



Mensagem



Inês Amaral

O meu contacto mais próximo com o mundo rural acontece em 2022, quando me mudo com a minha mãe para Trancoso. Até aos dezassete anos, vivi na Margem Sul do Tejo, a um “passinho” de Lisboa, habituada a um ritmo de vida acelerado, com acesso fácil à escola, aos serviços de saúde, ao comércio, aos transportes públicos e aos espaços culturais da capital. Era uma vida prática e cheia de estímulos, mas também marcada por um elevado nível de stress diário.

Em Trancoso, descobri uma realidade distinta e aprendi, aos poucos, a abrandar. Passei a ter um quintal com frutas, legumes e um galinheiro, e descobri o prazer de caminhar pelo Parque Municipal ao final do dia, rodeada de árvores centenárias e da sua paisagem desafogada. O mercado municipal tornou-se um espaço de encontro, onde se cruzam os produtos endógenos, o comércio tradicional e, sobretudo, as pessoas. Para a população mais velha, estes momentos de convívio são essenciais para combater a solidão.

Comecei, também, a olhar de forma mais interessada para o património e para a história local. Viver no mundo rural permitiu-me, igualmente, conhecer de perto os seus principais desafios. A perda de população e o envelhecimento demográfico aumentam o isolamento de muitas pessoas, verifica-se o abandono de campos agrícolas e, em algumas zonas, o acesso à saúde, ao ensino e ao comércio continua a ser bastante limitado. A dureza dos invernos e a falta de oportunidades profissionais também são fatores que dificultam a fixação de jovens.

Felizmente, tem-se registado um crescimento do êxodo urbano, graças à modalidade de teletrabalho e a alguns incentivos à habitação e à natalidade, permitindo que mais jovens e famílias considerem o interior como uma boa aposta para construir a sua vida. Num mundo cada vez mais acelerado, as zonas rurais representam uma oportunidade para recuperar um ritmo mais tranquilo, priorizando a saúde mental, uma ligação genuína à natureza e o sentido de proximidade promovido pelas comunidades do interior.

Em suma, considero que os territórios do interior devem continuar a apostar na divulgação da cultura e saberes locais, preservando a memória da diversidade e riqueza do nosso país.



Eventos

MENTORIA
INDIVIDUAL



WORKSHOPS |
COOPERAÇÃO NO
MUNDO RURAL -
ALDEIA NOVA



SUNSET INOVRURAL



LABORATÓRIO |
CAPACITAÇÃO E
INCUBAÇÃO



NETWORKING |
TRANCOSO



Próximos Eventos

NETWORKING



REUNIÃO DA
COMISSÃO DE
ACOMPANHAMENTO



MENTORIAS |
TRANCOSO E MÊDA



WORKSHOPS DE
CAPACITAÇÃO
AVANÇADA



VISITAS AO
TERRITÓRIO



6 a 14 de junho de 2026



A Inovterra marcou presença na Feira Nacional de Agricultura, realizada em Santarém, entre os dias 6 e 14 de junho de 2026, com um stand dedicado à divulgação e promoção de produtos desenvolvidos pelas beneficiárias do projeto InovRural.

A participação neste importante certame nacional constituiu uma oportunidade para dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelas participantes no projeto, aproximando os seus produtos de novos públicos e valorizando as competências, os saberes e os recursos associados aos territórios rurais.



Ao longo dos nove dias da feira, o stand da Inovterra apresentou diferentes produtos resultantes das iniciativas das beneficiárias do InovRural, evidenciando o potencial do empreendedorismo como instrumento de dinamização económica e social das comunidades rurais.

A presença na Feira Nacional de Agricultura permitiu igualmente promover o contacto com visitantes, produtores, empresários, entidades e outros agentes ligados ao setor agrícola e ao desenvolvimento rural, favorecendo a divulgação das iniciativas apoiadas pelo projeto e a criação de novas oportunidades de colaboração e comercialização.



13 de junho de 2026



A equipa InovRural marcou presença, no dia 13 de junho de 2026, na Festa em Honra de Santo António, realizada em Carigas.

A participação nesta celebração constituiu uma oportunidade para acompanhar uma iniciativa de particular significado para a comunidade local, valorizar as tradições do território e reforçar a proximidade com a população.

Estes momentos de encontro e convívio são essenciais para preservar a identidade das comunidades rurais, fortalecer os laços entre gerações e reconhecer o trabalho desenvolvido pelas entidades e pelas pessoas que mantêm vivas as tradições locais.

