



SÃO NICO LAU

Ilhas de
**CABO
VERDE**
Do coração



ÍNDICE

FICHA TÉCNICA	1	A NÃO PERDER!	24
CABO VERDE	2	FLORA	26
O ROTEIRO	6	FAUNA	27
A ILHA DE SÃO NICOLAU	7	CONTATOS ÚTEIS	28
VALE DA RIBEIRA BRAVA	12	MINI GLOSSÁRIO DE CRIULO	29
VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA	18	FRUIÇÃO SUSTENTÁVEL	30

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Roteiro das Aldeias Rurais de São Nicolau

ÂMBITO

Este Roteiro surge no âmbito do Programa Valorização Turística e Ambiental nas Aldeias Rurais de Cabo Verde, que visa contribuir para a valorização ambiental e turística das aldeias rurais de Cabo Verde, promovendo arranjos paisagísticos, reabilitação de habitações e de condições de saneamento básico e ações de formação e sensibilização ambiental. Adicionalmente, pretende-se também que as aldeias se tornem mais atrativas e seguras para a prática da atividade turística, que as condições ambientais e de saneamento sejam melhoradas e que as famílias obtenham melhores rendimentos através da atividade turística.

FINANCIADOR

Fundo de Sustentabilidade Social para o Turismo de Cabo Verde

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem o apoio, colaboração e partilha de todas as entidades e comunidades envolvidas, com os seus contributos, que em muito enriqueceram esta publicação.

EXECUTORES / AUTORES

Efrican - Associação Internacional para o Desenvolvimento Sustentável: Julieta Sansana, Candida Rocha, Maria João Martins, Sílvia Pinheiro e Hugo Machado

UGP – Unidade de Gestão do Programa Valorização Turística e Ambiental das Aldeias Rurais: Dulcelina Costa, Evelyne Pereira, Hedwiges Fernandes, Manuel Ribeiro, Mário Moreira, Pedro Rocha e Samira Fortes

FOTOGRAFIAS

Efrican

COMPOSIÇÃO, DESIGN GRÁFICO, PAGINAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Efrican, Pedro Canha e rawpixel.com on Freepick

EXECUÇÃO GRÁFICA

Efrican e Pedro Canha

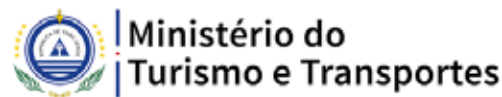
ISBN - 978-989-36184-0-0

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

Entidades executantes



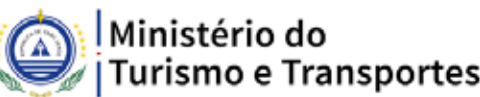
Entidade proponente



Financiador



Promotores



BEM-VINDO A CABO VERDE

Falar de Cabo Verde é falar de morabeza, a amabilidade e afabilidade das gentes crioulas que tão bem recebem quem chega.

Este arquipélago de origem vulcânica, composto por 10 ilhas, 9 das quais habitadas, encontra-se localizado, no oceano Atlântico, perto da costa noroeste de África. As ilhas dividem-se entre barlavento e sotavento, podendo-se encontrar praias de areia branca, com dunas a perder de vista no horizonte, ou sentir a textura da areia negra de maravilhosas baías.

Caminhar por trilhos de montanhas inóspitas, descer por vales verdejantes, mergulhar nas águas tépidas ou mesmo subir ao vulcão “adormecido” do Fogo. Cada uma das 10 ilhas tem maravilhas para oferecer, e uma cultura, gastronomia e ritmos inigualáveis. As comunidades rurais são parte integrante desta riqueza. Em Cabo Verde, existem aldeias ímpares, que reúnem tudo o que de bom o País tem para oferecer.

Cabo Verde é uma viagem inesquecível, e iremos acompanhá-lo nessa viagem!

CABO VERDE EM PONTOS

LOCALIZAÇÃO:

Oceano Atlântico Central, a 445 km da costa ocidental do Continente Africano

PAÍSES VIZINHOS:

Guiné Bissau, Senegal, Gâmbia e Mauritânia. Cabo Verde faz parte do grupo de ilhas Atlânticas (Macaronésia): Açores, Madeira, Selvagens e Canárias;

DIMENSÃO:

10 ilhas, num total de 4.033 km²

CLIMA:

Tropical semi-deserto, temperado pelos ventos alísios, que sopram constantemente. As temperaturas do ar e da água do mar são moderadas, combinadas com a baixa humidade, convidam a banhos o ano inteiro.

ESTADO:

República semipresencialista

POPULAÇÃO:

550.000 habitantes (2019)

CAPITAL:

Praia (Ilha de Santiago)

OUTRAS CIDADES IMPORTANTES:

Mindelo (Ilha de São Vicente)

ECONOMIA:

Agricultura, a riqueza marinha do arquipélago, e o turismo.

PIB PER CAPITA:

3.293,2 US \$ (Banco Mundial) (2021)

LÍNGUA OFICIAL:

Português

RELIGIÃO:

Maioritariamente Católica

MOEDA:

Escudo Caboverdiano (CVE)

TAXA DE CÂMBIO:

1€=110,265 CVE

Cabo verde tem acordo de Paridade Cambial com a UE

LINHAS AÉREAS E AEROPORTOS INTERNACIONAIS:

Cabo Verde Airlines; Aeroporto Nelson Mandela (Ilha de Santiago, Praia); Aeroporto Cesária Évora (Ilha de S. Vicente, Mindelo); Aeroporto Amílcar Cabral (Ilha do Sal, Espargos); Aeroporto Aristides Pereira, (Ilha da Boavista, Rabil)

CÓDIGO TELEFÓNICO INTERNACIONAL:

+238

HORÁRIO:

UTC-1

VOLTAGEM ELÉTRICA:

220 V, 50 Hz

PESOS E MEDIDAS:

Métrico

DESPORTO NACIONAL:

Futebol

FERIADOS NACIONAIS:

01 de janeiro (Ano Novo); 13 de janeiro (Dia da Liberdade e Democracia); 20 de janeiro (Dia dos Heróis Nacionais e Recordar a morte da Amílcar Cabral); março ou abril (Sexta Feira Santa); 1 de maio (Dia do Trabalhador); 05 de julho (Independência de Cabo Verde); 15 de agosto (Assunção); 01 de novembro (Todos os Santos); 25 de dezembro (Natal)

SAÚDE E VACINAS:

Para viajar para CV não necessita de vacinas especiais. No entanto, aconselha-se a que faça uma consulta do viajante ou consulte os sites oficiais e que tenha os cuidados de saúde essenciais como beber água engarrafada e ter cuidado com os locais onde adquire os bens alimentares.

BANDEIRA:



SABER MAIS:

visit-caboverde.com

MAPA DE CABO VERDE

Cabo Verde, servido de 4 aeroportos internacionais, 3 aeroportos nacionais e diversos portos de mar, permite ao visitante uma diversidade de atividades complementares num País único, onde o sol brilha o ano inteiro e a temperatura amena faz dos banhos de mar ou das caminhadas por vales e montanhas, as pausas e o descanso que se espera nesta visita.

Quem procura praia de areia branca, com águas límpidas, ou desportos náuticos e pesca

desportiva, terá as ilhas do Sal e da Boa Vista, ou mesmo São Vicente, como os seus destinos de eleição.

É para quem tem o gosto de explorar a natureza no seu estado mais puro, estar em contato com as comunidades rurais, percorrer vales verdejantes ou subir a íngremes montanhas que este Roteiro, fazendo parte de um conjunto de 8 Roteiros das Aldeias Rurais, foi preparado. Este conjunto de Roteiros irá levá-lo a uma, duas ou mesmo 3 ilhas do arquipélago, onde

se localizam 18 aldeias muito especiais e que merecem uma visita quer pelas suas gentes, quer pela riqueza da natureza que as envolve: Santiago, Fogo, Brava, Maio, São Nicolau e Santo Antão! Aqui encontram a forma de chegar, de visitar, contatos úteis e sugestões consoante o tempo que poderão despende, assim como um pequeno glossário de crioulo. Vamos à descoberta?

Bo é benvindo às Aldeias Rurais de Cabo Verde

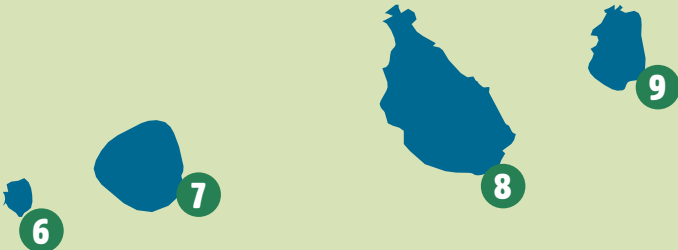
ILHAS DO BARLAVENTO:

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



ILHAS DO SOTAVENTO:

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



O ROTEIRO



Com este Roteiro, pretendemos levá-lo a conhecer dois núcleos rurais da Ilha de São Nicolau, Vale de Ribeira Prata e Fragata, escolhidos pelas suas características singulares que valem a pena descobrir.

