNDE DORMIR

GAMAL'S SAFARI LODGE

Entrada na picada junto da Aldeia SOS.
Tel.: (+245) 966 450 000
Página: www.gamalsafarilodge.com
Email: gamcha2011@hotmail.com
Entrada en la picada junto a Aldeia SOS - Habitaciones con aire acondicionado. Contactar por adelantado para reservar.

CASA CANCHUNGO

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

CAIÓ

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

La **Isla de Pecixe** cuenta con extensos arenales de fina arena blanca y playas paradisiacas bordeadas de palmeras y pequeñas dunas de arena. Pecixe, como de hecho toda la región de Cacheu, es habitada principalmente por la etnia Manjaca, fuertemente animista, lo que hace que esta isla sea rica en ceremonias y rituales sagrados que se hacen al principio y al final de las cosechas y en muchas otras circunstancias.

Para llegar aquí se puede coger el barco en Ponta de Pedra (aproximadamente a una hora por camino de tierra desde Canchungo) o una piragua desde Ponta Biombo (no aconsejable por sus corrientes y mareas peligrosas). Para una visita facilitamos el contacto de la Associação Pilil Alil - Presidente: Júlio Pinto Alves. Tel.: (+245) 966 672 620 | 955 271 940.

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

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



ISLA DE PECIXE

BULA

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

SÃO DOMINGOS

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



DÓNDE COMER

FATUMATA E OCTÁVIO

Junto al puerto de São Domingos.
Tel.: (+245) 966 642 205
| 966 617 996



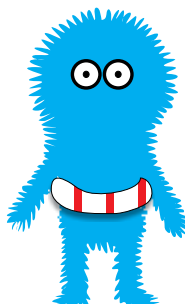
DÓNDE DORMIR

FATUMATA E OCTÁVIO

Junto al puerto de São Domingos.
Tel.: (+245) 966 642 205
| 966 617 996

CASA DE PASSAGEM DA AD - "ACÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO"

Página: www.adbissau.org
E-mail: ad.gbissau@gmail.com



© AFECTOS COM LETRAS

VARELA

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

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

PLAYA DE NIQUIM

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



NIQUIM

MUSEU

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



© CHIARA GUIDETTI

73

REGIÓN DE CACHEU



DÓNDE COMER
Y DORMIR

APARTHOTEL CHEZ HÉLÈNE

Tel.: (+245) 955 301 373 | 966 640 180

Página: www.facebook.com/Aparthotel-Chez-Helene

Cocina italiana y guineana. Bungalows con ventilador.

Contactar por adelantado para reservar.





ÁRBOL SAGRADO - VARELA

ÁRBOL SAGRADO

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

ELEMENTOS HISTÓRICOS Y A VISITAR EN LA REGIÓN



PLAYA DE LOS PESCADORES - VARELA

© AECTOS COM LETRAS

PLAYA DOS PESCADORES

En la entrada de Varela, al lado izquierdo y al fin de una ruta peatonal de aproximadamente 10 minutos, está la Playa de los Pescadores, con una parte rocosa y un mar donde se dónde se puede caminar muchos metros con el agua a baja altura. Los Felupes, fuertemente animistas, abandonaron recientemente esta playa como puerto

pesquero debido a la muerte de uno de los pescadores, que creen haber sido determinada por una maldición que cayó en esta playa. Por esto, es ahora principalmente usada para coger madera para hacer las comidas y también para disfrute de los pocos turistas que frecuentan esta zona. Recomendamos que asista a la puesta del sol.

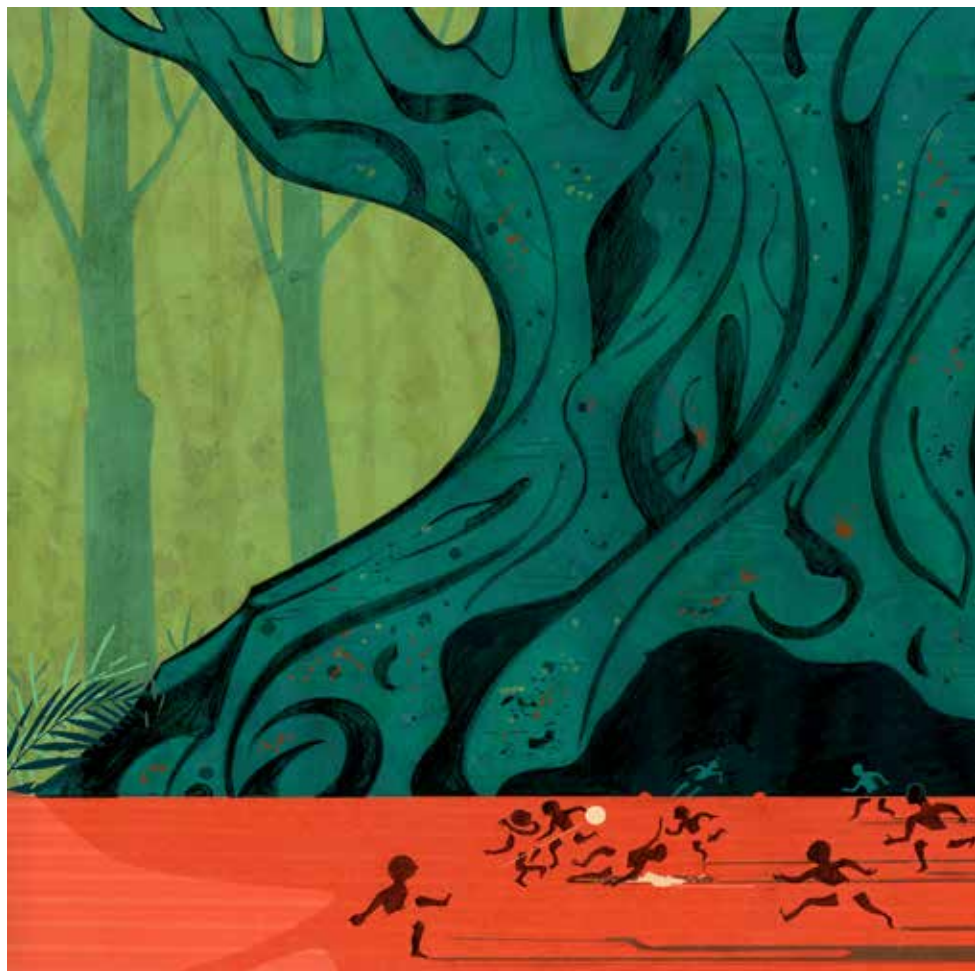
PLAYA DE VARELA

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



VARELA

© CHIARA GUIDETTI



REGIÓN DE OIO

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

FARIM

La carretera entre Mansôa y Farim, una distancia de 55km, es la que está en mejor estado de conservación en Guinea-Bissau. Esta ciudad está a 115 km de la capital.

Después de pasar un pueblo que tiene el curioso nombre de K3 - restos de la presencia militar colonial - el camino termina abruptamente en la orilla del río Cacheu (se recomienda precaución en los viajes por la noche, ya que no está claramente indicado que allí termine la carretera) y hay que esperar por la balsa en las orillas del río. Esta balsa puede transportar un vehículo ligero en cada cruce y unas cuantas docenas de pasajeros. Aunque existan varias canoas para cruzar al otro lado, se recomienda optar por esta balsa, sobre todo por la oleada de relatos de ataques de cocodrilos a humanos y a animales. Farim es el lugar de nacimiento de Vasco Cabral (1926 - 2005), una destacada figura intelectual que luchó por la autodeterminación de Guinea-Bissau. Fue desde la prisión en 1953 que se hizo famoso por sus poemas, y ocupó diversos cargos políticos hasta su muerte.

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



© AECTOS.COM/LETRAS



MONUMENTO EVOCATIVO DEL 5 ° CENTENARIO DE LA MUERTE DEL INFANTE D. HENRIQUE

© AECTOS.COM/LETRAS



FARIM - VISTA DESDE EL RÍO

**ELEMENTOS
HISTÓRICOS
Y A VISITAR
EN LA REGIÓN**



FARIM

© AFECTOS.COM/LETRAS

79

CENTRO DE LA CIUDAD

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

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

LARGO DE LOS MÁRTIRES DEL TERRORISMO

En la antigua *Tabanca* de Morcunda, actualmente ubicada dentro del pueblo de Farim, está el Largo de los Mártires del Terrorismo, donde se erigió un monumento con el mismo nombre después de un ataque bélico, aún de origen contradictorio, y en él que murieron al

menos 30 personas y hubo más de 100 heridos. En la noche del 1 de noviembre de 1965 se bailaba el "Djamdadon", una de las manifestaciones culturales de la etnia Mandinga, cuando se dio el bombardeo, que nunca fue reclamado.



MERCADO DEL SAL EN FARIM

© AFECTOS.COM/LETRAS

MERCADO DE FARIM

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



DÓNDE COMER

TINA

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

CHINA

En el centro de la ciudad.
Tel.: (+245) 955 209 673
Necesario pedir con antelación.

RÍO CACHEU

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



DÓNDE DORMIR

CENTRO KAFO

Djalicunda
Tel.: (+245) 955 729 603
| 966 607 141
Necesario pedir con antelación.

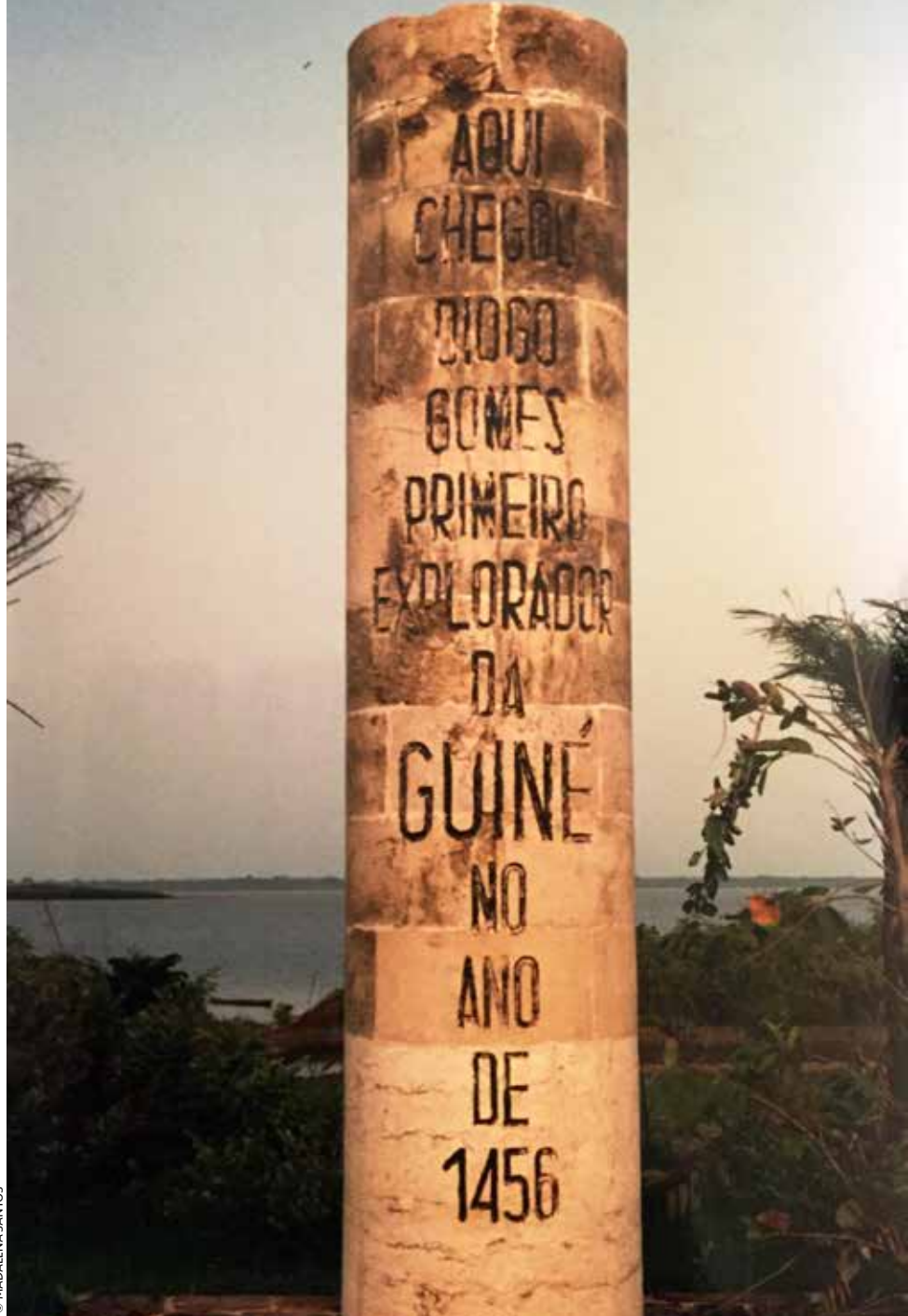
© AFECTOS.COM/LETRAS

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© AFECTOS COMLETRAS

Título:	CENTRO CAMPONÊS DE DJALICUNDA – proyecto “ Firkid-ja di bida digna di nô mindjeres ku jovens i produto di nô tchon”
Parceiros implementadores:	Federação Camponesa KAFO, en asociación con Association ESSOR
Contribución UE:	692 734 EUR
Período:	2015 - 2018
Región:	Oio e Cacheu
Descrição :	<p>En la población de Djalicunda se encuentra el Centro de Formação Camponesa de Vulgarização Agrícola e de Valorização dos Saberes Tradicionais, que busca reforzar las capacidades de las poblaciones locales y promover el desarrollo rural sostenible. El proyecto beneficia directamente alrededor de 2.000 campesinos y 38 <i>tabancas</i> de las regiones de Oio y Cacheu. En este centro, se organizan talleres de procesamiento de frutas (sumos y compotas); se promueve el intercambio sociocultural, la comunicación vía radio y el empoderamiento de la mujer en el mundo rural. El centro interviene en sectores estratégicos para las regiones, como la agricultura, la pesca, la medicina tradicional, la salud comunitaria, la apicultura y las tecnologías apropiadas y la exploración comunitaria de los bosques.</p> <p>La visita al Centro permite la compra de productos regionales, como zumos naturales, así como conocer algunas de las características agrícolas del país.</p> <p>Más informaciones: kafo.comercial@yahoo.com</p>



MANSÔA

Otro pueblo importante de la región de Oio es Mansôa, importante centro mercantil y una zona militar de importancia estratégica para el país. Este pueblo, a 60 km de Bissau, tiene alrededor de 47.000 habitantes, según el último censo de 2009, y el grupo étnico aquí dominante es el Balanta. La entrada de Mansôa - por el puente Amílcar Cabral, de 1964 - permite una hermosa perspectiva de las bolanhas que nos rodean de un lado al otro con sus presas y el sistema de compuertas tradiciona-

les. En la temporada de preparación de los campos, es de la responsabilidad de los hombres ocuparse del tratamiento de las presas y revolver la tierra con palas, y las mujeres son responsables por los viveros y del trasplante y del transporte de arroz. Los hombres hacen también la cosecha del arroz, que en su mayoría sirve sólo para subsistencia y no para comercialización.



DÓNDE DORMIR

HOTEL RURAL DE UAUQUE

Uaque, a 7 km de Mansoa.
Tel.: (+245) 955 889 615
Hotel con cabañas con aire acondicionado, piscina, bar restaurante con música en directo en los fines de semana.

