Ed. 02- 31/03/2026

INOV RURAL

NEWSLETTER





Daniela Santos

Ser jovem no mundo rural nem sempre é fácil. Muitas vezes sentimos que as oportunidades estão longe e que, para crescer, é preciso sair. É uma dúvida comum, quase inevitável. Mas, ao mesmo tempo, há cada vez mais sinais de que também é possível fazer um caminho diferente, sem virar costas ao lugar de onde somos.

Hoje, os jovens têm uma vantagem especial: conseguem trazer novas ideias, novas formas de pensar, e juntá-las ao que já existe — à terra, aos saberes, às tradições que fazem parte da nossa identidade.

E é dessa mistura que começam a nascer projetos com sentido, com verdade, e com impacto real.

O mundo rural não tem de ser um plano B. Pode ser uma escolha com futuro, onde há espaço para criar, experimentar e construir algo próprio. Não é o caminho mais fácil, mas é um caminho onde o que fazemos se sente, se vê e fica.

Mais do que esperar por oportunidades, talvez o primeiro passo seja olhar à volta com outros olhos. Porque, muitas vezes, aquilo que procuramos já está mesmo ali — só precisa de alguém que acredite e comece.

Cofinanciado pela União Europeia





Dia da Mulher | Freguesia de Valdujo

No dia 7 de março, a freguesia de Valdujo assinalou o Dia da Mulher com um conjunto de atividades dedicadas à celebração, participação e convívio comunitário. O programa incluiu um torneio de futebol, uma assembleia de mulheres e um jantar comemorativo, reunindo a população em torno de uma data de especial significado.

A iniciativa foi promovida pela Inovterra, no âmbito do projeto InovRural, com o objetivo de valorizar o papel das mulheres na comunidade e criar momentos de encontro, de partilha e de envolvimento. Ao longo do dia, as participantes tiveram oportunidade de viver experiências marcadas pelo espírito de equipa, pela reflexão e pela proximidade entre gerações.

Com esta comemoração, a Inovterra reforçou a importância de assinalar o Dia da Mulher de forma participativa e simbólica, destacando o contributo das mulheres para a vida social e comunitária. A celebração ficou marcada por um ambiente de alegria, reconhecimento e união.

Eventos do Mês

- DIA DA MULHER | FREGUESIA DE VALDUJO
- ECO CAMINHADA | TRANCOSO
- WORKSHOP | FREGUESIA DA COGULA
- INAUGURAÇÃO | GABINETE DE APOIO À MULHER RURAL
- SESSÃO DE LANÇAMENTO | FREGUESIA DA COGULA
- NETWORKING | TRANCOSO

Inov rural · Inovterra · Portugal Inovação Social · CENTRO 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia





Eco Caminhada | Trancoso

No dia 8 de março, realizou-se em Trancoso uma Eco Caminhada, numa iniciativa que aliou a celebração do Dia da Mulher à promoção de práticas de sensibilização ambiental e de contacto com a natureza.

A iniciativa contou com a parceria da GEOTA – Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e Ambiente, reforçando a importância da educação ambiental e da adoção de comportamentos mais sustentáveis. Ao longo do percurso, foram valorizados princípios de respeito pelo ambiente, cidadania ativa e ligação ao território.

Com esta atividade, assinalou-se a data de forma dinâmica e consciente, promovendo simultaneamente a valorização das mulheres, o exercício físico e a preservação ambiental.





Próximos Eventos

- MENTORIA NA MÊDA
- WORKSHOP | MOIMENTINHA
- WORKSHOP | LICENCIAMENTO DE COZINHAS
- VISITAS DE ACOMPANHAMENTO
- OUTRAS ATIVIDADES

Inov rural · Inov Terra · Portugal Inovação Social · Centro 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

Visita à Feira do Fumeiro











Queremos conhecer as pessoas e as tradições locais.

Inov rural · Inov Terra · Portugal Inovação Social · CENTRO 2030 · Os Fundos Europeus mais próximos de si. · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

WORKSHOP | Liderar e Comunicar no Setor Agricola

15 de março de 2026
Centro Interpretativo da Cogula









No dia 15 de março, teve lugar na freguesia da Cogula o workshop "Liderar e Comunicar no Setor Agrícola", reunindo participantes interessados no desenvolvimento de competências de liderança e comunicação no contexto rural.

A iniciativa incluiu a apresentação do projeto InovRural, evidenciando novas estratégias de modernização, sustentabilidade e valorização dos territórios agrícolas, bem como a importância da inovação no setor.