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar informações úteis para organizar a sua visita, como chegar, onde ficar alojado e o tempo que necessita para este Roteiro, nesta ilha inesquecível.

#caboverderural

ROTEIRO ALDEIAS RURAIS SÃO NICOLAU:
2 A 3 DIAS PARA VISITAS

1 DIA:



VALE DA RIBEIRA BRAVA

1 DIA:



FRAGATA

Nota: os tempos são para visita às aldeias. Caso pretenda efetuar alguns trilhos apresentados, deverá acrescer esse tempo, apresentado nos quadros respetivos, ao tempo estimado do Roteiro.

A ILHA DE SÃO NICOLAU

A Ilha de São Nicolau fica situado no centro do arquipélago de Cabo Verde e faz parte do grupo das ilhas do Barlavento, tem como vizinhas, a Oeste, os ilhéus Branco e Raso, as ilhas de Santa Luzia, São Vicente e Santo Antão e, a Este, as do Sal e Boavista. Com 326,7 km², é a quinta ilha do arquipélago em superfície.

Na maior parte da ilha a temperatura é amena e as médias mensais máximas rondam os 26-27°C. A precipitação ocorre apenas em alguns meses do ano, nomeadamente em setembro.



Esta Ilha foi descoberta em 1461, pelo navegador português Diogo Afonso, no dia 6 de dezembro, o Dia de São Nicolau. Assim, a ilha toma o nome do Santo, em consonância com o dia da descoberta, tal como ocorreu com outras ilhas do grupo (São Vicente, Santo Antão e Santa Luzia), e de acordo com o hábito já usado noutras descobertas, porém o povoamento só viera a acontecer no início do século XVII, devido ao relevo montanhoso de difícil acesso. O Porto da Lapa foi o primeiro local da ilha a receber um pequeno número de habitantes, atualmente, a ilha é dividida em dois municípios, município da Ribeira Brava, zona Leste, e município do Tarrafal de São Nicolau, zona Oeste.

Caraterizada por paisagens maioritariamente rurais, com montes e fortes declives e um grande número de baías ao longo da sua costa, a Ilha de São Nicolau é desenhada por caminhos vicinais, ladeados de paredes de pedra solta e pavimentados com lajes de basalto, de onde é possível ver os campos cultivados em socalcos, entre as típicas casas rurais de pedra, cobertas de palha ou de telha francesa e com amplos e arejados pátios, e uma grande variedade de espécies endémicas.

Um dos elementos de destaque é o Parque Natural de Monte Gordo, um maciço montanhoso que fica na parte oeste e que, com um cume de 1312 m, se apresenta como o ponto mais alto da Ilha de São Nicolau. Possui uma localização estratégica e uma combinação particular de relevos, altitudes, substratos, solos e cobertura vegetal, que culmina numa riqueza natural muito vasta com diversos endemismos e espécies ameaçadas ou em vias de extinção. Para os amantes de percursos pedestres Monte Gordo oferece uma variedade de trilhos, cujos

mapas estão indicados na entrada do parque em placas informativas, em inglês e português. Em dias de clima favorável, no Parque Natural de Monte Gordo, é ainda possível avistar todo o arquipélago cabo-verdiano.

Percorrer os caminhos de São Nicolau é conhecer uma história de um povo, preservada ao longo dos tempos desde a sua colonização, testemunhada por uma vida repleta de dificuldades, mas demonstrada com leveza e sempre com perspectiva positiva. Reconhecida como a ilha da nostalgia, lembrada por Cesária Évora, que recordou os tempos dramáticos da emigração na morna “Sodade” : “Quem mostrob ess caminho longe?/Quem mostrob Ess caminho longe?/Ess caminho pa SanTomé.”, descrevendo com simplicidade o dilema e sofrimento dos emigrantes cabo-verdianos, contratados para as roças de cacau e café de São Tomé e Príncipe, de partir e querer ficar. A musica e a dança tradicional são marcos desta ilha, que foi berço de diversos artista, nomeadamente um dos maiores mestres da música Caboverdiana, o Mestre Paulino Vieira.

A oferta gastronómica é repleta de cores e sabores. Embora existam pratos comuns a todo o arquipélago, como a cachupa, papas de milho, xerém, rolão, midje alíod, midje em grão, fungos, caldo de peixe, feijões com carne salgada ou toucinho, encontram-se pratos e petiscos genuinamente locais. O mais apreciado é o “Modje de Capód”, delicioso ensopado de cabrito, um prato que acompanha todas as celebrações e eventos locais.

Existe em São Nicolau uma riquíssima oferta de produtos locais, que vale a pena descobrir, heranças culturais que têm conseguido sobreviver através da passagem de testemunho



MONTE KASADOR

entre gerações e ao sentimento de pertença da cultura de São Nicolau, de onde se destacam:

- As compotas de fruta da época, tal como de manga, goiaba, papaia, tamarindo e coco;
- A susuda (sisuda), uma bolacha doce, é um produto de destaque genuinamente local e muito apreciado.
- A farinha-de-pau vulgarmente conhecida por farinha de mandioca é um dos símbolos da ilha de São Nicolau.
- O famoso “Grogue” de São Nicolau, bebida tradicional produzida a partir de cana-de-açúcar. O engenho da transformação da cana é uma das indústrias mais antigas da ilha e destina-se à produção de aguardente, mel de cana, “pontche” (bebida obtida pela combinação de melaço de cana-de-açúcar, aguardente de cana, canela e limão) e outros licores.
- As plantas aromáticas existentes na ilha, utilizadas para uma grande variedade de chás e infusões, e também para fins medicinais.
- Os tambores, elemento de destaque nas diversas festividades, produzidos de forma artesanal;
- O café local, realçando que São Nicolau foi a primeira ilha a cultivá-lo.

Nesta Ilha da “Sodade”, uma terra bucólica e preservada, existem aldeias encantadas, onde se sente a plenitude da vida rural em perfeita harmonia com a natureza. Aldeias que descem dos picos das montanhas em vales profundos que se fundem com o mar. Lá, conhecemos gente que nos apresenta a morabeza, paisagens e experiências singulares e marcantes, conhecemos um lugar que nos marca!

Caso lhe sobre algum tempo, após percorrer o Roteiro das Aldeias Rurais de São Nicolau, pode aproveitar para conhecer outros pontos de interesse da Ilha de São Nicolau. Deixamos algumas sugestões:

- Visitar a Cidade do Tarrafal, onde não poderá deixar de visitar o museu da pesca de Cabo Verde, que retrata a evolução da atividade conserveira e das pescas no país;
- Conhecer a Vila de Ribeira Brava, local romântico e preservado, uma das mais antigas de Cabo Verde, a primeira a ser classificado como Centro Histórico;
- Aproveitar a praia de Botche de Rotcha, de areia clara e águas mornas e cristalinas – 7 km do Tarrafal;
- Visitar Praia Branca, localidade que dizem ser o berço da morna sodad, é a terra natal de Paulino Vieira e onde se pode visitar o museu da morna – 14 km do Tarrafal;
- Conhecer o Carberinho, formações rochosas junto à costa, de forma singular e imponência avassaladora – 15 km do Tarrafal.

SABIA QUE?

O dragoeiro (*Dracaena draco*), planta nativa dos arquipélagos que constituem a Macaronésia, é considerado um dos emblemas de S. Nicolau e está presente na flora natural da ilha em grande quantidade. O seu nome tem origem na palavra grega “drakaiano” que significa dragão, pois dizia-se que a sua seiva vermelha era sangue de dragão.



VIAJAR PARA SÃO NICOLAU:

Para chegar à ilha de São Nicolau tem duas formas, por via aérea ou por via marítima.

Se optar pela via aérea, chegará ao aeródromo do Campo de Preguiça, situado a 10 min da Vila de Ribeira Brava, onde ocorrem as ligações aéreas operadas pela transportadora regional.

Existem ligações diretas com as ilhas de Santiago, Sal e São Vicente, pelo que deverá consultar a página de internet da transportadora para verificar os horários, preços e datas disponíveis.

A rota da Praia (Santiago) a São Nicolau tem uma duração de 40 minutos, a rota Sal a São Nicolau tem uma duração de 35 minutos e a rota São Vicente a São Nicolau tem uma duração de 30 minutos.

Deverá ter em consideração que estas ligações são limitadas e pouco frequentes, pelo que, caso opte pela ligação aérea, deverá organizar a viagem com antecedência.

Se optar pela via marítima, aconselha-se aos estômagos mais sensíveis a toma de um comprimido para o enjoo. Terá ligações a partir das ilhas de São Vicente, Sal, Boavista e Santiago até ao porto de Tarrafal de São Nicolau.

As rotas, horários e preço das diferentes ligações marítimas disponíveis, poderá ser consultado no site da operadora CV Interilhas: <https://www.cvinterilhas.cv/home>

Como estes transportes estão muito dependentes do estado do mar, é importante consultar previamente o site da operadora.