MERCADO CENTRAL

El mercado central se hace a lo largo de la carretera hacia Farim, con muchos puestos de venta en ambos lados, lo que anima mucho el centro de Mansôa. Aquí pueden encontrar algunos edificios ya degradados pero con alguna belleza arquitectónica, como el antiguo edificio de correos, la casa del gobernador, el antiguo cine, la antigua central eléctrica, o la conocida casa Gouveia. En Mansôa funciona una de las radios más conocidas en el país, la Rádio Sol Mansi, que tiene una amplia cobertura geográfica. También destacamos el club de fútbol "Os Balantas de Mansôa", uno de los más importantes del país.

PORTO GOLE

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

ELEMENTOS
HISTÓRICOS
Y A VISITAR
EN LA REGIÓN







REGIÓN DE BAFATÁ

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

CIUDAD DE BAFATÁ

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



ELEMENTOS
HISTÓRICOS
Y A VISITAR
EN LA REGIÓN

BAFATÁ

ESTRADA DE BISSAU / BAFATÁ



CALLE DE BAFATÁ

© AFECTOS.COM/LETRAS

CALLES DE LA CIUDAD

Es una pintoresca y animada ciudad y que vive alrededor de la carretera que conecta Bissau a Gabú y a la frontera. En la avenida que une la carretera principal al casco antiguo, al río Geba y al mercado podemos encontrar, a la derecha, la Iglesia Matriz de Bafatá de 1950 y, en frente, la antigua casa del gobernador que ahora sirve como sede

de la Región. Las casas de arquitectura colonial que no están degradadas son utilizadas por los distintos servicios administrativos. Junto al mercado está el antiguo cine, en una calle que aún permite que se vean las marcas de las diversas tiendas y almacenes allí existentes.

87

MERCADO CENTRAL Y PLAZA CON BUSTO DE AMÍLCAR CABRAL

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

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

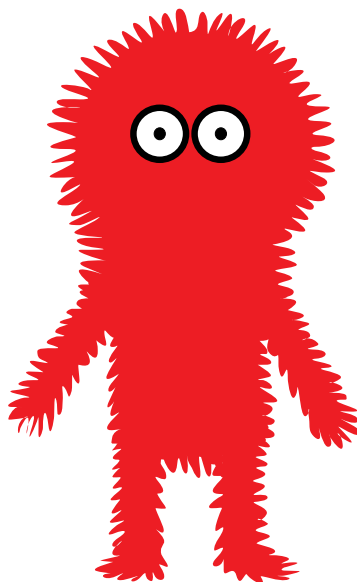


CASA-MUSEO DE AMÍLCAR CABRAL

© AFECTOS COM LETRAS

CASA-MUSEO DE AMÍLCAR CABRAL

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



PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

Título:	BAFATÁ MISTI IAGU
Parceiros implementadores:	TESE – Associação para o Desenvolvimento pela Tecnologia, Engenharia, Saúde e Educação, en asociación con la Associação de Saneamento Básico, Proteção da Água e Ambiente de Bafatá (ASPAAB) y Netherlands Development Organisation (SNV)
Contribución UE:	883 000 EUR
Período:	2010 - 2012 2012 - 2015
Región:	Ciudad de Bafatá
Descripción:	<p>Dos proyectos consecutivos rehabilitaron el sistema de fornecimiento de agua potable de Bafatá y su gestión comunitaria. El sistema fue elaborado con base en un plan de inversión estratégico para el consumo humano y sensibilización sobre el uso razonable de agua, asegurando así que los precios van al encuentro de las expectativas y posibilidades de la población. Finalizado el proyecto en 2015, la Associação de Saneamento Básico, Proteção da Água e Ambiente de Bafatá (ASPAAB) gestiona la manutención del sistema hídrico de la ciudad.</p>

CAPÉ

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



DÓNDE COMER

PONTO DE ENCONTRO

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



DÓNDE DORMIR

APARTHOTEL TRITON

Avenida do Brasil.
Tel.: (+245) 955 910 210 | 966 170 612



TABATÓ - HABITANTES A TOCAR BALAFON

© AFECTOS.COM LETRAS

TABATÓ

A unos 10 Km de Bafatá, cuyos moradores, los Griots, son músicos por excelencia y son conocidos por construir y tocar instrumentos tradicionales de la cultura Mandinga, la Kora y el Balafon.

TRADICIONES

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



© DIVUTEC

Título:	TCHOSSAN SONINKÉ – Panos de Ponte Nova
Parcero implementador:	Associação Guineense de Estudos e Divulgação de Tecnologias Apropriadas (DIVUTEC), en asociación con Asociación Internacional Unimos (AIU)
Contribución UE:	1 141 502 EUR
Período:	2012-2016 2016-2017
Región:	Bafatá
Descripción:	<p>A través de dos proyectos consecutivos, la Asociación de Mujeres de Ponte Nova en Bafatá tuvo la posibilidad de retomar una actividad caída en el olvido, creando y desarrollando un centro de tintura tradicional de paños, con el objetivo de mejorar la situación socioeconómica de las mujeres y promover la cultura tradicional da tintura de paños y su comercialización, así como la formación y capacitación de las mujeres que trabajan en este sector.</p> <p>Los paños, piezas de vestuario y otros productos pueden ser adquiridos en la tienda del centro de la Asociación en Bafatá, y también en algunas zonas en Bissau Viejo (Loja Sabores da <i>Tabanca</i> e BIBAS).</p> <p>Más informaciones: www.panostingidos.org</p>



ARROZALES DE BAMBANDINCA

© AFECTOS COM LETRAS

BAMBANDINCA

Bambadinca es un pequeño pueblo con 32 000 habitantes en todo su sector y está a 123Km de Bissau. Ubicado al oeste de Bafatá, toda su vida se hace al borde de la carretera donde está el mercado que atrae hasta aquí a muchos forasteros de las *tabancas* cir-

cundantes y hasta incluso de Xitole. Aquellos que llegan de Bissau tienen una vista fantástica de las bolanhas que bordean la carretera en ambos lados y donde se pueden ver grandes manadas de vacas deambulando por los verdes campos.

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© TESE - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO PELA TECNOLOGIA, ENGENHARIA, SAÚDE E EDUCAÇÃO.

Título:	BAMBADINCA STA CLARO – Programa Comunitario Para El Acceso a Energías Renovables
Parceiros implementadores:	TESE – Associação para o Desenvolvimento pela Tecnologia, Engenharia, Saúde e Educação, en asociación con Associação Comunitária para o Desenvolvimento do Sector de Bambadinca (ACDB), Associação Guineense de Estudos e Divulgação de Tecnologias Apropriadas (DIVUTEC) y Universidade de Lisboa (UL)
Contribución UE:	1 605 543 EUR
Período:	2011 – 2015
Región:	Región de Bafatá, Cidade de Bambadinca
Descripción:	A través de la construcción de una central híbrida (fotovoltaica y con generadores) y de una red de distribución eléctrica en la Ciudad de Bambadinca, el proyecto permitió asegurar a la población la energía eléctrica de forma regular. El proyecto implementó un modelo de gestión técnica y financiación viable, que permite mantener el abastecimiento sin interrupciones y en línea con las expectativas de los consumidores. Finalizado el proyecto en 2015, la Associação Comunitária para o Desenvolvimento do Sector de Bambadinca (ACDB) gestiona la manutención del sistema eléctrico.

XITOLE

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

CUSSILINTA

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

94

REGIÓN DE BAFATÁ

SALTINHO

Saltinho, a 175 km de Bissau, es una otra zona del río Corubal donde podemos encontrar rápidos. Las cascadas resultantes de la formación rocosa que allí existe crean un efecto visual de gran belleza. Durante la temporada de lluvias el caudal aumenta tanto que, a pesar de oírse el ruido ensordecedor de las corrientes, la formación rocosa casi no se ve. Durante la estación seca el caudal es inferior, la belleza es más grande y se puede tomar un baño en el río. Se recomiendan las zonas utilizadas por la población local y una cierta cautela con las corrientes y remolinos que se forman allí. El puente sumergible de Saltinho, utilizado hasta 1955, ahora sirve principalmente las lavanderas que cada año allí están lavando ropas y secándolas en las rocas, lo que produce un efecto visual muy atractivo para fotos que resultan en un mosaico de notables



SALTINHO



CUSSILINTA



© STAND UP MEDIA / MIKE MARROQUIM

95

REGIÓN DE BAFATÁ



© AFECTOS.COM/LETRAS

colores. El puente de concreto reforzado que cruza el río invita a pasarlo a pie para disfrutar de los sonidos del agua corriendo rápido, el bullicio de las mujeres mientras lavan la ropa y los niños que pescan con línea. En una de las orillas está un antiguo cuartel portugués que se convirtió en una Posada. Aquí se puede comer, dormir e incluso solicitar una excursión a lo largo del río, pescar o cazar, además de poder tomarse un baño de río y descansar en las piedras negras y cálidas de las orillas del Río Corubal.



DÓNDE COMER Y DORMIR

POUSADA DO SALTINHO

Centro de Caça e Pesca.
Tel.: (+245) 955 998 800
| 966 375 795

Habitaciones con aire acondicionado. Piscina y parque infantil. Contactar por adelantado para reservar.





REGIÓN DE GABÚ

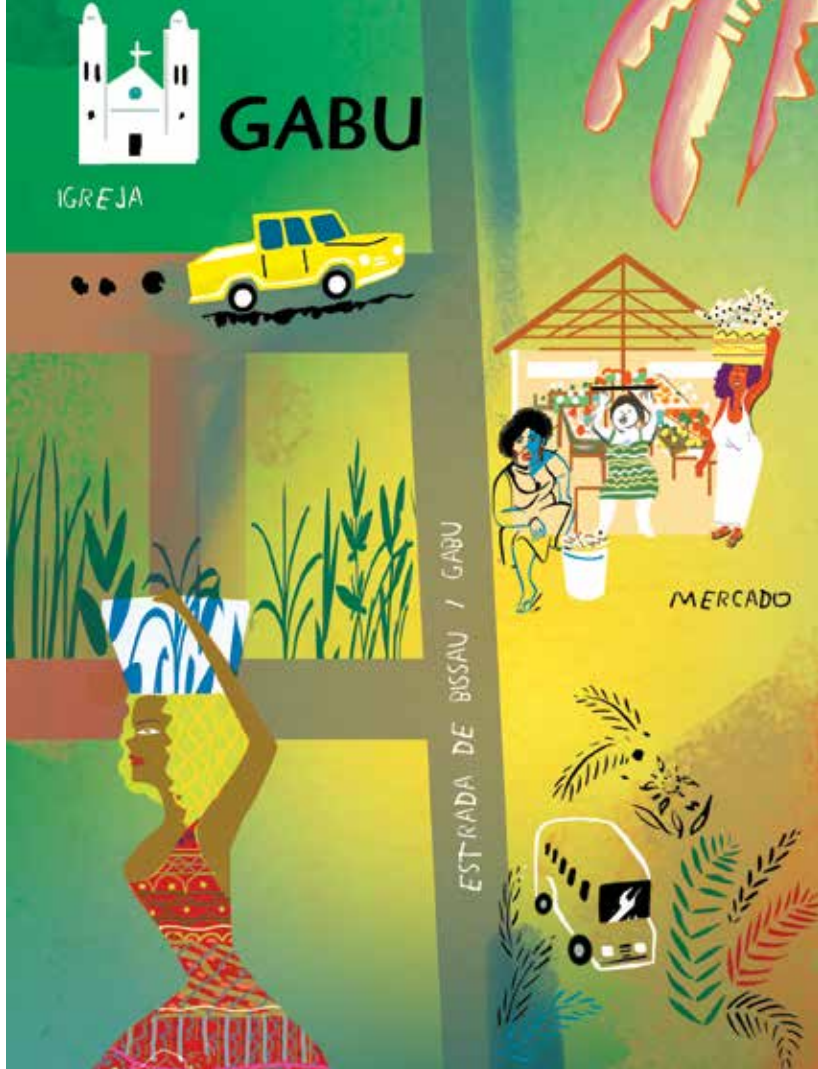
La región de Gabú se divide en cinco sectores: Boé, Gabú, Pirada, Pitche y Sonaco. Es la que está geográficamente más lejos de la capital del país y limita al norte con Senegal, al este y al sur con Guinea-Conakry y al oeste con las regiones de Tombali y Bafatá. Las temperaturas son alrededor de 30 a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

CIUDAD DE GABÚ

Gabú, una ciudad que está a poca distancia de la frontera de Guinea-Conakry y de Senegal, tiene alrededor de 42.000 habitantes y está a 263 km de Bissau. El viaje a la ciudad de Gabú se hace en carretera asfaltada, relativamente bien conservada. Sin embargo, los caminos adyacentes a los pueblos cercanos son, en su mayoría, caminos de tierra, algunos en muy mal estado. Durante la temporada de lluvias puede ser imposible llegar a algunas *tabancas*. La ciudad fue la capital del antiguo reino mandinga de Kaabu (Ngabou o N'Gabú). Su pueblo era originario de Mandé, el actual Malí y parte de Guinea-Conakri. Este reino existió entre 1537 y 1867 en la entonces llamada Senegâmbia, una región que se extendía desde el noreste de la actual Guinea-Bissau, pero que también se extendía a Casamansa, en Senegal. Antes, Gabú era una ciudad vasalla del Imperio de Malí y se independizó con la decadencia de este imperio. El entonces gobernador de Gabú, Sama Koli, se autoproclama rey, mantiene el legado cultural de Malí y establece relaciones comerciales con los portugueses. A principios del siglo XIX la etnia Fula se convirtió al islamismo, convocó una Jihad y empezó la guerra de Kansala, que termina con un gran fuego, causando víctimas en ambas partes. El reino Fouta Djallon hace la anexión de Gabú como su Estado vasallo hasta su asimilación por parte del Estado portugués. Los fuertes de tierra hechos por los Mandingas durante el reino de Kaabi ya no son visibles.

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

La influencia musulmana en la ciudad es claramente visible. Las prendas de ropa se diferencian del resto del país, con hombres y mujeres que llevan trajes islámicos, abundan las pequeñas mezzitas e incluso las tradiciones musicales son distintas. Las calles son diseñadas a regla y escuadra alrededor de una calle principal. Casas bajas, algunas de arquitectura colonial y una pequeña capilla ilustran vagamente la influencia cristiana y colonial portuguesa en la región. El artesanado de Gabú es muy conocido, aunque es difícil hoy en día encontrar artesanos todavía en activo. Una de las características de Gabú es la cantidad de asnos que andan por las calles, muchos más que en las demás zonas del país, y que son un elemento indispensable en la labor agrícola y para el transporte de mercancías y personas.



DÓNDE COMER

RESTAURANTE BAR KONI

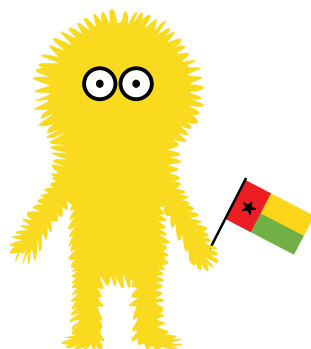
Barrio Praça, Gabú



DÓNDE DORMIR

HOTEL HBC VIFER

Barrio Sitcam Djulé, Gabú
Tel.: (+245) 955 954 179
| 966 674 070
Hotel con piscina.



PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© CHIMBO

100

REGIÓN DE GABU

Título:	CONSERVACIÓN POR LAS COMUNIDADES DE LOS VALORES CULTURALES Y NATURALES DEL SECTOR DE BOÉ
Parcero implementador:	Chimbo Foundation, en asociación con Daridibó
Contribución UE:	499 000 EUR
Período:	2016 - 2020
Región:	Gabú
Descripción:	<p>El proyecto actúa en el parque Nacional de Boé, valorando sus recursos naturales y los valores culturales de la población para la preservación del parque, y específicamente para la conservación de los chimpancés.</p> <p>Está previsto desarrollar el ecoturismo y el turismo científico, así como la preservación de lugares sagrados e historias tradicionales de la población, apoyando la mejora de la calidad de vida y la sostenibilidad del parque.</p> <p>Más informaciones: www.chimbo.org www.daridibo.org</p>



© AFECTOS.COM LETRAS

NHAMPASSARÉ

NHAMPASSARÉ

En las cercanías de Gabú se pueden visitar las Cuevas de Nhampassaré, donde se puede encontrar un patrimonio de notable valor arqueológico y natural. Aquí podemos ver estas cuevas, ocupadas por el hombre prehistórico, con algunos rastros de grabados y formaciones de cuarcita que presentan diversas formas de erosión causadas por la

naturaleza, en particular las formas en columna. La cueva y las piedras gigantes de Nhampassaré son, de hecho, una fascinante obra natural y habrán sido habitadas por primera vez en la época del Neolítico. En este lugar también hay un santuario musulmán donde es común que la gente haga pedidos.

BOÉ

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

plotación podrá tener un impacto positivo en la actividad económica de la región, pero que amenaza reflejarse en el ya frágil equilibrio ecológico de los parques naturales de los alrededores. La población ha aumentado y viven en este sector alrededor de 12.000 personas, distribuidas por 85 pueblos en los que predomina la etnia Fula. Boé está a unos 33 km de Gabú, pero la carretera de tierra está en malo estado y es prácticamente intransitable entre mayo y octubre, la temporada de lluvias.

A VISITAR EN LA REGIÓN: PARQUE NACIONAL DULOMBI Y BOÉ I Y II

En este sector existen dos parques nacionales, el Dulombi - Boe I y el Dulombi - Boe II, creados en 2014 y legalizados en 2017, bajo la supervisión del IBAP (Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas). Estos parques son alimentados por un río que también es el río más grande de agua dulce en el país, el río Corubal. Son parques más recientes que el Parque de los Bosques de Cantanhez y por esta razón tienen menos infraestructuras para recibir a los turistas y la identificación de las especies no es tan exhaustiva. Sin embargo, ya se han identificado 170 especies de aves, de las cuales tres son nuevos registros para el país: la terrera orejiblanca (*Eremopterix leucotis*), la golondrina abisinia (*Cecropis abyssinica*) y la Collalba de Heuglin (*Oenanthe heuglini*). Entre los mamíferos están los chimpancés

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

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

102

REGIÓN DE GABU



DÓNDE COMER Y DORMIR

CABAÑAS TURÍSTICAS EN DINGUIRAI

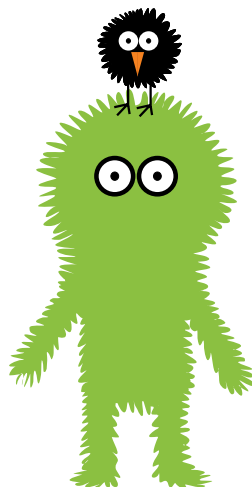
Servicio de comidas, paseos con guía, bicicletas. Ecoturismo conectado con el proyecto de investigación sobre chimpancés e integrado en la vida cotidiana local.

ASSOCIAÇÃO DARIDIBÓ

Tel.: (+245) 966 397 087
E-mail: daridibo@gmail.com
comtamara@gmail.com
Página: www.daridibo.org

FONDA HUUWA - BELI

Júlio Djaló
Tel.: (+245) 955 822 954
| 955 428 341 | 955 805 386
Bungalows con servicio de restauración con productos locales. Programa de observación de la fauna local, como chimpancés, con guías locales.







REGIÓN DE QUINARA

La Región de Quinara, con una superficie de 3.138,4 Km², comprende los sectores de Buba, Empada, Fulacunda y Tite. Está en el centro de Guinea-Bissau y aquí predomina la etnia Beafada. Buba tiene un gran potencial turístico en términos naturales, ya Empada, Tite y Fulacunda no tienen relevancia turística. Son regiones que se dedican principalmente a la agricultura y a la pesca artesanal.

LA CIUDAD DE BUBA

La ciudad de Buba, capital de la región, está a 223 km de Bissau, por carretera asfaltada y en buenas condiciones. Con 744,2 Km² y una población estimada en 17.123 habitantes, Buba está habitada por los grupos étnicos Beafada y Mandinga, y en menor medida, por los Fula, Balantas, Manjacos y Papeis. La ciudad está ubicada en las orillas del Río Grande de Buba y vive principalmente de la pesca, agricultura y comercio. Los cultivos son principalmente de arroz, cacahuetes y maíz y se practica la agricultura itinerante que utiliza las quemadas, una práctica que amenaza la floresta endémica de esta región, el último lugar de floresta primaria de Guinea-Bissau. La ciudad de Buba merece una rápida y generalizada visita, sin nada de especial que señalar para justificar una parada. Sin embargo, sirve como punto de partida para una visita al Parque Natural de las Lagunas de Cufada, a unos pocos kilómetros de la ciudad, o para un paseo en barco por el Río Grande de Buba. A cerca de dos horas en coche desde Buba está São João, donde se puede coger una piragua motorizada que en un corto viaje nos lleva a la Isla de Bolama. Dejando São João, también podemos encontrar a 2 km la hermosa playa de Colónia.



© STAND UP MEDIA/ MIKE MARROQUIM



LAGUNAS DE CUFADA

106

REGIÓN DE QUINARA

© JOÃO PEDREIRO



ELEMENTOS
HISTÓRICOS
Y A VISITAR
EN LA REGIÓN

PARQUE NATURAL DE LAS LAGUNAS DE CUFADA

Este parque, creado en el año 2000, está ubicado entre los dos grandes ríos de la región, el Río Grande de Buba y el Río Corubal, y representa la más grande reserva de agua dulce de Guinea-Bissau. Son 89.000 hectáreas de floresta primaria y tres lagunas de agua dulce con una extensión entre 200 y 600 hectáreas, que sirve de cuna a muchas especies de aves, primates y peces de agua dulce. En la zona del Parque existen 36 *tabancas* para una población de cerca de 3.500 personas de distintas etnias, en particular, los Beafadas (77,4%), los Balantas (8,7%), los Fulas y los Manjacos. A la salida de la ciudad de Buba, a la izquierda (el Parque está señalado) se hace un recorrido de 20 Km de carretera de tierra entre las *tabancas* y la naturaleza. Los últimos 5,5 Km de picada están en malas condiciones y requieren el uso de un vehículo 4x4 o, al menos, un coche alto. La visita al Parque Natural de las Lagunas de Cufada se paga y se debe hacer acompañada por los guías del Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas de Guinea-Bissau (IBAP), responsables por la conservación de esta zona, con base en Buba. Es con ellos que puede hacer el paseo en kayak, disfrutando de las tranquilas aguas de la laguna, entre nenúfares y sólo con el sonido del remo en el agua mientras el guía del Parque explica los signos evidentes de la vida salvaje en la que navegan. Para observar diversos animales en las lagunas, las primeras horas del día son las más

aconsejables. Al otro lado de la laguna, hay la oportunidad de subirse al puesto de observación allí instalado y escuchar a los pájaros, monos o ranas, en una explosión de sonidos que requiere algunos unos minutos de silencio para absorber toda la vida existente en las cercanías. El hipopótamo blanco (*Hippopotraugus equino*), el cocodrilo negro (*Osteolaemus tetraspis*), el antílope (*Kobus defessa*), las grullas coronadas, gansos pigmeos africanos, gansos de Gambia, Cálaos de crista amarilla, búfalos (*Syncerus caffer*), gacelas, hienas y cerca de 7 a 8 especies de primates, incluyendo el chimpancé (*Pan troglodytes*), están presentes en casi todas las zonas del parque. Además de la avifauna nativa, es un importante punto de acogida de aves europeas que pasan allí el invierno y algunas son especies protegidas en todo el mundo. El 2% de los pelícanos de todo el mundo eligen estas lagunas como base para su migración anual. Se pueden ver en este Parque alrededor de 250 especies de aves.

MATO SAGRADO

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

PASEOS POSIBLES EN EL PARQUE NATURAL DE LAS LAGUNAS DE CUFADA

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

CONTACTOS PARA CIRCUITOS Y VISITAS:

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

En Bissau (Avenida Don Settimio Arturo Ferrazza, C.P. Bissau) o en Buba (junto al Puerto).

Director del Parque Natural de las Lagunas de Cufada

Tel.: (+245) 966 098 080 | 955 575 758

Página: www.ibapgbissau.org

OSSEH'MENE TOURS & SOUVENIRS

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

AVENTURE CORUBAL

Página: www.aventure-corubal.fr

108

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

Título:	Proyecto de Apoyo Integrado al Desarrollo Rural en las regiones de Bafatá, Quinara e Tombali (PAIDR)
Parceiros implementadores:	Camões - Instituto da Cooperação e da Língua, IP (CICL) en asociación con CARITAS, ADRI, VIDA e RESSAN-GB
Contribución UE:	3 500 000 EUR
Período:	2016 – 2020
Región:	Bafatá, Quinara e Tombali
Descripción:	<p>El proyecto pretende contribuir para mejorar las condiciones económicas y sociales de las poblaciones rurales, a través de la intensificación y valorización económica de la producción agrícola. En los resultados esperados se destaca la mejora de la productividad de la agricultura familiar</p> <p>y el refuerzo de la autonomía de las mujeres líderes de familia. Un Centro de Enseñanza y Formación Agrícola (CEFA) fue creado en Buba, habiéndose iniciado el primer año académico en octubre de 2017.</p>



© JOÃO PEDREIRO

LAGUNAS DE CUFADA

CANALES DEL RÍO GRANDE DE BUBA

El Río Grande de Buba, uno de los más importantes de Guinea-Bissau, con una superficie de 285 Km² y un importante santuario para el desove de la barracuda, merece un paseo por sus canales bordeados por manglares. Los manatíes de África Occidental (*Trichecus senegaelensis*) y algunas especies de tortugas también son presencia constante en estas aguas. Este río, que desemboca en el Atlántico junto a la Isla de Bolama, tiene una gran diversidad de especies marinas y es punto de pasaje de una gran variedad de aves. Merece la pena hacer un paseo en barco para observar estas aves y la naturaleza, así como una parada para un picnic en una de las pequeñas islas de este río.



DÓNDE COMER

BERÇO DO RIO

Tel.: (+245) 955 705 700 | 966 624 786
Contactar por adelantado para reservar.



DÓNDE DORMIR

CASA DE PASSAGEM DO IBAP

Director del Parque Natural de Las Lagunas de Cufada
Tel.: (+245) 966 098 080
| 955 575 758

POUSADA DA BELA VISTA

Tel.: (+245) 966 624 786
| 955 706 700 | 955 378 089

BERÇO DO RIO

Tel.: (+245) 966 619 700
| 966 624 786

BUBA HOTEL

Tel.: (+245) 955 929 966

109





REGIÓN DE TOMBALI

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

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

ELEMENTOS HISTÓRICOS Y A VISITAR EN LA REGIÓN



© AECTOS.COM.LETRAS

CANTANHEZ

112

REGIÓN DE TOMBALI

PARQUE NACIONAL DE LOS BOSQUES DE CANTANHEZ

Nota introductoria: Para viajar desde Bissau a Cantanhez se debe utilizar un jeep o un coche lo suficientemente alto para lograr hacer la parte final de la picada, entre Guiledje y lemberem, que está en muy mal estado. También le aconsejamos que alguien le esté esperando en Guiledje para acompañarle el resto del viaje, ya que hay diversas bifurcaciones en la picada y total ausencia de placas indicativas. A sureste de Catió y a lo largo de la frontera con Guinea-Conakry está ubicado el Parque Nacional de los Bosques de Cantanhez. Este Parque está limitado al noreste por el río Cumbijã, al este y al suroeste por

el río Cacine, a norte por los ríos Balana y Balanazinho y a suroeste por el Océano Atlántico. Es uno de los ex-libris de Guinea-Bissau, con cerca de 1.057 Km² de matorrales. Por su densidad forestal y estado de conservación, es uno de los nueve sitios naturales más importantes en Guinea-Bissau desde el punto de vista de la biodiversidad, y para el World Wild Fund (WWF) es una de las doscientas regiones ecológicas más relevantes en todo el mundo. Aquí están identificadas cerca de 207 plantas, más de 30 especies de mamíferos y cerca de 40 especies de peces. Los guías del Parque tienen formación específica en



DARI - CHIMPANZÉ - PAN TROGLODYTES

© IBAP

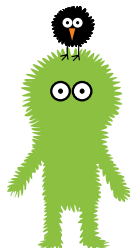
preservación ambiental y conservación de la fauna y de la flora, y la combinación del conocimiento ancestral transmitido de generación en generación y la experiencia adquirida garantiza un acompañamiento con seguridad para los turistas que aquí vienen. Cuenta con varios itinerarios de diferentes grados de dificultad y que pueden incluir experiencias de cultura tradicional, rutas en las florestas y/o rutas por las islas. La mayor atracción son los chimpancés (*Pan troglodytes*) cuya observación es posible al amanecer cuando se despiertan de sus lechos y comienzan sus rituales diarios con gritos y golpes en el suelo que hacen eco a través de la floresta. La contemplación de la majestuosa y densa floresta primaria con

sus gigantescos Poilões y las Tagaras (2 tipos de Ceiba) desafía a los turistas a abrazar los árboles y a descubrir las pistas de los varios animales. Los productos de estos bosques venerados por las poblaciones locales son también una fuente de subsistencia, ya que de ellos obtienen frutos, aceite de palma, madera y leña. Junto a los ríos - que en la temporada de lluvias aumentan su caudal hasta 6m³ - se puede observar la tranquilidad de los manglares únicamente interrumpida por aves como las garzas, los martines pescadores o por el sonido de los pescadores en sus canoas. Las altísimas palmeras y los manantiales de agua dulce, sagrados para la población de Cantanhez, no dejarán indiferente a nadie.



ECOCANTANHEZ - IEMBERÉM

El Parque es también hábitat, por ejemplo, del mono colobo (*Colobus polykomos*), de búfalos (*Syncerus caffer*), de antílopes equinos (*Hippotragus equinus*), del cerdo facóquero (*Phacochoerus aethiopicus africanus*), del potamoquero rojo (*Potamochoerus porcus*), del manatí (*Trichechus senegalensis*), de cocodrilos (*Crocodylus niloticus*) y otros. Es también zona de pasaje de elefantes, garzas, flamencos, pelicanos, espátulas africanas y de muchas otras aves, algunas en peligro de extinción.



DÓNDE COMER Y DORMIR

ECO-CANTANHEZ

Sede do Parque de Cantanhez.
Tel.: (+245) 955 523 358
Contactar por adelantado para reservar.

FARO SADJUMA

Carretera de Iemberem, Parque de Cantanhez
Tel.: (+245) 955 523 358
Contactar por adelantado para reservar.