A equipa InovRural agradece o acolhimento recebido e felicita a organização e todas as pessoas envolvidas na realização da Festa em Honra de Santo António.

Com esta presença, a InovRural reafirma o seu compromisso com a valorização do território, das suas comunidades e do património cultural local.

Transformamos a força das comunidades e a riqueza dos saberes locais em caminhos de inovação, participação e futuro para o mundo rural.

21 de junho de 2026



A equipa InovRural participou, no dia 21 de junho de 2026, na Feira do Mundo Rural, na Mêda. Esta presença no terreno permitiu reforçar a proximidade com a comunidade, escutar as pessoas e conhecer melhor as suas experiências e necessidades.

A participação destacou também o papel essencial das mulheres no mundo rural. São elas que, diariamente, preservam saberes e tradições, cuidam das famílias, desenvolvem atividades económicas e ajudam a manter vivas as suas comunidades.

Estar no terreno é fundamental para criar respostas próximas da realidade. Para a InovRural, apoiar e dar voz às mulheres rurais significa contribuir para comunidades mais participativas, valorizadas e preparadas para o futuro.



Quando damos voz e espaço às mulheres rurais, fortalecemos comunidades, preservamos saberes e semeamos um futuro com mais igualdade e oportunidades.

WORKSHOP | COOPERAÇÃO NO MUNDO RURAL



No dia 21 de junho de 2026, realizou-se, na freguesia de Aldeia Nova, o workshop “Cooperação no Mundo Rural”, dinamizado por Ana Silvano, participante do projeto InovRural.

O encontro proporcionou um momento de diálogo e partilha sobre a importância de unir pessoas, conhecimentos e recursos para criar novas oportunidades nas comunidades rurais.

A iniciativa contou com a presença da presidente da Junta de Freguesia, reforçando o valor da colaboração entre a comunidade e as entidades locais.



**Porque, quando
trabalhamos em
conjunto, tornamos o
mundo rural mais forte,
participativo e
preparado para o futuro.**



O projeto INOVRURAL participou na Feira Medieval de Trancoso, um dos eventos de maior relevância cultural e turística do concelho, que reúne anualmente residentes, visitantes, associações, instituições e agentes económicos locais.

Num ambiente marcado pela celebração da história, da cultura e da identidade local, o INOVRURAL procurou aproximar-se da comunidade, sensibilizando para a importância da participação das mulheres no desenvolvimento económico, social e cultural dos territórios rurais.

A presença na Feira Medieval permitiu igualmente promover o contacto com diferentes públicos e reforçar as relações com entidades, associações e iniciativas da região. Estes espaços de encontro são fundamentais para conhecer as necessidades das comunidades, partilhar experiências e criar novas oportunidades de cooperação.



**Honramos as raízes,
celebramos a
diversidade e damos voz
às mulheres que
cultivam o futuro dos
nossos territórios.**





No dia 4 de julho de 2026, realizou-se o INOVRURAL | Sunset, um encontro dedicado ao convívio, à partilha e à criação de redes de contacto.

Num ambiente descontraído, os participantes tiveram a oportunidade de trocar experiências, apresentar ideias e estabelecer novas ligações. Estes momentos de networking são essenciais para aproximar pessoas, identificar interesses comuns e abrir portas a futuras colaborações.

No mundo rural, as redes de contacto ajudam a encontrar oportunidades, divulgar projetos e transformar ideias em iniciativas concretas. Porque uma simples conversa pode ser o início de uma parceria, de um projeto ou de um novo caminho profissional.



Porque o desenvolvimento rural também nasce dos encontros, das conversas e das ligações entre as pessoas.

11 de julho de 2026



No passado dia 11 de julho de 2026, o Município de Trancoso acolheu o Laboratório de Capacitação e Incubação da I3S BSE.

A iniciativa reuniu 38 participantes, entre empreendedores, mentores e parceiros, num dia dedicado ao desenvolvimento de competências, à partilha de conhecimentos e ao fortalecimento do ecossistema regional de empreendedorismo de impacto. Ao longo do laboratório, foram apresentadas e trabalhadas seis ideias de negócio. Os participantes tiveram acesso a sessões sobre monetização de projetos, preparação de pitch e networking, que lhes permitiram validar modelos de negócio, receber contributos especializados e estabelecer novas redes de contacto.



