



Mensagem



Rodrigo Cardoso

Quando se fala da vida rural, muitas pessoas imaginam apenas campos, animais e uma vida pouco interessante. No entanto, para quem vive no meio rural, a realidade é muito diferente do que aquilo como se descreve e cheia de experiências que marcam o nosso dia a dia porque nenhum dia é igual, todos os dias somos deparados com situações desafiantes mas que nos fazem crescer.

Sou jovem e cresci numa aldeia, onde aprendi desde cedo a valorizar o contacto com a natureza, a entreaajuda entre vizinhos e o respeito pelas tradições. Aqui, as pessoas conhecem-se pelo nome e estão sempre prontas para ajudar quando alguém necessita. Esse espírito de comunidade é uma dos maiores bens da vida rural.

Por outro lado, viver no campo também apresenta desafios. Nem sempre temos acesso aos mesmos serviços e oportunidades que existem nas grandes cidades. Muitas vezes, os jovens precisam de se deslocar para estudar ou trabalhar, o que pode levar ao afastamento das suas origens.

Apesar disso, acredito que o mundo rural tem um enorme potencial. A agricultura moderna, o turismo rural e as novas tecnologias estão a criar oportunidades que permitem aos jovens construir o seu futuro sem abandonar as suas terras. Cada vez mais, vemos projetos inovadores que valorizam os produtos locais e promovem o desenvolvimento sustentável.

A vida rural ensina-nos a ter responsabilidade e respeito pelo ambiente. São valores importantes que nos ajudam a enfrentar os desafios do futuro. Como jovem, sinto-me orgulhoso em fazer parte desta realidade e acredito que o campo continuará a desempenhar um papel fundamental na nossa sociedade.

Mais do que um lugar para viver, o meio rural é uma forma de vida e acima de tudo é a qualidade de vida que muitas pessoas procuram, que merece ser preservada e valorizada pelas próximas gerações.



Próximos Eventos

**FEIRA NACIONAL DA
AGRICULTURA**



**WORKSHOP |
COOPERAÇÃO NO
MUNDO RURAL -
ALDEIA MOVA**



**MENTORIA
INDIVIDUAL**



**WORKSHOPS |
GABINETE DE APOIO
À MULHER RURAL**



**MENTORIAS |
TRANCOSO**



**FESTIVAL GERAÇÃO
CIÊNCIA | FOZ CÔA**



**FESTA DE SANTO
ANTÓNIO - CARIGAS**



**INAUGURAÇÃO |
GABINETE DE APOIO À
MULHER RURAL**



**FEIRA DO MUNDO
RURAL | MÊDA**



**AÇÃO | ELABORAÇÃO
DE CANDIDATURAS E
FINANCIAMENTO A
PROJETOS**



**NETWORKING |
TRANCOSO**



Elaboração de Candidaturas e Financiamento a Projetos 29 de maio de 2026 Casa Municipal da Cultura de Mêda



No passado dia 29 de maio de 2026, a Casa Municipal da Cultura de Mêda acolheu a ação de capacitação “Elaboração de Candidaturas e Financiamento a Projetos”, promovida no âmbito do projeto INOV RURAL.

Durante a sessão, foram abordadas oportunidades de financiamento, estratégias para elaboração de candidaturas e mecanismos de apoio ao desenvolvimento local, promovendo a capacitação de dirigentes, técnicos/as e agentes da economia social.

Dinamizada por Rita Santos e Telma Sousa, a ação proporcionou um espaço de aprendizagem, partilha de experiências e reflexão sobre os desafios e oportunidades dos territórios rurais.

O nosso foco é capacitar pessoas, valorizar saberes locais e criar oportunidades de participação ativa no desenvolvimento do mundo rural.

Evento de Capacitação & Networking



A iniciativa reuniu participantes de vários concelhos da região, como Guarda, Pinhel, Gouveia, Penedono, Mêda e Trancoso, demonstrando o interesse crescente das comunidades locais na criação de projetos sustentáveis e com impacto nos territórios rurais.

Para além da componente formativa, a iniciativa integrou um momento de networking entre participantes, entidades e especialistas de diferentes áreas, promovendo o fortalecimento de relações e futuras oportunidades de colaboração.