GUILLEDJE - MUSEO DE LA INDEPENDÊNCIA DE GUINEA-BISSAU

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

TRADICIONES

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

ECO
CANTANHEZ

PARQUE NACIONAL
CANTANHEZ

ESTRADA PARA IEMBEREM →

GULEDJE

TOMBALI

MUSEU MEMORA
DE GULEDJE

CANTANHEZ →

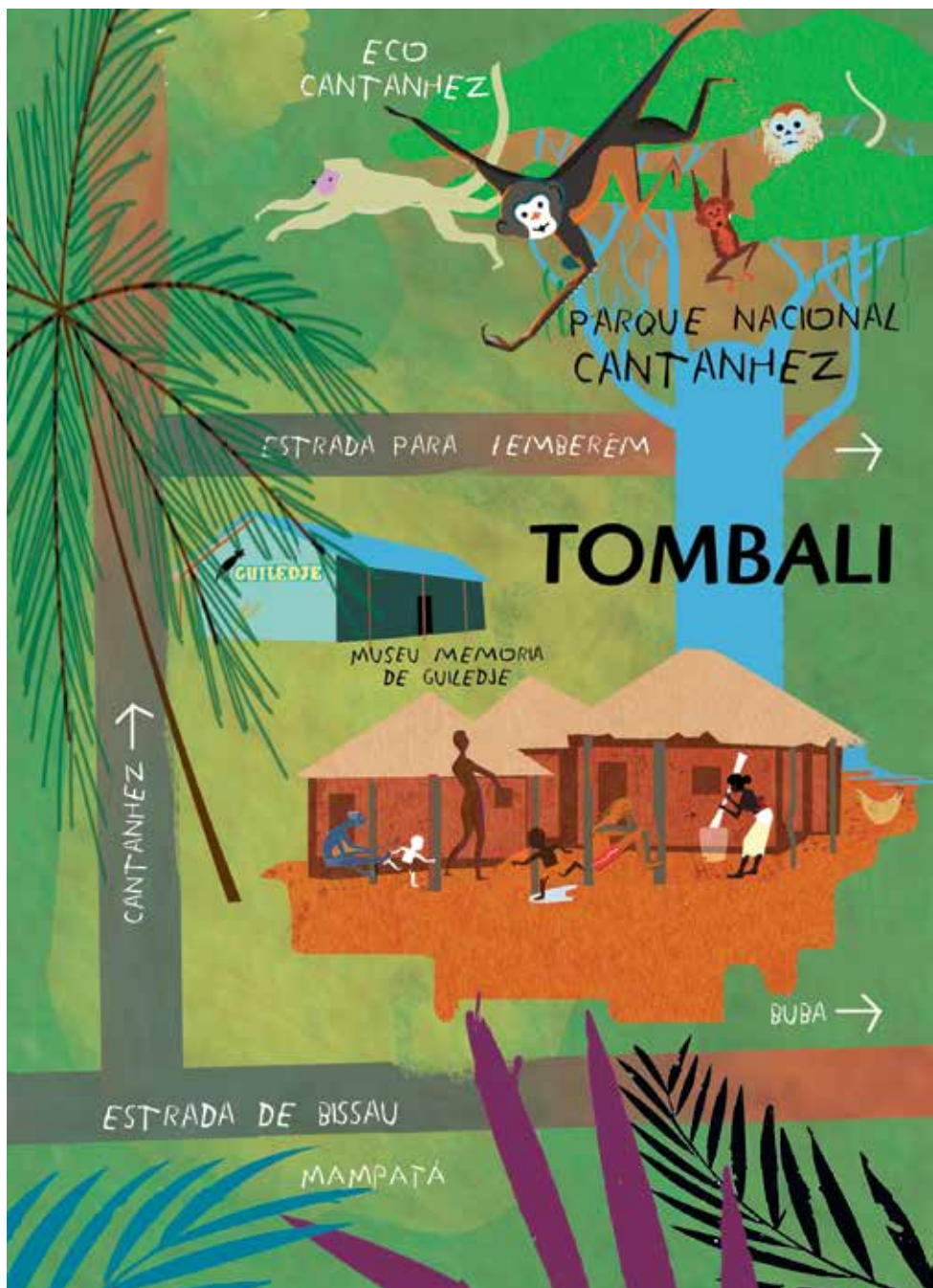
BUBA →

ESTRADA DE BISSAU

MAMPATÁ

116

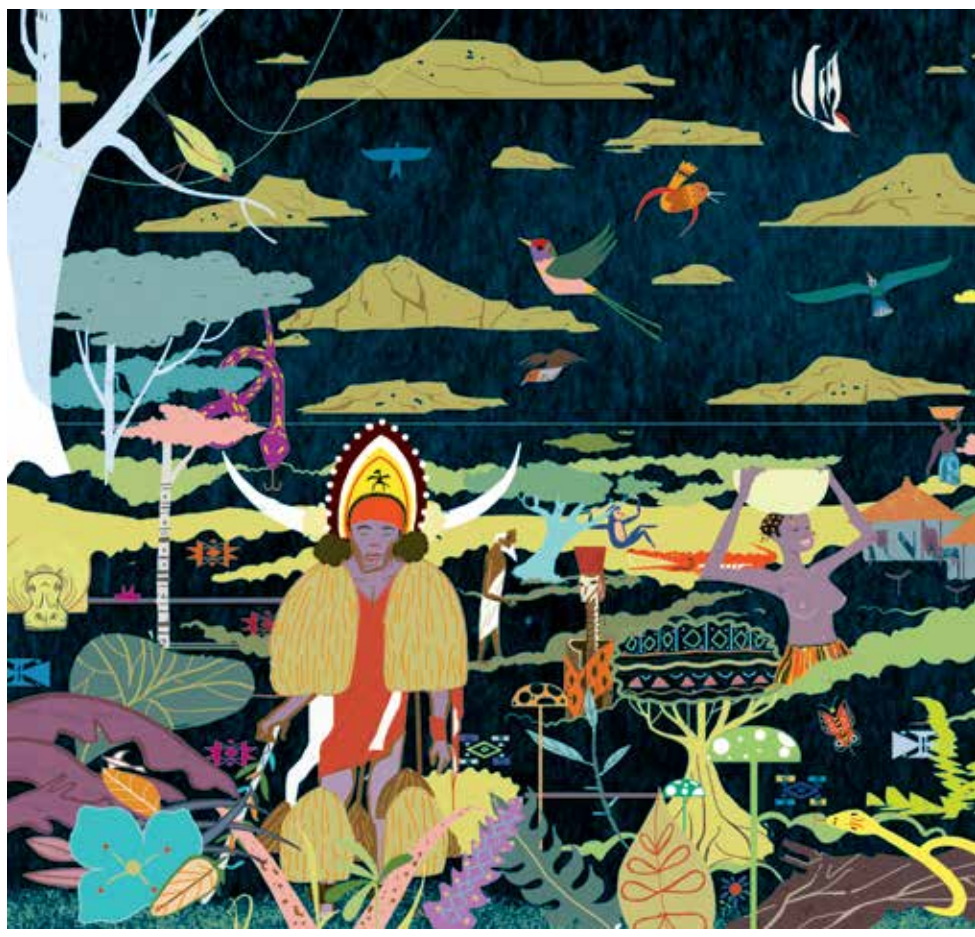
REGIÓN DE TOMBALI





© AD

Título:	ECOCANTANHEZ – Ecoturismo en el Parque Nacional de Cantanhez
Parcero implementador:	AD – Acção para o desenvolvimento, en asociación con Associazione Interpreti Naturalistici del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga Onlus (AIN)
Contribución UE:	491 880 EUR
Período:	2011 – 2014
Región:	Tombali
Descripción:	<p>El proyecto promovió la mejora de las condiciones de vida de las comunidades de Tombali y de las prácticas del ecoturismo en el Parque Nacional de Cantanhez, beneficiando cerca de 40 000 personas. La creación del museo “Casa del Ambiente y Cultura de Cantanhez” incentiva la profundización del conocimiento sobre la diversidad ecológica y cultural del parque. El parque envolvió a las poblaciones (sobre todo mujeres y jóvenes) en la creación de las condiciones para que los turistas puedan permanecer en la región y utilizar guías locales, así como en la producción y transformación local de los productos típicos (harina de mandioca, óleo de palma), permitiendo así que el valor añadido permanezca en las comunidades y fomente la creación de empleo.</p> <p>En Iemberém existen 3 cabañas construidas con material local (adobe y paja), 2 cabañas en la <i>tabanca</i> de Farp Sadjuma y una cabaña en Catesse, junto al río Cumbija.</p> <p>Más informaciones: www.ecocantanhez.org</p>



REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

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

ISLA DE BOLAMA

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

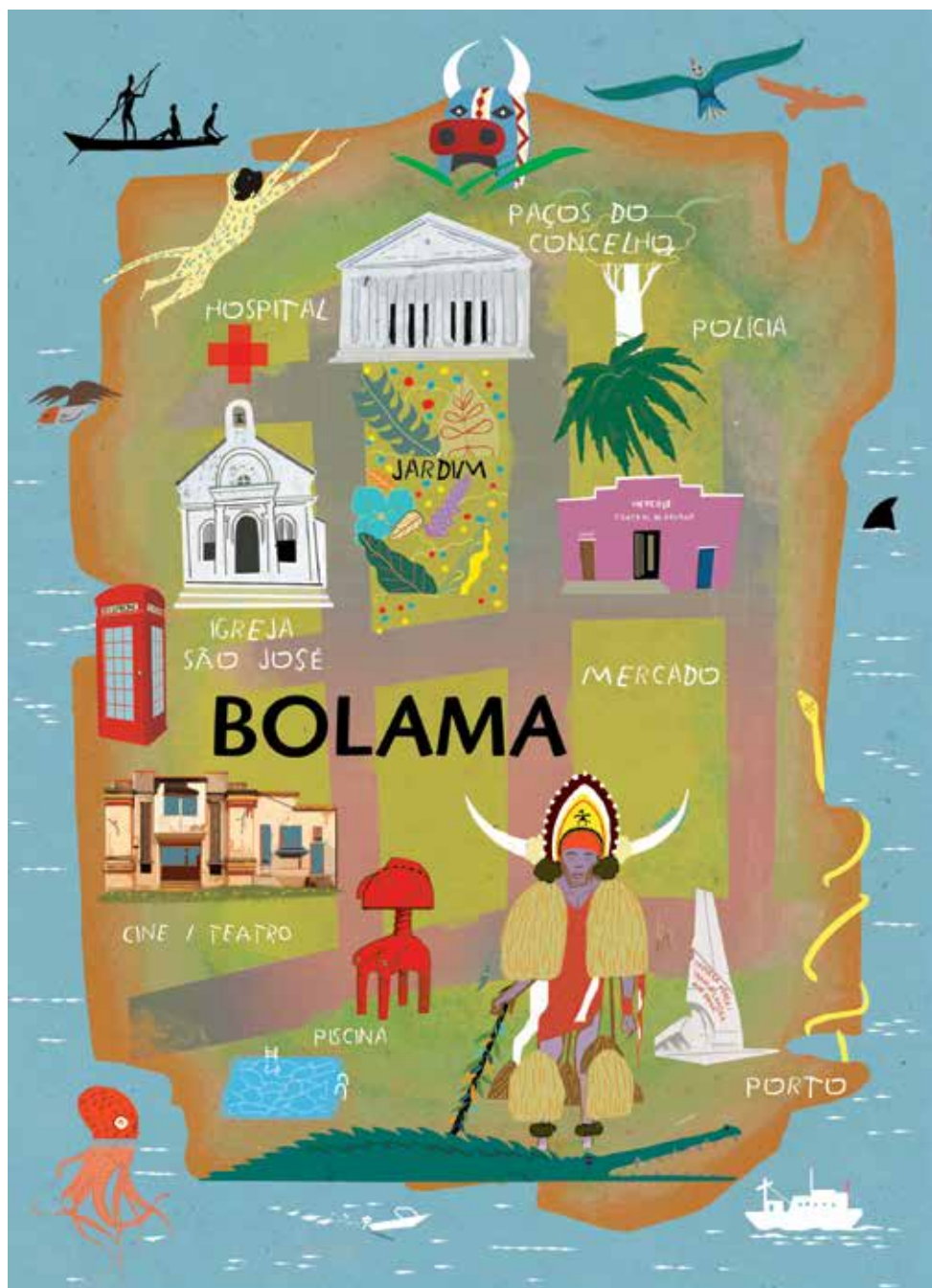
CONTEXTO HISTÓRICO

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

CIUDAD DE BOLAMA

La ciudad de Bolama tiene 21 000 habitantes, una extensión de 65 Km² y está habitada principalmente por la etnia Mancanha y algunos Bijagós. La pesca y la agricultura (cacahuete, patata, maíz, mandioca y anacardo) son las principales actividades de la población.







IGLESIA DE SÃO JOSÉ

© AFECTOS COM LETRAS

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

PALACIO DOS PAÇOS DO CONCELHO

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

IGLESIA DE SÃO JOSÉ

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

RUINAS DEL BANCO ULTRAMARINO

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

121

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS



PAÇOS DO CONCELHO

© AFECTOS COM LETRAS



TELÉGRAFO DE LA FEITORIA BRITÁNICA

© AFECTOS.COM LETRAS

HUELLAS DEL TELÉGRAFO DE LA FEITORIA BRITÁNICA

Muy cerca de la plaza principal está la ruina de metal del que fue el primer telégrafo en África Occidental, construido en los tiempos de la instalación de la "feitoria" británica en Bolama. Además de la placa que marca el lugar, colocada recientemente por diputados británicos, poco más se puede identificar del viejo telégrafo, también porque la estructura de hierro ha sido

retirada de allí para ser fundida y vendida, lo que exige una mayor atención de las autoridades para preservar este elemento histórico de la ciudad. También se encuentran dispersas casas de construcción contemporánea de la feitoria británica, construidas sobre pilares y elevadas, para protegerlas de las aguas.

JARDÍN MUNICIPAL

En el jardín encontramos un templete (dañado) y múltiples bancos de jardín escondidos entre las hierbas que, sin embargo, nos permiten imaginar la

belleza de este jardín en sus días pasados. Las casas que rodean la plaza y las de las calles adyacentes recuerdan la arquitectura colonial portuguesa.



COMO LLEGAR AQUÍ

La conexión entre Bissau y Bolama se hace de forma regular. Además, hay una canoa para São João, parte Continental visible de la isla (a cerca de dos horas de Buba, en coche) y piraguas privadas que ofrecen transportes alternativos y más económicos entre Bissau y Bolama (no recomendado).

© AFECTOS COM LETRAS



DÓNDE DORMIR

RESIDENCIA PESCARTE

Tel.: (+245) 955 905 262
| 966 633 827

HOTEL GÃ-DJAU

Tel.: (+245) 955 288 717



DÓNDE COMER BAR O FOGO

Tel.: (+245) 955 235 887
Inês Tavares.