11 de julho de 2026



O projeto INOVRURAL marcou presença no Encontro Europeu de Jovens Lusodescendentes, realizado na Covilhã entre os dias 1 e 9 de agosto de 2026. A iniciativa reuniu cerca de 50 participantes, proporcionando um espaço de encontro, diálogo intercultural e partilha de experiências.

A participação do INOVRURAL constituiu uma oportunidade para dar a conhecer a missão e os objetivos do projeto, centrado na valorização e capacitação das mulheres que vivem em territórios rurais, com particular incidência nos concelhos de Trancoso e Mêda.

A presença neste encontro permitiu também destacar a importância da inovação social, da igualdade de oportunidades e da participação ativa das comunidades no desenvolvimento sustentável dos territórios rurais. O contacto com jovens lusodescendentes representou, neste contexto, uma ocasião relevante para trocar perspetivas e criar pontes para futuras iniciativas de colaboração de âmbito nacional e internacional.



Mulheres no Mundo Rural



Ana Silvano

Considera-se uma pessoa em constante autodescoberta. Sempre foi muito sonhadora e a ideia de “mudar o mundo” parecia exequível até há uns anos. Atualmente procura encontrar o equilíbrio entre a pessoa com vontade de fazer acontecer e a reflexão necessária para agir e construir um caminho mais sólido e consciente, alinhado com os valores. É uma pessoa de pessoas. Curiosa, atenta aos detalhes da vida e que valoriza experiências que estimulem o espírito de descoberta, a simplicidade e a união.

O que mais a inspira na sua vida neste momento?

O comportamento humano sempre me fascinou. É muito curioso observar como as palavras, os gestos e as experiências que vamos vivendo ao longo da vida moldam a nossa expressividade.

No entanto, as crianças sempre foram a minha maior inspiração. São genuínas na sua essência. Expressam-se de forma tão honesta que nem sempre o adulto tolera o comportamento espelhado (o seu reflexo).

Temos muito a aprender com as crianças! Afinal de contas, todos nós vivemos esta fase de vida que molda o adulto que somos hoje.

Como descreveria o seu percurso em três palavras?

Resiliência. Autoconhecimento. Esperança.

Qual foi o maior desafio que já enfrentou e o que aprendeu com ele?

Ao longo da minha vida fui tendo vários desafios, mas o diagnóstico de uma doença crónica foi talvez aquele que me fez sentir que perdi o “comando” (o controlo) da vida. Neste momento ainda estou a aprender a reencontrar-me.

O que mais valoriza no trabalho em comunidade?

O espírito de aprendizagem colaborativa.

Mulheres no Mundo Rural

Ana Silvano

Que mudança gostaria de ver acontecer no território?

Maior investimento nas famílias. É importante sensibilizar e capacitar as famílias para tomadas de decisão conscientes e promotoras da sua saúde e bem-estar. Investir nas famílias é investir nas crianças e jovens - o futuro do nosso território!

Se pudesse deixar uma mensagem às mulheres da comunidade, qual seria?

Para não desistirem de si próprias e das suas ambições.

"Participar no InovRural é..."

Uma oportunidade para crescer em conjunto.

Procura viver com autenticidade e consciência, encontrando no autoconhecimento e nas relações espaço para crescer. A resiliência e a esperança acompanham um caminho de descoberta.



Projeto em Números

4 Sessões de mentoria

4 Reuniões

4 Parcerias

8 Atividades

100 Beneficiárias diretas*

250 Beneficiários indiretos*

975 Pessoas envolvidas*

* números totais



Equipa do Projeto



Bruno Cardoso

Licenciado em Política Social

Presidente da Inovterra

Apaixonado pelo trabalho agrícola e pelo mundo rural



Helena Ferreira

Licenciada em Secretariado e Administração

Técnica da Inovterra

Apaixonada por novos desafios e pela transformação social



Dário Gomes

Licenciado em Educação Social

Doutorando em Ciências da Educação e do Comportamento

Professor Convidado no ISCE Douro

Apaixonado pelo trabalho social com pessoas



Ausenda Frias

Técnica de Gestão Agrícola Nível IV

Apaixonada pela vida e pela inovação social



Daniela Santos

Licenciada em Gestão Turística, Cultural e Patrimonial

Apaixonada pelo desenvolvimento do mundo rural

Edição: Inovterra

Revisão: Dr. Dário Gomes e Dr.^a Helena Ferreira

Design: Dr.^a Daniela Santos

Fotografia/Imagem: Rodrigo Cardoso