COMO SE DESLOCAR DENTRO DA ILHA:

Em São Nicolau existe um serviço de táxi convencional bem organizado, que o poderá transportar para os locais que necessitar. Estes táxis estão disponíveis em vários locais, nomeadamente à chegada a São Nicolau, quer no porto do Tarrafal, quer no aeródromo de Preguiça.

Adicionalmente, é possível recorrer ao transporte público coletivo, realizado através de "Hiaces", pequenos autocarros, mais económicos, que transportam passageiros por toda a ilha. Estas viaturas param e recolhem os passageiros em cada povoação em locais pré-definidos, mas não assinalados, daí a necessidade de recorrer ao motorista ou à população local para conhecer as zonas de paragem. Em Vila de Ribeira Brava, o local de paragem situa-se no Terreiro, zona central, e no Tarrafal, perto do Cais.

RENT-A-CAR EM SÃO NICOLAU:

Existe ainda a possibilidade de aluguer de viatura, por um preço indicativo médio de 65€ por dia, ou mesmo uma moto 4, nos vários operadores que se encontram no Tarrafal ou na Vila de Ribeira Brava, de entre os quais:

- Rent-a-car Lope (Tarrafal): <https://www.rentacarsaonicolau.com/>
- Monte Gordo Rent-a-car (Ribeira Brava): +238 992 88 77
- Monteiro Rent-a-car (Tarrafal): +238 993 22 78

DICAS PARA TREKKING:

Vestir roupa prática com várias camadas, um corta vento para as altitudes e botas confortáveis, recomenda-se o uso de bastões de trekking, transporte de água e alimentos energéticos ou fruta e a instalação de app com os mapas de Cabo Verde descarregados no seu smartphone. Incentiva-se a inclusão de atividades outdoor na cobertura de apólices de seguro de viagem.

PLATAFORMAS PARA GUIAS E INFO:

Caso pretenda deslocar-se para passeios e trilhos nas montanhas ou para alguns locais com vias de acesso mais precárias, será melhor recorrer aos serviços de um motorista e de um guia, que poderão ser previamente contratados através dos postos de turismo, centros de informação, câmaras municipais e nas unidades de alojamento.

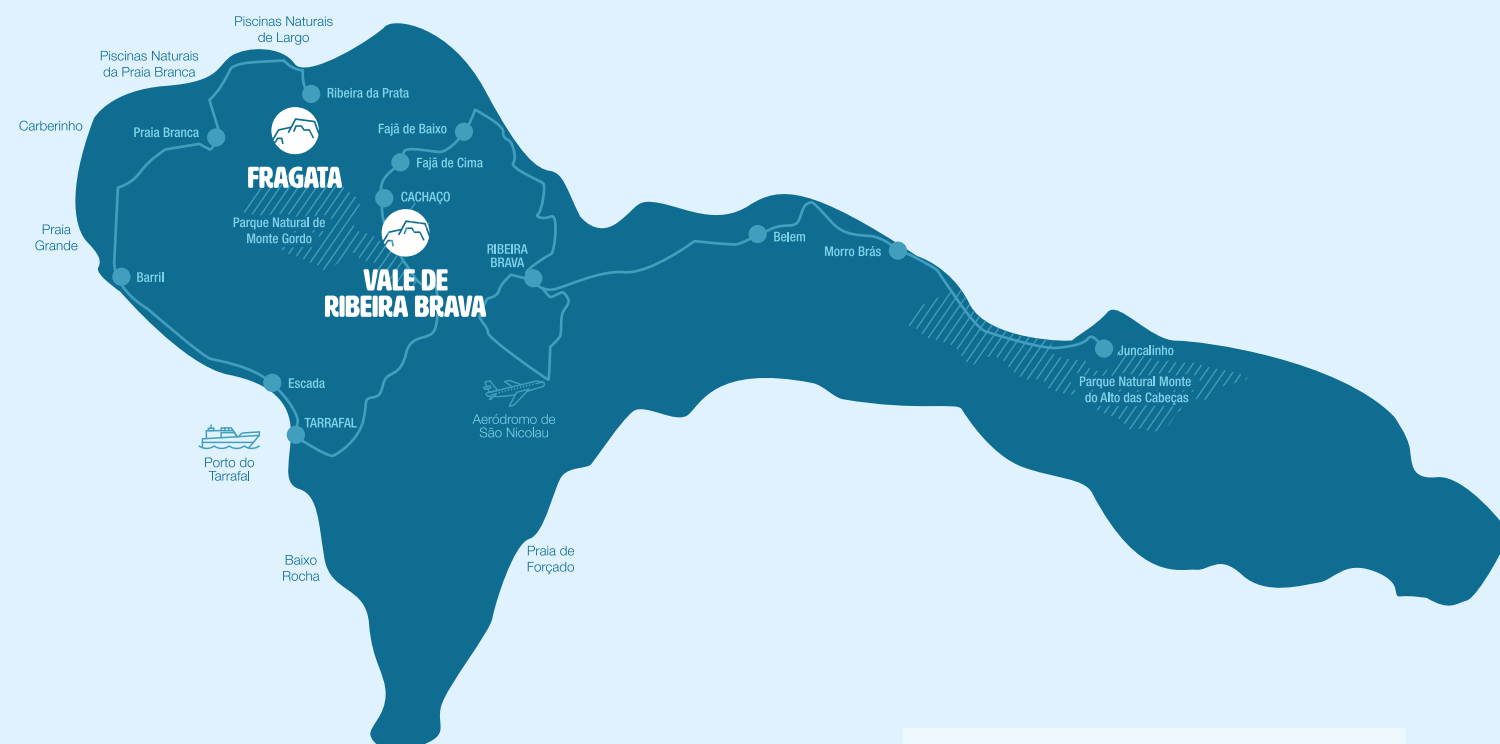
Para encontrar guias, poderá ainda recorrer a plataformas digitais dedicadas, como sejam:

<https://www.getyourguide.com/>

<https://www.so-guide.com/>

Assim, aconselhamos a que faça uma programação prévia dos seus circuitos e que se informe junto dos contatos que disponibilizamos ou nos postos de turismo.

MAPA DA ILHA DE SÃO NICOLAU



SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: VALE DA RIBEIRA BRAVA

**COORDENADAS (GRAUS DD):**

16.6182873, -24.33259192

TIPOLOGIA:

Montanha / Caminhada

POPULAÇÃO:

572 habitantes

MUNICÍPIO:

Ribeira Brava de São Nicolau

POSTO DE SAÚDE:

Na aldeia

TELECOMUNICAÇÕES:

Cobertura razoável

PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:

Agricultura e pecuária



VALE DA RIBEIRA BRAVA

O Vale de Ribeira Brava pertence ao concelho de Ribeira Brava e deve o seu nome ao aspeto impetuoso da sua ribeira em época de chuvas.

Vale majestoso de uma beleza rara, tem o seu ponto mais alto no Monte Cintinha, que se ergue de forma esplendorosa em forma de catedral, e o ponto mais baixo na praia de nome 'Prainha'. Este vale abriga um conjunto de aldeias rurais, espalhadas a diferentes altitudes mas muito semelhantes entre si: Água das Patas, Campinho, Mofina e Pombas. Nestas aldeias, os habitantes dedicam-se principalmente à prática agrícola, aproveitando a fertilidade dos terrenos da região.

Ao longo da sua extensão longitudinal, caracteriza-se por uma diversidade climática que enriquece e diversifica a sua paisagem. Na parte superior, apresenta um clima húmido, na região intermédia, um clima sub-húmido e na parte inferior climas árido e semiárido, onde se pode encontrar algumas espécies endémicas, plantas fruteiras, bem como plantas medicinais e espécimes com particular valor cultural, como seja a "bela sombra" e a "lembalemba", também eles "monumentos verdes" que prestam serviços de valor intangível, pelos habitats que acolhem, as terras que "agarram", pelas histórias que contam e as memórias que criam

Este vale tem também um valor sagrado, profundamente enraizado no imaginário e memória coletiva das comunidades. Devotos da Nossa Senhora de Monte Cintinha todos os anos se deslocam à Capela de Nossa Senhora de Monte Cintinha para cumprir promessas e visitar Nossa Senhora.

Rodeado por majestosas montanhas, o Vale da Ribeira Brava é percorrido por diversos trilhos que possibilitam explorar esta localidade, como seja a Rota Mãe, que atravessa a ilha de São Nicolau de uma ponta à outra.

Percorrer as aldeias do Vale da Ribeira Brava é também imergir no quotidiano das suas afáveis gentes, comece num extremo e termine no outro, passando por todas, Água das Patas, Campinho, Mofina e Pombas, é testemunhe as práticas agrícolas, conheça e aprenda com os habitantes os saberes tradicionais da cestaria, do fabrico de tambores e ferramentas, verdadeiras heranças culturais, visite um trapiche e prove um grogue de qualidade invejável!

SABIA QUE?

Ribeira Brava foi durante muitos anos o centro da intelectualidade cabo-verdiana, distinguindo-se como um importante foco de cultura que veio influenciar várias gerações. Foi o berço do movimento literário "Claridade", um marco para a literatura cabo-verdiana, fundado por nomes como Baltazar Lopes, Manuel Lopes, João Lopes e Jorge Barbosa em 1936.