Es necesario contactar por adelantado para reservar

PUERTO DE LA CIUDAD

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

QUÉ VER EN ISLA DE BOLAMA

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

ISLA DE GALINHAS

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

124

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS



REINA OKINKA

© BALDOMERO COELHO

ARCHIPIÉLAGO DE BIJAGÓS

El Archipiélago de Bijagós, elevado a la condición de reserva ecológica de la biosfera de UNESCO en 1996, se compone de aproximadamente 90 islas, 17 habitadas permanentemente. Algunas islas tienen una población temporal que allí se desplaza para el cultivo del arroz o para la pesca. Hay otras que los Bijagós consideran sagradas y, por esto, está prohibido habitarlas o si-

quiera pasar ahí la noche. De hecho, es esta fe animista de los Bijagós, que prohíbe las actividades económicas y de subsistencia en muchas de las zonas consideradas sagradas, un garante en cierto sentido de la preservación del Archipiélago. También podemos asociar el estado de preservación de estas islas al hecho de que han estado aisladas durante muchos años, no sólo

por la insularidad, sino también por el temperamento guerrero de los Bijagós, que siempre se han protegido contra las intrusiones extranjeras, incluso en el período de la colonización. Este Archipiélago, de una belleza y riqueza natural y cultural de excepción, tiene una extensión marina de 10.000 Km² y la isla más cercana del continente está a aproximadamente unos 20 Km. Los mares que rodean las islas son poco profundos pero muy ricos, lo que nos permite encontrar, por ejemplo, el manatí (*Trichechus senegalensis*), las nutrias (*Aonyx capensis*), tiburones, rayas, peces sierra, delfines (*Sousa teuzil* y *Tursiops truncatus*), cocodrilos (*Crocodylus niloticus* y *C. tetraspis*), el hipopótamo marino (*Hippopotamus amphibius*) y cuatro especies de tortugas marinas, entre ellas la tortuga verde (*Chelonia mydas*) - que tiene en la Isla de Poilão su principal zona de desove en todo el Continente Africano. El manglar abarca aproximadamente un tercio de la parte emergente del Archipiélago, lo que explica la riqueza de sus aguas, igualmente deseables para las aves. De hecho, el Archipiélago de Bijagós es también el punto de acogida de una de las más grandes comunidades de aves migratorias de todo el mundo.

En este paraíso podemos encontrar, por ejemplo: el abejaruco chico (*Merops pusillus*), el abejaruco persa (*Merops persicus*), el buitre palmero (*Gypohierax angolensis*), el alimoche sombrío (*Necrosyrtes monachus*), la avefría espinosa (*Vanellus spinosus*), el pigargo vocinglero (*Haliaeetus vocifer*), el águila pescadora (*Pandion haliaetus*), el alcaraván senegalés (*Burhinus senegalensis*), la golondrina de pecho rojo (*Hirunda lucida*), el vencejo moro

(*Apus affinis*), la avefría senegalesa (*Vanellus senegallus*), la suimanga hermosa (*C. pulchellus*), la suimanga de vientre olivo (*Cinnyris chloropygius*), el toco piquinegro (*Tockus nasutus*), el charracito común (*Sterna albifrons*), el estornino amatista (*Cinnyricinclus leucogaster*), el estornino espléndido (*Lamprotornis splendidus*), la aguja colipinta (*Limosa lapponica*), la polluela negra africana (*Amaurornis flavirostris*), la garceta costera occidental (*Egretta gularis*), el gaviotín negro (*Chlidonias niger*), la gaviota cabecigrís (*Larus cirrocephalus*), la gaviota picofino (*Larus genei*), el gaviotín de pico negro (*Thalasseus sandvicensis*), la pagaza piquirroja (*Hydroprogne caspia*), el charrán real (*Thalasseus maximus*), la garza goliath (*Ardea goliath*), la garcita azulada (*Butorides striata*), el martín pescador malaquita (*Alcedo cristata*), el ibis sagrado (*Threskiornis aethiopicus*), el jabirú africano (*Ephippiorhynchus senegalensis*), el zarapito trinador (*Numenius phaeopus*), el milano de pico amarillo (*Milvus aegyptius*), el monarca colilargo africano (*Tersiphone viridis*), el pelicano rosado (*Pelecanus rufescens*), el correlimos zarapitín (*Calidris ferruginea*), el correlimos chico (*Calidris minuta*), la paloma verde africana (*Treron calvus*), la palomita alizaul (*Turtur afer*) o el tejedor cogullado (*Ploceus cucullatus*). Poilão, João Vieira y Orango son también hábitat del loro timneh (*Psittacus timneh*), en peligro de extinción.

POBLACIÓN

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

GEOGRAFÍA

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

ISLA DE BUBAQUE

La isla de Bubaque tiene una superficie de 48 Km² y alrededor de 11.300 habitantes. Está ubicada en la esquina sureste del Archipiélago, separada por un estrecho canal de Rubane y relativamente cerca de las islas de Soga e Canhabaque. Esta es la isla más turística, con una variada oferta hotelera y un festival de música el fin de semana de la Pascua que atrae muchos turistas procedentes del continente para ver tres días de música contemporánea y tradicional guineana.

CIUDAD DE BUBAQUE

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



TABANCA NOVA BIJAGÓ

© MOURA FRACOSO

127

PUERTO

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

MERCADO

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



CASA DEL ANTIGUO ADMINISTRADOR DE BUBAQUE

© AFECTOS.COM/LETRAS

CASA DEL ANTIGUO ADMINISTRADOR DE BUBAQUE

Este edificio colonial en frente al canal que separa Bubaque de Rubane está en evidente estado de degradación, pero a pesar de todo funcionó hasta hace poco tiempo como la sede administrativa del poder en Bubaque.

MUSEO DE BUBAQUE

Para o lado esquerdo, à saída do porto, sobe-se uma Calle onde se encontra o museo de Bubaque “Padre Biasutti”, que acolhe dezenas de estatuas, más a la izquierda, justo saliendo del puer-

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

ELEMENTOS
HISTÓRICOS
Y A VISITAR
EN LA REGIÓN





PLAYA DE BRUCE

© AFECTOS COM LETRAS

INTERIOR DA ISLA DE PLAYA DE BRUCE BUBAQUE

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

Está a unos 18 Km de Bubaque en el otro extremo de la isla, pero justifica un desplazamiento allí. Es un tramo de arena blanca y aguas tranquilas, con palmeras y un denso matorral que casi tocan el mar. Muy cerca está una grande *tabanca* con el mismo nombre. El mar calmo y agua cálida invitan a un baño, pero debe darse especial atención a las rayas que abundan en esta zona y se recomienda el uso de sandalias para proteger los pies. Para llegar aquí debe informarse en uno de los hoteles sobre la posibilidad de utilizar un coche, bicicleta o una motocicleta.

129



DÓNDE COMER

SALDOMAR

Tel.: (+245) 955 496 826
Comida mediterránea. Pizzas en horno de leña.

DJIU MANCEBO

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

CASA DORA

Tel.: (+245) 955 967 714
| (+351) 919 856 165
Página: www.casadora.yolasite.com
Mediante reserva



DÓNDE DORMIR

DAKOSTA ISLAND BEACH CAMP

Playa de Bruce
Tel.: (+245) 966 978 066
E-mail: Getinfo@dakostabc.com
Hotel junto al mar, con bungalows con ventilador y WC y tiendas en la playa. Traslados garantizados por el hotel de Bissau a Bubaque.

KASA AFRIKANA

Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.
Tel.: (+245) 955 949 213
| 966 581 667
Página: www.kasa-afrikana.com

CASA DORA HOTEL

Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.
Tel.: (+245) 955 967 714
| (+351) 919 856 165
E-mail: casadorabubaque@gmail.com
Página: www.casadora.yolasite.com

LODGE LES DAUPHINS

Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras islas.
E-mail: denisebubaque@hotmail.fr
Página: www.lodgelesdauphins.com

HOTEL CALYPSO

Tel.: (+245) 955 949 207
| 966 106 436
E-mail: gerald@hotelcalypso-bubaque.com
Página: www.hotelcalypso-bubaque.com

LE CADJOCO

Tel.: (+245) 955 575 470

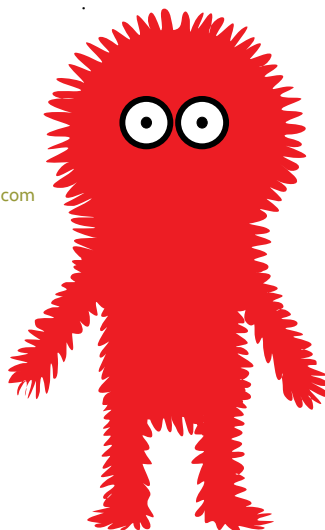
CHEZ TITI – GUESTHOUSE

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



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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



PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© ASSOCIAZIONE MANITSE

131

Título:	BUBAQUE CIUDAD ABIERTA
Parceiros implementadores:	Associazione Manitese, en asociación con Engim, Adim, Faspebi y la Universidade Cá Foscari de Venezia
Contribución UE:	481 121 EUR
Período:	2013 - 2016
Región:	Ciudad de Bubaque
Descripción:	Entre otras actividades del proyecto, se destacan: la creación de la primera escuela de formación turística dedicada a los jóvenes de las islas Bijagós, actualmente gestionada por la organización local Faspebi; la renovación de la estructura del Mercado Central de la ciudad, que puede actualmente ser considerado uno de los mejores mercados del país; y la implementación de un sistema de recogida selectiva de la basura de la ciudad, hoy bajo gestión de la administración local y de la organización juvenil Andorinha.

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



© COBIANA COMMUNICATIONS

132

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

Título: FESTIVALES DE CULTURA - sostener el hombre y la biosfera

Parceros implementador: Cobiana Communications & Culture

Contribución UE: 332 205 EUR

Período: 2014 – 2017

Región: Isla de Bubaque

Descripción:

El proyecto promueve la realización anual del Festival de música de Bubaque, en la época de la Pascua, verdadero encuentro de celebración del patrimonio cultural y de la biodiversidad de las islas Bijagós y del país. El proyecto fortalece también una red de festivales musicales entre Guinea-Bissau, el Senegal y la Mauritania, y contribuye para la creación de empleo en la industria cultural, reforzando las capacidades de los jóvenes para producir contenidos multimedia y facilitando colaboraciones, intercambios y residencias artísticas entre los tres países. Así garantiza la integración del Festival en el contexto de las manifestaciones culturales subregionales.

Más informaciones: www.festivaldebijagos.com
ACP cultures+: www.acpculturesplus.eu



© AFECTOS COMLETRAS

RUBANE

ISLA DE RUBANE

Isla sagrada, justo junto a Bubaque, en la que no se permiten construcciones de carácter permanente, derramar sangre o enterrar a los muertos. Rubane es anfitriona durante parte del año de los habitantes de *Tabanca* Bijante de Bubaque, que allí viven en campamentos mientras cultivan y hacen la recolección de arroz o aceite de palma. También existe en esta isla un pequeño campamento de senegaleses dedicados a la pesca. La isla tiene

un exuberante paisaje que invita a dar largos paseos por su interior. Frente a Bubaque está el hotel/campamento Chez Bob y en una zona más amplia, reservada y tratada puede encontrarse el Hotel Ponta Anchaca, con edificios de madera y pasillos llenos de estatuas que merece la pena una estancia o, por lo menos, una visita y un refresco al final de la tarde en la cubierta justo por encima del mar.



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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



DÓNDE COMER Y DORMIR

HOTEL PONTA ANCHACA

Tel.: (+245) 96 639 43 52
966 067 393 | 955 460 440
E-mail: pontaanchaca.rubane@gmail.com

Hotel con piscina, aire acondicionado y agua caliente. Distinguido a programas de pesca deportiva. Cocina internacional y pescado fresco. Posibilidad de excursiones dentro de Rubane y hacia otras islas.

FISHING CLUB BIJAGÓS - CHEZ BOB

Tel.: (+245) 966 109 149
E-mail: Bob.acao@gmail.com
Página: www.chez-bob.sitew.com
Hotel dedicado a programas de pesca deportiva. Posibilidad de excursiones dentro de la isla y a otras Islas.



CANHABAQUE

© JORGE HORTA

ISLA DE CANHABAQUE

La Isla de Canhabaque, también conocida como Roxa, es una isla con 111 Km² cubierta por una espesa vegetación y con hermosas playas que alternan con formaciones de roca. Fue la primera isla del Archipiélago a estar habitada y en la actualidad alberga una comunidad de unos 2.500 habitantes, repartidos por varias *tabancas*. Está considerada la más tradicional de todo el Archipiélago en el campo de las costumbres y forma de vida, y disputa con Caravela la reputación de las más bellas. Canhabaque es una isla encantada para los animistas, habiendo aquí la creencia de que los árboles hablan. Merece la pena una visita para conocer las tradiciones, especialmente las *tabancas* del lado oriental de la isla, que son las más alejadas de la influencia de Bubaque: Inorei, Meneque, Inhodá y Ambeno. Aquí encontramos una sociedad matrilineal donde las mujeres tienen un fuerte predominio en la gestión y mantenimiento del equilibrio de las *tabancas*.

ISLA DE SOGA

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

VISITA A LA REINA-OKINKA

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



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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



TABANCA DE ETICOGA

© IBAP

PARQUE NACIONAL DE ORANGO

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

ISLA DE ORANGO

Orango, que integra el Parque Nacional con el mismo nombre, es la isla más lejana de la parte continental de Guinea-Bissau y la más grande en términos de superficie, aunque sólo tenga alrededor de 2.500 habitantes, repartidos por cerca del 10% del territorio. Esta isla tiene una fauna muy abundante, que incluye hipopótamos marinos, cocodrilos, algunas especies de tortugas que aquí hacen el desove, el bosbok, el mono verde, nutrias, manatíes y delfines. Orango tiene la particularidad de ser gobernado por mujeres. Incluso cuando las *tabancas* tienen un jefe, son las descendientes de la Reina Kanyimpa las que ejercen el poder real. Sus decisiones son incuestionables e irrevocables. Aquí se vive en un régimen matrilineal donde las mujeres ejercen los cargos de poder, son las dueñas de las tierras, de las casas y de las cosechas, eligen los novios y maridos, toman la iniciativa de divorciarse

y tienen invariablemente la custodia de los hijos.

TABANCA DE ETICOGA

Es la actual capital de Orango Grande, sustituyendo la antigua capital, la *tabanca* de Ambuduco. La reina Okinka Pampa es natural de la *tabanca* de Eticoga. Es la mayor *tabanca* de la isla donde se vive de manera tradicional, con la particularidad de ser gobernada por una Reina que es elegida entre las mujeres de la *tabanca* (las Okinkas o Baloberas) y permanece en el cargo para el resto de su vida. Según las tradiciones ancestrales, la elegida se consagra a la gestión de los intereses comunitarios y debe abandonar su familia. La autoridad de esta reina se extiende y es reconocida en todo el Archipiélago de los Bijagós.

TÚMULO DE LA REINA OKINKA PAMPA

El Mausoleo da Okinka Pampa está localizado en la *tabanca* de Eticoga. Okinka Pampa reinó en el Archipiélago de los Bijagós hasta el año de su muerte, en 1930. Venerada en todo el Archipiélago (y también en la parte continental) por haber resistido siempre a la colonización de los portugueses y por haber llegado con estos a un

acuerdo de paz, considerado justo por su pueblo. En este templo sagrado, es venerada la Reina Okinka Pampa y toda la familia real, consideradas divinas por el pueblo Bijagó. El régulo de la *tabanca* controla la entrada en el mausoleo, donde nadie tiene el derecho de entrada sin el conocimiento de sus antecesores.

