



Mensagem



Teresa Gomes

Para mim, dar espaço à voz das jovens significa levar a sério o que pensamos e permitir que participemos nas decisões que afetam a nossa vida. Queremos ser ouvidas quando se fala de educação, emprego, cultura, habitação ou do futuro das nossas comunidades. Conhecemos esta realidade, vivemos os seus desafios e temos propostas para a transformar.

A liberdade é essencial nesse caminho. Quero poder escolher o que estudar, a profissão que desejo e o lugar onde quero viver. Quero sentir que ser mulher e viver no mundo rural me permite imaginar diferentes futuros. Ter liberdade é poder ficar, partir ou regressar, com condições para fazer essas escolhas e com respeito pelas minhas decisões.

Acredito nas potencialidades da minha terra e na capacidade das jovens para criar projetos, desenvolver negócios, valorizar os recursos locais e assumir responsabilidades. Para concretizarmos essas ideias, precisamos de acesso à formação, apoio para começar e oportunidades para decidir e liderar.

Imagino um mundo rural onde cada jovem se sinta livre para ser quem é e tenha confiança para participar. Uma comunidade cresce quando escuta as suas jovens e lhes abre espaço para agir. É nesse futuro que acredito: um futuro que também se constrói com a minha voz, com as minhas escolhas e com aquilo que tenho para dar.



Eventos

MENTORIA
INDIVIDUAL



FESTA DA
LONGEVIDADE



ACADEMIA DE
IMPACTO | I3 BSE



APRESENTAÇÃO DO
PROJETO | LOBIOS



FESTIVAL DO XURÉS



NETWORKING |
TRANCOSO



Próximos Eventos

NETWORKING |
TRANCOSO INVEST



REUNIÃO DA
COMISSÃO DE
ACOMPANHAMENTO



MENTORIAS |
TRANCOSO E MÊDA



LABORATÓRIO |
PINHEL



VISITAS AO
TERRITÓRIO



12 de setembro de 2026



No dia 12 de setembro, o projeto Inovrural marcou presença na Festa da Longevidade, organizada pela Fundação Inatel, em Viseu. Durante o dia foram realizadas várias atividades formativas, recreativas e de convívio. A Inovterra dinamizou workshops relacionados com alimentação saudável e a prevenção de burlas. Foi, ainda, apresentado o projeto Inovrural, destacando a importância do trabalho desenvolvido com as mulheres, em prol da sua valorização e representação, especialmente em territórios de baixa densidade.

Também, os jovens se juntaram a esta iniciativa, realizando diversas atividades de voluntariado, com o objetivo de aproximar várias gerações, num verdadeiro diálogo intergeracional.



16 e 17 de setembro de 2026

**ACADEMIA DE
EMPREENDEDORISMO
DE IMPACTO**

MASTERCLASS
Empreendedorismo
no Mundo Rural

MENTOR

Bruno Cardoso

DIA:
17 de Setembro

HORA:
10:00

- Licenciado em Política Social e fundador da InovTerra – Associação para o Desenvolvimento Local, tem experiência na gestão e coordenação de projetos nacionais e europeus. Trabalha nas áreas do desenvolvimento rural, inovação social e empreendedorismo, com especial enfoque nos territórios de baixa densidade e no fortalecimento das comunidades locais.



No dia 17 de setembro, o Dr. Bruno Cardoso, ministrou a Masterclass - Empreendedorismo no Mundo Rural, dirigida a empresários, mentores e pessoas em processo de mentoria.

A Ação foi promovida pela I3S BSE, no âmbito do trabalho que têm desenvolvido e, realizou-se online.

A sinergia criada pretende a criação de um ecossistema coeso e verdadeiramente multidisciplinar, que se possa traduzir num efetivo apoio às necessidades das pessoas e dos territórios.



APRESENTAÇÃO DO INOV RURAL EM LOBIOS (GALIZA)

25 a 27 de setembro de 2026



De 25 a 27 de setembro, a equipa do INOV RURAL esteve em Lobios, na Galiza, onde apresentou o projeto e participou em atividades dedicadas à intervenção social e comunitária.

Ao longo dos três dias, foram abordados os desafios do mundo rural e o papel das mulheres no desenvolvimento dos territórios. A apresentação do INOV RURAL deu a conhecer o trabalho do projeto na valorização e representação das mulheres rurais, num contexto de reflexão sobre a participação e o desenvolvimento das comunidades. A equipa visitou também ao Festival Xurés 2026, em Lobios, uma das atrações turísticas da região, que contribui para a dinamização da economia local. Esta visita complementou a participação nas atividades, permitindo conhecer outra dimensão da vida e do desenvolvimento do território.