“ Lá no cimo, um silêncio repousante envolve o visitante num ambiente que adquire significado e beleza diferentes, quase místicos, convidando à reflexão e contemplação (meditação). Parece que lá se sente mais de perto a força da natureza, algo que nos ultrapassa, mas que nos proporciona paz de espírito. ”

Lopes Filho, J. (1995). Cabo Verde, retalhos do quotidiano. Portugal: Caminho.



COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

O núcleo urbano mais próximo deste conjunto de aldeias é Ribeira Brava, de fácil acesso ao aeródromo de Campo de Preguiça e ao Cais de Tarrafal, através de duas estradas asfaltadas. Está ligada à zona Leste da ilha com estrada até Juncalinho e deste a Carriçal, com via transitável.

O vale é cortado longitudinalmente por uma estrada que vai desde a Vila da Ribeira Brava, até à zona de Água das Patas, a cerca de 4 km, e por caminho vicinal de Água das Patas até Cachaço.

As aldeias são servidas por um sistema de transportes regular, efetuado por Hiaces, que partem da cidade de Ribeira Brava e viajam até às aldeias deixando e apanhando clientes pelo caminho. Estas ligações acontecem entre três a quatro vezes por dia.

Alternativamente pode percorrer a estrada de acesso a Tarrafal até Cachaço e, a partir de Monte Cintinha descer o caminho vicinal até Água das Patas.

O vale está em boas condições de acessibilidade, em termos de vias rodoviárias, caminhos vicinais secundários, passíveis de assegurar acesso seguro a todos os cantos do vale.

TARRAFAL DE SÃO NICOLAU - RIBEIRA BRAVA

Localização: 45min. de veículo a partir do cais de Tarrafal;

Distância: cerca de 27km em veículo

AERÓDROMO DE CAMPO DE PREGUIÇA - RIBEIRA BRAVA

Localização: 10min. em veículo a partir do aeródromo;

Distância: cerca de 5km em veículo

RIBEIRA BRAVA – ÁGUA DAS PATAS

Localização: 10min. em veículo a partir de Ribeira Brava; Estrada curvilínea;

Distância: cerca de 4km em veículo

A partir de Águas Patas, tomar os caminhos vicinais para Campinho, Mofina e Pombas



ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Estas aldeias têm um alargado número de atrações e experiências, da qual se destacam as que se relacionam com as paisagens do Vale de Ribeira Brava e com as manifestações culturais.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas nestas localidades, onde se combina a música e dança tradicional à gastronomia típica diversificada e outras manifestações culturais, destacam-se a Festa de Santa Cruz a 3 de maio, a Festa de Nossa Senhora do Monte Cintinha, as Festas Juninas e a Festa de Carnaval.

SABIA QUE:

O Vale da Ribeira Brava acolheu os primeiros povoadores da ilha que em situação de desespero, vindos do Porto da Lapa (primeiro ancoradouro da ilha), se assentaram no fundo do Vale, fugindo à cólera dos piratas.

Como principais atrações que merecem a sua visita, destacamos:

MIRADOURO MONTE CINTINHA

Localização: 1,2 km da aldeia (por caminhos vicinal)

Coordenadas: 16.6219083, -24.3323320

Deste local é possível ter uma perspetiva completa de todo o Vale da Ribeira Brava, visualizando-se todas as aldeias que o compõem, incluindo a cidade da Ribeira Brava.

MIRADOURO DO SANTUÁRIO DO MONTE CINTINHA

Localização: 1,5 km da aldeia (por caminhos vicinal)

Coordenadas: 16.6232820, -24.3315689

Deste miradouro, onde se encontra o Santuário do Monte Cintinha, é possível ter uma perspetiva completa do vale da Ribeira Brava, emoldurado pelo Monte Cintinha e restantes montanhas. Adicionalmente é possível ver o parque natural do Monte Gordo.



SANTUÁRIO DO MONTE CINTINHA

SABIA QUE:

O Santuário do Monte Cintinha é um lugar consagrado, de peregrinação e de celebrações da fé, de encontro e para onde acorrem muitas pessoas, em sinal de devoção e manifestação da fé e da devoção à Maria, lugar de encontro de povos e cultura. Foi elevado à categoria de Santuário, a 2 de Junho de 2019.

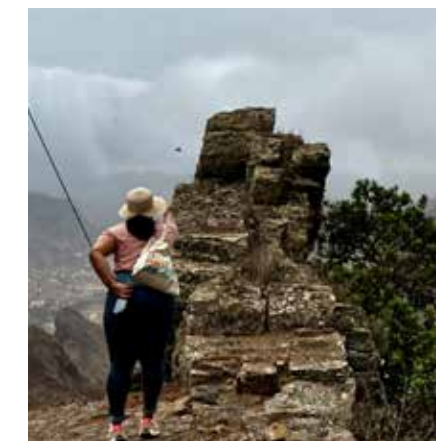
MONTE KASADOR

Localização: Entre as localidades de Água das Patas e Cachaço

Coordenadas: 16.621655, -24.332315

O mítico Monte Kasador, correspondência em português de monte casamenteiro, revela através de um jogo mágico de pedrinhas o destino das moças, relativamente à sua sorte de casar ou não, mantendo-se profundamente enraizado no imaginário e memória coletiva local.

Diz a tradição que, ao atirar uma pedra ao Monte Kasador, se ela permanecer no topo, isso significa que o atirador se irá casar.



PARQUE NATURAL DE MONTE GORDO – PNMG

Localização: Cachaço. Próximo do Miradouro do Santuário do Monte Cintinha

Coordenadas: 16.622371, -24.336260

Considerado uma das sete maravilhas de Cabo Verde, é um dos locais que vale a pena visitar, tirando partido da rede de trilhos disponível. Pode iniciar a sua visita pelo Centro de Interpretação Ambiental do Parque, onde pode conhecer melhor este património natural e organizar a sua visita.

CAPELA DA SEDE DE SABEDORIA

Localização: Campinho

Coordenadas:
16.618048, -24.318539

Património Imaterial, a capela localiza-se na aldeia de Campinho e foi construída em honra de Nossa Senhora da Sede de Sabedoria.



TRAPITCHE MIGUEL LEI

Localização: Água das Patas

Coordenadas:
16.618135, -24.324180

Unidade de produção do típico grogue, aguardente de cana-de-açúcar, onde é possível ver o processo de produção do início ao fim e provar um delicioso grogue, considerado um dos melhores de São Nicolau e de Cabo Verde.

A produção é sazonal, normalmente de Janeiro a Junho.



ÁRVORES SINGULARES

Localização: Ao longo do vale.

A “árvore do amor” está localizada junto ao início do caminho vicinal que desce para Água das Patas.

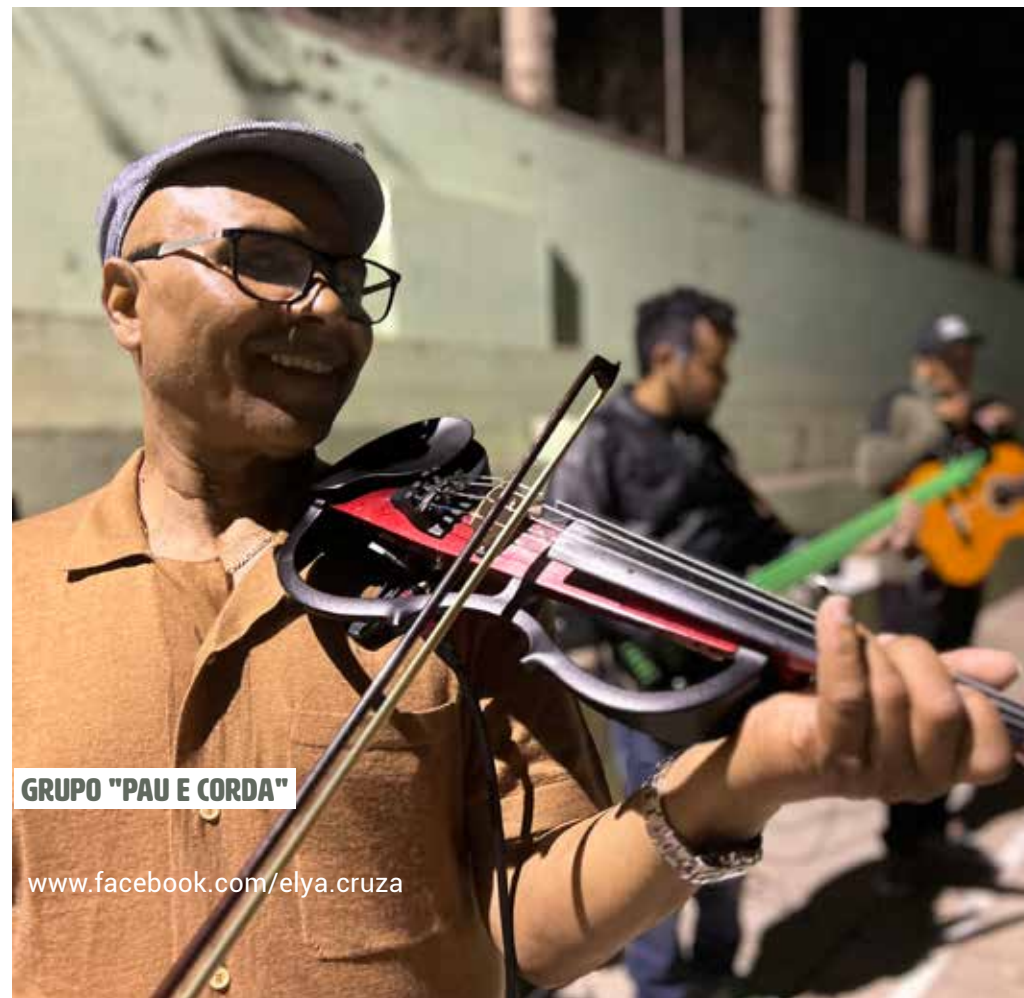
Coordenadas:
17.1897848, -25.1023674

Ao percorrer o vale poderá ver árvores e plantas com particular valor cultural, como seja a “bela sombra” e a “lembalemba”.