LAGUNA DE ANÔR

Orango, llena de manglares y rías que entran isla adentro, tiene la particularidad de ser el hogar de una gran comunidad de hipopótamos marinos que viven entre la laguna – en el interior de la isla – y el agua salada del océano que la baña. No es el único país en el mundo donde los hipopótamos viven en el mar y en agua dulce, pero aquí se destacan por el hecho de que pueden vivir de forma permanente en el mar (sólo necesitando agua dulce para beber) y pueden moverse entre las islas de Bijagós, recorriendo grandes distancias. Los hipopótamos de Orango pasan gran parte de día en la laguna de Anôr y al final del día se desplazan hacia el mar para bañarse y, así, verse libres de las sanguijuelas que cubren sus cuerpos. Podemos encontrar fácilmente las huellas de su pasaje entre las hierbas secas cuando recorremos la isla. Al llegar al Parque, y teniendo en cuenta las mareas, hay dos maneras de contemplar estos hipopótamos en su hábitat natural: una es el puesto de observación instalado junto a la laguna; la otra opción es ir en barco a lo largo de los brazos de la ría, en una ruta de

gran belleza entre manglares que nos llevan a un pontón ya muy cerca de la laguna. Desde aquí sólo es una corta distancia a pie, pasando por una *tabanca* y algunos campos de arroz. Otra posibilidad es anclar el barco en la playa y hacer un camino de más o menos una hora a pie a través de un paisaje típico de sabana, salpicado de palmeras. Esta opción, aunque más agotadora, nos lleva por paisajes dignos de registro y a cruzarnos aquí y allá con una pequeña laguna con lagartos (cocodrilos) aparentemente tan afables como los hipopótamos, algunos monos y los habitantes de la isla en sus actividades diarias. El hipopótamo es considerado un animal sagrado por los habitantes y no se les debe hacer ningún tipo de investida o matarlos. De acuerdo con las creencias animistas de los Bijagós, cuando se lastima un hipopótamo la desgracia se abate sobre esa persona o familia. Se conoce bien la leyenda del hombre que intentó matar a un hipopótamo con una lanza por la invasión de sus campos de arroz. Cuando nació su hijo, tenía una deficiencia en el labio, exactamente en el mismo lugar en que



© AFECTOS COM LETRAS

PLAYA - ORANGO

su padre había herido el hipopótamo. Para proteger los campos de arroz, a menudo asaltados por estos animales, se han creado recientemente cercas electrificadas, lo que permite garantizar la sana convivencia entre el hombre y los hipopótamos, sin perjuicio de la agricultura de subsistencia que aquí se practica.

Nota: llevar ropa y zapatos cómodos y agua embotellada.

PLAYAS

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



DÓNDE COMER Y DORMIR

ORANGO PARQUE HOTEL

Tel.: (+245) 955 352 446
| 966 605 015
Página: www.orangohotel.com
E-mail: info@orangohotel.com

CASA COMUNITÁRIA DE ANÔR

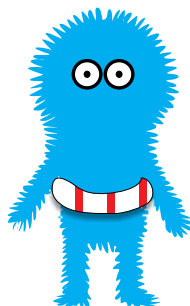
Tel.: (+245) 966 602 319
| 955 383 642
E-mail: ecoibap@gmail.com



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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

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



PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA



HIPOPÓTAMOS, PARQUE NACIONAL DE ORANGO

© ORANGO PARK HOTEL

138

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

Título: REUERZO DEL TURISMO NATURAL, HISTÓRICO Y CULTURAL COMO CRECIENTE ACTIVIDADE ECONÓMICA PARA EL DESARROLLO DE GUINEA BISSAU

Parcero implementador: Fundación CBD-Habitat

Contribución UE: 499 998 EUR

Período: 2013 - 2016

Región: Archipiélago dos Bijagós, isla de Orango

Descripción:

Este proyecto promovió el turismo natural, histórico y cultural, contribuyendo para el desarrollo socioeconómico, especialmente de la isla de Orango. Se han desarrollado iniciativas vinculadas a la conservación de la biodiversidad y ecosistemas naturales, facilitando las relaciones entre el hombre y el ambiente en el Archipiélago de los Bijagós, y implementándose también actividades de ecoturismo responsable en los parques naturales existentes.

Hoy, el Orango Parque Hotel, en la isla de Orango, reinvierte los lucros obtenidos en pequeños proyectos comunitarios para beneficio de la población local.

Más informaciones: www.orangohotel.com



ISLA DE CARACHE

© AFECTOS.COM LETRAS

ISLA DE ORANGOZINHO

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

PLAYAS

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

ISLAS DE CARAVELA, CARACHE Y KERÉ

ISLA DE CARACHE

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



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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



ISLA DE CARAVELA

© AFECTOS COM LETRAS

ISLA DE CARAVELA

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



© STAND UP MEDIA/MIKE MARROQUIM

ISLA DE KERÉ

ISLA DE KERÉ

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



DÓNDE COMER
Y DORMIR

HOTEL KERÉ

Tel.: (+245) 966 993 827 | 966 794 965

E-mail: laurentsonia.kere@gmail.com

Página: www.bijagos-kere.com



CÓMO LLEGAR AQUI:

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



© IBAP

TARTARUGAS - PARQUE NACIONAL MARINHO DE JOÃO VIEIRA E POILÃO

PARQUE NACIONAL MARINHO JOÃO VIEIRA E POILÃO

El Parque Nacional es parte de la Reserva da Biosfera y fue declarado “Regalo a la Tierra” por el WWF en 2001. Este Parque tiene seis islas e islotes: João Vieira, Poilão, Meio, Cavalos, Aweto y Cabras - Las “Islas del Sur” - y tiene una superficie total de 49.500 hectáreas y el 95% son zonas entre mareas y zonas marino-acuáticas poco profundas. Su vegetación es predominantemente de palmeras y de sabana con florestas secas, densas y semi densas. Estas islas

sólo están habitadas por estacionalidad y el acceso es limitado, ya que son sagradas, lo que requiere una solicitud de autorización previa para entrar en cualquiera de ellas, concedida por las *tabancas* del sur de Canhabaque. La *Tabanca* Bine es dueña de la Isla de Cavalos, la de Meneque es propietaria de João Vieira, Meio es de la *Tabanca* de Inhoda y Poilão pertenece a Ambeno.

142

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

ISLA DE POILÃO

La Isla de Poilão es una isla sagrada y protegida por los espíritus, según una leyenda de Bigajó. Es en esta isla que se procede a la consagración del Régulo y la entrada está prohibida a no iniciados. Con un perímetro de cerca de 3 km, Poilão está a unos 50 km de la costa continental guineana y es un santuario para la nidificación de las tortugas en África Occidental. Entre octubre y noviembre, cinco especies de tortugas marinas desovan en el Archipiélago, eligiendo

principalmente esta isla para hacerlo. Aquí encontramos la tortuga verde, la tortuga carey, la olivácea, la cabezona y la tortuga laúd. Junto con los guardas del Parque puede testificar no sólo el desove como también la carrera de las crías hacia el mar, un momento digno de registro.



ISLA DE JOÃO VIEIRA

ISLA DE JOÃO VIEIRA

En João Vieira viven estacionalmente los habitantes de Canhabaque, propietarios de esta isla, que cultivan el arroz "m'pampam", producen vino y aceite de palma y practican a lo largo del año varias ceremonias tradicionales, así como en Meio y en Cavalos. Destacamos que las gentes de Bijagós dedican alrededor de cien días al año a ritos y ceremonias tradicionales. Tiene una hermosa bahía con una larga playa de arena blanca, donde está el hotel que sirve de base logística a los que visiten las islas de este Parque Marino. La casa de los vigilantes del Parque de João Vieira e de Poilão alberga un museo modesto, pero que ofrece una buena interpretación de la biodiversidad allí existente.



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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

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



DÓNDE COMER Y DORMIR

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

CHEZ CLAUDE

Tel : (+245) 955 968 677
| 955 270 798
E-mail : joaovieira.chezclaude@yahoo.fr
| danmarchet17@gmail.com
Página:
www.bijagosjoaovieirachezclaude.blogspot.com



ILHÉU DEL MEIO

© JORGE HORTA

144

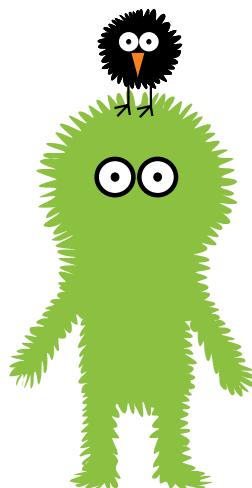
REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS

ISLOTE DEL MEIO

Conocido por la belleza de sus playas totalmente salvajes, esta es la que se dice ser la playa más hermosa del Archipiélago, ubicada en una pequeña ensenada de aguas verde esmeralda, formada durante la marea baja por el islote de Aweto. Después del obligatorio chapuzón, el amplio claro de bosque a la sombra de un gran Poilão invita a un picnic, seguido de una siesta relajante. Frente al Islote del Meio está el Islote de las Cabras, con su larga playa de arena blanca coronada por una densa vegetación.

ISLA DE CAVALOS

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





© STAND UP MEDIA / MIKE MARROQUIM

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

Este grupo de islas tiene una superficie de 94.200 hectáreas, cuenta con cerca de 2.572 habitantes repartidos en 33 *tabancas* y alberga un gran patrimonio natural, paisajístico, cultural y de tradiciones Bijagós. Aquí encontramos, como en la mayoría del Archipiélago, extensos manglares, palmares y aguas poco profundas que hacen esta zona muy rica en moluscos y de enorme importancia en recursos pesqueros. Las mujeres trabajan principalmente en la recolección de combé y navajas, productos ampliamente utilizados en las ceremonias tradicionales femeninas, mientras que los hombres recurren a los peces para sus propias ceremonias, practicando la pesca artesanal y de subsistencia. Las tradiciones Bijagós tienen profundas raíces en estas tres islas y las ceremonias animistas son muy frecuentes y efectuadas con danzas y máscaras que imitan los animales más admirados por la población, como las cabezas de vacas, de toros, el pez siera, martillo, entre otros. Aquí, la principal actividad de la población es la agricultura (arroz “m’pampam”) y la cría de animales. El modo de vida, las pequeñas playas y la belleza natural invitan a un paso por estas islas.



CÓMO LLEGAR AQUÍ

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

145

REGIÓN DE BOLAMA Y BIJAGÓS



© STAND UP MEDIA / MIKE MARROUIM

Título: CONSERVACIÓN Y DESARROLLO DE LAS ISLAS UROK - PROYECTOS "UROK OSHENI!", "BEMBA DI VIDA!" Y "ETIKAPUN N'HA - UROK"

Parcero implementador: Instituto Marquês de Valle Flor (IMVF) en asociación con Tiniguena - Esta Terra é Nossa!

Contribución UE: 1 841 715 EUR

Período: 2010 - 2013 | 2013 - 2016 | 2016 - 2020

Región: Islas Urok

Descripción:

Varios proyectos contribuyen para la conservación de los recursos naturales y para el desarrollo económico-social de las islas Urok, incluyendo la salvaguarda de la cultura bijagó. Estos proyectos refuerzan el sistema de gestión participativa del Área Marinha Protegida Comunitária (AMPC) y contribuyen para rescatar y valorar el patrimonio cultural local, así como aumentar las oportunidades económicas de las poblaciones en un área particularmente aislada, concretamente a través de la valorización de los productos de la tierra. Se estima que alrededor de 34.000 habitantes de las islas benefician de estas intervenciones.

Hoy, los productos con la marca registrada "Produtos da Terra e do Mar" se pueden encontrar en la "Lojinha da Terra", en la sede de la Tiniguena, em Bissau.

Un inventario del patrimonio arquitectónico de las islas ha sido publicado en el libro "Bijagós - Património Arquitetónico" de la autoría de Duarte Pape y Rodrigo Rebelo de Andrade, con fotografía de Francisco Nogueira.

Más informaciones: www.imvf.org | www.tiniguenagb.org



© JORGE HORTA

ÁFRICA PRINCESS

RUTA POR EL ARCHIPIÉLAGO DE BIJAGÓS

Se puede hacer una ruta por las islas del Archipiélago dos Bijagós en el barco de cruceros AFRICA PRINCESS - este barco tiene capacidad para 8 pasajeros (2 cabinas dobles y cabinas de matrimonio), permite conocer las Islas más salvajes

del Archipiélago y es posible adaptar la visita a los deseos de los turistas.

Contactos - (+351) 917 224 936

E-mail: africa.princess.bijagos@gmail.com

Página: www.africa-princess.com

147

ISLAS DEL ARCHIPIÉLAGO CON CLUBES DE PESCA

En algunas de las Islas Bijagós es posible encontrar pequeños campamentos de pesca con una flota de barcos

que permiten disfrutar de unos días de pescay paseos por el Archipiélago

ISLA DE UNHOCOMOZINHO

ANCURAI

Atlantic Evasion Acunda

Tel.: (+22) 338 207 675

E-mail: contact@atlantic-evasion.com

ISLA DE ANGURUMA

AFRIKAN ECOLOGDE ANGURMAN

Página: www.afrikanecolodgeangurman.com

MANUAL DE SUPERVIVENCIA



El turista que decida visitar Guinea-Bissau debe procurar obtener información actualizada sobre la situación en el país y su contexto regional. Para eso, debe consultar la información facilitada a los viajeros por las autoridades gubernativas responsables por las relaciones exteriores de su país de origen.

CONSEJOS A LOS VIAJEROS DE LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA UNIÓN EUROPEA PRESENTES EN GUINEA-BISSAU:

ESPAÑA

www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=79

FRANCIA

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/guinee-bissao/#securite

PORTUGAL

www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/conselhos-aos-viajantes/g/196-gw

CUANDO VIAJAR

La mejor época del año para viajar a Guinea-Bissau es entre los meses de noviembre y abril, la estación seca, lo que le permite moverse más fácilmente a través del país. De estos meses, los más frescos son diciembre y enero y los más húmedos y calientes son marzo, abril y mayo. La temporada de lluvias es entre mayo y octubre y en el Archipiélago de Bijagós algunas de las unidades hoteleras incluso cierran durante este

período. Las mareas y las tormentas no aconsejan grandes travesías marítimas en barcos de pequeñas dimensiones en esta época del año y en el continente muchos caminos están intrasitables debido a las fuertes lluvias.

VISADOS Y PASAPORTES

Es obligatorio tener un visado, que puede ser requerido en la página web HYPERLINK "www.rgb-visa.com" www.rgb-visa.com o en la Embajada o Consulado de Guinea-Bissau más cerca del punto de origen. Para el visado es necesario rellenar un formulario y entregar una foto. Se requiere que el pasaporte tenga una validez superior a seis meses..

QUÉ LLEVAR EN EL EQUIPAJE

Es esencial llevar repelente de mosquitos, ropa fresca, calzado cómodo, linterna, gafas de sol, protector solar si se va para las islas, para la playa o para pescar. En los meses de lluvias es indispensable un impermeable. Al turista se pide que sea consciente de las limitaciones a la asistencia sanitaria en el país, por lo que es aconsejable que lleve la medicación básica esencial y sus medicamentos habituales. Aconsejamos que lleve pastillas desinfectantes de agua para prevenir situaciones en las que no hay acceso al agua potable.

CUIDADOS SANITARIOS

Es aconsejable que se haga una "consulta del viajero" antes de la partida. El médico examinará, según las circunstancias, la vacunación aconsejada. También podrá consultar la información facilitada a los viajeros por las autoridades gubernativas responsables de las relaciones exteriores del país de origen. La malaria existe en Guinea-Bissau. Es una enfermedad parasitaria (causada por la picadura de la hembra del mosquito *Anopheles*) que provoca grandes fiebres, acompañadas de escalofríos, fuertes dolores de cabeza y disturbios digestivos, y puede provocar la muerte si no es adecuadamente tratada. Para prevenir las picaduras, deberá utilizar mosquiteros, impregnados o no con insecticidas, ropa que resguarde

las piernas y los brazos y utilizar repelentes, principalmente al nacer del día y al inicio de la noche. Deberá consumir preferentemente agua embotellada.

HOSPITALES

En todos los hospitales la capacidad de respuesta es muy limitada, por falta de medios de diagnóstico y de médicos especialistas. El turista debe considerar la posibilidad de tratamiento en el extranjero, así es aconsejable que se haga un seguro de salud antes de viajar a Guinea-Bissau que contemple la evacuación en caso de enfermedad o accidente.

