



Mensagem



Táisa Cruz

Crescer e viver no meio rural é conhecer cada rua, cada pessoa, cada árvore e cada planta que nos rodeia.

É viver num silêncio que, na verdade, nunca é absoluto, porque é interrompido pelo canto dos pássaros que nos brindam todas as manhãs com um concerto único. Interrompido pelas cantigas e assobios de quem trabalha no campo ou pelo som dos tratores de quem persiste em investir e lutar por este território...

Há pessoas que sentem necessidade de sair para construir a sua vida. E há quem escolha fazê-lo aqui - longe da pressa, do trânsito e da confusão, mas perto de tudo o que é essencial para ser feliz.

O meio rural pode ser muitas coisas, dependendo dos olhos de quem o vê. No meu caso, o interior sempre fez parte da minha vida, mesmo quando saí para estudar. Ainda assim, foi o regresso que me fez olhar para ele de forma diferente. Trouxe-me uma nova consciência. A natureza pareceu-me mais viva, a primavera mais colorida, e aquilo que sempre esteve presente ganhou outro significado.

Voltei com mais vontade de ficar. Porque começo a perceber que o interior está, aos poucos, a ganhar o seu espaço - há cada vez mais pessoas a procurar estes territórios para viver e trabalhar.

Se “é difícil viver e trabalhar no meio rural”? Não consigo responder a isso porque se para uns é impossível para outros é um sonho! Mas posso afirmar que enquanto jovem tenho orgulho em dizer que tenho uma mão cheia de planos para pôr em prática, aqui!

E a escolha do “aqui” não é só por causa das paisagens ou da tranquilidade que este espaço nos transmite, mas também pelas pessoas! Porque também são elas que fazem os lugares! O meio rural é caracterizado pela entajada e sentimento de pertença que dificilmente encontramos noutros contextos: aqui, todos temos um pouco de tudo e quando não temos, há sempre um vizinho, um amigo, alguém que queira partilhar o que tem, e isso não tem valor.



Mentoria Individual

Ao longo do acompanhamento realizado, tem sido possível apoiar cada participante de forma próxima e adaptada à sua realidade. Entre sessões de orientação, definição de objetivos e apoio contínuo, este processo tem ajudado a transformar ideias em ações concretas, promovendo maior confiança e autonomia.

Este apoio tem sido especialmente importante em processos como o licenciamento de cozinhas, candidaturas a Jovem Agricultor, análise de viabilidade de projetos e processos relacionados com a Carta de Artesão. O acompanhamento personalizado permite esclarecer dúvidas, organizar etapas e encontrar soluções ajustadas às necessidades de cada participante.

Este acompanhamento procura valorizar o percurso de cada pessoa, ajudando a aplicar os conhecimentos adquiridos na prática e a desenvolver projetos mais sustentáveis e preparados para o futuro.

Próximos Eventos

EVENTO
NETWORKING | MÊDA



SESSÃO COM AJAP |
TRANCOSO



SESSÃO COM AJAP |
MÊDA



MENTORIA
INDIVIDUAL



OUTRAS
ATIVIDADES



18 de abril de 2026
Freguesia de Moimentinha



No dia 18 de abril de 2026, realizou-se na freguesia de Moimentinha o *workshop* “Marketing Pessoal no Mundo Rural”, reunindo participantes interessados no desenvolvimento de competências em contexto rural.

A iniciativa incluiu a apresentação da Inovterra e do projeto INOVRURAL, destacando a promoção da inovação, o desenvolvimento de competências e a valorização dos territórios rurais, bem como o papel da mulher no setor agrícola. Dinamizado pelo Dr. Dário Gomes, o *workshop* promoveu uma abordagem prática, abordando temas como o marketing pessoal e a partilha de experiências.

A sessão terminou com um momento de convívio, com lanche fornecido pela Junta de Freguesia, promovendo a troca de ideias entre participantes.

Gabinete de Apoio à Mulher Rural



O Gabinete de Apoio à Mulher Rural constitui uma resposta de proximidade dirigida a mulheres residentes em territórios rurais, procurando promover o seu bem-estar, autonomia, participação e acesso a informação, apoio e acompanhamento adequado às suas necessidades.