Destaca-se um espécime de “bela sombra”, localmente apelidado de “árvore do amor”, um monumento vivo, cujo crescimento particular do tronco formou uma pequena “caverna” no seu interior.

GRUPO DE TAMBOREIROS CASSAFE

Património Imaterial. Grupo de tamboreiros, cujas atuações decorrem principalmente durante as festas Juninas.



GRUPO "PAU E CORDA"

www.facebook.com/elya.cruza

ÁRVORE DO AMOR



BAILE DE REBECA

Se tiver oportunidade não deixe de ir a um baile de rebecca, bailes populares, onde o violino, chamado de rebecca, é protagonista ao interpretar musica tradicional, principalmente mazurca e morna. Aqui todos são convidados a dançar!

CONTRADANÇA

Património Imaterial. Dança típica de Cabo Verde, realizada na aldeia de Cachaço aquando da visita de turistas. Esta ação é planeada pelos guias da região.



TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES



Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Como alguns destes percursos não estão marcados, aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza desta ilha tem para lhe oferecer.

As aldeias do Vale da Ribeira Brava estão integradas na Rota Mãe dos 200 km de trilhos mapeados e sinalizados que ligam a ilha de Carriçal e Carberinho. Estão posicionadas na convergência da rota do trilho principal que liga o Vale da Ribeira Brava a Queimadas e duas rotas complementares, da qual se destaca a SNC3, que liga o Vale da Ribeira Brava a Cachaço.

SNC3 – VILA RIBEIRA BRAVA – CACHAÇO

Duração: 2h

Distância: 4,8km

Sinalização: Sim

Tipo de percurso: Linear

Dificuldade técnica: Moderada

Início do percurso:
Vila da Ribeira Brava

Fim do percurso: Cachaço

Inicia-se na Vila da Ribeira Brava e segue um caminho de peregrinação na direção do Santuário do Monte Cintinha, situado no Monte Cintinha. O percurso termina no Cachaço onde tem ligação com o Percurso Principal. Este percurso permite a passagem por todas as Aldeias Rurais do Vale de Ribeira Brava.

Para mais informações referentes consulte a ligação web em:
<https://pt.wikiloc.com/>
(usuário Saniclautrails)



ONDE FICAR E COMER

As Aldeias Rurais do Vale de Ribeira Brava não possuem nenhum alojamento que possa albergar visitantes, no entanto, na vila de Ribeira Brava, a cerca de 3,5 km (10 minutos de carro), poderá encontrar bastantes opções.

Nem todas as unidades de alojamento proporcionam sistema wifi de internet, mas as comunicações em Cabo Verde são simples e económicas sendo fácil a aquisição de um cartão de voz e dados à chegada ao aeroporto ou em qualquer cidade. Em termos de restauração encontra um estabelecimento onde poderá ter oportunidade de provar as gastronomia local.

BAR RESTAURANTE RAMOS

Especialidades/ Gastronomia típica:
Feijoada, cachupa, fringinato, peixe e frango grelhado

Comodidades:
O bar restaurante Ramos é um espaço pequeno, simples e acolhedor, ideal para os visitantes provarem as iguarias regionais.

Coordenadas:
16.620208, -24.311943

Nas aldeias é possível coordenar, com o apoio de guias locais, a reserva de refeições junto de famílias que costumam abrir as suas portas aos turistas e visitantes para convívio e partilha de experiências gastronómicas.

Nestas aldeias rurais existem diversos estabelecimentos de comércio local, geralmente de caráter familiar onde pode adquirir produtos de primeira necessidade, assim como produtos regionais.

Funcionam geralmente de segunda a domingo, das 08:00h às 19:00h e estão localizadas em pontos estratégicos da via principal do Vale.



HEITOR RAMALHO

Tipologia: Merceria

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade

Localização: Água das Patas

MERCEARIA GOMES GRAÇA

Tipologia: Merceria

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade

Localização: Água das Patas

JOÃO MANUEL SOARES

Tipologia: Snack-Bar e discoteca

Serviços prestados: Serviço de bar de pequenas dimensões

Localização: Campinho

MERCEARIA BOA TARDE

Tipologia: Merceria

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade

Localização: Campinho

MERCEARIA OLIVEIRA

Tipologia: Merceria

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade

Localização: Campinho

MIMALVA VIEIRA NASCIMENTO

Tipologia: Bar

Serviços prestados: Serviço de bar de pequenas dimensões

Localização: Campinho

MANUEL SILVA RAMOS

Tipologia: Merceria

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade

Localização: Campinho

SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA

O vale pode ser percorrido em toda a extensão graças a uma rede de trilhos e de estradas secundárias que se complementam, permitindo aos visitantes e turistas passar por locais de interesse como Ribeira de Calhaus, Hortelã, Praia Branca e Carbeirinho, ligado à estrada nacional e integrado nos percursos do Parque Natural e Monte Gordo, permitindo fazer percursos circulares e complementares que abarcam todo o território do município do Tarrafal. Percorrendo o vale é possível apreciar uma grande diversidade de habitats que se reflete na variedade da flora e da fauna, devido à sua localização circundante ao Parque Natural de Monte Gordo.

Dos vários circuitos pedestres identificados em São Nicolau que passam por este vale destacam-se os seguintes:

Hortelã - Ribeira dos Calhaus
- Fragata - Ribeira Prata;

Cachaço – Canto Fajã
- Fragata - Ribeira Prata;

Tarrafal- Hortelã - Ribeira de Calhaus
- Fragata- Ribeira Prata.

Todos estes trilhos podem ser feitos no sentido inverso, iniciando assim em Ribeira Prata. Em alternativa, há quem opte por um trilho mais curto, percorrendo apenas o circuito dentro do próprio vale, indo de Ribeira Prata a Fragata ou vice-versa.

Os aspetos culturais únicos deste local estão vivamente expressos na dança, música e gastronomia. Nas aldeias é possível assistir à produção artesanal de tambores, elemento central em diversas festividades. Uma experiência

única, onde se pode aprender mais sobre esta arte e experimentar o rufar do instrumento, criando um eco espantoso em todo o vale.

O misticismo e encanto do vale são adensados com a existência da Rotcha Scribida. Localizada em Ribeira Brava, é uma formação rochosa com inscrições cuja origem se desconhece mas que fazem parte do imaginário das comunidades.



COORDENADAS (GRAUS DD):

16.655162, - 24. 354095

TIPOLOGIA:

Agrícola, Montanha e Caminhada

POPULAÇÃO:

Fragata- 172 habitantes

Ribeira Prata- 343 habitantes

MUNICÍPIO:

Tarrafal

POSTO DE SAÚDE:

Ribeira Prata

TELECOMUNICAÇÕES:

Cobertura razoável

PRINCIPAIS ATIVIDADES POPULAÇÃO:

Agricultura e pecuária, onde se salienta a produção de cana-de-açúcar, mandioca, feijão e banana.



VALE RIBEIRA PRATA / FRAGATA

O vale da Ribeira Prata/ Fragata pertence ao concelho de Tarrafal e localiza-se na zona noroeste da Ilha, a 26 km da cidade do Tarrafal.

Este vale estrondoso, que se afunda a pique pelas montanhas, forma duas localidades contíguas, Fragata, no sopé do Monte Gordo, e Ribeira Prata, onde a ribeira desagua no mar. Estas localidades são salpicadas por pequenos povoados, como Cruzinha, Topo, Fragatone e Santa Bárbara, habitados por pessoas simples, afáveis e diligentes.

Na época das chuvas, julho a outubro, após forte precipitação, para ali se dirigem fortes caudais. Nas montanhas, que parecem querer rasgar o céu, múltiplas linhas de água convergem e atravessam todo o vale, atingindo a plena força na Ribeira Prata, seguindo então em direção

ao mar. Nesta época do ano o vale “veste-se” de um verde impressionante, contrastando com os tons dourados da época seca, trazendo até si muitos visitantes, que se vêm refrescar nas cachoeiras e reservatórios.