21 de junho de 2026



O Festival Xurés Son constitui uma oportunidade para valorizar a cultura e as tradições da região, dar visibilidade ao território e promover o encontro entre a população e os visitantes. Através da música, das atividades etnográficas e do envolvimento das associações locais, contribui para afirmar a identidade e a participação comunitária. A atração de visitantes pode também beneficiar o comércio, a restauração e o alojamento, criando oportunidades para dinamizar a economia local e reforçar a atratividade dos territórios rurais.



Mulheres no Mundo Rural

Susana Pereira

Uma mulher, mãe e muito ligada às pessoas e ao lugar onde escolheu viver. Tomou uma decisão importante: saiu da cidade e mudou-se para uma aldeia do interior. Esta mudança trouxe-lhe um ritmo de vida diferente e uma relação mais próxima com a natureza e a comunidade. Curiosa e determinada, gosta de aprender, ajudar e sentir que faz parte das coisas.

O que mais a inspira na sua vida neste momento?

Inspira-me a capacidade que temos de mudar e de começar de novo. A mudança da cidade para uma aldeia no interior ensinou-me que podemos escolher uma vida diferente e descobrir novas possibilidades quando saímos daquilo que conhecemos.

Neste momento, vivo também um novo recomeço profissional, depois de vários anos muito dedicados à família. Estou a descobrir que não esqueci as capacidades em mim e isso tem sido muito motivador.

Como descreveria o seu percurso em três palavras?

Coragem. Resiliência. Recomeço.

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

Um dos maiores desafios foi precisamente ter coragem para mudar de vida. Sair da cidade, deixar para trás aquilo que conhecia e começar uma nova etapa obrigou-me a sair da minha zona de conforto.

Mais tarde percebi que grandes recomeços nem sempre acontecem quando idealizamos. Às vezes acontecem simplesmente quando sentimos que está na altura de avançar.

Aprendi também a não me perder de mim própria enquanto cuido dos outros. Hoje percebo que podemos continuar a cuidar dos outros sem deixar de cuidar de nós.

O que mais valoriza no trabalho em comunidade?

Valorizo sobretudo as pessoas e a proximidade. No interior senti isso de uma forma muito diferente daquilo que conhecia na cidade: as relações são mais próximas, existe uma maior ligação entre as pessoas e sentimos mais facilmente que fazemos parte de um lugar.

Gosto da ideia de cada pessoa contribuir com aquilo que sabe, com aquilo que pode e com aquilo que é. É dessa diversidade de opiniões e formas de viver que, na minha opinião, nasce uma comunidade mais "rica".

Mulheres no Mundo Rural

Susana Pereira

Que mudança gostaria de ver acontecer no território?

Gostaria de ver um território mais ativo e dinâmico. Com mais oportunidades não só para quem aqui vive, mas também para quem decide arriscar e recomeçar cá. Acredito que é importante criar condições para que os jovens possam ficar ou regressar.

Gostava que mais pessoas pudessem descobrir o potencial do território, sem que se perdesse a sua identidade, os seus valores e a sua cultura.

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

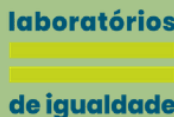
Não tenham medo de mudar. Não tenham medo de recomeçar. Desafiem-se. Às mulheres diria que continuem a aprender com o próximo, a sonhar com o desconhecido e que nunca se esqueçam que mulher que ocupa a grande parte da vida em casa, com isto, não precisa sabotar a sua vontade no mundo empresarial. Num sonho e numa vontade, pode estar uma vida preenchida de realização. Nunca é tarde para começar uma nova etapa e arriscar numa nova área.

"Participar no InovRural é..."

fazer parte de uma comunidade que acredita que o território pode crescer, dando espaço às pessoas, às ideias e aos projetos que fazem a inovação passar da mente e papel para a prática.

Coragem para mudar, resiliência para recomeçar e vontade de continuar a crescer. Entre pessoas, comunidade e território, encontra inspiração para aprender, participar e transformar novos começos em oportunidades.





COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO



Associação Portuguesa de
Estudos sobre as Mulheres



Politécnico Castelo Branco
Polytechnic University



Associação de Desenvolvimento do Interior, de promoção do Comércio Solidário,
do Ecoturismo e de luta a Desertificação Rural.



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