Este gabinete pretende criar um espaço seguro de escuta, orientação e encaminhamento, valorizando o papel das mulheres nas comunidades rurais e contribuindo para a igualdade de oportunidades, a inclusão social e o reforço das redes de apoio locais.

Através de uma intervenção próxima, humanizada e articulada com entidades parceiras, o Gabinete de Apoio à Mulher Rural procura responder a desafios sociais, familiares, profissionais e comunitários, apoiando mulheres em diferentes fases da sua vida e promovendo percursos de capacitação, valorização pessoal e participação ativa no território.



**Queremos ser um
espaço que acolhe,
apoia e inspira.**

25 de abril de 2026
Trancoso Invest



No dia 25 de abril de 2026, o Auditório do Trancoso Invest recebeu o workshop “Licenciamento de Cozinhas”, reunindo participantes interessadas em adquirir conhecimentos práticos na área alimentar. Dinamizado pela Dra. Joana Tedim, teve como foco principal o esclarecimento dos requisitos legais e dos procedimentos necessários ao licenciamento de cozinhas, proporcionando orientações claras e aplicadas para o desenvolvimento de projetos com maior segurança. Ao longo da sessão, foram abordadas as etapas essenciais do processo, permitindo às participantes esclarecer dúvidas e consolidar conhecimentos úteis para a sua atividade. O momento terminou com convívio entre participantes, promovendo a partilha de experiências.



Mulheres no Mundo Rural



Magda Santos

Uma mulher trabalhadora, dedicada e profundamente ligada à comunidade onde vive. Técnica de farmácia, dedica-se ao cuidado e apoio das pessoas, valorizando a proximidade e a atenção no seu dia a dia. Produz as tradicionais sardinhas doces de Trancoso, preservando a identidade local e mantendo viva uma tradição da região, desenvolvida com orgulho e sentido de pertença.

O que mais a inspira na sua vida neste momento?

Inspira-me o meu filho e a possibilidade de fazer a diferença no dia a dia, seja na farmácia ou na produção das sardinhas doces. Valorizo o impacto das pequenas ações feitas com dedicação. Acredito que tudo ganha valor quando é feito com propósito.

Como descreveria o seu percurso em três palavras?

Persistência, dedicação e superação.

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

O maior desafio foi conciliar a profissão, o trabalho com o doce conventual e a vida pessoal. Aprendi que organização, disciplina e vontade são essenciais. Quando fazemos o que gostamos, encontramos sempre motivação para continuar.

O que mais valoriza no trabalho em comunidade?

Valorizo a proximidade, a confiança e o apoio entre as pessoas. Tanto na farmácia como nas tradições locais existe uma forte ligação à comunidade. Trabalhar em conjunto permite criar laços e crescer de forma partilhada.

Mulheres no Mundo Rural

Magda Santos

Que mudança gostaria de ver acontecer no território?

Gostaria de ver mais valorização do comércio local, das tradições e das pessoas. Também mais oportunidades para jovens e mulheres. O objetivo é permitir crescimento sem obrigar à saída da comunidade.

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

Nunca desistam dos seus sonhos e acreditem no vosso valor. Somos capazes de mais do que imaginamos. Com coragem e apoio mútuo, é possível seguir em frente com confiança.

"Participar no InovRural é..."

acreditar que a inovação nasce das tradições e das pessoas. É valorizar o que é nosso e criar novas oportunidades. Sem perder as raízes, mas construindo futuro.

Tem construído o seu caminho com resiliência, enfrentando desafios com determinação e equilíbrio. A sua forma de estar evidencia uma forte ligação às pessoas e ao meio envolvente. Procura, diariamente, agir com intenção e contribuir de forma significativa naquilo que faz.



Projeto em Números

3 Sessões de mentoria

4 Reuniões

4 Parcerias

3 Atividades

42 Beneficiárias diretas

70 Beneficiárias indiretas

200 Pessoas envolvidas

Parcerias



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