Destaca-se nestas localidades as abundantes propriedades de regadio esculpidas em socos, com as casas tradicionais empoleiradas no topo, em permanente vigilância. São muitos os produtos da terra, comumente produzidos através de agricultura biológica, como a cana de açúcar, a mandioca e a manga.

Alguns dos produtos da terra são também aqui transformados em produtos regionais, como a farinha-de-pau, também conhecida por farinha de mandioca. No vale é possível testemunhar este duro trabalho

de confeção tradicional, onde a população se ajuda mutuamente. Colher, descascar, ralar e secar a mandioca, não é um trabalho fácil. Outros produtos regionais de destaque são o grogue (aguardente de cana de açúcar), produzidos em trapiches que se podem visitar, os doces e os licores.

A partir de Fragata não existe no vale estrada transitável, a partir desse ponto os sinuosos caminhos empedrados desafiam continuamente a população local e visitantes, como a Ladeira de Mancebo que serpenteia no topo do vale. Estas vias são percorridas pelos habitantes com uma facilidade desconcertante, contando, muitas vezes, com a ajuda de burros para transportar cargas mais pesadas.

“ Ribeira da Prata! Não esqueço o seu encanto penetrante, que vem não se sabe de onde. A povoação disseminada pela ribeira, com as casas perdidas no meio do canavial. A sua gente de voz cantante. E o mar, sempre na boca da ribeira, a envolver-nos o coração de uma mortalha verde de esperanças. ”

Lopes, B. (2014). Chiquinho: romance. Portugal: A Bela e o Monstro.



COMO CHEGAR ÀS ALDEIAS:

As aldeias do Vale de Ribeira Prata/Fragata encontram-se isoladas no interior do vale, rodeadas de montanhas. Isto é especialmente notório no que remete à localidade de Fragata, por ser apenas acessível através de caminhos vicinais/ trilhos (desde o Canto Fajã, Praia Branca ou Ribeira Prata).

O acesso a Ribeira Prata (localizada no início do vale) é efetuado através de uma estrada empedrada, em boas condições, que liga a aldeia à cidade do Tarrafal, passando por Praia Branca, num percurso com cerca de 22 km de extensão (cerca de 40 minutos de carro). Para além disso, atualmente encontra-se em fase de construção uma extensão desta estrada que permitirá ligar a Ribeira Prata à aldeia de Fragatone, ponto a partir do qual continuará a ser feito apenas através de caminhos vicinais/ trilhos.

Existe um trilho que liga o Canto Fajã a Fragatone, um percurso com diversas subidas e descidas que demora cerca de duas horas e meia a percorrer. Apesar da sua dificuldade, este percurso encanta pela riqueza paisagística, uma vez que é realizado no interior do Vale da Ribeira.

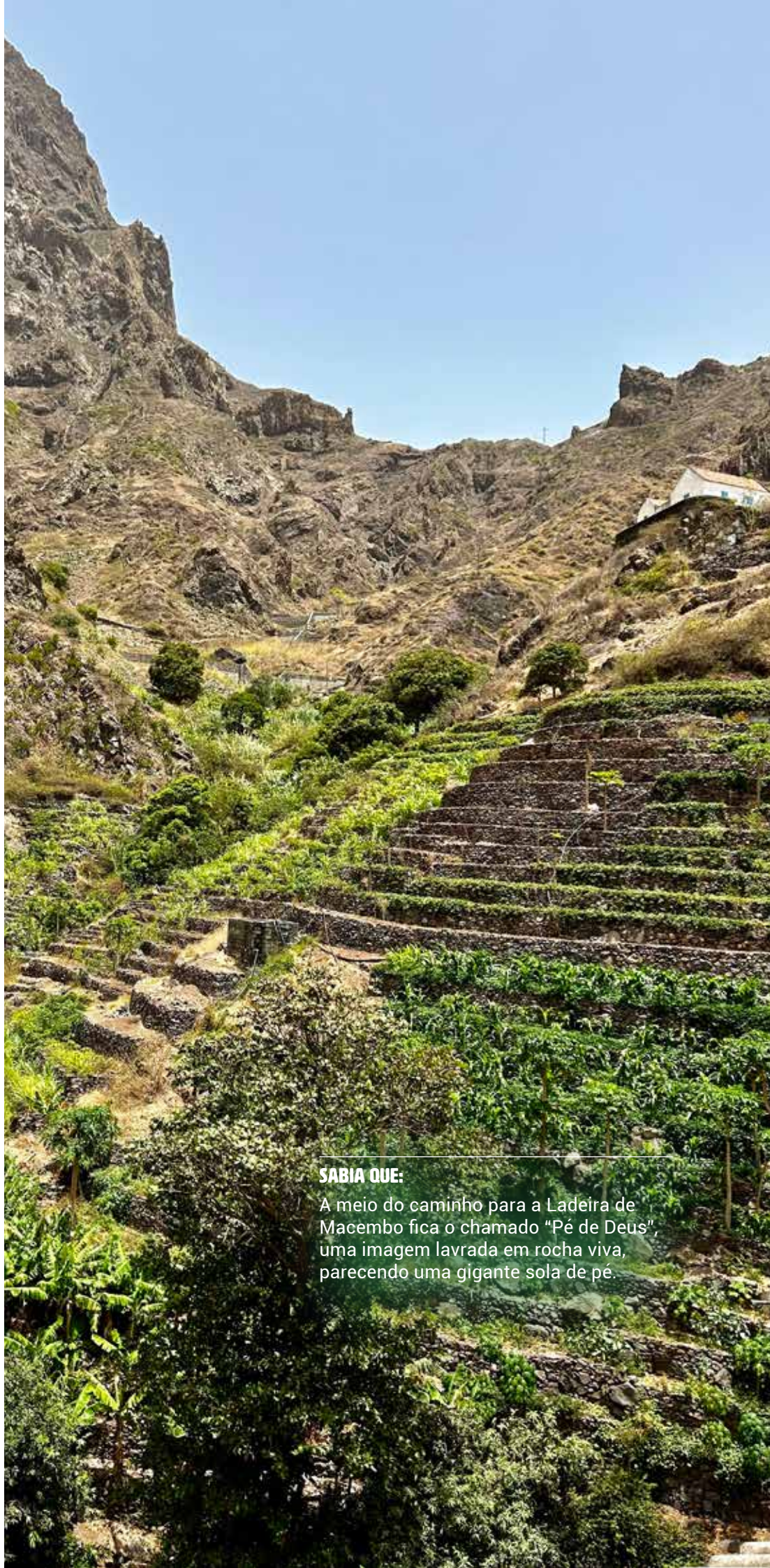
TARRAFAL – RIBEIRA DE PRATA

40 min de veículo a partir de Tarrafal;

Distância: cerca de 22 km

Outras informações:

Recomenda-se a consulta da lista de guias locais experientes para apoiar nos diversos percursos.



SABIA QUE:

A meio do caminho para a Ladeira de Macembo fica o chamado “Pé de Deus”, uma imagem lavrada em rocha viva, parecendo uma gigante sola de pé.



ATIVIDADES E ATRAÇÕES NATURAIS

Estas aldeias têm um alargado número de atrações e experiências, da qual se destacam as que se relacionam com as paisagens do Vale de Ribeira Brava e com as manifestações culturais.

As festividades trazem uma grande movimentação de pessoas nestas localidades, onde se combina a música e dança tradicional à gastronomia típica diversificada e outras manifestações culturais, de onde se destaca o Festival de Água Doce, durante a época das chuvas na Ribeira Prata, a festa de romaria de São José festejado na Fragata a 19 de março, as Festas de São João em Praia Branca e a Festa de Reis celebrada a 6 de janeiro em Ribeira Prata. Além destas festas, as comunidades organizam vários bailes tradicionais como baile rebecca, baile de badjona/saiona onde se prima pelo uso de vestes tradicionais.

Em seguida listamos algumas das atrações destas aldeias rurais e arredores.

PAISAGEM DO VALE FRAGATA – RIBEIRA PRATA

Distância: 0 km

Coordenadas: 16.6407724, -24.3638546

Do topo de Fragata é possível ter uma perspetiva generalizada de todo o vale, com as suas montanhas verdejantes e os socos para a agricultura sempre presentes. Deste ponto é possível ver os vários povoados do vale.

TOQUE DE SÃO JOÃO

Localização: Fragata

Património Imaterial. Na localidade de Fragata existe a produção de tambores utilizados para criar diversos ritmos típicos da ilha. Nesta aldeia, existe um toque de tambor único, tocado durante a celebração das festas de S. João. Este toque é diferente do que é utilizado em outras partes da ilha de S. Nicolau e na ilha de S. Antão.

ROTCHA SCRIBIDA

Distância: 270 m (Ribeira Prata)

Coordenadas: 16.6618420, -24.3630708

Afloramento rochoso com algumas marcas, de origem geológica, que parecem desenhos/ inscrições. Durante muito tempo, no imaginário coletivo da região, subsistiu a ideia de que tais marcas poderiam ter sido feitas por piratas.