HOSPITALES EN BISSAU

HOSPITAL NACIONAL SIMÃO MENDES

Calle Pansau na Isna. Hospital de referencia, pero con pocos servicios.

HOSPITAL PRINCIPAL MILITAR "AMIZADE SINO-GUINÉ-BISSAU"

En la carretera que conecta Bissau al aeropuerto, en la intersección BCEAO. Hospital con variadas especialidades médicas.

HOSPITAL DE BÔR

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

CLÍNICA ARTEMÍSIA

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

CENTRO MÉDICO CASA EMANUEL

Medicina geral, obstetrícia, pediatria, ginecologia, dermatologia.
Afia - Bissau. Tel.: (+245) 966 672 110

HOSPITAL RAOUL FOLLEREAU

En la carretera que conecta Bissau al aeropuerto, frente a la Grande Mezquita. Especialidad: tuberculosis.
Especialidade: tuberculose.
Tel. (+245) 966 368 201

CLÍNICA MADRUGADA, MISSÃO CATÓLICA

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

CLÍNICA ALVALADE

Calle 5 de julho, Bissau.
Tel.: (+245) 955 204 270 | 966 813 585

HOSPITAL DE CUMURA

Misión Católica de Cumura,
Cumura, Sector de Prabís Región de Biombo
E-mail: apesricardo@gmail.com

NÔLAB – LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Avenida dos Combatentes da Liberdade da Pátria. Barrio da Penha, Bissau.
Tel.: (+245) 956176692 | 959 018 981

FARMACIAS

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

FARMÁCIA SALVADOR

Avenida Francisco Mendes

FARMÁCIA MODERNA

Bissau Viejo

FARMÁCIA MOÇAMBIQUE

Calle de Cabo Verde

FARMÁCIA MAIMUNA

Junto al Hospital Nacional Simão Mendes

FARMÁCIA RAMA

Calle Eduardo Mondlane

FARMÁCIA NACIONAL

Carretera de Bôr

FARMÁCIA PORTUGAL

Junto al Hotel Malaika

150

SEGURIDAD PERSONAL

El nivel de la criminalidad en Bissau es inferior al de otras grandes ciudades africanas o capitales del mundo. Se deben tener cuidados básicos de prudencia, como evitar circular a pie de noche, por la poca iluminación pública existente, y evitar exhibir objetos de valor, en particular en el mercado del Bandim. En Bissau, la policía está muy activa durante el día, pero la mayoría son policías de la brigada de tránsito por las calles. Hay varias comisarías dispersas por la ciudad, debidamente señaladas. Asaltos y otros crímenes pueden ocurrir en Bissau. En el resto del país es muy raro que ocurran casos de asaltos, y las

personas son muy hospitalarias y solícitas cuando se cruzan con turistas. Los viajes fuera de Bissau deben hacerse durante el día, ya que las carreteras y las poblaciones no están iluminadas y por la noche la ayuda puede ser muy difícil. De señalar que Guinea-Bissau no se constituye un país de turismo sexual y que la explotación sexual infantil en los viajes y en el turismo son sancionados por la ley.

IDENTIFICACIÓN PERSONAL

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

ZONA HORARIA

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

ELECTRICIDAD Y AGUA

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

MONEDA LOCAL

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

BANCOS

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

BANCO DA ÁFRICA OCIDENTAL

Bissau: Calle Guerra Mendes, Nº 18 A
C.P. 1360 – Tel.: (+245) 955 804 292
E-mail: bao@baogb.com

Safim: Estação de combustível da Petromar – Tel.: (+245) 320 34 18 | 19
E-mail: bao@baogb.com

Canchungo: Avenida Titina Sila
Tel: (+245) 320 34 18
E-mail: canchungo@bancodaafricaocidental.com

São Domingos: Estrada de Djegui
Tel: (+245) 320 34 18 | 19
Email: bao@baogb.com

Bafata: Estrada de Gabu, Barrio Banculé
Tel (+245) 320 34 18
Email: bafata@bancodaafricaocidental.com

Gabú: Estrada de Sonaco, Avenida Selo Coiada
Tel (+245) 351 18 41
Email: gabu@bancodaafricaocidental.com

BANCO DA UNIÃO

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

ORABANK

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

ECOBANK

Avenida Amílcar Cabral, B.P. 126, Bissau
E-mail: ecobankgw@ecobank.com

BANQUE ATLANTIQUE

Avenida Pansau na Isna, Bissau
Tel.: (+245) 956 000 108

COMUNICACIONES: REDES PARA TELÉFONOS MÓVILES Y INTERNET

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

INFORMACIÓN SOBRE VIAJES: AEROLÍNEAS INTERNACIONALES

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

152

TAP AIR PORTUGAL

Tres vuelos/semana desde Lisboa.
Plaza de los Héroes Nacionales, 14, CP131, Bissau
E-mail: reservas@tap.pt

EUROATLANTIC AIRWAYS

Uno vuelo/semana desde Lisboa.

Lisboa: Av. João XXI, Loja 11D.
Tel. (+351) 218 437 040
E-mail: reservationslis@euroatlantic.pt

Bissau: Edificio dos transportes. Calle Vitorino
Costa, Caixa postal 777
Tel.: (+245) 955 361 081 | 955 805 005

Página: www.flyeuroatlantic.pt
E-mail: reservationsoxb@euroatlantic.pt

ROYAL AIR MAROC

Varios vuelos/semana desde Casablanca
Página: www.royalairmaroc.com
E-mail: callcenter@royalairmaroc.com

ASKY

Conecta Bissau a varias capitales africanas.
Av. Domingos Ramos Ns19A / 21B, Bissau
E-mail: oxbkpto@flyasky.com

TRANSAIR

Conecta Bissau a Dakar. Aeropuerto de Dakar
Tel./ (+221) 338 652 565 | 338 683 101
Página: www.groupetransair.sn

ARC EN CIEL

Compañía de Aerotaxis desde Dakar.
Aéroport International, Léopold Sédar Senghor,
BP29212, 14524 Dakar-Yoff, Senegal
Tel.: (+221) 338 202 467
Página: www.arcenciel-aviation.com

AGENCIAS DE VIAJE

SATGURU

Av. Domingos Ramos, Bissau
Tel.: (+245) 955 804 857
| 966 103 840
E-mail: salesoxb@satguruun.com

AGÊNCIA SAGRES

Av. Amílcar Cabral n°8/A
CP 329 Bissau
Tel.: (+245) 955 804 092
| 966 615 150

GUINÉ TOURS

Calle Mariem n°Guabi N° 8c
CP - 170, Bissau
Tel.: (+245) 966 672 783
E-mail: guinetoursbissau@hotmail.com

AUTO PORT BISSAU

Tel.: (+245) 955 920 992
E-mail: autoportbissau@hotmail.com
| autoportbissau@gmail.com

ROUMIEH TRAVEL

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

VIFER

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

OSSEH'MENE TOURS & SOUVENIRS

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

CARRENE TOURS

Calle António n°Bana, Bissau
Viejo
Tel.: (+245) 955 979 393

GALINA TOURS

Calle Omar Torrijos, Bissau

CREOLA TRAVELS

Av. Domingos Ramos, 37,
Bissau
Tel.: (+245) 955 986 262
| 959 223 535 | 959 512 127
| 966 644 747
E-mail: travelcreola@gmail.com

CINDERELLA TRAVEL & TOURS

Calle Justino Lopes, Chão de
Papel Varela, Bissau
Tel.: (+245) 955 130 272|3|4
E-mail: cinderella.oxb@hotmail.com

ESA VIAGEM

Calle Angola, Chão de Papel,
Ap. N° 08, Bissau
Tel.: (+245) 95 580 41 95

CUBITE TOUR

Av. Osvaldo Vieira, Bissau
Tel.: (+245) 95 575 41 13



HOTEL PONTA ANCHACA RUBANE

© AFECTOS COM LETRAS

CONDICIONES GENERALES DE ALOJAMIENTO

Los hoteles de Guinea-Bissau no están aún dependientes de una evaluación uniforme. La legislación está en fase de preparación, por lo que cada unidad hotelera toma la iniciativa de autoevaluarse, exhibiendo las estrellas que considere adecuadas a los equipamientos que tenga a disposición de sus clientes. En la ciudad de Bissau y en algunas de las islas del Archipiélago de los Bijagós se pueden encontrar hoteles con ofertas de servicios de calidad, que merecen incluso cuatro y cinco estrellas según los criterios internacionales.

CARRETERAS DEL PAÍS

El país tiene una red de carreteras asfaltadas de unos 800 kilómetros. Es habitual que sea recurrir a carreteras de tierra batida para llegar a la mayoría de los lugares a los que se hace referencia en esta guía. En la época de las lluvias, de mayo a octubre, estas carreteras son difícilmente transitables y se aconseja la utilización de vehículos 4x4 y todo terreno. En el tiempo seco, la irregularidad del piso aconseja a que no se exceda una velocidad de 50 Km / hora. Las gasolineras son raras en el país por lo que es conveniente llenar el depósito siempre que se prepare una salida fuera de la capital, y que se asegure que el combustible es suficiente para el itinerario programado.

MEDIOS DE TRANSPORTE

TOCA-TOCA - es el medio más económico para moverse en Bissau y en las localidades de las afueras. Es un monovolumen con capacidad para 20 pasajeros (a veces va mucho más completa) en que la gente pregunta para salir o para entrar. La tasa oficial fija es de 150 Francos CFA por recorrido.

AUTOBUSES VERDES DE TRANSPORTE URBANO - hacen la conexión entre los barrios de la ciudad de Bissau y las localidades circundantes. Actualmente, la tarifa en vigor es de 150 Francos CFA en el circuito Aeropuerto - Matadouro.

TAXIS - desde el aeropuerto a Bissau se pueden encontrar taxis azules y blancos que con facilidad se ofrecen para hacer el transporte a la ciudad, incluso en caso de vuelos nocturnos. La tasa no es fija, pero se debe situar entre los 3.000 Francos CFA (durante el día) hasta los 5.000 Francos CFA (por la noche) con equipaje incluido, para hacer el viaje al centro de Bissau. Para viajar dentro de Bissau, y como no existen taxímetros, debe negociarse el precio antes de empezar el viaje. Destacamos que aquí los taxis son colectivos, es decir, recogen los pasajeros donde estén y los dejan dónde desean salir. También están a menudo en mal estado. Según las rutas que desee hacer por la ciudad, los precios varían entre los 250 y los 1.000 Francos CFA. Una solución para los que no tienen su propio transporte durante la estancia es acordar con un taxista el precio al día para los circuitos que desee hacer, o tener un contacto fijo para hacer recorridos nocturnos.

AUTOBÚS - para viajar de Bissau a otras ciudades o regiones del país se puede optar por el servicio de transporte colectivo junto al Ledger Plaza Hotel Bissau, en la carretera que conecta el aeropuerto y la ciudad de Bissau. Estos autobuses (autocarro) paran en las distintas ciudades hasta llegar a su destino final y los precios varían según la distancia. Los precios son baratos.

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

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

ALQUILAR UN COCHE puede ser una opción, pero proponemos que lo haga con conductor incluido en el servicio y acentuamos la falta de señalización en todo el país y la dificultad en obtener información en las poblaciones locales sobre la dirección a seguir, porque en general sólo dominan la lengua local o el criollo.

Sólo en Bissau y en la carretera para Farim se puede decir que existen indicaciones claras. Se debe prestar especial atención en las carreteras de Guinea-Bissau porque muy a menudo las cruzan cabras, gallinas, vacas o cerdos y pueden causar accidentes. Información en las agencias de viajes indicadas en esta guía. Existen mapas de GPS de las carreteras de Guinea-Bissau.

TRANSPORTES MARÍTIMOS

para ir a las islas Bijagós hay dos barcos de carrera que por lo general salen de Bissau con destino a Bubaque y a Bolama. Las horas de salida y llegada son variables dependiendo de las mareas, por lo hay que pasar por el puerto el día anterior, donde usualmente hay un papel de información con el destino y la hora de salida del barco. Estos barcos venden dos tipos de billetes - para nacionales y residentes en Guinea-Bissau y para turistas. Más informaciones a través de la página de la empresa que opera este servicio:

CONSULMAR BISSAU, PORTO CAIS VIEJO
tel (+245 969 025 555 | 955 707 095 | 955 537 763
E-mail: bissau@consulmar.gw
Page: www.consulmar.gw

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

VOCABULARIO IMPRESCINDIBLE EN CRIOLLO

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

¿CÓMO ESTÁ?	<i>Kuma ku bu sta?</i>
ESTOY BIEN.	<i>Ami sta dritu.</i>
¿CÓMO ESTÁ SU SALUD?	<i>Kuma di kurpu?</i>
TODO ESTÁ BIEN.	<i>Alin'li</i>
¿CÓMO TE LLAMAS?	<i>Kuma ki bu nómi?</i>
¿DE DÓNDE ERES?	<i>Di nunde cu bim?</i>
¿DÓNDE ESTÁ EL HOSPITAL?	<i>Nunde ki hospital?</i>
NECESITO AYUDA.	<i>Nmiste pa bu djudan.</i>
¿DÓNDE ESTÁ EL HOTEL?	<i>Nunde ki hotel?</i>
¿DÓNDE ESTÁ LA PARADA DE TAXIS?	<i>Nunde cum pude otcha taxi?</i>
¿CUÁL ES EL PRECIO DEL TAXI?	<i>Taxi i cantu?</i>
LLÉVAME AL HOTEL.	<i>Lebam pa hotel.</i>
¿DÓNDE SE SITÚA LA CATEDRAL?	<i>Na busca nunde ki catedral</i>
ESTÁ CERCA/ESTÁ LEJOS.	<i>I perto / I lundju</i>
¿CÓMO VOY PARA EL CENTRO?	<i>Kuma k'un pudi tchiga praça?</i>
¿DÓNDE ESTÁ LA COMISARÍA DE POLICÍA?	<i>Nunde ki policia?</i>
¿CUÁNTO DEBO PAGAR?	<i>Canto cun ten cu paga?</i>
¿QUÉ HORA ES?	<i>Difabur contan hora.</i>
¿DESEA BAILAR?	<i>Bu misti badja?</i>
NOS VAMOS.	<i>No na bai</i>
NO HAY PROBLEMA.	<i>Ka tem problema</i>

REPRESENTACIONES DIPLOMÁTICAS EN GUINEA-BISSAU

DELEGACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA

Barrio da Penha, CP 359, 1122 Bissau
Tel.: (+245) 966 976 649
E-mail: delegation-guinee-bissau@eeas.europa.eu
Página: eeas.europa.eu/delegations/guinea-bissau_pt

EMBAJADA DE ESPAÑA

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

EMBAJADA DE FRANCIA

Av. Combatentes da Liberdade da Pátria
Barrio da Penha, CP 195, 1011 Bissau
Tel. (+245) 955 393 280

EMBAJADA DE PORTUGAL

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

CONSULADO DE PORTUGAL

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

EMBAJADA DE NIGERIA

Avenida 14 de novembro, nº 6, CP 199, Bissau

EMBAJADA DE RUSIA

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

EMBAJADA DE ÁFRICA DEL SUR

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

EMBAJADA DE GUINEA CONAKRI

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

EMBAJADA DE CHINA

Barrio da Penha, C. P. 6, Bissau

EMBAJADA DE CUBA

Calle Joaquim N'Com, Bissau

EMBAJADA DE BRASIL

Calle de São Tomé, Bissau

EMBAJADA DE ANGOLA

Av. Francisco Mendes, CP132
Antigo Bissau Palace Hotel, Bissau

EMBAJADA DE SENEGAL

R. General Omar Torrijos, 63
CP 444, Bissau

REPRESENTACIONES DIPLOMÁTICAS DE GUINEA-BISSAU EN UNIÓN EUROPEA

ALEMANIA-EMBAJADA

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

BÉLGICA- EMBAJADA

Boulevard Brand Whitlock, nº 114, 1200 Bruxelles
Tel.: (+32) 2 733 22 06

ESPAÑA - EMBAJADA

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

FRANCIA - EMBAJADA

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

PORTUGAL - EMBAJADA

R. Alcolena 17, Lisboa
Tel.: (+351) 213 009 080



© AFECTOS.COM LETRAS

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

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

Mansi. Además de estas Radios, hay docenas de estaciones de radio comunitarias en todo el país que son, a menudo, el único lazo con lo que ocurre en Guinea-Bissau y en el Mundo. En lo que se refiere a la prensa escrita, se pueden encontrar algunas publicaciones en las calles y cafés de Bissau, vendidas por los vendedores de periódicos, en particular el "Nô Pintcha", la "Gazeta de Notícias", "O Democrata", el "Diário de Bissau", "Os Donos da Bola" o el periódico "Última Hora".