Dinamizado pelo Dr. Dário Gomes, o workshop promoveu uma abordagem prática e participativa, abordando temas como a comunicação eficaz e a liderança de equipas.

A sessão terminou com um momento de convívio, acompanhado de um lanche, favorecendo a partilha e o networking entre os participantes.

Sessão de Networking

Gabinete de Apoio à Mulher Rural

21 de março de 2026















Criamos oportunidades e encontros que unificam...

Aniversário | Inovterra

21 de março de 2026













Na Inovterra cada pessoa conta uma história.











Inov rural · INOVTERRA · Portugal Inovação Social · CENTRO 2030 · Os Fundos Europeus mais próximos de si. · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

Mulheres no Mundo Rural



Lina Gamas

É uma artesã e produtora de licores tradicionais da região da Raia, cuja aprendizagem foi transmitida ao longo de gerações na sua família. Inspirada pelas práticas da avó e da mãe, começou desde cedo a desenvolver estas atividades, inicialmente como um hobby e uma forma de expressão pessoal.

O que mais a inspira na sua vida neste momento?

O que mais me inspira é o prazer de criar, seja no artesanato ou na produção de licores. É um refúgio onde me desligo dos problemas e me encontro comigo própria, fazendo algo que realmente gosto e que tem significado para mim.

Como descreveria o seu percurso em três palavras?

Aprendizagem, paixão e transformação.

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

O maior desafio foi começar a vender os meus produtos. Inicialmente senti como se estivesse a fazer algo errado, mas aprendi que valorizar o nosso trabalho não é tirar nada a ninguém. É, sim, reconhecer o nosso esforço e dar-lhe o devido valor.

O que mais valoriza no trabalho em comunidade?

Valorizo o sentido de pertença, a partilha e a possibilidade de crescer em conjunto. Acredito que, unidos, conseguimos dar mais visibilidade ao que fazemos e contribuir para o desenvolvimento local.

Cofinanciado pela União Europeia

Mulheres no Mundo Rural

Lina Gamas

Que mudança gostaria de ver acontecer no território?

Gostaria de ver um maior desenvolvimento turístico, especialmente ligado à agricultura e aos produtos locais. Trancoso tem um enorme potencial que ainda não está totalmente aproveitado.

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

Que acreditem nas suas ideias, mesmo que sejam simples. Não é preciso ter muito para começar. Participem, envolvam-se, visitem os projetos locais e não tenham medo de dar o primeiro passo.

"Participar no InovRural é..."

é uma oportunidade de crescer, partilhar experiências e dar valor ao que sabemos fazer, contribuindo ao mesmo tempo para o desenvolvimento da nossa comunidade e do território.

Com o tempo, transformou a sua paixão num projeto mais estruturado, valorizando o saber-fazer tradicional e assumindo o desafio de comercializar os seus produtos. O seu trabalho reflete não só dedicação e autenticidade, mas também uma forte ligação às raízes culturais e ao território.



Cofinanciado pela União Europeia

Projeto em Números

10 Sessões de mentoria

2 Visitas de acompanhamento

4 Reuniões

4 Parcerias

6 Atividades

40 Beneficiárias diretas

60 Beneficiárias indiretas

200 Pessoas envolvidas

Os Fundos Europeus mais próximos de si.
Cofinanciado pela União Europeia

Parcerias

Região Beiras e Serra da Estrela
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL

RAIA HISTÓRICA
castelos do côa

AJAP
Associação dos Jovens Agricultores de Portugal

geota
grupo de estudos de ordenamento do território e ambiente

CITE
COMISSÃO PARA A IGUALDADE NO TRABALHO E NO EMPREGO

laboratórios de igualdade

iGEN
FÓRUM ORGANIZAÇÕES PARA A IGUALDADE

animar

APQ

APEM
Associação Portuguesa de Estudos sobre as Mulheres

CIG
COMISSÃO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO

Politécnico de Viseu

EPT ESCOLA PROFISSIONAL DE TRANCOSO

ANNEIDE

Politécnico Castelo Branco
Polytechnic University

AEP
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE PORTUGAL

ASSOCIAÇÃO ecogerminar
Associação de Desenvolvimento do Interior, de promoção do Comércio Solidário, do Ecoturismo e de luta à Desertificação Rural.

IPG
Politécnico da Guarda

Inov rural · INOVTERRA · Portugal Inovação Social · CENTRO 2030 · Os Fundos Europeus mais próximos de si. · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

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