PISCINAS NATURAIS DE LARGO

Localização: Parte litoral de Ribeira Prata

Na parte litoral que acerca Ribeira Prata podem ser encontrada as piscinas naturais de água salgada, com água cristalina, são ideais para, quando o mar o permite, dar um mergulho ou apenas para contemplação.



PISCINAS NATURAIS DE LARGO



TREKKING / CAMINHOS PEDESTRES



Se pretende explorar melhor a zona e gosta de percorrer caminhos e trilhos, deixamos aqui algumas sugestões. Aconselham-se os serviços de um guia que o acompanhe nestes circuitos, podendo assim usufruir melhor do que a natureza destas localidades têm para lhe oferecer.

SNP4 – PRAIA BRANCA – CACHAÇO (PASSANDO POR FRAGATA)

Duração: 4h55

Distância: 10,30km

Percurso linear sinalizado.

Dificuldade técnica: difícil

Inicia-se no Cachaço, na entrada do Parque Natural de Monte Gordo e percorre-se ao longo dos trilhos do Parque. Começa-se a descer por trilhos ladeados por resquícios de culturas de café e de tabaco, chegando-se a Canto Fajã, sobe até Assomada de Macebo e desce até Fragata. Após chegar a Fragata sobe-se ligeiramente até a um dos pontos mais altos e inicia-se a descida até Praia Branca.

Para mais informação:

<https://pt.wikiloc.com/>

(usuário Saniclautrails)

SNL3 RIBEIRA PRATA – TARRAFAL

Duração: 7h15 h

Distância: 16,5km

Percurso linear sinalizado.

Dificuldade técnica: difícil

Este percurso liga a Ribeira Prata ao Tarrafal. Inicia-se à entrada de Ribeira Prata junto às antenas de telecomunicações e segue o caminho que sobe ao longo de Fragata, passado o vale segue até ao Tarrafal onde termina em frente ao Museu da Pesca.

Para mais informação:

<https://pt.wikiloc.com/>

(usuário Saniclautrails)

SABIA QUE:

Uma vez que não existe estrada transitável em Fragata, a recolha de resíduos domésticos, duas vezes por semana, é feita por uma jovem mulher, que presta este serviço através da associação comunitária de Fragata. O transporte é feito com auxílio de um burro até Ribeira Prata, onde existe um ponto para o respetivo depósito.

COLHER, DESCASCAR, RALAR E SECAR A MANDIOCA.



ONDE FICAR E COMER

Não existe ainda oferta de serviços de alojamento nestas aldeias rurais.

Existem algumas mercearias e bares que também podem servir refeições, tendo que se fazer a encomenda previamente. Existe também a possibilidade de organizar uma refeição com moradores da aldeia, mediante marcação prévia. Recomenda-se o recurso a guias locais certificados que possam auxiliar na logística das refeições.

Os estabelecimentos comerciais existentes são os seguintes::

MERCEARIA FRAGATONA

Tipologia: Bar

Serviços prestados: Serviço de bar e venda de produtos de primeira necessidade.

Neste local também fazem refeições por encomenda.

Localização: Fragata (Santa Bárbara)

BAR CABRA

Tipologia: Bar

Serviços prestados: Serviço de bar e restaurante.

Localização: Ribeira Prata

CHE ISABEL (BELA E DUDU)

Tipologia: mercearia e restaurante

Serviços prestados: Serviço de bar e restaurante.

Neste local também fazem refeições, no entanto deve ser feita a encomenda previamente.

Localização: Ribeira Prata

MERCEARIA LAURA

Tipologia: Mercearia

Serviços prestados: Venda de produtos de primeira necessidade.

Neste local também fazem refeições, por encomenda.

Localização: Ribeira Prata

SÃO NICOLAU E AS ALDEIAS RURAIS: A NÃO PERDER!

Esperamos que este pequeno roteiro lhe tenha sido útil para planear a sua viagem e partir à descoberta das aldeias rurais que a maravilhosa ilha de São Nicolau tem para lhe oferecer.

Em jeito de resumo, e caso só tenha mesmo 2 a 3 dias para desfrutar de São Nicolau, aqui fica o que não pode perder na visita às duas localidades que lhe propomos.

RIBEIRA BRAVA

Tipologia: Montanha / Caminhada

A não perder: Vale da Ribeira Brava e Monte Cintinha

RIBEIRA PRATA/ FRAGATA

Tipologia: Montanha / Caminhada

A não perder: Rotcha Scribida e as Montanhas do Vale da Ribeira de Prata

No caso de conseguir ficar mais uns dias, os trilhos e possibilidades de visitas às montanhas e vales que fazem as molduras das nossas aldeias, assim como as experiências gastronómicas e a interação com as gentes crioulas, onde a morabeza faz parte do modo de vida, farão com que a viagem seja inesquecível e queira programar para breve mais rotas das que lhe propomos:

Roteiro Fogo – Brava

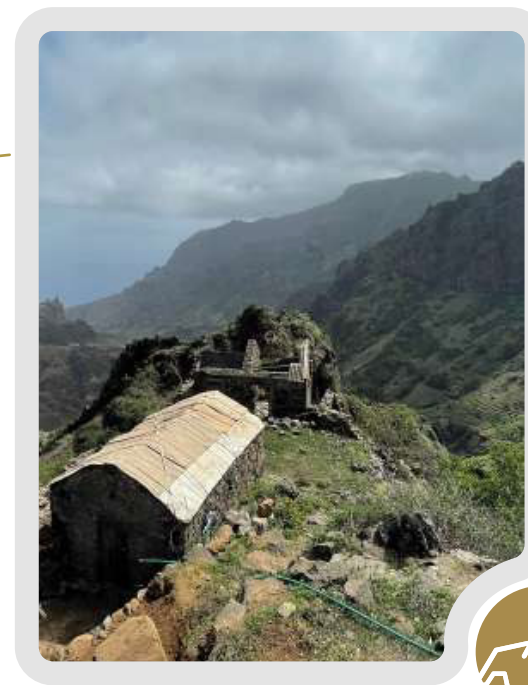
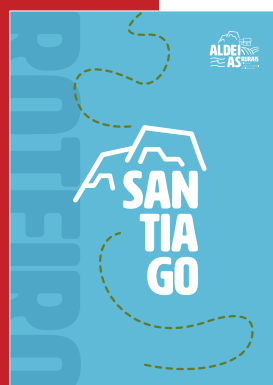
Roteiro Maio

Roteiro Santiago

Roteiro São Nicolau

Roteiro Santo Antão

Aceda a todos os roteiros em
visite-caboverde.com



FRAGATA



VALE DE RIBEIRA BRAVA

ESPERAMOS QUE TENHA DESFRUTADO E QUE VOLTE!



FLORA

A Flora terrestre de Cabo Verde possui cerca de 912 espécies, das quais 10% são endêmicas, de acordo com a Nova Lista Vermelha de Flora Endêmica de Cabo Verde, Romeiras *et al.*, 2016, elaborada com base nos critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN), 78% das plantas endêmicas avaliadas (92 taxa) estavam classificadas em categorias de ameaças: 27 (29,3%) em perigo crítico, 38 (41,3%) em perigo e 7 (7,6%) vulnerável.

São Nicolau é uma das ilhas de Cabo Verde com maior número de espécie endêmicas, estão identificadas 49 de um total de 92. Do total das espécies endêmicas do país, 12 são endêmicas de São Nicolau, com particular destaque para a macela-do-Gordo (*Nauplius smithii*), uma espécie que só é encontrada no Parque Natural de Monte Gordo.

A Ilha de São Nicolau é também um dos principais habitats de dragoeiros (*Dracaena draco*), que se podem encontrar em relativa quantidade e que é considerado um símbolo de São Nicolau. Esta espécie está classificada como “em perigo” de acordo com os critérios da União Internacional para a Conservação (IUCN).

Cabo Verde tem diversos endemismos e uma rica biodiversidade quer a nível da Fauna quer a nível da Flora.

MACELA-DE-GORDO



FAUNA

No que diz respeito à fauna, encontram-se identificadas em Cabo Verde mais de 2000 espécies terrestres, distribuídas por Moluscos (2%), Artrópodes 95%) e Cordados (3%).

A rica biodiversidade de Cabo Verde é considerada de importância global. Os habitats terrestres de Cabo Verde estão ligados às antigas florestas macaronésicas, uma das 200 eco-regiões globais da WWF (World Wide Fund). A WWF identificou Cabo Verde como um dos ecossistemas marinhos mais importantes do mundo. As zonas costeiras do país e a Zona Económica Exclusiva, de 800.000 km² proporcionam habitats para uma extensa biodiversidade marinha com uma taxa significativa de espécies endêmicas e emblemáticas.