GLOSARIO

ARROZ DE M'PAMPAM

Arroz de secano o arroz de tierras altas.

BOLANHA

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

BOLANHAS DE LALA

Cultivo del arroz en agua dulce.

BOMBOLOM

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

COMBÉ

Molusco bivalvo de agua salada, berberecho.

CHORO

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

TOCA-CHORO

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

FANADO

Ritual de iniciación que prepara a los niños y niñas para la vida adulta, para la responsabilidad social, para el contacto con los antepasados y les capacita para dar continuidad a la cultura de su propio pueblo. Es también cuando se hace la circuncisión o escisión, esta última criminalizada desde 2011 en Guinea-Bissau.

GUMBÉ

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

IRÃ

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

MANCARRA

Cacahuete.

TABANCA

Pueblo, aldea, población..

PROYECTOS DE LA ONGD "AFECTOS CON LETRAS" EN LA GUINEA-BISSAU

PROYECTO BAOBÁ

Apadrinamiento de clases de las escuelas patrocinadas por Afectos con Letras en Guinea-Bissau.

Información: www.afectoscomletras.blogspot.com



ESCUELA DE DJOLÓ, SÃO PAULO

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



© AFECTOS COM LETRAS

ESCUELA DE DJOLÓ, SÃO PAULO

CRECHE "FÁ DI VARELA", VARELA

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



© AFECTOS COM LETRAS

CRECHE "FÁ DI VARELA", VARELA

BIBLIOTECA AFECTOS COM LETRAS, CANCHUNGO

Creada en agosto de 2012 en Bissau y recientemente transferida para la ciudad de Canchungo, esta Biblioteca Pública tiene un fondo documental de 12000 libros disponibles para sus lectores y dos ordenadores con acceso a internet. Se sitúa en la Dirección Regional de Salud de Canchungi y está abierta desde las 8h00 a las 16h00, de lunes a viernes.



© AFECTOS COM LETRAS

BIBLIOTECA AFECTOS COM LETRAS, CANCHUNGO



ESCUELA LASSANA CASSAMÁ, QUELELÉ, BISSAU

© AFECTOS COM LETRAS

ESCUELA LASSANA CASSAMÁ, QUELELÉ, BISSAU

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



ESCUELA TÂNIA TEIXEIRA, MARU BAGUÉ, BAFATÁ

© AFECTOS COM LETRAS

ESCUELA TÂNIA TEIXEIRA, MARU BAGUÉ, BAFATÁ

Construida por la ONGD Afectos com Letras en noviembre de 2016, tiene 115 alumnos de la enseñanza básica. Funciona en régimen de escuela comunitaria, contribuyendo los encargados de educación financieramente para el pago de los 2 profesores que allí enseñan.



PROYETO "LER É UM PRAZER"

© AFECTOS COM LETRAS

PROYETO "LER É UM PRAZER"

Disponibilidad de libros en mini bibliotecas públicas instaladas en los jardines de la capital y en las diversas regiones de Guinea-Bissau.



PELADORAS DE ARROZ

© AFECTOS COM LETRAS

PELADORAS DE ARROZ DE BARAMBE, BLEQUISSÉ Y ISLA DE JETA

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



DISTRIBUCIÓN DE BIENES POR VOLUNTARIOS DE LA
ONGD

© AFECTOS COM LETRAS

APOYOS DIVERSOS

Apoyo regular al Orfanato Betel (Bissau) y puntual a otros orfanatos (Bambaram, Ni-nho da Criança). Donación de medicamentos a Hospitales y material escolar a distintas escuelas del país.

NOTAS FINALES

Traemos hasta vosotros esta segunda edición revisada y actualizada de la Guía “A descubrir Guinea-Bissau” con el mismo entusiasmo y empeño con que nos aventuramos, hace dos años, en la compilación en un solo libro de las bellezas escondidas y a menudo desconocidas de Guinea-Bissau.

La primera edición fue un laboratorio de experiencias en el que conseguimos dar respuesta a la curiosidad de los turistas, de los potenciales inversores que buscan información sobre las características generales del país y hasta de los propios guineanos que, en su gran mayoría, desconocen a Guinea-Bissau y encontraron aquí una compilación de información y de imágenes que les abrió nuevos horizontes y mostró nuevas geografías dentro de puertas.

Además, dimos a conocer a todos una Guinea-Bissau positiva, acogedora, donde comprobadamente los turistas pueden recorrer todo el país sin infortunios de mayor, recelos o problemas.

Guiné-Bissau es un país que despierta todos los sentidos de quien le visita y en cada visita. En este paraíso de la biodiversidad, los colores que se atraviesan en cada uno de los caminos recorridos, el olor del mango o del anacardo, las texturas de cada “poilão” con sus largos troncos o el “pano de pente” que cubre de dignidad el cuerpo de su pueblo, las sonrisas de los niños que nos desarman con sus saludos, son vivencias imposibles de transmitir por la escritura o por la imagen, pero que nos marcan para la vida.

Esta guía, que es una invitación al descubrimiento de estas sensaciones únicas y inolvidables, no habría sido posible sin el apoyo de varios amigos ganados a lo largo de los años en el país y que nos fueron dando consejos cruciales para llegar a algunos de los puntos turísticos aquí referenciados.

Por último, una palabra de especial gratitud a la Delegación de la Unión Europea en Guinea-Bissau, que desde el primer día mostró su entusiasmo con esta Guía Turística y que nos ha cedido todo el apoyo necesario para realizarlo.

¡Que tengáis buenos paseos!

Las autoras,

Joana Benzinho e Marta Rosa



PUBLICACIONES ÚTILES AL TURISTA:

“AS ÁREAS PROTEGIDAS DA GUINÉ-BISSAU – GUIA DO ECOTURISMO”

Instituto da Biodiversidade e das Áreas protegidas (IBAP)
www.ibapgbissau.org | ecoibap@gmail.com

“PARQUE NATURAL DAS LAGUNAS DE CUFADA – MAPA TURÍSTICO”

Instituto da Biodiversidade e das Áreas protegidas (IBAP)
www.ibapgbissau.org | ecoibap@gmail.com

“PARQUE NACIONAL DE CANTANHEZ – MAPA TURÍSTICO”

Instituto da Biodiversidade e das Áreas protegidas (IBAP)
www.ibapgbissau.org | ecoibap@gmail.com

“PARQUE NATURAL DOS MANGLARES DO CACHEU – MAPA TURÍSTICO”

Instituto da Biodiversidade e das Áreas protegidas (IBAP)
www.ibapgbissau.org | ecoibap@gmail.com

“ARQUIPÉLAGO DOS BIJAGÓS – MAPA TURÍSTICO”

Instituto da Biodiversidade e das Áreas protegidas (IBAP)
www.ibapgbissau.org | ecoibap@gmail.com

ÍNDICE

O QUE VER EN	8
CIRCUITOS DE BICICLETA	12
UN RETRATO DE GUINEA-BISSAU	16
PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA	27
Áreas Protegidas Y Resiliencia A Los Cambios Climáticos	27
GESTIÓN TRANSPARENTE – Recursos Sostenibles: Proyecto de Refuerzo de Capacidades de la Sociedad Civil para la monitorización de la gestión de los Recursos Naturales en Guinea-Bissau	27
GUINEA-BISSAU A LO LARGO DEL AÑO:	29
GUINEA-BISSAU POR REGIÓN Y SECTORES	30
BISSAU	31
PROYECTOS FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA	35
OBSERVATORIO DE LOS DERECHOS - Casa De Los Derechos	35
PARQUE EUROPA – LAGOÀ N'BATONHA – proyecto “Kau di catchu ku kau di pecadur”	43
NO CULTURA I NO RIQUEZA – Promoción De La Economía Creativa	43
CULTURA I NÓ BALUR – Una Estrategia De Educación para La Cultura De Guinea-Bissau”	44
REGIÓN DE BIOMBO	53
PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA	56
MULHERES+ – Valorización Inclusiva Y Solidaria De La Cultura Guineana	56
REGIÓN DE CACHEU	61
PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA	65
MEMORIAL DE LA ESCLAVITUD Y DEL TRÁFICO DE ESCLAVO DE CACHEU – PROYECTOS “CACHEU, CAMINHO DE ESCRAVOS” E “CACHEU DI SI CULTURA I ISTORIA ”	65
GESTIÓN SOSTENIBLE DE LOS RECURSOS FORESTALES DE LOS MANGLARES DE CACHEU	68
REGIÓN DE OIO	77
PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA	81
CENTRO CAMPONÉS DE DJALICUNDA – proyecto “ Firkidja di bida digna di nó mindjeres ku jovens i produto di nó tchon”	81
REGIÓN DE BAFATÁ	85
PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA	89
BAFATÁ MISTI IAGU	89
TCHOSSAN SONINKÉ – Panos de Ponte Nova	91
BAMBADINCA STA CLARO – Programa Comunitario Para El Acceso A Energías Renovables	93
REGIÓN DE GABÚ	97
PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA	100

Conservación Por Las Comunidades De Los Valores Culturales Y Naturales Del Sector De Boé

100

REGIÓN DE QUINARA

105

PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA

108

Proyecto de Apoyo Integrado al Desarrollo Rural en las regiones de Bafatá, Quinara e Tombali (PAIDR)

108

REGIÓN DE TOMBALI

111

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

117

ECOCANTANHEZ – Ecoturismo en el Parque Nacional de Cantanhez

117

REGIÓN DE BOLAMA E BIJAGÓS

119

ISLA DE BOLAMA

119

ARCHIPIÉLAGO DOS BIJAGÓS

124

ISLA DE BUBAQUE

126

PROYECTOS FINANCIADOS POR LA UNIÓN EUROPEA

131

BUBAQUE CIUDAD ABIERTA

131

FESTIVALES DE CULTURA – SOSTENER EL HOMBRE Y LA BIODIVERSIDAD

132

ISLA DE RUBANE

133

ISLA DE CANHABAQUE

134

ISLA DE SOGA

134

PARQUE NACIONAL DE ORANGO

135

ISLA DE ORANGO

135

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

138

Reuero Del Turismo Natural, Histórico Y Cultural Como Creciente Actividade Económica Para El Desarrollo De Guinea

138

ISLA DE ORANGONINHO

139

ISLAS DE CARAVELA, CARACHE E KERÉ

139

PARQUE NACIONAL MARINHO DE JOÃO VIEIRA E DE POILÃO

142

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

145

PROYECTO FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

146

CONSERVACIÓN Y DESARROLLO DE LAS ISLAS UROK – PROYECTOS “UROK OSHENII”, “BEMBA DI VIDA!” Y “ETIKAPUN N’HA – UROK”

146

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

148

GLOSARIO

159

ONGD “AFECTOS COM LETRAS”

160

NOTAS FINALES

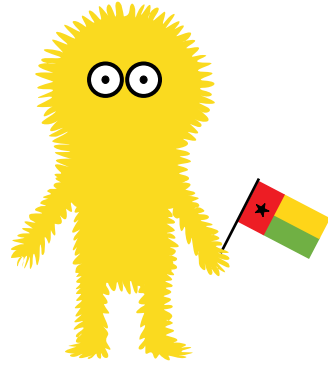
162

PUBLICAÇÕES ÚTILES AL TURISTA

163

ÍNDICE ALFABÉTICO

Anguruma (Isla)	147	Keré (Ilhéu)	141
Archipiélago de Bijagós	124	Mansoa	83
Área Marina Protegida, Comunitaria de las Islas de Formosa, Nago Y Tchediã (Urok)	145	Nhampassaré	101
Bafatá	85	Orango (Isla)	135
Bambandinca	92	Orangozinho (Isla)	139
Biombo	53	Parque Nacional de Las Lagunas de Cufada	107
Bissau	31	Parque Nacional Marinho de João Vieira y Poilão	142
Boé	101	Parque Nacional de Orango	135
Bolama (Isla)	119	Parque Nacional de Los Bosques de Cantanhez	112
Buba	105	Parques Nacionales Dulombi y Boé I y II	102
Bubaque (Isla)	126	Prábis	58
Bula	71	Pecixe (Isla)	70
Cacheu	61	Piquil	58
Canchungo	69	Poilão (Isla)	142
Canhabaque (Isla)	134	Porto Gole	83
Capé	89	Quinhamel	54
Carache (Isla)	139	Rubane (Isla)	133
Caravela (Isla)	140	Safim	59
Caió	70	Saltinho	94
Cavalos (Isla)	144	São Domingos	71
Cussilinta	94	Soga (Isla)	134
Farim	77	Suru	58
Gabú	98	Tabatô	90
Galinhas (Isla)	124	Tombali	111
Guiledje	115	Unhocomozinho (Isla)	147
Islote del Meio	144	Varela	72
Jeta	70	Xitole	94
João Vieira (Isla)	143		



El Kankoo, de la autoría de Nuno Tavares, fue creado a partir del mítico Kankuran, un ser que protege al Fanado, sobre todo a los jóvenes que cumplen este ritual de paso hacia la edad adulta, en la mayoría de las etnias e independientemente de la religión. El ritual aún hoy se cumple, no en los trámites tradicionales de las prácticas ancestrales animistas, pero de forma garantizar una cierta seguridad, higiene y dignidad humana a los jóvenes que lo cumplen. A pesar de los cambios a lo largo de los tiempos, el Kankuran se mantuvo y aún se ve en las tabancas, en las ciudades y en todas las regiones de la Guinea-Bissau, causando pánico, miedo y curiosidad. Todos conocen el Kankuran y todavía hoy los niños son atemorizados por este ser extraño, invasivo y provocador. El Kankoo fue inspirado en este Kankuran, pero la idea también surgió para deconstruir este ser que provoca la cultura del miedo, haciendo de él un personaje afable, cariñoso y un poco infantil, para la aproximación de todos los niños, jóvenes y adultos. El nombre Kankoo surgió de la abreviatura de Kankuran, dando al personaje una vida que surge de la identidad mitológica del Kankuran, pero al mismo tiempo nos transporta a otro imaginario más colorido, humilde, sencillo, dulce y cariñoso, características del Kankoo que también representan el pueblo guineano.

ESTE PROJETO É FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA

IMPLEMENTADO POR: AFECTOS COM LETRAS - ONGD