A forte participação e envolvimento dos presentes evidenciaram a importância de ações desta natureza para o desenvolvimento de respostas inovadoras e sustentáveis nos territórios rurais, valorizando o trabalho em rede e a cooperação entre comunidades.

Esta atividade integrou o conjunto de ações promovidas pelo projeto INOV RURAL, reforçando o compromisso com a capacitação, a inovação social e o desenvolvimento sustentável das comunidades locais.



**Queremos ser
agentes
mobilizadores do
território.**

Workshops | Gabinete de Apoio à Mulher Rural



WELCOME TRANCOSO

Vive a tradição
COM AS PRÓPRIAS MÃOS

WORKSHOPS

Todos os dias de
terça a sábado
às 11H

NA LOJA WELCOME
TRANCOSO, EM FRENTE
AO PELOURINHO

INFORMAÇÕES
INOV TERRASOCIAL@GMAIL.COM / 933215442

A partir do mês de maio, o Gabinete de Apoio à Mulher Rural passou a disponibilizar, todos os dias, a possibilidade de participação em *workshops* dirigidos à comunidade.

Os workshops irão abordar diferentes temáticas, ajustadas às necessidades e interesses das mulheres e da comunidade local, promovendo momentos de encontro, criatividade, reflexão e valorização dos saberes individuais e coletivos.

Mais do que um espaço de formação, o Gabinete de Apoio à Mulher Rural afirma-se como um lugar de encontro, confiança e construção conjunta.



**Todos os dias, há
uma nova
oportunidade para
participar,
aprender e crescer
em comunidade.**

14 e 15 de maio de 2026



Nos dias 14 e 15 de maio de 2026, o Projeto INOV RURAL marcou presença no Festival Geração Ciência, realizado em Vila Nova de Foz Côa, dando a conhecer as suas iniciativas e o trabalho desenvolvido junto das comunidades rurais.

Durante o evento, foi também dinamizado um workshop sobre saúde mental nos jovens, dirigido a alunos do 9.º e 10.º ano das escolas locais. A sessão promoveu a reflexão e o diálogo sobre o bem-estar emocional, abordando alguns dos principais desafios enfrentados pelos jovens e a importância de cuidar da saúde mental desde cedo.

A participação no festival constituiu uma oportunidade para reforçar a ligação à comunidade educativa, sensibilizar para temas de grande relevância social e aumentar a visibilidade do Projeto INOV RURAL junto da população jovem.

Mulheres no Mundo Rural



Lurdes Silvana

Uma mulher sonhadora, resiliente e dedicada, profundamente ligada às pessoas e aos valores da proximidade. Entre trabalhos na agricultura, na limpeza e na confeção de pão, doces e pastelaria tradicional, encontra nas pequenas coisas da vida a sua maior motivação. Valoriza a honestidade, a amizade e os momentos partilhados com quem mais ama.

O que mais a inspira na sua vida neste momento?

A chegada do meu primeiro neto.

Como descreveria o seu percurso em três palavras?

Difícil, resiliência e coragem.

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

O maior desafio que enfrentei foi a maternidade. Ensinou-me a ver a vida de outra perspetiva, a encontrar soluções mesmo quando parecem não existir e a nunca desistir. Aprendi a ser persistente e a lutar pelos meus filhos em todas as circunstâncias.

O que mais valoriza no trabalho em comunidade?

Sinceridade, união e lealdade.

Mulheres no Mundo Rural

Lurdes Silvana

Que mudança gostaria de ver acontecer no território?

Gostaria de ver mais oportunidades de emprego e uma maior igualdade entre as diferentes classes sociais, permitindo melhores condições de vida para todas as pessoas.

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

Que nunca desistam dos seus sonhos nem daquilo que as faz verdadeiramente felizes.

"Participar no InovRural é..."

Ter acesso a novas oportunidades de crescimento e conhecimento.

Com coragem e perseverança, tem construído o seu percurso sempre ligada à família, às pessoas e à comunidade. A sua força, simplicidade e vontade de continuar a crescer refletem-se em tudo aquilo que faz.



Projeto em Números

6 Sessões de mentoria

4 Reuniões

2 Parcerias

5 Atividades

52 Beneficiárias diretas*

85 Beneficiárias indiretas*

240 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