BIODIVERSIDADE TERRESTRE

AVES

Cabo Verde tem registadas cerca de 240 espécies, das quais algumas estão ameaçadas. Na Ilha de São Nicolau regista-se a presença de espécies ameaçadas, tal como a tchota-de-cana (*Acrocephalus brevipennis*), uma ave endêmica de Cabo Verde, que só pode ser encontrada em três ilhas do arquipélago, São Nicolau, Santiago e Fogo.

RÉPTEIS

Cabo Verde apresenta um total de 38 taxa de répteis terrestres, das quais 31 são endêmicas e apresenta o maior índice de endemismos a nível das ilhas da Macaronésia (Vasconcelos *et al* 2003).

SABIA QUE:

Em 2020 Investigadores desvendam nova espécie de osga na ilha de São Nicolau em Cabo Verde. Com a descoberta desta nova espécie, a ilha de São Nicolau alberga agora três espécies de osgas únicas. Os investigadores designam a nova espécie de osga de *Hemidactylus Nicolauensis*.

ARTRÓPODES

Os artrópodes são o filo com maior diversidade específica de todo o arquipélago, sendo descritas 1.651 espécies, incluindo 450 endemismos, o que lhe confere o estatuto do filo com maior número de endemismos (cerca de 83% do total das espécies endêmicas identificadas a nível nacional).

Quanto aos insetos têm principal destaque as libélulas (Odonata) e borboletas (Lepidoptera), com a ocorrência de 16 espécies no país.

BIODIVERSIDADE MARINHA

PEIXES

Cabo Verde é um importante centro da biodiversidade marinha mundial. Estão reportadas 639 espécies de peixes nas águas de Cabo Verde e os últimos estudos apontam para a presença de 315 espécies de peixes nas zonas costeiras, incluindo 20 espécies endêmicas.

AVES MARINHAS

As aves marinhas ou pelágicas dependem, totalmente ou em grande parte, do mar para desenvolvimento do seu ciclo biológico, apenas nidificando em terra. As espécies mais predominantes que se encontram em Cabo Verde, pertencem à ordem dos Procellariiformes, onde se incluem as cagaras e os painhos. Em São Nicolau nidifica o petrel Gongon (*Pterodroma feae*), uma ave marinha endêmica de Cabo Verde, que não se reproduz em mais nenhum outro local do mundo.

RÉPTEIS MARINHOS

Cinco das sete espécies de tartarugas marinhas que existem no mundo podem ser observadas em Cabo Verde, onde se encontra uma das maiores colónias mundiais reprodutoras de Tartaruga-comum (*Caretta caretta*) e que vem nidificar na maior parte das praias do País. É também aqui que existe uma das mais importantes áreas para a alimentação de juvenis de Tartaruga-de-casco-levantado (*Eretmochelys Imbricata*) e de Tartaruga-verde (*Chelonia Mydas*).

MAMÍFEROS MARINHOS

Os cetáceos em Cabo Verde apresentam uma diversidade interessante, destacando-se, por exemplo, a Baleia-de-bossa (*Magaptera Novaeangliae*).

MOLUSCOS MARINHOS

Estão descritas em Cabo Verde 107 espécies endêmicas, representam cerca de 10% da diversidade mundial de Conus (Tenorio *et al.*, 2017), a riqueza de espécies é maior nas ilhas do Sal, Boa Vista e Maio (Peters *et al.*, 2016).

COMUNIDADES CORALINAS

Cabo Verde é um “hotspot” importante no que diz respeito à diversidade de corais e uma das áreas prioritárias, a nível mundial, para a conservação das comunidades coralinas. No litoral do arquipélago foram identificados 65 pontos de interesse, 4 dos quais em São Nicolau (Lopes, Evandro & Freitas, Rui & Siva, Osvaldina, 2016).



CONTATOS ÚTEIS



CENTRO DE SAÚDE DO TARRAFAL

Telf: +238 236 11 30

HOSPITAL RIBEIRA BRAVA

Telf: +238 235 11 30



CÂMARA MUNICIPAL DO TARRAFAL DE SÃO NICOLAU

Cidade do Tarrafal, Tarrafal

Telf.: +238 938 56 31

E-mail: municipio.tarrafal@gmail.com

CÂMARA MUNICIPAL DA RIBEIRA BRAVA:

Estância, Ribeira Brava

Tel.: +238 235 23 23



BOMBEIROS:

Ribeira Brava

Telf: +238 235 11 94

Tarrafal

Telf: +238 236 11 62



POLÍCIA:

Ribeira Brava

Telf: +238 235 11 32

Tarrafal

Telf: +238 236 11 32



SNL TURISMO

Telf.: +238 595 14 00

E-mail: info@saniclautrails.com

<https://www.saniclautrails.com/>



AERÓDROMO DE SÃO NICOLAU

Campo da Preguiça, Ribeira Brava

Tel.: +238 235 13 13 / +238 235 15 00

E-mail: feedback.sne@asa.cv



ALOU

<https://www.alou.cv/>

UNITEL T+

<https://www.uniteltmais.cv/>

PONTOS DE INTERNET FREE ZONE:

Geralmente nas diversas praças principais existe internet free zone. É ainda vulgar que os diversos restaurantes ou alojamentos possuam internet e disponibilizem a password aos seus clientes.



MINI GLOSSÁRIO DE CRIOULO

A língua cabo-verdiana é aprendida desde o berço, passando de geração em geração e um dos principais traços identitários da Nação cabo-verdiana. Língua de comunicação informal, em oposição à língua oficial, o português. A língua crioula cabo-verdiana é a língua de relações sociais, familiares e afetivas, que narra a história do povo do arquipélago.

Assim, enriqueça a sua viagem e aprenda algumas palavras e expressões em crioulo cabo-verdiano:

PORTUGUÊS	ENGLISH	CRIOULO (SANTIAGO)	CRIOULO (SÃO VICENTE)
Sim	Yes	Sin	Sin
Não	No	Nau	Nau
Talvez	Perhaps	Talves	Talves
Por favor	Please	Pur favor	D'favor
Com licença	Excuse me	Kon lisensa	Kolsensa
Desculpe	Pardon me	Disculpam	Dsculpam
Obrigada	Thank you	Obrigadu	Obrigada
De nada	You're welcome	Es é ka nada	Es ne nada
Eu não entendo	Ido not understand		Un ka intende
Eu não sei	Ido not know	N ka ta konprende	N ka sabe
Repita, se faz favor	Repeat it, please	N ka sabi	Fala ot vez, d'favor
Quero comprar	I want to buy	Torna fla,	È tonté?
Quanto custa?	How much?	pur favor	Tont kel
Vem cá	Come here	E kantu?	t kustá
Como te chamas?	What is your name?	Kantu kusta?	Ben li
Meu nome é...	My name is...	Ben li	Mané ke
Porquê? Quando?	Why?	Mó ki bu tchoma?	bo nome?
Quem?	When?	Nha nomi é....	Nha nome é...
O que?	Who?	Pamódi? Kuandu?	Mod kem? Kondé?
	What?	Ken?	Ken?
		Kuzé?	O ke?



APOSTE NUMA VISITA SUSTENTÁVEL

DEIXE OS SEUS DESTINOS
MELHOR DO QUE OS ENCONTROU!

Lembre-se sempre que as suas decisões,
por mais irrelevantes que lhe possam
parecer, têm impacto e importam!



CONTRIBUA DE FORMA SUSTENTÁVEL, PARA A ECONOMIA LOCAL

- Opte por lembranças com utilidade, executadas localmente e que reflitam a cultura local
- Opte por serviços geridos por pessoas da região
- Privilegie alimentos produzidos localmente de forma sustentável
- Dê preferência a estabelecimentos que demonstrem uma gestão sustentável



TENHA CONSCIÊNCIA QUE AS SUAS ESCOLHAS TÊM IMPACTO

- Se possível, viaje em época baixa, não sobrecarregando o destino
- Dê preferência a organizações com práticas de responsabilidade social e sustentáveis
- Repense os destinos, organizações e atrações turísticas, questionáveis do ponto de vista ético
- Pesquise e troque informações com quem tem as mesmas preocupações ao nível da sustentabilidade



RESPEITE A CULTURA E AS COMUNIDADES LOCAIS

- Aprenda, entenda e respeite os hábitos e costumes das comunidades
- Não tire fotografias a pessoas sem pedir autorização
- Envolver-se no quotidiano das comunidades, sem ser invasivo



RESPEITE E PRESERVE A NATUREZA

- Recolha e coloque os resíduos nos destinos corretos
- Ao caminhar, utiliza apenas os trilhos disponíveis para o efeito
- Opte por materiais reutilizáveis
- Respeite os animais, usufrua sem perturbar a vida selvagem
- Economize água e energia
- Evite o desperdício alimentar
- Não traga lembranças da natureza



AVALIE AS SUAS OPÇÕES DE TRANSPORTE

- Caminhe e ande mais de bicicleta
- Evite impressões de bilhetes, opte pelo digital
- Opte por transportes que provoquem menos emissões de Gases de Efeito de Estufa
- Utilize transportes públicos




**SÃO
NICO
LAU**

Publique as suas fotos
e partilhe :
#caboverderural



SÃO NICO LAU